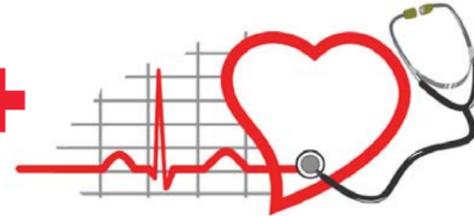


КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №08(176) 2025

8DOKTOROV.RU



ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ НАБРАТЬ ВЕС?



2

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ?



3

ВЛИЯНИЕ ПЕРЕРАБОТАННЫХ ПРОДУКТОВ НА МОЗГ

Исследователи из Института неврологии Макгиллского университета (Канада) выяснили, что регулярное употребление ультрапереработанных продуктов (УПП) может быть связано не только с риском ожирения и метаболических нарушений, но и с изменениями в структурах мозга, отвечающих за регуляцию аппетита и ощущение удовольствия от еды.

УПП — это сильно модифицированные продукты, содержащие добавки, ароматизаторы, консерванты и ингредиенты, которых не встретить в домашней кухне. В то время как их вред для фигуры давно известен, механизм воздействия на мозг оставался неясным.

Учёные проанализировали данные около 33 тысяч участников, включая их рацион, показатели здоровья и результаты МРТ мозга. В среднем почти 50% калорий участники получали из УПП. На МРТ на-

блюдались признаки воспаления в гипоталамусе и снижение клеточной целостности в структурах, связанных с системой вознаграждения.

АЛКОГОЛИЗМ И БЕССОННИЦА

Бессонница и чрезмерное употребление алкоголя часто идут рука об руку: по оценкам, как минимум треть, а возможно, до 91% людей, страдающих от проблем со сном, также злоупотребляют спиртным. Учёные из Университета штата Огайо раскрыли важные психологические механизмы, лежащие в основе этой связи.

В исследовании приняли участие 405 человек с плохим сном и склонностью к чрезмерному употреблению алкоголя. Анализ показал, что стресс и депрессия действительно частично объясняют взаимосвязь между этими двумя состояниями — но каждый фактор действует по-своему: если сначала появляется бессонница, а к ней присоединяется стресс, то сочетание этих факторов

может привести к злоупотреблению алкоголем. Если же первым возникает алкоголизм, то он приводит к бессоннице, если человек испытывает депрессию.

Эти данные открывают новые пути для лечения: если у человека с бессонницей наблюдается высокий уровень стресса, то снижение стресса может предотвратить переход к злоупотреблению алкоголем.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ ВЕДЁТ К ДЕМЕНЦИИ

Эксперты из Университета Сунгил в Южной Корее изучили влияние метаболического синдрома на риск развития деменции у людей в возрасте до 65 лет. Метаболический синдром — это комплекс нарушений, связанных с образом жизни. К таким нарушениям относятся избыточный жир на животе, высокое кровяное давление, высокий уровень сахара в крови и триглицеридов, низкий уровень полезного холестерина ЛПВП.

Южнокорейское исследование было основано на национальных данных о состоянии здоровья почти двух миллионов человек в возрасте от 40 до 60 лет.

В среднем участники находились под медицинским наблюдением в течение 8 лет. За это время у 8921 человека развилась деменция различных форм, что составило 0,45% от общей численности группы.

Результаты исследования показали, что у людей с метаболическим синдромом риск развития деменции выше на 24%. По словам экспертов, участники, у которых наблюдались все 5 признаков синдрома, подвергались риску развития деменции на 70%.

Те, кто меняют образ жизни, переходя на здоровое питание и регулярные физические упражнения, отказываются от курения, контролируют уровень стресса и имеют здоровый вес, могут снизить риск раннего развития деменции.

Источник: med2.ru

ПОЧТА РОССИИ  PODPISKA.POCHTA.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

ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ НАБРАТЬ ВЕС?

Проводя первичный приём пациента, доктор обращает внимание на «зеркало» здоровья человека — индекс массы тела. Всем известно, что избыток веса отрицательно сказывается на здоровье, но снижение массы тела также свидетельствует о возможных нарушениях здоровья человека, либо является причиной снижения его жизненной энергии и активности.

Для определения индекса массы тела (ИМТ) нужно вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах. Например, для человека весом 55 кг и ростом 1,68 м расчёт будет выглядеть так: $55 / (1,68 * 1,68) = 19,48$.

ИМТ от 18,5 до 25 кг/м² — норма.

ИМТ ниже 18,5 кг/м² — дефицит массы тела.

ИМТ выше 25 кг/м² — предожирение/ожирение.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕДОСТАТКА ВЕСА

● **Генетическая предрасположенность.** Вполне вероятно, что ваша мама или папа были в вашем возрасте такими же стройными, как и вы сейчас.

● **Перерасход или дефицит энергии.** Может наблюдаться, когда килокалорий для физической активности используется гораздо больше, чем поступает с пищей.

● **Несбалансированный рацион** — выраженный недостаток какого-то из необходимых компонентов: белков, жиров, углеводов, клетчатки, витаминов или микроэлементов.

● **Несостоятельность кишеч-**

ной микрофлоры. При отсутствии некоторых групп микроорганизмов или их низкой концентрации страдает процесс пищеварения — пища просто не усваивается в должной мере.

● **Синдром джетлаг** — синдром смены часовых поясов — нарушение режима сна и бодрствования может привести не только к набору веса, но и его снижению.

● **Хронический дистресс** — эмоциональные переживания длительного характера.

