

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета № 6(78) ИЮНЬ 2017



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ — ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Как будто на душе проясняет, как будто вздрогнешь или кто-то подтолкнет тебя локтем. Новый взгляд, новые мысли... Удивительно, что может сделать один луч солнца с душой человека!

Фёдор Достоевский,
«Униженные и оскорблённые»

Солнечный свет оказывает на организм человека многогранное влияние: способствует хорошему кроветворению, укреплению иммунной системы, хорошему пищеварению, отложению минералов в костной системе; предупреждает депрессию, улучшает сон и настроение, защищает от микробов.

Солнечный свет, убивая вредоносных микробов, помогает очищать окружающую атмосферу. Большинство известных бактерий уничтожается после двухчасового воздействия ультрафиолетовых лучей. Этому процессу не мешают даже оконные стёкла.

Ультрафиолетовый свет также способствует выработке в коже человека витамина D. Этот витамин необходим нам, поскольку он принимает участие в метаболизме кальция и образовании костной ткани. Для получения достаточного количества витамина D людям со светлой кожей, живущим в условиях умеренного климата, необходимо в солнечные дни в течение 15 минут в день 2 – 3 раза в неделю находиться под солнцем. Для темнокосых людей время нахождения под солнцем для получения того же количества витамина D должно быть несколько большим. С утончением кожи, а это естественный возрастной

процесс, производство витамина D в организме уменьшается.

Как показывают результаты научных исследований, солнечный свет помогает нейтрофильным лейкоцитам эффективнее поглощать патогенные микроорганизмы, а также способствует увеличению общего числа лимфоцитов, что значительно укрепляет механизм иммунной защиты.

Солнечный свет нормализует кровяное давление и снижает уровень холестерина в плазме крови. У диабетиков он вызывает снижение уровня сахара в крови, что, по всей видимости, связано со стимуляцией бета-клеток поджелудочной железы и более эффективной выработкой ею инсулина, а также со стимуляцией выработки гликоген-синтазы — фермента, который помогает печени удалять глюкозу из крови и запасать её в виде гликогена.

Продолжение статьи
читайте на стр. 3

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ



2

МАЛЕНЬКИЕ УПРЯМЦЫ



4

ВЫЛЕЧИТЬ РАК ПОМОГЛИ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ



5

ПОЛНОЦЕННОЕ ЗЕРНО — ПОЛНОЦЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ



7

Подписной индекс
П4049

ПОДПИСКА НА 2-е ПОЛУГОДИЕ 2017 года

на нашу газету открыта в любом почтовом отделении связи или он-лайн на сайте

podpiska.pochta.ru



Теперь две газеты в одном комплекте: «Сокрытое Сокровище» + «Ваши ключи к здоровью»! Подписной индекс

П5064

ОТ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА — НА БОЛЬНИЧНУЮ КОЙКУ: ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Наибольшее число обострений этого заболевания связано с обильным застольем. Сегодня речь пойдёт о хроническом панкреатите.

Хронический панкреатит — хроническое воспаление поджелудочной железы. Поджелудочная железа представляет собой один из главных пищеварительных органов — именно она вырабатывает ферменты, способные расщепить все питательные вещества, получаемые с пищей. Амилаза расщепляет углеводы, липаза — жиры, трипсин — белки. Причём ферментный состав панкреатического сока напрямую зависит от состава пищи — поджелудочная железа «подстраивается» под наше питание. Благодаря эффекту обратной связи процесс пищеварения идёт самым оптимальным путём.

Главное звено в развитии заболевания — повышение давления в протоках поджелудочной железы, вызванное либо механической закупоркой протока (например, желчным камнем, попавшем из желчевыводящих путей), либо выраженным напряжением секреции (что бывает при употреблении большого количества жирной пищи и алкоголя). Из-за нарушения нормального оттока панкреатический сок начинает разрушать собственную ткань поджелудочной железы, то есть последняя как бы «самопереваривается». От того, насколько интенсивен этот процесс, зависит, разовьётся панкреатит в острой либо хронической форме.

