

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета № 10(82) ОКТЯБРЬ 2017



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЁГКИХ



2

КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ОПАСНО- СТЕЙ ИНТЕРНЕТА



4

ЭКОНОМИЧНАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ

«Ничто не принесёт такой пользы человеческому здоровью и не увеличит шансов сохранения жизни на Земле, как распространение вегетарианства».

Альберт Эйнштейн

Каждый год 1 октября мировое сообщество отмечает Всемирный день вегетарианства. Этот ежегодный праздник призван повысить информированность широкой общественности о преимуществах вегетарианского образа жизни, как со стороны здоровья и экологии, так и с этической точки зрения.

Вегетарианство (англ. vegetarian, от позднелатинского vegetabilis — растительный) — это система питания, которая исключает из пищи продукты животного происхождения.

Министерство сельского хозяйства США провело исследование, чтобы определить, какие продукты обеспечивают нас наибольшим количеством питательных веществ на один потраченный доллар. Оказалось, что картофель и зерновые в этом списке лидируют, на втором месте были бобовые. Четвёртыми шли зелёные и листовые овощи. Обратите внимание, что все эти продукты

являются частью оригинального рациона, придуманного Богом.

Меньше всего питательных веществ за 1 доллар было в сахаре. После сахара второй худшей покупкой за эти деньги были мясо и рыба. Помимо своей малой эффективности эти продукты были ещё очень дорогими.

В 1993 году в Индии был проведён анализ стоимости продуктов питания и полученных из них питательных веществ. В Индии говядина дешевле, чем курица. Однако рыба там очень дорогая. Было потрачено одинаковое количество рупий на чечевицу и говядину, в итоге оказалось, что в чечевице в 3,5 раза больше калорий, в 19 раз больше кальция, в 6,5 раз больше железа, в 7 раз больше калия, в 12,5 раз больше витамина B1, в 3,6 раза больше рибофлавина и в 1,6 раза больше ниацина, чем в говядине.

Более того, в говядине содержится много вредных насыщенных жиров, и она перегружена холестерином, в то

время как в чечевице мало жира и нет холестерина. В говядине нет углеводов и волокон, которые необходимы для здорового питания. Аналогичное исследование было проведено в Латвии в 1993 году. Курица там стоила недорого. Тем не менее, в зерновых и овощах по-прежнему было больше питательных веществ, чем в цыплёнке, за одну и ту же сумму.

В целом во всём мире относительная стоимость растительных продуктов с высоким содержанием питательных веществ ниже, чем мясных продуктов. Если вы любите финансово-выгодные покупки, при этом стараетесь правильно питаться, значит оригинальный рацион, придуманный Богом, — для вас! Он не только лучше с экономической точки зрения, но и идеально подходит для профилактики заболеваний. Предлагаем и вам не тратить свою зарплату на менее питательные продукты, когда у вас есть возможность питаться полезной пищей и платить за неё меньше денег. В следующий раз, когда вы пойдёте в магазин, возможно, вам стоит покупать наиболее питательные продукты и отдать свой выбор в пользу широкого спектра растительной пищи.

Джон Шаффенберг

КОГДА БРОСАТЬ НЕВЫНОСИМО ТРУДНО



6

УСЛОВИЯ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ



7

Подписной
индекс
П4049

ПОДПИСКА НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2018 года на нашу газету открыта
В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ СВЯЗИ или он-лайн на сайте

podpiska.pochta.ru

ПОЧТА
РОССИИ

ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЁГКИХ: ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Сегодня мы поговорим о болезни, развитие которой во многом связано с образом жизни, о болезни, которая незаметно подступает и способна привести к глубокой инвалидности и даже смерти. Это хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ) — заболевание, основным патологическим субстратом которого выступает хроническое воспаление стенки бронхов, приводящее к сужению и деформации их просвета, бронхоспазму, и, как следствие, к нарушению газообмена в лёгких.

Бронхиальное дерево несёт на себе очень важную физиологическую нагрузку. Бронхи не только проводят воздух в лёгкие, они также способствуют очищению лёгких от слизи, пыли и бактерий. Слизистая оболочка бронхов выстлана реснитчатым эпителием, реснички которого координированно двигаются по направлению снизу вверх и таким образом выводят из бронхов все вдыхаемые нами инородные частицы — это явление называется «мукоцилиарный транспорт». При хроническом воспалении эпителий бронхов теряет свои «реснички», нарушается физиологическое очищение бронхов, что ведёт к накоплению в лёгких бактерий, пылевых частиц и слизи. В свою очередь, это ещё более усугубляет воспалительный процесс, и, таким образом, порочный круг, приводящий к развитию ХОБЛ, замыкается. Кроме того, воспалённая стенка бронхов становится предрасположенной к развитию спазма. Сужение просвета преимущественно мелких бронхов называется бронхообструкцией. В случае ХОБЛ в механизме бронхообструкции преобладают два компонента — сужение бронхов в результате хронической воспалительной реакции и бронхоспазм. Первый из них более выражен и превалирует. Это отличает ХОБЛ от бронхиальной астмы, при которой бронхообструкция обусловлена, прежде всего, спазмом бронхов, носящим обратимый характер.

Причины развития ХОБЛ

1. Курение. Вдыхание табачного дыма вызывает термический и химический ожог стенки бронхов, а сажа от дыма оседает в просвете бронхов и альвеол. Всё это приводит к развитию хронического воспаления стенки бронхов и угнетению мукоцилиарного транспорта. Для оценки риска развития ХОБЛ применяют так называемый индекс курильщика: число выкуриваемых сигарет за сутки $\times$ стаж курения (годы)/20. Индекс курильщика более 10 свидетельствует о высоком риске развития ХОБЛ. Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении 10 лет, то у него есть все шансы заболеть этим серьёзным недугом.

2. Вредные условия труда. Здесь большое значение имеет вдыхание загрязнённого воздуха (строительной пыли, паров кислот и щелочей, пыли растительного происхождения, металлической пыли). Чаще всего ХОБЛ заболевают шахтёры, металлурги, шлифовщики и полировщики металлических изделий, работники целлюлозно-бумажной промышленности и сельского хозяйства. Ко времени появления первых признаков ХОБЛ профессиональный стаж составляет примерно 10 – 15 лет.

3. Атмосферное и домашнее загрязнение воздуха. Эта тема очень актуальна для жителей промышленных центров. Наибольший вред здоровью наносят выхлопные газы автомобилей, особенно вблизи автомагистралей. Большое значение

придаётся и экологии жилища — плохое проветривание помещений, прежде всего на кухне, где имеются газовые приборы, недостаточное увлажнение воздуха, особенно в период отопительного сезона, и прочее.

