



ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №04(172) 2025

8DOKTOROV.RU



ПРОЩАЙ, ИЗЖОГА!



2

ХОДЬБА ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ



3

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА МОЖНО ДИАГНОСТИРОВАТЬ ПО ТРЁМ ВОПРОСАМ

По словам учёных из Университета Кэйю и медицинского центра Сайсэкай, начало когнитивного спада можно выявить при анализе ответов на три вопроса:

1. Испытывает ли человек беспокойство?
2. Приносит ли ему что-то радость?
3. Какие новости за последние три месяца привлекли его внимание?

Метод был протестирован на 108 пациентах с разными стадиями когнитивных нарушений и 47 здоровых добровольцах. После получения ответов на вопросы участникам провели сканирование мозга для подтверждения результатов.

Оказалось, что отрицательный ответ на первый вопрос, попытки подробно объяснить, почему человека ничего не радует, и отсутствие инте-

реса к недавним новостям — это признаки развития болезни Альцгеймера на начальных этапах. Также о заболевании сигнализировало упоминание новостей с большим сроком давности.

КОФЕ И БЕССОННИЦА

Большинство любителей кофе могут не осознавать, насколько сильно кофеин влияет на их сон. Исследование, опубликованное в журнале «Sleep», проанализировало влияние доз кофеина на качество сна при его употреблении в разные периоды дня.

Исследователи изучили воздействие дозы кофеина в 100 мг и 400 мг при их приёме за 12, 8 и 4 часа до сна. Результаты показали, что доза в 400 мг может существенно нарушить сон, даже если кофеин был употреблён за 12 часов до планируемого сна.

По словам Кариссы Гардинер, научного сотрудника Австралийского университета и одного из авторов исследования, около 80% населения

регулярно потребляют кофеин, что может быть одной из причин высокого уровня нехватки сна.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ СИДЕНИЕ ОПАСНО

Продолжительное сидение представляет серьёзную угрозу для здоровья сердца, даже при регулярных занятиях спортом. К такому выводу пришли учёные после масштабного исследования, результаты которого опубликованы в журнале Американского колледжа кардиологии.

Группа исследователей проанализировала данные около 90 тысяч человек. Участники носили специальные устройства-акселерометры, которые фиксировали периоды активности и малоподвижности в течение дня. Учёные сопоставили полученную информацию с последующими диагнозами инсульта, инфаркта и сердечной недостаточности у испытуемых.

Специалисты напоминают, что мышечная активность играет ключе-

вую роль в регуляции уровня сахара и жиров в крови. Важно отметить, что интенсивная тренировка в конце дня не способна полностью компенсировать негативные последствия длительного сидения.

ЗАМЕНА МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ БЛАГОПРИЯТНА ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Учёные из Фрайбургского университета (Германия) установили, что замена молочных продуктов оливковым маслом и цельнозерновыми была связана с более благоприятным течением таких заболеваний, как сахарный диабет и болезни сердца, а также с их лучшими клиническими исходами.

Замена продуктов из молока красным мясом или другими видами продукции мясоперерабатывающей отрасли, напротив, способствовала ухудшению метаболического и сердечно-сосудистого здоровья.

Источник: med2.ru

ПОЧТА РОССИИ



ПОДПИСКА.РОСНТА.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

ПРОЩАЙ, ИЗЖОГА!

Примерно 40 – 60% россиян регулярно испытывают изжогу. Поговорим о причинах этого состояния и узнаем, как его облегчить.

Под «изжогой» понимают чувство жжения за грудиной, возникающее вследствие воздействия желудочного сока на стенки пищевода. У здорового человека давление в желудке выше, чем в пищеводе, но его содержимое в пищевод не забрасывается, потому что между пищеводом и желудком находится нижний пищеводный сфинктер, который в норме работает только в одном направлении, пропуская пищевой комок из пищевода в желудок. Но если тонус сфинктера снижается, то кислое желудочное содержимое попадает в пищевод, где в норме щелочная среда, и обжигает слизистую, вызывая, таким образом, чувство жжения за грудиной. Такое состояние называют желудочно-пищеводным рефлюксом.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СНИЖЕНИЮ ТОНУСА НИЖНЕГО ПИЩЕВОДНОГО СФИНКТЕРА?

1. Воздействие некоторых лекарственных препаратов: нитраты, нитриты, эуфиллин, б-блокаторы, седативные, снотворные и антихолинэргические средства, дофамин, антидепрессанты и др.

2. Употребление некоторых продуктов: продукты, содержащие метилксантины (кофе, шоколад), жирные продукты, томаты, цитрусовые, алкоголь, травяной чай из мяты и мелиссы и т. д.

3. Курение, причём как активное (человек курит сам), так и пассивное (пребывание в помещении, где курят другие).

4. Поражение сфинктера при системных воспалительных заболеваниях соединительной ткани (склеродермия и т. д.).

5. Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы — это выпячивание части желудка в грудную полость через диафрагму из-за ослабления диафрагмы в месте, в котором она окружает пищевод. Особенно часто изжога в данной ситуации будет появляться при наклоне туловища вниз после еды, или когда человек ложится после еды в горизонтальное положение. Это слабое место обычно вызвано повышением давления в брюшной полости вследствие ожирения, беременности, опухоли, узкой одежды, поднятия тяжести, длительного надрывного кашля, переедания, напряжения во время стула при запорах.

УПОТРЕБЛЕНИЕ СОДЫ ПРИ ИЗЖОГЕ

Часто люди решают проблему изжоги, просто устраняя сам симптом, не думая о причине этого

состояния. К таким средствам относится пищевая сода, которая быстро устраняет избыточную кислотность, но действует кратковременно (не более 75 минут).

Сода вызывает «кислотный рикошет» — в начале она «гасит» кислотность, но после окончания её действия выработка соляной кислоты в желудке увеличивается, в итоге, изжога только усиливается и разъедается слизистый барьер ЖКТ.