Итак, основные причины развития панкреатита — желчекаменная болезнь и употребление алкоголя.

За последние 40 лет количество заболевших панкреатитом в той или иной форме выросло вдвое, что связывают с ростом алкоголизма и заболеваниями желчевыводящих путей.

Как проявляет себя хронический панкреатит?

В его клинику различают три основных синдрома:

1. Болевой синдром. Любое воспаление сопровождается болью. Боли при остром панкреатите могут быть тупыми постоянными или, наоборот, острыми, схваткообразными. Возникают они после приёма пищи (особенно обильной, жирной и острой), часто сопровождаются отрыжкой, тошнотой, изжогой. Локализуются боли в области пупка, в эпигастрии (подложечной области), левом подреберье, могут отдавать в спину. Иногда они носят опоясывающий характер. Боли усиливаются в положении лёжа и несколько ослабевают в положении сидя с небольшим наклоном туловища вперёд — часто пациенты инстинктивно принимают именно это положение тела.

2. Синдром экскреторной недостаточности. Повреждённая поджелудочная железа не может в полной мере вырабатывать ферменты, необходимые для пищеварения. Прежде всего, это проявляется в нарушении расщепления жиров — возникает так называемая стеаторея, когда в каловых массах обнаруживается большое количество непереваренных жиров. Стул при этом частый, обильный, зловонный, с жирным блеском. Выраженная стеаторея часто сопровождается похудением.

3. Инкреторная недостаточность. В поджелудочной железе имеются так называемые островки Лангерганса, клетки которых вырабатывают инсулин, так необходимый нам для усвоения глюкозы. Если воспалительный процесс захватывает эти островки, то начинает страдать выработка инсули-



на — возникает панкреатогенный сахарный диабет, который напоминает по течению сахарный диабет 1 типа.

Диагноз хронического панкреатита устанавливают на основании жалоб, данных осмотра, а также лабораторных данных (повышение липазы, амилазы и эластазы сыворотки крови, стеаторея и креаторея — повышение содержания в каловых массах непереваренных жиров и мышечных волокон) и УЗИ поджелудочной железы.

Лечение обострения хронического панкреатита состоит, прежде всего, в купировании боли: назначают строгую диету — голод на первые 3 – 5 дней, затем диету, которая не стимулирует секреции поджелудочного сока, — исключают употребление жирной, острой пищи, алкоголя, сырых фруктов и ограничивают употребление сырых овощей и молочных продуктов.

После купирования обострения необходимо продолжить соблюдение диеты. Приблизительная диета должна включать в себя 80 – 120 г легкоперевариваемых белков (продукты на основе соевого молока, бобовые, семена),

50 – 75 г жиров (предпочтительнее всего растительные жиры, не подвергшиеся термической обработке), 300 – 400 г углеводов (крупы, термически обработанные фрукты и овощи). Следует избегать употребления кислых продуктов — острых соусов, кислых фруктов и ягод, — кисломолочные продукты также следует употреблять умеренно. Приём пищи не должен быть обильным, чтобы не провоцировать напряжения секреции поджелудочной железы.

Правильное лечение и дальнейшее соблюдение диеты, отказ от алкоголя позволяют добиться стойкой ремиссии в 70 – 80 % случаев.

Думаю, среди читателей найдётся немало людей, испытывающих те или иные проблемы с органами пищеварения. Основная составляющая лечения любого заболевания желудочно-кишечного тракта — это правильно подобранная диета. Позаботьтесь о своём организме, садясь за стол в очередной праздничный день! И будьте здоровы!

Марина Павлова,
врач-терапевт

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

5 УПРАЖНЕНИЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ

Укрепление мышц спины — прекрасное средство для профилактики таких заболеваний позвоночника, как сколиоз, межпозвоночная грыжа и ущемление корешков спинномозговых нервов.

