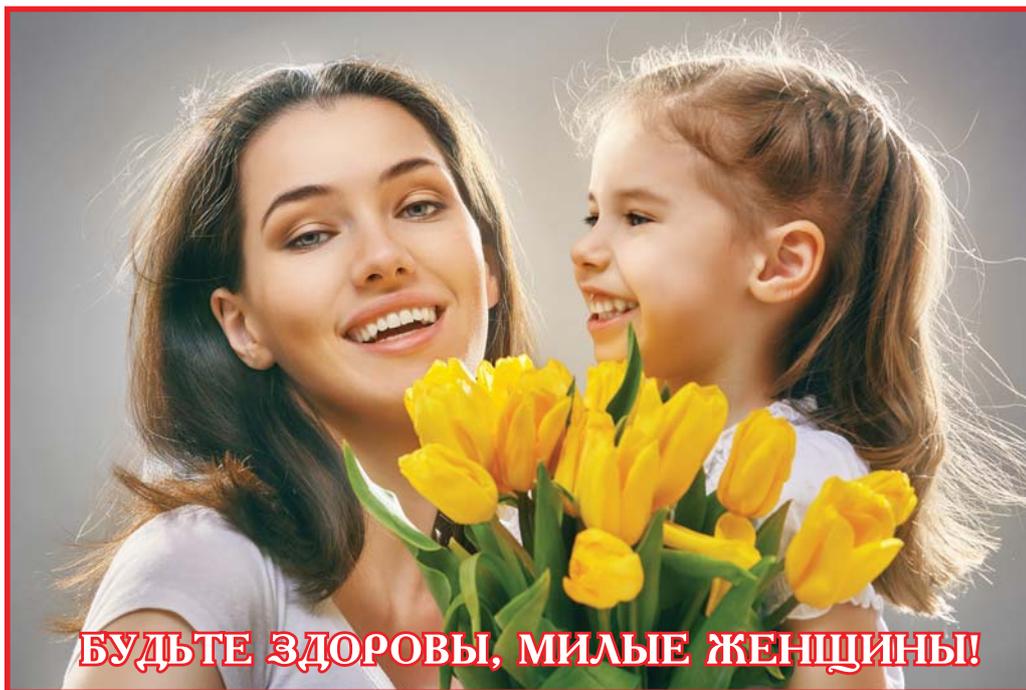


# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета №3 (111) март 2020



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!**

## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

### РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА

Учёные из Национального института рака США, Американского онкологического общества и Гарвардской школы общественного здравоохранения узнали, какие физические нагрузки и в каком объёме необходимы для профилактики заболеваний.

Оказалось, люди должны стремиться к 2,5 – 5 часам в неделю занятий умеренной интенсивности или к 1,25 – 2,5 часам более активных нагрузок, чтобы снизить риск развития семи видов рака. В частности, такой уровень физической активности позволит защититься от рака толстой кишки у мужчин, рака молочной железы у женщин, рака эндометрия, почки, печени, меланомы и неходжкинской лимфомы.

По словам экспертов, чем выше показатели физической активности, тем ниже риск развития рака.

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

### ВРАЧИ ПРИЗНАЛИ РУККОЛУ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

Руккола признана исключительно полезным продуктом. В этом растении много витаминов и минеральных веществ. Если употреблять её в пищу каждый день, можно укрепить кости за счёт содержания кальция и витамина К. Также руккола богата антиоксидантами. Они борются со свободными радикалами, окислительным стрессом, снижая риск развития рака.

По словам офтальмологов, руккола защищает глаза. Руккола включает альфа-липоевую кислоту. Это соединение связано со сниженным уровнем сахара в крови.

Руккола богата пищевыми волокнами, которые помогают пищеварительной системе, дают чувство насыщения, что делает её идеальным продуктом для людей, пытающихся контролировать вес.

### СЛАДОСТИ ДОВОДЯТ ЛЮДЕЙ ДО ДЕПРЕССИИ

По словам медиков из Университета Канзаса, людям с сезонной депрессией рекомендовано избегать обилия сладких продуктов. Это уменьшит проявления депрессии.

Продукты с высоким уровнем сахара провоцируют метаболические, воспалительные и нейробиологические процессы, связанные с депрессией. Учёные отмечают, что сочетание высокого потребления сахара, пасмурных дней и изменений в режимах сна подрывает психику. Сахар улучшает настроение лишь временно, впоследствии происходит только ухудшение. На фоне обилия сладостей растёт количество патогенных микроорганизмов в кишечнике.

Вместо сладостей отдавайте предпочтение фруктам, овощам и продуктам, содержащим омега-3 (льняное масло, морская рыба, рыбий жир).

## ПОЧТА РОССИИ

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТУ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте **PODPISKA.POCHTA.RU** для любого региона России.

Подписной индекс **П4049**



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

## БЕРЕГИ ГЛАЗ СМОЛДУ



2

## ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ ПРОСТЫМИ СРЕДСТВАМИ



6

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ ЗАТРИ ДНЯ



7



## ПОДКАСТЫ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Слушайте аудиовersion избранных статей в подкасте «Ключи к здоровью» и подписывайтесь на них в iTunes и Google Podcasts. Просто наберите в строке поиска приложения «Ключи к здоровью». Можно перейти по ссылке [8dكتورov.ru/podcasts](http://8dكتورov.ru/podcasts) или QR-коду.



# БЕРЕГИ ГЛАЗ СМОЛОДУ

С 10 по 16 марта во всем мире проходит Неделя борьбы с глаукомой. Офтальмологи называют эту болезнь «тихий вор зрения».

Глаукома — хроническое заболевание, при котором повышается внутриглазное давление, что ведёт к постепенному и необратимому отмиранию зрительного нерва. На начальной стадии заболевания сужаются поля зрения по периферии, но боль в глазах отсутствует. При этом острота зрения ещё может быть достаточно высокой.

Глаукома встречается у всех категорий населения, но есть группы риска:

- ✓ возраст старше 40 лет;
- ✓ азиаты, люди со смуглой кожей, тёмной радужкой и тёмными волосами;
- ✓ наследственность;
- ✓ хронические воспаления глаз;
- ✓ «запущенная» катаракта;
- ✓ длительный приём гормональных препаратов;
- ✓ сахарный диабет и артериальная гипертензия;
- ✓ травмы глаза;
- ✓ миопия (близорукость): у таких людей чаще развивается глаукома с нормальным или низким давлением.

