

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета № 10(94) ОКТЯБРЬ 2018



1 ОКТЯБРЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ



2

## БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ДО СТАРОСТИ ЛЕТ



4

## ЖИЗНЬ С ЗАВИСИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ



6

## О ХЛЕБЕ НАСУЩНОМ



7

## ДОЖИТЬ ДО 100

Долголетия не надо ждать, вглядываясь вдаль. Необходимо идти к нему навстречу, используя возможности каждого дня как маленькой жизни.

Главный фактор, определяющий ваше здоровье, — это образ жизни. Те, кто доживает до ста лет, имеют нечто общее в питании, физической активности и умении справляться со стрессом. Следование десяти правилам поможет и вам в этом.

**1. Не прекращайте трудиться.** Уровень ожирения и заболеваемости хроническими болезнями стремительно возрастает после выхода на пенсию.

**2. Завтракайте богатыми клетчаткой зерновыми.** Употребление цельных зерновых на завтрак помогает пожилым людям поддерживать уровень сахара в крови в стабильном состоянии.

**3. Спите не менее шести часов.** Сон — это одна из самых важных функций, благодаря которой наш организм восстанавливает клетки.

**4. Употребляйте цельные продукты, а не пищевые добавки.** Избегайте продуктов с низким содержанием питательных веществ: белый хлеб, мука высшего сорта, сахар и другие рафинированные продукты. Употребляйте в обилии цветные фрукты и овощи, тёмный хлеб из цельных зерновых и каши. Они содержат множество питательных веществ.

**5. Двигайтесь.** Физические упражнения — это настоящий источник молодости.

**6. Будьте постоянны.** Люди, достигшие столетнего возраста, обычно придерживаются строгого режима дня. Очень важно придерживаться постоянного режима сна — ложиться и вставать в одно и то же время.

**7. Чистите зубы каждый день.** Бактерии, вызывающие болезни

дёсен, попадая в кровеносное русло, вызывают воспаление артерий, что является одним из факторов сердечно-сосудистых заболеваний.

**8. Не нервничайте.** Те, кто достигает столетнего возраста, не замыкаются в себе и не думают только о проблемах.

**9. Живите как адвентист седьмого дня.** По данным ВОЗ, продолжительность жизни членов Церкви христиан адвентистов седьмого дня в среднем на 10 лет больше средней продолжительности жизни. В этой церкви проповедуется, что человек должен ответственно относиться к своему здоровью, как к Божьему дару. В результате адвентисты не курят, не употребляют алкоголь, придерживаются преимущественно вегетарианской диеты. Они также физически активны, заботятся о своих семьях и обществе.

**10. Оставайтесь на связи.** Поддержка постоянного общения с Богом, друзьями и родными — важный фактор профилактики депрессии, которая может привести к преждевременной смерти.

Тимур Герасимов

Подписной индекс  
П4049

Вы можете оформить подписку на нашу газету В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте [PODPISKA.POCHTA.RU](http://PODPISKA.POCHTA.RU) для любого региона России.



По вопросам доставки звоните на бесплатный телефон горячей линии Почты России: 8-800-2005-888



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

29 ОКТЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ

**И**нсульт — это заболевание сердечно-сосудистой системы. Инсультом называют поражение, по сути, гибель, части головного мозга, которая происходит в результате нарушения кровообращения в его сосудах. Причиной нарушения кровообращения могут стать: 1) закупорка сосуда тромбом или резкое сужение; 2) разрыв сосуда.

Первый вариант называют ишемическим инсультом, а второй, с вытеканием крови в ткани мозга, — геморрагическим. Девять из десяти случаев инсульта — это ишемический инсульт.

Признаки инсульта

- ✓ Слабость или нарушение чувствительности части лица, руки или ноги.
- ✓ Нарушение речи или понимания обращённой речи.
- ✓ Полное или частичное нарушение зрения на один или оба глаза.
- ✓ Нарушение способности ходить, головокружение, потеря координации движения, шаткость при ходьбе.
- ✓ Сильная головная боль без видимой причины.

Тест, выявляющий признаки инсульта

1. Улыбнитесь. Попросите человека широко улыбнуться, показав

при этом зубы. Это поможет выявить несимметричность улыбки, которая, как правило, свидетельствует об инсульте.

2. Руки вверх. Попросите человека зажмуриться и поднять руки вверх. Человек, поражённый инсультом, как правило, не может поднять руки на одинаковую высоту или чувствует слабость в одной из них.

3. Повторяй за мной. Попросите человека повторить за вами любое простое предложение. Это поможет выявить нарушение речи — одно из самых частых нарушений при инсульте.

Звоните 103

Даже если человек сам не осознаёт всей серьёзности своего состояния, его близкие должны обратиться за помощью. Если настораживающие симптомы прошли вскоре после появления, всё равно звоните в «скорую помощь». Больной нуждается в наблюдении специалиста и лечении тех нарушений, которые неизбежно происходят в головном мозге.

Рекомендации по снижению артериального давления

- **Снизьте избыточный вес.** Снижение веса на 4,5 кг помогает снизить показатели артериального давления на 6 мм рт. ст.



- Употребляйте много овощей, фруктов, зерновых, бобовых, продуктов, богатых калием. Замените насыщенные животные жиры ненасыщенными растительными. Ограничьте или исключите потребление красного мяса, насыщенных жиров, кофе, острого перца, твёрдых сыров, молочных продуктов, яиц, сахара. Увеличьте потребление чеснока, в меру оливкового масла, семян льна, зелёных листовых овощей, сельдерея, тыквы, груши, грейпфрута.
- Уменьшите потребление соли до ½ чайной ложки в день. Такой шаг поможет вам снизить пока-

затели давления ещё на 2 – 8 единиц.

- Исключите алкоголь и курение, и вы выиграете ещё 5 – 7 единиц.

• Регулярные аэробные физические упражнения, такие как быстрая ходьба, скандинавская ходьба, помогают снизить давление ещё на 5 – 15 единиц. Регулярные занятия помогут сжигать лишний жир, нарастить мышечную массу и ускорить обмен веществ.

Будьте здоровы!

Статья подготовлена по материалам сайта 8doktorov.ru и книги Дж. Памплон-Роджера «Здоровая пища»

## НАШЕ ИНТЕРВЬЮ

### ЛЕОНИД ДРАЧ: «ВРАЧАМ НУЖНО ДОВЕРЯТЬ»

Ежегодно в первый понедельник октября отмечается **Международный день врача**. Наше интервью с семьёй Драч — Леонидом и Натальей. Они оба посвятили свою жизнь этой благородной профессии. Леонид — практикующий хирург, а Наталья — педиатр.