При попадании соды в желудок образуется много углекислого газа, что растягивает орган и, таким образом, провоцирует повторную изжогу, кровотечения, усугубляет боль при язвенной болезни. От регулярного приёма соды страдает сам пищевод, в нём и так щелочная среда, а постоянное дополнительное ощелачивание содой ведёт к развитию кандидоза пищевода. Также при частом использовании соды моча становится щелочная, что может привести к образованию фосфатных камней.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СНИЖЕНИЕ ТОНУСА НИЖНЕГО ПИЩЕВОДНОГО СФИНКТЕРА

1. Избегайте запоров, используя в рационе фрукты, овощи, бобовые и цельные зерновые продукты: хлеб с отрубями, хлеб из обойной (цельнозерновой) пшеничной или ржаной муки, цельнозерновые макароны, булгур, кускус, коричневый и бурый рис, овсяные хлопья, мюсли, кукурузу, гречку. Минимизируйте употребление рафинированных продуктов, которые прошли дополнительную очистку, при которой зачастую удаляются и полезные вещества, например, клетчатка, отсутствие которой вызывает запор. Это продукты из муки высшего сорта, сахар, очищенные крупы (белый шлифованный рис, манная крупа и т. д.), рафинированные масла.

2. Укрепляйте мышечную структуру и предотвращайте запоры ежедневными упражнениями и ходьбой на открытом воздухе.

3. Избегайте употребления кофе, так как ослабление сфинктера происходит в первые 30 – 45 минут после его принятия, и как раз в это время выработка кислоты в желудке максимальная из-за стимулирующего действия кофе, что и приводит к сильнейшей изжоге. Исключите алкоголь и шоколад, ограничьте употребление цитрусовых, томатов, десертов, чая из мяты и мелиссы.

4. Не курите и не находитесь в помещении, где курят.

5. Не используйте лекарственные препараты, оказывающие



отрицательный эффект на моторику пищевода.

6. Выпивайте 6 – 8 стаканов воды в день, но не запивайте пищу. Начинать пить необходимо не ранее, чем через 1,5 часа после еды.

7. Избегайте горячего питья перед сном. Оно расслабляет нижний пищеводный сфинктер и способствует обратному забросу пищи из желудка в пищевод.

8. Контролируйте свой вес.

9. Принимайте пищу по расписанию. Не перекусывайте между основными приёмами пищи, чтобы желудок успел всё переварить и был пустым перед следующим приёмом пищи.

10. Принимайте пищу не менее чем за 3 часа до сна.

11. Не наклоняйтесь и не ложитесь после еды.

12. Поднимите головной конец кровати примерно на 10 – 20 см, чтобы пищевод располагался выше желудка.

13. Не носите тесную одежду, не затягивайте сильно корсеты, пояса, ремни и т. д.

14. Не поднимайте тяжести, просите помощи.

15. Используйте льняной или овсяный кисель для образования дополнительного защитного барьера слизистой пищевода.

Если соблюдать эти несложные рекомендации, то вы попрощаетесь не только с изжогой, но и со многими другими проблемами со здоровьем. Действуйте и будьте здоровы!

Наталья Волхонская,
врач-терапевт

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ЛЬНЯНОЙ КИСЕЛЬ И ОТВАР ИЗ ОВСА

Эти напитки обладают противовоспалительным, мягким слабительным, обволакивающим действием — доступные и эффективные средства при многих проблемах с органами пищеварения.

Льняной кисель

Для приготовления киселя возьмите 1 – 2 ст. ложки семян льна, прокипятите их в 0,6 л воды 3 – 5 минут и дайте настояться 15 минут. Процедите готовый кисель через сито.

Отвар из овса

1 стакан неочищенного овса хорошо промыть и замочить на 12 часов. Затем варить овёс в 3 л воды на слабом огне 3 часа.

Другой вариант: варить в 1,5 л воды после закипания 30 минут и, укутав в одеяло, настоять 12 часов.

Схема приёма

Пейте напиток по стакану три раза в день за 30 минут до еды. Пропейте сначала курс, например, льняного киселя, а затем курс отвара из овса. Курс длится 21 день.

Галина Богданова,
провизор



ХОДЬБА ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

Ходьба — это доступный способ укрепить здоровье. Чтобы получить оздоровительный эффект, придерживайтесь простых рекомендаций.

Регулярные прогулки помогают поддерживать нормальный вес и ускоряют обмен веществ, что полезно для пищеварительной системы. Ходьба положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, улучшая кровообращение и снижая риск сердечных заболеваний. Также прогулки способствуют улучшению настроения и снижению стресса благодаря выработке эндорфинов. Не забываем и про опорно-двигательный аппарат: ходьба укрепляет мышцы и кости, улучшая общую выносливость.

ПОДГОТОВКА

Наденьте удобную обувь с хорошей амортизацией, гибкой подошвой и поддержкой стопы. Выбирайте свободную и дышащую одежду, подходящую для погодных условий. Если у вас есть проблемы с коленными или тазобедренными суставами, приобретите себе палки для скандинавской ходьбы. Это поможет получить оздоравливающий эффект от ходьбы и разгрузит суставы.

Обязательно позаботьтесь о том, чтобы в организм поступало достаточное количество воды, чтобы обогащённая кислородом кровь беспрепятственно поступала ко всем клеточкам организма, неся им исцеление.

Разминка перед ходьбой и растяжка после неё помогут предотвратить травмы и улучшат гибкость мышц.

КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ

Осанка во время ходьбы — это не только про красоту, но и про правильную биомеханику движений, при которых не будет избыточной нагрузки на суставы и позвоночник.

Держите голову прямо, смотрите вперёд, а не вниз. Слегка подтяните живот, а область грудины пусть тянется в небо. Не утрируйте эти движения, но держите их в фокусе внимания, пока такое положение тела не станет привычным.

