



ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №12(180) 2025

8DOKTOROV.RU



ЗАРАЗНЫ ЛИ ВЫ ЕЩЁ?



2

ОТКРОВЕНИЕ ЖЕНЫ АЛКОГОЛИКА



6

СПОСОБ НОРМАЛИЗАЦИИ ДАВЛЕНИЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Специалисты из Королевского колледжа Лондона провели исследование, которое выявило, как музыка влияет на сердечно-сосудистую систему.

К эксперименту привлекли 92 добровольца в возрасте около 42 лет. Экспериментаторы постоянно измеряли артериальное давление испытуемых во время прослушивания классических произведений в исполнении известных пианистов.

Учёные отмечают, что давление более резко реагирует на громкость, чем на темп музыки. Максимальный эффект отмечался при прослушивании произведений с предсказуемыми фразовыми структурами. Они и вызывали самую чёткую синхронизацию биологических ритмов вообще и артериального давления в частности.

Есть надежда, что в недалёком будущем музыка станет частью персо-

нализированной медицины. С её помощью можно будет регулировать давление и уменьшать риски развития болезней сердца без лекарств.

ВРЕД ДВАЖДЫ КИПЯЧЁНОЙ ВОДЫ: ПРАВДА ИЛИ МИФ?

Уже достаточно давно существует утверждение о том, что кипячёная больше одного раза вода является вредной для организма. Китайские учёные провели эксперимент, чтобы выяснить, так ли это.

В ходе своей работы исследователи взяли 15 л воды, которую последовательно кипятили на протяжении 3 минут, после чего остужали до 25°C. Учёным удалось повторить этот цикл 18 раз, пока вода не испарилась полностью.

В перерывах между нагреваниями исследователи из Китая брали пробы воды, наблюдая за её химическим составом. Однако никаких опасных изменений в воде так и не произошло. По словам учёных, все

значения оставались в пределах нормы вне зависимости от количества кипячений.

РАЗГОВОРНАЯ ТЕРАПИЯ ИЗМЕНЯЕТ СТРУКТУРУ МОЗГА

В рамках нового исследования учёные университета имени Мартина Лютера в Германии провели серию из 20 сеансов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для 30 человек с диагнозом депрессия.

КПТ — это признанный метод лечения депрессии. Эта форма терапии учит людей распознавать мысли и поведение, способствующие депрессии, и правильно реагировать на них.

Исследовательская группа использовала МРТ для исследования мозга участников до и после терапии. Оказалось, что после сеансов КПТ у 19 из 30 пациентов практически не осталось симптомов депрессии.

Исследователи сообщают в спра-

вочных материалах, что около 280 млн человек во всём мире страдают от тяжёлой депрессии. Депрессия связана с изменениями в размерах гиппокампа и миндалевидного тела — областей мозга, отвечающих за регуляцию эмоций.

«Мы наблюдали значительное увеличение объёма серого вещества в левой миндалине и правом переднем гиппокампе», — говорит один из участников исследования.

Учёные отметили, что это не означает, что КПТ лучше медикаментов, — это лишь означает, что она оказывает на мозг такое же воздействие, как и психотропные препараты.

«В нашем исследовании мы смогли показать, что психотерапия является столь же эффективной альтернативой с медицинской и научной точки зрения», — сказал представитель исследовательской группы.

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

ЗАРАЗНЫ ЛИ ВЫ ЕЩЁ?



Как понять, можно ли уже контактировать с людьми после перенесённого заболевания? Какие меры предосторожности предпринять, чтобы никто не заразился?

В некоторых случаях вам может казаться, что вы уже отлично себя чувствуете, но для других людей вы ещё будете представлять угрозу.

Болеть в канун Нового года никто не хочет. Так что если вам не везло захворать самому, очень важно не заразить всех друзей, родственников и коллег.

Проблема в том, что иногда самочувствие приходит в норму довольно быстро, и неясно, означает ли это, что для других вы теперь не опасны, или риск заразить кого-то ещё остается. Врачи назвали несколько признаков, которые помогут понять, стоит ли вам контактировать с другими людьми или лучше пока побывать дома.

ГРИПП

Заражение гриппом происходит довольно стремительно. Бывает, что ещё утром человек кажется абсолютно бодрым и здоровым, однако уже к полудню ему резко становится очень плохо.

Вот характерные признаки гриппа:

- озноб;
- лихорадка;
- кашель;
- боль в горле;
- ломота в теле;
- усталость без причины;
- головные боли.

У некоторых грипп может также проявляться через насморк и заложенность носа.

После появления первых симптомов человек считается наиболее заразным в первые несколько дней и остается опасным ещё до 7 дней.

Врачи рекомендуют оставаться дома до тех пор, пока у вас остаются симптомы болезни. Когда они начнут проходить, а температура снизится без использования жаропонижающих препаратов, подождите ещё сутки. Если ситуация не ухудшится, значит, вы стали менее заразным и уже можете выходить из дома.

Но лучше ещё 5 дней соблюдать физическую дистанцию, а в идеале

не забывать носить маску. Вы можете быть заразны в течение двух недель после перенесённого заболевания, особенно если у вас ослаблен иммунитет.

носите маску и соблюдайте физическую дистанцию как минимум в течение пяти дней.

ПРОСТУДА

Симптомы, которые мы обычно называем простудой, вызывают многие типы респираторных вирусов.

Вот несколько характерных признаков простуды:

- насморк;
- заложенность носа;
- чихание;
- кашель;
- боль в горле;
- ломота в теле;
- головная боль.