● **Гормональные нарушения.** К примеру, при гипертиреозе наблюдается повышенная выработка гормонов Т3 и Т4. Метаболизм ускоряется, что приводит к снижению веса и повышенной возбудимости нервной системы.

● **Анемия и авитаминоз.** На снижение веса влияет уменьшение содержания в крови эритроцитов и белка гемоглобина, а также недостаток витаминов, к примеру, ретинола (витамин А). Витамины В1, В9, В12, D, а также железо, кальций и цинк нужны для синтеза белка. Витамин С повышает усвоение пищевого белка.

● **Лекарственная терапия.** Частый приём антибиотиков может

нарушить микрофлору кишечника, что в дальнейшем ухудшает процессы пищеварения.

● **Заболевания.** Болезнь Аддисона (хроническая недостаточность коры надпочечников), сахарный диабет I типа, болезнь Крона (воспаление желудочно-кишечного тракта), хронический обструктивный бронхит лёгких, гельминтозы и ещё много других заболеваний могут приводить к снижению веса.

● **Употребление наркотических препаратов, в том числе алкоголя.** Под влиянием наркотических веществ происходит ухудшение выработки пищеварительных ферментов, из-за чего ухудшается переваривание пищи.

● **Новообразования.** Ухудшение аппетита, нарушение способности организма усваивать питательные вещества, побочный эффект химиотерапии и других методов лечения рака — основные причины снижения массы тела при таких патологиях.

Обратитесь к врачу, если вес критически низок или его снижение началось без видимых объективных причин:

● вы не меняли интенсивность физической активности и рацион;

● у вас нет причин для эмоционального напряжения;

● вы не переехали в другой регион со сменой часовых поясов, и режим сна и бодрствования у вас не поменялся.

Вам нужно обратиться к специалисту и сдать необходимые анализы, чтобы исключить заболевания как причину снижения веса.



Оценку своего рациона, внесение изменений в то, сколько калорий и нутриентов нужно съедать, и последующее наблюдение за процессом изменений лучше всего проводить под руководством квалифицированного специалиста. Это может быть тренер, нутрициолог, психолог или врач, поскольку часто требуется не только провести лабораторные исследования, но грамотно их оценить и составить пошаговый план по решению этого вопроса.

Галина Катрецакая,
к.м.н., врач медико-профилактического дела, заведующая баклабораторией НИИ им. Пастера (г. Санкт-Петербург), психолог



Telegram-канал «О здоровье PRO100»

КОНТРАСТНЫЕ ВАННЫ ДЛЯ НОГ

Контрастные ванны для ног — простая, но действенная процедура.

Суть процедуры заключается в поочередном погружении ног в тёплую и прохладную воду.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

● **Тренировка сосудов:** лечение и профилактика гипертонии и гипотонии, вегетосудистой дистонии, варикозной болезни.

● **Увеличение скорости кровотока** активизирует процессы метаболизма.

● **Активизация клеток иммунной системы:** предупреждение и лечение ОРВИ, гриппа и простуды.

● **Повышение трофики в суставах стопы:** профилактика и лечение артрозов.

● **Закаливающий эффект:** устойчивость к переохлаждениям.

● **Расслабление мышц стопы:** снимает напряжение и усталость в ногах.

Оснащение:

- 2 таза или ведра;
- чайник с кипятком;
- лёд (заморозить в стаканчиках);
- часы с секундной стрелкой;
- водный термометр.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1 цикл

Ведро 1: температура воды 37°C.
Ведро 2: температура воды 24°C.

2 цикл

Ведро 1: подлить кипятком до 38 – 39°C.

Ведро 2: подлить холодной воды до 23 – 22°C или положить лёд.

3 цикл

Ведро 1: подлить кипятком до 39 – 40 – 42°C.

Ведро 2: подлить холодной воды до 22 – 17°C или положить лёд.

Время погружения в тёплую воду — 3 минуты, в холодную — 30 секунд. Рекомендуется повторить 3 – 6 циклов, постепенно увеличивая разницу в температурах, ориентируясь на свои ощущения и контролируя термометром.

Во время процедуры возможно ощущение покалывания в ногах, а после — покраснение кожных по-

кровов.

Заканчивайте процедуру в холодной воде (исключение — ревматоидный полиартрит, заканчиваем в тёплой воде).

В конце процедуры ноги вытереть насухо, надеть носки.

При сахарном диабете, заболеваниях вен необходимо избегать сильного контраста и ограничиться умеренно тёплой и прохладной водой.

Уровень погружения ног в воду зависит, в первую очередь, от физических возможностей того, кто проводит процедуру, так как чем больше воды, тем тяжелее ведра. Если есть возможность, ноги погружают до колен.

Юлия Логачёва,
врач ЛФК

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ?

Многие люди считают, что крепкое здоровье зависит от хорошей наследственности, а эксперты ВОЗ отводят ей только 15 — 20% от общих факторов, влияющих на наше здоровье. Влияние медицины составляет всего 10%, а экологии — 15 — 20%. Что же сильнее всего влияет на то, как мы себя чувствуем?

Оказывается, есть фактор, который занимает лидирующую позицию в формировании нашего здоровья — это образ жизни человека (50%). Пищевое поведение, отношение к алкоголю, психостимулирующим кофеиносодержащим продуктам и напиткам, отдыху, физической активности, количество «экранного» времени в день и т.д. — все эти привычки определяют наше самочувствие. Рассмотрим некоторые привычки подробнее.