Регулярные занятия заставят вас забыть обо всех неприятностях, связанных с болями в спине. Позвоночный столб поддерживается в вертикальном положении при помощи мышц спины, и если они недостаточно хорошо развиты, то нагрузка на позвоночник усиливается, постепенно разрушаются и выходят за пределы позвоночника межпозвоночные диски (межпозвоночная грыжа), позвонки смещаются в сторону (сколиоз), нервы, отходящие от спинного мозга, ущемляются.

Первые 3 упражнения рекомендуются начать с 5 раз, постепенно доведя до 10 раз.

1. Исходное положение (ИП) — лёжа на животе, руки согнуты в локтях; положить одну ладонь на другую и упереться в них лбом; носки вытянуть, пятки соединить. Поднять верхнюю часть туловища, во время вдоха развести руки в стороны.

2. ИП — лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, икры прижаты к бедрам, руки раскинуты в стороны ладонями к полу. Делая опору на голову и ладони, выгнуть грудь (ягодицы плотно прилегают к полу).

3. ИП — на коленях с упором

руками на ширину плеч о пол. Поднять одну руку вперёд и вверх, одновременно отводя прямую противоположную ногу назад (вдох); занять исходное положение, поменять руку и ногу.

4. ИП — стоя на небольшом расстоянии перед спинкой стула, ноги на ширине плеч. Сначала выпрямить туловище, затем прогнуться, опираясь на прямые в локтях руки (раз, два, три — вдох, колени и спина прямые; на счёт четыре-пять-шесть —

выдох), вернуться в исходное положение (начать с 3, дойти до 6 раз).

5. ИП — на коленях, ноги вместе, руки подняты над головой с повернутыми вперёд ладонями; спина, шея и голова выпрямлены и составляют единую линию. Делая выдох, постепенно наклоняться вперёд с неподвижной головой и руками, садясь на пятки, пока грудь не коснётся коленей, после чего расслабить мышцы спины. Когда ладони коснутся пола, расслабить плечевые мышцы и свободно опустить голову. Оттолкнуться ладонями

от пола, напрягая мышцы спины, медленно выпрямить туловище (вдох), принимая исходное положение (начать с 4, дойти до 8 раз).

Источник: massage.ru



СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ — ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Продолжение, начало на стр. 1

Загорелая кожа в два раза эффективнее борется с микробами. Однако помните, что избыток солнечного облучения приводит к солнечным ожогам, повышает риск развития рака кожи и меланомы. Лучшее время пребывания на солнце до 10 часов и после 16 часов.

Солнечный свет влияет на улучшение настроения. Это происходит вследствие повышенной выработки эндорфинов. Свет вызывает у большинства людей состояние внутреннего комфорта и нейромышечного расслабления.

Солнечный свет воздействует на выработку многих гормонов. Мелатонин, например, синтезируется в организме в одной из мельчайших желез — шишковидном теле, расположенном в мозге, — и отвечает за нормальный сон.

Солнечный свет блокирует выработку мелатонина, которая начинает увеличиваться только с наступлением темноты. Противоположное действие происходит в случае с другим гормоном — кортизолом. Естественный уровень кортизола выше всего в организме человека ранним утром, а его падение начинается ближе к ночи и вызывает у человека чувство сонливости. Эти биологические ритмы изменяются очень медленно, и на полную их смену требуется не меньше пяти дней. Путешественники, пересекающие несколько часовых по-



ясов и временных зон, смогут легче приспособиться к новым условиям, если за несколько дней до поездки в ночное время будут находиться под воздействием света, а в дневное — искать темноты. Это поможет им быстрее адаптироваться к изменившемуся суточному циклу.

Воздействие солнечного света на щитовидную железу приводит к увеличению производства тироксина, который усиливает течение обменных процессов в организме и способствует более интенсивному сжиганию калорий, что является желанным фактором при избавлении от лишнего веса.

