

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета №8 (116) 2020



НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

СПЕЦИАЛИСТЫ РАССКАЗАЛИ, КАК БЕЗОПАСНО СНИЗИТЬ ВЕС

Три порции* овощей и две порции фруктов в день — норма потребления для тех, кто хочет снизить вес, по словам экспертов Роскачества. Для снижения веса без последствий для организма следует уменьшить калорийность на 15 – 30%.

Рекомендуется завтракать в течение первого часа после пробуждения, соблюдать промежуток в 4 часа между приёмами пищи и ужинать за 3 – 4 часа до сна. Тарелка наполовину должна быть заполнена овощами, на четверть — нежирным белком, другая четверть — медленными углеводами. А вот быстрые углеводы необходимо исключить вовсе. Норма потребления воды составляет 30 мл на 1 кг массы тела. Без неё обменные процессы не будут проходить нормально.

В условиях повышенного стресса, вызванного пандемией, следует обратить внимание на продукты, богатые витамином D, пробиотики и бифидобактерии. Отход ко сну должен происходить в 22:00. Это гарантирует оптимальную выработку

гормонов и снижение количества съеденного за день. 10000 шагов в день — ещё одна норма.

* За одну порцию принято считать 80 г — это примерно столько, сколько помещается вам в ладонь.

«ЧЁРНЫЙ СПИСОК» ПРОДУКТОВ, ОПАСНЫХ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Печень выполняет сразу несколько важных функций в организме: производит желчь, выводит токсины, синтезирует ферменты, сохраняет витамины и микроэлементы. Определённые продукты питания производят негативный эффект на этот орган.

Основную опасность для печени несёт алкоголь. Он может спровоцировать жировую болезнь печени. Вредны ультрапереработанные продукты, в том числе выпечка и кондитерские изделия. Эти продукты способствуют накоплению жировых отложений в ткани печени и развитию висцерального ожирения.

Фастфуд, полуфабрикаты и снеки, обилие сахара и соли в пище также опасны для здоровья печени. Рекомендуется отказаться от употребле-

ния красного мяса, обработанных мясных продуктов, вроде колбас и сосисок, сливок и сливочного масла, любых жирных продуктов.

Полезно употреблять овощи с горьковатым вкусом, например, реис, хрен, баклажаны.

НА РЫНОК ВЫШЕЛ ОПАСНЫЙ ПОРОШОК С КОФЕИНОМ

Стимулирующее соединение — кофеин — можно найти в кофе, чае, многих прохладительных напитках. Однако в продаже имеется и концентрированный порошкообразный кофеин. Это весьма опасный продукт, предупреждает реаниматолог Ребекка Харстон из Клиники королевы Елизаветы в Лондоне. 1 ч. л. порошка эквивалентна 28 чашкам кофе. В США и Европе уже отмечено несколько летальных исходов вследствие применения этого продукта. Например, в отделение неотложной помощи попала 26-летняя британка, которая приняла 2 чайные ложки кофеина (примерно 20 г).

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

СЛУШАЙТЕ НАС В СВОЁМ ТЕЛЕФОНЕ!

Слушайте аудиоверсию избранных статей в подкасте «Ключи к здоровью» и подписывайтесь на них в iTunes, Google Podcasts, ВКонтакте и Яндекс.Музыка. Можно перейти по ссылке 8doktorov.ru/podcasts или QR-коду.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЛЁГКИХ ПОСЛЕ ПНЕВМОНИИ



2

СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА



3

ОВОЩИ И ФРУКТЫ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТЫ



7

ПОЧТА РОССИИ
Подписной индекс
П4049

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ или на сайте [PODPISKA.POCHTA.RU](https://podpiska.pochta.ru)

Если у вас возникли проблемы с доставкой газеты через Почту России, звоните на бесплатный телефон горячей линии: **8-800-2005-888**



[WWW.8DOKTOROV.RU](https://www.8doktorov.ru)

КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ: КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ

Контактные линзы — альтернатива очкам. Их использование приносит как преимущества, так и некоторые неудобства.

Преимущества контактных линз

- Более эффективно корректируют дефекты зрения, особенно резко выраженные (миопия, гиперметропия, астигматизм). Могут остановить развитие нарушений зрения, особенно близорукости.
- Увеличивают поле зрения.
- Помогают лучше видеть на расстоянии.
- Рекомендуются для вождения и занятий спортом.

Недостатки контактных линз

- Требуют определённого периода привыкания и строгой гигиены.
- Риск возникновения отёка или язвы роговицы как возможного осложнения.
- Риск глазных инфекций, чаще всего вызываемых бактериями псевдомонадами (*Pseudomonas*) и грибами.
- Риск непереносимости специальных растворов и средств ухода за линзами.
- Плохая переносимость линз при предрасположенности к сухости глаз и недостаточной выработке слезной жидкости.
- В отдельных случаях — неудовлетворительные результаты при пресбиопии (старческой дальнозоркости).

Меры предосторожности

Тем, кто пользуется контактными линзами, необходимо помнить: без внимания и надлежащего ухода, линзы могут причинить серьёзный вред роговице и конъюнктиве. Поэтому при ношении контактных линз нужно соблюдать некоторые меры предосторожности:

- Не носите контактные линзы дольше, чем предписано в инструкции, и всегда снимайте их на ночь.
- Не давайте никому свои контактные линзы и не носите чужие. Даже продезинфицированные, чужие линзы могут причинить вред глазам. При красноте и раздражении глаз снимите линзы и обратитесь к специалисту. Следите за

сроком годности контактных линз и специальным раствором для них.

- Каждый раз, снимая линзы, промывайте и дезинфицируйте их соответствующими растворами. Перед совершением любых операций с контактными линзами мойте руки.
- Не используйте недистиллированную воду или нестерильный физиологический раствор.