4. Частые инфекции нижних дыхательных путей.

5. Врождённый дефицит фермента альфа-1-антитрипсина — наиболее вероятная причина развития ХОБЛ у молодых некурящих людей, не имеющих прочих факторов риска.

Самым первым признаком развития ХОБЛ является длительный кашель, возникающий преимущественно днём. Кашель — это проявление хронической воспалительной реакции в стенке бронха. Учащаются эпизоды острых респираторных инфекций. При дальнейшем течении болезни появляется слизистая мокрота, отхаркивающаяся в небольшом количестве, преимущественно по утрам. Мокрота может менять свой характер и становиться гнойной — это говорит о присоединении бактериальной инфекции. Только когда просвет бронхов сузится настолько, что это начнёт нарушать газообмен в лёгких, у пациента проявится одышка, носящая постоянный характер, с преимущественным затруднением выдоха, которая будет медленно прогрессировать и сопровождаться приступами удушья (бронхоспазмами). В итоге разовьётся эмфизема (перевздутие) лёгких либо пневмоклероз (зарастание ткани лёгких соединительной тканью), с явлениями хронической дыхательной недостаточности, с характерным поражением сердца, хронической гипоксией (кислородная голоданием тканей), нарушениями свёртываемости и водно-солевого состава крови. На последней стадии ХОБЛ пациенты становятся глубоко-



ми инвалидами, нуждающимися в постоянной помощи.

Диагноз ХОБЛ подтверждается данными спирометрии (исследования функции внешнего дыхания). Как и многие другие заболевания, ХОБЛ легче предотвратить, чем лечить. Из мер профилактики наиважнейшей является отказ от курения, борьба с вредными условиями труда и бытовыми загрязнениями воздуха. При появлении длительного кашля сразу же должно быть заподозрено наличие ХОБЛ, и человек должен быть немедленно направлен на исследование функции внешнего дыхания, поскольку спирометрия фиксирует отклонения от нормы намного раньше, чем появится одышка или дыхательная недостаточность. Чем раньше будет установлен диагноз, тем более эффективным будет лечение. Лечение ХОБЛ пожизненное, оно основано на устранении вызвавших её причин, применении расширяющих бронхи лекарств, кислородотерапии, а также лечении присоединившейся бактериальной инфекции.

Марина Павлова,
врач-терапевт

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ПРИ ХОБЛ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Скандинавская ходьба с палками является одним из компонентов комплексной реабилитации пациентов, страдающих ХОБЛ, а также эффективным способом профилактики и лечения других заболеваний.

Скандинавской ходьбой могут заниматься люди любого возраста и физической формы. Проводится она на свежем воздухе и способствует хорошей тренировке и вентиляции лёгких. С её помощью в организме обеспечивается лучший транспорт кислорода.

Скандинавская ходьба применяется и для профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Она позволяет разгрузить суставы ног, снижая амортизационную нагрузку. Такой вид ходьбы хорош для тех, кто страдает артрозом

или перенёс травмы ног. По сравнению с обычной ходьбой ходьба с палками ускоряет пульс на 10 – 15 ударов в минуту, поэтому более эффективно тренирует сердечно-сосудистую систему.

Кроме того, прогулка с палками — это удовольствие. Она приводит к выработке в организме «гормонов счастья» серотонина и эндорфина, что способствует релаксации организма и активизирует умственные способности.

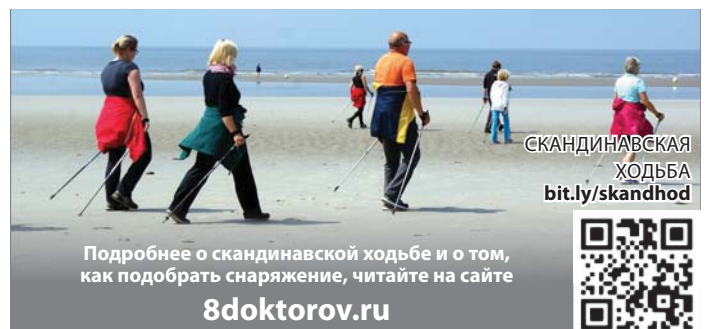
Очень важно помнить, что занятия можно проводить только вне

периода обострений. А ещё лучше после консультации лечащего врача.

Полезно ходить с палками по 30 – 40 минут ежедневно или 2 – 3 раза в неделю. Здесь важна последовательность и регулярность.

При учёте всех нюансов и грамотно построенном тренировочном режиме при реабилитации ХОБЛ каждый гарантированно повысит качество своей жизни.

Подготовила Людмила Яблочкина



СКАНДИНАВСКАЯ
ХОДЬБА
bit.ly/skandhod

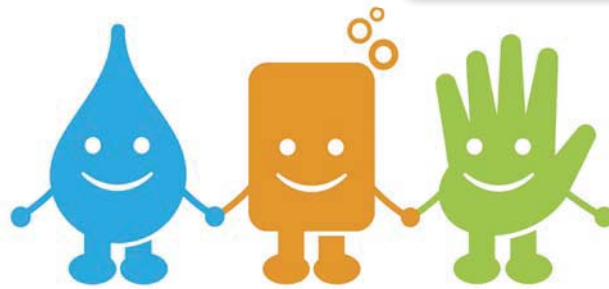
Подробнее о скандинавской ходьбе и о том, как подобрать снаряжение, читайте на сайте

8doktorov.ru



15 ОКТЯБРЯ —

СПЕЦИАЛЬНО К ЭТОМУ
ПРАЗДНИКУ МЫ РЕШИЛИ
ВСПОМНИТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ
ФАКТЫ О МЫТЬЕ РУК



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МЫТЬЯ РУК

Детский фонд ООН официально объявил 15 октября Всемирным днём мытья рук (Global Handwashing Day), который впервые прошёл в 2008 году. Как отмечают эксперты ООН и Всемирной организации здравоохранения, проблема немытых рук имеет катастрофические последствия, если рассматривать её в мировом масштабе.

Через немытые руки в организм человека попадают возбудители таких страшных заболеваний, как холера, вирусная пневмония, коклюш, гепатит, грипп и ОРВИ. «Грязные руки» являются одной из главных причин высокой детской смертности в Азии и Африке. По данным ЮНИСЕФ, ежедневно от диареи, которую ещё называют «болезнью грязных рук», умирают пять тысяч детей. Половина этих смертей можно было избежать, если бы они тщательно мыли руки с мылом перед едой и после посещения туалета. Во многих странах в День мытья рук при помощи СМИ даётся старт общенациональным гигиеническим кампаниям, школьникам раздают информационные брошюры. Несколько лет назад 15 октября жители Бангладеш провели грандиозную по количеству участников акцию — по всей

стране одновременно мыли руки 53 тысячи человек.