Когда следует быть осторожным

Слегка загорелая кожа не только придаёт человеку более здоровый вид, но и способствует лучшей со-

противляемости инфекциям и солнечным ожогам. Неоднократные солнечные ожоги, напротив, являются чрезвычайно вредным фактором, они вызывают фотоповреждение тканей кожи и потерю её эластичности и защитных сальных желёз. Результатом может стать появление на коже морщин и её преждевременное старение. Солнечный ожог значительно повышает риск развития рака кожи с летальным исходом. В последние годы это заболевание приобретает угрожающие масштабы (число заболевших им увеличивается на 4 % ежегодно). Кратковременное воздействие на кожу солнечных лучей благоприятно влияет на общее здоровье, однако следует избегать ожогов и слишком тёмного загара. Этого можно добиться, одеваясь соответствующим образом, а также

всёчески избегая чрезмерного солнечного облучения, в том числе и с помощью специальных защитных кремов и мазей, поглощающих вредоносное ультрафиолетовое излучение.

Ультрафиолетовые лучи, принятые в большом количестве, также вредно влияют на глаза, в особенности на роговицу, хрусталик и сетчатку. Это особенно явно проявляется в высокогорной местности. Свет, отражающийся от воды, может легко обжечь глаза. Избыточное ультрафиолетовое излучение и «свободные радикалы», которые оно производит, являются существенным катализатором развития катаракты. В свою очередь, тёмные очки, если они не поглощают ультрафиолетовые лучи, способны принести больше вреда, чем пользы. Темнота вызывает расширение зрачков, что ещё больше увеличивает поток проникающих ультрафиолетовых лучей, способствующих образованию катаракты. Защита от ультрафиолетового света должна быть предусмотрена не только для солнцезащитных очков, но и для обычных очков с диоптриями. Умеренность является важнейшим законом здоровья. Солнце обеспечивает человека массой безусловных преимуществ, но максимально благоприятный эффект возможен только при условии умеренного контакта с солнечными лучами.

Вернон Фостер,
«Новый старт»

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ РАКА НАШЛИ В ВИТАМИНЕ С

Витамин С считается неплохим средством профилактики простудных заболеваний. Но, оказывается, этот витамин также может быть эффективным, дешёвым и безопасным средством против рака любой локализации и стадии развития. В отличие от стандартных противораковых препаратов, вызывающих неприятные побочные эффекты (подрыв иммунной системы, расстройства пищеварения, аллергические реакции, кровотечения, летальный исход), витамин С безопасен.

Впервые опробовать витамин С против рака решил Лайнус Полинг (получил Нобелевскую премию за своё открытие). Для борьбы с раком он экспериментировал с огромными дозами препарата внутривенно (10000 мг в сутки, хотя ежедневная норма не превышает 100 единиц).

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОБРАЩАЮТ ВСПЯТЬ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ

Новое исследование, проведённое сотрудниками Клиники Майо, показало: благодаря интервальным

тренировкам высокой интенсивности (кардиотренировкам), например, бегу или ходьбе, повышается уровень мышечного белка, и, соответственно, уровень энергии.

Особенно полезны аэробные упражнения для людей старше 65 лет. Дело в том, что кардиотренировки влияют на процесс старения на клеточном уровне. Интервальные тренировки высокой интенсивности способствуют синтезу новых белков. Учёные отмечают: добавив к кардиотренировкам силовые упражнения, пожилые люди могут существенно увеличить силу своих мышц.

МОДНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ ПРОВОЦИРУЮТ БОЛИ У ЖЕНЩИН

Высокие каблуки, обувь без задника, джинсы, огромные сумки, носимые через плечо, возможно, выглядят стильно. Но они наносят непоправимый вред женскому здоровью. К примеру, узкие джинсы ограничивают движения тазобедренных и коленных суставов. Меняется сама механика движений тела.



