ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+

Ежемесячная газета № 7(91) ИЮЛЬ 2018

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

2

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ И РАК КОЖИ

3

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ ГРУДНИЧКОВ

6

АНТИОКСИДАНТЫ: СПАСАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

7

НЕБЕСНЫЙ ПОДАРОК — СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Чудодейственные лекарства — вокруг нас! Вам никогда не прописывали восход солнца? Учёные говорят, что умеренные дозы солнечного света могут стать эффективным методом лечения от многих недомоганий.

Солнечный свет:

- Эффективно **уничтожает микробов.**
- Его умеренное количество **придаёт коже здоровый вид** и разглаживает её. Немного загорелая кожа более стойка в борьбе с инфекциями и к солнечным ожогам.
- **Улучшает настроение,** вызывая чувство удовлетворения. В соединении с физическими упражнениями он становится лучшим методом лечения хронической депрессии.
- **Защищает от остеопороза.** Организм вырабатывает витамин D под воздействием солнца. Наличие этого витамина улучшает усвоение кальция, а это способствует укреплению костей. Нехватка витамина D может привести к рахиту — заболеванию, при котором кости ребёнка становятся некрепкими и искривляются под весом тела.
- **Улучшает сон.** Мелатонин, природный гормон нашего организма, способствует улучшению сна. Лучше всего мелатонин выделяется ночью, в темноте, особенно после яркого солнечного дня. Исследования показали, что пребывание на солнечном свете в течение дня заметно улучшает выделение мелатонина.
- **Снимает боль** в отёчных артритных суставах.
- Ежедневное пребывание на солнце в течение часа **поможет женщинам** во время предменструального синдрома.
- **Увеличивает количество лейкоцитов** и их способность к борьбе с инфекцией.
- **Повышает уровень гамма-глобулина,** входящего в состав иммунного механизма организма.
- **Стимулирует работу печени** и улучшает выработку ферментов, перерабатывающих токсины. Это увеличивает способность организма выдерживать загрязнения окружающей среды.
- **Стабилизирует уровень сахара в крови.** Если уровень сахара в крови высок, эффект солнечного света на метаболизм углеводов почти ничем не отличается от инсулина; если уровень сахара низкий, — помогает поднять его.
- **Понижает уровни холестерола и триглицеридов** (жиров) в крови. После воздействия солнечных лучей уровень холестерина снижается более чем на 30 %. Преобразовывает холестерол и эргостерол в коже в витамин D до безопасного уровня.
- **Повышает тонус и выносливость мышц.**
- Проникает в глаза до шишковидной железы и **воздействует на гипофиз,** который контролирует выработку гормонов других эндокринных желёз в полезном русле.
- **Способствует заживлению ран.**

Тимур Герасимов

Подписной индекс П4049

Вы можете оформить подписку на нашу газету В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU** для любого региона России.

ПОЧТА РОССИИ

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

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

В современном обществе очень распространённой проблемой стали болезни органов пищеварения. Хронический панкреатит — одно из заболеваний пищеварительной системы, тесно связанных с образом жизни.

Панкреатит — это воспаление поджелудочной железы. Поджелудочная железа — это орган, который выполняет в нашем организме две очень важные функции: выработку большинства пищеварительных ферментов и производство инсулина — гормона, отвечающего за транспорт глюкозы из крови в клетки. При недостаточности этого гормона развивается сахарный диабет.

Что провоцирует развитие панкреатита

✓ Избыточное употребление острой и богатой животными жирами пищи — жирного мяса, яиц, сливочного масло, сыра — вызывает раздражение органов ЖКТ.

✓ Отсутствие режима питания (перекусы, еда всухомятку, второпях) заставляет работать пищеварительные органы, не давая им возможности отдохнуть, накопить необходимое количество ферментов для полноценного переваривания пищи. Пищеварительные органы истощаются.

✓ Приём некоторых лекарственных препаратов и попадание токсических веществ, травмы живота, сопровождающиеся повреждением поджелудочной железы.

✓ Малоподвижный образ жизни и вредные привычки (курение, употребление алкоголя) ещё больше усугубляют состояние органов пищеварения, провоцируя обострение заболевания.

✓ Хроническое воспаление поджелудочной железы связано также с заболеваниями других органов пищеварения: желудка, двенадцатиперстной кишки и желчного пузыря (органов, связанных анатомически и физиологически с поджелудочной железой). Перенесённые инфекции других органов могут спровоцировать развитие панкреатита. Ангина, грипп, вирусный гепатит и другие инфекции могут привести к поражению поджелудочной железы.

Что происходит внутри

В обычных условиях пищеварительные ферменты производятся и находятся в клетках поджелудочной железы в неактивном состоянии. Их активация происходит только в просвете кишечника. Однако под действием различных факторов может произойти их активация ещё до выхода в кишечник, вследствие чего они начинают переваривать ткани самой поджелудочной железы и попадают в кровь. При остром воспалении поджелудочной железы выход пищеварительных ферментов в кровь приводит к развитию тяжелейшей интоксикации с поражением сердца, мозга, печени, почек и других органов. В этом случае необходимо срочное врачебное вмешательство, чтобы обратить процесс вспять.

Хронический же процесс может развиваться, когда из поджелудочной железы плохо оттекают содержащиеся в ней ферменты. Это случается при заболеваниях двенадцатиперстной кишки, в которую и выходит проток из поджелудочной железы и из желчного пузыря.