Евреи, жившие в период средних веков, безукоризненно соблюдали постановления, записанные в Священном Писании, в противоположность жителям Европы того времени. Европейцы уважали Священное Писание, но предпочитали Новый Завет. Предписания Ветхого Завета, по их мнению, относились только к евреям. В то время Европа ещё не знала о существовании вирусов. Живя в условиях антисанитарии, люди страдали от инфекционных болезней. Улицы утопали в грязи и испражнениях настолько, что в распутицу по ним невозможно было пройти. Именно тогда во многих немецких городах появились хо-дули, «весенняя обувь» горожанина, без которых передвигаться по улицам было невозможно.

Но евреи чтит постановления, записанные в Ветхом Завете: «Кто прикоснётся к мёртвому телу ка-кого-либо человека, нечист будет семь дней. Он должен очистить себя сею [водою] в третий день и в седьмой день, и будет чист» (Числа 19:11, 12).

Эти две культуры сосуществовали вместе. Во время эпидемии чумы,

косившей целые города, евреи были в безопасности именно по причине соблюдения санитарно-гигиенических правил. «Средневековые» умы, ища причины огромной смертности, приходили к выводу: «Во всём виноваты евреи!» Так, например, в XIII веке во время эпидемии чумы 1340 – 1350 годов немецкие евреи были обвинены в отравлении колодезев. И это не единственный случай. Что-то помешало тогда христианству принять Библию целиком и избежать миллионов смертей.

В 1840-х годах молодой врач Игнац Земмельвейс возглавил родильное отделение университетской больницы Вены, крупнейшего медицинского центра того времени. Доктор Дж. Макмиллан в книге «Болезней не будет» рассказывает о следующей трагической истории, произошедшей в этом центре.

Умерших женщин отвозили в морг для вскрытия. Каждое утро врачи и студенты-медики приходили в морг и проводили вскрытия. А затем, не помыв руки, являлись в родильные палаты, чтобы провести обследование у женщин — разумеется, без резиновых перчаток. Каждая шестая пациентка умирала.

Д-р Земмельвейс обратил внима-

ние, что умирают именно те женщины, которых обследовали врачи и студенты. Наблюдая эту страшную картину в течение трёх лет, он ввёл в своём отделении правило: все врачи и студенты должны мыть руки после проведения вскрытия.

В апреле 1847 года, до введения этого установления, в его отделении умерло 57 женщин. В июне, после принятия предписания об обязательном мытье рук, умерла только одна женщина из 42-х; в июле — одна из 84-х.

Но однажды после очередного проведения вскрытия и тщательного мытья рук врачи и студенты обследовали двенадцать женщин подряд, не моя руки после каждой пациентки. Внезапно у одной из двенадцати поднялась температура, и вскоре они умерли. Очевидно, роковая инфекция была перенесена с одной пациентки на остальных. Поэтому было выработано новое правило, предписывающее мыть руки после каждого обследования.

Все эти трагические события могли бы не произойти, если бы люди соблюдали правила гигиены, известные из Библии уже несколько тысячелетий.

Тимур Герасимов

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

НЕПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ГРОЗИТ ПРОБЛЕМАМИ С ПСИХИКОЙ РЕБЁНКА



Многие женщины во время беременности с трудом противостоят искушениям в виде вредных продуктов. Если женщина ест жирную пищу, то у неё могут родиться дети с психическими проблемами. Оказывается, жирная пища негативно сказывается на развивающемся мозге и гормональном фоне. Итогом могут стать тревожность и депрессия у ребёнка.

Причём, негативный эффект не обратит вспять, говорят сотрудники Орегонского университета

здоровья и науки. Это они поняли, проведя эксперимент с беременными макаками. Оказалось, детёныши, чьи матери сидели на жирной пище, демонстрировали повышенную тревожность. Видимо, у них нарушилось развитие серотониновой системы в мозге. И внедрение детёнышами здоровой пищи в рацион не помогало. А сниженный уровень серотонина грозит не только расстройствами настроения, но и проблемами с аппетитом, пищеварением, памятью, сном и либидо.

ЛЮДИ, ЗАВИСИМЫЕ ОТ СОЛЯРИЯ, РИСКУЮТ СТОЛ- КНУТЬСЯ С РАКОМ КОЖИ

Команда исследователей из Германии и США опросила 330 человек, регулярно посещающих солярий, и 553 добровольца, ходивших в солярий раньше, но не делавших этого в течение прошлого года. Специалисты оценивали уровень зависимости от солярия.

Учёные нашли симптомы зависи-мости у 20 % участников, регулярно

посещавших солярий, и примерно у 2 % из тех, кто ходил в солярий раньше. Так, от зависимости страдал каждый пятый посетитель солярия. По словам исследователей, с ультрафиолетовым излучением связаны около 95 % случаев меланомы и 99 % случаев менее серьёзных видов рака кожи.

За последние 40 лет распространённость рака кожи выросла почти в семь раз. Походы в солярий в возрасте до 35 лет почти в два раза увеличивают риск развития злокаче-ственной меланомы.

В ИНТЕРЕСАХ ЧЕЛОВЕКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, ЗАВЯЛЮТ КАРДИОЛОГИ

Счастливые люди обычно здоровее остальных, говорят исследования университетов Юты и Вирджинии. Видимо, такие люди ведут более здоровый образ жизни, например, регулярно тренируясь, не злоупотребляя вредными продуктами питания и не куря. Но одновременно само ощущение счастья позитивно



сказывается на сердце и иммунной системе.

В этом вопросе важно соотношение уровня счастья, стресса и показателей депрессии. Если счастье значительно перевешивает, то организм не теряет способности бороться с инфекциями и восстанавливаться после повреждений. Поэтому нет ничего удивительного в том, что счастливые люди живут дольше и реже страдают от заболеваний.

По материалам сайта «МедДейли».

Печатается в сокращении. Полная версия на сайте meddaily.ru

КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ОПАСНОСТЕЙ ИНТЕРНЕТА

— Марьян, мы живём в то время, когда дети почти рождаются с гаджетами в руках. Как при этом избежать виртуальных, но, в то же время, таких реальных опасностей?

