



КАК СОХРАНИТЬ ШЕЮ ЗДОРОВОЙ



2

ТЫКВА — ДРУГ АРТЕРИЙ



7

ЭКСПЕРТЫ НАЗВАЛИ ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ УКРЕПИТЬ СЕРДЦЕ

Британские кардиологи и диетологи едины в понимании роли правильного питания для поддержания здоровья сердца и сосудов. Главный совет специалистов: отказ от ультраобработанной пищи. Такие продукты сами по себе провоцируют развитие болезней сердца, есть и опосредованное влияние: через повышение уровня сахара в крови, скачки содержания холестерина, изменение артериального давления и иные осложнения.

В частности, ожирение, вызываемое употреблением сверхпереработанной пищи, приводит к появлению очагов воспаления в организме, что также негативно сказывается на функциональности сердца, мозга и иных органов.

В качестве альтернативы этим вредностям доктора рекомендуют растительную пищу. В идеале — 30 наименований таких продуктов в неделю. Фрукты, овощи, орехи, семена, травы —

всё это входит в перечень полезных для сердца компонентов рациона.

КАК ЖИР НА ЖИВОТЕ СВЯЗАН С «УСЫХАНИЕМ» МОЗГА



Исследования, опубликованные в журнале Radiology, показали, что ожирение может привести к изменениям в структуре мозга, сокращая его определённые области. У мужчин более высокий процент жира в организме был связан с меньшим объёмом серого вещества в мозге. В частности, увеличение отложений жира на 5,5% связано с уменьшением объёма серого вещества на 31,62 мм³.

Серое вещество — это внешний слой мозга, связанный с функциями высшего порядка, такими как решение задач, общение, память, формирование личности, планирование и суждение.

Ожирение также ассоциируется с изменениями микроструктуры белого вещества, что может быть связано с познавательной функцией.

Предыдущие исследования показали, что пациенты с ожирением имеют более высокую концентрацию бета-амилоидных бляшек в мозге, связанных с болезнью Альцгеймера, по сравнению со здоровыми людьми.

ЧЕРНИКА МОЖЕТ ПОМОЧЬ УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА И СНИЗИТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Новое исследование Королевского факультета естественных наук и медицины показало, что всего одной горсти черники в день достаточно для снижения артериального давления, улучшения памяти и позна-

вательной способности мозга. При этом наибольший эффект производит дикая черника.

Исследователи полагают, что антоцианы, являющиеся основными компонентами черники и придающие ей синий и фиолетовый цвет, делают её «суперпродуктом», придавая ей такие полезные свойства.

Профессор Клэр Уильямс, заведующая кафедрой неврологии Университета Рединга, Великобритания, отметила, что дикая черника полезна как для когнитивной функции, так и для здоровья сосудов. «Группа, которая принимала порошок дикой черники, показала признаки лучшей памяти и большей умственной гибкости при выполнении когнитивных задач, — сказала она. — Это согласуется с тем, что мы уже знаем о пользе для здоровья продуктов, богатых антоцианами. Это указывает на важную роль полифенолов в здоровом старении».

Источник: med2.ru

ПОЧТА РОССИИ



PODPISKA.POSHTA.RU



Оформите подписку в любом почтовом отделении или на сайте

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС — П4049

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



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС В ТЕЛЕГРАМЕ

Семена здоровья

КАК СОХРАНИТЬ ШЕЮ ЗДОРОВОЙ

Сохранить гибкость шеи, избежать мышечных спазмов и дегенерации межпозвоночных дисков — вот важнейшие задачи, которые стоят перед нами, если мы хотим, чтобы шея была здоровой.



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ДЛЯ СНА

Если боль и напряжение в шее утром ощущаются сильнее, чем вечером, вероятно, причина в неправильной позе во время сна. Лучше всего спать на боку с немного согнутыми ногами, в позе зародыша.

Старайтесь не засыпать лицом вниз: в этой позе шейный отдел позвоночника выгнут и напряжён.

Подушка должна быть набита пу-

хом или синтетическим наполнителем. Она не должна быть слишком большой и должна легко принимать нужную форму.

СИДИТЕ ПРАВИЛЬНО

Самая распространённая причина болей в шее — неправильная сидячая поза. Когда вы читаете, пишете или работаете за компьютером:

- держите голову прямо, не наклоняйте её вперёд;
- подбородок должен быть приподнят;
- спина должна опираться на спинку стула;
- опирайтесь локтями на стол.

ИЗБЕГАЙТЕ НАПРЯЖЁННЫХ ПОЗ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

Сидячая работа требует от нас долгих часов сидения за столом или перед монитором компьютера. Если мы сидим в неправильной позе, в шее возникают мышечные спазмы и боль. Чтобы предотвратить боль:

- Держите голову прямо, в правильном положении.
- Старайтесь держать голову долго в одной и той же позе. Приблизительно каждый час делайте упражнения для расслабления шеи.
- Не зажимайте телефон между щекой и плечом.

ИЗБЕГАЙТЕ СКВОЗНЯКОВ

Холодный ветер, дующий в шею, особенно после того, как вы вспотели, может вызвать контрактуру и мышечную боль в шее.

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АВТОМОБИЛЬНОГО ПОДГОЛОВНИКА

У многих автомобильных сидений

есть подголовники или специальные устройства для поддержания шеи. Однако, чтобы они действительно защищали голову при столкновении или ударе сзади, эти устройства должны находиться в правильном положении. В некоторых автомобилях имеются подвижные подголовники. Во время столкновения они выдвигаются вперёд и обеспечивают голове дополнительную защиту.

ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Чтобы избежать контрактур и неподвижности шеи, необходим каждый день заставлять работать все шейные мышцы.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ШЕЙНОЙ ПОДУШКОЙ

Когда вам приходится долго сидеть, например во время долгих перелётов, используйте для поддержки шеи дорожную шейную подушку.