Если вам более 40 лет, необходимо уделять внимание состоянию глаз и регулярно (раз в год) посещать офтальмолога. Если же вы ощущаете зрительный дискомфорт, острую утомляемость или неприятные ощущения в глазах, следует обратиться к врачу. Если у члена семьи выявлена глаукома или диагноз был поставлен у кого-нибудь из ближайших родственников, необходимо периодическое обследование всех членов семьи, не пренебрегая возрастными критериями.

**Рекомендации при глаукоме**  
Если врач поставил диагноз «глау-

кома», не стоит отчаиваться. В некоторых случаях понадобится операция. Иногда достаточно поддерживающего лечения и соблюдения режима дня, рекомендованного лечащим врачом. Однако в любой ситуации важно соблюдать правильный образ жизни.

В связи с нарушением сосудистой регуляции в глазах больные глаукомой плохо переносят смену температуры окружающей среды, особенно действие низких температур, и в зимнее время внутриглазное давление повышается чаще. Поэтому нужно избегать переохлаждения, не выходить на улицу при очень низких температурах, не принимать холодные ванны или душ. В зимний период необходимо чаще посещать лечащего врача и проводить контроль внутриглазного давления.

Положительное влияние на течение заболевания оказывают прогулки пешком на свежем воздухе, лёгкие физические упражнения, дыхательная гимнастика, общее закаливание организма. Полезно периодически делать массаж шейно-воротниковой зоны для снижения давления, а в вечернее время принимать ванну для ног в течение 20 – 30 минут при температуре 38 – 40°C.

В летнее время необходимо пользоваться специальными очками, выпускаемыми медицинской промышленностью для больных глаукомой. Специальные светофильтры обеспечивают зрительный комфорт и хорошую защиту от ультрафиолетового излучения. Применение тёмных солнцезащитных очков не рекомендуется, поскольку они затемнят обстановку,



Каждую минуту в мире от глаукомы слепнет один человек, а каждые 10 минут — один ребёнок.

В возрасте 40 лет глаукому диагностируют у одного человека из тысячи, в возрасте 60 лет — у 6–7 человек, а старше 80 лет — у 17–25.

ухудшая ориентацию в пространстве, и могут способствовать повышению внутриглазного давления. При длительном пребывании на солнце следует надевать головной убор. Принимать солнечные ванны лучше до 10 часов утра и после 17 часов вечера.

В повседневных бытовых и трудовых условиях следует по возможности избегать ситуаций, вызывающих прилив крови к голове: физического труда, связанного с наклоном головы и туловища, — мытья полов, работы по прополке в огороде, собирания грибов и ягод, — поднятия тяжестей, позиции «вниз головой» при занятии гимнастикой. Если вы водите автомобиль, пользуйтесь очками. При ярком солнце надевайте специальные защитные очки с зелёными стёклами. Старайтесь не ездить на машине в сумеречное или ночное время суток. Не просматривайте телепередачи в полной темноте.

Правильное питание благоприятно сказывается на состоянии зрительного нерва, улучшает его обмен веществ. Диета должна быть молочно-растительной, богатой витаминами и микроэлементами. Для этого, в первую очередь, в рацион

необходимо включить продукты, содержащие наиболее важные для зрения витамины: А, Е и С. Они обладают восстанавливающими свойствами, в значительной степени предотвращая прогрессирование заболевания.

Специалисты советуют употреблять тыкву, все виды капусты, клубнику, спаржу, красный сладкий перец, шпинат, помидоры, морковь, зелёный салат, цитрусовые, растительные масла (кукурузное, подсолнечное, оливковое, льняное). В летний период ешьте в изобилии чернику, голубику и красный виноград. В зимнее время необходимо употреблять пивные дрожжи, проросшие злаки и орехи.

Если вы предпочитаете молочные продукты, старайтесь покупать обезжиренные. Ограничьте легкоусвояемые углеводы (сахар, варенье, конфеты, мёд), сливочное масло, сметану.

Воду можно пить до 1,5 л в день, в жаркую погоду немного больше. Исключите или ограничьте чай, кофе, сдобу, пряности, концентрированные, мясные субпродукты (почки, печень, лёгкие). Употребление алкоголя больным глаукомой противопоказано.

**Алексей Хащинский,**  
«Секреты здоровья и долголетия»

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

# НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА

Лицо — зеркало не только души, но и здоровья всего организма. Кожа лица требует больше ухода, чем кожа любой другой части тела, поскольку большую часть времени наше лицо открыто. К тому же в коже лица сконцентрировано большое количество потовых и сальных желёз.

### Очищение

Чистка лица должна убрать естественные выделения кожи, такие как пот и кожное сало, и остатки косметических средств.

### Рекомендуемые средства:

- очищающее молочко или специальное мыло для жирной кожи (если кожа жирная);
- лосьон или тонирующее средство для лица.

### Увлажнение

С возрастом кожа лица постепенно теряет влагу и становится сухой. Употребление табака, алкоголя и других наркотиков, а также рацион, бедный натуральными продуктами, способствуют потере воды клетками кожи.

### Рекомендуемые средства:

- увлажняющие кремы, например с огуречным соком;
- кружочки свежего огурца, положенные прямо на лицо. Огурец увлажняет кожу и устраняет морщины лучше большинства кремов.

### Питание

Использование кремов для лица с растительными экстрактами, богатыми белками, витаминами и минералами, питает и укрепляет клетки кожи.

### Рекомендуемые средства:

- Питательный крем для сухой кожи:
- 4 столовые ложки миндального масла;
- 2 столовые ложки розовой воды;

- 1 столовая ложка пчелиного воска.

### Опасные симптомы

Появление любого из нижеперечисленных симптомов — причина обратиться к врачу:

- незаживающие раны на лице;
- красноватые пятна на лице;
- опухоль или затвердение в любой части лица.