Также установлено: около 20 % женщин носят обувь без поддержки задней части ноги (без задника). Это увеличивает нагрузку на ноги и поясницу. 10 % выбирают тяжёлые украшения (например, громоздкие кольца). А они давят на шею и меняют осанку.

ПАМЯТЬ МОЖНО УЛУЧШИТЬ ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВКАХ

Некоторые люди от природы обладают фантастической памятью. Но, по словам учёных, память можно «прокачать». Это вполне достижимая цель, если вы готовы ежедневно в течение, как минимум, 40 дней тратить по 30 минут на тренировки по стратегической технологии улучшения памяти. Метод опробовали на добровольцах, имевших стандартные показатели памяти. В итоге им удалось увеличить более чем в два раза объём памяти.

Сканирование показало: тренировка меняла работу мозга, что выливалось в улучшение показателей памяти. Медицинский центр Университета Радбоу предполагает, что тренировка делает мозг обычного человека похожим, с точки зрения связей, на мозг человека с выдающейся памятью.

Тренировка по стратегической технологии улучшения памяти позволяла сохранить хорошие результаты и спустя 4 месяца после экспе-

римента, а структура мозговых связей изменилась.

СКОЛЬКО ЛЮДЕЙ ЕЖЕГОДНО УБИВАЕТ КУРЕНИЕ

По данным сотрудников Вашингтонского университета, каждая десятая смерть в мире может быть связана с курением. В прошлом году эта вредная привычка убила 6,4 млн человек. Больше 50 % смертей произошли в Китае, Индии, США и России. Специалисты говорят, что курение находится на втором месте в списке основных причин смерти.



В целом курильщиков стало меньше, но количество ежедневно курящих людей растёт из-за быстрого прироста населения. Так, в 2015 году ежедневно курили больше 930 млн человек, а в 1990 году — всего 870 млн. Учёные считают, что бороться с курением нужно активнее.

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

МАЛЕНЬКИЕ УПРЯМЦЫ

Мы продолжаем решать задачи воспитания детей трёх лет. В будущей жизни подростка, а потом и юноши очень многое зависит от того, как будет решаться вопрос конфликтных ситуаций с ребёнком в три года.

В три года ребёнок вдруг обнаруживает, что у него есть не только личные вещи, но и своё мнение! Начинается новый отрезок пути в жизни — познание себя как личности. Ему интересно посмотреть, как будут реагировать на его мнение мама и папа. Эти процессы для ребёнка проходят через путь протеста и наблюдения за реакциями. Такой «приём» со стороны ребёнка обычно называется «детским негативизмом». Чрезвычайно важно, чтобы в таких ситуациях родители действовали грамотно и с положительным результатом для ребёнка.

Приведём пример. Каждый день ребёнок одевался в ту одежду, которую ему приготовила мама. В один «прекрасный» день он, насунив брови, отказывается одеваться. Ребёнок без объяснений просто сидит, потупив глаза, уголки рта опущены, глаза тоска. Поза протеста. Он подсознательно ожидает реакции родителей, что будет дальше.

Папа недовольным голосом спрашивает сына, почему он до сих пор не одет? Тут же даётся приказание немедленно одеваться и при том — быстро! Если он этого не сделает, то будут большие неприятности: розга, останется дома, посадят в машину не одетого и т. д. Папа даёт сыну время — пять минут. Чтобы быстро было выполнено!

Мама в утренние часы тоже спешит на работу. Она слышит, как папа отчитывает сына и говорит в его защиту: «Не кричи на ребёнка! Мог бы и помочь ему одеться!» Папа сердитый уходит к машине и ожидает остальных.

Бабушка: «Мой маленький! Ты не хочешь сам одеваться? Давай я тебе помогу. Тебе не нравится эта рубашечка? Давай возьмём другую. Какую ты хочешь?» Бабушка беспрекословно выполняет требования

внука. Внук повеселел, распоряжения бабушке теперь поступают одно за другим.