— Почему вы выбрали профессию врача?

Леонид: У меня было несколько причин, чтобы стать врачом. Во-первых, отец был фельдшером по образованию. Во-вторых, в детстве я перенёс несколько операций, последняя из которых была под наркозом, абсолютно безболезненная, что меня очень впечатлило. В-третьих, я воспитывался в христианской семье, где с детства закладывалась любовь к людям и поощрялось желание помогать им.

Наталья: Просто я люблю детей.

— Современную медицину часто критикуют. В чём вы видите её преимущества и недостатки?

Леонид: Преимущество современной медицины — её активное развитие, возможность оказания высокотехнологичной и максимально безболезненной помощи людям. К недостаткам могу отнести несовершенство организационной части, в связи с чем нередко долго приходится ждать специализированной медицинской помощи. Некоторые виды медицинской помощи дорогостоящие. В связи с низкой оплатой

труда медицинских работников и нехваткой специалистов в регионах зачастую им приходится брать дополнительную нагрузку, в том числе ночные дежурства, что, естественно, сказывается на их «доброжелательности».

— Многие люди не идут к врачам, а занимаются самолечением. Нужно ли доверять врачам, и как найти баланс?

Леонид: Врачам доверять нужно. Всё же большинство получали образование из гуманистических соображений и посвятили этому как минимум 7 лет жизни. У них есть понимание анатомии, физиологии и другие медицинские знания, что принципиально для обращения болезни вспять. Но при этом не грех самостоятельно вникнуть в проблему и в некоторых ситуациях дополнительно собрать мнения от нескольких специалистов.

— Что делать родителям, чтобы их ребёнок рос здоровым?

Наталья: Здоровье ребёнка закладывается ещё до его рождения

и зависит от здоровья родителей. Будущие родители должны максимально стараться вести здоровый образ жизни. После рождения малыша его нужно правильно закаливать, оберегать от большого количества сладостей и гаджетов. Обеспечить ребёнку прогулки на свежем воздухе, здоровую и полноценную пищу, спокойную и благоприятную атмосферу в семье на фоне любви, взаимопонимания, материнской ласки и общения с Богом.

— В октябре отмечается день психического здоровья. Как, на ваш взгляд, сохранить здоровье психики?

Леонид: Доверять Богу, регулярно заниматься физическими упражнениями, полноценно отдыхать, рационально питаться, не курить, исключить употребление сильнодействующих веществ, любить окружающих, в первую очередь, своих родных.

— Помогает ли вам, как врачу, вера в Бога?

Леонид: Да, безусловно, вера в Бога помогает. Врачебная специальность достаточно стрессовая. А лучшее средство от стресса, помимо глубокого дыхания, тёплого питья и физических упражнений, — это молитва и полное доверие Богу.



— По данным одного исследования, большинство пациентов желали, чтобы лечащий врач молился за них. Вы молитесь за своих пациентов?

Леонид: Я молюсь за своих пациентов, но, работая в государственном учреждении здравоохранения, не могу это делать открыто. Но перед каждой операцией, при любой сложной или неоднозначной ситуации я мысленно обращаюсь к Богу с просьбой, чтобы Он дал мудрости.

— Ваше пожелание читателям.

— Желаем всем читателям иметь душевное, духовное и физическое здоровье!

Беседовала Людмила Яблочкина



# МЕСЯЦ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ОСОЗНАННОСТИ

**С 1 октября, Всемирного дня вегетарианства, начинается «месяц вегетарианской осознанности», который продолжается до Международного дня вегана — 1 ноября. С каждым днём всё больше и больше людей делают выбор в пользу вегетарианства. Для кого-то это просто диета, а для кого-то — жизненная позиция.**

Члены команды волонтеров нашей газеты рассказали, почему они стали вегетарианцами и как это изменило их жизнь.

Каждому из них мы задали 4 вопроса:

**1.** Что послужило отправной точкой к изменению рациона в пользу вегетарианства?

**2.** Какие перемены в жизни повлекло за собой такое питание? Как вы чувствуете себя физически и психологически?

**3.** С какими сложностями вы столкнулись при переходе на вегетарианское питание?

**4.** Какие фильмы и/или книги повлияли на ваше мировоззрение?



**Пётр Любимов, 31 год, г. Москва**

**1.** На одном из веганских фестивалей я увидел людей, которые выглядели намного моложе своего возраста,

меня впечатлили их способности, и я серьёзно задумался. Если сравнить спортсменов-мясоедов и веганов, то веганы выносливее, они целенаправленно достигают поставленных целей. Мясоеды более раздражительны и нервны. Поэтому я решил испытать вегетарианство на себе.

**2.** Когда поменялся рацион, желудок и кишечник стали работать как часы. Я стал более спокойным, у меня улучшился цвет кожи. Я понял: то, что мы употребляем в пищу, влияет и на мышление. Мясная пища тяжелее усваивается и замедляет мыслительные процессы. Овощи и фрукты, напротив, легко усваиваются, имеют массу полезных питательных веществ и ускоряют мыслительные процессы. Я тренирую молодёжную команду. Изменив питание, я с лёгкостью стал подтягиваться по 30 раз, делать стойку на руках, флажок, передний вис, выход сил на две руки. Психологически я стал более стрессоустойчив. Похудел на 20 кг. Сейчас я вешу 73 кг и чувствую себя так, как будто мне снова 18 лет! Советую попробовать каждому. Не зря в мудрейшей книге Библии написано, что Бог при сотворении человека предусмотрел для него растительную пищу. Это как топливо у машины. Можно залить 80-й бензин, и она поедет, но можно залить 100-й евростандарт, и почувствуешь разницу. Ты просто уви-

дишь, какие возможности включаются в организм. Спасибо Богу за то, что Он дал нам здоровую пищу!

**3.** Сложности были вначале. Если раньше на завтрак у меня были яйца, кетчуп, сметана, сыр с булочкой, то сейчас много разных фруктов и чуть-чуть каши на воде с небольшим количеством масла и орехов. Хлеб я стараюсь брать из грубых сортов пшеницы. Подсушиваю, протираю чесноком и смазываю оливковым маслом. Просто объедение! Но первое время нужно было научиться всё самому приготовить, а не идти в магазин за готовым.

**4.** Меня впечатлили два фильма — «Вилки против скальпелей», про учёного бактериолога и диетолога, который проводил исследование над целой нацией, и фильм о голубых зонах мира, где живут долгожители. Две книги помогли изменить мышление и рацион питания — «Здоровая пища» Дж. Памплон-Роджера и «Основы здорового питания» Эллен Уайт.