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ, ПРИ КОТОРЫХ СТОИТ НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Боль в шее, сопровождающаяся:

- потерей сознания;
- потерей равновесия или нарушениями зрения;
- слабостью или онемением в плечах или в кистях рук.

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЙ В ШЕЕ

Тепло и расслабление мышц — основные факторы лечения, возвращающие шее гибкость. Все перечисленные средства помогают при мышечных спазмах и других видах боли в шее.

СУХОЕ ТЕПЛО НА ШЕЮ

Сухое тепло облегчает боль в шее, хотя менее эффективно, чем влажное. Можно использовать грелку с горячей водой, обернутую тканью. Оптимальная температура — 36 – 40°C. Избегайте более высоких температур, это может вызвать ожоги.

Продолжительность процедуры — 10 – 30 минут или дольше. После процедуры укутайте шею шарфом или шерстяной тканью. Делайте несколько раз в день.

ГОРЯЧИЙ ДУШ ИЛИ СТРУЯ ВОДЫ НА ШЕЮ

При спазме шейных мышц сочетание тепла и давления воды оказывает обезболивающее и расслабляющее действие. Начинайте процедуру с температурой воды 30°C, постепенно повышайте до 42°C.

Продолжительность процедуры —

3 – 5 минут, после чего шею вытрите, укутайте шарфом или шерстяной тканью. Делайте так 1 – 3 раза в день.

ШЕЙНЫЕ КОМПРЕССЫ

Горячий компресс — это ткань, смоченная в очень горячей воде (насколько может выдержать кожа) и приложенная к больному месту.

Компресс очень эффективно снимает боль и расслабляет напряжённые мышцы. Температура воды: чем горячее, тем лучше (чтобы от компресса шёл пар). В идеале — почти кипиток.

Продолжительность процедуры 10 – 15 минут. Когда мокрая ткань остывает, обычно каждые 2 – 3 минуты, снова смачивайте её в горячей воде. После процедуры вытрите шею и укутайте шарфом или шерстяной тканью. Выполняйте 1 – 2 раза в день.



ШЕЙНЫЙ ВОРОТНИК

Шейный воротник обеспечивает неподвижность и поддерживает шейный отдел позвоночника. Его необходимо использовать после травм и повреждений шеи.

МАССАЖ ШЕИ

Массаж шеи очень эффективен для расслабления мышц и улучше-

ния кровообращения. Массаж можно делать в положении сидя, оперев голову на что-либо, или в положении лёжа. При боли и напряжении в шее массаж должен проводить физиотерапевт.

ВЫТЯЖЕНИЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Вытяжение шейного отдела позвоночника на петле Глиссона расслабляет мышцы и облегчает боль, вызванную сдавливанием и раздражением корешка нерва, обычно из-за протрузии или грыжи межпозвонокового диска. Эффективно оно и при боли в шее, вызванной мышечным спазмом, а также при других видах болей. Вытяжение шеи должно проводиться под наблюдением физиотерапевта. Выполнение процедуры начинают обычно с 2 кг на 10 минут, постепенно увеличивая вес до 10 кг и соответственно выносливости организма. В качестве противовеса обычно используются подвешенная грелка с водой или, при более современном оборудовании, — электронное устройство.

Материал подготовлен по книге Джорджа Памплон-Роджера «Здоровое тело»

ЛАЙФХАКИ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

В погоне за вечной молодостью люди решаются, порой, на очень рискованные эксперименты, а в результате получают ухудшение самочувствия и внешнего вида, проблемы со здоровьем. Между тем есть простые способы, помогающие замедлить процессы старения.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Один из лучших способов продлить жизнь и улучшить здоровье — физическая активность. Физические упражнения способствуют здоровому кровообращению, которое, в свою очередь, улучшает состояние кожи и уменьшает отёки под глазами. Кроме того, отличная физическая форма — гарантия того, что вы будете выглядеть моложе.

СОН — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Во время глубокого сна в организме человека повышается концентрация двух гормонов — эстрогена и прогестерона. Они стимулируют природные механизмы обновления и, как следствие, мы просыпаемся заметнее посвежевшими и отдохнувшими.

ДЕРЖИТЕ ВЕС ПОД КОНТРОЛЕМ

Специалисты частного исследовательского университета в Кливленде (University Case Western Reserve) провели интересный эксперимент, в ходе которого добровольцам предложили определить возраст однополой близнецов женского пола. Результаты были вполне ожидаемыми: женщина, которая весила на 12 кг больше, по мнению респондентов, выглядела на 3–5 лет старше своей сестры. Вывод: хотите выглядеть молодо, держите вес под контролем. Это позволит предупредить развитие многих болезней, среди которых сахарный диабет и заболевания сердечно-сосудистой системы.

АНТИОКСИДАНТЫ НА СТРАЖЕ

По мнению учёных, многие патологические процессы в организме, результатом которых становятся болезни и старение, происходят из-за повреждения клеточных мембран свободными радикалами, содержа-

щими агрессивный кислород. Нейтрализовать их помогают антиоксиданты, поэтому очень важно ежедневно включать продукты, содержащие их, в свой рацион.

Самые знаменитые антиоксиданты — это витамины С и Е. Первого много в овощах, фруктах и ягодах. Второго — в растительных маслах и орехах. Рекордсменами по содержанию антиоксидантов считаются ягоды тёмного цвета, такие как голубика, черника, черноплодная рябина, чёрная смородина, красный виноград.

ВОДА И СОСТОЯНИЕ КОЖИ

Вода — главный фактор, влияющий на состояние кожи. При дефиците воды в организме кожа становится сухой, а сухая кожа старится гораздо раньше, чем нормальная и жирная. Следующая проблема — плохое функционирование сальных желёз и закупорка сальных протоков на лице, что чревато появлением акне.