Простуда и грипп похожи. Главное отличие — простуда развивается постепенно, обычно в течение пары дней.

После появления первых симптомов вы остаётесь заразными в течение недели. Как только признаки болезни исчезают — вы больше не заразны.

СТРЕПТОКОККОВАЯ АНГИНА

Стрептококковую ангину вызывает бактериальная инфекция. Болезнь начинается с сильной боли в горле — без насморка и заложенности носа. Ваше горло может опухнуть, на нём могут появиться красные или белые пятна. Также при ангине может развиться лихорадка.

Стрептококковую ангину лечат антибиотиками по назначению врача. Как только вы начали принимать лекарства — через 24 часа вы будете не заразны.

Без антибиотиков или соответствующего лечения стрептококковая ангина может быть заразна до 3 недель.

Не забывайте чаще проветривать помещение, в котором находитесь, и соблюдать межличностную дистанцию не менее 1,5–2 метров.

Источник: med2.ru

ЯЧМЕНЬ НА ВЕКЕ

Многим знакомо чувство, когда веко краснеет, отекает и глаз из-за этого выглядит прищуренным. Но главное — оно начинает болеть и дёргаться.

Это ячмень — гнойное воспаление волосяного фолликула ресницы или сальной железы. С каждым днём состояние ухудшается. Отёк и краснота нарастают, пока на веке не покажется гнойная головка и не вскроется, выпуская гной наружу. Крайне неприятные ощущения, которые, к сожалению, растягиваются на несколько дней.

Основная причина появления яч-

меня — бактериальная инфекция, чаще всего вызванная золотистым стафилококком. Реже возбудителем болезни выступает клещ демодекс или грибковые организмы.

СПОСОБЫ ОСТАНОВИТЬ РАЗВИТИЕ ЯЧМЕНЯ В САМОМ НАЧАЛЕ

1. Проглотить одна за другой 5 цветочков-пуговок пижмы, запи-

вая водой. Подойдёт как свежая, так и сушёная. Пижму следует пить 3 раза в день на протяжении только одного дня.

2. Измельчить в порошок в равных долях плоды кориандра и бутоны гвоздики (пряности). Взять немного порошка, по каплям добавить воду до получения густой пасты и нанести точечно на участок наибольшей болезненности на веко. Через 5–10 минут смыть. Повторить 2–3 раза в день.

3. Спиртовая настойка прополиса или календулы. Смоченную в настойке ватную палочку приложить

к болезненному участку на 20–30 секунд. Так как кожа века очень нежная, следите за тем, чтобы не нанести излишки настойки. Если ватка сильно намокла, отожмите её. Процедуру проводят 3–4 раза в день. Не допускайте попадания спирта в глаз! При попадании спирта промойте глаз обильным количеством воды.

Ни в коем случае нельзя выдавливать ячмень! Это может усилить воспаление и привести к осложнениям. Если остановить развитие ячменя при первых признаках не удалось, следует обратиться к офтальмологу.

Ольга Данилюк,

фитотерапевт,

Telegram-канал

«Траволечение для всех»

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С КЛЕТКИ

Клетки организма представляют собой своеобразные «кирпичики», из которых строится весь организм. Их целостность и работа без сбоев во многом зависит от того, какой образ жизни ведёт человек, в том числе от питания.

Любая клетка состоит из мембранны, цитоплазмы, органелл и ядра.

Клеточная мембрана — это «пограничная стена» вдоль поверхности каждой клетки. Она должна быть влажной и эластичной, чтобы питательные вещества легче проникали внутрь клетки. Такое свойство мембрана приобретает, когда в рационе преобладают ненасыщенные жиры (жидкие при комнатной температуре). Если в пище много насыщенных жиров (твёрдые при комнатной температуре), клеточная мембрана будет жёсткой.

Свободные радикалы — очень агрессивные молекулы с нечётным количеством электронов на их поверхности. Свободные радикалы «воруют» недостающие им электроны у других молекул, которые, будучи «ограбленными», сами становятся свободными радикалами. Они повреждают клеточную мембрану и ДНК, что приводит к хроническим заболеваниям.

Источники свободных радикалов и способствующие факторы: алкоголь, никотин, смог, инфекция, переедание, хронические заболевания (высокий уровень холестерина, высокое артериальное давление, ожирение, сахарный диабет).

Антиоксиданты предотвращают поражение клеток свободными радикалами, так как отдают «ограбленным» молекулам свой электрон.

Источники антиоксидантов: черника, ежевика, клубника, сливы,

апельсины, виноград, киви, грейпфрут, чеснок, шпинат, брокколи.

Цитоплазма располагается между клеточной мембраной и ядром, содержит 70 – 80% воды. В цитоплазме содержится множество мельчайших структур, называемых органеллами.