**Станислав Денисенко, 29 лет, г. Йошкар-Ола**

**1.** Я всегда думал, что желудок «гвозди» будет до старости переваривать. Но он решил по-другому. Тогда возникла мысль: «Может быть, изменить питание — это выход? Почему бы не начать с простого метода?» Попробовал, и понравилось!

**2.** Перемены были ощутимые. Через неделю я забыл про гастрит, через две организм стал чувствовать себя легче. Настолько легче, что испарился вопрос с проблемными ранними подъёмами. Появилось жела-



ние двигаться больше и просыпаться рано. Это самый крутой бонус, я считаю. Я стал вести блог в Instagramе (@denisenkostanis) и выкладывать свои полезные завтраки.

**3.** Сложности, конечно, были. Стол ведь один, а ртов в семье четверо. Причём два из них ещё наполовину без зубов. Но Бог даёт мудрости готовить вкусно и полезно. Дети кушают — и это лучшая награда. Глядя на их белые крепкие зубки, ни разу не пожалел, что мы заменили сахар на финики, бананы и другие природные сладости.

**4.** Немного читал про голубые зоны и секреты долголетия, а также книги Эллен Уайт «Служение исцеления», Ганса Дейля «Ключи к здоровью». Также впечатлил фильм «Земляне».

## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

### СПАТЬ СЛИШКОМ ДОЛГО МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО



Если человек спит по 10 часов, у него на 30% повышается риск преждевременной смерти по сравнению с человеком, спящим по 7 часов. Вопрос связи продолжительности, качества сна, сердечно-сосудистых проблем и смертности учёные исследовали на примере более 3 млн человек, ранее участвовавших в других исследованиях. Известно, что недосып крайне опасен для здоровья. Но, оказывается, спать слишком долго тоже вредно. Так, продолжительность сна более 10 часов приводит к повышению риска смерти от инсульта на 56% и риска смерти от сердечно-сосудистого недуга — на 49%.

### СОСТАВЛЕН СПИСОК ИДЕАЛЬНЫХ УТРЕННИХ НАПИТКОВ

Кофе производит бодрящий эффект, но при чрезмерном потреблении возможно появление неприятных симптомов, включая учащённое сердцебиение и скачки давления. Учёные советуют обратить внимание на другие стимулирующие напитки. Если есть реальная зависимость от кофе, следует попробовать цикорий. Он лишён кофеина, но богат витамином В, укрепляющим нервную систему.



Имбирный чай можно считать полноценным энергетиком. В отличие от кофе, он производит тонизи-

рующий эффект дольше, укрепляет иммунитет и усиливает кровообращение. Всё это положительно отражается на работоспособности в течение дня.

Тёплая вода с мёдом и лимоном ускоряет обмен веществ и усиливает иммунную защиту.

Свежий гранатовый сок повышает работоспособность. По словам учёных, он полезен за счёт содержания магния, калия, кальция и фосфора.

### ГРАМОТНО СОСТАВЛЕННЫЙ РАЦИОН СТИМУЛИРУЕТ МОЗГ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Железо — один из основных стимуляторов. Его можно найти в гранатах, зелёных яблоках, гречке, чёрном хлебе, бобовых. А для улучшения памяти эксперты рекомендуют обратить внимание на авокадо, морковь и ананасы.

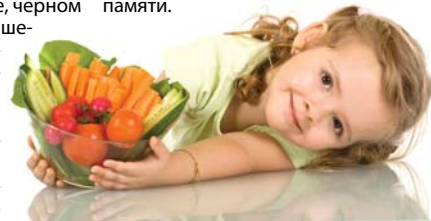
Для продления молодости мозга, его способности быстро получать и обрабатывать новую информацию следует употреблять продукты, содержащие витамины группы В. Это морковь, брокколи, фасоль и кукуруза. Также для работы мозга

важна глюкоза. Её не стоит брать из конфет и шоколада. Достойной альтернативой являются овощи, фрукты и продукты из муки грубого помола.

Витамин С улучшает состояние сосудов головного мозга. Он есть в грейпфрутах, смородине, апельсинах, авокадо, капусте.

Кальций и калий ускоряют обработку информации. Этих микроэлементов много в помидорах, кураге, черносливе.

Цинк помогает предотвратить снижение когнитивных функций. Ищите его в тыквенных семечках, ростках пшеницы. А вот магний, содержащийся в отрубях, миндале, гречке, арахисе, какао нужен для долговременной памяти.



По материалам сайта МедДейли  
Печатается в сокращении.  
Полная версия на сайте meddaily.ru

# ИСКУССТВО БЛАГОТВОРИТЬ СТАРШИМ

Многие пожилые люди часто переживают за своё будущее. Волнения и излишние заботы подтачивают здоровье и крадут счастье. Тем, кто заботится о престарелых родителях, важно знать, что поможет им чувствовать себя счастливыми. Предлагаем вашему вниманию советы известной христианской писательницы Эллен Уайт (1827 – 1915 гг.).

**З**апас энергии человека с течением лет истощается, оставляя всё меньше жизненных сил, с помощью которых можно противостоять болезням. Престарелые люди особенно нуждаются в солнечном свете и свежем, чистом воздухе. Особенно им нужны тёплые и удобные комнаты.

Пожилые люди, как правило, не желают понять, что крепость их распускается. Они укорачивают дни свои, беря на себя бремя забот своих детей. Некоторые постоянно тревожатся о деньгах, которые становятся их идолом. Иной раз они лишают себя самого необходимого, трудятся сверх сил, напрягаются больше, чем могут себе позволить. Таким образом, они ставят себя в положение вечно нуждающихся, ибо страшится, что настанет чёрный день и их постигнет нужда. Все эти страхи — порождения сатаны. Если бы их внутреннее состояние было таким, какое угодно Богу, их последние дни могли бы стать лучшими и счастливейшими в жизни. Те, у кого есть дети, на честное и праведное поведение которых можно положиться, должны поручить им заботу о себе. Старикам следует оставить все тревоги, сложить все бремена и наслаждаться счастьем, возрастая для небес.