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

«Сидячий» образ жизни является обратной стороной прогресса. Согласно исследованиям ВОЗ, в России малоподвижны около 17% взрослого населения, в мире — 27,5%. Причём, чем цивилизованней страна, тем больше уровень малоподвижности. В некоторых развитых странах он достигает 48% среди взрослого населения (данные журнала Lancet Global Health). А среди подростков проблема приобретает ещё больший размах — 81% подростков ведут «сидячий» образ жизни. Как следует из доклада ВОЗ, посвящённого ситуации в области физической активности в период с 2020 по 2030 г., в мире может произойти свыше 500 млн слу-

чаев предотвратимых неинфекционных заболеваний из-за малоподвижного образа жизни. Достаточной физической активностью ВОЗ считает минимум 150 минут активности средней интенсивности в неделю. Это совсем немного, но даже столько времени многие не выделяют для своего здоровья, предпочитая сидеть за монитором или экраном, или выбирая для передвижения транспорт.

При гиподинамии недостаточно работают мышцы, что приводит к их гипотрофии — снижению питания и невозможности качественно поддерживать скелет. Это ведёт к различным заболеваниям позвоночника (остеохондрозу, сколиозу, кифозу, протрузиям и грыжам межпозвонковых дисков и т.д.). При малоподвижном образе жизни недостаточно работают мышцы ног, которые при активном образе жизни играют роль «второго сердца» — помогают проталкивать кровь по венам ног снизу вверх. В результате возникает застой крови, ведущий к развитию варикозного расширения вен нижних конечностей, геморрою. Нарушается работа малого таза (гинекологические заболевания, простатит, аденома простаты) и, как следствие, снижается возможность зачать и родить



ребёнка. Также малоподвижный образ жизни способствует развитию метаболического синдрома, патологии кишечника, лёгких, бессонницы и тревожных расстройств, рака груди и толстой кишки, сахарного диабета II типа и деменции.

А помочь себе, чтобы этого избежать, так просто: при офисной работе — каждый час вставайте из-за стола, чтобы пройтись несколько минут, или сделайте короткую разминку. Постарайтесь чаще вместо лифта подниматься по лестнице. Это будет действовать благоприятно не только на скелетные мышцы, но и на сердце. Если вы едете в общественном транспорте, то можно выйти на одну остановку раньше и пройтись пешком. Если вы передвигаетесь на машине, то припаркуйте её на некотором расстоянии от работы, чтобы пройти минут 10 — 15.

ПОГРЕШНОСТИ В ПИТАНИИ И ПИЩЕВОМ ПОВЕДЕНИИ

Это ещё одна причина болезней образа жизни. В последнее время увлечение быстрой уличной едой

стало эпидемией среди людей всех возрастов. Фастфуд, шаурма, выпечка возбуждают мозговые центры, отвечающие за удовольствие, подобно наркотикам и алкоголю. Из-за частого их возбуждения теряется чувствительность, и хочется употреблять эту еду чаще и в большем количестве. Такая еда содержит много рафинированных жиров и углеводов, большое количество калорий (средний фастфуд содержит 800 ккал, то есть треть от рекомендуемой суточной нормы), и практически не содержит клетчатки, витаминов. Всё это способствует набору лишних килограммов и, как следствие, развитию сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета II типа, метаболического синдрома. Состав этой пищи вызывает воспалительные и онкологические заболевания кишечника, развитие атеросклероза сосудов, который приводит к инфаркту миокарда и инсульту.

Наталья Волхонская,
врач-терапевт

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ

Умение понять свои эмоции и выразить их безопасным способом — навык, которому дети могут научиться только от взрослых.

Обозначайте свои чувства

Ребёнок учится делать то же самое, что видит в поведении родителя. Если правильно вы выражаете свои эмоции, ребёнку будет легче этому научиться: «Я рада, что ты съел целую тарелку каши», «Я расстраиваюсь, когда ты уходишь из дома и забываешь мне сообщить об этом».

Называйте эмоции ребёнка

Помогите ребёнку разобраться в чувствах, называя их. Например: «Похоже, ты расстроен из-за

того, что погода испортилась, и мы не пошли гулять». Опишите, как изменился его или её голос, выражение лица или поведение: «Ты нахмурил брови и стал говорить очень тихо, поэтому я решила, что тебе грустно».

Обсуждайте чувства друг друга

В течение дня задавайте ребёнку вопросы:

Как у тебя дела?

В каком ты сейчас настроении?

Что ты чувствуешь из-за того, что случилось?

Тренируйтесь определять эмоции других людей

Обсудите, что испытывают персонажи книг или мультфильмов. Обратите внимание на выражение лица или поведение. Объясните своему ребёнку, почему персонажи чувствуют себя именно так.

Ищите альтернативные варианты выражения сложных чувств

Ребёнок может выпустить гнев при помощи физической активности, например, бега, игр с мячом, а свою грусть выразить рисунком.

Планируйте пути решения

Например, если у ребёнка случился конфликт с одноклассником, подумайте вместе, как он может по-

ступить и как отреагировать. Ситуацию можно проиграть по ролям.

Признайте важность эмоций

Не обесценивайте его чувства: то, что пустяк для вас, для него — целый мир. «Я понимаю, что ты расстроился», «Да, это неприятная ситуация».

Поддерживайте ребёнка

Дайте ребёнку возможность выразить любые, даже самые сложные чувства в безопасной обстановке без осуждения. Поддержите ребёнка, когда он испытывает эмоции, — говорите, что вы рядом и понимаете его чувства.

