

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета № 2(98) ФЕВРАЛЬ 2019



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ПРЕИМУЩЕСТВА АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но не одно лекарство в мире не может заменить физических упражнений.

Анжелло Моссо, итальянский физиолог

Благодаря физическим нагрузкам каждая клетка нашего тела получает живительный кислород. Особенно это важно для сердечной мышцы. Даже непродолжительная физическая активность может принести пользу и снизить риск развития болезни сердца и сосудов. Лёгкие пробежки, ходьба быстрым шагом, скандинавская ходьба, плавание — эти занятия, выполняемые в течение 30 минут пять дней в неделю, необходимы для улучшения работы сердца, лёгких и сжигания лишних калорий. Такие занятия называются аэробными. Те, кто занимается лишь накачиванием мышц, но игнорируют бег или ходьбу, лишают себя эффекта укрепления сердечно-сосудистой системы.

Физические упражнения не только снимают стресс, но и помогают улучшить сон. Благодаря регулярным упражнениям снижается кровяное давление, улучшаются показате-

ли холестерина и сахара в крови. Ещё один показатель — увеличивает способность гемоглобина присоединять и переносить кислород, кровь при этом немного разжижается, улучшается её циркуляция. Физические упражнения способны поддерживать тонус и силу мышц, прочность и твёрдость костей.

Регулярные нагрузки способствуют лучшему умственному развитию. Память, концентрация, внимание, логическое мышление и творческие способности зависят от того, насколько мы физически активны.

Физическая активность способствует выделению эндорфинов — особых гормонов, повышающих настроение.

Если вам сегодня грустно, выйдите на улицу, вдохните свежий воздух. Пройдите бодрым шагом несколько километров, и вы заметите, как ваше восприятие жизни изменится на бодрый настрой и радостное настроение.

Тест для определения тренированности сердца

Тест был рекомендован известным кардиохирургом Николаем Амосовым. Его проводят через 1,5 – 2 часа после приёма пищи в спокойном состоянии при температуре 18 – 20 °С. Перед началом определите пульс.

Если в состоянии покоя пульс: меньше 60 ударов в минуту — отлично, 65 – 68 — хорошо, 68 – 75 — удовлетворительно, выше 75 — плохо.

У женщин пульс на 5 ударов выше.

Определяем уровень исходной тренированности

Не очень быстро поднимитесь на 4 – 5 этаж и наблюдайте за своими ощущениями: как вы дышите, нет ли одышки? Сидя сосчитайте пульс.

Если пульс ускорился на 10 – 15% — это отлично, вы относитесь к группе высокой подготовленности; на 25 – 30% — хорошо, группа средней подготовленности; на 40 – 50% — удовлетворительно, слабая подготовка; если выше 50% — плохо.

Подготовила Людмила Яблочкина

БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА



2

ФОБИИ И СТРАХИ: КАК ПОБЕДИТЬ



4

ПИЩА, КОТОРАЯ ВЫЗЫВАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ



6

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ НА НАШУ ГАЗЕТУ 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 вопросам доставки звоните на бесплатный телефон горячей линии Почты России: **8-800-2005-888**

БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА: СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА

Что такое болезнь Паркинсона? Кому она грозит и как уменьшить риск развития этого заболевания?

Болезнь Паркинсона

Болезнь Паркинсона (БП) относится к дегенеративным заболеваниям, то есть к болезням старения и разрушения. И хотя ей страдают всего около 0,4% людей в возрасте старше 40 лет, а после 80 лет — 10%, однако это заболевание весьма серьёзное. БП является вторым по частоте после болезни Альцгеймера нейродегенеративным заболеванием людей старшего возраста.

Причиной заболевания считают разрушение определённых нейронов головного мозга, вырабатывающих нейромедиатор дофамин. Скопления таких нейронов в основном находится в так называемой чёрной субстанции мозга и голубом пятне.

Дофамин выполняет ряд важных функций:

- ✓ обеспечивает чувство удовлетворения, которое побуждает повторять приятные действия;
- ✓ поддерживает чувство любви и привязанности;
- ✓ обеспечивает способность быстро переключаться с одного вида деятельности на другой;
- ✓ участвует в процессах обучения и приобретении личного опыта;
- ✓ поддерживает тонус сосудов и увеличивает силу сердечных сокращений;
- ✓ замедляет двигательную активность желудка и кишечника;
- ✓ помогает адаптироваться к стрессовым ситуациям и преодолевать боль и страх;
- ✓ тормозит поток импульсов, идущих к коре головного мозга от базальных ганглиев, которые регулируют двигательные функции и помогают осуществлять интеграцию информации в коре головного мозга.

Поэтому на фоне дефицита дофамина к коре нескончаемым потоком направляются стимулирующие импульсы, что проявляется в основных симптомах болезни.

Считается, что разрушение нейронов происходит под действием синуклеина — особого аномального белка, который накапливается в них в виде гранул (тельца Леви), что видно при исследовании под микроскопом.

Причины накопления синуклеина пока до конца не выяснены. В 10% случаев обнаруживается семейная предрасположенность к заболева-

нию. Удалось установить несколько аномальных генов, вызывающих характерные для БП нарушения. При наследственных формах заболевания возникает раньше, протекает легче и лучше поддаётся лечению.

Паркинсонизм

Иногда к временному или стойкому развитию симптомов, похожих на БП, приводят лекарственные препараты, заболевания сосудов головного мозга, травмы, воспаление головного мозга (энцефалит). Это состояние называют паркинсонизмом. Оно может самоликвидироваться при устранении воздействия неблагоприятных факторов.