## Черты характера усиливаются в старости

Царь Давид, автор Псалмов, молил Господа не оставлять его в старости. Он видел, что большинство окружающих его пожилых людей несчастны и что неприятные черты их характера с годами особенно усиливаются. К примеру, если в молодости кто-то

был слегка замкнут и скуповат, то к старости он становится просто невыносим, а если человек был завистливым, вспыльчивым или нетерпимым, то с годами эти качества усугублялись. Давида угнетало сознание того, что цари и вельможи, которые, казалось, были богобоязненными в зрелые годы, к старости становились подозрительными к лучшим друзьям и родственникам. Когда друзья проявляли к ним внимание, они опасались, что ими движут корыстные побуждения. Они внимали намёкам и лукавым советам посторонних людей по поводу тех, которым следовало бы доверять. Не всё, что окружало царей и вельмож, согласовывалось с суждением их угасающего сознания, и тогда необузданная подозрительность и зависть разгорались ярким пламенем. Их алчность была отвратительна. Они зачастую думали, что их собственные дети и другие родственники желают им смерти, чтобы занять их положение и овладеть их имуществом. А некоторые из царей настолько попадали под влияние своей подозрительности и алчности, что убивали своих собственных детей.

## Молитва о своей старости

Давид обращал внимание на то, что люди, праведные в молодости и зрелости, в пожилом возрасте утрачивали контроль над собой. Многие пожилые люди, казалось, были покинуты.

Давида это сильно волновало, и псалмопевец с ужасом думал, что же будет, когда он сам постареет. Давид боялся, что Бог покинет его, что ему суждено стать таким же несчастным,



как и другие старики, за чьим поведением он наблюдал. С таким бременем на душе Давид искренне молился: «*Не отвергни меня во время старости; когда будет оскудевать сила моя, не оставь меня... Боже! Ты наставлял меня от юности моей, и донныне я возвещаю чудеса Твои. И до старости, и до седины не оставь меня, Боже, доколе не возведу силы Твоей роду сему и всем грядущим коществу Твоего*» (Псалом 70:9, 17, 18).

Давид чувствовал необходимость оградить себя от пороков, сопровождающих старость. Молитесь и вы за своих родителей.

**Дайте им почувствовать себя полезными.** Престарелые нуждаются в благотворном влиянии семьи. Дайте престарелым почувствовать, что их помощь ценят, что они по-прежнему могут чем-то служить ближним, и это наполнит радость их сердца и сделает интереснее их жизнь.

**Знакомое окружение.** Насколько это возможно, пусть те, чьи седующие головы и неуверенная походка говорят о завершении ими земного пути, до конца остаются в окружении друзей и близких. Пусть о них заботятся любящие и нежные руки.

**Что улаживает и облагораживает**

**ет жизнь.** Те, чьи жизненные силы ослабевают, нуждаются в полезном для них соприкосновении с жизнерадостностью и оптимизмом молодых. Как трогательно видеть, когда молодые и пожилые люди поддерживают друг друга, когда молодёжь идёт за советом и мудростью к старшим, а те, в свою очередь, ожидают от молодёжи помощи и сочувствия. Так и должно быть. Бог желает, чтобы молодёжь находила радость в дружбе с пожилыми людьми и была связана нежными узами привязанности с теми, чей жизненный путь идёт к концу.

**Проявляйте доброту даже по отношению к несправедливым родителям.** Некоторые дети считают, что в детстве с ними обращались сурово. Не лелейте в себе дух возмездия и отищения в отношении своих родителей.

Дети, пусть ваши немощные и неспособные позаботиться о себе родители найдут свои последние дни наполненными удовлетворённостью, миром и любовью. Ради Христа, позвольте им сойти в могилу, слыша от вас только слова доброты, любви, милосердия и прощения.

**Эллен Уайт,**  
«Пенсионные годы»

Слушайте аудиоверсии книг Эллен Уайт на сайте [sokrsokr.net](http://sokrsokr.net)

## ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! Не упустите возможность пройти бесплатно курс уроков «СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»

Вас ждут интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи. В уроке «Три больших секрета счастливого брака» говорится о самопожертвовании.

1. Подберите к выражениям слева подходящие по смыслу выражения справа.

- А. Когда я заключаю брак, \_\_\_\_\_ я вижу моё первое «я».  
Б. Когда я смотрю в зеркало, \_\_\_\_\_ я вижу моё второе «я».  
В. Когда я смотрю на моего супруга, \_\_\_\_\_ я обретаю первое и второе «я».

2. Проблемы в браке возникают тогда, когда не совпадают желания двух «я». На основании библейского текста: «*Мы, сильные, должны сносить немощи бессильных и не себе угождать*» (Римлянам 15:1) ответьте на вопрос: «Если мои желания противоречат желаниям моего супруга (моей супруги), кому я должен угождать?»



Вы можете получить письменную консультацию по всем вопросам, возникшим в процессе обучения. Все, кто успешно закончат обучение по данному курсу, получат в подарок книгу «Как понимать своего ребёнка».

Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

**424028, Россия, Марий Эл,  
г. Йошкар-Ола, а/я 30,**

редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», с пометкой «Заочная школа».  
Или пришлите заявку по электронной почте:

**[zayavka@sokrsokr.net](mailto:zayavka@sokrsokr.net)**

В ответ вы получите бесплатные уроки о семейных взаимоотношениях или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

**Прощу прислать мне курс уроков**

- ☐ «Наполни свою жизнь праздником»  
(основы здорового образа жизни)  
☐ «Счастливая семья»



**ФИО** \_\_\_\_\_

**Почтовый индекс** \_\_\_\_\_

**Адрес** \_\_\_\_\_



# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА — ПРЕКРАСНОЕ НАЧАЛО ДНЯ

Впервые об этом новом виде фитнеса я узнала в одном из интернет-сообществ. Одна участница рассказала, что скандинавскую ходьбу используют в Голландии для реабилитации онкопациентов. Специалисты описали массу преимуществ этого вида фитнеса в сравнении с обычной ходьбой или бегом. За 1 час скандинавской ходьбы сжигается 700 ккал, в работу включаются 90 % мышц тела, при этом на 35 % снижается нагрузка на поясницу и суставы. Я заинтересовалась и решила освоить этот вид спорта. Центр здоровья «Высоково» предоставил такую возможность. Там я и обучилась правильной технике. В скандинавской ходьбе техника имеет большое значение.

Приехав домой, я стала ходить с палками по выходным дням, а с наступлением лета каждое утро. Благодаря постоянным тренировкам, за

лето мне удалось исправить осанку и заметно снизить вес. Стала гораздо реже беспокоить мигрень, а от депрессии не осталось следа.

Каждое утро, выходя на спортивную прогулку, я получаю огромное удовольствие от чистого воздуха, от красоты природы и пения птиц, от ароматов ягод, свежескошенной травы и цветов. За всё это я благодарю Бога.