Татьяна Сахарова,
Telegram-канал
«Не сахарная психология»

МУЖ И ЖЕНА: СОВМЕСТНЫЙ ОТДЫХ

Вместе отдыхать и вместе праздновать — замечательная идея, ведь совместное времяпрепровождение — это отличная возможность укрепить любой брак и углубить взаимоотношения между партнёрами. Однако не все пары умеют проводить свободное время вместе. Почему? Как научиться отдыхать в компании друг друга?

ЖЕЛАНИЕ И НЕЖЕЛАНИЕ ОТДЫХАТЬ ВМЕСТЕ

К вопросу совместного отдыха разные пары относятся по-разному. Одни хотят и делают это, другие не хотят и ищут причины не делать. Причины нежелания порой кроются вовсе не в отсутствии возможностей, а в неразвитых взаимоотношениях между людьми. В четвёртой заповеди Господь учит тому, что нужно выделять время для того, чтобы взаимоотношения с Ним развивались. Так же и с людьми. Без выделения времени друг для друга и без наполнения его чем-то интересным муж и жена постепенно перестают этого хотеть.

ВРЕМЯ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА — ЭТО ОСНОВНОЕ

Девушек и молодых людей до свадьбы не нужно убеждать проводить время друг с другом, в таких подсказках они не нуждаются. Наоборот, они непременно отыщут любую возможность побыть вдвоём, куда-то сходить или съездить, сделать что-то вместе, даже в ущерб прочим делам.

Как же вернуть прежнее желание проводить время и отдыхать вместе?

ПОТРЕБНОСТИ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Мужчина ждёт от брака, чтобы

супруга была для него спутником и по отдыху. Одна из важнейших потребностей жены — общение. Наилучшим выходом могло бы стать взаимное удовлетворение этих потребностей в рамках совместного отдыха. Ведь ничто не мешает вместе заниматься каким-то делом и общаться на разные темы.

ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ СУПРУГОВ

Каждый человек, состоящий в браке, должен иметь хотя бы в голове два списка — условно говоря, красный и белый. В первом были бы обозначены занятия, которыми супруг не любит заниматься ни при каких обстоятельствах; во втором — его любимые дела. И если сравнить «белые» списки мужа и жены и найти соответствия или даже совпадения, то результат может получиться очень интересным.

ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ СБЛИЖАЮТ

Если у мужа и жены не нашлось общих интересов или хобби, то ничто не мешает им попробовать себя в чём-то новом, чем ни один из них до сих пор не занимался. Уже просто подобный поиск занятия, которое бы понравилось обоим, может помочь супругам сблизиться.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПЛАНИРОВАНИЯ

Может так случиться, что муж и



жена, последовавшие этим советам и отправившиеся в длительный совместный отпуск, почти сразу же разочаруются и подумают, что эти методы не работают. Причиной может быть, например, ссора или потеря взаимопонимания. Чтобы избежать этого, можно сначала «потренироваться» в совместном отдыхе в небольших временных рамках, например, в течение одного дня, но каждую неделю.

Хотя спонтанный совместный отдых супругов кажется более интересным, а потому предпочтительным, его всё же лучше планировать заранее. Так можно избежать совершенно ненужного недопонимания, муж и жена будут знать, к чему готовиться и чего ожидать.

ЗАПЛАНИРУЙТЕ ОТДЫХ ЗАРАНЕЕ И ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПЛАНА

Если четвёртую заповедь о сублиботе из Закона Божьего переложить на семейные отношения, то из неё получится извлечь важный урок:

«Помни день семьи, чтобы праздновать его. Шесть дней рабо-

тай во благо семьи и делай всякие дела твои, а в седьмой сделай праздник для супруги твоей. Не делай в него никакого дела и не разрешай работать супруге своей. Потому что однажды создал вас Господь друг для друга, а в день седьмой отдыхал, чтобы дать и вам пример посвящения себя и вашего времени друг для друга. Поэтому благословил Господь седьмой день и отделил его для вас».

Священное Писание учит: прежде чем начать работать, нужно спланировать отдых. Супругам важно понять, какие виды отдыха наполняют их энергией, а какие опустошают, и находить и использовать точки пересечения в интересах друг друга.

Статья составлена по программе «Совместный отдых в семье» из цикла «Мужчину и женщину сотворил их». Смотрите программу на сайте телеканала «Три Ангела».



ГОВОРЯЩИЕ ВЕЩИ

— Друзья, как прошли ваши выходные? — спросил кот Афанасий Петрович, заглянув в комнату.

— О, доктор! А мы вас заждались! — весело ответил пёс Кузя, свисая со шведской стенки.

— Продуктивно! — крикнула с кухни овечка Кудряшка.

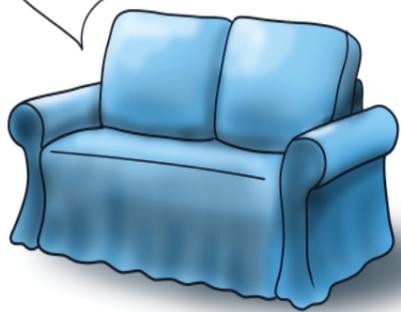
— Лениво, — подал голос лисёнок Лёха, лёжа на мате.

— Лёха, уходи, мне надо прыгнуть! — Кузя закончил свои упражнения на перекладине.

— Ребята, пора ужинать! — позвала всех сова Софья Наумовна.

После ужина друзья собрались в гостиной, чтобы вместе почитать вслух. Лёха решил немного пошалить, он притаился за диваном и заговорил басом:

— Эй, Кузя, с тобой говорит диван. Встань с меня, ты отдавил мне бочок!