При недостатке воды обмен веществ работает с большими сбоями, могут возникнуть проблемы с почками, увеличится нагрузка на печень, а такие изменения ведут к накоплению жира. Без необходимой влаги уплотняется подкожная жировая клетчатка, из-за чего появляется лишний вес, возникает целлюлит, кожа теряет упругость и становится рыхловатой и неоднородной.

ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА

Мозг человека начинает стареть уже после 30 лет. Постепенно снижается острота его реакций, ухудшается память. Но происходит это гораздо медленнее у тех, кто имеет привычку регулярно тренировать свой мозг. В этом помогают не только кроссворды и ребусы, но и изучение чего-то нового. Это всегда «беговая дорожка» для

разума. Можно осваивать новые компьютерные программы, иностранные языки либо ещё одну профессию.

Чтобы заставить мозг интенсивно работать, нужно как можно чаще нарушать привычный алгоритм выполнения действий: придумывать более эффективные способы сделать работу, искать новые маршруты, учиться делать что-то недоминирующей рукой.

Также отодвинуть старение мозга помогают специальные упражнения. Например, такое: возьмитесь одной рукой за ухо, а другой за нос. А потом поменяйте руки. Чтобы усложнить задание, делайте хлопок при каждой смене рук.

ПЕРЕРЫВЫ В РАБОТЕ

Ещё одна очень полезная привычка для тех, кто не хочет стареть, — делать перерывы в работе, чтобы отвлечься и расслабиться. Длительное напряжение и стресс неминуемо приводят к болезням и негативно отражаются на внешнем виде: портится кожа, ногти, волосы, появляется лишний вес.

Чувствуете усталость и напряжение — смените обстановку: сделайте зарядку, выйдите на прогулку. А ещё не стоит есть за рабочим столом. Лучше пообедать в столовой в компании коллег, с которыми нравится общаться. По мнению учёных, приятное общение — это ещё один шаг на пути к долголетию.

УЧЁНЫЕ О СОХРАНЕНИИ МОЛОДОСТИ

Новые исследования выявили удивительную взаимосвязь между кишечными микробами и стареющим мозгом.

Чтобы затормозить неизбежный процесс старения мозга и связанное с ним угасание интеллектуальных способностей, а также защититься от нейродегенеративных заболеваний, таких как болезни Альцгеймера и Паркинсона, нужно не только решать кроссворды и головоломки, а также есть квашеную капусту и много ярко окрашенных овощей и фруктов.

Дело в том, что здоровье и нормальная работа мозга напрямую зависят от здоровья кишечника, в первую очередь от состава кишечной микробиоты — сообщества из десятков триллионов микроорганизмов, населяющих пищеварительный тракт. Кишечник и мозг постоянно активно общаются между собой и воздействуют друг на друга через гормоны, нервные окончания, иммунные клетки, химические вещества, вырабатываемые микробами. Этот напряжённый диалог между кишечником и мозгом не прекращается ни на мгновение.

Воспаление в кишечнике, нарушение баланса между обитающими там бактериями, снижение их разнообразия лежат в основе процесса разруше-

ния нейронов и связей между ними, а значит, становятся причиной проблем с памятью, скоростью мышления, восприятием новой информации.

К таким выводам, независимо друг от друга, пришли авторы сразу двух новых исследований. Результаты первого из них опубликованы в журнале Gut Microbiome, а результаты второго — в журнале Science Translational Medicine.

Хорошая новость состоит в том, что на состав кишечной микробиоты можно целенаправленно воздействовать с помощью питания.

ЧТО НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТЬ МОЗГА

Пробиотики

Речь идёт о продуктах, содержащих живые, полезные, не вырабатывающие токсины микроорганизмы, прежде всего молочнокислые бактерии. Они восстанавливают нормальный баланс кишечной микробиоты, подавляя рост токсичных, патогенных бактерий.

Самый простой способ получать пробиотики — регулярно употреблять в пищу такие прошедшие процесс ферментации (сбраживания) продукты, как йогурт, кефир, квашеная капуста и так далее.

Пребиотики

Это компоненты пищи, которые не усваиваются в верхних отделах пищеварительного тракта, но зато, достигая его нижних отделов, сами становятся пищей для обитающих там полезных бифидо- и лактобактерий, тем самым стимулируя их рост. Прежде всего, речь идёт о клетчатке (пищевых волокнах), а также о различных олигосахаридах, аминокислотах, ферментах, антиоксидантах и других веществах.

Отличными источниками пребиотиков являются ярко окрашенные овощи, фрукты и ягоды, а также крупы, зерновой хлеб, бобовые, репчатый лук, бананы.

Средиземноморская диета

Это тип питания, включающий много овощей, фруктов, зелени, семян, орехов, бобовых, оливкового масла. Все эти продукты богаты пребиотиками и множеством других полезных веществ, включая омега-3 и полифенолы.

Исследования показывают, что средиземноморская диета не только очень вкусна, но и помогает сбалансировать и разнообразить состав кишечной микробиоты, снизить уровень воспаления в кишечнике и в организме в целом, а также защищает от возрастного снижения интеллекта.

Подготовил Тимур Герасимов

Источник: med2.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ АБЬЮЗЕРА

Абьюзер — человек, имеющий психологическое расстройство личности, при котором он хочет подавлять другого. Разберём, как именно абьюзер манипулирует своей жертвой. Зная эти приёмы, вы сможете с лёгкостью их распознать и успешно противодействовать.

Разобьём манипуляции на 5 простых категорий.

1. Унижение или критика

Цель манипуляции — уничтожить вашу самооценку. Вы можете услышать в свой адрес комментарии:

■ «Ты мой поросёночек». Подобные фразы будут использоваться в самом начале отношений, чтобы проверить ваши границы.

■ «Вечно ты всё портишь», «Ты всё делаешь не так» и т. д. Абьюзеру свойственно сглаживать ваши достижения и подчёркивать недостатки. Поэтому, фразы «ты всегда», «ты вечно» — это манипулятивные фразы.