Во время утренних прогулок, общаясь мысленно с Богом, я чувствую Его присутствие рядом. Рассказываю Ему обо всём, что предстоит сделать за день, прошу мудрости и помощи для себя и своих близких. Такое общение совместно с фитнесом на свежем воздухе приводит ум в порядок, помогает дисциплинировать себя на весь день. А ещё я получаю в подарок Божье благословение.

Постепенно моё увлечение переросло в нечто большее. Господь по-

мог открыть Клуб скандинавской ходьбы при магазине «Ключи к здоровью» в г. Йошкар-Оле. Мы организуем групповые тренировки. Пожилые люди, люди среднего возраста и молодёжь с успехом обучились правильной технике в нашем клубе. Все участники были довольны: это действительно простой и понятный вид спорта, который дарит здоровье и радость.

Сейчас скандинавская ходьба — это не просто вид спортивной тренировки, хобби, но и полноценная часть моей жизни. А наш Клуб скандинавской ходьбы — это отличная возможность совмещать приятное с полезным и дарить радость людям. Каждое занятие заряжает положительной энергией, дарит радость от осознания того, что ты делаешь правильные и полезные вещи для себя и других людей.

Людмила Яблочкина



## РЕКЛАМА 12+

Дорогие друзья! Эта страничка посвящена рекламе Центров здоровья и магазинов здорового питания, в которых вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья и сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, физические упражнения и приятное общение.

Читайте и оставляйте  
ваши отзывы на сайте

[8doktorov.ru/czotziv](http://8doktorov.ru/czotziv)

АНО Оздоровительно-просветительский центр «Ключи к здоровью»

и кафе здорового питания **ЧЕЧЕВИЦА**

Приглашают на  
► Кулинарные мастер-классы (Вт, 15-30)

► Женский клуб (Чт, 18-00)  
► Курсы скандинавской ходьбы (Пн, Ср, Пт, 8-30)

г. Йошкар-Ола, ул. Первомайская, 140

Справки по тел. 89063362112  
[vk.com/food\\_12](http://vk.com/food_12) [instagram.com/chechevitsa7](http://instagram.com/chechevitsa7)

ИП Воронина Н. В. ОГРНИП 3171211500006817

## «Сельский Дом» ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОТДЫХ В АБХАЗИИ КРУГЛОГОДИЧНО

8 800 3-505-909, +7(938)870-70-10, [СельскийДом.рф](http://СельскийДом.рф)

Приглашаем вас окунуться в мир красоты и гармонии — горы, море, экзотические фрукты, уютные номера и семейная атмосфера — это то, что ждёт вас в нашем оздоровительном пансионате.

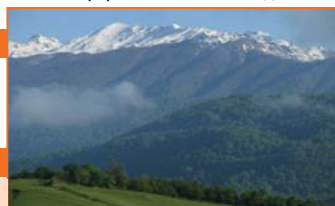
### ПРОГРАММА

Отдых на море, массаж, фитобочка, гидротерапия, соковые программы\*, сероводородные ванны\*, экскурсии\*

\* За дополнительную плату

### ЦЕНА ПУТЁВКИ НА 10 ДНЕЙ

Октябрь-май 14000 р.  
Июнь-сентябрь 17000 р.



ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

## 12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

[provisokovo.ru](http://provisokovo.ru)

Запись по телефонам:  
8(83367)75139, 8-912-369-5134  
8-912-376-2949

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78.  
E-mail: [czv43@yandex.ru](mailto:czv43@yandex.ru)

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 3161211500058683

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

- Здоровое питание
- Русская баня
- Обучение здоровому образу жизни
- Кулинарные мастер-классы
- Гимнастика для позвоночника
- Скандинавская ходьба
- Гидро- и фитотерапия
- Оздоровительный массаж

## Центр здоровья «Живой источник» Реклама 12+

Центр предлагает 10-дневную оздоровительную программу, куда входят:

- Спелеокамера
- Массаж
- Занятия на велотренажёрах
- Гимнастика и прогулки на свежем воздухе
- Фитотерапия с индивидуальным подбором трав
- Занятия на тренажёре Бубновского
- Сауна



Информация по телефонам: (342) 277-49-02, 8-922-642-10-02; и на сайте [www.uralmolokovo.ru](http://www.uralmolokovo.ru)

Адрес: Пермский край, д. Таранки, ул. Сиреневая, 2

ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735

## ЖЕЛАЕТЕ ОТДОХНУТЬ И ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

ВЗГЛЯНИТЕ ПО-НОВОМУ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

НАУЧИТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА

ВЫБИРАЙТЕ КОМФОРТНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

### ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ВКУС ЖИЗНИ

Наш адрес: Россия, Ставропольский край, Советский район, УТОР ПЕТРОВСКИЙ, 13-Б  
[www.VKUSZHIZNI.RU](http://www.VKUSZHIZNI.RU) Для записи и справок звоните: +7(928)373-03-44  
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

# ЖИЗНЬ С ЗАВИСИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Продолжаем разговор с врачом-наркологом Юрием Бондаренко о проблеме созависимости. Сегодня тема нашей беседы: «Как жить с зависимым родственником?»

— Юрий, с чего начать путь к здоровой жизни?

— Прежде всего, нужно признать себе и близким в том, что есть проблема. Важно признать: мой близкий нуждается в помощи, я нуждаюсь в помощи, сами мы справиться не можем. Это нелёгкий шаг. У созависимого человека может возникнуть ложное чувство вины. Внутренний голос может ему говорить: «Ты должен отказаться от всего ради спасения зависимого родственника». Казалось бы, благородное дело. Но это — обман.

Почему признать проблему тяжело? Мешает низкая самооценка. Долгие годы жизни с зависимым человеком понижают нашу самооценку. Сначала мы думаем: «Я помогу ему исправиться, моя любовь его спасёт». Но когда проходят годы и ничего не меняется, мы начинаем чувствовать свою несостоятельность.

Ещё нужно научиться говорить о своих чувствах. Созависимые люди привыкли говорить о завышенном: он такой-сякой, вот что он делает, вот как с ним трудно и как он себя ведёт. Вся наша жизнь сконцентрирована на нём. Если созависимого попросить назвать пять своих хороших качеств, ему будет трудно. Ведь он перестал думать о себе, и его самооценка занижена. Зависимый человек, возможно, говорит ему: «Ты сделал так, что я пью, это ты виноват». Но это манипуляция.

— О чем нужно молчать, а о чём следует говорить?