— В последнее время к нам часто обращаются с просьбой рассказать о технических возможностях защиты детей в Интернете. Такая защита, конечно же, существует, но самой по себе её недостаточно. По моему убеждению, нужно начинать с принципов, которые закладываются в семье. Духовная сторона вопроса защиты детей от негативного влияния является основой всего остального. Если встречи в семейном кругу проводятся регулярно, тогда можно переходить к технической стороне, использованию специального программного обеспечения, так как это вспомогательный инструмент. Хочу подчеркнуть, что мы не призываем отказаться от Интернета, который является отличным инструментом для обучения, познания мира и общения. Но призываем быть очень внимательными и осторожными, особенно когда речь идёт о детях и подростках.

— Что нужно знать родителям об обычных браузерах, поисковых системах? Как проследить, что ребёнок смотрит в сети, какое видео, какие сайты?

— Каждый браузер позволяет посмотреть историю посещения сайтов. Для этого найдите в меню браузера пункт «история» или «журнал». Также можно использовать комбинацию клавиш Ctrl+H.

Также Google сохраняет информацию о поисковых запросах, историю посещения сайтов, местоположение, просмотр видео в Youtube, установленные приложения, а также историю другой активности в Интернете. Чтобы проверить сохранённую историю, наберите в адресной строке браузера адрес: google.com/history. Чтобы посмотреть эту информацию, необходимо предварительно войти через Google аккаунт ребёнка, либо попробовать сначала набрать этот адрес с устройства, которое он часто использует.

Также для Youtube можно отдельно посмотреть историю по адресу: youtube.com/feed/history.

Google сохраняет много информации, о которой многие пользователи даже не подозревают. Например, история вашего местоположения, аудиозаписи вашего разговора (для тех, кто использует функцию «Ok Google»). Некоторые функции, такие как история местоположения, рекомендуем отключить, это информация, которую злоумышленники могут использовать, если аккаунт был скомпрометирован.

— Как найти для ребёнка грань между «нельзя» и «можно» в Интернете?

— В каждой семье есть своё определение тому, что «можно» и что «нельзя», но мы рекомендуем обращать внимание, сколько времени вы

Тема самоубийств среди подростков, состоявших в так называемых «группах смерти» в соцсетях («Синий кит» и другие), потрясла многих и сейчас находится в фокусе публичной дискуссии. Все больше родителей задаются вопросом: как защитить детей от негативного влияния всемирной паутины? Можно ли, не лишая ребёнка совсем доступа к ней, взять этот доступ под контроль? Об этом мы говорим с Марьяном Максимчуком, координатором интернет-проектов Церкви христиан адвентистов седьмого дня в Евро-Азиатском регионе.

готовы разрешить ребёнку использовать устройство и для каких целей. Также полезно ограничить возможность использования устройств ночью. Детям необходим качественный сон. Опасность подстерегает тех, кто продолжает быть онлайн, когда уже время для сна. У детей, которые не высыпаются, можно заметить подавленное настроение, ухудшение памяти, снижение умственной спо-

приложения для тех, у кого дети дошкольного возраста.

Для родителей детей школьного возраста, мы рекомендуем Qustodio. Это программное обеспечение для родительского контроля. Родителям необходимо создать свой аккаунт на сайте qustodio.com, затем установить приложение на устройстве, которое использует ребёнок, и привязать это устройство к аккаунту, ранее создан-



Отзывы родителей на сайте qustodio.com:

«Лучшее приложение родительского контроля. Я могу контролировать всё в любое время» (Хэл).

«Нет фильтра, который мог бы сравниться. Это приложение намного лучше любого другого доступного» (анонимный отзыв).

«Великолепное приложение. Отлично подходит для того, чтобы следить за тем, что ищут мои дети» (Йоханн).

собности. Невыспавшийся ребёнок меньше контролирует свои эмоции и больше подвержен негативному влиянию. Как раз это и используют злоумышленники, действия которых направлены на то, чтобы причинить вред детям, подросткам.

Также для родителей, дети которых зарегистрированы в социальных сетях, мы рекомендуем посмотреть список друзей ребёнка и подписаться на них. Родители, которые не имеют общих друзей с детьми в социальных сетях, видят другую ленту, нежели их дети. Если вы подпишитесь на друзей ваших детей, вы увидите ту ленту, которую видит ребёнок, и если необходимо, сможете вовремя помочь.

— О духовной стороне вопроса мы сказали. А что насчёт технической стороны? С помощью каких инструментов фильтровать вредное и ограничивать детей в полезном?

— Есть приложения, которые мы рекомендуем родителям, имеющим детей школьного возраста, и есть

но, например, ночью или во время школьных занятий. Также вы можете установить ограничение по времени на каждый день, например, вы разрешаете использовать устройство только 50 минут в день. Также вы можете создать список разрешённых и запрещённых сайтов, выбрать категории сайтов, которые необходимо запретить или разрешить.

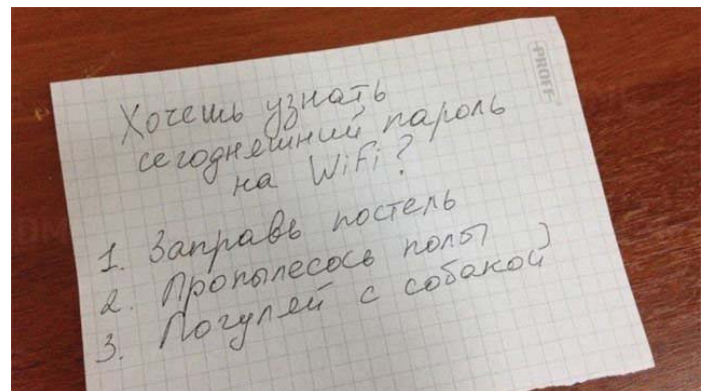
Qustodio позволяет настроить список разрешённых и запрещённых номеров телефонов. Вы можете получить отчёт звонков и отчёт с полным содержанием смс-сообщений. Также есть функция SOS, которая поможет ребёнку сообщить вам, если он в опасности. Эта функция работает, даже если устройство заблокировано.

Родителям детей дошкольного возраста, прежде всего, мы рекомендуем не оставлять ребёнка наедине с устройством. Если всё же по каким-либо причинам вы не можете находиться рядом с ребёнком и готовы позволить ему использовать устройство самостоятельно, в этом случае мы рекомендуем установить приложение KidsPlace (для Android), которое поможет отобразить только те приложения, которые вы разрешаете, и позволит установить ограничение по времени. Прямая ссылка на приложение: play.google.com/store/apps/details?id=com.kiddoware.kidsplace.

Для iOS мы рекомендуем использовать функцию Гид-доступа, которую можно включить через Настройки/Основные/Универсальный доступ/Гид-доступ.

Каждый родитель, установивший перечисленные приложения, может убедиться в их преимуществах и оценить их в действии. Важно только помнить, что технические инструменты помогут, если в семье уже заложены те духовные основы, о которых говорилось выше.