При воздействии на организм алкоголя происходит снижение функции поджелудочной железы, а также отёк и сужение просвета её выводного протока. Кроме этого происходит заброс в этот проток содержимого двенадцатиперстной кишки. При забросе желчи происходит преждевременная активация ферментов железы, и они разъедают её ткань. Результатом такого повреждения становится воспаление и последующая гибель тканей железы. В местах повреждения со временем развивается соединительная ткань или, попросту говоря, образуется рубец — «шрам», а он ничего вырабатывать не может — возникает нехватка выработки ферментов.

При хроническом воспалении с течением времени наблюдается неуклонное снижение функции поджелудочной железы, что приводит к выраженной недостаточности качества пищеварения и нехватке инсулина. В результате этого пища плохо расщепляется и всасывается, в результате нарушается обмен веществ. Так, при нарушении усвоения жиров, человека будут беспокоить вздутие, урчание в животе. При этом кал становится обильным, несформированным и блестящим на вид (в нём много непереваренного жира) с выраженным резким гнилостным запахом (гниёт непереваренный белок). В результате недостатка поступления жирных кислот в кровь человек худеет. При нарушении переваривания белков снижается их уровень в крови и возникает нарушение строительной функции нашего организма.

Симптомы

Панкреатит может проявляться болями в верхней части живота, распространяющимися в спину или даже опоясывающими, а также тошнотой, склонностью к поносам, вздутием и полифекалией (обильный неоформленный стул). При остром воспалении боли в животе очень сильные, могут возникать рвота и общая интоксикация: лихорадка, общая слабость, снижение аппетита, потеря сознания. Хроническое же воспаление поджелудочной железы развивается постепенно с периодическими болями в правом подреберье.

Лечение острого (внезапно возникшего, с выраженной болью и интоксикацией) заболевания требует срочного врачебного вмешательства. После интенсивного лечения в стационаре многие больные вынуждены годами принимать лекарственные препараты, чтобы компенсировать нарушенную ферментативную функцию поджелудочной железы. Поэтому важно говорить о профилактике болезни.

Профилактика и лечение

1. Острый панкреатит лечится только в условиях стационара.

2. При обострении хронического панкреатита — постельный режим, голод на 1 – 2 дня с достаточным употреблением воды.

3. Исключите алкоголь, никотин, кофеин.

4. Соблюдение диеты:

✓ ограничьте калорийную пищу, сахар, соль, жир, рафинированные продукты, исключите животные жиры, в том числе и молочные продукты;

✓ предпочтительнее вегетарианское питание, при этом бобовые и орехи употребляйте с осторожностью;

✓ соблюдайте режим питания: принимайте пищу не более 2 – 3 раз в день, двухразовое питание предпочтительнее — оно даёт отдых поджелудочной железе;

5. Физические упражнения на свежем воздухе способствуют общему укреплению организма и улучшают кровообращение, в том числе в области органов пищеварения.

Татьяна Остапенко,
врач общей практики и семейной медицины

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Фитотерапия

При фитотерапии показаны следующие травы:

✓ **Противовоспалительные:** ромашка, алтей, чабрец, череда, фиалка, мать-и-мачеха, одуванчик, мята, шалфей, зверобой, девясил, сушеница.

✓ **При болезненных спазмах:** мята, ромашка, семена фенхеля, душица, подорожник.

✓ **Для уменьшения газообразования:** семена фенхеля, укропа, тмина, аниса.

✓ **Для отхождения желчи:** репешок, бессмертник, кукурузные рыльца, шиповник, тысячелистник, липа, клюква.

✓ **При недостаточной ферментативной функции поджелудочной железы:** ананас — он содержит растительные ферменты, настой семян льна.

Для формирования сбора возьмите в равном количестве по две травы из каждого пункта и смешайте. Столовую ложку полученного сбора залейте кипятком и настаивайте 30 минут. Выпейте в три приёма за 30 минут до еды.

Гидротерапия

Для уменьшения воспалительного процесса и в качестве обезболивающего средства приложите холод на живот на 20 минут, затем сделайте перерыв на 15 минут и снова положите холод. Так чередуйте в течение 2 – 3 часов.

Контрастные компрессы на живот оказывают расслабляющее действие и ускоряют процесс заживления.

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ И РАК КОЖИ

При чрезмерном воздействии солнечного света может развиться рак, поэтому каждый должен знать, как этого избежать.

Излишки солнечного света повышают риск заболевания раком кожи, особенно у светлокожих людей. 95 % случаев этого заболевания делятся на две категории: плоскоклеточный и базальноклеточный рак. Обе формы развиваются очень медленно и касаются исключительно кожи. Шансы заболеть раком возрастают, когда кожа излишне облучается солнцем на протяжении многих лет.

Меланома — третья форма рака кожи. Обычно всё начинается с сильно пигментированного лишая, который распространятся по телу. Уровень заболевания меланомой стремительно увеличивается во всём мире.

Важный фактор, вызывающий меланому, — это солнечный ожог, а не общее время пребывания на солнце. Каждый ожог уничтожает здоровую ткань. Повторяющиеся ожоги и сильный загар постепенно уничтожают жировые железы кожи, ухудшая её эластичность, вызывая морщины и преждевременное старение. Повторяющиеся ожоги создают не обновляющиеся участки кожи и могут вызвать рак. Поэтому не находитесь долгое время на солнце.

Люди, которые получают умеренные дозы солнечного света, менее склонны болеть раком груди, толстой кишки и простаты. Исследователи также утверждают, что витамин D и другие микроэлементы, активирующиеся под воздействием солнечного света, приостанавливают рост раковых клеток, если таковые уже есть в организме.