Расслабьте плечи, позволяйте рукам свободно двигаться вперёд и назад в такт шагам. Это поможет поддерживать равновесие и ритм, а также улучшит кровообращение позвоночника.

Старайтесь дышать носом, подстраивая дыхание под счёт: четыре шага — вдох, четыре — выдох. Постепенно увеличивайте длительность выдоха. Это не только обеспечит достаточное количество кислорода для работы мышц, но и будет стимулировать мозговое кровообращение, нормализует давление и снизит тревожность. Кстати, если во время ходьбы вам не хватает дыхания носом и приходится делать дополнительный вдох ртом, то вы превысили свою оптимальную скорость и темп ходьбы нужно немного уменьшить.

При постановке стопы сначала касайтесь земли серединой пятки, плавно перекачиваясь на носок. Это поможет правильно распределить вес и уменьшить нагрузку на суставы. В большинстве случаев нужно просто сделать шире шаг (чуть больше, чем вы привыкли). А если это не помогает, то уделите время растяжке ахиллова сухожилия: станьте на ступеньку передним отделом стопы, свесив пятки, и максимально опустите их, затем поднимитесь высоко на носки. Повторите раз 50. Это очень важно, особенно, если вы привыкли ходить на каблучке (даже не очень вы-



соком). Мышцам нужно время, чтобы перестроиться.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ТЕМП

Прогулочная ходьба (в темпе 60 – 90 шагов в минуту (2,5 – 4 км/ч)) не обладает заметным оздоровительным и тренировочным эффектом, так что во время ходьбы нужно стремиться к темпу больше 120 шагов в минуту.

Проверить, подходит ли вам такой темп можно, ориентируясь на пульс. Сначала посчитайте свой тренировочный пульс по формуле: $(220 - \text{возраст}) \times 0,7$. Например, для человека 50 лет расчёт будет выглядеть вот так: $(220 - 50) \times 0,7 = 119$. Это среднее значение пульса во время тренировки (± 5 ударов), на которое мы будем ориентироваться. Если при оздоровительной ходьбе пульс держится возле этих значений, то вы на правильном пути. Если пульс намного ниже, то вам нужно ускориться или выбрать маршрут с подъёмом. Если ваш пульс выше рекомендуемого больше, чем на 10 ударов, стоит сбавить темп.

У людей, имеющих проблемы с сердечно-сосудистой системой, или заболеваниями суставов, пульс во

время тренировки будет увеличиваться и при небольшой скорости ходьбы, так что это достоверный способ контроля нагрузки.

НАЧИНАЙТЕ ПОСТЕПЕННО

Если вы не привыкли к регулярным прогулкам, начните с 10 – 15 минут в день и постепенно увеличивайте до 20 – 30 минут непрерывной ходьбы 3 – 4 раза в неделю. Спустя 2 – 3 месяца от начала занятий продолжительность ходьбы можно увеличить до 30 – 40 минут.

ИЩИТЕ МОТИВИРУЮЩИЕ МАРШРУТЫ

Найдите красивые и интересные маршруты для прогулок. Прогулка по живописным местам будет более приятной и мотивационной.

ПРИВЛЕКАЙТЕ ДРУЗЕЙ И СЕМЬЮ

Ходьба в компании друзей или членов семьи делает прогулки более весёлыми и мотивирующими. Это также хорошая возможность провести время вместе. Не заставляйте, а станьте позитивным примером для подражания!

Ходите на здоровье!

Людмила Ягелло,
инструктор-методист ЛФК

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ЖЕВАТЬ — НЕ ПЕРЕЖИВАТЬ!

Формирование жевательного навыка — очень важный этап развития ребёнка. Задача родителей — помочь своему малышу.



Первые попытки жевать дети предпринимают в возрасте 5 – 6 месяцев, пытаясь кусать проре-

зыватель, игрушки, пальцы. В 7 – 12 месяцев уже развиты такие навыки, как кусание, жевание, захват еды пальцами.

Если начинается прикорм с гомогенизированного пюре, то к 8 – 9 месяцам в рационе ребёнка должны появиться кусочки. Сначала это совсем небольшие кусочки привычной для ребёнка пищи, которые можно добавить в пюре. Когда ребё-

нок привыкнет к кусочкам, предложите малышу вместо пюре пищу, размятую вилкой. Кусочки побольше ребёнок может захватывать сам сначала рукой, а позже и пальчиками. Такая вовлечённость малыша способствует двигательному и умственному развитию. В качестве еды для рук можно предложить кусочек банана, варённой цветной капусты, тыквы или моркови. На начальном этапе знакомства с кусочками используйте ниблер, приспособление с сеточкой, так вы будете уверены, что ребёнок не подавится.

Ввести кусочки в рацион ребёнка

вовремя очень важно, поскольку, если у ребёнка не появится необходимость в жевании, этот рефлекс угаснет у него к 12 месяцам. Чтобы ребёнок начал жевать мягкие кусочки, не нужно ждать появления зубов, тем более жевательных, с этой задачей прекрасно справляются дёсны, язык и нёбо.

Несформированность жевательного навыка ведёт к ухудшению состояния зубов, сбою процессов пищеварения, к проблемам с правильным произношением звуков.

Подготовила Анна Глухова,
инструктор ЗОЖ

МАМИНА ШКОЛА

БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ

Баланс между работой и личной жизнью важен для любого человека, поскольку его соблюдение, как и нарушение, сказываются, в первую очередь, на физическом и психическом здоровье, а также на качестве работы и на отношениях, как в рабочем коллективе, так и с семьёй и друзьями.

Жизнь каждого человека многогранна, она включает в себя много сфер, например, работа, здоровье, увлечения, семья, друзья, отдых. Каждая из них важна, для каждой нужно выделять время.