Беседовал Игнат Меренков
Источник: [adventist.ru](https://www.adventist.ru)



ПРОЖИТЬ ЖИЗНЬ, КАК ПРАЗДНИК

Благодаря инициативе Всемирной организации здравоохранения в первый понедельник октября празднуется **Международный день врача**. Наше интервью с врачом Центра здоровья «Дорога жизни» (Нижегородская обл.) Ириной Михайловной Подолиной.



— Ирина, Михайловна, как вы считаете, что включает в себя здоровье человека?

— Здоровье человека — очень многогранное понятие, включающее в себя все сферы жизни. Часто здоровье понимается как отсутствие болезней. Человек, пройдя профилактический осмотр и не имея отклонений от нормы при обследовании врачей-специалистов, лабораторном обследовании, в заключении может иметь вердикт «здоров». Но здоровье — более широкое понятие. Его другая неотъемлемая сторона — эмоционально-нравственная. Это состояние нашего разума, наших мыслей и чувств. Человек не может быть здоровым, если изнутри его «съедают» обиды, прощение, чувство вины, зависть, страхи. 80 % всех заболеваний — психосоматические. Наше душевное состояние является источником многих болезней. Основной этой стороны здоровья является любовь и все её проявления. Здоровьем нашего разума является желание развиваться, узнавать что-то новое, умение нести ответственность.

Третьей стороной целостного по-

нятия здоровья является элемент доверия. Так как Творец человека дал определённые законы жизни и работы для каждого органа и системы, поддерживая работу каждой клетки человеческого организма, то доверие Ему сохраняет гармоничную работу всего организма. Таким образом, мы видим, что целостное здоровье включает в себя весь образ жизни и все стороны жизни человека: физическую, эмоциональную и духовную.

— Какие методы оздоровления организма вы считаете наиболее приемлемыми для современного человека?

— Для восстановления здоровья нужно выбирать те методы, которые восстанавливают гармонию, чёткую работу всего организма, так как при любой болезни происходит сбой и он проявляется в нарушении работы того или иного органа. Чтобы восстановить эту гармонию нужно поместить организм в комфортные условия, для которых он и был создан, — правильное использование воды, воздуха, питания, отдыха, физической активности, солнечного света, отказ от вредных привычек и принципа умеренности в полезном, доверие к своему Создателю. Кроме того, предпочтительны простые средства лечения, не ослабляющие организм, не помогающие ему самому справиться с болезнью, так как наш организм обладает гигантской способностью к самовосстановлению. Водолечение (гидротерапия), травы, активированный уголь в разных формах, массаж, лечебная физ-

культура — все эти простые способы и методы лечения с успехом восстанавливают организм.

— Почему болезни умножаются, несмотря на успехи медицины?

— Основная проблема заключается в том, что чаще всего используется принцип лечения последствий болезни (симптомов), и человек при этом не меняет свои ежедневные привычки, свой образ жизни. Таким образом, механизм, поддерживающий болезнь, остаётся, и через некоторое время симптомы заболевания появляются снова — болезнь становится хронической.

— Какие трудности в работе вы испытываете?

— Работа врача даёт огромное чувство удовлетворения и радости, что ты можешь послужить людям. Особенно это ощущаешь в медицине образа жизни, где лекарством является не фармакологический препарат, а изменение своих ежедневных привычек. При этом видишь реальные результаты восстановления здоровья — не улучшения самочувствия и возвращение лабораторных показателей к норме, а полное исцеление от болезни. Это подтверждают большое количество результатов на сменах здоровья в нашем центре «Дорога жизни» и других подобных. А трудности — они всегда есть в любой работе, но это всё кажется незначительным по сравнению с той радостью, когда видишь удивительные результаты восстановления здоровья у разных людей, которые приняли решение что-то поменять в своей жизни.

Поэтому мои пожелания читателям — не бояться начать что-то менять в жизни, если прошлый отрезок жизни привёл к развитию болезни, иметь желание научиться новому образу жизни, проявить настойчивость и терпение на этом пути, и вы будете вознаграждены возможностью прожить свою жизнь, как праздник!

Беседовала Людмила Яблочкина



Дорогие врачи!

Ваша профессия и ваша личность играют огромную роль в жизни ваших пациентов. Каждый день вы встречаетесь с человеческой болью и страданием, часто работаете на пределе своих эмоциональных возможностей, бываете загружены сверх меры, перерабатываете и переутомляетесь. Мы выражаем вам огромную благодарность за ваш благородный труд и от всей души желаем помощи свыше. Пусть Создатель восстанавливает ваши силы и даёт мудрость и умение в лечении каждого больного. Пусть ваши сердца всегда остаются чуткими при лечении больных. Просвещайте людей относительно законов жизни, чтобы они знали, как сохранить здоровье, и сами всегда будьте здоровы и счастливы!

Редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью»
от имени всех читателей

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

ДВА СНИМКА

Нам всегда нравится читать истории людей, где описано, как они обращаются к Богу и Он совершает в их жизни чудеса. В нашей жизни тоже было много таких опытов с Богом, и один из самых ярких хотим вам рассказать. Рассказать для того, чтобы кто-то, оказавшись в подобной ситуации, знал, что если в нашей семье Господь совершил такое чудо, значит и любому другому Он поможет.

Господь подарил нам сыночка Андрея. Когда ему исполнилось 9 месяцев, мы проходили плановое обследование, и ортопед заметил что-то не то с правой ножкой, предположил, что это дисплазия, и направил на рентген. Рентген показал, что там всё намного более серьёзно: деформация тазового кольца... Предположили, что это произошло во время родов и не было замечено раньше.

Этот диагноз подтвердили несколько специалистов и наши хоро-

шие знакомые врачи. С таким диагнозом могла помочь лишь операция, иначе ребёнок бы сильно хромал. Мы были в шоке и не ожидали такого, но усиленно молились Богу об исцелении нашего сыночка. Мы решили обратиться в детский ортопедический институт им. Турнера. Люди, чтобы записаться туда на приём, дозваниваются обычно неделю и потом ждут месяц-два, т. к. очень большая очередь. Мы же, только благодаря Богу, дозвонились сразу и приехали туда через 12 дней. Там

Андрея осматривал профессор-ортопед с многолетним опытом. Он попросил снова сделать рентген. Когда нам отдали снимок и мы с этим снимком шли по коридору к врачу, то поняли, что на снимке видна явная разница по сравнению с первым! С волнением мы отдали его врачу. Посмотрев, он понял, что Андрей полностью здоров! Нет никакой деформации, всё ровно и красиво в отличие от первого снимка!