Есть также данные, свидетельствующие об увеличении частоты заболевания БП среди любителей молочной продукции. Предполагается, что это связано с содержанием в молочной продукции пестицидов и других веществ с нейротоксическим действием (диалдрин). Пестициды вызывают повреждение ДНК, в результате чего в нервных клетках образуются и накапливаются аномальные белки (альфа-синуклеин), которые разрушают нейроны, производящие дофамин. Прежде чем появятся первые симптомы болезни, как правило, погибает около 70% нервных клеток.

Предполагают, что ртуть, которой богата рыба, а также насыщенные жиры и гемовое железо из продуктов животного происхождения увеличивают риск развития болезни Паркинсона. Этому же способствует и нехватка антиоксидантов в питании, которыми богаты свежие фрукты, овощи и ягоды.

Основные симптомы болезни Паркинсона

- Дрожание рук и/или головы в покое (тремор покоя).
- Скованность движений (ригидность).
- Замедление и уменьшение амплитуды движений (брадикинезия).
- Нарушение походки, положения тела.
- Прогрессирующее слабоумие (деменция).

По мере прогрессирования заболевания утрачивается способность к координации движений, особенно при ходьбе, что увеличивает риск падения и травм. Особенно затруднительны старт и остановка в ходьбе, а также повороты туловища. Походка становится семениющей, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, развивается сутулость.

Могут возникать расстройства сна ночью с последующей сонливостью днём. Нарастают депрес-



сивные расстройства, нарушается умственная деятельность. Возникает нарушение нервной регуляции сердца и тонуса сосудов (снижается артериальное давление), кишечника (запоры), пищевода (нарушение проглатывания пищи), мочевого пузыря (недержание мочи), пропадает чувствительность к запахам.

Одним из самых тяжёлых симптомов является слабоумие. Ранними признаками его развития могут быть нарушение ориентации на знакомой местности и затруднение словесного выражения мыслей.

Профилактика и лечение

Чтобы максимально отдалить возникновение грубых двигательных расстройств, рекомендуется поддерживать максимально возможную физическую активность. Поощряются занятия повседневной бытовой деятельностью, применяется ЛФК и эрготерапия. В диете рекомендовано обильное потребление овощей и фруктов как источников клетчатки, антиоксидантов и фитохимических веществ. Потребление воды должно быть из расчёта 30 мл на 1 кг веса в сутки.

Итак, к мерам профилактики БП относятся:

- Достаточная физическая активность.
- Ограничение или исключение молочных и мясных продуктов и животных жиров.
- Ограничение действия пестицидов (на 80% увеличивают риск развития БП).
- Избегать травм головы.
- Питание на растительной основе. Особенно рекомендуются ягоды, богатые антиоксидантами флавоноидами. Эти вещества способны угнетать процесс формирования альфа-синуклеина, а некоторые даже оказались способными его растворять.

Как показали исследования, богатые клетчаткой продукты увеличивают уровень предшественника дофамина — Л-допа и делают его более биодоступным для клеток мозга. Веганский вариант вегетарианского питания показал наилучшие результаты. Животные белки, как оказалось, блокируют поступление Л-допы к мозгу. Испытуемым предложили строгую веганскую диету, богатую бобовыми, в которых сочетался растительный белок и обилие клетчатки. Результат — значительное снижение симптомов болезни Паркинсона.

Учёные заметили, что у курильщиков чуть ли не в половину реже встречается болезнь Паркинсона по сравнению с теми, кто не курит. Выяснили, что никотин обладает нейропротективным действием, однако курение имеет ряд опасных для жизни и здоровья последствий. Как получить пользу без вреда? Учёные предположили, что раз табак относится к той же группе растений, что и томаты, картофель и сладкий перец, соответственно в них должны быть сходные вещества. Эта гипотеза подтвердилась. В диете человека, в меню которого присутствуют овощи этого семейства, есть определённая доза никотина, но она в сотни раз меньше той, которую получает курильщик, выкурив одну сигарету. Разные представители паслёновых имеют разное количество никотина. Естественная диета жителей Средиземноморья богата этими овощами, и она демонстрирует защитный эффект от болезни Паркинсона. Больше всего никотина обнаружили в сладком перце, поэтому не отказывайте себе в столь полезном и вкусном продукте.

Подготовила
Татьяна Остапенко
ourhome.vin.ua

МОЛОЗИВО: ВАЖНОСТЬ ПЕРВЫХ ДНЕЙ КОРМЛЕНИЯ

Как-то в беседе я услышала вопрос одного молодого отца: «Как раньше без специальных молочных смесей обходились?» Молоко приходит в среднем только на третьи-четвертые сутки. Чем же кормили малышей? Тогда я ещё ничего не знала про грудное вскармливание. Меня этот вопрос тоже озадачил, но интуитивно я чувствовала, что всё проще, чем кажется. Возможно, вы улыбаетесь этому вопросу, ведь ответ очень прост — молозиво.

Молозиво — это желтоватая густая жидкость, которая выделяется из груди в последние дни беременности и в первые 3–7 дней после родов.

По данным Всемирной организации здравоохранения доношенный ребёнок может спокойно питаться только молозивом до 10 дней, не нуждаясь в докорме.

Не все сотрудники роддомов знают об этом и предлагают докармливать малыша из бутылочки специальными смесями, считая, что молозиво не может полноценно напичать ребёнка.