Это важно знать

1. Умеренный загар играет защитную роль: это как солнцезащитные очки на вашей коже. Однако каждый человек должен знать чувствительность своей кожи к солнечным лучам. Люди со светлой кожей должны начинать загорать с 5 минут в день. Люди с тёмной кожей могут начинать с 10 – 15 минут в день, доводя время солнечной ванны до 30 минут. Это разумный предел для большинства людей.

2. Помните: никогда нельзя доводить свою кожу до солнечного ожога! Ожоги значительно увеличивают риск рака кожи. Носите светлую одежду или используйте другие способы защиты от солнечных лучей. Будьте особенно осторожны возле снега или воды даже в пасмурные дни, потому что отражённые ультрафиолетовые лучи проходят сквозь тучи.

3. Если вы собираетесь в путешествие, заранее приготовьте свою кожу, подарив ей несколько солнечных ванн перед отъездом.

4. Чтобы получить необходимое количество витамина D для здоровья тела и костей, полезно принимать солнечные ванны по несколько минут каждый день.

5. Искусственный свет — плохой заменитель естественного света. Ежедневно гуляйте на свежем воздухе.

6. Открывайте окна в доме каждый день, чтобы солнечный свет освещал все комнаты. Это улучшит ваше здоровье, поднимет настроение и уничтожит микробов в доме.

С мудростью используйте один из лучших подарков неба — солнечный свет и будьте здоровы!

Подготовил
Тимур Герасимов

Дорогие читатели! В апрельском номере нашей газеты, в материале «Преимущества физической активности» была допущена ошибка. Среди прочих преимуществ было отмечено: «Повышают уровень холестерина в крови». Было пропущено одно важное дополнение: «Повышают уровень полезного холестерина в крови», а уровень вредного — понижают. Просим свои извинения и благодарим внимательных читателей за замечания.

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ЖЕЛАЮЩИМ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ НЕ СТОИТ УВЛЕКАТЬСЯ ФАСТФУДОМ

Исследование, проведённое сотрудниками Университета Аделаиды, показало: женщинам, регулярно обедавшим в ресторанах быстрого питания, гораздо труднее было зачать ребёнка, чем тем, кто придерживался диеты с высоким содержанием фруктов и овощей. Употребление слишком калорийной пищи может влиять на вероятность зачатия в течение года.

Выяснилось, что у тех, кто питался фастфудом не менее четырёх раз в неделю, шансы зачать в течение года были в два раза ниже, чем у остальных женщин. Особенно вредными для будущих матерей оказались такие продукты, как гамбургеры, картошка фри, пицца и жареная курица. Лучшей альтернативой калорийной пище исследователи считают фрукты и овощи. Женщинам, предпочитавшим эти продукты, быстрее всего удавалось забеременеть.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СПОСОБСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ НОВЫХ КЛЕТОК СЕРДЦА

Благодаря физическим упражнениям улучшается способность клеток сердечной мышцы к регенерации, в том числе после сердечного приступа. Упражнения помогают предотвратить сердечную недостаточность. Это показали эксперименты с мышами, проведённые исследователями из Гарвардского университета.

Для нового исследования учёные разделили мышей на две группы. Первая группа пробегала 5 км в день в течение 8 недель, а вторая вела малоподвижный образ жизни. Учёные вводили грызунам клетки, маркирующие новую ДНК. Они обнаружили, что у активных мышей образовалось в 4,5 раза больше новых мышечных клеток сердца, чем у грызунов из другой группы. У мышей, перенёсших инфаркт, упражнения тоже стимулировали образование новых клеток сердца. Специалисты планируют продолжить исследования.

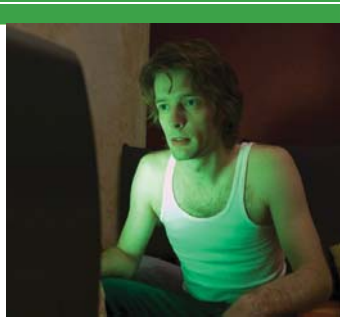
ВОЗ: МИР ДОЛЖЕН ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРАНСЖИРОВ В РАЦИОНЕ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) представила новую программу. Согласно этой директиве, к 2023 году все страны в мире должны полностью отказаться от использования в пищевой промышленности трансжиров. Таким образом удастся предотвратить 500000 смертей в год от сердечно-сосудистых заболеваний.

Применение гидрогенизированных масел (трансжиров) широко распространено при производстве картошки-фри, выпечки и снеков. Они отличаются низкой стоимостью и большим сроком хранения, что удобно для производителя. Но такие масла вредны для здоровья человека. Известно: употребление в пищу гидрогенизированных масел повышает на 21 % риск сердечно-сосудистых заболеваний и на 28 % риск смерти.

ВОЗ хочет заменить трансжиры натуральными маслами. Многие страны уже ограничили применение гидрогенизированных масел.

ВЕЧЕРНИЙ ПРОСМОТР ФИЛЬМОВ МОЖЕТ НАРУШИТЬ СОН



Сотрудники Гарвардского университета обнаружили, что просмотр фильмов или телепередач перед сном может сбить биологические часы и вызвать бессонницу. Эффект особенно заметен при использовании планшета. Свет, исходящий от экрана, нарушает выработку мелатонина — гормона, регулирующего цикл сон-бодрствование.