Мы были в восторге и сейчас не перестаём восхищаться Богом и благодарить Его за такое чудо! Эти 2 снимка мы бережно храним как яркое свидетельство Божьего чудесного вмешательства! Андрей начал ходить и бегать, он весел и, мы верим, у Бога есть для его жизни особенный план.

Бог ответил на наши молитвы! И на ваши молитвы Он тоже ответит!

Артур и Александра Грищенко

ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

Если в вашей жизни произошло исцеление по вере в Иисуса Христа, мы пригласим вас поделиться этим опытом! Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью» обратит внимание на каждое свидетельство, и каждый получит в подарок книгу о здоровом образе жизни.

Мы желаем, чтобы произошедшее в вашей личной жизни или случай ваших друзей был благословением для каждого читателя газеты. Да благословит вас в этом Господь!

На конверте делайте пометку: «Чудесное исцеление».

Пишите нам

на адрес редакции:
424028, Россия, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30,
«Ваши ключи к здоровью».
Или по электронной почте:
redaktor@sokrsokr.net

КОГДА БРОСАТЬ НЕВЫНОСИМО ТРУДНО

В течение двух часов на крыше самого высокого здания Лос-Анджелеса удерживался под прицелом заложник. Трагедия разворачивалась прямо на глазах телезрителей, которым с вертолёта передавали прямой репортаж. У вооружённого человека было требование. Он оставил своё послание в портфеле на пятьдесят пятом этаже. И его должны были прочитать по местному радио — в противном случае он прыгнул бы с крыши. Что за послание? Он добивался, чтобы средства массовой информации объявили о смертельном действии никотина.

Долфину Лайеру был всего лишь двадцать один год. Он работал школьным сторожем, как и его отец. Однако два месяца назад его отец умер от рака горла. «За восемь месяцев до этого, — говорил Долфин, — я увидел, как мой отец из крупного, сильного мужчины превратился в маленького, сморщенного... слизняка. Вы не можете себе представить, как он выглядел — настоящий скелет, выкрашенный под цвет кожи.

Накануне смерти отца я взял его на руки и отнёс на кровать. Едва ворочая языком, он позвал мать. Ему хотелось молиться, но он не знал как. Мать попросила его, чтобы он просто высказал всё, что у него было на сердце. Ночью он скончался».

Его доконало курение — две пачки в день. За те месяцы, пока отец находился в безнадежном состоянии, Долфин узнал всё о раке и табаке. Одно из определений никотина он запомнил наизусть: «Ядовитый алкалоид, главное действующее начало табака». «Ядовитый», — непрерывно повторял он про себя, глядя, как умирает отец.

Долфин говорил со всеми, кто готов был выслушать его, но этого было недостаточно. Он обращался в министерства пищевой промышленности и здравоохранения с вопросом, почему сигареты не объявлены смертельно опасным наркотиком. Он писал конгрессмену от своего штата и постоянно спрашивал врачей, почему они ничего не предпринимают.

Казалось, никому не было до этого дела. И он сказал себе: «Ты не можешь ни на кого больше положиться. В конце концов, ты должен сделать это сам».

Долфин Лайер побывал на радио и на телевидении. Все ему отвечали, что никому не интересен человек не представляет интереса для средств массовой информации.

К несчастью, именно в это время отец умер.

Если его новость не представляет ценности для средств массовой информации, то он придаст ей значимость. Он позвонил в отдел новостей телевидения и пригрозил, что если кто-нибудь не придёт с ним поговорить, он прыгает с крыши. «Поднимайтесь и прыгайте», — сказали ему. Это заставило его задуматься. Он должен заставить людей слушать, поэтому он решил пойти на другой шаг.

Он узнал, что самым высоким зданием в городе является Объединённый Калифорнийский Банк. Утром 6 декабря, одетый в светлоголубой костюм с белым галстуком,



он вместе с женой отправился в центр, чтобы купить дочери рождественские подарки. Перед уходом он незаметно сунул в карман пластиковый пистолет.

Жена ничего не знала о его планах. Он отдал ей ручную тележку и кукол, которых они купили дочке, поцеловал её на прощание и двинулся в сторону банка.

Он не собирался брать заложника. Но верхние этажи были заперты. Человек с ключами не хотел его пропускать, поэтому ему пришлось достать пластиковый пистолет и потребовать доставить его на крышу.

Заложник вскоре понял, что молодой человек не желает причинить ему вреда. Он выслушал, не без сочувствия, историю Долфина и убедил его не прыгать. Долфин говорит, что своей жизнью он обязан заложнику.

Наконец по маленькому транзистору, который находился у него в кармане, он услышал, что его трёхстраничное послание передают по радио. Это было то, чего он добивался. Долфин покорно сдался полиции.

Долфин понимал, что решился на неправильный поступок. Но зато, говорит он, его мать бросила курить. Долфин также получил несколько писем, в которых люди признавались, что бросили курить благодаря его поступку. «Если признания эти — правда, — говорит он, — то это стоило сделать, даже если я должен был попасть в тюрьму!»

Большинство курильщиков хочет бросить курить. Большинство курильщиков пыталось это сделать и потерпело неудачу.

По этой причине по всей стране возникли клиники, где помогают бросить курить. И все они, без со-

мнения, полезны. Но поверьте мне, замены Божественным силам не существует. Всякий, кто пытается одолеть привычку без них, пытается сделать почти невозможное. Я говорю «почти», потому что некоторые личности благодаря большой силе воли оказались способны победить это самостоятельно. Однако мне не нужно убеждать вас в том, что большинство людей, одержимых невероятной тягой к курению, алкоголю, наркотикам и перееданию, — люди со слабой волей!

Те, кто бросают и действительно перестают курить, — это обычные люди, идущие на это по мотивам нравственного характера.

Вы скажете: «Какие тут могут быть нравственные мотивы?»

Позвольте задать вам один вопрос. Разве не порочно мало-помалу убивать себя? Разве не порочно подавать пример, как вредить своему организму? Разве не порочно курить в присутствии тех, кто не желает этого, заставляя их дышать отравлен-

ным воздухом? И разве не порочно разрушать своё тело, о котором Господь просил нас заботиться?

Я повторяю: хотя иногда кажется, что Господь позволяет нам разрушать себя, это обусловлено нашим выбором. Он не принуждает нас заботиться о своём теле. Но я думаю, вы способны понять, что забота о теле — это нравственная проблема.

Попытка бросить курить может превратиться в суровое испытание. Каждый, кто пережил это, подтвердит, что ему знакомы чувства апостола Павла. Видимо, «апостол язычников» испытывал разочарование, схожее с вашим: «Не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю... желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу. Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю... Бедный я человек! кто избавит меня от сего тела смерти?» (Римлянам 7:15, 18, 19, 24).