### Натуральные средства для осветления пятен и выравнивания цвета кожи

- Масло чайного дерева очищает, снимает воспаление и облегчает регенерацию кожи. Наносится на поражённый участок кончиками пальцев 2 – 3 раза в день.
- Морковная маска: натрите на тёрке морковь среднего размера и приложите к пигментированному участку лица как маску на полчаса.
- Лосьон из лимонного сока: несколько раз в день наносите на пигментированные участки не-



сколько капель чистого лимонного сока.

### Массаж лица

Массаж лица улучшает приток крови к тканям лица, поддерживает в тонусе мимические мышцы и придаёт лицу свежесть, улучшает впитывание кремов и лосьонов в кожу.

Делайте массаж кончиками пальцев. Массируйте круговыми движениями кожу вокруг глаз (не прикасаясь к векам) и вокруг рта. Лоб массируйте горизонтальными движениями. Щёки — движениями снизу вверх.

**Джордж Памплон-Роджер,**  
«Здоровое тело»

## 5 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ НУЖНО ВОВРЕМЯ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ

**Нарушения сна — распространённое явление. Каждый второй житель России страдает каким-либо нарушением сна. Это состояние, воздействующее на человека не только ночью, но и днём — в течение 24 часов. Невыспавшиеся люди чувствуют себя разбитыми и сонными. Они чувствительны к стрессовым факторам.**

**1. Сон регулирует выделение гормонов.** Во время сна выделяется гормон роста. Благодаря этому дети растут, у взрослых же гормон роста регулирует мышечную массу и помогает контролировать жировые отложения. Если вы часто не высыпаетесь, функция этого гормона нарушается. Возможно, недостаток сна частично виновен в том, что люди страдают от избыточного веса или ожирения. Лептин — ещё один гормон, выделяющийся во время сна. Он влияет на аппетит и регулирует жировые отложения, сообщает организму о насыщении. Люди, которым не хватает этого гормона, часто страдают чрезмерным аппетитом.

**2. Сон замедляет процесс старения.** Крепкий сон — залог красоты и здоровья. От качества сна зависит продолжительность жизни.

**3. Сон укрепляет иммунную систему.** Организм людей, продолжительность ночного сна которых составляет 8 – 9 часов вместо семи, характеризуется повышенной активностью клеток иммунной системы, которые уничтожают вирусы, бактерии и раковые клетки.

**4. Сон благотворно сказывается на деятельности мозга.** Результаты одного исследования показывают, что кратковременный недостаток сна может снизить мозговую активность, повлияв на способность сосредоточиваться и познавать окружающий мир.

**5. Сон приводит к снижению уровня гормона стресса.** Под влиянием чрезмерного стресса уровень кортизола в крови начинает повышаться, что приводит к нарушению баланса нервных трансмиттеров в мозге. В результате возникают раздражительность и склонность



к депрессии, а также повышенная тревожность. Высокий уровень кортизола ассоциируется со многими заболеваниями, однако лекарство находится там, где лежит ваша подушка. Спите столько, сколько положено, и уровень этого гормона снизится.

**Крепкий, здоровый сон — один из лучших и доступных**

принципов здоровья. Несмотря на это, немногие люди в наше время спят достаточное количество времени. Друзья, не лишайте свой организм столь необходимого отдыха. Ложитесь спать за 2 часа до полуночи. Не употребляйте пищу за 4 часа до сна. Спите регулярно не меньше 8 – 9 часов и будете бодры и свежи.

**Тимур Герасимов**

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



## «СЕКВОЙЯ» В ЦЕНТРЕ НОВОСИБИРСКА

**В массажно-оздоровительном центре «Секвойя» каждый может узнать о здоровом образе жизни, отдыхе и о том, как стать красивее. Несмотря на то, что открылся он сравнительно недавно, горожане успели его полюбить. В чём секрет успеха, расскажут руководители центра Михаил и Елена Боровковы.**

— **Расскажите, пожалуйста, о вашем оздоровительном центре.**

**М.:** Наш центр предлагает такие процедуры, как массаж, оздоровительная физкультура (ОФК), смешанные процедуры и СПА-услуги. Мы активно развиваемся в сфере косметологии. Недавно к нам стали приходить две девушки, которые могут себе позволить ходить в топовые салоны. Когда мы спросили, почему они выбрали нас, подруги ответили: «У вас нам больше нравятся процедуры и уют». Люди видят личную заинтересованность, и это привлекает.

**Е.:** У нас большой город, и люди готовы тратить два часа на дорогу каждый день, чтобы пройти курс процедур. Я каждый раз удивляюсь и спрашиваю: «Вы что, рядом не можете найти какой-нибудь центр?» Они отвечают: «За хорошим мы готовы ехать через весь город». Людям надоел пафос вокруг сферы красоты, им хочется просто отдохнуть, и они у нас остаются.

— **А в чём проявляется личная заинтересованность, которая так привлекает клиентов?**

**Е.:** Мы не рассматриваем наших посетителей как клиентов. Мы называем их гостями. Для нас это важно. Перед каждой процедурой мы про-

сим разрешения помолиться. Людям это нравится, редко, кто отказывается. Они видят, что нам действительно не всё равно. После каждой процедуры мы приглашаем человека попить чай в зоне отдыха. Это очень уютное место. Я, как администратор, всем говорю: «Пожалуйста, отдохните минут 5 – 10, вам нельзя сразу на улицу, чтобы не было стресса для организма». Многие сидят час и полтора. Мы общаемся, и многим не хочется уходить.

**М.:** Сулицы мы выгладим не очень привлекательно: разбитые ступеньки, нет освещения — это немного напрягает. Но когда люди заходят внутрь, всё меняется. Мы предлагаем приходиться сюда просто проводить время, не используя процедуры.

**Е.:** И, действительно, некоторые заходят и говорят: «Я проезжал неподалёку. У меня сейчас есть свободное время. Можно я просто посижу?»

— **Получается, ваша особенность в том, что вы не только оказываете оздоровительные услуги, но и общаетесь с людьми. Почему вы считаете это важным?**

**Е.:** Мы стремимся не только оказать оздоровительные услуги, но и научить людей вести здоровый образ жизни. В зоне отдыха на стенах расположена информация о восьми

ключак к здоровью. Многие с интересом её изучают, задают вопросы.