Осложнения при ношении контактных линз

Гигантский папиллярный конъюнктивит — это воспаление конъюнктивы, покрывающей внутреннюю часть верхнего века. Причиной может стать непереносимость раствора для линз; отложение белковых веществ на линзах. Чаще встречается при ношении мягких линз.

Симптомы: зуд в глазах, липкие выделения.

Профилактика: выберите наименее аллергенный раствор. Носите жёсткие или полужёсткие газопроницаемые линзы.

Травма роговицы, вызванная контактными линзами. Это может быть раздражение роговицы, связанное с наличием посторонних частиц на внутренней стороне линз. Чаще встречается при ношении жёстких линз. Чтобы вызвать повреждение роговицы, достаточно одной невидимой глазу пылинки, особенно если потереть глаз, не сняв линзу.

Симптомы: ощущение инородного тела в глазу.

Профилактика: тщательно промывайте контактные линзы.

Неоваскуляризация роговицы, связанная с контактными линзами, — на роговице появляются мелкие кровеносные сосуды. Причиной может стать недостаточный доступ кислорода из-за слишком тесно прилегающих линз.

Профилактика: используйте контактные линзы другого типа.



Отёк роговицы — набухание роговицы из-за застоя жидкости. Чувствительность роговицы уменьшается, она становится более подверженной инфекциям. Это самое частое из серьёзных осложнений, вызываемых ношением контактных линз. Причина тому — недостаточный доступ кислорода (асфиксия роговицы) из-за того, что:

- газонепроницаемые линзы малы или прилегают слишком плотно, затрудняя циркуляцию слёз между линзой и роговицей;
- недостаточное моргание из-за рефлекса торможения: край контактной линзы не даёт веку закрываться полностью. Это снижает циркуляцию слезной жидкости между линзой и роговицей, необходимую для насыщения роговицы кислородом.

Симптомы: боль и размытое зрение после снятия контактных линз.

Осложнения: при отсутствии лечения может привести к развитию язвы роговицы.

Профилактика: избегайте слишком плотно прилегающих к роговице контактных линз. Снимайте линзы на ночь.

Язва роговицы — нарушение ткани роговицы, сопровождающееся бактериальной инфекцией. Это наиболее серьёзное осложнение ношения контактных линз.

Обычно это вызвано недостаточным чистыми контактными линзами;

слишком продолжительным ношением контактных линз;

Симптомы: боль, ощущение инородного тела в глазу, выделения, покраснение глаза.

Что делать, если возникли осложнения

- Немедленно снимите контактные линзы. Иногда этого достаточно, чтобы облегчить боль.
- В течение суток не напрягайте зрение.

• Наложите на глаз компресс: закрепите марлю на ложке с длинной ручкой. Окуните ложку вместе с тканью в воду, затем приложите к больному глазу. При инфекции рекомендуется смачивать в настое растений: очанка лекарственная, тимьян обыкновенный.

• Припарка из древесного угля делается для очищения глаза и снятия воспаления при инфекционных заболеваниях внешней части глаза: 1 столовую ложку активированного угля поместите в миску или стакан, добавьте несколько капель воды комнатной температуры и размешайте до пастообразной консистенции. Нанесите пасту на марлю. Приложите к больному глазу. Накройте чистой тканью. Продолжительность процедуры — 20–30 минут. Частота — 2–3 раза в день.

- Сделайте массаж глаза.
- Язва роговицы требует лечения у офтальмолога.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровое тело»

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЛЁГКИХ ПОСЛЕ ПНЕВМОНИИ

Многие пациенты после лечения пневмонии ещё долгое время чувствуют слабость и плохое самочувствие. Как восстановиться после двусторонней пневмонии?

Во время пневмонии имеет место кислородное голодание, развитие дыхательной недостаточности, поэтому восстановление займёт время. У всех оно может быть разным — в зависимости от возраста, общего состояния организма, сопутствующих хронических заболеваний.

Восстановить лёгкие после пневмонии помогут физическая активность, психоэмоциональная поддержка и правильное питание. По словам специалистов, любой вид

активности окажет положительное воздействие на восстанавливающие органы: это прогулки, ходьба, велосипедные прогулки, ролики. Все эти упражнения укрепляют мышцы, улучшают кровоток и укрепляют дыхательные мышцы.

Пульмонологи говорят о том, что скандинавская ходьба является лучшим видом активности для восстановления организма после воспаления лёгких, которое могло возникнуть при коронавирусе.

Скандинавская ходьба

Преимуществом скандинавской ходьбы является то, что при активной работе рук укрепляются мышцы груди, рук и спины. При правильной технике скандинавской ходьбы при каждом шаге и махе рукой выстраивается ритмичное дыхание, что очень важно для восстановления лёгких. Ещё больше пользы можно получить, если ходить в сосновом или пихтовом лесу.

Скандинавская ходьба

- увеличивает объём лёгких до 30%;
- укрепляет мышцы, задействованные при дыхании;
- улучшает работу лёгких по усвоению кислорода;



- во время физической нагрузки экономит дыхание, оптимизируя работу;
- улучшает транспортировку кислорода эритроцитами;
- увеличивает максимально возможное количество усвоенного кислорода.

Подготовил Тимур Герасимов

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ВИРУСОВ

В повседневной жизни многим не хватает физической активности. А зачем она нам нужна?

Влияние на кровообращение и иммунные клетки

Мышечная ткань пронизана капиллярами. Поэтому работа мышц имеет прямое влияние на кровообращение, увеличивая кровоток и скорость лимфодренажа, предупреждая образование застойных очагов. Фактически происходит естественное очищение крови, поскольку продукты жизнедеятельности быстрее выводятся из организма, а питательные вещества быстрее достигают каждой клетки.

Физическая активность повышает активность белых кровяных клеток, лейкоцитов, стимулируя способность эпителия дыхательных путей к самоочищению и выведению слизи из бронхов. Всё это препятствует попаданию инфекции в нижние дыхательные пути. А именно они поражаются при covid-19, если развивается тяжёлая форма заболевания.