Молозиво выделяется в небольших количествах не беспричинно: почки и печень новорождённого ещё незрелые, поэтому важно избежать перегрузки этих органов. Объёмы молозива позволяют справиться с этой задачей. При этом молозиво обладает высокой энергетической ценностью, содержит больше белков и меньше жиров и лактозы по сравнению со «зрелым» молоком.

Молозиво защищает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта от бактерий, вирусов, паразитов и готовит её к принятию более тяжёлого по составу «зрелого» моло-

ка. Малыш рождается со стерильным кишечником, и очень важно, чтобы первой пищей ребёнка стало молозиво, ведь оно содержит полезные бифидобактерии, которые обеспечивают рост нормальной микрофлоры и подавляют патогенную.

Питаясь молозивом, ребёнок приобретает пассивный, заимствованный от матери, иммунитет от многих заболеваний. Молозиво содержит большое количество антител. Каждый раз, когда вы кормите малютку грудью, вы передаёте ему защиту от широкого круга инфекций.

«Если вместо молозива малыш первым делом получает смесь или воду с глюкозой плюс антибиотики, то слизистая кишечника повреждается и предпосылок для развития лактозной недостаточности становится больше. Однако если потом малыша всё же прикладывать к груди, материнское молоко поможет справиться с проблемами», — пишет автор книги «Грудное вскармливание. Советы кормящей маме» Наталья Разахацкая.

Также молозиво облегчает выход мекония — первородного кала, что способствует профилактике и лечению желтухи.



И для самой мамы первые прикладывания к груди весьма полезны, т. к. стимулируют сокращение матки после родов, что уменьшает риск кровотечения.

Кормите вашего малыша бесценными каплями молозива, и они могут ему быть здоровым.

Подготовила
Алёна Лыскакова

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МОЛОЗИВЕ

- ✓ Количество выделяемого молозива у всех женщин разное — от 10 до 100 мл в день. Но даже если его будет совсем немного, малыш не останется голодным.
- ✓ Молозиво — уникальный источник защитных антител — иммуноглобулинов, в частности в нём содержится много иммуноглобулина А, защищающего новорождённого от инфекций.
- ✓ В молозиве много лейкоцитов — защитных белых телец крови: они разрушают патогенные бактерии и вирусы. Его считают первой «прививкой», своеобразной вакциной, помогающей иммунной системе малыша легче адаптироваться к новой окружающей среде.
- ✓ При первом кормлении младенец высасывает около 2 мл молозива. Именно в этот момент происходит «запуск» иммунизации.

Источник: Materinstvo.ru

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

АНАЛИЗ ПОКАЗАЛ, НАСКОЛЬКО ЗАГРЯЗНЁН СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ ТЕЛЕФОН



Абердинский университет обследовал 50 мобильных телефонов на предмет бактериального загрязнения. Оказалось, телефоны грязнее сидения унитаза.

Самые грязные — телефоны в кожаных чехлах, особенно тех, что сочетают функции чехла и кошелька. На них почти в 17 раз больше бактерий, чем на сидении унитаза. Пластиковые чехлы были чище, но уровень превышал показатели сидений унитаза более чем в 6 раз.

Проблема заключается в том, что многие берут телефон в уборную. Там бактерии с ручек, сидения унитаза могут попасть на телефон. Притом, лишь 20% человек очищают телефоны после посещения туалета. Иногда бактерии приходят

от других людей, например, через рукопожатие.

ХОРОШАЯ ФИГУРА В МОЛОДОСТИ — РЕЗУЛЬТАТ ЖЁСТКОГО РЕЖИМА В ДЕТСТВЕ



Если укладывать ребёнка строго в одного и то же время, можно лучше контролировать его вес. Подростки с жёстким распорядком дня реже страдают от ожирения. Причина проста: нехватка сна, вызванная плавающим графиком дня, грозит развитием ожирения.

По словам сотрудников Университета Пенсильвании, для здоровья ребёнка важно составить адекватный режим жизни.

Педиатры напоминают: дети 5 лет должны ложиться в промежутки с 18:45 до 20:15 в зависимости от времени пробуждения. А дети 12 лет ложатся спать в 20:15 — 21:45.

ПЕДИАТРЫ ПРЕДЛОЖИЛИ НОВЫЙ СПОСОБ ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО СНА ГРУДНИЧКОВ



Дети, проводящие много времени на животе, лучше спят. Это доказало исследование 22-х шестимесячных детей. Если родители часто выкладывали их на живот, они были более активными в течение дня и лучше спали.

По словам учёных Университета Мичигана, недостаточный уровень физической активности в дневное время суток может вылиться в проблемы со сном у ребёнка. Положение на животе утомительно и представляет непростую задачу для двигательных функций ребёнка. В результате развивается моторика, ребёнок быстрее достигает важных возрастных показателей.

ПОЛНОЦЕННЫЙ НОЧНОЙ СОН — ГАРАНТИЯ ХОРОШИХ ОЦЕНОК



Бэйлорский университет доказал, что для хорошей успеваемости студентам необходимо спать по 8 часов. Учёные провели эксперимент: пять ночей во время сессии группа студентов спала строго по 8 часов. Контрольная группа спала недостаточно. В итоге первая группа лучше показала себя на экзаменах.

Не секрет, что многие студенты, стараясь усвоить максимальный объём материала, в период сессии жертвуют сном. Однако пользы от этого нет. Эксперты говорят о необходимости соблюдать здоровый режим сна и контролировать уровень потребления кофеина.

По материалам сайта МедДейли

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

ФОБИИ И СТРАХИ: КАК ПОБЕДИТЬ

Зачастую определённые события или вещи вызывают у людей страх и фобии. Почему это происходит? Что такое страх, и чем он отличается от фобии? Как справиться с этими эмоциями и перестать бояться? Об этом рассказывает врач-психиатр, нарколог Юрий Бондаренко.