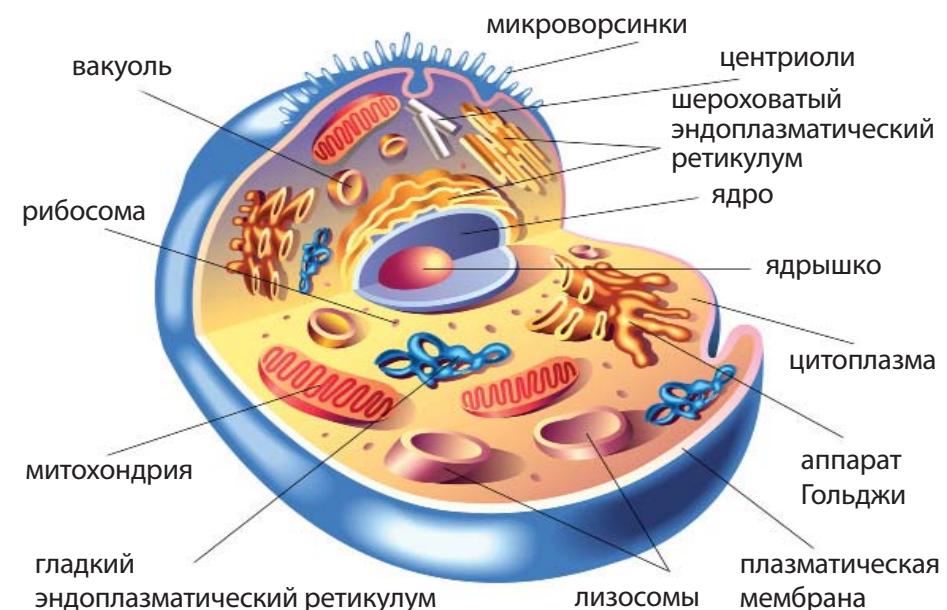
Интересно, что клеточные структуры похожи на модель инфраструктуры города: есть в клетке своя транспортная система, энергетические станции, фабрики, а также защитники «города».

Органеллы: митохондрии, эндоплазматический ретикулум, рибосомы, лизосомы, аппарат Гольджи, центриоли, реснички, жгутики.

Митохондрии являются энергетическими станциями,рабатывающими и накапливающими энергию в виде АТФ (аденозинтрифосфат). Физические упражнения увеличивают число и объём митохондрий в сердечной мышце и мышцах скелета.

Если выполнять упражнения на свежем воздухе, митохондрий образуется ещё больше. Для синтеза АТФ необходимы витамины группы В.

Лизосомы содержат ферменты, которые помогают клеткам переработать питательные вещества и бороться с повреждающими агентами, в том числе и микробами. Если мембрана по какой-то причине повреждается (низкая концентрация кислорода, избыток ультрафиолета и витамина А), ферменты выходят из неё и уничтожают на своём пути всё, что способствует образованию свободных радикалов.



Ядро — центр управления каждой клетки. Внутри ядра расположены хромосомы — нитевидные структуры, на которых в виде химического вещества, называемого дезоксирибонуклеиновая кислота (ДНК), закодирована информация обо всём организме и о каждой из клеток.

Если происходит повреждение информации, закодированной в ДНК, то развиваются аномалии в клетках, и нормальное функционирование организма находится под угрозой. Самым частым результатом повреждения ДНК является развитие опухолей.

Факторы, повреждающие ДНК:

1. Свободные радикалы.
2. Алкоголь и никотин.
3. Кофеин конкурирует с ферментами, которые восстанавливают поврежденную ДНК.
4. Дефицит магния, холина, витамина В12, фолиевой кислоты, антиоксидантов.
5. Красное мясо.
6. Стресс способствует выделению стресс-гормонов, которые приводят к появлению микроповреждений в нитке ДНК.

7. Пищевые канцерогены:

- афлатоксины (из заплесневевшей пищи);
- окисленный холестерин (твёрдый сыр, сладкие кремы, содержащие яйца и молоко, пудинги, полуфабрикаты для выпечки);
- копчёные и приготовленные на огне блюда, например, шашлык.

Факторы, защищающие ДНК:

1. Достаточное поступление антиоксидантов: бета-каротин (оранжевые овощи и зелёные листовые овощи), витамины С и Е.
2. Отсутствие дефицита витамина В12 и В9 (фолиевой кислоты). Зелёные листовые овощи являются хорошим источником фолиевой кислоты и хлорофилла.
3. Употребление пищи без передачи с умеренным содержанием жира.
4. Достаточное употребление зерновых, фруктов и овощей, так как они содержат вещества, обладающие защитным и восстанавливающим действием.

Наталья Назарова,
врач-терапевт

СВЕТЯЩИЕСЯ ИГРУШКИ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Дети очень любят, когда всё светится и мигает. А как такие игрушки влияют на физическое и эмоциональное состояние?

С одной стороны, педиатры отмечают благотворное воздействие игрушек со световыми эффектами. Стимуляция зрительных реакций, создание ощущения безопасности в темноте, поддержание устойчивого интереса к игре — вот несомненные плюсы таких игрушек.

Но не все игрушки одинаково полезны и безопасны для детей. Некоторые просто мигают, мерцают другие сопровождают звуко-

вые эффекты, третьи светятся мягко и ровно.

Хорошая светящаяся игрушка не должна перегружать нервную систему ребёнка. Мерцание, резкая смена цвета или звука приводят к возбуждению нервной системы. Нервная система ребёнка — не фильтр, а губка. До 3 лет ребёнок не умеет распознавать усталость, поэтому родителям важно следить, не переутомился ли ребёнок. По-настоящему развивают игрушки, которые предполагают по-

нятные действия с конкретным результатом: открыть, соединить, повернуть и т. д.

Светящиеся игрушки в виде мягких ночников с подсветкой можно использовать с 6 – 8 месяцев. Отдайте предпочтение тёплым оттенкам. Обратите внимание, что синий и белый цвет могут мешать засыпанию.

Доказано, что синий цвет направляет глазные мышцы сильнее, чем, например, красный и зелёный. Кроме того, синий цвет воздействует не только на хрусталик глаза, но и на сетчатку, вызывая частичную гибель её клеток.