В ответ раздался весёлый смех друзей. А доктор-кот сказал:

— Представьте, что все вещи умели бы разговаривать. Что бы

они рассказали вам, например... об отдыхе?

— Я мягкий и уютный диванчик, отдохни на моих подушечках, — снова раздался из-за дивана голос лисёнка. — В моих объятиях тебе будет спокойно отращать жирок на боках, я помогу твоим мышцам забыть о спорте...

— А я — книжка! — Кудряшка как раз выбрала книгу на полке.

— Со мной ты можешь отдохнуть где угодно и с кем угодно. Я перенесу тебя на вершины гор, в глубь океана и даже в прошлое.

— А мы — кроссовки! — подключился к игре Кузя, надев кроссовки на передние лапы.

— Мы отдыхаем активно! Мы бегаем и прыгаем, гоняем мяч, кру-

тим педали. Ух! Вот это настоящий отдых!

— А я — корзинка. Со мной отдыхают грибки. Свежий воздух, пешая прогулка, наклоны. Да ещё и запасы на зиму! Вот какая я полезная для отдыха штука!

Это сова Софья Наумовна достала из кладовки свою любимую корзинку.

— А мы — лыжи! — с балкона зашёл в комнату аист Гоша, неся лыжи на плече. — Вот зима придёт, мы научим вас отдыхать...

— Молодцы! — засмеялся Афанасий Петрович. — Не растерялись! Действительно, отдыхать можно по-разному. Старайтесь выбирать отдых здоровый, полезный для ума и тела. Но и про диван с кроватью не стоит забывать. Ночью.

А вы ребята, как отдыхаете?

Надежда Селезнева

Художник Елена Голованова

«НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ, — ИДИ В ЗАЛ!»

В юности Роза и не думала, что у неё в скором времени появятся серьёзные проблемы со здоровьем. Но из ситуации, ведущей к пожизненному приёму лекарств, нашёлся замечательный выход.

Эту заметку я пишу в 37 лет, пройдя сложный путь. Отматем историю назад. Мне 17 лет. Я озорная девчонка в выпускном классе. У меня есть парень — гроза района, куча друзей-хулиганов, а главное — безудержная цветущая юность и уверенность в том, что впереди вся жизнь.

Обстоятельства сложились иначе... Моя первая любовь умирает. Я перестала есть и спать, чувствуя всепоглощающую вину за всё, что произошло.

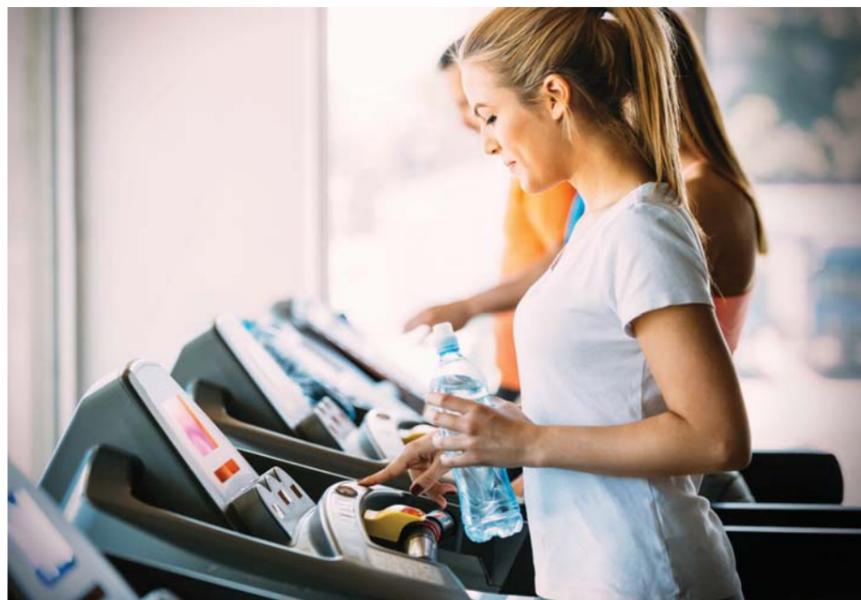
На фоне депрессии и переживаний у меня случился гипертонический криз. Высоченное давление, всё время кружится голова, мотает из стороны в сторону. Как меня лечили, я не помню, но мне очень хорошо запомнилась фраза заведующей отделением: «Мы пропишем вам бета-блокаторы и некоторые сопутствующие препараты. Непонятно, как болезнь поведёт себя дальше, какие осложнения даст, но на препаратах вы будете сидеть всю жизнь. И, скорее всего, при тяжёлом протекании заболевания, годам к сорока у вас будет инвалидность второй группы». Надо сказать, что несколько поколений моей се-

мы с обеих сторон имели гипертоническую болезнь и осложнения, которые с ней связаны.

Рецепт лежал на кухонном подоконнике, и каждый раз, приходя попить чай, я и мои родные видели этот клочок бумаги, на котором была история моей жизни с уже известным невесёлым финалом.

И вот однажды, сидя дома, забившись в угол, я внезапно вспомнила, что в детстве мы с папой ходили на стадион. Он махал своими большими ручищами, бегал, так заодно пыхтел... Я бегала за ним и смеялась. На душе впервые за долгое время стало светло. Я вцепилась в этот короткий момент просветления и рванула на стадион. Рванула... Я еле волокла ноги, но дошла до стадиона — он был во дворе. Прошла целый круг! Прошла — не пробежала. Но это было самое длинное путешествие за четыре месяца. Домой я вернулась другим человеком. Как будто прогулялась с папой, которого не было в моей жизни уже 10 лет.