**М.:** А ещё мы стремимся рассказать людям о Боге, ведь доверие Богу — это один из восьми ключей к здоровью.

— **Были ли случаи, когда ваши процедуры помогли избавиться от проблем?**

**М.:** Да, были. Хотя мы не делаем лечебных процедур, но мы молимся за посетителей и делаем всё, что можем в рамках закона. Очень часто люди приходят с жалобами. У одного гостя очень болело плечо, ничего не помогало. На третью процедуру ему полегчало. На шестую — всё прошло.

**Е.:** Сейчас у нас несколько женщин после курса массажа, дополнительно ходят заниматься на группу ОФК. Если человек не будет заниматься оздоровительной физкультурой после курса массажа, то эффект быстро пройдёт. Мы всех нацеливаем на здоровый образ жизни и даём общие рекомендации по питанию, по оздоровительной физкультуре. У нас есть весы-анализаторы, которые определяют костную массу, уровень висцерального жира, метаболический возраст, мышечную массу, содержание воды



и жира в организме. В результате анализа этих данных выявляются те или иные проблемы, и мы говорим, над чем и как поработать.

— **К женскому празднику посоветуйте какие-нибудь процедуры, которые можно делать в домашних условиях.**

**Е.:** В домашних условиях можно периодически делать медово-солевой пилинг для тела. Смесь мёда и соли выводит из кожи шлаки. Смешайте 200 г соли и 100 г жидкого мёда, и скраб готов. Нанесите его равномерно по всему телу. Сначала совершайте крупные круговые движения, затем — мелкие. Пусть масса немного побудет на теле. Затем хлопайте себя двумя руками. Похлопывающие движения стимулируют выход шлаков из кожи и ускоряют впитывание полезных веществ мёда.

**Беседовала Юлия Коровина**

# ЖЕНСКИЕ СТРАХИ

Что бояться женщины? В чём причины их страхов и как с ними бороться? Об этом рассказывает психолог Людмила Верлан.

**Страх одиночества.** Некоторые женщины тяжело переносят разлуку с близким человеком. Представим ситуацию: муж собирается в командировку. Жена переживает, что останется одна, и может перед отъездом мужа устроить сцену ревности, расплакаться. Мужчина часто не понимает, почему жена ведёт себя так. Разберитесь в причине такой реакции и будьте внимательным. Уезжая в командировку, чаще звоните жене, говорите ласково, интересуйтесь, как прошёл день. Так женщина почувствует поддержку. Иногда причиной подобного поведения могут быть ситуации, произошедшие в детстве. Если девочку часто оставляют дома одну, у неё формируется страх разлуки, страх одиночества. Сигнал для родителей: до наступления подросткового возраста не оставляйте девочек дома одних. И даже при наступлении переходного возраста важно быть чуткими к состоянию девочки, не пренебрегать её потребностями. Помните, что девочки впечатлительные и ранимые.

Ещё один страх женщины — **не соответствовать ожиданиям близких.** Истоки страха — тоже в детстве. Например, мама говорит дочке: «Посмотри, какая Танечка аккуратная! А ты вечно растрёпанная ходишь». Или: «Бери пример с Оли. Она уже умеет готовить!» Говоря эти слова, мамы думают, что мотивируют дочерей быть лучше. На самом же деле такие сравнения раздражают и травмируют детей. Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми. Сравнения укрепляют страх не соответствовать ожиданиям. Женщина испытывает чувство вины из-за того, что не может решить проблему, и страдает.

Женщины также боятся **быть с мужем, фригидными.** Боятся, что мужа будут оценивать их как непривлекательных, бесчувственных. Поэтому в близких отношениях женщины иногда изображают то, чего не чувствуют на самом деле. Так копится неудовлетворённость, раздражительность, которые отражаются на отношениях с мужем. Страх быть непривлекательной

тоже формируется в детстве. В подростковом возрасте девочки критично относятся к внешности, в особых случаях даже возникают мысли о самоубийстве. Поэтому родителям важно быть внимательными к подрастающим девочкам.

Женщина также боится **старения.** Её пугают изменения внешности: появление первых морщин, изменения фигуры. Иногда женщина готова тратить большие суммы денег на омолаживающие процедуры. А замечания мужа по поводу внешности портят отношения и ухудшают женскую самооценку. Появляются неуверенность, раздражительность, ухудшается настроение. Есть даже шутка о том, как женщина, пытаясь обратить внимание мужа на себя, надела противозащитный газ, а муж удивлённо спросил: «Ты что, брови выщипала?»

Женские страхи разнообразны. Дело в том, что общество предъявляет к женщине много требований. Она должна быть хорошей хозяйкой, заботливой матерью и женой,

ответственным сотрудником, доброй и приятной в отношениях с людьми. Поэтому и уровень депрессии у женщин высок. Страх одиночества, страх быть непонятой, не соответствовать возрастающим требованиям и т. д. Но есть один плюс — женщина умеет выплёскивать эмоции. И если мужчина научится их замечать и понимать, интересоваться причиной этих эмоций, то может помочь жене справиться со страхами.

Хочется ещё раз вернуться к вопросу одиночества. Кто-то теряет близких, кто-то не может найти спутника жизни. Поставьте перед собой цель. Подумайте, что хорошего, полезного вы можете сделать. Какая деятельность принесёт вам удовольствие? Наличие цели спасает от острого чувства одиночества. А если вы верите в Бога, это поможет не ощущать горечи одиночества и почувствовать вкус жизни и радость от любимого дела.

*Статья подготовлена по материалам цикла программ «Мужчина и женщина» телекомпании «Три Ангела».*  
**3angels.ru**

Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

**424003, Россия, Марий Эл,  
г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17,**  
редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», с пометкой «Заочная школа».  
Или пришлите заявку по электронной почте:  
**zayavka@sokrsokr.net.**

В ответ вы получите бесплатные уроки о семейных взаимоотношениях или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Прошу прислать мне курс уроков

- «Наполни свою жизнь праздником»  
(основы здорового образа жизни)  
 «Счастливая семья»

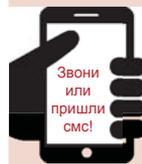


ФИО \_\_\_\_\_

Почтовый индекс \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Хотели бы больше узнать о Библии, но не знаете, как?
- Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться? Звоните!