Кроме того, при умеренной физической нагрузке в организме повышается выработка веществ, например, интерферона, который как раз нужен для борьбы с вирусами.

Движение обеспечивает хорошую циркуляцию крови и качественную работу иммунной системы. Ве-

роятность заболеть респираторной инфекцией (в том числе covid-19) реально снижается при регулярных занятиях физкультурой.

Действие физической активности на работу нервной системы

Мышечная работа обеспечивает за счёт нейромышечных связей. Чтобы мышечная клетка сработала, ей должна дать команду нервная клетка. Поэтому чем больше и разнообразнее мы совершаем движения, тем лучше работает нервная система. И напротив, если перестать двигаться, то, по сути, включается режим «овоща». А если сюда добавить ещё сбившийся режим дня, перегрузку от компьютера и телевизора, непрекращающийся поток негатива из новостей, то мы получим полный комплект для развития апатии, эмоциональной неустойчивости, тревожности и даже депрессии.

Двигательная активность может помочь:

- справиться с высоким уровнем стресса,
- привести нервную систему в равновесие,
- вернуть организму тонус и способность преодолевать трудности.

Если человек уже находится в условиях повышенного стресса и испытывает эмоциональное выгорание, то физическая активность поможет справиться и с этим состоянием, поскольку она активизирует в организме механизмы адаптации к стрессу.

Какой должна быть физическая нагрузка, чтобы организм получил пользу

Если мерять физическую нагрузку по ходьбе, поскольку это самая простая и доступная нагрузка, то в день нужно проходить минимум 7000 шагов, оптимально 10000 шагов.

Если измерять нагрузку по времени, то хотя бы 30 минут в день, оптимально 60 минут.

Эти возможности нужно искать, даже создавать специально, особенно когда так легко поддаться внешним ограничивающим условиям.

Выходите из дома, выезжайте на природу, выходите в парк, в лес. Походите быстрым шагом хотя бы полчаса, а лучше больше. Если это невозможно, то и в домашних условиях можно найти возможности двигаться. У многих дома есть тренажёры, в ин-



тернете можно найти всевозможные комплексы упражнений, у кого-то могут быть книги с упражнениями.

Сейчас как раз то время, когда движение стало одним из важнейших условий сохранения здоровья, даже выживания, если хотите. Тот, кто не двигается, резко повышает шансы заболеть. И не поможет никакая самоизоляция. Ведь у вируса всё равно есть много возможностей нас «найти».

Поэтому, друзья, давайте не упустим своего шанса остаться здоровыми. Двигайтесь несмотря ни на что! И благословений вам от Бога.

Наталья Назарова,
врач-терапевт и врач ЛФК

МАМИНА ШКОЛА

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

С 1 августа во всем мире проводится ежегодная летняя акция «Неделя поддержки грудного вскармливания».

К сожалению, в последние годы всё реже кормят ребёнка грудью, главным образом потому, что искусственное вскармливание стало безопасным и лёгким. Грудное молоко, бесспорно, имеет значительные преимущества по сравнению с коровьим молоком и смесями для детского питания. И если у женщины есть своё молоко, тогда лишать младенца этого ценного продукта, конечно, не следует.

Преимущества материнского молока:

- Содержит все питательные вещества, необходимые ребёнку.
- Идеально приспособлено ко всем особенностям пищеварения и обмену веществ новорождённого. Белковый, жировой, углеводный компоненты, витамины, минеральные вещества — все эти составляющие материнского молока сбалансированы, что способствует их наилучшему усвоению. Около 90% углеводов грудного молока — это лактоза, которая способствует вса-

сыванию таких важных микроэлементов, как кальций, железо, цинк, магний и медь. В нём содержится липаза — фермент, который облегчает переваривание жиров, витамин А, витамины группы В, а также витамины К, Е, Д и С.

- Всегда имеет оптимальную температуру для ребёнка.

- Поддерживает иммунитет ребёнка. В нём содержатся гормоны и иммуноглобулины — вещества, поддерживающие иммунитет. Материнское молоко способствует физиологичному развитию иммунитета у детей первого года жизни. Оно необходимо для формирования естественной микрофлоры в кишечнике. Ребёнок, получающий грудное молоко, в меньшей степени подвержен инфекционным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, дыхательным инфекциям, менингиту, тититу и развитию пищевой аллергии.

- Обеспечивает тесную эмоциональную связь между матерью и ребёнком. Во время кормления грудью ребёнок удовлетворяет свою

потребность в тепле, ласке, прикосновении и общении с матерью. Исследования показали, что кормление грудью способствует эмоциональному и психическому здоровью ребёнка, улучшает его память и интеллект, снимает стресс.

- Снижается риск развития аномалий прикуса благодаря улучшению формы и развитию челюстей. Бутылочки с сосками могут привести к искривлению челюсти и к развитию неправильного прикуса.

Особые преимущества для здоровья матери

Грудное вскармливание способствует нормальному протеканию послеродового периода: предотвращает послеродовые кровотечения, гнойно-септические заболевания и мастит. А также уменьшает риск возникновения мастопатий, доброкачественных и злокачественных опухолей молочной железы, онкологических заболеваний матки и яичников в последующие годы.

Женщина, которая кормит своё дитя грудным молоком, отдаёт как бы частичку себя для здоровья и счастья малыша. Она дарит ему свою любовь, питая кроху и проявляя заботу в любое время суток. Материнская лю-



бовь — самая сильная, преданная и нежная. Бог сравнивает Свою любовь к нам с любовью матери к ребёнку: «Забудет ли женщина грудное дитя своё, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя» (Библия, книга пророка Исаии 49:15). Его отношение к нам не меняется. Он год за годом продолжает любить нас и миловать, проявляя заботу и великое долготерпение.