И с этого дня я начала ходить по стадиону. С каждым разом увеличивались дистанция, скорость, потом я начала бегать. Мама измеряла моё давление, пульс и удивлялась.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Голова кружилась всё реже, депрессия отступала. А бумажка с рецептом уже не так зловеще действовала на обитателей квартиры.

Принято решение идти в спортзал. Страшно? Очень! Я же была ещё и полненькая! И всё-таки я в зале. Меня встретили, как родную. Сначала я занималась с тренером-реабилитологом. Всю мою грустную историю он внимательно изучил и начал меня чинить: ЛФК, растяжка, потом и тренажёры... Дальше я уже занималась сама. Появились новые друзья, новая любовь. А самое главное — новая жизнь. Даже появился девиз: «Не знаешь, что делать, — иди в зал!»

Постепенно появился интерес к здоровому образу жизни, пере-

смотр привычек, принятие режимности, выборочный подход к продуктам питания. И бумажка с подоконника, о которой уже давно все забыли, перекечевала в мусорное ведро!

Уже 20 лет я занимаюсь спортом 2–3 раза в неделю. Без фанатизма, но с большим удовольствием. О высоком давлении давно не вспоминаю. Раз в год прохожу медосмотр. Результаты отличные! Жму сама себе руку! Уже не пухлую, как раньше!

Хочется посоветовать всем не торопиться при выборе средств лечения. Хорошо всё обдумать и взвесить каждый метод. Ваше здоровье в первую очередь зависит от вас!

Роза

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

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

- Оздоровительный массаж
- ОФК
- Барокамера **new**
- Гидромассажная ванна
- Кедровая бочка
- Биоптрон
- Парафин/Озокерит
- Криодеструкция
- Соляная комната **new**
- Гидропроцедуры
- Баня
- Травяные чаи
- Velo-, мототехника

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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, забываемо.
8-987-800-34-13; 8-929-771-48-75
yagodnaya-polyana.ru

ИП Меженин П. А. ОГРНИП 314643214800017

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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

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

ИП Галагаева И. В. ОГРНИП 310760817400020

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Центр здоровья «ВЫСОКОВО»
visokovo.com

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

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

Митрофанов Ф. Н. ИНН 121511846560

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ХОРОШЕЕ ТОЖЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ

Светлана на протяжении многих лет не высыпалась, потому что всё время находились какие-то важные дела. Но однажды ей просто пришлось сделать передышку в жизненной гонке.

В октябре 2024 года на работе в конце рабочего дня я упала на мокрый скользкий пол. Нагрузка всего тела при падении пришлась на правую руку, рука вывернулась. Подняться не могла — сильно болела повреждённая рука, но, приложив старания, кое-как поднялась, опираясь на другую руку. Боль была такая сильная, что работать — подметать и наводить порядок — не могла, это было за 30 минут до окончания рабочего дня. Переодеться тоже было проблематично, так как рука не поднималась, в плече возникла сильная боль.

Утром боль была столь же сильной, за ночь не утихла, и я поехала в травмпункт. Там сделали снимок, и врач сказал, что у меня закрытый перелом правого плеча. Руку загипсовали и сказали, чтобы я купила бандаж, фиксирующий руку у тела. Первые 2 – 3 недели я этот бандаж вообще не снимала, поэтому ни помыться, ни приготовить еду, даже переодеть футболку не получалось. Носить бандаж пришлось 1,5 месяца, пока была на больничном, только иногда снимала его, чтобы вымыться.

Первое время чувствовала себя плохо, делать ничего не могла и переживала: как же мне теперь дальше жить, если рука полностью не восстановится? Обратилась к Богу: «Что мне теперь делать? Где буду

работать, как я смогу снимать жильё и платить за него, как смогу себя обслуживать, если рука не восстановится до конца?»

И решила даже в такой трудной ситуации довериться Богу и отпустить контроль. После этого я стала искать положительное в этой травме и подумала: я не высыпалась всё время, часто спала мало, порою по 3 часа в сутки, и так на протяжении многих лет. Видимо, пришло время остановиться, раз всё время гонка: то на работе торопят, то в выходные себя подгоняешь, чтобы больше успеть сделать.

Первые две недели я просто отсыпалась, спала днём и ночью. На третьей неделе мне было уже намного легче, теперь я спала только ночью. Рука после падения поднималась лишь от кисти до локтя, поднимать её в плече сил не было, даже расчесать волосы или зеркало протереть не могла.

На работе никто так и не понял, насколько сильно я упала и повредила руку. Звонили и говорили, чтобы я быстрее выходила на работу, возмущались, что мне всё время продлевают больничный. Когда через 1,5 месяца мне сделали снимок, оказалось, что в плече ещё есть трещина. Одеваться и раздеваться, поднимать руку вверх уже могла, но боль при движении руки сохранялась. Врач хотел ещё продлить

больничный, но я попросила выписать меня, так как на работе меня заждались и просили выйти. С руководством договорилась, что мне будут давать посильную нагрузку, но иногда нагрузка была большая, и у меня немела рука, я её не чувствовала. Постепенно, примерно через два месяца после больничного, боли прошли, и я начала работать, как прежде.

Разве не чуден Бог? Он наш врач и целитель! Знакомый врач говорил мне, что обычно трещина по-

сле перелома зарастает через 6 месяцев, а меня Бог восстановил намного быстрее!