КАК ПОНЯТЬ, ЕСТЬ ЛИ В ЖИЗНИ БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ?

Есть искушение в этом вопросе полагаться на собственные чувства и ощущения. Человеку может казаться, что у него всё хорошо и ему ничего не нужно менять. Но это не всегда так. Может оказаться, что, например, семья страдает, а человек думает, что уделяет ей достаточное количество времени.

Кроме того, со временем чувства забываются, впечатления стираются, и проанализировать, на что уходит время, становится тем более невозможным. Поэтому нужны метрики, ориентиры, которые позволят объективно оценить свой баланс работа-жизнь.

Способы оценки баланса:

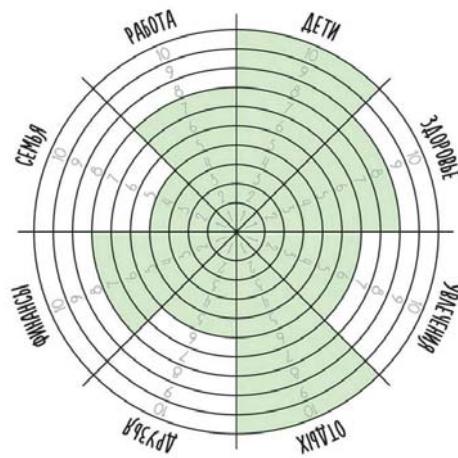
1. Рассчитать и записать, сколько времени уделить каждой сфере жизни, и отследить, получается ли следовать установленной схеме.
2. Выстроить специальные метрики, то есть определить цели,

задачи, которых человек хочет достичь в каждой из сфер, и через определённые отрезки времени оценивать свой путь к этим целям в баллах. Например, задача каждый месяц дарить жене букет может быть оценена максимальным баллом, если она выполнена.

Баланс между работой и всем остальным удобно отслеживать с помощью визуальной методики самоанализа «Колесо жизненного баланса», которую придумал американский бизнесмен и коуч Пол Майер. Колесо баланса представляет собой круг, разделённый на несколько секторов, каждому из которых соответствует сфера жизни. При использовании этой методики, нужно определить и подробно описать свой идеал в каждом секторе, а затем оценить его по 10-балльной шкале. Такой анализ позволяет понять, какие сферы жизни требуют особого внимания, а в каких всё хорошо.

БАЛАНС РАБОТА-ЖИЗНЬ — КОНЦЕПЦИЯ, КОТОРАЯ ПРЕДПОЛАГАЕТ РАВНОМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ И РЕСУРСОВ МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ.

Признаки баланса:



- не было ссор и нерешённых конфликтов в семье,
- есть ощущение контроля над своей жизнью,
- низкий уровень стресса, хорошее самочувствие,
- высокая мотивированность и продуктивность на работе, отсутствие выгорания.

Чтобы увидеть дисбаланс в отношениях, понять, что близкие и знакомые страдают от невнимания, нужно иметь высокий уровень эмпатии, т. е. уметь понимать чувства других. Если эмпатия низкая, то составить конкретный план действий вместе с супругом (другом, коллегой) или без него.

СОБЛЮДЕНИЕ БАЛАНСА МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ ТРЕБУЕТ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ПОДХОДА И КОНКРЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ.

Идеально, если жена не будет знать о том, что у мужа есть подоб-

ный план. Но если знает, то ей лучше осознать, что супруг записывает в напоминания подарить, помочь, сказать приятное, потому что он хочет хороших, тёплых, искренних отношений, хочет говорить на языке любви, который она поймёт. Это разговор про искренность, а не про механичность.

КАК УСПЕВАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ВСЕМ ОСТАЛЬНЫМ?

Кроме семейных отношений и работы, у человека есть другие сферы жизни, которые тоже должны быть сбалансированы, — хобби, друзья, творчество, саморазвитие, духовная жизнь и т. д. Кажется, что на всё времени и сил просто не может хватить. Но это не так.

1. Поставьте важное в приоритет, а неважное и даже вредное убери-те, ведь часто время тратится на пустые занятия, которые не приносят ни пользы, ни удовлетворения.
2. Совмещайте во времени несколько сфер жизни. Например, занимайтесь своим хобби вместе с семьёй.

На главное время всегда найдётся!

На земле есть только один человек, которого мы можем изменить, — это мы сами. Давайте будем следить за сбалансированностью своей жизни и менять её мудро и правильно.

Статья составлена по материалам программы «Как найти баланс между работой и личной жизнью» телеканала «Три Ангела». Смотрите программу на сайте 3angels.ru



НЕОБЫЧНЫЙ ЯНИС

Как хорошо друзьям сидеть у окошка и пить чай, весело общаясь на любые темы. Дома у доктора Афанасия Петровича собрались лисёнок Лёха, овечка Кудряшка, ёжик Коля Самоделкин, пёс Кузя, сова Софья Наумовна и мальчик Серёжа.



А за окном весна только началась. Ручьи и грязь, дороги размокли. Пройти без сапог невозможно. Друзья увидели за окном мальчика. Он как-то криво шёл, и его нога то и дело попадала в лужу. В руке у мальчика была тетрадка, которую он не удержал и уронил в грязь.

Это рассмешило Серёжу.

— Какой неловкий мальчик! И походка у него кривая, и рука кривая, тетрадку не удержал. Смотрите, смотрите! Он упадёт сейчас! Как смешно!

Все замолчали и посмотрели на Серёжу. Никто не засмеялся. Серёжа смутился, увидев, что все смотрят на него. Доктор мягко сказал, обняв мальчика:

— Нельзя смеяться над теми, кто не похож на нас. Нельзя смеять-

ся над незнакомыми людьми, не зная обстоятельства их жизни. Если бы мы узнали, что творится в душе людей, над которыми смеются, нам было бы очень стыдно.