Одoleвали ли вас подобные настроения? Павел нашёл выход: «Благодарю Бога моего, — пишет он, — Иисусом Христом, Господом нашим» (Римлянам 7:25).

Да, с Иисусом связана надежда на избавление. Если вы до сих пор делаете то, чего не хотите делать, и не можете преодолеть в себе эту склонность, то Он — ваше единственное спасение! Иисус сказал, что Он пришёл «проповедовать пленным освобождение» (Луки 4:18). Это Ему принадлежит слово: «Итак, если Сын освободит вас, то истинно свободны будете» (Иоанна 8:36).

Апостол Павел предупреждает: «Грех не должен над вами господствовать» (Римлянам 6:14). Вот они, славные обещания! И вы можете доверять им, потому что они относятся к вам лично.

Если вы пытались подавить привычку много раз и потерпели неудачу, не отчаивайтесь. Пусть все зарок мира недостаточно прочны, чтобы разбить оковы привычки, но Иисус может, и Он подаст руку помощи, если вы к Нему обратитесь.

Джордж Вандеман,
«Ваша семья и ваше здоровье»

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

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8 963-239-27-77

Звонки принимаются:

Пн. – Чт. с 10:00 до 18:00 часов, в Пт. — с 10:00 до 13:00.

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

УСЛОВИЯ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Здоровье каждого человека во многом зависит от состояния органов пищеварения. Сегодня мы рассмотрим условия, которые создают и формируют здоровое пищеварение. Знаете ли вы эти условия? Я думаю, какие-то из них вам знакомы, а может быть, даже все.

Всё в человеческом организме строится из того, что в него поступает. Если происходит сбой пищеварительных органов, то это значит, что произойдёт сбой во всём организме, и это отразится на ослабленных органах и вызовет их заболевание. Наш иммунитет зависит от состояния микрофлоры кишечника и здоровья органов пищеварения. Состояние нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и всех остальных систем зависит от здоровья пищеварительных органов. Рассмотрим некоторые условия хорошего пищеварения.

1. Медленное употребление пищи и тщательное пережёвывание. Чтобы процесс пищеварения протекал правильно, пища должна быть тщательно пережёвана. Не стоит думать, что от количества еды зависит усвоение витаминов и других питательных веществ. Если вы съедите меньше (умеренно), но тщательно пережёвете эту пищу, то усвоится гораздо больше питательных веществ. Несварение, изжога, гастрит, дисбактериоз нередко вызывают плохо пережёванная пища.

Даже если у вас мало времени для еды, не пытайтесь глотать, не разжевывая; лучше съесть меньше, но медленно и тщательно пережевывать. Польза, получаемая от пищи, не так сильно зависит от съеденного

количества, сколько от того, как она переварится в желудке; насыщение не столько зависит от того, сколько вы проглотили, как от того, сколько времени пища находилась во рту... Помните, что в желудке нет зубов!

2. Твёрдая пища полезнее жидкой. Чем больше жидкости вы выпьете во время приёма пищи, тем труднее будет желудку переварить её, потому что, прежде всего, должна быть поглощена вся жидкость. Жидкая пища быстро проглатывается, не успев предварительно смешаться со слюной.

Твёрдая пища требует длительного пережёвывания, во время которого она тщательно смешивается со слюной, что способствует её лучшему перевариванию. При этом отсутствует лишняя жидкость, которая разбавляет желудочный сок, замедляя пищеварение. Питаясь преимущественно жидкой пищей, человек обессиливает. Кровь больше расходует питательных веществ, чем получает. Когда завтрак состоит из чашки кофе и булочки или стакана чая и бутерброда, а обед преимущественно из супа — это ослабляет желудок.

Ешьте больше твёрдой пищи, такой, которую можно жевать.

3. Тёплая пища вместо горячей или холодной. Исследования показывают, что желудок лучше всего выполняет свою работу, когда пища

соответствует температуре тела. Если мы употребляем холодную пищу, температура в желудке падает, и пищеварение временно останавливается. При этом важные силы органов пищеварения расходятся на то, чтобы согреть её, прежде чем сможет начаться процесс пищеварения. Это требует от организма затрат энергии, поэтому кровь постепенно истощается.

Горячая пища или горячие напитки являются причиной острого заболевания и других расстройств пищеварительных органов.

Лучше всего наш организм воспринимает тёплую пищу, приближённую к температуре тела.

4. Правильное сочетание различных видов пищи. Съев сразу несколько разнообразных блюд, вы вызовете брожение в желудке. Это является причиной острых заболеваний и даже смертельных случаев.

Разные виды пищи, будучи съеденными в один приём, вызывают неприятное чувство и сводят на нет пользу каждого блюда. Подобная привычка приводит к воспалению желудка.

Нежелательные сочетания пищи:

- Овощи (корнеплоды) + фрукты.
- Корнеплоды + сахар (или сахаросодержащие блюда: конфеты, шоколад, торты, кондитерские изделия и т. д.).
- Яйца + молоко + сахар.
- Горох + фрукты.
- Белковая пища + большое содержание жира (жирное мясо, сыр + рыба, сосиски + сыр или майонез и т. д.).
- Несколько многокомпонентных блюд за один приём.

Как видите, условия просты, поэтому попытайтесь их запомнить, исполнить, и будьте здоровы.

Алексей Вавилов

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

БАНАНОВЫЙ КИСЕЛЬ НА ОСНОВЕ ЛЬНА

Отвар семени льна рекомендован при воспалениях желудка и двенадцатиперстной кишки. Его обволакивающее свойство защищает слизистую оболочку желудка. Сам отвар необходимо принимать за 20 минут до еды (1 ст.).

Вам понадобится: 4 ст. ложки семян льна, 1 л воды, 1 спелый банан (по желанию можно использовать 2 банана).

Приготовление: Семя льна залить 1 литром кипятка, довести до кипения и варить на малом огне 25 минут. Процедить через сито, охладить. В блендере взбить льняной кисель с бананом, при желании можно добавить 1 ч. ложку мёда. Данный кисель будет хорошим напитком на ужин или перед завтраком. При воспалительных заболеваниях ЖКТ в периоды вне обострения вместо банана можно использовать другие фрукты или ягоды.