— Не говорите зависимому человеку, какой он. Он и так это понимает. У него есть чувство вины, хотя он этого может не призна-

вать. Говорите о себе — что вас расстраивает, из-за чего вам плохо. Чувства нужно научиться выражать. Нужно понять, что есть вещи, о которых нельзя молчать, иначе они тебя разорвут изнутри. Стресс, который не находит выхода, проявляется в виде депрессии, физической болезни.

— Кому нужно говорить о своих чувствах?

— О том, какие чувства у вас вызывает зависимость, сам зависимый должен знать обязательно. Но нужно подумать, как это донести до него. Можно помолиться перед этим, говорить о себе, а не о том, какой плохой сам зависимый. Так у него есть шанс услышать, что проблемы он доставляет не только себе, но и близким.

— Вы говорили о том, что в семьях зависимых людей есть манипуляции. Как это проявляется?

— Например, мама говорит сыну-алкоголику: «Вот бросишь пить, мы тебе купим машину или новый телефон». Или сын-наркоман говорит: «Мама, если ты мне не купишь наркотики, я умру от ломки, я пойду воровать и сяду в тюрьму. Ты этого хочешь?» Или он говорит: «Я взял в долг пять тысяч, и сейчас за ними придёт человек. Если я их ему не отдам, он меня зарежет. Дай мне деньги». Я рассказываю реальные истории своих пациентов. Не поддавайтесь манипуляциям. В них могут принимать участие подставные лица, приятель зависимых, которые играют свою роль. И эти деньги они вместе потом «прогуляют».

— Как же не поддаваться манипуляциям и самому не стать манипулятором?

— Нужно установить границы.



Это значит, нужно научиться говорить «да» и «нет». Допустим, человек приходит домой пьяный, и вся ваша семья переживает дискомфорт. Допустим, это происходит регулярно. Вы говорите ему: «Я тебя люблю, но если ты ещё раз напьёшься, я и наши дети проведём эту ночь у родителей». Вы готовите плацдарм для отступления, договариваетесь с родителями, и когда в следующий раз муж приходит пьяный, вы поступаете так, как сказали: берёте детей и уходите на ночь к родителям. Это принцип: я делаю так, как сказал. И не надо поддаваться чувству вины. Часто такая принципиальность и последовательность помогают алкоголику серьёзно задуматься о лечении. Допустим, он приходит к вам, просит прощения, и вы возвращаетесь. До очередной пьянки. Если ничего не меняется, подумайте, когда вы более счастливы: когда он рядом, но пьяный, или когда вы живёте не с ним, но среди трезвых людей? Конечно, идеальный вариант — когда он рядом трезвый, но не всегда получается именно так.

Христос сказал, что наше «да» должно быть «да», а «нет» — настоящим «нет». Говорите спокойно. Если не знаете, как сказать о своих чувствах, прочтите Псалтирь. Царь Давид, страдавший от козней своих врагов, выражал свои чувства в молитвах. Излейте душу Богу. Твёрдо говорить «нет» и не чувствовать вину нужно учиться, и этот процесс может занять много времени. Не забывайте о себе, научитесь жить для себя. Вы никогда не сможете контролировать взрослого человека, а, утрачивая контроль над ним, вы утрачиваете и контроль над собой. Как научиться жить своей жизнью? Это — отдельная большая тема, мы поговорим об этом в следующий раз.

**Беседовала Мария Рожкова**

Статья подготовлена по материалам цикла программ «Живой источник» телекомпании «Три Ангела».

Программу можно посмотреть в эфире online на сайте [www.3angels.ru](http://www.3angels.ru)

## ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

### ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ РАКА БРОНХА

В мае 2010 года во время ремонта меня продуло при сильном сквозняке. Флюорография показала, что у меня пневмония. В стационаре при обследовании выявили рак бронха, подтверждённый гистологически.

Страха у меня не было. Только одна молитва крутилась в голове: «Господи, сделай, что хочешь, только не допускай боли». Меня перевели в онкологический стационар, где снова обследовали.

После трёхкратного повторения исследований в онкоцентре согласились с диагнозом. При таком заключении, по словам профессора-онколога, мне оставалось жить немного. Тем не менее, решили ставить капельницы и наблюдать

без операции. После двух недель лечения снова повторили обследование, после которого на профессорском обходе мне сказали: «Так не может быть, но вы здоровы, мы вас выписываем».

Я сразу пошла в свою церковь. Там, упав на колени, благодарила Бога и братьев и сестёр за молитвы о моём исцелении. Я очень хорошо ощущала эти молитвы. Вот такие чудеса может сделать Иисус Христос. Он сказал в Библии: «*Просите, и дано будет вам; ищите, и найдёте; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят*» (Матфея 7:7, 8).

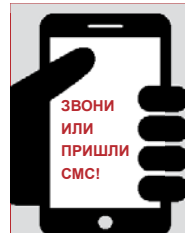
Лариса Киргинцева,  
г. Омск

## ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

Если в вашей жизни произошло исцеление, мы приглашаем вас поделиться этим опытом!

Пишите нам на адрес редакции: **424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, редакция газеты «Ваши ключи к здоровью».**

Или по электронной почте: [editor@sokrsokr.net](mailto:editor@sokrsokr.net)



- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Хотите узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Хотели бы больше узнать о Библии, но не знаете, как?
- Болели или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться? Звоните!

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**  
**8 963-239-27-77**

Звонки принимаются: Пн. – Чт. с 9:00 до 17:00 часов,  
в Пт. — с 9:00 до 12:00

\* Горячая линия — это частная инициатива сотрудников редакции, которые не ставят целью привлечение читателей в какую-либо религиозную организацию.



# О ХЛЕБЕ НАСУШНОМ

**Удивительный продукт — хлеб. Мы едим его каждый день, и он не надоедает, не приедается, всегда желанен на нашем столе. Но, увы, почти каждый из нас, имея дело с хлебом, совершает несколько грубейших ошибок.**

## Всё лучшее — на корм скоту

ПЕРВАЯ ошибка состоит в том, что мы предпочитаем хлеб, выпеченный из высших сортов муки. Но чем выше сорт муки и чем она дороже, тем меньше остаётся в ней полезных для нашего организма веществ. Они при помолке уходят с отрубями на корм скоту. Себе же мы оставляем лишь внутреннюю часть зерна, а это почти чистый крахмал.

Безусловно, прав был знаменитый немецкий химик XIX столетия, один из создателей агрономической химии, Юстус Либих, неоднократно повторявший следующие слова: «Отделение отрубей от муки есть роскошь, и для питания скорее вредно, нежели полезно».