Мальчик за несколько минут усвоил для себя принципы решения конфликта: папу нужно слушать немедленно, иначе будет плохо. Маму — не обязательно слушать, она готова за него всегда заступиться! А бабушку можно использовать всегда, она не откажет ни в чём. Так он становится профессионалом в построении отношений с каждым членом семьи. Выглядит это так:

Вечер. Нужно готовиться ко сну. Сын раскидал все игрушки. Мама: «Собирай игрушки, уже пора спать». Мальчик как будто не слышит маму, продолжает играть. Мама повышает голос, повторяет просьбу. Сын слышит, но продолжает играть. Так может продолжаться несколько раз. И тут подъехала машина: приехал папа. Мама говорит: «Папа приехал!» Он в одну минуту собрал все игрушки и готов встречать папу. И совсем не потому, что очень любит его. Если бы не приезд папы, то бабушка помогла бы мальчику.

Ребёнок хорошо усвоил уроки, данные папой, мамой и бабушкой — к каждому нужен свой подход. Если так будет продолжаться несколько лет, это станет правилом жизни. Он будет использовать слабых людей, чтобы не делать чего-то самому. С сильными людьми будет прогибаться, не выражая никогда своего мнения. А мнения близких в семье пройдут мимо ушей — они ему не интересны и не нужны.

Как правильно решить эту проблему?

1. Никогда не противоречить друг другу при решении вопросов в присутствии детей, даже если вам что-то не нравится.

2. Ваш ребёнок — личность. И как

каждая личность, он требует уважения. Умение слышать другого — признак уважающего себя человека.

В диалоге всегда легче увидеть всю картину в целом.

Правильная поза для решения конфликта — сидя рядом. Она называется «Глаза в глаза». Ребёнок не будет смотреть вам в глаза, но ваши глаза должны быть на уровне его глаз.

Говорите спокойным, тихим голосом. Не кричите, не приказывайте, не угрожайте. Наша задача — помочь ребёнку думать и решать.

Первые слова, которые вы произнесёте, должны быть именно из вашего продуманного ответа на вопрос: «За что вы его любите?» С этих слов и нужно начинать. «Мы тебя очень любим, ты замечательный мальчик, очень добрый и милый и т. д.»

Дальше наша задача произнести слова, открывающие наше эмоциональное состояние в этой ситуации. «Но мне очень жаль... (я разочарована, мне не понравилось и т. д.)».

И только сейчас вы можете сказать причину вашего огорчения и точно определить ситуацию, о которой идёт речь, — его неправильное поведение. Расскажите ребёнку, что вы хотите сделать так, чтобы ему было хорошо, и он вырос культурным, хорошим, добрым мальчиком (в зависимости от той ситуации, в которой он сделал вам вызов). Это и есть начало пути, и вы должны пройти этот путь воспитания вместе с ним. Если ваш малыш не будет пока ничего говорить, не сердитесь на него, ведь наша задача не заставить его что-то сказать, а научить правильно выбирать и думать.

Теперь нужно поставить задачу перед ребёнком. «Если ты сейчас же быстренько оденешься, мы сядем в машину и поедem, а вечером встре-

тимся и пойдём гулять (в гости, в парк — места, приятные для ребёнка)». Это одно предложение, если ребёнок сделает правильный выбор, примет правильное решение. «Но если ты и дальше будешь сидеть, надувшись, капризничать, то будет плохо: мы вынуждены будем нака-

зывать тебя. Оставьте ребёнка, пусть посидит, подумает. Он будет думать, потому что всё было сказано спокойным голосом. Но решение может быть и неверным. Ведь он ещё не встречался с такими задачами и не уверен, что вы выполните то, что обещали. Поэтому ребёнок может сделать неправильный выбор — продолжить сидеть, надувшись. Поступайте согласно его выбору. Наказание в таком случае будет выбором ребёнка, а не вашей отрицательной эмоцией. Выполните своё обещание.