Я знаю этого мальчика. Его зовут Янис. У него необычное имя. И сам он необычный. Он не унывает, хотя не может делать некоторых вещей, например, быстро бегать.

Янис очень умный мальчик и интересный собеседник. Но у него мало друзей, потому что его не понимают и даже смеются. Понимаете, как ему плохо от этого?

— Я хочу с ним подружиться, — тихо сказал Серёжа.

Все заулыбались, а овечка Кудряшка сорвалась с места и, быстро одеваясь, сказала:

— Я позову Яниса к нам!

Она выбежала на улицу и так быстро бежала, что чуть не упала в лужу.

Янис оказался таким замечательным! Он сначала смущённо всем улыбался, а потом смеялся вместе со всеми. Мальчик легко помог Серёже решить задачки по математике, сыграл в шахматы со всеми по очереди, и никто не смог его победить. А ещё оказалось, что Янис занимается в кружке программирования. И он, несмотря на скрюченные пальцы, настроил компьютер доктора. А чашку чая Янис держал очень аккуратно, чтобы не уронить её.

Все были рады новому другу, а особенно мальчик Серёжа.

Ребята, а вы встречали таких детей, как Янис? Вы, конечно, не смеялись над ними, а помогли им не стесняться своей особенности?

Алёна Гусева

Художник Елена Соколова

ПУТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Страшно, когда человек теряет подвижность, а ещё страшнее, когда даже врачи отказываются от такого пациента, считая, что ему уже нельзя помочь. Но следование простым законам здоровья и доверие Богу творят чудеса.

Однажды к нам в центр здоровья «Живой источник» приехала женщина. Вернее, её привезли родные, потому что она практически не ходила. Галине Ивановне было на тот момент 69 лет. Приехала она с последней надеждой, потому что в больницы её уже не брали и ничем помочь ей не могли.

По дому Галина Ивановна ещё кое-как передвигалась с ходунками, но в руках у неё уже ничего не держалось, и никакую домашнюю работу она выполнять не могла — просто не было физических сил. Кроме того, у неё был сахарный диабет 2 типа, высокое артериальное давление со скачками, артроз суставов, ожирение большой степени. Ей даже на массажную кушетку невозможно было забраться, мы её взгромождали первые дни, как могли.

Ей было, конечно, очень больно, когда прорабатывали мышцы, суставы, но она терпела и говорила: «Пусть мне будет больно, но я буду терпеть, потому что знаю, что мне это поможет». И эта её вера, что всё получится, что положительный результат будет, очень помогла. Ре-

зультат для десяти дней, которые она у нас восстанавливалась, действительно был хороший: Галина Ивановна встала и прошла по корпусу. Потом уже не только по корпусу стала ходить, но и 500 м по улице. Это была победа, которую праздновал весь наш коллектив, и она сказала, что приедет к нам ещё.

С тех пор Галина Ивановна стала к нам приезжать регулярно раз в полгода. И каждый приезд мы отвоёвывали у болезни всё больше и больше. Сейчас она бегаёт километрами по нашим полям. А у нас местность пересечённая: где-то с горки, а где-то в горку. Она сбросила вес, артериальное давление — под контролем. Сахар снизился, но пока ещё не пришёл в норму. Галина Ивановна расцвела, она просто преобразилась, стала красиво одеваться, сделала причёску.

У Галины Ивановны замечательный муж, причём достаточно спортивный, и она очень переживала, что будет ему обузой. К тому же у них свой дом, огород. И это огромное хозяйство она не могла вести. Сейчас она снова трудится на своём любимом огороде. У неё золо-

тые руки, прекрасный урожай. Она всегда привозит нам свои огородные шедевры.

Интересно, что Галина Ивановна выполняла всё, что мы говорили. Надо было, например, приседать 100 раз в день. Она, пыхтя, это делала. Надо было отжиматься от стенок. Она это делала. Потом я узнала, что в их питании очень много молока, потому что есть своя корова. Я знаю, что это большая опасность для суставов и для сердечно-сосудистой системы. Когда я сказала Галине Ивановне, что коровье молоко не приносит ей пользу, надо заменить его растительным, они продали корову и купили соеварку. Соеварка, или «соевая корова», — это кухонный комбайн, который помогает легко приготовить молоко из бобов сои.

Ещё интересно, что Галина Ивановна стала привозить своих родных и знакомых: сначала мужа, потом дочь, сейчас она возит своих соседей целыми командами. Они видят результат, какой она была и какая она теперь.



Галина Ивановна — потрясающая женщина, очень жизнелюбивая. Она верующая, с удовольствием приходит на утреннее вдохновение, читает Библию. Она понимает, что именно Господь помогает ей в этом сложном пути поддержания своего здоровья.

Юлия Логачёва,
врач ЛФК

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Дорогие друзья! Приглашаем вас отдохнуть в Центрах здоровья. Здесь вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья, сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения.

➤ 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

РЕКЛАМА 12+

12+ **Центр здоровья «ВЫСОКОВО»**
visokovo.com

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

Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.

- Здоровое питание
- Русская баня
- Обучение здоровому образу жизни
- Кулинарные мастер-классы
- Гимнастика для позвоночника
- Скандинавская ходьба
- Гидро- и фитотерапия
- Оздоровительный массаж

РЕКЛАМА 12+

Митрофанов Ф. Н. ИНН 121511846560

Сельский Дом Васюково

Отдых & СПА в Подмоскowie круглый год

«НОВЫЙ СТАРТ» — БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ЗОЖ

1. 8 принципов здоровья
2. Подбор индивидуальной программы восстановления
3. Комфортное проживание
4. Вкусное и полезное растительное 3-разовое питание
5. СПА, массажи, баня, фитобочка, бассейн, тренажёры и многое другое для ЗОЖ

Заезды каждое воскресенье.