Более активные светящиеся игрушки (с ярким светом, миганием) используют с 1,5 – 2 лет под наблюдением взрослого. При этом должна соблюдаться дистанция — 50 см. Также есть временные ограничения использования таких игрушек: от 10 до 30 минут в зависимости от возраста.

Выбирая светящуюся игрушку, проверьте, есть ли у неё сертификат соответствия. Также для электрических игрушек разработан ГОСТ IEC 62115-2014.

Анна Глухова,
инструктор ЗОЖ

ЖИЗНЬ ПО ПЛАНУ

План — это благо или ограничение, мешающее находить новые возможности и преимущества?

Отвягите себе честно на вопросы:

- Осуществляются ли ваши желания?
- Хватает ли у вас времени для себя и близких, на любимые занятия?
- Получается ли укладываться в семейный бюджет, а также иметь финансовую подушку безопасности?

Если ваш ответ — да, скорее всего, вы привыкли планировать, ставить цели.

Если — нет, наверное, вы живёте сегодняшним днём, не распределяя заранее дела, задачи, средства.

В Библии есть такие слова: «Теперь послушайте вы, говорящие: "сегодня или завтра отправимся в такой-то город..."; вы, которые не знаете, что случится завтра: ибо что такое жизнь ваша? пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий» (Послание Иакова 4:13, 14).

Действительно, есть ли смысл планировать свою жизнь, если на многие вещи мы не можем повлиять и даже представить точно, что ждёт нас завтра?

ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Есть в психологии понятие «пато-

логическое планирование жизни». То есть человек не просто планирует, а создаёт определённый сценарий жизни. Отступление от какого-то пункта такого сценария недопустимо. Например, муж и жена могут запланировать количество и пол детей. И если что-то пойдёт не по плану, они будут считать себя несчастными.

Составляя такой план, человек пытается защитить себя, полностью взять ситуацию под контроль. Но когда план рушится, а это вполне нормальная ситуация для нашей непредсказуемой жизни, человек может очень болезненно это переживать.

Чаще всего к патологическому планированию склонны люди:

- неуверенные в себе;
- с синдромом отличника;
- которых в детстве чрезмерно контролировали или опекали.

ПЛАНИРОВАНИЕ — БЛАГО

На самом деле умение планировать помогает упорядочить жизнь. Например, многое успеть, в том числе оставить время для отдыха и для любимых людей. Потому что план наглядно показывает, сколько дел нужно сделать. Вы можете представить, хватит ли у вас времени и сил, или надо распределить дела на более длительный срок.



Также и в сфере финансов. Когда мы получаем зарплату, кажется, что сумма крупная и деньги можно тратить, особо не задумываясь. Но если у вас есть план обязательных покупок и платежей на месяц, вы можете увидеть, сколько у вас остаётся «свободных» денег. Планирование покупки дорогостоящих вещей, например, бытовой техники, мебели или зимней одежды, поможет вам накопить средства к нужному моменту.

Само по себе планирование — это очень полезное дело. А вот как относиться к реализации этого плана — другой вопрос.

ЖЁСТКОЕ И ГИБКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Жёсткое планирование предполагает расположение дел в графике одно за другим, без промежутков на отдых или непредвиденные обстоятельства. Каждая задача привязана к конкретному времени. И при возникновении форс-мажоров задачи начинают сдвигаться и накладываться друг на друга.

Постоянное следование строгому расписанию может привести к

переутомлению. К тому же такой подход не позволяет просто взять и отдохнуть или заняться другим делом, которое сейчас «по душе».

При гибком планировании планы можно легко изменять в соответствии с обстоятельствами. В основе такого планирования — приоритетность задач. Не все задачи одинаково важны, поэтому нужно быть готовым что-то отложить на более поздний срок или вообще отменить, если на их выполнение не хватает каких-то ресурсов.

Апостол Иаков продолжает свою мысль: «Вместо того чтобы вам говорить: "если угодно будет Господу и живы будем, то сделаем то или другое"» (Послание Иакова 4:15).

Это значит, что планировать мы должны, но в тоже время должны быть готовы изменить планы в любой момент. И воспринимать эти изменения не как неудачу и проблему, а как новую возможность, как преимущество для развития. Единственное, что не должно меняться под давлением ситуации, — это основные ценности и приоритеты жизни.

Жизнь по плану — не самоцель, это лишь инструмент, который помогает эффективно распределять силы, время, финансы. Поэтому, следуя плану, не забывайте получать удовольствие от самого процесса жизни. А живя, не забывайте, что время — особый дар, который может ускользнуть, как песок.

Тимур Герасимов

КАКАЯ БЫВАЕТ КРОВЬ

В гости к Курдяшке пришла девочка Лариса и сказала:

— Я боюсь сдавать кровь на анализ. Зачем это нужно? Кровь у всех одинаковая, красная!

Курдяшка не знала, что ответить и отвела Ларису к доктору-коту Афанасию Петровичу.

— Афанасий Петрович, Лариса говорит, что кровь у всех одинаковая. Расскажите нам, зачем тогда нужен анализ крови?

— Садитесь, дорогие, — ответил

доктор, — у меня сейчас обед. И я буду делать смузи. Вот, я положил в блендер мёд. Какого он цвета?

— Жёлтого, — сказала Лариса.

— А какой цвет даст морковь?

— Оранжевый!

— А свёкла?

— Бордовый!

— А вода какого цвета?

— Она прозрачная!

— Молодцы! Какой получится цвет, если я всё измельчу и смешаю?