**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**  
**8 963-239-27-77**

Звонки принимаются: Пн. – Чт. с 9:00 до 17:00 часов,  
в Пт. — с 9:00 до 12:00 (время московское)

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

## НАПИШИ ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

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

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

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



# БОЛЕЗНЬ ПОМОГЛА ИЗМЕНИТЬ МЫШЛЕНИЕ

**Соблюдение простых правил здоровья помогло отчаявшейся женщине восстановиться после химиотерапии.**

Врачи мне поставили серьёзный диагноз. В растерянности я шла по Москве, на сердце было тяжело. Я искала аптеку, навстречу мне шла женщина и раздавала визитки. Одну из них она вручила мне и спросила: «Что с вами случилось?» Я рассказала ей, что врачи поставили страшный диагноз, нет никакой надежды. «Не расстраивайтесь, всё можно полечить», — утешала она меня и предложила пройти в кафе «СельскийДом», что располагалось поблизости. Там я познакомилась и пообщалась с хозяевами кафе, которые пригласили меня в центр здоровья «СельскийДом» на оздоровительную программу. Я приняла приглашение и приехала.

Через некоторое время мне предстояло пройти курс химиотерапии, поэтому пришлось прервать оздоровительный курс, но после лечения я вернулась. По стечению обстоятельств из другого региона приехал врач, который помог мне ценными советами. Я старалась придерживаться всех рекомендаций. Грамотное веге-

тарианское питание в комплексе с другими принципами здоровья быстро поставили меня на ноги. Моё состояние после химиотерапии быстро улучшалось. Уже через неделю я полностью восстановилась и окрепла. Чувствовала себя прекрасно. Дома я продолжала придерживаться вегетарианской диеты и других рекомендаций врача. Чувствую себя прекрасно до сих пор.

У кого серьёзные проблемы со здоровьем, можете смело приезжать в пансионат «СельскийДом». Вам расскажут, покажут и научат вести здоровый образ жизни. Красивая природа, чистый воздух, здоровое питание — всё это укрепляет и восстанавливает организм, особенно когда за тебя молятся. Вера в Бога дарит надежду на исцеление. Вера в то, что Господь даёт здоровье, — это сила, которая поднимает. Можно что угодно делать, но если в голове сидят мысли: «Я умру, я не вылечусь», если постоянно присутствует страх, это затрудняет выздоровление. Кто болен, доверь-



тесь Богу. Когда человек серьёзно заболевает, он должен понимать, что следует менять образ жизни, питание, но в первую очередь менять мышление.

У меня были грандиозные планы на будущее, но когда я узнала свой диагноз, всё поменялось. Однако я благодарю Бога за болезнь, ведь

она помогла мне измениться, поменять мышление. Наше будущее зависит от Бога. Если человек хочет жить, Господь может продлить ему жизнь. Надо только доверять Богу и любить Его. И всё будет хорошо!

**Анна Смирнова,**  
г. Калининград

## РЕКЛАМА 12+

**Дорогие друзья! Эта страничка посвящена рекламе Центров здоровья и магазинов здорового питания, в которых вы на практике научитесь соблюдать все 8 принципов здоровья и сможете почувствовать на себе исцеляющую силу простых методов лечения. Вас ждут вегетарианское питание, лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи, физические упражнения и приятное общение.**

Читайте и оставляйте  
ваши отзывы на сайте

**8doktorov.ru/czotziv**

### 12+ Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

provisokovo.ru

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

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

### СельскийДом ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ В АБХАЗИИ

Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

РЕКЛАМА 12+



#### ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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

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

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

#### СЕЛЬСКИЙДОМ — ЭТО

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

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

**ВСЁ МАРТ СКИДКА ЖЕНЩИНАМ 8%**

РЕКЛАМА 12+

**СельскийДом**

+7 (800) 3-505-909  
+7 (911) 454-74-88

сельскийдом.рф  
countryhome.club

### Оздоровительный отдых на берегу Балтийского моря!

200 м от моря  
45 км от Калининграда



#### В программе:

Здоровое трёхразовое питание, скандинавская ходьба, бассейн, баня, массаж, физкультура с использованием профилактических тренажёров. Обучение навыкам ЗОЖ, мастер-классы здоровой кулинарии и выпечки бездрожжевого хлеба.

**Адрес:** Калининградская область, г. Светлогорск, п. Лесное, ул. Лесная, д. 5

ИП Ампилюгов Н.В. ОГРНИП 318392600056008

# ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ ПРОСТЫМИ СРЕДСТВАМИ ВОЗМОЖНО!



**Депрессия... Само слово пробуждает чувства подавленности и обречённости. Но преодолеть это заболевание психики можно. И поможет в этом изменение образа жизни.**

Человеческий мозг — сложнейший по структуре орган. Его удивительные взаимосвязи, соединённые электрическими и химическими сигналами, — предмет постоянных исследований учёных и врачей. Однако и мозг может иметь сбои, которые поражают людей во всех сферах жизни. Депрессия — одна из таких болезней. Эта болезнь коснулась и меня в результате сложных стрессовых ситуаций, произошедших в моей жизни одно за другим. Это и развод, и смерть близкого человека, и долгая разлука с дочерью, и страшная болезнь родственника. Я уволилась с работы, потому что не было ни сил, ни желания работать. Работа была умственной, а мозг был не в состоянии справляться с такой нагрузкой.

Все симптомы глубокой депрессии присутствовали во мне: полная апатия, глубокая печаль, отсутствие энергии, сна и аппетита, быстрая утомляемость, хроническая усталость и потеря веса. Одни лишь мрачные мысли, связанные с чувством вины, собственной ненужности и отсутствием желания жить, роились в голове, как осы. О, если бы была такая возможность засунуть голову куда-нибудь, чтобы избавиться от них! Но я понимала, что это невозможно. Единственное желание — уснуть и больше не проснуться. Но присутствие сына, которому тогда было 8 лет, мотивировало к жизни, ради него я должна была жить.

Хотя я была верующим человеком, но на тот момент от веры ничего не осталось. Кроме одной мысли, которая периодически возникала в сознании: мне может помочь только Бог! И однажды, как луч света в тёмном царстве моего сознания, блеснула эта мысль, и я взмолилась: «Господи, если Ты меня вытащишь из этой ямы, я отдам всю свою жизнь служению Тебе!» И после этой молитвы начался путь исцеления длиной в семь лет.