Благодаря этому уроку я поняла, насколько важен сон для здоровья человека. Бог чудесным образом через сон восстановил руку и исцелил её, теперь я могу работать ею совсем как раньше, без боли. После этого случая я стараюсь высыпаться в выходные дни. Да и в рабочие дни, даже если не каждый день сплю достаточно, но уже не по 3 часа.

Светлана

ТРУДОГОЛИЗМ

Этим словом обозначают стремление человека чрезмерно трудиться, зависимость от работы. Казалось бы, это «хорошая» зависимость, и с таких людей все должны брать пример. Но, как любая зависимость, трудоголизм опасен для здоровья, так как ведёт к переутомлению, стрессам, бессоннице, депрессивным расстройствам и другим проблемам. Трудоголик, однажды получив удовольствие после отлично выполненной работы, будет стремиться к этому ощущению снова и снова, посвящая большую часть времени работе. Таким людям просто жаль тратить время на себя, сон, отдых, друзей.

«Работа не волк, в лес не убежит», — гласит народная мудрость. Поэтому пусть ваша жизнь будет наполнена не только трудом, но и отдыхом, любимыми занятиями, общением с дорогими людьми, временем для себя.



ГИГИЕНА НОГ

Гигиена ног — вопрос не только красоты, отсутствия неприятного запаха, но и здоровья. Поговорим о том, что в себя включает уход за стопами и к чему может привести его отсутствие.

1. Мойте ноги

Обязательно в конце дня мойте ноги тёплой водой с мылом. После мытья важно тщательно вытереть ступни, особенно участки между пальцами.

2. Меняйте носки и просушивайте обувь

Носки и колготки желательно менять ежедневно, особенно, если ноги потеют. Обувь обязательно должна быть сухой, поэтому при необходимости просушивайте её.



3. Подстригайте ногти

Это не только поможет сохранить в целости носочно-чулочные изделия, но и уберечь вас от ранок, которые могут появиться на пальцах в результате натирания острыми уголками длинных ногтей.

4. Пользуйтесь только своими предметами гигиены и обувью

Чтобы не заразиться грибковой инфекцией, пользуйтесь только своими инструментами для педикюра, полотенцем, носками, обувью. Одалживать свои предметы гигиены и обувь другим людям тоже не стоит.

5. Используйте шлёпанцы

Надевайте специальную, индивидуальную или одноразовую, обувь при посещении бассейна, спортзала, общественной душевой, гостиничного номера. Для профилактики заражения грибком после посещения общественных

мест можно обработать ноги раствором хлоргексидина или мирамистина.

6. Подбирайте правильную обувь

Обувь для повседневной носки должна быть комфортной: подходить по размеру, быть с низким каблучком и с круглым носком. Выбирайте обувь из дышащего материала и с гибкой нескользящей подошвой.

Подбирать обувь лучше всего в конце дня, когда ноги немного отекают. Если кажется, что обувь надо разносить, лучше от покупки отказаться.

Эти несложные правила уберегут вас от поражения стоп и ногтей грибком, а также от неприятного запаха и мозолей, которые могут стать входными воротами для инфекции.

Подготовила Анна Глухова

ГОТОВИМ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРАВИЛЬНО

Секретами приготовления круп, бобовых и овощей делится повар-эксперт растительной кухни Валерия Любимова.

ПРИНЦИПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КРУП

Выбирайте минимально обработанные зёрна (нерафинированные), именно в оболочке зерна содержатся все необходимые нутриенты и клетчатка.

1. Крупу положите в мелкое сито, промойте под проточной водой.

2. Залейте крупу кипятком и накройте крышкой. Оставьте замачиваться на ночь, если вы будете готовить кашу на завтрак, либо на 8 часов. Благодаря замачиванию каша быстрее разварится.

3. Промойте крупу и залейте чистой водой в нужной пропорции. Посолите так, чтобы вода была приятная по вкусу.

4. Доведите воду до кипения на большом огне, затем убавьте огонь до минимума и варите до готовности под крышкой, чтобы сохранились витамины.

Пропорции и время приготовления нерафинированных круп, предварительно замоченных:

Кукурузная

Пропорция — 1:6, то есть 1 часть крупы и 6 частей воды. Например, 100 г крупы и 600 г воды или растительного молока.

Время варки — 40 минут от момента закипания.

На одну порцию готовой каши (200 г) необходимо 30 г сухой крупы.

Пшённая

Пропорция — 1:3,5.
Время варки — 40 минут.
На одну порцию — 50 г сухой крупы.

Пшеничная

Пропорция 1:3.
Время варки — 30 минут.
На одну порцию — 60 г сухой крупы.

Бурый рис

Пропорция — 1:4.
Время варки — 45 минут.
На одну порцию — 60 г сухой крупы.

Дроблёная полба

Пропорция — 1:6.
Время варки — 30 минут.
На одну порцию — 40 г сухой крупы.

Ячневая

Пропорция — 1:3.
Время варки — 40 минут.
На одну порцию — 40 г крупы.

Киноа

Пропорция — 1:3.
Время варки — 20 минут.
На одну порцию — 60 г крупы.

Амарант

Пропорция — 1:3.
Время варки — 40 минут.
На одну порцию — 50 г крупы.

Гречка

Пропорция: 1:2.
Время варки — 15 минут.
На одну порцию — 70 г сухой крупы.

Цельный овёс

Пропорция — 1:3.
Время варки — 45 минут.
На одну порцию — 80 г сухой крупы.

Овсяные хлопья долгой варки

Пропорция — 1:3.
Время варки — 20 минут.
На одну порцию — 60 г сухой крупы.