— Бордовый, — уверенно ответила Курдяшка.

И когда Афанасий Петрович измельчил все эти продукты, то смузи действительно оказался бордовым!

— А теперь скажите, если бы вы не видели, какие продукты я положил в блендер, что бы вы подумали, из чего этот смузи?

— Из свёклы!

— Правильно, но вы бы не знали, что там есть ёшё и морковь, и мёд, и вода. Так и кровь — красная.



И от этого она кажется нам однородной. Но если посмотреть под микроскопом, мы увидим много-много мелких шустрых точек, красных и белых. Они называются КРОВЯНЫЕ ТЕЛЬЦА.

Красных точек в тысячу раз больше, чем белых, поэтому кровь красная. Красные кровяные тельца называются ЭРИТРОЦИТЫ и прячут в себе вещество ГЕМОГЛОБИН. А в гемоглобине есть железо, которое и окрашивает нашу кровь в красный цвет.

Но Лариса упрямо сказала:

— И всё равно у всех кровь одинаковая!

— Вот, смотри, — улыбнулся ей Афанасий Петрович, — какая может быть кровь.

Доктор включил на ноутбуке видеозапись с микроскопа.

— Ой, что это? — воскликнула Лариса, посмотрев на экран.

Красные кровяные тельца собрались в какие-то сгустки и были неповоротливые и медлительные.

— Это кровь человека, который пьёт спиртные напитки или ест много сахара. Вот такими безвольными лентяями становятся его эритроци-

ты. У крови много функций. Все её элементы выполняют свою работу. Эритроциты, например, переносят кислород из лёгких во все органы и забирают углекислый газ. Кислород наполняет все клеточки организма.

Но когда красные кровяные тельца «пьянеют» и склеиваются от спиртного и сахара или «задыхаются» от никотина, то кислорода организму будет не хватать. Такая кровь даст плохие анализы. А это будет значить, что человек болен.

— А я люблю сладости, — печально сказала Лариса, — но теперь буду есть фрукты вместо конфет и пить сок вместо газировки.

Немного подумав, она добавила:

— Я уже не боюсь сдавать анализы! Хочу знать, какая у меня кровь.

А вы, ребята, когда-нибудь сдавали кровь на анализ? Как думаете, ваши эритроциты бодрые или ленивые?

Алёна Гусева

Читайте рассказы о здоровье в детском журнале «Чудесные страницы».

Оформите подписку на сайте Почты России podpiska.pochta.ru

ОПЕРАЦИЮ СДЕЛАЛ ГОСПОДЬ

У Светланы с детства были серьёзные проблемы со здоровьем. Бог не только исцелил её, но и благословил большой семьёй.

Проблемы с сердцем были у меня с тех пор, как помню себя. Уже в детстве мне поставили диагноз «недостаточность митрального клапана». Я постоянно ощущала покалывание в области сердца. Такое состояние было последствием ревматизма. Об этом заболевании говорят: «Лижет суставы, акусает сердце». Физические нагрузки мне были противопоказаны, от физкультуры было освобождение.

Когда я уже училась в школе, каждую весну и осень мне прокалывали курс пенициллина и давали ещё какие-то лекарства. Так как я состояла на учёте с заболеванием сердца, школьная медсестра очень ответственно выполняла предписания врача. Даже с уроков меня вызывала, чтобы дать необходимые лекарства.

Время шло, школьная пора закончилась. Никто уже не контролировал состояние моего здоровья. Болей сильных в то время у меня не было, поэтому я перестала принимать препараты и ставить уколы.

Когда я в 19 лет родила первого ребёнка, мое состояние сильно ухудшилось. У меня даже ноги отнялись. Тогда меня пролечили в кардиологии. Состояние стабилизировалось.

Конечно, совсем боль не проходила. Иногда сердце прихватывало, иногда покалывало. Но особо времени обращать на это внимание не было: у меня уже было трое детей, свой дом, хозяйство.

А вот когда я в 1998 году была беременна четвёртым ребёнком, состояние резко ухудшилось. Кроме боли в области сердца, у меня появилось ощущение, что я задыхаюсь, не могу дышать. Меня обследовали, поставили несколько диагнозов, в том числе АВ-блокада и постмиокардический кардиосклероз.

Врачи запрещали мне рожать, говорили, что я не выживу во время родов.

Тогда я уже была верующей. И, конечно, обращалась в молитве к Богу за помощью и руководством в этой непростой ситуации. Сомнений, надо рожать или нет, не было. Раз Бог дал нам этого ребёнка, значит, Он обо всём позаботится. Так я родила нашу Ксюшу, сейчас у неё уже своя семья.

Но состояние здоровья у меня ухудшилось. Часто было ощущение, что мне что-то воткнули в сердце, и я не могу дышать.

В 40 лет я снова забеременела. Тут врачи вообще категорически



были настроены против родов. Но я, с Божьей помощью, родила. После родов мне приходилось постоянно вызывать «скорую помощь», так плохо мне было. Вызову бригаду и сижу жду, даже пошевелиться не могу. «Скорая» колола адреналин, дожидалась, чтобы мне стало лучше, и уезжала.

Когда ребёнку было около года, я обратилась к служителю церкви, чтобы мне провели обряд елеопомазания. В Библии есть слова: «Болен ли кто из вас, пусть призовёт пресвитеров Церкви, и пусть помогаются над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего...» (Послание Иакова 5:14, 15).

Служитель пообщался со мной.