Началось всё с того, что Господь привёл меня в Пермский край, в Центр здоровья «Источник жизни», где я обучалась здоровому образу жизни. Оказалось, такие простые законы здоровья как употребление достаточного количества воды, активные физические нагрузки, здоровое вегетарианское питание, чередование труда и отдыха, субботний покой, свежий воздух, достаточное количество солнечного света, полный отказ от всего вредного и умеренность в полезном, а также дух благодарности, прославляющий Бога, — всё это путь, который ведёт к исцелению!

Анализируя свою прошлую жизнь, я увидела, что воды я употребляю мало, а для здоровья мозга это важно, т. к. мозг на 85% состоит из жидкости. Приучать себя пить воду было не просто, но я приняла это решение и поставила цель — пить 8 стаканов воды в день. Для этого я установила будильник на телефон, который каждый раз напоминал мне, что я должна выпить стакан воды. Через две недели мой орга-

низм привык пить воду и стал сам сигнализировать о потребности в воде. Это была первая победа!

Когда я перешла на здоровое трёхразовое питание без перекусов, все проблемы желудочно-кишечного тракта ушли. А проблем было немало: и эзофагит, и эрозия в желудке, и язвы двенадцатиперстной кишки, и колит, и дискинезия желчевыводящих путей, и боли в области поджелудочной железы. Это была ещё одна победа!

Самое сложное было при моём большом мышлении научиться благодарить и славить Бога. Господь сказал в Библии: «За всё благодарите» (1 Послание фессалоникийцам 5:18). Я сказала Богу: «У меня нет желания благодарить Тебя, но по Слову Твоему я буду это делать». Однажды я шла по тропинке, светило солнце, пели птицы, кругом деревья. А мой мозг не способен видеть в этом красоту. И я сказала Господу: «Пусть всё это меня не радует, но я благодарю Тебя, Господи, за всю эту красоту, которая вокруг. И за солнце, которое светит и греет, и за пение птиц, и за природу,

которую Ты создал для радости». Это был первый опыт выражения благодарности, после которого я на физическом уровне ощутила изменения, которые стали происходить в мозге. Негативное мышление стало постепенно меняться на позитивное. И это была ещё одна победа!

И таких побед, которые одержал во мне Господь, было много. Изо дня в день, из года в год процесс исцеления продолжался. Осознав, что чувствую себя лучше, я вспомнила об обещании, которое дала Богу, и я взмолилась: «Господи, что повелишь мне делать?» Господь ответил сразу: «Ты будешь помогать таким же, как ты». И в моём сердце появилась мечта: создать Центр исцеления от депрессии.

В 2014 году я узнала, что есть эффективная авторская программа восстановления при депрессии и тревожных расстройствах американского доктора Нила Недли. Узнав о ней подробнее, я увидела тот путь исцеления, которым меня вёл Господь! Я стала молиться, чтобы эта программа стала доступна жителям России, т. к. поехать в Америку у меня не было ни средств, ни знания языка. Господь совершил ещё одно чудо: в июле прошлого года доктор Нил Недли приехал на Украину, где обучал фасилитаторов, или тренеров ведущих-модераторов групповых встреч, для проведения 8-недельной образовательной программы восстановления при депрессии и тревожных расстройствах. Прохождение программы стало завершающим этапом в моём выздоровлении. Слава и благодарность Богу! Меня вдохновляет мысль о том, что с помощью этой программы есть реальная возможность помочь таким же, как я восстановиться гораздо быстрее, чем это произошло в моей жизни!

Альбина Синявина



Депрессия поражает каждого десятого и оказывает косвенное влияние на членов их семей и друзей. Женщины более склонны к депрессии, чем мужчины. В течение многих лет лечение сводилось к борьбе с симптомами заболевания. Однако правильный путь лечения любой болезни заключается в обнаружении и устранении её причины. Доктор Нил Недли сфокусировался именно на этом в своём исследовании. После тщательного изучения он выявил 10 категорий причин болезни, кото-

рые, как правило, вызывают заболевание при наличии трёх или более из них одновременно. В своей медицинской практике и в местах проведения программ доктор Недли начал лечить депрессию с помощью изменения образа жизни, а не только приёма лекарств. Эта программа помогает не только тем, кто страдает депрессией или тревожными расстройствами, но также является хорошим средством для желающих достичь оптимального психического здоровья. Многие, кто прошёл эту программу, свидетельствуют о том, что она помогла им в разных сферах жизни.

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ ЗА ТРИ ДНЯ

**Эта уникальная программа по очищению организма и избавлению от лишнего веса поможет вам, милые женщины, в первый месяц весны не только снизить вес, но и укрепить здоровье. Её разработал доктор медицины и хирургии, специалист в области обучения здоровому образу жизни, магистр общественного здравоохранения Джордж Памплон-Роджер.**

Программа снижения веса основана на напитках, но можно включить в неё употребление некоторых твёрдых продуктов. Есть их необходимо всегда после напитка, способствующего снижению веса. Лучше всего подходят для снижения веса салаты, фрукты, семена и орехи, ростки зерновых или бобовых, подсушенный или дважды пропечённый хлеб.

## Другие напитки во время программы

На протяжении всей программы, помимо напитков, указанных в меню на каждый день, можно без ограничений пить:

- простую воду или воду с лимонным соком;
- грейпфрутовый сок;
- напиток из семян chia;
- напиток каркаде;
- огуречный сок;
- сок из сельдерея;
- ананасовый сок;
- яблочный или грушевый сок;
- травяные чаи.

## МЕНЮ НА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

### Завтрак

**Смузи «Сладкое пробуждение»** — мощный антиоксидант и очищающий напиток, афродизиак, защищает сердце.

**Ингредиенты:** 1 стакан клубники (можно замороженной), половина манго, 1 ст. л. лимонного сока, 0,5 ч. л. ванили, подсластитель (можно добавить стевию).

Перемешайте в блендере клубнику и манго с водой и лимонным соком. Добавьте лимон и подсластитель, размешивайте, пока масса не станет однородной.