В исследовании приняли участие 9 здоровых взрослых (3 женщины и 6 мужчин). Средний возраст добровольцев составлял 25 лет. В течение 5 дней участники использовали планшет прямо перед сном. Следующие 5 вечеров они провели за чтением книг и журналов. Оказалось, в дни использования планшетов участники засыпали на полчаса позже и уровень мелатонина в их крови был ниже. Кроме того, они хуже просыпались по утрам.

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

КАЛЕНДАРЬ ОТДЫХА ДЛЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Серия статей «Как не сойти с ума» продолжает разговор о психосоматических проблемах. При использовании механизмов исцеления, раскрытых в Священных Писаниях, можно эффективно улучшить состояние здоровья ума и тела. Сегодня мы поговорим о восстановительном отдыхе.

Проклятье века — это спешка,
и человек, стирая пот,
по жизни мечется, как пешка,
попав затравленно в цейтнот.

Е. А. Евтушенко

Эти слова ярко передают ритм жизни и состояние внутреннего мира очень многих. Результатом недостатка регулярного отдыха для восстановления сил является целый букет телесных и эмоциональных расстройств. Библия говорит, что Творец в Своей мудрости установил, во-первых, календарь, стоящий на страже психосоматического здоровья, и, во-вторых, создал среду, наилучшим образом содействующую исцелению тела и ума.

Сутки

Первая единица календаря — это сутки. Бог устроил так, что в стандартных сутках есть светлая и тёмная часть. Ночью важно спать. Помимо физического отдыха, сон является важнейшим способом поддержания здоровья мозга. У пророка Исаии есть интересное описание: *«И как голодному снится, будто он ест… и как жаждущему снится, будто он пьёт…» (29:8)*. Во время сна происходит обработка впечатлений прошедшего дня; осуществляется сортировка важного и второстепенного, архивирование незначимого в подсознание и т. д. Сон готовит мозг к новому дню. «Можно победить любое количество стресса при условии, что человек получает достаточное количество сна на ежедневной основе», — говорит доктор Арчибальд Харт, клинический психолог. Продолжительность ночного сна может быть разной, но спать нужно регулярно!

Неделя

Вторая единица Божьего календаря — это неделя: *«Шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела» (Исход 20:9, 10); «Шесть дней делай дела твои, а в седьмой день покойся, чтобы отдохнул… и успокоился» (Исход 23:12)*. Помимо ежесуточного ночного отдыха, каждый седьмой день должен быть свободен от труда. Слово «покойся» в оригинале означает «прекращать»; т. е. бросать работу в этот день, вне зависимости от срочности дела: *«Шесть дней работай, а в седьмой день покойся; покойся и во время посева и жатвы» (Исход 34:21)*. Посев и жатва — это время, когда «день год кормит»; но даже и в страду Бог призывает бросать работу каждый седьмой день. Базовое значение глагола «отдохнул» в подлиннике связано с физическим отдыхом, восстановлением сил, а глагола «успокоился» описывает эмоциональную разрядку.

Сезоны

После потопа Всевышний провозгласил: *«Впредь во все дни земли сеяние и жатва, холод и зной, лето и зима, день и ночь не прекратятся» (Бытие 8:22)*. Применительно к отдыху эта смена времён года описана так: *«Ибо снегу Он говорит: "будь на земле"; равно мелкий дождь и большой дождь в Его власти. Он полагает печать на руку каждого человека, чтобы все люди знали дело Его. Тогда зверь уходит в убежище и остаётся в своих логовищах. От юга приходит буря, от севера — стужа. От дуновения Божия происходит лёд, и поверхность воды сжимается. Также влагою Он наполняет тучи, и облака сыплют свет Его» (Иов 37:6–11)*. Этот отрывок описывает Божьи действия; в контексте зимнего времени Он «полагает печать на руку каждого человека». В современном переводе под редакцией М. П. Кулакова начало 7-го стиха в сноске выглядит так: «Так останавливает/закрывает Он руку всякого человека»; или «так понуждает Он всех смертных прекратить труды свои». Жизнь в естественном ритме природы перемежает сезоны интенсивной нагрузки с отдыхом.

Годы

Помимо суточного, недельного, и годового цикла, Бог установил ещё и субботние годы: *«Шесть лет засевай поле твоё, и шесть лет обрезывай виноградник твой, и собирай произведения их, а в седьмой год да будет суббота покоя земли, суббота Господня: поля твоего не засевай и виноградника твоего не обрезывай; что само вырастет на жатве твоей, не сжинай, и гроздов с необрезанных лоз твоих не снимай; да будет это год покоя земли» (Левит 25:3–5)*. Представляете — каждый седьмой год не работать! Согласно Божьему замыслу, в этот год человек был призван заняться духовным просвещением: *«И завещал им Моисей и сказал: по прошествии семи лет, в год отпущения, в праздник кущей, когда весь Израиль придёт явиться пред лицо Господа, Бога твоего на место, которое изберёт [Господь], читай сей закон пред всем Израилем вслух его» (Второзаконие 31:10, 11)*. Безусловно, в современном мире, где более половины жителей проживают в городах и оторваны от земли и естественного ритма жизни, этот календарный шаг отдыха труднее осуществить, но если поставить перед собою цель и в течение шести лет планировать более продолжительный отпуск на седьмой год, и откладывать средства, можно приблизиться к этому идеалу.