Сказал, что нужно со всеми примириться: простить, если я обижена, и попросить прощения, если я кому-то обидела. Ещё я читала книгу «Служение исцеления», в которой говорится, как заботиться о телесном здоровье.

Было солнечное морозное осеннее утро. Во время обряда елеопомазания служитель совершил особую молитву о моём здоровье. А после молитвы процитировал слова Писания: «Не греши больше, чтобы не случилось с тобою чего хуже» (Евангелие от Иоанна 5:14).

Я пошла домой, а идти нужно было минут 30 быстрым шагом. На половине пути у меня так прихватило сердце, ещё хуже стало! Я думала, как бы вызвать «скорую помощь», потому что идти не могла из-за боли. И в этот момент в голове звучит чёткая мысль: «Верь! Иди!» Сомнение только на пару секунд мной овладело, я решила идти домой несмотря на боль. Дома эта боль ещё сохранялась в течение трёх дней, но с каждым днём она становилась всё слабее.

Сейчас мне 64 года, и я чувствую себя лучше, чем в молодости. Недавно я осознала, что Господь Сам сделал мне тогда операцию на сердце. Таким чудесным образом милосердный Господь исцелил меня и дал «новое» сердце!

Светлана Владыкина

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

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.

РЕКЛАМА 12+

- 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, vkyszhizni.ru
ИП Балан Д. Я. ОГРНИП 313594829100012

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

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

Отсканируйте для перехода на сайт (расписание)

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, незабываемо.
8-987-800-34-13; 8-929-771-48-75
yagodnaya-poliana.ru

РЕКЛАМА 12+



ИП Меженин П. А.

ОГРН 314643214800017

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РЕКЛАМА 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: czz43@yandex.ru

Митрофанов Ф. Н. ИНН 121511846560

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ОТКРОВЕНИЕ ЖЕНЫ АЛКОГОЛИКА

Галина рассказала, что она делала, когда её муж пил. И как её вера в то, что он однажды выберет путь трезвости, была вознаграждена.

НЕЗАВИСИМОСТЬ

Мой муж в своё время работал на вредном производстве. И повелось у них с коллегами после работы заходить в рюмочную — очищаться. К тому же когда-то у нас в стране было принято расплачиваться за услуги водкой, а у моего мужа всегда были золотые руки.

И вот настал момент, когда во время отпусков, которые у него длились по два месяца, он начал уходить в запои. После выхода на пенсию в 60 лет он пил, почти не переставая, несколько месяцев.

Очень тяжело вспоминать то время! Если бы я не знала тогда о любви Божьей ко мне и моему мужу, даже не представляю, как бы всё это пережила. А ещё в нужное время я попала на программу для созависимых. На занятиях я чётко уяснила: я не должна жить жизнью пьющего человека, пусть и близкого. Во-первых, всё равно своими силами я его не спасу, а во-вторых, моя собственная

жизнь будет принесена в жертву алкоголю. Не так-то просто, конечно, дать человеку, которого любишь, свободу выбора, но по-другому нельзя.

Что я делала и чего не делала, когда мой муж пил?

Не шла на поводу у пьяного мужа и не покупала ему спиртное. Не переставала заботиться о нём, восполняя потребности в еде, чистой одежде, добром слове. Чтобы сохранить своё эмоциональное здоровье, в дни запоев как можно больше старалась находиться вне дома. И много молилась. За себя: о мудрости и терпении, о любви к нему, даже когда он теряет человеческий облик. За мужа: чтобы Господь хранил его и Сам, в Своей Отцовской любви, заботился о нём, чтобы сознание мужа изменилось, и он захотел жить трезвой жизнью.

Много разговаривала с ним о борьбе, которая идёт за сердце каждого человека между Богом и



сatanой. Предлагала читать Псалтирь и Евангелия для укрепления сил и обращаться к Богу за помощью, когда искушение выпить есть, а сил сопротивляться нет.

Но разговаривать нужно, когда человек готов слушать. Иногда ему нужно дойти до дна, чтобы захотеть подняться с него. Говорить с любовью. Конечно, иногда сдержать отрицательные эмоции очень трудно. Не сдерживайте, расскажите обо всём Богу. Он поймёт!

Когда моё отношение к пьяному мужу изменилось в результате осознания, что он дитя Божье, ситуация начала меняться.

В 63 года муж пить перестал. Но через несколько лет у него начались проблемы со здоровьем, в результате которых временно терялась память. Ему назначили сильнодействующие препараты. Всё это привело его к депрессии. Да ёшё и друзья говорили, что все проблемы от трезвой жизни. Со временем он опять запил.

Вновь было много бесед, молитв и совместных прогулок.

Сейчас мужу 76 лет, он не пьёт уже 3 года. Поставил цель — до 80 лет не прикасаться к спиртному. Дай Бог, в 80 поставит новую!

Галина

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА

Раскрываем секреты того, как правильно тренировать мышцы живота.

ФИТНЕС

Плоский живот — это не про «качаю пресс каждый день».

Если тренировать только мышцы живота, не включая связанные с ним части тела, результата не будет.

Живот связан с диафрагмой, тазовым дном и глубокими мышцами спины. Секрет не в силе и количестве тренировок, а в согласованной работе мышц.

КОМПЛЕКС ДЛЯ АКТИВАЦИИ МЫШЦ ЖИВОТА

Вам понадобится мяч для пилатеса диаметром 25 – 30 см. Если мяча нет, можно сделать комплекс без

него, или заменить его, скрутив из банного полотенца улитку.

Упражнение 1. Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Стопы на полу параллельно друг другу.