— Чем отличается фобия от страха?

— Страх — это естественная защитная эмоция, а фобия — это чувство страха, которое практически невозможно контролировать. Каждый из нас когда-либо испытывал определённые страхи, особенно в детстве. По статистике около 10% населения страдают различными фобиями. Страх существует больше, чем фобий, например, кто-то боится темноты, кому-то страшно оставаться одному. Если страх переходит зону комфорта, становится постоянным, усиливается и доходит до панического ужаса, то это уже можно назвать фобией.

Каждый человек по-разному проявляет свой страх. Кто-то боится больше, кто-то меньше. Чаще всего это связано с эмоциональным состоянием и ситуацией, в которой оказался человек. Например, женщины более эмоциональны, поэтому по статистике на двух женщин, страдающих фобиями, приходится один мужчина. Женщины страдают страхами в два раза чаще, а порой и в три. Организм женщины более чувствителен, чем организм мужчины. Бывает так, что на одну и ту же ситуацию каждый реагирует по-своему. Большую роль здесь играет реакция человека и его прошлый опыт.

— Две девушки написали нам о своём страхе:

Оксана, 20 лет: «С детства я очень сильно боюсь пауков. Как только вижу маленького паука, сразу начинается паника и крики. Я не могу зайти в комнату, пока паука не уберут. Также боюсь лесных пауков, поэтому моим любимым временем года является

зима. Мой младший брат, частенько в шутку пугает меня, показывая мне этих созданий. Не знаю, откуда у меня это появилось».

Другой девушке 35 лет: «Боюсь пауков с детства! Посмотрела сказку, в которой Иванушка должен был отгадать у большого паука три загадки. Уже тогда я не могла смотреть на паука и жутко боялась, что Иванушка не отгадает загадок. Всё детство братья сажали на меня пауков — шутили. Пауков не выношу ни в каком виде, даже боюсь прикоснуться к картинкам. Однажды смотрела передачи про фобии, где рассказывалось о боязни пауков. Всю передачу только слушала, смотреть не могла».

— У обеих этих девушек — фобия, которая сформировалась ещё в детстве. Обе девушки осознают, что страх перед пауками выводит их из естественного состояния. Проблема фобии заключается в следующем: со страхом справиться не сложно, а вот с фобией чрезвычайно тяжело. Страх можно победить при помощи самообладания, некоторых советов и лекарств. Фобия — это болезнь, которая нарушает социальную приспособляемость. Многие страхи и даже фобии могут исчезать с возрастом. Когда человек взрослеет, его психика меняется, он приспособляется к страху, и его отношение к объекту становится другим. Но, к сожалению, так происходит не всегда. Поэтому при наличии фобии стоит обратиться к специалисту.

— Посоветуйте, как можно победить свои страхи и фобии?

1. Нужно осознать свой страх. Это значит, что нужно понять, чего вы



бояться на самом деле. На примере пауков — нужно поразмыслить, что будет, если паук сядет на вас? Бойтесь, что он может укусить? Это случается крайне редко. Да, возможно ощущение, ползающего по телу паука, вызывает неприязнь. Но, это же не опасно! В основе любой фобии лежит страх смерти. И здесь стоит задуматься, если вы боитесь умереть — оправданы ли ваш страх? Действительно ли этот паук сможет принести вам смерть? Скорее всего, он даже не кусается. Существуют ядовитые пауки, но они встречаются крайне редко.

2. Нужно уметь распознать или предупредить начало страха. Любая эмоция исходит из определённого раздражителя. Пауки чаще всего появляются неожиданно, поэтому многие их и боятся. Если страх развивается внезапно, когда вы не можете предвидеть то, что сейчас произойдёт, снова стоит проанализировать его. Действительно ли эта внезапность может причинить вам вред?

3. Нужно посмотреть, в чём заключается истинный источник вашего страха. Как правило, этот источник всегда связан с негативным прошлым. Может быть, он скрыт в неприязни, обиде, ненависти. Нужно рассмотреть проблему в корне, и тогда вы будете знать, что делать дальше. Если это обиды — стоит простить, если ненависть — стоит подумать, нужна ли она вам, и как от неё избавиться. В Библии написаны такие слова: «Не бойся их; ибо Я с тобою, чтобы избавлять тебя, сказал Господь» (Иеремии 1:8).

Когда человек испытывает страх, он всегда может обратиться к Богу. Господь всегда рядом, Он слышит молитвы и защищает нас.

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

www.3angels.ru

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

Кроме физического страха есть страх духовный, который называется страхом Господним. На основании библейских текстов постарайтесь определить, что он означает и что человек приобретает, имея его.

«Страх Господень — ненавидеть зло; гордость, и высокомерие, и злой путь, и коварные уста я ненавижу» (Притчи 8:13).

«Начало мудрости — страх Господень; разум верный у всех, исполняющих [заповеди Его]. Хвала Ему пребудет вовек» (Псалом 110:10).

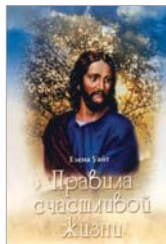
«За смирением следует страх Господень, богатство, и слава, и жизнь» (Притчи 22:4).

«Страх Господень [ведёт] к жизни, и [кто имеет его], всегда будет доволен, и зло не постигнет его» (Притчи 19:23)

Отметьте галочкой блага, которые, согласно Библии, приобретает человек, имеющий страх Божий.