■ Абьюзер с невинным видом может отпустить какой-то колкий унижительный комментарий в ваш адрес, при этом спросить: «Ты обиделась/ся?», «Что, собственно, произошло?», «Мы же все свои, в чём проблема?»

■ «В твоём возрасте люди добились больших успехов». Каких бы высот вы ни добились, абьюзер всегда будет сравнивать вас с другими людьми, которые успешнее вас.

■ «Зачем ты тратишь на это время?» Абьюзер критикует занятие, которое вам по душе. Ему не нужно, чтобы жертва была «в ресурсе», поэтому он будет отрезать вас от всего, что даёт вам силы.

Не игнорируйте эти манипуляции и не позволяйте отпускать колкие комментарии в свой адрес.

2. Контроль

Абьюзер всегда контролирует

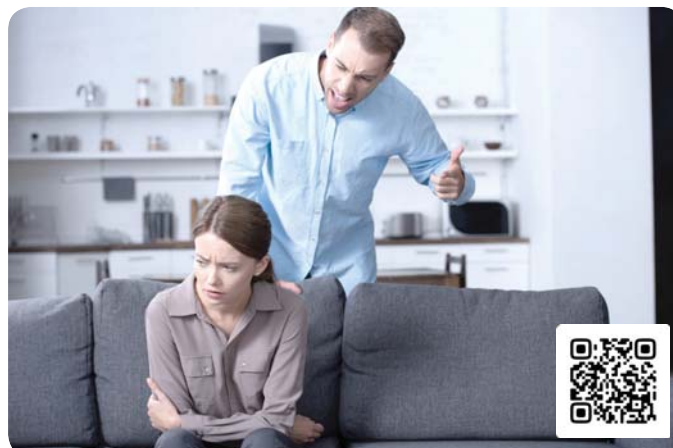
свою жертву. Основные фразы для контроля: «Ты где?», «Почему я не могу до тебя дозвониться?» Абьюзер может звонить довольно часто и задавать один и тот же вопрос. Если ему что-то не понравится, он может требовать от вас доказательств. Например, спросить координаты, где вы находитесь, или сфотографировать место, где вы находитесь, как бы не доверяя вам. Любая ваша социальная активность попадёт под его контроль. Ведь ему нужно понимать, о чём вы думаете, что вы чувствуете, что вам нравится или не нравится. Не пытайтесь искать логику в контролирующих фразах абьюзера. Его цель проста: ему нужен контроль над вами, и всё!

3. Внушение чувства вины

Абьюзер стыдит вас по поводу того, что вы сделали или не сделали, либо сделали не вовремя. Чувство вины навязывается постоянно. Например, в обществе друзей он может продолжать свой прессинг и начать приводить какие-нибудь доказательства. Переубеждать абьюзера нет смысла. Он психологически болен, поэтому не воспринимает никаких аргументов. Абьюзеру может помочь только длительная психотерапия.

4. Изоляция и отвержение

Абьюзер будет пытаться изолиро-



вать вас от окружающих людей. Особенно от тех, кто поддерживает вас. Прежде всего, это ваши родители, братья, сёстры, ваши коллеги по работе и друзья. Если с абьюзером вы провели много времени, то, скорее всего, у вас нет друзей, и с родителями вы в ссоре. Человеком проще манипулировать, если ему неоткуда ждать помощи. Поэтому он старается очернить тех, кто вам дорог. И в скором времени вы с подозрением будете смотреть на близких.

Абьюзер также использует практику отвержения с помощью молчания. Например, вы сделали «что-то не так», на его взгляд. Чтобы заставить вас страдать, он перестаёт с вами разговаривать, понимая, что молчанием принесит жертве страдания. Со временем у вас рождаются навязчивые мысли: «Может я делала что-то не так?», «Может и я не во всём прав?» В итоге вы начинаете поедать себя изнутри, а абьюзер чувствует себя превосходно. Для него этот конфликт ничего не сто-

ит. Это лишь повод манипулировать вами.

5. Обесценивание

Абьюзер хочет, чтобы вы чувствовали собственную никчёмность. Например, вы подозреваете у себя какую-нибудь серьёзную болезнь и переживаете об этом. А абьюзер говорит: «Что ты придумываешь, всё у тебя нормально». Нормальный человек вам посочувствует, а у абьюзера отсутствует чувство эмпатии, особенно, если он имеет серьёзную психопатологию. Например, если он — социопат, психопат или нарцисс.

Помните, что вы созданы Богом личностью, которая имеет свободу. Никому не позволяйте отнять эту свободу у вас!

Александр Сахаров,
священнослужитель, консультант
по семейным взаимоотношениям
Полную версию этой программы
смотрите на сайте телеканала
«Три Ангела»

ДЕТЯМ О ЗДОРОВЬЕ

КАК ПРОГНАТЬ ГРУСТЬ

Лисёнок Лёха грустно смотрел в окно, подперев лапой щёку. Пёс Кузя хмурился. Овечка Кудряшка тоскливым голосом протянула:

— Вот и осень пришла...

— Что-то я не вижу у вас радости в глазах, — ответил доктор кот Афанасий Петрович. — Мне сейчас звонила мама Самуила и Лизы, у них тоже грусть и тоска появились в доме. Идёмте скорее к ним!

— На улице грязь, — захныкал Лёха.

— И холодно, — подхватил Кузя.

Но доктор возразил:

— А я знаю, как прогнать грусть. И собираюсь об этом рассказать ребятам.

Все нехотя оделись и вскоре сидели в гостях.

— Самуил и Лиза друг с другом не разговаривают, — сказала мама, — огрызаются, раздражаются и ничего не хотят делать. И постоянно грустные.