Расположите мяч между колен. На выдохе сжимайте мяч коленями, на вдохе расслабляйте. Таз остаётся неподвижным. Почувствуйте, как напрягается внутренняя поверхность бедра.

Упражнение 2. Исходное положение — то же. На выдохе сжмите мяч и поднимите таз, а также позвонок за позвонком

приподнимите нижнюю часть спины. Задержите положение на пару секунд. В верхней точке сделайте вдох, наполнив воздухом заднюю часть спины. Теперь плавно, позвонок за позвонком, опускайте спину и таз на пол.

Упражнение 3. Лё-

жа на правом боку, расположите мяч под ребрами. Правую руку вытяните вперёд перед собой, а левой обхватите голову так, чтобы пальцы руки оказались на правом ухе. Затылок, грудная клетка, крестец на одной линии. Ноги согнуты в коленях так, чтобы положение было устойчивым.

На выдохе опускаем голову вниз так, чтобы раскрылись рёбра с левой стороны.

На выдохе приподнимаем голову так, чтобы раскрылись рёбра с правой стороны.

Затылок при этом как бы скользит по воображаемой стене.

Повторите упражнение, лёжа на левом боку.

Упражнение 4. Лёжа на спине, расположите мяч (он должен быть слегка сдут) между лопаток. Ноги согнуты в коленях, опора на стопы. Руки сцеплены в замок на затылке. Взгляд направлен вперёд.

Начните совершать движение тазом, представляя, что таз — чаша, и вы выливаете из неё воду в сторону пяток. Затем направьте движение таза в сторону грудной клетки.

Теперь, на выдохе, наклоняйте таз в сторону пяток, а голову начните опускать к полу, создавая разгибание в грудном отделе. На выдохе приподнимайтесь и наклоняйте таз в сторону грудной клетки.



Упражнение 5. Лёжа на спине, согните ноги в коленях. Стопы поставьте на расстоянии 30 см от ягодиц, мяч зажмите между коленями. Руки расположите за головой. Локти приподнимите так, чтобы они попадали в поле бокового зрения.

На выдохе приподнимайте голову, сгибаясь до нижнего края лопаток. Одновременно сжимайте мяч. На вдохе займите исходное положение.

Упражнение 6. Лёжа на спине, расположите мяч под коленом правой ноги и зажмите между бедром и голенью. Поднимите обе ноги, согнув в коленях под углом 90°.

На выдохе опускайте правую ногу вниз, касаясь пальцами стопы пола. На выдохе поднимите правую ногу в исходное положение.

Более сложный вариант: при подъёме правой ноги, левую вытянуть, как стрелу, вперёд по диагонали, под углом 45°.

Поменяйте ноги.

Выполните каждое упражнение по несколько раз, до лёгкого чувства усталости. Не делайте упражнения через боль!

Полный комплекс упражнений для пресса смотрите в Telegram-канале «Геометрия движения».

Ленар Халилрахманов,
сертифицированный специалист международного уровня
Polestar Pilates

ПОЛЕЗНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА МАЙОНЕЗУ

Скоро наступят новогодние праздники, а какой праздничный стол без салатов?

Одной из самых популярных заправок является майонез. Это холодный соус, приготовленный на основе растительного масла, яичных желтков, уксуса или лимонного сока, соли, сахара и иногда горчицы.

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ ВРЕД МАЙОНЕЗА

1. Высокая калорийность. Майонез содержит большое количество жиров, поэтому чрезмерное употребление этого продукта может привести к набору лишнего веса и ожирению. Калорийность майонеза обычно составляет 600 – 700 ккал на 100 г.

2. Высокое содержание жиров. В майонезе преобладают насыщенные жиры, которые могут повышать уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) в крови, что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Содержит трансжиры. Некоторые виды майонеза могут содержать трансжиры, которые являются вредными для здоровья и могут повышать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других хронических заболеваний.

4. Высокое содержание соли.

Майонез часто содержит большое количество соли, что может привести к повышению артериального давления и увеличению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Риск пищевых отравлений. Майонез, особенно домашний, может быть источником пищевых отравлений, если он приготовлен из сырых яиц с нарушением санитарных норм или хранится неправильно. Куры являются переносчиками сальмонеллы.

6. Аллергические реакции. У некоторых людей может быть аллергия на компоненты майонеза, такие как яйца или горчица.

7. Проблемы с пищеварением. Из-за высокого содержания жиров майонез может вызывать проблемы с пищеварением, такие как изжога, вздутие живота и диарея.

В составе магазинного майонеза используются различные смеси (яичный порошок, сухое молоко), добавки (эмulsаторы, красители, консерванты), которые придают желаемую консистенцию и т. д. Также добавляются усилители вкуса, после которых многим людям хочется ещё и ещё употреблять этот продукт.



Поэтому предлагаю использовать полезную альтернативу — соус из кешью.

Сравним пищевую ценность классического майонеза и альтернативной замены из кешью на 100 г продукта.

Классический майонез:

Белки: 1,5 – 2 г
Жиры: 65 – 70 г
Углеводы: 2 – 3 г
Энергетическая ценность 600 – 700 ккал

Домашний соус из кешью:

Белки: 7 г
Жиры: 32,5 г
Углеводы: 11,8 г
Энергетическая ценность 352 ккал
Как видим, домашний соус из кешью по пищевой ценности превос-

ходит классический майонез. Он имеет в два раза больше белка и в два раза меньше калорий. Содержит полезные жиры, богат антиоксидантами. Также в его состав входят медь и цинк, что поддерживает здоровье кожи и волос. В нём есть клетчатка, которая способствует улучшению пищеварения. Поддерживает здоровье сердца за счёт содержания магния и калия. Так же в нём много других полезных нутриентов.