*«Для чего вам отвечать се-ребро за то, что не хлеб, и трудное своё за то, что не насыщает?» (Исаии 55:2).*

Когда-то в наших булочных продавался хлеб из муки второго сорта (его называли «серым»). Потом он исчез из-за отсутствия спроса. А ведь он был не только дешевле, но и намного полезнее нынешнего. Сегодня, покупая хлеб из муки высшего сорта, мы платим деньги

за свои будущие желудочно-кишечные и сердечно-сосудистые заболевания. Ведь чем грубее помол, тем полезнее хлеб. К тому же, чёрный хлеб полезнее сдобы.

## Не то съедено, что проглочено, а то, что прожёвано

ВТОРАЯ грубая ошибка состоит в погоне за мягким хлебом. Мягкий



ошибка заключена в том, что хлеб из булочной мы сразу отправляем в рот. Руки перед едой помоём, овощи, фрукты, мясо, крупы сполоснём в воде, а хлеб как купили, так и съели. А ведь он прошёл через множество рук, и покрыт множеством микробов. Дезинфицировать хлеб можно нагреванием. На электрической плите это нетрудно сделать на горячей конфорке или в

духовке. На газовой плите можно прогреть хлеб на пустой горячей сковороде или использовать тостер.

**В. Лешковцев,**  
moscowuniversityclub.ru

## ТОНКОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТЕСТА

✓ Цельнозерновая мука имеет высокое содержание клейковины (глютена), что способствует хорошему росту теста и задержке в нём газа, образуемого дрожжами.  
✓ Во время замешивания теста лучше добавлять муку небольшими порциями, чтобы оно получилось влажными и в то же время лишь слегка прилипало к рукам.  
✓ Экспериментируйте с рецептами хлеба. Пусть цельная пшеничная мука остаётся основой, однако пробуйте добавлять каши или муку других зерновых. Например:

1. Если добавляете в тесто зёрна, то воды используйте меньше, чем указано в рецепте.

2. Ржаная мука делает тесто более вязким. Она содержит меньше клейковины, что делает тесто менее эластичным.

3. Чтобы кукурузный хлеб не был слишком рассыпчатым, смешайте кукурузную муку с водой и доведите смесь до кипения. Затем охладите и добавьте остальные ингредиенты.

4. Овсяную муку (толокно) лучше замочить в очень горячей воде, а после охлаждения добавить дрожжи.

5. Соевая мука — прекрасная добавка к хлебу из цельных зерновых. Хорошее соотношение: ¼ – ½ стакана соевой муки к 3 стаканам цельнозерновой муки.

хлеб не требуется долго жевать, он сам проскальзывает в горло. Но старая народная мудрость гласит: «Не то съедено, что проглочено, а то, что прожёвано». И она права.

Многие из нас, имея дело с едой, одновременно ленятся и торопятся — ленятся жевать и торопятся проглотить. В переваривании и усвоении хлеба решающую роль играет слюна. Плохо пережёванный хлеб, проглоченный скользкими кусочками, способствует размножению в животе микробов, вызывающих брожение. Они переводят хлебный крахмал в спирт и углекислый газ. Газы вспучивают живот, вызывая боли и рези, а спирт раздражает стенки кишок. Ни то, ни другое здоровья нам не прибавляет.

Хлеб надо тщательно и неторопливо пережёвывать, обильно смачивать слюной и вместо кусков проглатывать равномерную кашу. А это — 15 – 20 жевательных движений на каждый откусенный кусок. Многие скажут, что это слишком скучно и долго. Но если вы приучите себя к этому, то станете есть меньше хлеба и получать от него больше энергии. А главное, ликвидируете «помойку» в своём кишечнике. Поспешность в еде — это бег на кладбище, и выгадывать на этом время ни в коем случае нельзя.

**Чистота — залог здоровья**  
ТРЕТЬЯ, весьма распространённая,

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

### ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ

**Состав:** 2,5 стакана тёплой воды, 50 г дрожжей, 2 столовые ложки мёда, 1 столовая ложка соли, 5 столовых ложек растительного масла, 1 стакан овсяных хлопьев, 3 стакана цельной пшеничной муки, ½ стакана соевой муки, 1,5 – 2,5 стакана белой муки.

Смешать воду и дрожжи, добавить остальные продукты (1 – 1,5 стакана пшеничной муки). Хорошо вымесить, добавляя по мере необходимости немного пшеничной муки так, чтобы тесто было эластичным. Месить в течение 10 минут. Тесто сверху смазать маслом, накрыть и оставить на час подниматься в тёплом месте. Тесто должно увеличиться вдвое. Сформировать булки и выложить в смазанные формы. Сверху булки слегка смазать растительным маслом, накрыть и дать подняться тесту, чтобы увеличилось вдвое. Выпекать при температуре 180°C 30 – 35 минут.

### КЕКСЫ ИЗ ЗАРОДЫШЕЙ ПШЕНИЦЫ

**Состав:** 1¼ стакана воды, 2 столовые ложки сахара или мёда, 50 г дрожжей, 3 столовые ложки растительного масла, ½ чайной ложки соли, ½ чайной ложки ванильного сахара, 1 стакан зародышей пшеницы, 1 стакан цельной пшеничной муки, 1,5 столовые ложки семян льна, ¼ стакана изюма или ½ стакана фиников, ½ чайной ложки измельчённой цедры лимона.

Развести дрожжи в воде, добавить 2 столовые ложки муки и оставить в тёплом месте на 30 минут. Смешать все продукты, хорошо вымесить тесто и оставить на 30 минут, чтобы подошло. В смазанные растительным маслом кексовые формочки выложить тесто (заполнить 2/3 объёма) и оставить на 10 минут. Выпекать при температуре 200°C 20 минут. Получится 10 – 12 кексов.

*«Новые рецепты из "Нашего дома"»*

## РЕКЛАМА

12+

## ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



### Уважаемые читатели!

Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку на неё для себя и ваших близких. Такой подарок будет не только пожеланием крепкого здоровья, но и реальной помощью в оздоровлении.



Вы можете оформить подписку **В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ** для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте

**PODPISKA.POCHTA.RU** для любого региона России.



**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС**  
**П4049**

По всем вопросам, связанным с доставкой, звоните на бесплатный телефон горячей линии Почты России: **8-800-2005-888**

### ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

**Газета «Сокровище»**  
Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья  
Подписной индекс — **П4059**



**Молодёжная газета «7D формат»**  
Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения  
Подписной индекс — **П4041**



**Детский журнал «Чудесные странички»**  
Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки  
Подписной индекс — **П4042**



# ЛЁХА И КОМПЬЮТЕР

Одним погожим деньком Кудряшка и её друзья решили прогуляться по осеннему лесу. Все уже собрались около дома, и только Лёха куда-то запропастился.