Алексей Хацинский,
«Секреты здоровья и долголетия»

ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни. Оно должно начинаться уже в течение часа после рождения и быть «по требованию» ребёнка.

ЛЮБОВЬ НЕ ОБИЖАЕТСЯ

Мы продолжаем публикацию цикла статей, посвящённых Божьей любви, способной восстановить человека, его дух, душу и тело. В этой статье автор размышляет о чувстве обиды, которое лишает мира и радости. Знакомо ли вам это чувство, и есть ли способ освободиться от него?

Однажды я слышал рассказ о мальчике, который рос среди братьев. Его отправили жить на какое-то время к родственникам, у которых были только девочки. Когда мальчик вернулся домой, родители решили узнать, что нового он открыл для себя в этой компании. Сын ответил, что, мальчишки, если им что-то не нравится, начинают драться, а девочки, чуть что не так — обижаются, и с ними невозможно дальше играть.

Я вспоминаю реакцию своей дочери, когда она была ещё ребёнком, на какую-либо «несправедливость». Она надувалась, как мыльный пузырь. Я понимал, что с этим нужно что-то делать и придумывал разные методы, чтобы вывести её из этого состояния.

Обида — это самый распространённый и коварный вид гордости. Она, подобно ржавому замку, закрывает сердце человека, и даже родной ключ порою не в силах открыть этот заржавевший замок. Он может годами сковывать свою жертву и держать её взаперти. Но есть Некто, Кто стучится в эту закрытую дверь и предлагает масло в виде прощения, чтобы залить в замок и открыть его.

Обида бывает разной. У кого-то она может проходить очень тихо и незаметно для окружающих. Но человек, которому причинили боль, закрывается от обидчика, считая, что не стоит выяснять отношения с тем, кто так подло поступил с ним. В его сердце живут обида и нежелание прощать. Отношения с обидчиком переходят на поверхностный уровень или совсем прекращаются. Часто бывает, что «обидевшая сто-

рона» не понимает причины подобного отношения, потому что не чувствует за собой никакой вины.

Бывает, что обида имеет видимый характер и выражается открыто в виде злобного демонстративного молчания или ярко выраженного раздражения — ворчания, скандала, хлопанья дверью.

Вы замечали, как меняется обстановка в любом обществе, когда там появляется обиженный человек? Это просто какой-то убийца радости. Все с облегчением вздыхают, когда такой человек уходит или перестраивается на дружелюбное общение.

Очень часто гордые люди несут свои личные обиды в круг общения с теми, кто не имеет никакого отношения к этим проблемам, и обрушивают всю свою неприязнь на невинных людей, вводя их в недоумение, лишь потому, что кто-то когда-то его обидел.

Как бороться с обидой

Библия даёт нам хороший совет, как бороться с обидой: «Прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Послание ефесянам 4:32). В Священном Писании сказано, что любовь не гордится (1 послание коринфянам 13:4). Она не умеет обижаться и очень быстро находит решение любых проблем иным способом.

Когда любовь устанавливает своё Царство в сердце человека, она стремится вычистить душу так, чтобы ни в одном уголке не было никакого тёмного места и никакой грязи. Любовь всё прощает и делает это очень легко. Она находит нужные



слова, чтобы решить все проблемы, которые затянулись на долгое время, и решает всё за пару минут.

Как бы я ни пытался оправдать свои обиды, но в глазах Бога это гордость — тот самый грех, который разлучает нас и разрушает наше общение.

Гордость убеждает меня, что я прав, со мной поступили несправедливо, мне нанесли глубокую рану. И моя правота порою зашкаливает настолько, что хочется сделать надпись на футболке: «Я прав», чтобы всем показывать моё обострённое чувство справедливости. С таким отношением можно даже иметь обиду на весь мир. Сплетни и горячие новости очень часто побуждают меня строить стены своей личной тюрьмы под названием «обида». Обидчивость — это очень чувствительный механизм, который моментально реагирует на любое сложное проявление извне и закрывает душу на долгое время.

Бог предлагает Свою благодать всем, но получают её только смиренные сердцем. Смиренное сердце свободно от обид, ему чужда гордость, оно находит простое решение любой обиды в виде прощения

и любви. Любовь не умеет обижаться, она не видит смысла в этом. Бог, Который есть любовь, ненавидит грех, но любит грешника.

Но я могу стать и тем, кто наносит своим поведением травмы слабым людям, и это большое зло.

Я знаю, что значит обижаться, и сам жил с чувством обиды долгие годы, поэтому понимаю, как она действует изнутри и как разрушает счастье и саму жизнь. Бог освободил меня от этого греха. Когда любишь, то любую атаку против себя воспринимаешь как испытание, чтобы ответить любовью. Зачем закрываться?

Любовь всё переносит с любовью. Хотя порою эти испытания приносят много боли и страданий, но это не убивает меня, а делает сильнее и твёрже в уповании на Бога.

Когда Христос страдал за всех грешников, то у Него был хороший повод обидеться на всех нас, но Он избрал другой путь. Он решил нас спасти, потому что очень любит всех. И Своим прощением Он дал нам надежду и открыл истинный характер любви.

Андрей Карпекин

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»

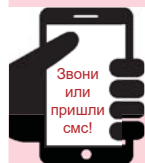


ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

- 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 (время московское)

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

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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

Пишите нам: **WhatsApp, Viber 8 963 239 2777**
e-mail: editor@sokrsokr.net

424003, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17,
редакция газеты «Ваши ключи к здоровью».



КЛУБЫ ЗДОРОВЬЯ «ШАГАЮТ» ПО РОССИИ

Опыт привлечения людей к здоровому образу жизни и развитие клубов здоровья постепенно пришли в Россию. Сегодня это направление поддерживается государством в рамках общероссийской программы по здоровому образу жизни. В клубах здоровья вы узнаете, как укрепить иммунитет и подготовиться к осеннему периоду инфекций.