Природа

Об Иисусе Христе написано: *«Распространялась молва о Нём, и великое множество народа стекалось к Нему слушать и врачеваться у Него от болезней своих. Но Он уходил в пустынные места и молился» (Луки 5:15, 16)*. Христос понимал важность отдыха, Он оставлял людей и уходил в «пустынные места», на природу. Своих учеников Он учил тому же. Ничто так не восстанавливает эмоциональные и физические силы, как пребывание в уединенном месте на природе — это Божье лекарство от стресса и переутомления.

Делая сие, будьте здоровы — и умом, и телом!

Виталий Олийник,
доктор богословия

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

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

Вас ждут интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи. Один из уроков этого курса посвящён ключам к совместимости в браке. Мы предлагаем один из них.

СПОСОБ ПОМЕШАТЬ РАЗРУШЕНИЮ БРАКА

«Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Матфея 6:14, 15).

Исходя из библейского текста, подберите пару для соответствующих друг другу выражений:

А. Если я отказываюсь простить, ___ Бог также простит меня.
Б. Если я прощаю моего супруга, ___ Я на пути к восстановлению.
В. Если я испытываю прощение ___ Я лишаюсь Божьего прощения.

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

Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

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

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

zayavka@sokrsokr.net.

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** _____

_____

_____

ИСЦЕЛЕНИЕ ПОСЛЕ АВАРИИ

Прощение и детское доверие Богу принесли исцеление.

Таисии Павловне 70 лет. Однажды при переходе на зелёный свет её сбила легковая машина. Таисия Павловна получила серьёзные переломы бедренных костей. Водитель объяснил работникам ДПС, что очень торопился на работу. Он и отвёз Таисию Павловну в больницу.

Молодому человеку грозила статья. Он навещал Таисию Павловну в больнице, привозил ей продукты. Однажды он предложил ей конверт с деньгами, но она не взяла. Таисия Павловна сказала: «Я тебя прощаю, и не буду губить тебе жизнь».

Приходил в больницу и следователь. Он задавал вопросы, но Таисия Павловна отвечала: «Никакого дела не заводите, я его прощаю. Если вы так не напишите, то я ничего подписывать не буду».

Врачи не обещали Таисии Павловне выздоровления. Они сказали дочерям, что она не сможет ходить самостоятельно. Но Таисия Павловна хорошо знала Того, Кто не только давал зрение слепым, слух глухим, но и возвращал способность ходить парализованным. И она стала молиться, чтобы Господь исцелил её, чтобы она могла ещё послужить людям.

Когда её привезли домой, она потребовала, чтобы ей купили костыли. В один прекрасный день её дочь с мужем пришли домой с работы и увидели, что Таисия Павловна потихоньку передвигается без костылей. Видимо, когда все уходили на работу, она училась ходить.

К великому удивлению врачей и родных, через 5 недель Таисия Павловна начала ходить самостоятельно.

Надежда Луговая,
Тюмень

«С БОГОМ НЕ ПРОПАДЁШЬ!»

Для Бога нет незначительных болезней, Он готов прийти на помощь в любой ситуации. Даже если болезнь хроническая, Он облегчает её течение.

Прошлой весной у меня стали неожиданно отниматься руки и ноги, и я падала навзничь. Это продолжалось три месяца. Я ничего тяжёлого не могла брать в руки. Сознания я не теряла. Однажды на коленях еле доползла до своей кровати. К врачам уже перестала обращаться, только одна болезнь проходит, а вторая тут же наступает.

Однажды весной я шла по мокрой дорожке — колее от автомобильных шин. Вновь неожиданно у меня отнялись руки и ноги. Я упала в колею и не могла подняться и выбраться оттуда. Пролежала в колее около часа и стала звать на помощь людей. Подошли две девушки, но они не смогли поднять меня и ушли за мужчинами. Вдруг внутренний голос мне подсказал: «Попробуй встать сама!» Я начала молиться Иисусу Христу, и сразу после молитвы как будто какая-то сила подхватила меня сзади за подмышки. Я встала твёрдо на ноги, сделала первые шаги и постепенно дошла до дома.

Благодарю моего Господа Иисуса Христа за то, что всегда уверена в Его любви и заботе!

Надежда Полосина,
Тамбовская обл.

ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

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

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

Центр здоровья «Живой источник»

Реклама 12+

Центр предлагает 10-дневную оздоровительную программу, куда входят:

- Вегетарианское питание
- Лекции о здоровом образе жизни
- Кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи.
- Спелеокамера
- Массаж
- Занятия на велотренажёрах
- Скандинавская ходьба
- Гимнастика и прогулки на свежем воздухе
- Занятия на тренажёре Бубновского
- Фитотерапия с индивидуальным подбором трав
- Сауна

Оздоровительная программа направлена на устранение причин заболеваний с помощью простых изменений в образе жизни, комплексный подход к восстановлению и поддержанию здоровья. Все принципы здоровья, которые вам будут предложены в Центре «Живой источник», вы сможете применять в вашей жизни и дальше!

Центр здоровья «Живой источник» расположен в живописном месте, в 25 км от г. Перми.

ПОЛНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О РАБОТЕ ЦЕНТРА ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ 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

РЕКЛАМА 0+

Магазин полезных продуктов
КЛЮЧИ ЗДОРОВЬЮ
и кафе здорового питания
ЧЕЧЕВИЦА

предлагают вам широкий ассортимент вкусной и полезной еды и напитков.