— Гоша, сходи, пожалуйста, поспомотри, где там Лёха, — попросил Афанасий Петрович.

Прошло несколько минут, а Гоши с Лёхой так и не было. И за ними отправился сам Афанасий Петрович. Когда он вошёл в комнату Лёхи, то увидел следующую картину: за компьютером сидел Лёха и играл в компьютерную игру, а рядом стоял Гоша. Они так увлечённо обсуждали очередной манёвр, что не услышали, как вошёл Афанасий Петрович.

— Ребята, а вы ничего не забыли? — спросил Афанасий Петрович.

— Ой, Афанасий Петрович, извините, я совсем забыл, что вы нас ждёте, — сказал аист Гоша. — Лёха, пойдём скорей, в лесу так здорово.

— Да чего я там не видел, — ответил Лёха. — А здесь так интересно, с новым уровнем всё сложнее и сложнее.

— Да-а, Лёха, не думал я, что компьютер для тебя важнее друзей, — разочарованно произнёс Гоша.

— Не ссорьтесь, ребята, — сказал Афанасий Петрович. — Компьютер, если его использовать правильно, может оказать огромную помощь. Вот, например, задали тебе, Лёха, в школе подготовить рассказ о какой-нибудь планете. А



в библиотеку ты не успел, или все книжки разобрали. А в Интернете можно найти очень много информации. Но в то же время компьютер может стать и нашим врагом. Если ты подолгу будешь сидеть за компьютером, то твоё здоровье может пострадать.

— Как это? Я ведь только сижу, — возразил Лёха.

— В том-то и дело, что сидишь, — ответил Афанасий Петрович. — При длительном сидении кровь не может свободно перемещаться по телу, устаёт спина, утомляются глаза. Поэтому за компьютером нужно проводить строго положенное время. Для каждого возраста детей оно особое.

— Афанасий Петрович, спасибо, что вы всё мне объяснили. А теперь давайте пойдём в лес.

— Я могу научить тебя фотографировать, и ты сможешь увидеть красоту даже маленькой травинки, — предложил Гоша.

— Спасибо, Гоша, ты настоящий друг!

Татьяна Ведерникова

Художник Светлана Дегтярёва

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте  
chudostranichki.ru

# МАССАЖ ПРИ БРОНХИТЕ У ДЕТЕЙ

При бронхите у детей очень эффективны дренажный и медовый массажи.

Техника массажей несложная, поэтому их можно делать родителям самостоятельно.

Проветрите комнату. Уложите малыша грудью на подушку или валик, так чтобы его голова находилась ниже туловища.

Разотрите спину ребёнка пальцами, после чего переходите к массажу.

Отступите на 2 пальца от позвоночника в сторону боков с каждой стороны и выполните по 20 коротких пощипывающих движений, будто нагоняя волну от середины спины к плечам.

Повторите этот комплекс движений ещё 2 раза, затем выполните 20 поглаживающих движений в направлении плеч.

Затем 20 раз проведите ребром ладони по лопаточной части по диагонали в том же направлении.

Массаж следует делать 2 раза в день по 15 минут для маленьких детей и по 25 – 30 минут для детей постарше.

Эффект массажа усилится, если за полчаса до его начала дать ребёнку отхаркивающее средство.

Дополнить вышеописанный комплекс можно массажем грудной клетки.

Положите ребёнка на спину и согните ноги в коленях.

Массаж включает в себя поглаживаю-

щие, растирающие, обхватывающие и надавливающие движения. Сначала ладонями обеих рук растирайте и поглаживайте грудь ребёнка снизу вверх, от рёбер к шее, при его выдохе слегка надавливая на грудную клетку.

Повторите эти движения 10 – 15 раз, затем переходите к обхватывающим движениям. Массируйте грудь малыша, начиная от боков и двигаясь к центру. Заканчивайте массаж растиранием межрёберных мышц.

## Медовый массаж

Вам потребуются натуральные мёд. Уложите ребёнка на живот и слегка разотрите спину. Нанесите небольшое количество чуть разогретого мёда на область бронхов и делайте похлопывающие движения от тех пор, пока кожа на спине не станет практически сухой, после чего накройте его одеялом.

Источник: massage.ru



## Бесплатная подписка

Дорогие читатели! Если вам понравилась наша газета, мы рады высылать вам её **БЕСПЛАТНО** в течение **6 МЕСЯЦЕВ**.

Чтобы оформить подписку:

Звоните или пишите

Пришлите sms на номер

**+7 963-239-2777**

с буквой К и своим адресом, индексом и ФИО для получения печатной газеты

с буквой К и своим e-mail для получения газеты в электронном виде.

в WhatsApp



и Viber



на **8-963-239-2777**

или по e-mail:

**zayavka@sokrsokr.net**

Заполните этот купон-заказ на газету «Ваши ключи к здоровью» печатными буквами, вырежьте его и вышлите в редакцию

ФИО \_\_\_\_\_

Почтовый индекс и адрес \_\_\_\_\_

**ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧИЛ ГАЗЕТУ ВПЕРВЫЕ:**  
**ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (963) 239 27 77**

**И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК КНИГУ**

## «ФОРМУЛЫ ЗДОРОВЬЯ»

Книга посвящена принципам здорового образа жизни. Особое внимание уделяется факторам, позволяющим избежать рака, диабета, болезней сердца и ожирения. На примерах данных из исследований и медицинских практики доказано, что правильное питание исцеляет тело и укрепляет ум, целеустремлённая жизнь увеличивает стрессоустойчивость и защищает от депрессии, а любовь, прощение и вера предохраняют от разного рода болезней.

Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00, Пт с 9:00 до 12:00 (время московское). Акция действует до 15 октября, только на территории России. Количество ограничено.

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё прочитанное

на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

## Адрес для писем:

424028, Марий Эл,  
г. Йошкар-Ола, а/я 30,  
редакция газеты  
«Ваши ключи к здоровью».  
Тел. (8362) 738254.  
сот. 8-927-883-8483  
zayavka@sokrsokr.net,  
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 10(94). Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.

Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.  
Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Н. В. Воронина, зам. гл. редактора — Ю. Л. Коровина, богословская экспертиза — С. А. Павлюк, редактор — Л. В. Яблочкина, консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, верстка — Т. Ю. Тарасок. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Владивосток, Екатеринбург, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Краснодар, Красноярск, Мин. Воды, Нижний Новгород, Новосибирск, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 378 000 экз.