- ☐ мудрость
- ☐ тревожность
- ☐ духовное здоровье
- ☐ нерешительность
- ☐ освобождает от других страхов
- ☐ вечную жизнь
- ☐ охрану от зла

Первые 15 человек, приславшие выполненное задание, получают в подарок книгу «Правила счастливой жизни».



Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

424003, Россия, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17,
редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», с пометкой «Заочная школа».
Или пришлите заявку по электронной почте:

zayavka@sokrsokr.net.

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

- Прошу прислать мне курс уроков
- ☐ «Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)
 - ☐ «Счастливая семья»



ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

ЧУДЕСА ИСЦЕЛЕНИЯ

Бог совершает чудеса в жизни людей, которые обращаются к Нему за исцелением. Наши читатели убедились в этом сами.

В 1995 году я готовилась к крещению, но вдруг получила травму. В ладонь левой руки вонзилась большая грязная заноза. Занозу удалили, но началось заражение, потому что в глубине осталось инородное тело. Пришлось ехать в травмпункт, а оттуда направили в городскую больницу. В больнице доктор осмотрел ладонь и отправил в операционную. Стал трогать инородное тело. Вначале было не больно, но потом я готова была кричать от боли. Обработав рану и удалив оставшуюся часть занозы, он наполнил тампон

лекарством, забинтовал и сказал: «В понедельник на перевязку по месту жительства». Была пятница, а в субботу я планировала принять крещение в реке Тобол, г. Курган.

Руку замотала целлофаном и пошла на крещение, полагаясь на Бога. Я надеялась на исцеление и просила Господа, чтобы в рану не попала грязь.

Во время крещения через полное погружение в воду я почувствовала, что тампон выскочил из раны.

Дома я развязала руку и увидела, что раны нет. На ладони новая розо-

вая кожа! Перевязка в понедельник не потребовалась. Рука зажила, не было даже шрама, хотя в пятницу по ней ходил острый скальпель. Это было чудо!

Сердце благодарно восклицало Богу: «Спасибо!»

Руфина Соболева,
г. Курган

Летом 1964 года я почувствовала себя плохо, пропал аппетит, я покрылась тёмными пятнами, кашляла кровью. Врачи поставили диагноз: туберкулёз, открытая форма. Я молила Бога об исцелении, просила Его продлить годы жизни, хотя бы до 40 лет, чтобы поднять детей.

После молитвы пришло спокойствие, улучшилось настроение. Медперсонал больницы, в которой я лежала, удивлялся: недолго осталось жить, а она улыбается.

Слава Богу за Его исцеление. Мне уже 74 года.

Полина Мартынина,
г. Волгоград



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

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

РЕКЛАМА 12+

Весь март скидка женщинам 8%

Абхазия — мир, где каждому даётся НОВЫЙ СТАРТ к здоровой жизни!

Уникальные климат и природа, чистый горный воздух, сероводородные ванны, скандинавская ходьба под руководством инструкторов, ароматерапия, фитобочки, массаж — для вас и вам во благо!

По всем вопросам здоровья и образа жизни вас будут консультировать опытные специалисты. Вы получите ценные рекомендации относительно профилактики или преодоления таких заболеваний, как диабет, астма, болезни ЖКТ, артрит, депрессия, нарушение сна, ожирение и др.

ПАНСИОНАТ «Сельский Дом» в Абхазии открыт для вас круглый год!

«Сельский Дом» — это:

➤ натуральная, вкусная и полезная пища, как залог крепости духа и тела;

➤ атмосфера гор Кавказа и воздух моря, дающие мотивацию на новые достижения;

➤ уединение и тишина, так необходимые для отдыха от суеты и обретения душевного мира.

Сельский Дом.РФ 8 800 3-505-909 (бесплатно по России)

12+ **Центр здоровья «ВЫСОКОВО»**

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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

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

РЕКЛАМА

ЖЕЛАЕТЕ ОТДОХНУТЬ И ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

ВЗГЛЯНИТЕ ПО-НОВОМУ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

НАУЧИТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА

ВЫБИРАЙТЕ КОМФОРТНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

ЦЕНТР ВКУС ЖИЗНИ

Наш адрес: Россия, Свердловский край, Свердловский район, Удмуртский район, 13-й

www.vkuszhizni.ru

Для записи и справок звоните: +7(928)373-03-44

ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

РЕКЛАМА 12+



В рамках отдыха следующие услуги: аква-, крео-, фитотерапии, массаж оздоровительный/бамбуковые палочки, оздоровительные комплексы упражнений на воздухе и ковриках, северная ходьба, веганское питание, фитобочка (платно).

E-mail: lyating61@bk.ru
89000468268 — Светлана

АНО «Здоровье поколений»
ОГРН 1096600004918

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

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

ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735

АНО Оздоровительно-просветительский центр **Ключи к здоровью**



ЧЕЧЕВИЦА

- Приглашают на
- ☑ Кулинарные мастер-классы (Вт, 15-30)
- ☑ Женский клуб (Чт, 18-00)
- ☑ «Школа здоровья» (Вс, 14-00)
- ☑ Курсы скандинавской ходьбы (Пн, Ср, Пт, 8-30)

г. Йошкар-Ола, ул. Первомайская, 140

Справки по тел. 89063362112

vk.com/food_12

instagram.com/chechevitsa7

ИП Воронина Н. В. ОГРНИП 317121150006817

РЕКЛАМА 0+

ПРЕОДОЛЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Алексей Хацинский, работая врачом в пансионате «Наш Дом», написал книгу, в которой рассказал об исцелении пациента, приехавшего к ним за тысячу километров. Что заставило его ехать в такую даль?