15 ккал\*

### Второй завтрак

**Сок «Очищающий»** выводит лишнюю жидкость, стимулирует работу почек.

**Ингредиенты:** 6 шт. моркови, 1 огурец, 3 стебля сельдерея, 10 веточек петрушки и 4 ст. л. лимонного сока.

Отварную морковь, свежий огурец, сельдерея и петрушку пропусти-

те через соковыжималку. Добавьте лимонный сок. Подсластите по вкусу, можно стевией.

81 ккал

### Обед

**Смузи «Колоссальная польза клетчатки».** В этом смузи сочетается растворимая и нерастворимая клетчатка. Первая смягчает кишечник и снижает уровень холестерина, а вторая удерживает воду и увеличивает объём стула.

**Ингредиенты:** 4 крупные сливы, 4 финика, 1 банан, 2 ст. л. молотого льняного семени, 2 ст. л. пшеничных отрубей, 1 стакан апельсинового сока.

Замочите льняное семя на 3 часа, затем измельчите в блендере. Добавьте сливы, финики, банан, отруби и взбейте. Добавьте апельсиновый сок и перемешайте.

200 ккал

### Полдник

**Смузи «Супердетокс»** облегчает вывод токсинов, циркулирующих в крови.

**Ингредиенты:** 5 шт. моркови, 2 яблока, 4 стебля сельдерея, лимон. С лимона снимите цедру. Пропустите всё через соковыжималку.

30 ккал

### Ужин

**Бульон для очищения печени** увеличивает выработку желчи и её отток. Вместе с желчью выводятся токсины, профильтрованные печенью.

**Ингредиенты:** 2 артишока, 1 луковица, 2 ст. л. лимонного сока, 1 л воды. Отделите внешние листья артишока, стебель и несколько листьев со стебля. Сердцевину сохраните для готовки. Варите вместе с луком 10 – 15 минут на медленном огне. Процедите, добавьте лимонный сок.

Почти не содержит калорий.

## МЕНЮ НА ВТОРОЙ ДЕНЬ

### Завтрак

**Смузи «Банановый экспресс»** снижает артериальное давление, защищает артерии, имеет питательное значение.

**Ингредиенты:** 2 стакана рисового

молока, 2 банана, 1 манго, 1 ст. л. просеянных пшеничных зёрен, 0,5 ч. л. корицы.

Бананы и манго порежьте, смешайте все ингредиенты и взбейте в блендере. Подсластитель добавьте по желанию. Разлейте в стаканы и посыпьте корицей.

177 ккал

### Второй завтрак

**Сок для здоровья почек** восполняет потерю минеральных солей, очищает, освежает, имеет мочегонный эффект.

**Ингредиенты:** 4 стакана мякоти арбуза, 4 побега спаржи, 2 стебля сельдерея, подсластитель.

Взбейте все ингредиенты в блендере, в конце подсластите по вкусу.

104 ккал

### Обед

**Холодный суп «Андалузский гапсачо»** снижает артериальное давление, очищает, защищает артерии.

**Ингредиенты:** 4 томата, 1 огурец, 1 сладкий перец, 0,5 луковицы, 2 ломтика хлеба, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 стакан воды.

### Полдник

**Щелочающий сок** — противовоспалительный, антиревматический, противораковый. Защищает артерии и выводит кислотные токсины, связанные с воспалением.

**Ингредиенты:** 2 стакана шпината, 1 стакан капусты, 1 клубень фенхеля, 1 стакан ананасового сока, 2 листа мяты. Пропустите шпинат, капусту и фенхель через соковыжималку. Добавьте ананасовый сок, перемешайте. Подсластите по вкусу.

130 ккал

### Ужин

**Антидиабетический бульон** поддерживает уровень глюкозы в крови, мочегонный, щелочающий, очищающий.

**Приготовление:** поместите 2 луковицы, пригоршню стручковой фасоли и 1 артишок в 3 л воды. Варите на медленном огне в течение часа. В сковородке — 30 минут при 2 л воды. Процедите, добавьте щепотку соли и дайте остыть. Добавьте лимонный сок.

Почти не содержит калорий.

## МЕНЮ НА ТРЕТИЙ ДЕНЬ

### Завтрак

**Смузи «Зелёная энергия»** — анти-



депрессант, тонизирующий, нейропротектор, питательный, щелочающий.

**Ингредиенты:** 1 стакан шпината, 2 банана, 1 стакан соевого молока, 2 ст. л. лимонного сока.

Поместите в блендер шпинат, бананы, 0,5 стакана молока и взбейте. Постепенно добавляйте остальное молоко и лимонный сок, продолжая перемешивать.

191 ккал

### Второй завтрак

**Сок для здоровья кожи** — мочегонный, очищающий, снижает вес.

**Ингредиенты:** 1 огурец, 4 стебля сельдерея, 1 стакан ананасового сока.

Огурец почистите. Пропустите его и сельдерея через соковыжималку. Смешайте с ананасовым соком. Подсластите по вкусу.

65 ккал

### Обед

**Смузи «Источник железа»** — антианемический, антиоксидант, тонизирующий.

**Ингредиенты:** 0,5 большой красной варёной свёклы, 3 ст. л. изюма, 3 ст. л. кешью, 2 ст. л. лимонного сока, 1 чашка воды.

Кешью, изюм и немного воды взбейте в блендере. Добавьте свёклу, лимонный сок и оставшуюся воду. Перемешайте до однородной жидкости.

227 ккал

### Полдник

**Сок для здоровья сердца** защищает артерии, сердце, противовоспалительный, очищающий, противораковый.

**Ингредиенты:** 2 стакана листьев капусты кале (можно заменить китайской), 1,5 стакана кокосового молока, сок 1 лимона.

Пропустите капусту через соковыжималку. Добавьте к капустному соку кокосовое молоко и сок лимона. Перемешайте и подсластите по вкусу.

59 ккал

### Ужин

**Очищающий бульон** — необходимый элемент любой программы детоксикации.

**Ингредиенты:** 1 л воды, 3 стебля сельдерея, 1 кочан брокколи, 1 луковица, 2 моркови, 1 пучок петрушки, 2 измельчённых зубчика чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, щепотка соли (по желанию).

Нарежьте овощи и варите на медленном огне до испарения половины жидкости. Процедите бульон и пейте. Его можно употреблять горячим и холодным.

**Джордж Памплон-Роджер, «Полезные напитки»**

\* указана калорийность одной порции (250 мл).