Давайте будем питаться осознанно и здраво подходить к приготовлению пищи. А если вы хотите узнать, как приготовить праздничные салаты в растительном варианте, переходите в **Telegram-канал «Растительная кухня Валерии Любимовой»**.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

КЕШЬЮ-СОУС

Ингредиенты:

- 150 г кешью
- 5 ч. ложек лимонного сока
- 4 ст. ложки растительного масла
- 150 г питьевой воды
- 0,5 ч. ложки соли

Приготовление:

Кешью залить водой на ночь, или на 1 час кипятком. Затем воду слить.

Поместить все ингредиенты в чашу блендера и взбить до однородной консистенции.

В качестве растительного масла

я использую оливковое или льняное нерафинированное хорошего качества. По желанию вместо обычной соли используйте чёрную гималайскую, она имеет яичный вкус.

Соус получается довольно густой и подходит для салата оливье, «шуба», бескрабовый.

Если вам нужен более жидкий соус — добавьте больше воды.

Также можно добавить чеснок — будет чесночный соус.

БЕСКРАБОВЫЙ САЛАТ

Ингредиенты:

- 70 г сухой или 200 г размоченной соевой спаржи

- 200 г моркови
- 70 г сухого или 200 г варёного бурого риса

- 200 г огурцов
- 200 г кукурузы
- Кешью-соус

Приготовление:

Сухую соевую спаржу залить на ночь тёплой водой. Бурый рис замочить на ночь в воде.

Бурый рис отварить в подсоленной воде в соотношении 1:3. Морковь вымыть, сварить в кожуре в подсоленной воде. Рис и морковь остудить. Морковь очистить.

Готовим соус. Замоченный ке-

шью, воду, лимонный сок, масло, соль поместить в чашу блендера, взбить до однородной консистенции.

Морковь, огурец, соевую спаржу нарезать мелкими кубиками.

Высыпать в ёмкость, туда же добавить остывший рис, кукурузу и кешью-соус.

Всё тщательно перемешать, досолить по необходимости.

Салат готов!

Выход: 1150 г.

Валерия Любимова,
повар-эксперт
растительной кухни

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС
П4049

РЕКЛАМА 12+

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

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



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



РЕКЛАМА 12+

ЛЮБИТЕ ИНТЕРЕСНЫЕ РЕЦЕПТЫ И РАЗНООБРАЗНОЕ МЕНЮ?

Получая бумажный вариант газеты, вы сможете составить свой сборник рецептов, который будет всегда под рукой.

Оформите подписку на газету «Ваши ключи к здоровью» на сайте Почты России.





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 ПОМОЛТЬСЯ? ЗВОНИТЕ ИЛИ ПРИШЛИТЕ СМС!

КАК ЛЕГКО ПРОСНУТЬСЯ УТРОМ

Ранние подъёмы зимой — настоящее испытание. Так и хочется перевести будильник и поспать побольше хотя бы на 10 минут. Как же научиться легко вставать?

УТРЕННИЕ ХИСТОРИИ

Можно попробовать «обмануть» организм специальным будильником с имитацией рассвета. Яркость света постепенно увеличивается, в результате к моменту пробуждения в комнате достаточно светло.

Система умного дома позволяет настроить включение умных светильников на конкретное время для пробуждения вместе с будильником. Свет в таком случае включится резко, но метод тоже эффективен.

Начните представлять, как пройдёт предстоящий день, планировать. Мозг от такой деятельности быстро проснётся.

Массаж ушей улучшит кровоток и поможет пробуждению.

Когда встанете с кровати, умойтесь холодной водой и сделайте пару несложных упражнений. Можно включить любимую музыку.

РЕЖИМ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Самое главное — высыпаться. Ложитесь спать не позднее 22.00.

Максимально устраните факторы, мешающие засыпанию. За 2 часа до сна прекратите активную деятельность. Снизьте уровень искусственного освещения: не засиживайтесь допоздна перед экраном телевизора или телефона, не используйте яркие лампы.

Живите по режиму. Когда разница между утренними подъёмами в течение недели более двух часов, это сбивает выработку мелатонина и серотонина, ответственных за сон и циркадные ритмы. Поэтому если нужно отоспаться на выходных, вставайте не позже чем на 1 – 2 часа от обычного времени подъёма в трудовые дни.

Источник: med2.ru

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 перевод.

ВНИМАНИЕ! QR-код обновлён в связи со сменой реквизитов.

Другие способы помощи:

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» №12(180).

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 Християн Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая»
г. Йошкар-Ола Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-
Ола, ул. Прохорова, д. 17. Гл. редактор — Ю. Л. Коровина,
редактор — А. В. Глухова, редактор — 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. Веденникова, 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+

РЕКЛАМА 12+ оздоровительный центр В КРЫМУ



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

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

8-800-777-1844 (бесплатно по РФ)

voshozhdenie-centr.ru; voshozhdenie@internet.ru

Крым, пгт. Симеиз, ул. Михаила Баранова, 70



ИП Мартынов А.Г., ОГРНП 321169000074672

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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



Сельский Дом

Ждём Вас в гости & Работаем для Вас

оздоровительный пансионат В АБХАЗИИ



ОДЫХ 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.

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. ОГРНП 316РА000423

РЕКЛАМА 12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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 300000 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.