Войдя в комнату, я увидел мужчину на полу, его лицо было красным, глаза выпуклыми, а тело сильно содрогалось. С трудом прижав его тело к полу, я пытался защитить его от повреждений. Постепенно судороги начали уменьшаться, и мы ввели больному лекарство. Через некоторое время мужчина пришёл в себя, лёг на постель и быстро уснул.

Этого гостя звали Сергей Игоревич. Несколько часов назад мы с ним встретились на осмотре. Приступ судорог возник как следствие отказа от алкоголя, так как у него была серьёзная зависимость. Целью его приезда было желание побороть алкогольную зависимость. Надеюсь на Бога, мы решили ему помочь, хотя наш санаторий не специализируется в наркологии. Пропав около часа, Сергей принял душ и снова лёг. Следующие несколько дней состояние его было неустой-

чивым. Сон был нарушен, проявлялись сильные нервозность и раздражительность, периодически возникали боли в области сердца и частый пульс.

Постепенно организм мужчины освободился от продуктов распада алкоголя. Лечение, назначенное для нашего гостя, было удивительно простым: нейтральная ванна, успокаивающие травы, расслабляющий массаж, прогулки на свежем воздухе, растительная пища. Каждое утро Сергей Игоревич посещал наши беседы на темы духовного исцеления. Мы много общались и молились за него. Соседи по комнате были дружелюбно настроены к нему. Атмосфера дружбы и понимания тоже способствовала его исцелению.

За время лечения Сергей не ходил в магазин за очередной дозой спиртного. У него появилось желание работать. Уезжая домой, мужчи-



на чувствовал себя хорошо. Он начал новую жизнь.

Через год Сергей Игоревич приехал к нам уже с женой. Лицо его посветлело и помолодело. Спиртное с тех пор ни разу не употреблял, устроился на работу таксистом, и жизнь потекла тихим ручьём, без скандалов. Особенно за сына радовалась его престарелая мать. Мы также были рады происшедшим пе-

ременам и благодарили Бога, Который даровал нашему гостю победу, исцеляя его от зависимости.

Сегодня много людей желают начать новую жизнь, избавиться от разного рода пристрастий. Возможно, и в вашей жизни есть нечто, что следует незамедлительно оставить? Обратитесь к Богу, чтобы обрести новую жизнь. «Итак, если Сын освободит вас, истинно свободны будете» (Иоанна 8:36).

НА КРЮЧКЕ: ПИЩА, КОТОРАЯ ВЫЗЫВАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ

Нездоровые привычки в еде делают нас зависимыми и больными. Мы готовы ценой здоровья и даже жизни отвоевать очередную порцию любимого лакомства. Виновата ли в этом слабая сила воли? Стрессогенная жизнь? Или что-то есть в самой еде? Настолько ли важно, когда, как и что мы едим? Попробуем разобраться.

Некоторые продукты питания оказывают наркотическое действие. Учёные заметили: если давать зависимому от шоколада налоксон — лекарство, блокирующее действие наркотиков, — то тяга к нему пропадает. Шоколад стимулирует те же отделы головного мозга, на которые влияют кокаин или героин, и вызывает зависимость, хоть и не такую сильную, как кокаин.

Кроме шоколада, многие другие продукты питания также «ловят» нас на свой крючок, спрыгнуть с которого для большинства сложно. Среди основных порабощателей: сладости, жирные продукты и сдобная выпечка. «Что же тогда есть? — спросите вы. — Уж лучше вкусно умереть, чем постно жить!»

Не спешите с выводами. Есть много ценного, ради чего стоит бороться за более здоровые привычки в питании.

Но почему всё-таки мы проигрываем в схватке с аппетитом?

Немного физиологии

В мозге есть центр удовольствия, который поддерживает в нас желания — желание подкрепиться, производить потомство, иметь тесные социальные отношения, победить в спортивных соревнованиях и т. д. Ощущение удовольствия мы получаем от того, что в ответ на наши действия мозг производит вещество допамин, которое действует на центр удовольствия. Всякий раз, переживая удовольствие, мы подсознательно запоминаем это событие и жаждем повторения. Именно на этот центр действуют наркотики, вызывая выброс дофамина в разы больший, чем любая еда или интимные отношения. Мозг становится одержим этим удовольствием, требуя его всё больше, поэтому приходится повышать дозу стимулятора, вплоть до самоубийства от передозировки. На этот же центр действует и еда. Чем слаще, жирнее, перченее она будет, тем большее удовольствие получит организм.



У каждого есть что-то своё любимое, приносящее наибольшее удовольствие. Однако чаще всего зависимость возникает от нездоровой еды, которая больше всего стимулирует центр удовольствия. Обработанные продукты сравнимы с пустышкой, мы получаем продукты, приносящие массу удовольствия, а значит наиболее востребованные и приносящие наибольшую прибыль. Это может быть выгодно производителям, но полезно ли нам?

Питание и работа мозга

У некоторых людей есть врождённая нехватка рецепторов к допамину, то есть в их головном мозге меньше «замочных скважин», к которым бы подошёл «ключик» дофамина, а зна-

чит, меньше дверей удовольствия он сможет открыть. Такие люди не могут получить удовольствие от простых вещей, которые доставляют удовлетворение другим, поэтому стремятся к более сильным стимуляторам. Среди таких людей чаще возникают пагубные пристрастия к алкоголю, никотину, наркотикам, азартным играм, сладкому и др.