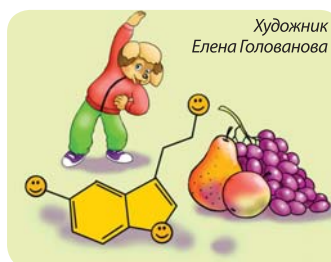
— В нашем теле много разных гормонов, — сказал доктор. — Это такие химические вещества, они очень сильные. Одни гормоны приносят нам грусть и тоску, а другие, например, серотонин, приносят радость. И от этих гормонов зависят наше настроение и даже здоровье. Я вам сейчас открою секрет, что нужно делать, чтобы в нашем организме было много гормонов радости.

Все уже устали от своей грусти, поэтому внимательно посмотрели на Афанасия Петровича.

— В нашем организме всё связано друг с другом. Мозг через нервную

систему общается с желудком. Если желудок болит, то сигнал идёт в мозг, и у нас портится настроение. А иногда бывает наоборот — кто-то нас обидит, и у нас желудок заболит или голова. Вот тогда образуются гормоны тоски и грусти. Но стоит нам сделать зарядку, помахать руками и ногами, сходить на прогулку, покатайся на велосипеде — сразу вырабатываются гормоны радости, и у нас меняется настроение. А гормоны радости укрепляют наш иммунитет.

Настроение также зависит от того, что мы едим. Поели полез-



ные фрукты, овощи, крупы, зелень или орешки — и снова гормончики радости появляются! А поели вредное — конфетки, чипсы, жирное и острое — нехорошо становится нашему желудку, и он «жалуется» моз-

гу, что ему плохо. И снова тоска нападает на нас. Вот так! Наши эмоции очень связаны с физическим здоровьем.

— А давайте сделаем зарядку! — предложила Овечка Кудряшка.

— Вот это другое дело! — воскликнул доктор.

Все дружно сделали зарядку и сразу повеселели.

Алёна Гусева
Детский журнал
«Чудесные странички» №92

ЖИЗНЬ БЕЗ СЛУХА

Счастлиное детство, мир прекрасных звуков, а потом тишина, полная тишина... О своём пути рассказывает Елена, в 8 лет лишившаяся слуха.

Я родилась в Белоруссии, в Брестской области. До сих пор с теплотой вспоминаю домик с садом и фруктовыми деревьями, бабушку с бабушкой...

Затем мы переехали в маленький неприметный сибирский посёлок Кучаниха с трескучими зимними морозами. В возрасте 8 лет я сильно заболела гриппом. Болезнь отступила, но вызвала серьёзное осложнение — воспаление оболочки головного мозга, серозный менингит. Папа, бедный папа, поседел. А мама словно тень была, ночами не спала. Жившие с нами кошки с меня не слезали, обожали собой моё исхудавшее тельце и голову... Я вышла, но потеряла слух.

Это несчастье просто разбило мне сердце. Даже аппарат плохо помогал. Кто хотя бы какое-то время слышал, никогда не свикнется с этим состоянием: всегда будет стремление вернуться в мир звуков. Ощущение изолированности, одиночества, даже если рядом близкие или друзья. Очень тяжело, когда люди забывают о моём состоянии: изменяют договорённости, обсуждают между собой, все в курсе, а я узнаю в последний момент. Это выбивает из колеи и заставляет менять планы.

В интернате я плакала и спрашивала кого-то неведомого: «Зачем я живу?»

После окончания школы я вышла замуж. У свекрови была знакомая католичка, которая уговорила нас с мужем креститься. Я тогда работала в женской консультации и после крещения решила похвалиться старшей медсестре Людмиле Николаевне. Я спросила у неё, крещена ли она; она ответила утвердительно. «А почему Девы Марии и креста у вас нет?» — спросила я. «Крест должен быть в сердце», — ответила она.

С этого дня я потеряла покой: у кого ни спрошу, что значит крест в сердце, никто ответ понятный дать не мог! В конце концов, этот вопрос снова привёл меня к Людмиле Николаевне. Я взмолилась: «Расскажите мне, что это значит: крест в сердце?» С этой беседы и началось знакомство с Господом. Людмила Николаевна стала давать мне книги о Боге. Чем больше я их читала, тем интереснее становилось. Я полюбила Господа и поняла, что значит жить с Богом в сердце. Стало ясно, что принятое мною крещение было формальным, а я хотела доверить свою жизнь Господу осознанно. Поэтому после рождения сыночка я вновь попросила о крещении. Меня крестили в реке Оби. Мне подарили



Библию, которую я очень полюбила. После крещения Бог стал посылать мне мысли для стихотворений. Как что-то в жизни произойдёт, так появляется стих как отклик на ситуацию. Я и раньше пыталась писать, но не получалось. А как Господа приняла в сердце, так и полилась оттуда хвала Ему.

Вопрос о том, почему со мной такое произошло, одно время просто выворачивал мой ум наизнанку. Возможно, если бы я слышала, то мой путь был бы другим, и я не ощутила бы нужду в Боге. Господь утешает меня замечательными обещаниями из Библии о том, что наступит время, когда я вернусь в мир звуков. А ещё случившееся открыло путь к сердцам глухих. Я не в совершенстве владею жестами, но общаюсь с глухими и говорю им о Боге. Не стоит унывать, опускать руки и падать духом. Выход всегда можно найти. Бог откроет его там, где, казалось бы, ничего нет.

*Есть Хозяин у этой планеты.
Он у сердца её бережёт,
Слышит стоны и слышит
молитвы,
Когда нужно, на помощь придёт.*

*Он поёт вместе с нами и плачет,
Радость делит всегда пополам.
Он не может, поверьте, иначе:
Он сочувствует искренне нам.*

*Всё, что мы переносим по жизни,
Всё до боли знакомо Ему.
Он так хочет вернуть нас
в Отчизну:
«Я вернусь и к Себе вас возьму».*

*Будет время, исчезнут печали,
Не увидим страданий и зла:
Дни покоя для верных настали,
Свет сияет, а ночь уж прошла.*

Елена Сучилова
sokrsokr.net

РЕКЛАМА 12+

Дорогие друзья! В Центрах здоровья вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья, сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни, кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, скандинавская ходьба, уютные номера и многое другое.