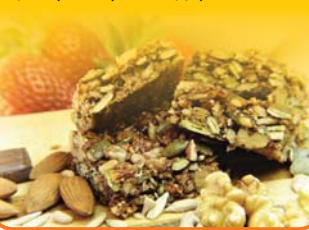


БАТОНЧИКИ МЮСЛИ

Вам понадобится: 2 ст. овсяных хлопьев, 1 крупное яблоко (очистить от кожуры и потереть на крупной терке), 1 грушу (очистить от кожуры потереть на крупной терке), 1 банан (желательно спелый и мягкий, помять), 1/3 ст. мелко порезанных орехов (например, подсушенный арахис), 1/2 ст. сухофруктов (изюм, чернослив, курага (измельчить)).

Приготовление: Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать, чтобы сок от свежих фруктов пропитал хлопья, а банан равномерно распределился. Противень застелить пергаментной бумагой. Выложить массу слоем 1,5 см, разровнять по всей поверхности, наметить ножом размер и форму батончиков. Выпекать при температуре 180°C до золотистого цвета. Разрезать на порционные кусочки. Остудить.

Алексей Вавилов, технолог общественного питания, шеф-повар Центра здоровья «Дорога жизни»



Другие статьи о питании читайте на сайте 8doktorov.ru



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.POSHTA.RU** для любого региона России. **ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1 ПОЛУГОДИЕ 2018 ГОДА!**



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П4049**

Бесплатный телефон горячей линии Почты России по вопросам доставки: **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**

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Однажды сова Софья Наумовна попросила доктора Афанасия Петровича провести урок здоровья в своём классе.



— Добрый день, дорогие друзья, — поприветствовал учеников доктор. — Сегодня я расскажу, как вам раньше времени не стать старичками.

Ёжик Коля Самоделкин удивлённо спросил:

— Афанасий Петрович, а разве это возможно?

— Возможно, Коля. Посмотрите, как вы сидите.

Все стали озиаться по сторонам. Пёс Кузя сидел, сильно сгорбившись, лисёнок Лёха подпирал рукой голову, при этом сильно искривившись.

— Мы иногда даже не думаем, — продолжил Афанасий Петрович, — как мы стоим или сидим, а от этого зависит наше здоровье. Посадив молодое деревце, его привязывают к прочному колышку, который глубоко врыт в землю. Это делается для того, чтобы деревце не переломилось во время сильного ветра или урагана. Колышки поддерживают молодняк до тех пор, пока деревья не вырастут

и не обретут крепость. От того, как вырастет молодое дерево, зависит, каким оно будет к старости.

То же самое можно сказать о вас, ребята. С детства формируется привычка правильной осанки. Кто знает, что такое правильная осанка?

— Это когда у человека прямая спина, — ответил Лёха.

— Верно, — сказал доктор. — Но не только. Помимо прямой спины, у человека должна быть поднята голова, плечи развёрнуты и подтянут живот. Попробуйте сейчас всё это сделать. Посмотрите, как вы сразу стали выше, красивее, любо-дорого посмотреть. Если вы сутулитесь, вашим лёгким труднее дышать. В них поступает мало кислорода. Работа всех органов в организме замедляется. Если не следить за своей осанкой, то позвоночник со временем искривляется. Есть такая болезнь, сколиоз называется.

— Афанасий Петрович, а что лучше: носить портфель или ранец? — спросил Кузя. — У меня портфель, а Лёха ходит с ранцем и говорит, что так полезнее.

— Лёха прав, Кузя. Ранец он носит на спине, и спина Лёхи остаётся прямой. Когда ты несёшь портфель, то под действием тяжести ты наклоняешься в одну сторону, а это может привести к сколиозу.

После урока Афанасия Петровича каждый следил не только за своей осанкой, но и за осанкой соседа.

Татьяна Ведерникова

Ещё больше историй детям о здоровье читайте на сайте журнала «Чудесные странички» chudostranichki.ru/afanasiy-petrovich/detyam-o-zdorove/

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.

Купон-заказ

на газету «Ваши ключи к здоровью»

**Бесплатная
доставка
6 месяцев**

Заполните этот купон-заказ печатными буквами, вырежьте его из газеты и вышлите по адресу вашего распространителя, указанному справа, или в редакцию по адресу:

1. Фамилия, имя, отчество читателя

2. Почтовый индекс и адрес для доставки газеты

**Адрес вашего
распространителя:**

**424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Благодарим и ждём новой встречи с вами!**

Адрес для писем:

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

Тел. (8362) 738254.
сот. 8-927-883-8483

zayavka@sokrsokr.net,
redaktor@sokrsokr.net
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 10(82). Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №ФЧ77-41804 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 «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Наталья Владиславовна Воронина, богословская экспертиза — С. А. Павлюк, редактор — Л. В. Яблочкина, консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасюк.

В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com. Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

18+

ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ

НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ
Праздником!



**Бесплатно
и доступно
для каждого!**

zayavka@sokrsokr.net

Уроки этого курса раскрывают основные принципы здорового образа жизни. Применение их на практике поможет вам поддержать физические и духовные силы, расстаться с вредными привычками, обрести потерянное здоровье, сделать жизнь гармоничной.

Вам предоставляется комплект из 12 уроков для домашнего изучения с подробными комментариями и контрольными заданиями. Вы можете получить консультацию учителя по всем вопросам, возникшим в процессе обучения.

Закажите эти уроки по адресу и телефону вашего распространителя газеты или пришлите письмо-заявку по адресу:

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

(Просьба разборчиво указать название курса «Наполни свою жизнь праздником» и ваш обратный адрес).

**Эти и другие уроки доступны для скачивания
на сайте: sokrsokr.net/bibleyskaya-shkola**

КНИГА НА ДОМ



8 (963) 239 27 77



КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Когда болезнь приходит в наш дом, мы готовы затратить любые средства, чтобы вернуть утраченное здоровье. Но есть простые природные средства, которые подарят каждому из нас ключи к здоровью. Воспользовавшись ими, вы сможете предупредить рак и справиться с болезнями сердца, диабета и гипертонии. Книга откроет вам мир красоты, гармонии и долголетия.

Звонки принимаются:

Пн — Чт с 10:00 до 18:00,

Пт с 10:00 до 13:00 (время московское).

**Вы можете БЕСПЛАТНО взять
эту книгу для чтения на срок
от недели до месяца.**

Проект действует на территории России. О возможности доставки книги в ваш населённый пункт узнавайте по телефону.

Проект является духовно-просветительским и не ставит целью привлечение читателей в какое-либо религиозное объединение. Доставка литературы осуществляется волонтерами по заданию редакции газеты «Ваши ключи к здоровью».



Бесплатная подписка

Дорогие читатели!

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

Чтобы оформить подписку

Сообщите
о вашем желании
получать газету по тел.:

(8362) 73-82-54,

8-963-239-2777

или по e-mail:

zayavka@sokrsokr.net

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.