О развитии клубов здоровья рассказывает руководитель фонда «За здоровый образ жизни» Сергей Григораш:

Масштабная работа по организации клубов здоровья началась во время проведения олимпиады в г. Сочи. Команда волонтеров проводила выставки «Здоровье», и люди спрашивали: «Что будет дальше?» Тогда мы и начали приглашать посетителей выставки на клубы здоровья, которые проходили по 3–4 раза в день в разное время. Проводились кулинарные классы, программы для тех, кто желает бросить курить. Разные специалисты подключались и проводили встречи в клубах здоровья.

Впоследствии мы стали организовывать такие клубы в разных регионах России. В 2019 году фонд «За здоровый образ жизни» получил президентский грант на проект «Открытие клубов здоровья». В этом проекте участвуют 7 клубов в г. Москве и Московской области.

В рамках клубов здоровья мы проводили уроки по скандинавской ходьбе, программы «Здоровый позвоночник», оздоровительные зарядки, обучающие лекции по восьми принципам здоровья, кулинарные мастер-классы. Благодаря

реализации этой программы о нас много писали в СМИ и от администрации городов мы всегда получали поддержку.

Сейчас мы пишем заявку на новый проект для открытия клубов здоровья на территории других регионов. Так мы сможем провести большую работу по созданию клубов здоровья на новом уровне на территории всей России.

Клуб «Твой новый старт», г. Набережные Челны, Татарстан

Организатор клуба — региональный руководитель общественной организации «Лига здоровья нации» Анвар Гиндуллин. «Многие люди сегодня задаются вопросом: "Как сегодня жить и быть здоровым?"», — говорит Анвар. — Приходя в наш клуб, они получают ответы на свои вопросы. Кроме того, клуб здоровья является некой площадкой, где люди могут встречаться и общаться. Кроме всего прочего мы приглашаем их на встречи под названием "Экология души".

Клуб здоровья «Твой новый старт», г. Казань, Татарстан

Рассказывает руководитель клуба Сергей Лукашин:

Мы начали с проведения кулинарных классов. Позднее появилось желание взять скандинавские палки и пойти в ближайший парк отдыха. Так в Казани появился любительский клуб скандинавской ходьбы. Постепенно стали поступать предложения от администрации парков, от разных людей, даже приезжало телевидение. Количество желающих стало активно увеличиваться. Сейчас занятия проходят в шести парках города.

Затем мы расширили деятельность клуба и закрепили все принципы здоровья на практике: кулинарные классы, лекции по здоровью, уроки массажа, пилатеса.

В рамках клуба здоровья была проведена духовно-оздоровительная программа «Здоровый позвоночник». Также проводим городские мероприятия: «10000 шагов» (совместно с «Лигой здоровья нации»), выставки «Здоровье», консультации по программе «Гармония жизни» по изменению образа жизни и обретению здоровых привычек.

Клуб «Ключи к здоровью», г. Йошкар-Ола, Марий Эл

Руководитель клуба Наталья Воронина уверена, что, следуя принципам ЗОЖ, каждый человек может улучшить состояние своего организма в любом возрасте. Клуб имеет статус Центра ЗОЖ «Лиги здоровья нации» и работает в тесном сотрудничестве с этой организацией. Наталья рассказывает:

Двери нашей «Школы здоровья» открыты для всех желающих. По-

сетители учатся правильно делать зарядку, готовить вкусные и полезные блюда. Особенно полезны индивидуальные консультации, на которых можно узнать свой биологический возраст, содержание жира и воды в организме, массу костей. Тщательное анкетирование позволяет выявить глубинные проблемы и ошибки в поведении и привычках, ослабляющих здоровье. Для многих рекомендации наших инструкторов становятся настоящими открытиями и позволяют быстро улучшать самочувствие.

За прошедший год мы провели немало программ. Это «Твой новый старт» (профилактика в городе), «Здоровый позвоночник», «Пазлы человеческих отношений», «Здоровый иммунитет» и другие. В период пандемии многие посетители наших программ говорили, что занятия в клубе помогли им пережить этот период без болезней. Крепкий иммунитет, который формируется при соблюдении принципов здоровья, является лучшей защитой от болезней.

Адреса клубов здоровья
г. Йошкар-Ола, ул. Первомайская, 140; 8-906-336-21-12: «Ключи к здоровью».

г. Казань, ул. Чистопольская, 19а, оф. 35; 8-937-529-83-78: «Твой новый старт».

г. Набережные Челны, 1/07, подъезд 4, 2 этаж; 8-917-260-17-55: «Твой новый старт».

г. Менделеевск, ул. Октябрьская, 16, 2 этаж; 8-917-927-88-69.

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

12+

Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

visokovo.com

Запись по телефону: **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

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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

РЕКЛАМА 12+

«ЗДОРОВЫЙ МИР» МАГАЗИН ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

СТУДИЯ «leTo» КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Магазин-студия «Здоровый мир» приглашает посетить клуб ЗОЖ: здоровое питание, кулинарные мастер-классы, гимнастика для позвоночника и суставов, скандинавская ходьба и другое.

Тел.: **8-961-382-98-71**
E-mail: **zdoroviynkinel@yandex.ru**
Самарская обл., г. Кинель, ул. Крымская, д. 9г.
ИП Максимова О. А. ОГРНИП 305635032600010

Сельский Дом
Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

РЕКЛАМА 12+



ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ
При сахарном диабете, болезнях спины, суставах и кожных заболеваниях, пищевых аллергиях, простатите и аденоме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, при укреплении иммунитета, в том числе после химиотерапии.

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)
СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

СЕЛЬСКИЙДОМ — 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.

Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара
(40 км от Сухума, 80 км от Сочи)

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

➤ Центр здоровья «Дорога жизни», Нижегородская обл., +7-929-046-66-66, dorogazhizni.info
ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

➤ Центр здоровья «Живой источник», Пермский кр., +7-342-277-49-02, +7-922-642-10-02, uralmolokovo.ru
ИП Истомин Л. Б. ОГРНИП 315595800069735

➤ Центр здоровья «Вкус жизни», Ставропольский кр., +7-928-373-03-44, vkyszizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

ЧУЖОЙ БЕДЫ НЕТ

Юрий Чурилов — руководитель центра «Ковчег», в котором проходят реабилитацию алкоголики и наркоманы. Он рассказывает, как помогает людям, оказавшимся в такой же беде, в которой однажды оказался он сам.

— Юрий, вы считаете, что человек сильнее обстоятельств?

— Да, это так. Я часто встречаю людей, которые говорят, что не могут изменить свою жизнь, потому что с самого детства они были свидетелями пьянства родителей, жили в тяжелейших условиях. Я понимаю этих людей, и эти обстоятельства нужно всегда учитывать... Но это не должно быть поводом для того, чтобы мы не меняли свою жизнь.

— Как складывалась ваша жизнь?

— В школе я увлекался футболом, гордился своими успехами. Однажды произошла трагедия: я ударил ножом мужчину и попал на три года в колонию. Я понимал, что нужно менять свою жизнь. Но как? Освободившись, уехал в Якутск на золотые прииски. Но там я начал спиваться. Потом вновь оказался в тюрьме из-за драки. Наступил момент, когда понял: я в этой жизни не состоялся и являюсь бременем не только для людей, но и для самого себя.

Однажды в колонии ко мне в

руки попали Евангелие и Псалтирь. В 72-м псалме я прочитал: «Как скот я был пред Тобою...» Именно такой была моя жизнь. Я начал много читать. К нам в колонию приходили верующие. Я увидел, что есть другие люди.

Когда я освободился, мама приехала меня встречать. Я встал на колени перед ней и плакал, просил прощения.

Посвятив свою жизнь Богу, я 7 лет ездил по колониям, проповедовал Евангелие. Потом вернулся в свой родной город, устроился на работу. Мы с другом решили покупать бракованную обувь, ремонтировать её и продавать. Люди смеялись над нами, думали, ничего не получится. Одна женщина решила помочь нам и пожертвовала 500 долларов. Бизнес начал набирать обороты. Вся прибыль мы решили тратить на помощь людям, зависимым от алкоголя и наркотиков. Мы купили домик и начали его ремонтировать, чтобы открыть там реабилитационный центр. Сегодня у нас хорошее, большое тепличное хозяйство примерно на 2000 м².



— Как проходит курс реабилитации?

— Не сразу люди менялись. Но главное, чтобы у самого человека было желание меняться. Курс реабилитации составляет 9 месяцев. Важно, чтобы человек попал в другую атмосферу, увидел другую жизнь. У нас есть индивидуальные занятия, утренние и вечерние богослужения, работа в теплицах, на стройке, в обувном цехе. Бытовые условия хорошие.

Из 10 человек 3 – 4 человека возвращаются к нормальной жизни. Кто-то уезжает, не выдерживает 9 месяцев. Некоторые наши бывшие реабилитанты приезжают в гости

с семьями, с детьми, они начинают учиться, работать, привозят показать дипломы... Они вернулись к нормальной жизни!

Сегодня перед нами стоит вопрос: будем ли мы наблюдать за чужой бедой, чужой болью или вмешаемся и поможем.

Беседовала Юлия Уткина

Статья подготовлена по материалам цикла программ «В гостях у ТРК «Три Ангела»».

Смотрите программу на сайте телеканала «Три Ангела» 3angels.ru



Чтобы пройти программу реабилитации, позвоните по телефонам:
8-910-942-11-20 — Юрий;
8-915-690-41-06 — Вера Николаевна

РЕБЦЕНТР ПОМОГ НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Национальный союз защиты прав потребителей сообщил, что в период самоизоляции в России наметился рост продаж крепкой алкогольной продукции. У людей, которые сидели дома на самоизоляции, возросла тревога, увеличилось расстройство, агрессия. Как вариант суррогатного самолечения люди стали употреблять алкоголь. Для одних принятие алкоголя ещё не переросло в зависимость, а для других — это уже болезнь, с которой многие зависимые не в силах справиться сами. В этой статье — история женщины, которой помогли бросить пить.

Я родилась и выросла в семье алкоголика. Папу я практически не видела трезвым. Помню только, как однажды он подарил мне на 8 марта розовую шерстяную кофту. Я долго её берегла.

Я закончила школу, пошла учиться, начала работать. Моя карьера складывалась хорошо, но уже тогда алкоголь вошёл в мою жизнь. Я пила на всех праздниках, начала терять квалификацию. Пока был жив муж, всё складывалось не так уж плохо. Но когда он умер, я стала пить чаще. Начались запои. Я пила дома одна, дочь в то время ходила в школу.

Потом у меня умерли родители, я осталась совсем одна. Появился сожитель. И он меня «познакомил» с таким заведением, как наркологический диспансер. Я очень благодарна докторам за то, что в то время они меня спасли. После диспансера я перестала пить одна дома, но стала искать компании. Помню случай:

заболела дочь, я вызвала «скорую». В тот момент мне нужно было опохмелиться, и я постоянно заходила к соседке выпить. Приехала «скорая», я села в неё с дочкой, поскакали с доктором. Потом всё как в тумане. Очнувшись лишь через три дня и не могла сразу вспомнить, где дочь. Оказалось, что её тогда положили в больницу, а я об этом даже не помнила!

В моей голове не укладывалось, что алкоголизм — это болезнь. Начался кошмар. Из дома я вынесла всё, кроме большой тяжёлой мебели. Дочь росла, видела мои запои и однажды ушла от меня.