- Сухофрукты, орехи, цукаты
- Вегетарианские сыры и колбасы
- Соевые продукты, суперфуды
- Цельнозерновые крупы
- Травяные чаи
- и многое другое

г. Йошкар-Ола, ул. Первомайская, 140

МЫ ДЕЛАЕМ ЗДОРОВЫЕ ПРОДУКТЫ ДОСТУПНЫМИ!
Высылаем электронный прайс-лист.

Тел. 89063362112
vk.com/food_12
instagram.com/chechevitsa7

ИП Воронина Н. В. ОГРНИП 317121150000681 7

12+

Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

provisokovo.ru

РЕКЛАМА

Приглашаем с февраля по октябрь на 10-дневные заезды для отдыха и оздоровления на лоне природы.

Справки и предварительная запись по телефонам: **8 (83367) 75139, 8-912-376-2949, 8-912-369-5134.**

Наш адрес:
Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78.
E-mail: czv43@yandex.ru ИП Митрофанова Т. Н.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СЕМЕЙНЫЙ ДОМ «ЛЕСНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Алексей и Светлана Лятинг стремятся сделать жизнь людей лучше. Живя в загородном доме, они помогают другим людям преодолевать вредные зависимости и обретать здоровье.

— Светлана, расскажите подробнее, чем вы занимаетесь?

— В 2004 году я выучилась на инструктора здорового образа жизни. Потом я вышла замуж, и мы переехали жить в деревню. Муж хотел заняться реабилитацией людей, зависимых от алкоголя. 5 лет мы жили в деревне и работали с алкоголиками. Принимали их у себя дома одних и с жёнами, был у нас и наркоман. Большинство зависимых людей не имеет опыта нормальной жизни в семье, поэтому они должны посмотреть, как это делается. Кроме реабилитации зависимых мы проводили оздоровительные лагеря для родителей с детьми. 2 – 3 раза набирали группы для обучения простым методам лечения — гидротерапии и массажу.

— Сейчас ваше служение вышло на новый этап. Как это произошло?

— Один наш друг, зная, что мы помогаем людям, предоставил нам загородный дом в окрестностях Каменска-Уральского. Мы переехали в этот дом и уже полгода принимаем гостей. Те, кто любит здоровый образ жизни, здоровое питание или хочет этому научиться, приезжают к нам в семью, учатся и отдыхают у нас. Мы делимся своими знаниями и опытом.

— Что значит здоровый образ жизни в вашем понимании? Чему вы обучаете?

— Мы вместе отдыхаем, слушаем лекции о 8 принципах здоровья, утром делаем зарядку, учимся технике скандинавской ходьбы и простым методам лечения. Желающим показываем, как готовить здоровую пищу.

Одна женщина после 10-дневного заезда позвонила мне и говорит: «Как ты думаешь, чем я занималась всю дорогу, пока возвращалась от вас домой? Я составляла режим дня!» Люди, живя по режиму и дыша сосновым воздухом, уже через 1 – 2 дня пребывания у нас чувствуют себя лучше. Наш дом расположен прямо в сосновом лесу.

— Кому вы посоветовали бы приехать к вам? Кто в этом особо нуждается?

В полноценном отдыхе нуждаются многие, а тем, у кого есть потребность изменить свои привычки, особенно рекомендуем, потому что в привычных условиях тяжело перестроиться. Когда человек попадает из привычной среды обитания туда, где другие правила, и понимает, что это правильно, тогда 10 дней дают хороший результат.

— 10 дней — действительно реальный срок, за который можно поменять привычку? Есть опыты, подтверждающие это?

— Недавно у нас набралась группа людей, страдающих гипертонией. Среди них была женщина из г. Каменск-Уральского с многолетним гипертоническим стажем. Когда мы встретились через некоторое время, она кинулась меня обнимать. Благодарила и сказала: «У меня давление в норме! Я столько всего узнала у вас!» Если люди придерживаются тех знаний, которые получают у нас, то положительные результаты не заставят долго ждать.

— Какую роль в оздоровительной программе играет духовность? Что вы предлагаете гостям?

— Принцип доверия Богу — основной в нашей программе, на нём всё базируется. Мы говорим людям о причинно-следственной связи, знакомим с принципами библейского здоровья. Надо понимать, что человек — существо духовное, а не просто тело и клетки. Наша иммунная система работает на сигнале радости и благодарности. А как этот сигнал будет работать, когда вы понимаете, что делаете что-то не так? Чувство вины будет разрушать клетки. Тело чутко реагирует и отражает нашу эмоциональную сферу. Если нет мира в сердце — нет и здоровья.

Беседовала Наталья Воронина

Желающие посетить семейный дом «Лесное здоровье», звоните по телефону редакции: **8963-239-27-77**.

ФИТНЕС

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ ГРУДНИЧКОВ

В 6-месячном возрасте дети обычно уже могут сидеть, ползать, переворачиваться с живота на спину. Если ваш малыш не умеет делать того, что получается у других, гимнастика поможет ему добиться определённых навыков и «догнать» своих сверстников. Главное правило — делать гимнастику регулярно и ответственно.

Гимнастика должна проводиться через час после еды, за полчаса до следующего кормления и не дольше 15 минут. Не следует продолжать делать какое-либо упражнение с ребёнком, если оно ему не нравится.

1. Положите кроху на спину и возьмите его за голени. Одну ногу согните, а вторую в это время нужно выпрямить. Поочерёдно сгибайте и разгибайте ножки. Такое упражнение развивает мышцы и суставы ног.