Бронируйте места заранее:
8(800)3-505-909,
8 961 160-88-56
vasyukovo.ru

ИП Галагаева И. В. ОГРНИП 310760817400020

РЕКЛАМА 12+

Дорога ЖИЗНИ
Центр здорового образа жизни

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
- Вело-, мототехника

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

ЦЕНТР ЗОЖ «ЯГОДНАЯ ПОЛЯНА», Саратовская обл.

- Оздоровление и отдых за городом.
 - Экопрограмма.
 - Природа, здоровое питание, широкий комплекс оздоровительных мероприятий.
 - Зал оздоровительной физкультуры.
- Попробуй жить по-новому!
Доступно, эффективно, незабываемо.
8-987-800-34-13; 8-929-771-48-75
yagodnaya-polyana.ru

РЕКЛАМА 12+



ИП Меженин П. А.
ОГРНИП 314643214800017

Сельский Дом Калининград

Отдых&СПА на Балтийском море в оздоровительном центре

Базовая программа «НОВЫЙ СТАРТ»

- Комфортное проживание
- Трёхразовое растительное питание
- СПА-процедуры, бассейн, сауна, обёртывания, тренажёры и др.
- Скандинавская ходьба и прогулки по побережью Балтийского моря

ИП Ампилогова С. А. ОГРНИП 323390000035681

88003505909
89114547488 Николай

Адрес: Калининградская обл., г. Светлогорск, ул. Балтийская, 15А
СЕЛЬСКИЙ ДОМ.РФ

РЕКЛАМА 12+

МОЯ СЕМЬЯ — МОЯ ОПОРА

Как это часто бывает, у Андрея всё началось с баловства: первую сигарету он попробовал в компании друзей. А вот путь к последней сигарете был долгим и трудным.

Я рос в прекрасной семье, в детстве я как-то даже и не думал о сигаретах, среди моих близких родных никто не курил.

В 6 классе родители перевели меня в физико-математический лицей. Там у меня появились друзья, со многими из которых я хорошо общаюсь до сих пор. Мы были дружными, весёлыми, активными. Когда достаточно повзрослели, стали сами ходить в походы и зимой, и летом. Вот в одном из таких походов я впервые закурил, причём не просто сигарету, а трубку. Для нас это была просто игра, весёлое развлечение: мы сами делали трубки и курили табак. Курили потом и сигареты, но это было от случая к случаю, ни о каком курении я не думал. Не думал, что когда-то для меня это станет настоящей проблемой.

В 1998 г. я уехал учиться в Москву. Времена были непростые, как раз в этот год произошёл дефолт:

цены росли, родителям задерживали зарплату. И вот в таких сложных экономических условиях, мне пришлось учиться самостоятельно вести хозяйство, привыкать к учёбе в институте, которая очень сильно отличалась от школьной жизни. Всё это стало сильным стрессом для меня и тут, хотя, казалось бы, надо экономить, я и начал курить уже на постоянной основе.

А вообще, курение не помогает справиться со стрессом, это самый настоящий миф. Скорее наоборот, никотин усиливает ощущение тревоги.

Через какое-то время обстановка в стране стала выравниваться, к новым условиям жизни я привык, а вот перестать курить уже не смог. Новая привычка не замедлила сказаться на моём физическом состоянии: по утрам во рту было отвратительное ощущение, мне мешал постоянный кашель и, как ни странно, начались проблемы со

стулом. Я был бы рад перестать курить, но бросить оказалось не так-то просто.

Всего я предпринимал три попытки бросить курить. Первый раз я не курил месяц, но потом произошла ситуация, когда я сильно по-нервничал, и рука по привычке потянулась к сигарете. Второй раз я продержался год.

Третья попытка была в 2015 году. С тех пор я не курю. Много полезного я нашёл в книге Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить». Самое главное, что помогло мне оставить сигареты — это мотивация. Нужно сформировать сильное намерение отказаться от курения!

Хотя курение привело к очень неприятным последствиям для моего организма, но это не было достаточно весомой причиной, чтобы оставить эту привычку раз и навсегда. Настоящей мотивацией, чтобы бросить курить, стала моя семья. Ирина, на тот момент моя будущая жена, очень негативно относилась к курению. К тому же мы планировали, что у нас будут дети, и, конечно, хотелось дать им лучшее, а не вредить их здоровью си-

гаретным дымом. Так, благодаря поддержке жены, а теперь и любимой дочки, уже 10 лет продолжается мой путь без сигарет. Последнюю сигарету я выкурил в январе 2015 года на хребте Аигба, это курорт «Роза Хутор» в Краснодарском крае. Почему именно там? Трудно сказать. Наверное, просто именно там закончилась очередная пачка, и я решил, что это самый подходящий момент.

Вообще, бросать курить рекомендуют во время отпуска, когда нет рутины и меньше стресса. Но, повторюсь, самое главное условие — это мотивация, это твёрдое решение бросить курить и понимание, почему это нужно сделать. Без этого все остальные методы не работают. Тем более первую неделю бывает очень тяжело, да и потом организму нужно несколько месяцев для отвыкания и перестройки.

Стрессы и сегодня есть в моей жизни, куда же без них, но желание, чтобы моим родным было хорошо, помогает мне придерживаться решения, которое я принял 10 лет назад, стоя на вершине хребта Аигба.

Андрей

ОТЖИМАНИЯ

Отжимания — одно из основных базовых силовых упражнений, которое должно входить в комплекс физической нагрузки, как для мужчин, так и для женщин.

Наши руки — это «третье сердце». Такое выражение можно часто услышать от инструкторов ЛФК и тренеров. Чтобы это «сердце» работало эффективно и реально помогало нашему основному сердцу в перекачке крови от периферии к центру, необходимо регулярно и грамотно тренировать мышцы рук.

Отжиматься можно дома, на улице и даже на рабочем месте.