Однажды я проснулась на полу. Попыталась забраться на диван, но какая-то неведомая сила скидывала меня на пол. Я почувствовала, что не нужна никому — ни Богу, ни чёрту. Рядом спал очередной «любимый», но я пони-

мала, что не нужна и ему. Мне стало страшно.

Как-то раз мой сожитель ушёл за очередной порцией выпивки и не вернулся. Пить было нечего, есть нечего. Помню, как ждала, когда сосед уйдёт на работу, и только тогда выползла из комнаты, чтобы набрать воды и приползти обратно в комнату. Самым унижительным был момент, когда трезвой ходишь по помойкам, потому что нечего есть. Я не знала, где моя дочь, куда она ушла жить.

И вот однажды на помойке меня увидел муж моей приятельницы. Видимо, он рассказал ей о моём состоянии. Она позвонила мне и спросила: «Всё плохо, да?» Я ответила: «Да, совсем плохо». Она дала мне номер телефона реабилитационного центра. Я сначала даже не сообразила, что это за телефон, но позвонила.

Узнав, что я связалась с реабилитационным центром, сосед позвонил моей дочери. Она со своим парнем приехала и помогла мне собраться в дорогу. Я не знала, зачем туда еду, только хотела, чтобы меня кормили там три раза в день. Мои друзья-алкоголики говорили, что мне там что-то вошьют в голову, но мне было всё равно.

В Центре произошло чудо. Меня впервые за два года на-

чали называть по имени. Надо мной никто не смеялся, на меня не кричали. За два года пьянки я даже разучилась нормально говорить, разговаривала только матом.

Мне сказали: «Попробуй не пить один день». Это не было проблемой, один день не пить я могла. Но я не понимала, как можно быть трезвой, например, четыре года — именно столько не пила мой консультант.

Я боялась, что со мной будет, когда я выйду из центра, смогу ли я держаться?

После выхода из реабилитационного центра начались сюрпризы. За мной приехала дочь. Она тогда жила с молодым человеком, и они решили забрать меня к себе. Мне помогли решить вопрос с работой, ведь меня не брали нигде, даже уборщицей. Я благодарна дочери и её молодому человеку. Я очень много не дала своей дочери, когда пила, но потом осознала, как сильно её люблю. Наконец-то я смогла начать нормальную жизнь!

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

Программу можно посмотреть в эфире online на сайте 3angels.ru



ОВОЩИ И ФРУКТЫ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТЫ

Всемирная организация здравоохранения говорит о важности употребления достаточного количества овощей как об одном из первостепенных факторов, влияющих на здоровье человека. Несбалансированное питание является причиной многих заболеваний, приводящих к смерти.



Опрос, проведённый в Москве и Московской области, показал, что 60% респондентов не едят даже половины дневной нормы овощей и фруктов, 30% едят овощи и фрукты всего 3 или 4 раза в неделю и лишь 10% едят необходимое для полноценного здоровья количество овощей и фруктов. Между тем ВОЗ утверждает, что необходимо съедать 600 г овощей и фруктов каждый день.

Источник клетчатки

Одним из главных составляющих овощей является клетчатка. Её недостаток — причина многих заболеваний. Перечислим основные функции клетчатки, которые играют основополагающую роль в сохранении и восстановлении здоровья человека.

1. Попадая в желудок, клетчатка начинает постепенно увеличиваться в объёме, и в результате человек чувствует сытость. Таким образом, употребление овощей снижает количество потребляемых калорий, **контролирует аппетит и нормализует вес**. А нормализация веса приводит к **уменьшению нагрузки на суставы**.

Хотите нормализовать вес? Ешьте больше овощей, но помните о сбалансированном питании.

2. **Очистка кишечника** происходит по мере передвижения пищи из желудка в кишечник. Каждый понимает важность уборки комнаты от грязи и пыли. Кишечник челове-

ка также нуждается в уборке. Хорошо, если пища не задерживается в кишечнике более 36 часов. Но если пища задерживается более чем на два дня, то она начинает бродить и разлагаться. Гниение пищи в кишечнике отравляет кровь и нарушает работу всех органов. В первую очередь страдают печень и головной мозг. Нарушается ясность мышления, ухудшается память, человек становится более раздражительным, подавленным и угрюмым. Также снижается иммунитет, нередко появляются различные высыпания на коже, появляется неприятный запах изо рта.

3. Клетчатка **регулирует уровень сахара в крови**. Она способствует постепенному поступлению сахара в кровь. Поэтому для профилактики сахарного диабета и для нормализации уровня сахара в крови ешьте больше овощей!

4. Клетчатка **снижает уровень холестерина**, не давая повторно всасываться выделившемуся холестерину в кровь. Она выводит часть холестерина, что **уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и способствует нормализации артериального давления**.

5. Растворимая клетчатка является пищей для полезной микрофлоры кишечника. Употребление овощей и фруктов способствует **нормализации микрофлоры кишечника**, которая на сегодняшний день у многих людей нарушена.

Итак, употребление продуктов, богатых клетчаткой, способствует очищению крови, в результате чего оздоравливается весь организм.

Витаминная поддержка

Овощи богаты витаминами. Употребляя разнообразные овощи, вы укрепите иммунитет и сократите риск возникновения раковых заболеваний.

Вот несколько советов:

1. Ешьте 300 – 400 г (5 – 6 шт.) овощей в день.
2. Съедайте минимум 100 г (1 – 2 шт.) сырых овощей.
3. Каждый день употребляйте хотя бы 50 г сырой или варёной моркови.
4. 2 – 3 раза в неделю употребляйте свёклу. Варёная свёкла легче усваивается.
5. Готовьте разнообразные овощи. Используйте те овощи, которые подходят вам по состоянию здоровья. Включите больше овощей в рацион вашего питания, и вы почувствуете перемены к лучшему.

Алексей Вавилов,
технолог общественного питания

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

САЛАТ «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ»

Ингредиенты на 8 – 10 порций:
400 г фасоли (отварной или консервированной), 400 г свежих огурцов, 400 г солёных огурцов, 400 г болгарского перца, 3 головки репчатого лука, 200 г сухариков, 1 банка кукурузы, соевый майонез.