2. Переверните ребёнка на живот. Зафиксируйте одной рукой ступню, а второй ягодичку малыша. Несколько раз согните ножки. После нескольких сгибаний кроха рефлекторно будет отталкиваться от ваших рук. Это упражнение стимулирует кроху к ползанию.

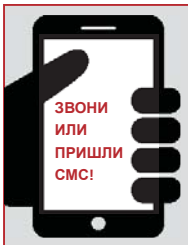
3. Положение — лёжа на спине. Обхватите своими ладонями детские запястья так, чтобы он смог взять своими ладошками ваши большие пальцы. Подтяните ребёнка, как бы сажая. Позже можно будет усложнить это упражнение, держа ребёнка только за одну руку, придерживая коленки. Когда малыш сядет, проведите рукой по позвоночнику, аккуратно придерживая его.

4. Уложив ребёнка на спину, разведите ручки в стороны. Затем скрестите их на груди так, чтобы левая рука была сверху. Снова разведите в стороны, после чего скрестите. На этот раз сверху уже должна быть правая рука. Чередуйте скрещивание несколько раз.

5. Учим самостоятельно переворачиваться со спины на живот. Для этого нужно слегка повернуть ягодицы и таз на бок, постепенно выполняя полный переворот.

6. Положение — лёжа на спине. Зафиксируйте своими руками ножки в выпрямленном положении. Прямые ножки следует поднять вертикально, не сгибая. В таком положении подержать пару секунд, затем плавно опустить.

Источник: gimnastikasport.ru



● 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? Звоните!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 963-239-27-77

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

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

АНТИОКСИДАНТЫ: СПАСАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

Природные и синтетические антиоксиданты начали применять в онкологии, кардиологии, неврологии. Что это за вещества и для чего они нужны нашему организму?

Чтобы понять, насколько важны антиоксиданты, сначала надо узнать, что такое свободные радикалы.

Представьте себе атом, у него есть ядро, вокруг которого кружат электроны. Когда атом теряет электрон, он пытается захватить его у другого атома или молекулы, чтобы вернуться в состояние равновесия. Свободные радикалы — это положительно заряженные ионы — атомы, потерявшие электроны. «Воруя» электроны у других атомов, они вызывают цепную реакцию и повреждают клетки.

При многих болезнях создаётся огромное количество свободных радикалов, но больше всего — при раке, артрите, ишемической болезни сердца, астме, болезнях Альцгеймера и Паркинсона, рассеянном склерозе, волчанке и колите. Частые простуды, грипп, воспаление носовых пазух, бронхит и инфекции мочевого пузыря также производят много свободных радикалов. Вывихи, растяжения, травмы мягких тканей тоже увеличивают количество свободных радикалов в организме. Но это не единственные причины.

Нормальный обмен веществ в организме ежедневно производит миллионы свободных радикалов, которые называются реактивными формами кислорода (РФК). Если вы употребляете нездоровые продукты питания, пищевые продукты, подвергшиеся высокой степени обработки, продукты с высоким содержанием сахара, жареные блюда, соусы, подливки и так далее, в которых содержатся вредные химические вещества и пестициды, — всё это производит в организме чрезмерное количество свободных радикалов. А это становится причиной болезней, вследствие которых число свободных радикалов только увеличивается.

Антиоксиданты обладают способностью нейтрализовать свободные радикалы. Антиоксиданты для свободных радикалов — то же самое, что вода для бушующего лесного пожара. Различные антиоксиданты могут нейтрализовать свободные радикалы в разных частях тела.

Антиоксиданты вырабатываются нашим организмом, однако с возрастом их становится всё меньше и меньше. Теряем мы их и во время стрессов, из-за неправильного питания, курения, загрязнённой атмосферы. Тормозить свободные радикалы становится некому, и организм раньше времени стареет. Важно укреплять организм, употребляя пищевые продукты, содержащие различные антиоксиданты.

Витамины-антиоксиданты

Бета-каротин содержится в яркоокрашенных зелёных, оранжевых, жёлтых фруктах и овощах. Например, в моркови, тыкве, абрикосах, манго, папайе, красном перце, шпинате, капусте, репе, брокколи, дыне.

Витамин С содержится в красном и зелёном перце, киви, апельсинах, грейпфрутах, томатах, картофеле, капусте, клубнике.

Витамин Е, также известный как токоферол, содержится в любой растительной пище, но особенно богаты им растительные масла. Например, оливковое, кукурузное, арахисовое, кунжутное, миндальное, масло пшеничных зародышей.

Микроэлементы-антиоксиданты: селен, цинк, медь, хром, марганец и другие натуральные (растительные) антиоксиданты, или биофлавоноиды. Содержатся в экстрактах из косточек или кожуры красного винограда, в чернике, зелёном чае.

Аминокислоты-антиоксиданты: метионин, тирозин, цистеин, таурин.

Сильными и популярными антиоксидантами являются также янтарная и липоевая кислоты, коэнзим Q10, мелатонин.

По последним научным данным, весь комплекс антиоксидантов можно получить, съедая за день десять виноградных косточек (только их нужно хорошо разжёвывать). Наиболее перспективные из антиоксидантов — натуральные биологически активные продукты, в частности продукты пчеловодства: мёд гречишный, липовый, донниковый, полифлерный, цветочная пыльца, перга, маточное молочко, прополис (прополисное масло). Наибольший антиоксидантный эффект дают приём мёда, маточного молочка и прополиса. Многие врачи рекомендуют приём добавок с антиоксидантами, однако, ещё не изучены побочные эффекты длительного приёма подобных добавок, поэтому лучше всего придерживаться политики здорового питания.