ПОЛЬЗА ОТЖИМАНИЙ

1. Укрепляют мышцы брюшного пресса, спины и верхнего плечевого пояса.
2. Сохраняют мобильность плечевых суставов.
3. Формируют подтянутую грудь, красивую зону декольте и стройные руки.
4. Способствуют профилактике и устранению сутулости и холки.
5. Улучшают мозговое кровообращение, что в свою очередь предотвращает скачки артериального давления и снижает риск деменции, ослабления памяти.

6. Устраняют лимфостазы в мышцах груди и верхнего плечевого пояса, что является профилактикой отёков на лице и шее. А также способствует профилактике и устранению развития мастопатии.

ВИДЫ ОТЖИМАНИЙ

Способы выполнения отжиманий зависят от уровня подготовки.

Самый легкий и доступный для всех вариант — отжимания от стены.

Посложнее — отжимания от стола, подоконника, скамьи.

Варианты для подготовленных — отжимания от пола с колен, отжимания от пола на прямых ногах. Самой большой физической подготовки требуют отжимания в стойке на руках, ноги при этом подняты вверх. Облегчить этот вариант можно, поставив ноги на подставку.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Не проваливать живот вперёд и не прогибаться в пояснице.



«НЕТ НА СВЕТЕ ПРЕКРАСНЕЙ ОДЁЖИ, ЧЕМ БРОНЗА МУСКУЛОВ И СВЕЖЕСТЬ КОЖИ!»

ВЛАДИМИР МАЯКОВСКИЙ

Не подтягивать лопатки и плечи к ушам.

Контролировать дыхание: вдох — при сгибании рук, выдох — при разгибании рук.

КОЛИЧЕСТВО ОТЖИМАНИЙ

Начинайте с простых вариантов по 10 – 20 повторений, делайте 2 – 3 подхода с небольшим перерывом между подходами. Постепенно увеличивайте количество повторений и пробуйте более сложные варианты отжиманий.

Тренировки должны строиться

по нарастающей: от простых вариантов к сложным и от малого количества к большему.

Норма ГТО для «Золотого значка» у женщин после 30 лет — 11 раз от пола на прямых ногах.

Поставьте перед собой цель: сделать отжимания повседневной практикой, и положительные изменения в здоровье и самочувствии не заставят себя долго ждать!

Юлия Логачёва,
врач ЛФК

ПЛАНИРУЕМ БЮДЖЕТНОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ

Когда вы слышите о полезном питании, не возникают ли у вас сомнения, что это дорого, невкусно, что вы будете испытывать чувство голода? Проверьте, повода для беспокойства нет.

Диета основана на сбалансированном сочетании растительных продуктов: легкоусвояемые белки, сложные углеводы и полезные жиры, а также витамины и минералы. Такой баланс компонентов обеспечивает организм необходимыми нутриентами и даёт чувство сытости на 4 – 5 часов, что исключает необходимость в перекусах. Предложенное питание благоприятно сказывается на фигуре и физическом состоянии. К тому же продукты растительного происхождения доступны по цене.

ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ

Завтрак

Самый главный приём пищи. Важно, чтобы ваш день начинался с плотного завтрака, состоящего из злаков, белка, фруктов и орехов.

Традиционно из злаков готовят кашу, которую можно сварить как на воде, так и на растительном молоке, например, соевом. Подать кашу можно просто с солью и растительным маслом, а можно в сладком виде: с мёдом, сухофруктами, фруктово-ягодным пюре.

Паштет из бобовых в комбинации с зерновой кашей и орехами — это полноценный белок. Смюзи из зелени с ягодами или фруктами содержит необходимые для организма витамины и минералы. Измельченный лён — источник омега-3 жирных кислот, а кунжут — кальция.

Обед

Блюда для обеда должны быть подобраны так, чтобы каждый приём пищи содержал зерновые, бобовые, овощные блюда и овощи в свежем виде. По возможности включите в рацион проростки, они являются хорошим источником витаминов.

Ужин

Пресная выпечка из цельнозерновой муки или подсушенный хлеб в сочетании с кисло-сладкими фруктами и ягодами с низким гликемическим индексом — хороший вариант для лёгкого ужина. Последний приём пищи должен быть не позднее 18:00.

ПРИМЕР МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

ЗАВТРАК

Каша: пшённая, ячневая, пшеничная, кукурузная, овсяная, гранола, из дроблённой полбы.

Топпинг (добавка к каше): растительное молоко, масло (кокосовое, подсолнечное, льняное), мёд, сухофрукты (изюм, финики, курага, чернослив), фруктово-ягодное пюре.

Паштет: из белой или красной фасоли, нуттовый, чечевичный, из семян подсолнечника, из семян тыквы и фасоли маш. Соевый сыр тофу.

Смюзи из растительного молока, ягод, зелени.

Фрукты (1 – 2 штуки): банан, яблоко, киви, апельсин, груша, гранат.

Лён и кунжут (измельчённые): 2 – 3 ст. ложки.

Орехи (30 г): грецкий, фундук, кешью, миндаль, бразильский, фисташки, пекан, макадамия.

Хлеб.

ОБЕД

Суп: рассольник, зелёный борщ с щавелем и кешью-соусом, из красной чечевицы, гороховый, красный борщ с кешью-соусом, пшённый по типу сливочного.

Второе блюдо: капуста тушёная и гороховая колбаса; спагетти с чечевицей в томатном соусе; картофельное пюре и капустный шницель с домашним кетчупом; перловка с шампиньонами, луком, морковью и свекольные котлеты; плов с соевым мясом или нутом;

гречка и чечевичные котлеты с домашним кетчупом.

Свежие овощи: морковь, капуста, редька, редис, огурец, помидор, тыква, листья салата, сельдерей.

Хлеб.

Проростки: пшеницы, семян подсолнечника, красной чечевицы, фасоли маш.