БОЖИЙ ДАР

ЗАГОРОДНЫЙ ДОМ ЗДОРОВЬЯ

в регионе Кавказских Минеральных Вод предлагает комплексный подход в восстановлении здоровья пожилого, молодого и среднего возрастов.

- отдых нервной системы и полноценный сон
- ЖКТ без боли
- пульс и АД в норме
- лёгкое дыхание без одышки
- стойкий иммунитет
- мышцы и суставы без боли



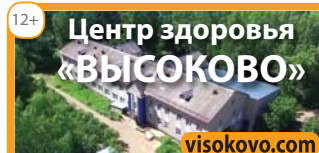
Использование лечебной минеральной воды и лечебной грязи помогут достичь желаемого результата. Криопроцедуры усилят эффект. Косметические процедуры помогут выглядеть красиво.

Здоровые эмоции и впечатления от отдыха гарантированы.

Стоимость от 25000 до 38000 р. за курс 10 дней. Имеются групповые скидки. Сайт: b-dar.com Дополнительная информация по телефону:

8-928-367-52-09

Гладкая С. В. ИНН 613001803619



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

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78. E-mail: czv43@yandex.ru ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

- Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.
- Здоровое питание
 - Русская баня
 - Обучение здоровому образу жизни
 - Кулинарные мастер-классы
 - Гимнастика для позвоночника
 - Скандинавская ходьба
 - Гидро- и фитотерапия
 - Оздоровительный массаж

Отдых в сельской местности в Нижегородской области. **тел.: 8 929 046-66-66** dubki08@gmail.com dorogazhizni.info

- Лекции о здоровье, медицинские лекции, кулинарные мастер-классы
- Массаж
 - ОФК
 - Барокамера **new**
 - Гидромассажная ванна
 - Кедровая бочка
 - Биоптрон
 - Парафин/Озокерит
 - Криодеструкция
 - Соляная комната **new**
 - Гидропроцедуры
 - Баня
 - Травяные чаи
 - Velo-, мототехника

- 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, vkszhizni.ru ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012
- Центр здоровья «Ягодная Поляна», Саратовская обл., +7-929-771-48-75, +7-987-800-34-13 ИП Меженин П. А. ОГРНИП 314643214800017

Я БРОСИЛА КУРИТЬ И СЧАСТЛИВА

Программа «Дышите свободно» помогла многим людям бросить курить. Наше интервью с участницей программы Надеждой.

— Почему вы начали курить?

— Когда мне было лет 13 – 14, подружки в компании уже все курили. К тому же у нас были свои секс-символы: Шэрон Стоун в «Инстинкте» красиво курила, Мадонна тогда была молодой, яркой и тоже с сигаретой. Так формировался образ курящей женщины — яркой, красивой, сексуальной. Постоянно курить я стала уже в институте, тогда все курили.

— Когда вы задумались о том, что нужно бросить курить?

— Задумываться я начала лет в 28 – 30. Первые попытки бросить курить были во время беременности и кормления ребёнка.

— Что вы для этого предпринимали, и какой был результат?

— Результат был плачевный. Я использовала и пластыри, и препарат против курения «Табекс», который допить до конца у меня ни разу не получилось. Он вызывал очень сильное сердцебиение, какие-то сбои, то аллергические реакции, то ещё что-то. Покупала себе на уху магнит. Временный результат был, но через время я опять срывалась. Перепробовала все аптечные препараты, которые предлагает современная медицина, но при первом серьёзном стрессе снова возвращалась к курению.

— Как вы пришли на программу «Дышите свободно»?

— Благодаря подруге, с которой мы вместе учились в институте. Она знала, что я много лет не курила, потом у меня умерла мама, и я снова закурила, но хотела бросить. Искала какие-то методы, более действенные. Она мне порекомендовала

программу «Дышите свободно». Я попала в прекрасную команду и прошла первый курс.

— Были какие-то трудности и сомнения на пути к цели? Что помогло не сойти с дистанции?

— Да, трудности были, но у меня уже был опыт расставания с этой привычкой. Я старалась применить всё, что было рекомендовано. В частности, я стала делать водные процедуры с морской солью, хвойными экстрактами. Несколько раз в неделю ходила в лес, собирала травы и заваривала их. Через день-два принимала травяные ванны. Потом добавила солевую ванну и лампу, которую в спальне всегда перед сном на несколько часов включала, пока читала, изучала материалы программы. Перед сном каплю эфирного масла лаванды добавляла себе на подушечку и спокойно спала.

На холодильнике у меня был список ресурсных моментов — скорая помощь на тот случай, когда появляется сильное желание закурить. Включала музыку — это помогало себя уговаривать. Приседала по несколько раз, делала дыхательные упражнения. Первое время эти рекомендации меня очень выручали. Около месяца после защиты диплома получилось побыть дома, отдохнуть, а в конце лета я поехала в город. Там то со студентами встретились, то ещё с кем-то, и, конечно, спиртное... Это было очень сильное испытание для меня. Я не выдержала.

Весной, как только я смогла себя взять в руки, снова записалась на второй курс. В этот раз я уже немного больше подготовилась, в этот период не загружала себя излишней



работой. Я заметила, что именно когда мне физически тяжело, посещают мысли: «Сейчас села бы и покурила, отдохнула». Для меня это опасный сигнал. Я понимаю, что мне срочно нужен отдых.

— Что вы можете сказать о самой программе? Что лично вам помогло освободиться от зависимости?