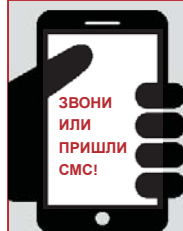
Таким людям придётся прибавить больше усилий для освобождения, чем другим. Для них выработка правильных привычек в еде и физической активности будет надёжным способом укрепить свою устойчивость к пагубным стимуляторам.

Подготовила Татьяна Остапенко, врач лечебно-оздоровительного центра «Наш Дом»

ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

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

Пишите нам на адрес редакции: **424003, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17, редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»**. Или по электронной почте: **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? • Более того 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
(время московское)

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

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА БОБОВЫХ

Согласно историческим данным, бобовые возделывали в Палестине за 1000 лет до нашей эры. В Древнем Египте бобы считали священным растением, а в Риме фасоль использовалась не только в качестве продукта питания, но и как косметическое средство. Современные учёные подтверждают несомненную пользу бобовых, применяя их в лечебной практике.

По содержанию белка бобовые растения близки к мясу. Горох, фасоль и чечевица на четверть состоят из белка, а соя — на треть. Белок бобовых усваивается организмом лучше и легче, чем животный, — приблизительно на 70–80%.

В бобовых много необходимых органических кислот, жиров, витаминов и минеральных солей. Все бобовые культуры успешно применяются в лечебной практике. В зелёном горошке, например, содержится противосклеротические вещества. Фасоль — необходимый продукт питания для больных сахарным диабетом. Употребление фасоли в пищу снижает содержание сахара в крови. Этому способствует содержащийся в фасолевого боба аргинин, оказывающий инсулиноподобное действие на обмен веществ. Используют при сахарном диабете и створки фасоли — их отвар пьют натощак перед едой. Полезно употреблять блюда из фасоли при туберкулезе.

Бобовые улучшают перистальтику кишечника, поскольку содержат много клетчатки и пищевых

волокон. К примеру, съев стакан чечевицы, вы получите половину суточной нормы клетчатки. В красной и жёлтой чечевице содержится много железа, поэтому она рекомендуется людям, страдающим анемией.

Соевые бобы по ценности белка полностью заменяют мясо. В сое содержатся изофлавоны, которые в организме превращаются в фитостероиды — растительные аналоги женских гормонов. По мнению датских учёных, фитостероиды способствуют усвоению в организме кальция и других микроэлементов, которые укрепляют костную ткань. Поэтому для профилактики остеопороза и смягчения проявления климакса советуют употреблять соевые продукты женщинам до 40 лет один раз в день, а тем, кто на пороге менопаузы, — дважды в день.

Противораковые свойства сои учёные открыли давно. Употребляя хотя бы 15 г сои в день, мужчины на 15% снижают риск заболеть раком простаты, а женщины — на 50% раком молочной железы.



В сое содержится в достаточном количестве марганец, благодаря которому наши волосы становятся крепкими и красивыми.

Чтобы получить удовольствие и пользу от употребления бобовых, их нужно научиться вкусно и правильно готовить. Это поможет избежать кишечного дискомфорта. Есть люди, которые не переносят некоторые виды бобовых. В этом случае нужно выбрать то, что организм воспринимает и хорошо усваивает.

Подготовил
Тимур Герасимов

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ПАШТЕТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С КОРИАНДРОМ

Состав: 1 стакан чечевицы, 1 луковица, 1/3 чайной ложки кориандра, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка растительного масла, 1/4 чайной ложки соли.

В блендер погружите варёную чечевицу, потушенный лук с кориандром и чеснок. Взбейте, добавьте масло и соль. Ещё раз все взбейте до однородной массы.

ПАШТЕТ СОЕВЫЙ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

Состав: 1 стакан сои или других бобовых, 1/3 стакана грецких орехов или семечек, 1/4 стакана сухарей, 1/3 чайной ложки соли, 2–3 зубчика чеснока, вода.

Соевые бобы замочите на 6–12 часов, промойте и варите до готовности. Грецкие орехи или подсушенные семечки подсолнечника и пшеничные сухари измельчите в блендере, добавьте отваренные соевые бобы, немного горячей воды, соль, чеснок и взбивайте до однородной массы.

ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ С БАЗИЛИКОМ

Состав: 1 стакан фасоли, 1 луковица, 1 чайная ложка растительного масла, 1/3 чайной ложки базилика, 1/4 чайной ложки соли, 1 зубчик чеснока, вода.

Репчатый лук измельчите и тушите в небольшом количестве воды до испарения жидкости. Добавьте масло, соль, базилик, чеснок. Перемешайте с подготовленной фасолью и взбейте в блендере.

Рецепты представлены Центром здоровья «Дорога жизни», Нижегородская обл.



УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Чтобы все полезные вещества усваивались нашим организмом, необходимо правильное пищеварение. С этого номера мы будем писать по одному правилу полноценного усвоения питательных веществ.

ПРАВИЛО №1

Употреблять пищу необходимо в спокойном состоянии. Если человек находится в состоянии стресса или возбуждения, его пищеварительные органы спазмируются, нарушается процесс выделения желудочного сока и ферментов. После интенсивной физической нагрузки и сильного эмоционального волнения требуется небольшой отдых. Только затем можно приступить к трапезе.

Не рекомендуется употреблять блюда перед

телевизором и перед компьютером — это может увеличить количество съеденной пищи. Многие родители позволяют это своим маленьким детям, так как ребёнок, отвлекаясь, хорошо кушает. Малыш смотрит в экран и ест всё подряд. Со временем возникает привычка переедания и зависимости от телевизора. Если же ребёнок видит на экране негативные эмоции, возможны и психические расстройства.