## РЕКЛАМА 12+

# ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

**Уважаемые читатели!** Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку на неё для себя и ваших близких. Такой подарок будет не только пожеланием крепкого здоровья, но и реальной помощью в оздоровлении. Вы можете оформить подписку **В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ** для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или **НА САЙТЕ [RODPISKA.POSHTA.RU](http://RODPISKA.POSHTA.RU)** для любого региона России.



**П4049** подписной индекс



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

Также рекомендуем:

### Газета «Сокрытое Сокровище»

Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья. **П4059**



### Молодёжная газета «7Д формат»

Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения. **П4041**



### Детский журнал «Чудесные странички» П4042

Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки.



# СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ

В один из весенних тёплых дней Вовечка Кудряшка с подружкой-девочкой Катей и лисёнком Лёхой отправились на прогулку в лес. Яркое светило солнце, кругом всё таяло, но местами на земле ещё лежал снег.

— Хорошо в лесу, — сказал Лёха. — Настоящей весной пахнет.

Вдруг между деревьями показалась знакомая фигура, которая что-то собирала и складывала в корзинку.

— Это же Софья Наумовна! — воскликнул Лёха. — Интересно, что она там делает?

Катя подошла ближе, заглянула в корзинку и спросила:

— Софья Наумовна, а что это вы собираете? Трава какая-то...

— Это не простая трава, а съедобная. Сныть называется.

— Зачем же траву есть? Сейчас в магазине всякой зелени и овощей полно, — удивилась Катя.

— Всё верно, в магазине много овощей. Но в лесу тоже есть съедобные растения, которые нам Сам Господь даёт. Они как раз сейчас и начинают появляться, набирать силу.

В этих растениях много микроэлементов, витаминов и полезных веществ, — пояснила Софья Наумовна.

— А как эту сныть едят? — спросила Катя.

— Это тебе Кудряшка лучше расскажет, она у меня главная помощница на кухне.

— Конечно, расскажу. Сныть — очень полезная трава, она иммунитет укрепляет. Её можно добавлять в салаты и окрошки, готовить из



сноты ци и холодные супы, — сказала Кудряшка.

— Я очень люблю крапивный суп. Моя мама всегда его варит, когда крапива появляется, — поделилась Катя. — А какие ещё растения можно есть?

— Их немало: мокрица, кислица, подорожник, лебеда, одуванчик, цикорий... — стала перечислять Софья Наумовна.

— Одуванчик? — переспросил Лёха. — Он же горький.

— Если листья одуванчика вымочить в солёной воде, то горечь уйдёт, — заметила Софья Наумовна.

— Я никогда не думала, что и из других трав, кроме крапивы, можно приготовить что-то полезное и вкусное. Софья Наумовна, может, вы меня тоже научите готовить что-нибудь из съедобных трав? — спросила Катя.

— Конечно, Катюша. Мы можем сейчас пойти домой и вместе приготовить к обеду салат из сноты, — предложила Софья Наумовна.

И наши герои дружно зашагали домой к Софье Наумовне.

**Татьяна Ведерникова**

*Художник Елена Голованова*

## ДЕТСКАЯ БРОШЮРА О ЗДОРОВЬЕ ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА!

Интересные рассказы, увлекательные задания. Весёлые герои познакомят детей со здоровым образом жизни.

Закажите брошюру для своих друзей и для благотворительных акций в интернет-магазине на сайте

**sokrsokr.net/shop**

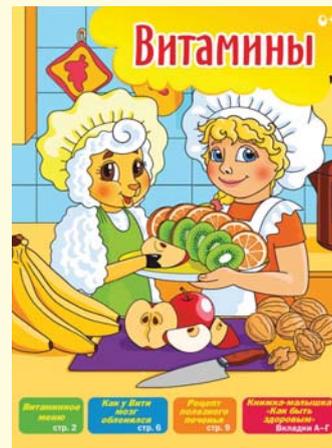
**ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ ЦЕНАМ:**

от 1 до 19 экз. — **55 р.**

от 20 до 49 экз. — **50 р.**

от 50 и более — **40 р.**

Цены указаны без учёта доставки.



**Заявки принимаются также:**

WhatsApp, Viber:  
**+7-960-099-22-20**

Тел.: **+7 927-871-46-23**  
Email: **officesokrsokr.net**

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

### ПРИГЛАШАЕМ В СООБЩЕСТВА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

Здесь вы найдёте уникальные материалы для чтения и занятий с детьми, советы по воспитанию. Перейдите по ссылке, чтобы иметь возможность ознакомиться с ними.



Чат в Viber —  
**bit.ly/4smami**



Чат в WhatsApp —  
**bit.ly/mami4s**



Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте  
**chudostranichki.ru**



## Бесплатная подписка

Дорогие читатели! Если вам понравилась наша газета, мы рады выслать вам её **БЕСПЛАТНО** в течение **6 МЕСЯЦЕВ**.

Чтобы оформить подписку:

Звоните или пишите

Пришлите sms на номер  
**+7 963-239-2777**

в WhatsApp и Viber

на **8-963-239-2777**

или по e-mail:

**zayavka@sokrsokr.net**

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

Заполните этот купон-заказ на газету «Ваши ключи к здоровью» печатными буквами, вырежьте его и вышлите в редакцию

ФИО \_\_\_\_\_

Почтовый индекс и адрес \_\_\_\_\_

## ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧИЛ ГАЗЕТУ ВПЕРВЫЕ: ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (963) 239 27 77

### И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК КОМПЛЕКТ БУКЛЕТОВ О ЗДОРОВЬЕ



Яд на каждый день (о вреде алкоголя)  
Скажи «Нет» наркотикам!  
Осторожно: пиво!  
В защиту жизни  
Язык мой — враг мой

Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00, Пт с 9:00 до 12:00 (время московское). Акция действует до 15 апреля только на территории России. Количество ограничено.

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».  
Тел. (8362) 738254  
сот. 8-987-729-29-96  
zayavka@sokrsokr.net,  
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №3(111). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.  
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.  
Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.  
Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочкина, редакционная коллегия: Л. И. Бондарчук, Р. И. Кошкин, С. А. Павлюк, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасок. Подписной индекс П4043. Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.  
Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

12+

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

Общий тираж 363 000 экз.