— Программа отличная, ничего подобного я не проходила. Большой плюс программы в том, что она длительная, что остаётся группа, и мы поддерживаем друг друга, делимся своими неудачами, результатами. Программа разработана в комплексе, видно, что ребята этим живут, работают, изучают, поэтому всё развивается. Проект такой живой, наполняемый душой, поэтому ведущим самые лучшие комплименты! В комплексе всё помогает, дополняет друг друга, чтобы человек справился.

— Как вы себя ощущаете после прохождения программы?

— Ощущаю себя прекрасно! Уже

4 месяца прошло без сигарет, и сейчас я пытаюсь стабилизировать вес, добавляю тренировки. Кожа стала светлее, лучше, ощущение, что лет на пять помолодела. Вкусовые рецепторы обновились. Летом на рынке я брала каждый фрукт и нюхала с большим наслаждением. Люди засматривались, говорили: «Ничем не пахнет, что вы нюхаете?» А для меня пахнет. В этом году для меня и цвет их красивее, и вкуснее. Я очень счастлива!

Мой муж до последнего не верил, что у меня получится бросить. Он тоже много лет назад курил и бросил, но он кодировался. Поэтому думал, что если не получится бросить, к доктору всегда успеем. Он был уверен, что неделю-две и опять это всё накроется, но сейчас с гордостью говорит: «Надюша у меня смогла, а я не верил. Что они там делали с ней на тренингах, я не знаю». Получается, не только себя порадовала, а ещё любимого человека, поэтому программа — классная. Однозначно, рекомендую!

Беседовал Евгений Гусинец

ДЫШИТЕ СВОБОДНО
онлайн-программа

**ХОЧЕШЬ БРОСИТЬ
КУРИТЬ НАВСЕГДА?**

- Удобный формат
- Индивидуальное сопровождение
- Оптимальная стратегия для победы



**ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ПРИНЯТЬ
РЕШЕНИЕ – СЕГОДНЯ!**

Подробности на сайте:
дышите-свободно.online

*Подходит и тем, кто парит

**Христианский центр
реабилитации «КОВЧЕГ»**
(Рязанская область)

оказывает помощь людям, страдающим алкогольной и наркотической зависимостями. Срок реабилитации зависимых не менее 9 месяцев без медикаментов.



Подробности по телефонам:
8(910) 942-11-20
8(915) 690-41-06
reabkovcheg.ru

Также центр «Ковчег» нуждается в волонтерах.



РЕКЛАМА 12+

Фонд «Новомосковск против наркотиков»
ОГРН 1027101412271

ТЫКВА — ДРУГ АРТЕРИЙ



Тыква относится к продуктам с минимальным количеством жиров и натрия — двух врагов артерий и сердца.

Питательная ценность тыквенной мякоти обусловлена не только содержащимися в ней веществами, но и отсутствием нежелательных компонентов.

У тыквы низкое содержание питательных веществ — 6% углеводов, 1% белков и совсем нет жиров. Наряду с этим она содержит большое количество бета-каротина (провитамина А) и минералов, таких как кальций и калий. Высокое содержание в тыкве клетчатки также важно, так как она даёт ощущение сытости.

Все разновидности тыквы обладают одинаковыми свойствами: понижающее давление, мочегонное, слабительное и антиканцерогенное.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ТЫКВЫ

Гипертония

Тыква имеет низкое содержание натрия и высокое содержанием калия, что помогает предотвратить гипертонию и её негативные последствия (тромбы в артериях и инсульт).

Гипертоники могут есть тыкву в любой форме, но без соли, которая нейтрализует полезные свойства тыквы. Однодневная диета, основанная на тыквенном пюре, также даст большую пользу.

Ишемическая болезнь сердца

Тем, кто страдает от ишемической болезни сердца (стенокардии или инфаркта миокарда), следует есть тыкву не менее трёх раз в неделю.

Заболевания почек

Тыква действует на почки как мягкое мочегонное средство, обеспечивая вывод жидкости из организма.

Заболевания желудка

Мякоть тыквы способна нейтрализовать избыток желудочной кислоты. Она также оказывает защитный и смягчающий эффект на слизистую оболочку желудка. Употребление тыквы в виде пюре с молоком или соевым напитком особенно показано в случаях избытка желудочной кислоты, диспепсии (расстройства пищеварения), изжоги и язвы двенадцатиперстной кишки.

Запоры

Растворимая клетчатка тыквы действует как мягкое слабительное средство, не раздражая кишечник.

Профилактика рака

Тыква содержит три наиболее активных антиканцерогенных вещества: бета-каротин, витамин С и клетчатку, поэтому обладает максимальным противораковым эффектом.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ

Запекание

Тыкву разрезать пополам или на несколько кусочков и запечь в духовке до образования золотистой корочки. Есть с мёдом или фруктами.

Варка

Тыкву используют для приготовления супов и тушёных блюд.

Пюре

После варки тыкву растирают в пюре с молоком или соевым напитком. Можно подсластить мёдом.

Джордж Памплон-Роджер
«Здоровая пища»

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Вам понадобятся: тыква, картофель — в равных частях, 1 – 2 луковицы, горсть тыквенных семечек, соль, приправы — по вкусу.

Овощи почистите и покрошите крупно. Погрузите в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она покрыла овощи. Отварите овощи и взбейте погружным блендером в однородное пюре. Добавьте любимые приправы и разлейте по тарелкам. Добавьте сухарики и тыквенные семечки.

ДЕСЕРТ ИЗ ТЫКВЫ

Вам понадобятся: тыква, яблоки, изюм.

Тыкву и яблоки режем кубиками. Закладываем в посуду с толстыми стенками, добавляем немного воды и парим под закрытой крышкой до мягкости тыквы. Добавляем изюм и выключаем огонь через 5 минут. Даем остыть. В холодном виде десерт слаще — яблоки и изюм придают особый вкус и аромат блюду.