Подготовил Тимур Герасимов

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.



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
П4049



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

Также рекомендуем:

Газета «Сокрытое Сокровище»

Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья. **П4059**



Молодёжная газета «7D формат»

Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения. **П4041**



Детский журнал «Чудесные странички»

П4042
Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки.



ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

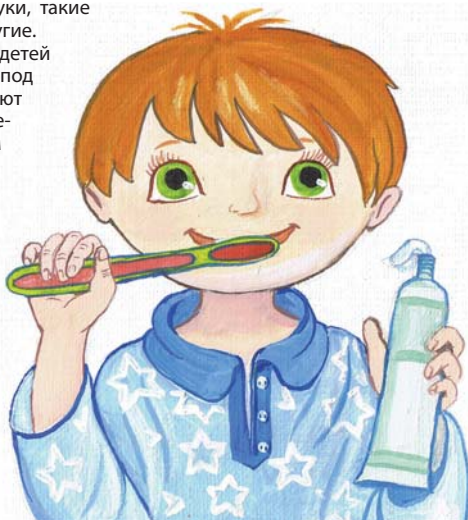
Когда ты смеёшься, ты показываешь всем кости твоего скелета — зубы.

Зубы состоят из костного вещества — дентина. Сверху они покрыты самым твёрдым веществом в твоём организме — зубной эмалью. Зубы нужны, чтобы откусывать и жевать пищу. А ещё мы используем их, когда произносим многие звуки, такие как «д», «з», «л», «т» и другие.

У новорождённых детей зубов нет. Они прячутся под дёснами и напоминают маленькие почки деревьев. К шести месяцам эти почки открываются, и появляются первые зубы. Эти зубы называются молочными. У трёхлетнего малыша уже есть все 20 молочных зубов. После 6 лет молочные зубы начинают постепенно выпадать, сменяясь другими, более широкими и крепкими. Это постоянные зубы, которые будут у тебя всю жизнь. Когда все зубы прорежутся, их окажется 32.

Когда появятся все постоянные зубы, возможно, тебе потребуются зубная пластинка, потому что иногда зубы растут не на своём месте и могут мешать тебе говорить. А пластинка расставит их правильно, и у тебя будет красивая улыбка.

И, конечно, дорогой друг, о зубах нужно заботиться с детства, чтобы они не заболели кариесом. Ведь кариес, как червяк в яблоке: крошечные микробы проделали дырку в эмали и роют туннель в твоём зубе. И зуб начинает болеть. Тогда нужно идти к стоматологу лечить зубы.



Если ты хочешь, чтобы у тебя всегда были здоровые белые зубы, их надо чистить каждый раз после еды или, по крайней мере, утром и вечером три минуты, и есть поменьше сладкого.

Надежда Кошкина

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте **chudostranichki.ru**

КАК ОСТАНОВИТЬ ОБЛЫСЕНИЕ

Лекарственные растения и пищевые добавки могут помочь снизить потерю волос без побочных эффектов, тогда как многие лекарства от облысения способны вызвать снижение либидо или тенденцию к феминизации (у мужчин).

Хвощ полевой

Благодаря высокому содержанию кремния укрепляет волосы и останавливает их потерю. Принимается внутрь в виде экстракта или настоя.

Пальма сереноа

Плоды этой пальмы останавливают выработку дигидротестостерона — мужского гормона, ответственного за андрогенное облысение и гипертрофию простаты. Исследования подтверждают, что пальма сереноа способна остановить облысение по «мужскому» типу и даже восстанавливать рост волос. Принимать внутрь в виде экстракта по 160 мг 2 раза в день.

Слива африканская

Кора этого дерева останавливает выработку гормона, ответственного за мужское облысение. Лечебное воздействие усиливается, если использовать кору вместе с крапивой. Используется в виде настоя или экстракта.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС Витамины группы В

Все витамины этой группы укрепляют волосы, но особенно поле-

зен витамин В₃, или биотин (100 – 150 мг в день), а также пантотеновая кислота, или витамин В₅. Витамины этой группы содержатся в пивных дрожжах, бобовых, орехах, семенах тыквы и подсолнечника.



Цинк

Цинк стимулирует рост волоса в волосяном фолликуле. Рекомендованная доза — 30 – 50 мг в день. Цинк в достаточном количестве содержится в проросшей пшенице, пивных дрожжах, орехах, семенах тыквы и подсолнечника.

Омега-3

Этот тип жиров, необходимых для здоровья волос. Содержится в льняном семени, масле примулы (первоцвета), орехах и сое.

Джордж Памплон-Роджер, «Здоровое тело»

Бесплатная подписка

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

Чтобы оформить подписку:

Звоните
или пишите

в WhatsApp и Viber
на **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.

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

ФИО _____

Почтовый индекс и адрес _____

Адрес для писем:

424003, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола,
ул. Прохорова, д. 17,
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» № 2(98). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, 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 «Ожидаящая» г. Йошкар-Ола 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. Подписной индекс П4049. В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

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



**ДЕТСКИЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ
«ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ»
ТЕМА НОМЕРА:
ВОСЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ**

В этом номере дети прочитают интересные истории, которые помогут им делать правильный выбор в пользу здоровья. Плакат «Моя умная тарелка» научит, как питаться правильно. Вместе с родителями или даже самостоятельно дети могут готовить вкусные и полезные конфеты.

Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00, Пт с 9:00 до 12:00 (время московское). Акция действует до 15 марта, 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.

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 376 000 экз.