Овсяные хлопья также необходимо промывать.

После варки дайте каше настояться под крышкой минут 10.

ПРИНЦИПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БОБОВЫХ

Основные виды бобовых:

- Чечевица красная, зелёная и коричневая.

- Фасоль красная, белая, рябая, большая фасоль Лима.

- Нут. Горох. Маш. Соевые бобы.

Правильное приготовление бобовых не только улучшает их вкус, но и помогает сохранить питательные вещества и облегчить их усвоение.

1. Бобовые положите в сито, промойте под проточной водой.

2. Залейте водой для набухания на 8 – 12 часов. Удобно это делать на ночь. Воды надо в 2 – 3 раза больше объёма бобовых.

3. После замачивания снова промойте бобовые, чтобы удалить остатки антинутриентов.

4. Поместите бобовые в кастрюлю, залейте водой. Воды нужно в 2 – 3 раза больше объёма бобовых.

5. Доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимального и варите под крышкой до мягкости. Рекомендуется 2 раза сливать отвар, наливая свежую воду и доваривать на третьей воде.

6. Чтобы бобовые не стали жёсткими, соль, по желанию, можно добавить в конце варки.

ПРИНЦИПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ

При приготовлении овощей необходимо уменьшить потерю витаминов, для этого следуйте следующим правилам:

- Нарезайте овощи непосредственно перед подачей. Не нарежьте овощи очень мелко.

- Некоторые овощи (молодой картофель, репу, морковь) лучше употреблять, не снимая кожицу. Овощи надо тщательно помыть.

- Если вы готовите овощи, лучше

всего их отварить, приготовить на пару, потушить или запечь в духовом шкафу.

- Варите в минимальном количестве воды, используйте отвар для приготовления супов, соусов.

- Для варки овощи кладите в кипящую воду.

- Готовьте овощи минимальное количество времени, не переваривайте.

- При варке плотно закрывайте кастрюлю крышкой.

Валерия Любимова,

Telegram-канал «Растительная кухня Валерии Любимовой»

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Ингредиенты: 1500 г картофеля, 3 ст. л. растительного масла (горчичное), 1 стакан воды, 2 ч. л. соли.

Приправы: 1 ч. л. паприки, 1 ч. л. хмели-сунели, 0,5 ч. л. куркумы, 0,5 ч. л. чеснока, 50 г свежего укропа.

Приготовление: Картофель вымыть, не очищая от кожуры, нарезать на дольки. Поместить в ёмкость, посыпать паприкой, куркумой, хмели-сунели, солью, полить маслом. Хорошо перемешать руками.

На противень вылить стакан воды, выложить картофель.

Выпекать при температуре 180°C 45 минут. Перемешать во время запекания несколько раз.

Укроп мелко нарезать, чеснок натереть или выдавить в чеснокодавку и перемешать с картофелем.

ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ



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

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 аудиоверсию избранных 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+



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!**

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

6 СПОСОБОВ НАУЧИТЬСЯ ПИТЬ ВОДУ

Вода — основа жизни, и её потребление важно для нашего здоровья. Давайте рассмотрим лучшие способы, чтобы у вас появилась привычка пить воду каждый день.

1. Выберите красивую стеклянную посуду. стакан или бутылка с привлекательным дизайном станут стильным аксессуаром, который захочется взять с собой куда угодно.

2. Разместите воду на видном месте. Держите кувшины, бутылки и стаканы с водой на столе дома и на работе. Это будет напоминать вам о необходимости пить.

3. Установите напоминания на телефоне. Приложения могут помочь вам не забывать о воде, отправляя постоянные уведомления.

4. Добавьте вкус. Улучшите воду, добавляя в неё лимон, мяту или другие ароматные травы. Это не только вкусно, но и полезно!

5. Создайте ассоциации. Привяжите питье воды к своим привычкам — стакан тёплой воды сразу после чистки зубов или за полчаса до еды.

6. Не путайте голод с жаждой.

Если захотели перекусить, выпейте стакан тёплой воды. Часто мы не осознаем, что нуждаемся именно в жидкости.

Помните, что привычка не формируется мгновенно. Начните постепенно, и вскоре вы будете себя чувствовать лучше. Заботьтесь о своём здоровье, приучая себя к воде!

Telegram-канал «О здоровье PRO100»



ЛАЙФХАК

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!

Программа «ЗОЖ»: массаж, сауна, гидротерапия, ОФК, фиточаи, фитобочка, лекции врача и т.д.

Программа «Восстановление эмоционального здоровья»: помогает в преодолении депрессии и тревожности, учит адекватно переживать стрессы и утраты.

Программа «Детокс»: детоксикация организма с помощью простых природных средств.

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

8-800-777-1844 (бесплатно по РФ)

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



ИП Мартынов А. Г., ОГРНИП 321169000074672

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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



Сельский Дом оздоровительный пансионат В АБХАЗИИ



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

СЕЛЬСКИЙ ДОМ — ЭТО
Натуральная, вкусная и полезная пища как залог крепости духа и тела. Атмосфера гор Кавказа и воздух моря, дающие мотивацию на новые достижения. Уединение и тишина, так необходимые для отдыха от суеты и обретения душевного мира.

8 (938) 870-70-10 (Telegram, WhatsApp)

8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)

СЕЛЬСКИЙ ДОМ.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+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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 перевод.



Другие способы помощи: **sokrsokr.net/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.

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» №08(176).

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** — А. В. Глухова, **редакция:** 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+

Общий тираж 304000 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.