Тыкву также можно сочетать и с курагой, с апельсинами, мандаринами. Можно приготовить с вечера — на завтрак или утром и на ужин.

Наталья Шелепова,
группа в Viber «Вкусно и полезно»

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ПИТАНИИ

- Умеренная еда — отрада уму.
- Умеренный в пище всегда здоров.
- Кто ест, будучи сытым, тот своими зубами роет себе могилу.
- Всё гибнет от чрезмерной худобы, а человек от чрезмерного лишнего жира.
- Кто от жира тяжело дышит — тот здоровьем и не пышет.
- Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.
- Обжорство затуманивает разум.
- Не всё в рот, что око видит.
- Умеренность в еде целебнее, чем сто врачей.
- Долгие трапезы — короткая жизнь.
- Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу.
- Съеденное на ночь впрок не пойдёт.
- Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься бодрым.
- Укоротить ужин — удлинить жизнь.
- От вкусной и сладкой еды ничего не жди, кроме беды.
- Тщательно пережёванное — почти что переваренное.
- Чем сильнее пожуёшь, тем подольше проживёшь.
- Ешь просто — сможешь прожить лет до ста.

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049

Уважаемые читатели! Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку для себя и близких. Такой подарок будет желанием крепкого здоровья и реальной помощью в оздоровлении. Оформите подписку **В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ** (индекс только в электронном каталоге), или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU**

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ



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



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

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

Свежие статьи в группе ВКонтакте «Ключи к здоровью»

7



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.





Этим предложением можно воспользоваться только **ОДИН раз**.

ПОЗВОНИ СЕЙЧАС И ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

8-963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн – Чт с 09:00 до 17:00, Пт с 09:00 до 12:00 (время московское).



Пришлите sms с буквой К и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения газеты.

ВЫ БОЛЕЕТЕ
ИЛИ ИМЕЕТЕ
ДРУГУЮ НУЖДУ,
ЗА КОТОРУЮ НУЖНО
ПОМОЛИТЬСЯ ЗВОНИТЕ
ИЛИ ПРИШЛИТЕ СМС!

ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ ГАЗЕТА?

Большая часть тиража газеты «Ваши ключи к здоровью» распространяется бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям людей, которые хотят помочь своим соотечественникам подкрепить физическое и духовное здоровье.

Пожертвуйте хотя бы небольшую сумму, и она станет вкладом в благое дело! Заранее благодарим всех, кто не остался равнодушным!

Пожертвования принимаются только от лиц с российским гражданством. От лиц с иностранным или двойным гражданством редакция пожертвования принять не может.

ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ



Для оплаты
другими способами:

ПОЖЕРТВОВАТЬ МОЖНО ПО QR-КОДУ:

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

Для перевода через приложение

Сбербанк Онлайн достаточно

указать только ИНН 1215064285.

Назначение платежа — пожертвование на уставную деятельность.

8doktorov.ru/help

ПОДПИШИТЕСЬ НА КАНАЛ

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Смотрите на нашем
YouTube-канале:

- ▶ видеообзор свежего номера газеты
- ▶ наши видеоподкасты



Сельский Дом

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

РЕКЛАМА 12+



ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

При сахарном диабете, болезнях спины, суставных и кожных заболеваниях, пищевых аллергиях, простатите и аденоме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, для укрепления иммунитета, в том числе после химиотерапии.

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.

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)

СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ



Автомобилем: Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи). Поездом: Москва – Сухум до станции Гудаута.

Самолетом: Москва – Сочи, затем маршруткой до Ацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

Сельский Дом Васюково

ОТДЫХ & СПА В ПОДМОСКОВЬЕ

от 22 000 р/нед
от 17 900 р/нед



Программа 8 принципов ЗОЖ

- Подбор индивидуальной программы восстановления
- Комфортное проживание
- Вкусное и полезное трёхразовое растительное питание
- СПА-массаж, баня, фитобочка, бассейн, тренажёры и многое другое

Осенние спецпрограммы (октябрь-ноябрь):

1. Естественное омоложение (питание + фейсфитнес + спа-процедуры)
2. Кулинарная школа (МК полезных блюд)
3. Восстановление от стрессов и депрессий (питание + КПТ + светокоррекция)
4. Очищение лимфодренажной системы (детокс + фиточай + гимнастика + массаж + спа-процедуры)

Недельные и двухнедельные заезды каждое воскресенье

Звоните, уточняйте даты и бронируйте место:

8 (800) 3-505-909

+7 (961) 160-88-56 (Telegram, WhatsApp)

Проезд: 35 км от МКАД на авто, 1 час на электричке от метро Ростокино
Сельский дом в странах и регионах: Москва, Киев, Минск, Донецк, Казань, Сухум и др.
vasyukovo.ru, сельскийдом.рф

ИП Галагараева И. В. ОГРНИП 31076081740020

РЕКЛАМА 12+

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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



РЕКЛАМА 12+

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР В КРЫМУ



Оздоровительный центр «Восхождение» приглашает вас на восстановительный отдых. Центр расположен на южном побережье Крымского полуострова, в живописном месте, пленяющем своей сказочной красотой. Море и горы, фрукты и овощи, физическое и духовное укрепление помогают восстановиться качественно и надолго!

У нас тихо и безопасно! Приезжайте, мы вас ждём!

8-800-777-1844 (бесплатно по РФ)

voshzhdenie-centr.ru; voshzhdenie@internet.ru
Крым, пгт. Симеуз, ул. Михаила Баранова, 70



ИП Мартынов А. Г., ОГРНИП 321169000074672

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+

Адрес для писем:

424003, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола,
ул. Прохорова, д. 17,
редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью».
mail@sokroskr.net,
8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №10(154). 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 «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редколлегия: Е. А. Екимов, Р. И. Кошкин, А. И. Крутов, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, верстка — С. В. Литвина. Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. В газете использованы фото с сайта www.123rf.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

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

Общий тираж 325 200 экз.