15 продуктов с высоким содержанием антиоксидантов

В ходе исследования, проведённого ещё в июне 2004 года «Журналом сельского хозяйства и пищевых продуктов», учёные изучили антиоксидантные свойства более ста различных видов фруктов, овощей, орехов и специй. Они составили список полезных продуктов с самым высоким содержанием антиоксидантов.

1. Мексиканская красная фасоль (сушёная).
2. Черника.
3. Бобы.
4. Клюква.
5. Артишоки (приготовленные).
6. Ежевика.
7. Чернослив.
8. Малина.
9. Клубника.
10. Красные яблоки.
11. Зелёные яблоки.
12. Вишня.
13. Картофель (варёный).
14. Черная фасоль (сушёная).
15. Красная слива.

Подготовила Людмила Яблочкина

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

АПЕЛЬСИНОВО-ЧЕРНИЧНЫЙ ЧИЗКЕЙК

20 июля отмечается интересный и пока ещё молодой праздник — Международный День торта, посвящённый дружбе и миру между людьми, странами, народами. Он проходит под девизом: «Я приду к тебе с тортом». Пусть наши торты принесут не только мир и дружбу, но и здоровье.

Основа: 2 стакана сырых орехов, 1 стакан фиников или изюма, щепотка соли.

Смешайте орехи и финики/изюм в блендере до однородной консистенции. Придайте форму коржа и уберите в морозилку.

Апельсиновый слой: 3 стакана кешью, ¾ стакана свежевыжатого апельсинового сока, ½ стакана агавы/кленового сиропа, ½ стакана растопленного кокосового масла (можно заменить другим маслом), сок одного лимона, цедра апельсина, щепотка соли.

Смешайте все ингредиенты (кроме цедры апельсина) в блендере до однородной консистенции, затем добавьте апельсиновую цедру и перемешайте ложкой. Отложите ¼ смеси для черничного слоя. Вылейте полученную смесь на основу и уберите в морозилку.

Черничный слой: 2 стакана черники, ¼ стакана апельсинового слоя.

Смешайте всё в блендере до кремообразного состояния, но с мелкими кусочками черники для текстуры. Вылейте полученную смесь на апельсиновый слой и уберите в морозилку на сутки.

Источник: belraw.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.POCHTA.RU** для любого региона России.

ПОЧТА 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
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**

«СельскийДом»
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОТДЫХ В АБХАЗИИ КРУГЛОГОДИЧНО

Семейная атмосфера, уютное размещение, удобство номеров.

НОМЕРА
- ✓ от 1 до 6 гостей,
- ✓ отдельный вход,
- ✓ санузел с душем,
- ✓ кондиционер,
- ✓ wi-fi

ПРОГРАММА
- ✓ Отдых на море
- ✓ Массаж
- ✓ Фитобочка
- ✓ Скандинавская ходьба
- ✓ Лекции о здоровье
- ✓ Соковые программы*
- ✓ Сероводородные ванны*
- ✓ Экскурсии*

* За дополнительную плату

ЦЕНЫ

С октября по май — 14000 р.
С июня по сентябрь — 17000 р.

ПРОЕЗД

Автомобиль: Абхазия, Гудаутский р-он, с. Мцара.
Поезд: Москва – Сухум до Гудауты.
Самолёт: Москва – Сочи, далее маршрутка до Гудауты.

Позвоните, и мы вас встретим!

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА

8 800 3 505 909
+7(938)8707010 (Россия)
+7(940)775-21-55 (Абхазия)

selskiydom.ru
СельскийДом.РФ

Читайте отзывы на сайте **8doktorov.ru/czotziv**

Бесплатная подписка

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

Чтобы оформить подписку:

Звоните или пишите 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 _____

_____

_____

Центр здоровья
«Дорога жизни»

РЕКЛАМА

1. Снижение риска смерти по причине сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Понижение относительного содержания липидов.
3. Уменьшение риска диабета и помощь больным диабетом в контроле за заболеванием.
4. Снижение кровяного давления у людей с диагнозом «гипертония».
5. Снижение риска рака груди и рака толстой кишки.
6. Улучшение эмоционального состояния, включая снижение депрессивных тенденций.
7. Помощь в снижении избыточного веса (уменьшение жировой прослойки и увеличение мышечной массы).
8. Увеличение силы и выносливости у пожилых людей; повышение мобильности при падениях.
9. Улучшение эмоционального состояния, включая снижение депрессивных тенденций.

Россия, Нижегородская обл.
E-mail: dubki08@mail.ru
www.dorogazhizni.info
Тел. +7-929-046-66-66

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ **ВКУС ЖИЗНИ**
Наш адрес: Россия, Ставропольский край, Советский район, хутор Петровский, 13-В
WWW.VKYSZHIZNI.RU
Для записи и справок звоните: +7(928)373-03-44

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

И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК КОМПЛЕКТ БУКЛЕТОВ О ЗДОРОВЬЕ

В комплект входят 8 буклетов:
Вода: простые способы лечения.
Еда, которая убивает.
Что есть, когда хочется сладкого?
Как избавиться от лишних килограммов.
Как предотвратить инсульт.
Как предотвратить рак.
Растительные заменители мяса
Скандинавская ходьба — путь к здоровью.

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

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 7(91). Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, **директор издательства** — Н. В. 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.
Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.
Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

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

Общий тираж 378 000 экз.