УЖИН

Домашняя выпечка: крекеры с семенами, печенье овсяное, блинчики с отрубями и фруктово-ягодным пюре, пресный пирог с тыквой, пресный яблочный пирог, сухарики из румынского пирога «Козанак», оладьи с фруктово-ягодным пюре.

Фрукты: свежие яблоки, запечённые яблоки, апельсины, мандарины, киви, гранат.

Напиток: чай травяной, цикорий или злаковый напиток.

Рецепты этих блюд вы можете найти в Telegram-канале «Растительная кухня Валерии Любимовой».

ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ МАШ И СЕМЯН ТЫКВЫ



Ингредиенты:

- 70 г сухой фасоли маш или 200 г вареной
- 4 ст. ложки бульона от фасоли маш
- 100 г семян тыквы
- 1 средняя луковица
- 1/3 средней моркови
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ч. ложка соли
- 1 зубчик чеснока

Приготовление:

Фасоль маш залить водой, дать набухнуть. Отварить до готовности, минут 20.

Семена тыквы подсушить на сковороде на медленном огне, постоянно помешивая.

Лук нарезать кубиками, морковь натереть на тёрке. Тушить под закрытой крышкой на медленном огне до испарения влаги. Затем налить масло, тушить до мягкости лука.

Измельчить тыквенные семечки. Затем добавить фасоль маш и бульон от неё, тушёные овощи, выдавить чеснок. Взбить до однородности.

Выход: 350 г

СУП ПШЁННЫЙ ПО ТИПУ СЛИВОЧНОГО



Ингредиенты:

- 3 картофелины
- 1/3 стакана пшена
- 0,5 стакана семечек подсолнечника (или кешью)
- 1 средняя луковица
- 1/3 средней моркови
- 1/4 ч. ложки куркумы
- 1,3 л воды
- 1 ст. ложка растительного масла
- Соль по вкусу

Приготовление:

Семечки подсолнечника взбить в блендере с 1 стаканом воды.

В кипящую воду поместить нарезанный кубиками картофель, пшено, соль, взбитые семечки.

Нарезанный кубиками лук и натёртую морковь посолить и тушить на медленном огне под закрытой крышкой в собственном соку до испарения влаги. Затем налить масло, тушить до готовности.

В кастрюлю с картофелем добавить тушёные овощи, куркуму, довести до кипения.

Выход: 5 порций.

Валерия Любимова

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049

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 (индекс только в электронном каталоге), или на сайте PODPISKA.POCHTA.RU

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

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



СЛУШАЙТЕ НАС В СВОЁМ ТЕЛЕФОНЕ!

Слушайте аудиовersion избраных статей в подкасте «Ключи к здоровью» и подписывайтесь на них в iTunes, Google Podcasts, ВКонтакте и Яндекс.Музыка.

Перейди по ссылке 8doktorov.ru/podcasts или QR-коду.



РЕКЛАМА 12+



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!

СЕКРЕТЫ ЭКОНОМНЫХ ХОЗЯЕК

Никогда не экономьте на здоровье, а вот беречь своё время и деньги надо. Надеемся, эти советы помогут вам.

Как экономить время на готовке:

1. Планируйте меню заранее, чтобы знать, какие ингредиенты вам понадобятся. Если для разных блюд вам нужны, например, лук и морковь, подготовьте их сразу в нужном объёме.

2. Приготовьте блюдо сразу на 2 дня. Например, суп будет тот же и на второй день, а гарнир и салат другие. Приготовьте гарнира больше, а на следующий день подайте его по-другому: в виде котлет, запеканки или сварите суп.

3. Делайте заготовки в дни, когда вы свободнее. Чистые нарезанные или натёртые овощи храните в холодильнике или заморозьте. Замораживать можно полуфабрикаты и готовые блюда.

4. Крупы замачивайте накануне дня, в который планируете готовить, так время их приготовления сократится.

5. Бобовые замачивайте и варите сразу в большом объёме, а потом разделите их на порции и храните в морозильной камере.



6. Используйте бытовую технику: мультиварка, блендер, электро-тёрка и мясорубка не только сэкономят ваше время, но и силы.

Как экономить средства:

1. Готовьте сами. Когда вы покупаете готовую еду, вы оплачиваете услугу по её приготовлению.

2. Иногда покупать большой объём выгоднее. А если для покупки объединиться с кем-то, то приобрести товар получится по доступной цене, не делая лишние запасы.

3. Покупайте и готовьте столько, чтобы не выбрасывать. Выбрасывая продукты, вы выбрасываете деньги.

4. Обращайте внимание на цены и акции. Делайте покупки заранее, чтобы у вас была возможность найти лучшую цену.

ЛАЙФХАК

ПОДДЕРЖИТЕ ГАЗЕТУ

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.



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 оплаты другими способами:

sokrsokr.net/help

Адрес для писем:

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №04(172).

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. Коровина,
редактор — А. В. Глухова, редколлегия: А. Н. Васенёв, Е. А. Екимов,

Р. И. Кошкин, А. И. Крутов, С. П. Титовский;
консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев,
корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — С. В. Литвина.
Подписной индекс П4049. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
В газете использованы фото с сайта 123rf.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

12+



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. Симеиз, ул. Михаила Баранова, 70



ИП Мартынов А. Г., ОГРНИП 321169000074672

ЕСЛИ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ
ПРОИЗОШЛО ИСЦЕЛЕНИЕ,
МЫ ПРИГЛАШАЕМ ВАС
ПОДЕЛИТЬСЯ ЭТИМ ОПЫТОМ!

Напиши
об исцелении

Сельский Дом

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ



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 (938) 870-70-10 (Telegram, WhatsApp, Viber)

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.

Самолётом: Москва – Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

РЕКЛАМА 12+

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.

Общий тираж 311000 экз.

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.