Лук замариновать. Огурцы и болгарский перец нарезать небольшими кубиками. Все ингредиенты перемешать, добавить соевый майонез. Если вы хотите сделать салат заранее, то сухарики лучше добавить непосредственно перед подачей.

МАРИНОВАННЫЙ РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Маринованный репчатый лук улучшает вкус многих салатов и вторых блюд. При мариновании лук приобретает пикантный вкус и становится не таким острым, поэтому лучше подходит для людей с ослабленным желудком, чем свежий лук.

Ингредиенты: 2 крупных головки репчатого лука, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки любого растительного нерафинированного масла, 2 ч. ложки соли.

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами или четвертинками. Можно нарезать мелкими кубиками. Добавить все остальные ингредиенты, кроме масла, перемешать и тщательно подавить толкушкой. После чего добавить растительное масло, перемешать, накрыть ёмкость крышкой или целлофановым пакетом и оставить на 30 – 60 минут для маринования.

Алексей Вавилов,
технолог общественного питания

«ХУДЕЕМ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ» — так называется книга Алексея Вавилова, которая поможет худеть, не ограничивая себя ни в чём!

Книга содержит:

- программу похудения,
- разнообразное меню на неделю,
- КБЖУ (состав калорий, белков, углеводов, жиров),
- много полезных рецептов, в том числе хлеб на закваске,
- разные десерты, коктейли,
- много фото.

Все рецепты правильного питания!



ЗАИНТЕРЕСОВАЛА КНИГА?

Пишите личное сообщение

Алексею Вавилову в социальной сети ВКонтakte или на e-mail:



leshavavilov@list.ru

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



П4049 подписной индекс

Уважаемые читатели! Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку для себя и близких. Такой подарок будет пожеланием крепкого здоровья и реальной помощью в оздоровлении.

Оформите подписку **В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ**, или на сайте **PODPISKA.POSHTA.RU**

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



Также рекомендуем:

Газета «Сокрытое Сокровище»
П4059
Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья.



Детский журнал «Чудесные странички»
П4042
Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки.



ИЩИТЕ НАС В СОЦСЕТЯХ



ГАЗЕТА
«ВАШИ КЛЮЧИ
К ЗДОРОВЬЮ»

ЗАРЯДКА ДЛЯ РОСТА

Если ты хочешь подрасти, предлагаем простые упражнения, которые помогут увеличить рост.

Подъём туловища от пола. Ляг на спину, удобно разместить на полу руки и плечи, согни колени и подними ступни к ягодицам. Выгнись так, чтобы таз поднялся вверх. В этом положении оставайся 20 – 30 секунд. Повтори несколько раз.



Сухопутное плавание. При положении лёжа на животе, вытянись при поднятых руках и ногах. Руки вытяни перед собой и повернуть ладонями вниз. Подними левую руку выше правой, одновременно отрывая от пола правую ногу вверх, насколько возможно, оставляя при этом левую ногу на полу. Оставайся в этом положении примерно 4 – 5 секунд. Далее, под-



нимая другую руку и ногу, повтори упражнение.

Висение на перекладине (турнике). Висеть нужно 15 – 30 секунд. Повтори это упражнение от 3 до 5 раз.



Эти упражнения необходимо делать регулярно, не менее трёх раз в неделю по 30 минут.

Вместе с родителями ты можешь составить график тренировок. Первоначально выполнять их нужно под присмотром взрослых.

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте chudostranichki.ru

ДЕТСКАЯ БРОШЮРА О ЗДОРОВЬЕ



Детям о здоровье — доступно и интересно

20 р.

Без учёта почтовых расходов.

Интересные рассказы, увлекательные задания.

Весёлые герои познакомят детей со здоровым образом жизни.

Заказы принимаются:

WhatsApp, Viber: +7-960-099-22-20
Тел.: (8362) 73-82-54,
+7-927-871-46-23

E-mail: office@sokrsokr.net
Через интернет-магазин:
sokrsokr.net/shop

Продавец — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл. 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. ОГРН 102120000634



Вступайте в сообщество
«Семена здоровья»

в Viber



bit.ly/semenazd

Бесплатная подписка

Дорогие читатели! Если вам понравилась наша газета, мы рады выслать вам её **БЕСПЛАТНО** в течение **3 МЕСЯЦЕВ**.

Чтобы оформить подписку:

Звоните или пишите

Пришлите sms на номер
+7 963-239-2777

- с буквой К и своим адресом, индексом и ФИО для получения печатной газеты
- с буквой К и своим e-mail для получения газеты в электронном виде.

в WhatsApp и Viber на **8-963-239-2777**

или по e-mail:
zayavka@sokrsokr.net

Этим предложением можно воспользоваться только один раз.

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. 8-987-729-29-96
zayavka@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №8(116). 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-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Ю. Л. Корвина, редактор — Л. В. Яблочкина, редколлегия: Л. И. Бондарчук, Р. И. Кошкин, С. А. Павлюк, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, верстка — Т. Ю. Тарасков. Подписной индекс П4049. 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.

Понравилась газета? Поддержите нас.

Большая часть тиража газеты «Ваши ключи к здоровью» распространяется бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям людей, которые хотят помочь своим соотечественникам подкрепить своё физическое и духовное здоровье. Пожертвуйте хотя бы небольшую сумму, и она станет достойным вкладом в благое дело! Заранее благодарим!

Пожертвовать можно по QR-коду:

Откройте приложение Сбербанк Онлайн (или другого вашего банка) и выберите «Оплата по QR или штрих-коду»; отсканируйте QR; введите сумму и подтвердите оплату.

Для оплаты другими способами:
8doktorov.ru/help



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.

12+

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

Общий тираж 283 900 экз.