Если все члены семьи будут делать эти шаги для решения конфликтов, дети быстро поймут, что лучше делать правильный выбор и хорошо думать перед тем, как выбирать. Это станет привычкой не только в три года, но такого урока, подданного всеми членами семьи, хватит мальчику или девочке на всю жизнь. У них отработается прекрасная привычка: перед тем, как принять решение, хорошо подумать о последствиях! Что может быть лучше такого подарка детям от любящих родителей?

Лидия Нейкурс
neikurs.com

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Прочтите цитаты из Библии и впишите ответы на вопросы.

ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

1. Подчеркните, кто должен быть главой в семье?

«Хочу также, чтобы вы знали, что всякому мужу глава — Христос, жене глава — муж, а Христу глава — Бог» (1 Коринфянам 11:3).

2. Подчеркните слова, характеризующие отношение мужа к своей жене.

«Мужья, любите своих жён и не будьте к ним суровы» (Колоссянам 3:19), «Мужья, обращайтесь благоразумно с жёнами, как с немогущейшим сосудом, оказывая им честь, как сонаследницам благодатной жизни, дабы не было вам препятствия в молитвах» (1 Петра 3:7).

3. Подчеркните ошибки, которые могут допустить отцы по отношению к детям.

«И вы, отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем» (Ефессянам 6:4).

Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:

424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30,

«Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.

Или напишите их по электронной почте: zayavka@sokrsokr.net.

В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Прошу прислать мне Библейский курс

☐ «Наполни свою жизнь праздником»

(основы здорового образа жизни)

☐ «Удивительные открытия» (основы христианского учения)

ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

ЧЕГО НЕ СКАЖУТ ВАМ ЧУДО-ЦЕЛИТЕЛИ

Ряды целителей в современном мире стали очень многочисленны. Есть «целители», которые применяют массовый гипноз. Есть «целители», которые приводят в состояние транса, и есть так называемые «духовные целители». Назрела необходимость отчётливо разграничить истинно Божественные исцеления и подделки.

Человек, воспринимающий всё чудесное как идущее от Бога, вскоре оказывается перед странной дилеммой. Ведь чудеса происходят как в церкви, так и вне её. Чудеса совершаются даже в магических обрядах. «Как же отличить истинное исцеление от ложного?» — спросите вы. Рассмотрим несколько признаков, по которым можно отличить истинных целителей от ложных. После приёма у какого-либо целителя задайте себе несколько вопросов. Если ответы утвердительны, значит целитель от Бога.

Как избежать обмана: отличительные признаки

❑ Прославляет целитель Христа как Величайшего Врачевателя и не использует имя Господа как своего рода рекламе, содействующую его собственной славе?

❑ Строго ли он придерживается Священного Писания? Если нет, то

уместны слова библейского пророка: «[Обращайтесь] к закону и откровению. Если они не говорят, как это слово, то нет в них света» (Исаия 8:20).

❑ Учит ли целитель людей подчиняться воле Божьей?

❑ Говорит ли целитель о том, что болезни могут быть вызваны неподчинением законам природы?

❑ Объясняет ли он, как впредь жить в согласии с этими законами?

❑ Говорит ли целитель о врачующей силе солнечного света, дающего человеческому организму и душе энергию своего излучения?

❑ Говорит ли он о целебном потенциале самой обычной воды, если применять её умело и щедро как внутрь, так и наружно?

❑ Говорит ли он о чистом свежем воздухе, кондиционере Господнем для тела и сознания?

❑ Объясняет ли целитель, что происходит с человеком, когда он

пренебрегает физическими упражнениями? Объясняет ли он, что мы должны поддерживать душевное равновесие, и если мы не компенсируем умственную деятельность физическими нагрузками, то рано или поздно «ходовая пружина» должна сорваться?

❑ Говорит ли целитель хоть слово о диете — о тех фруктах, овощах, злаках и орехах, которые Творец предназначил для рода человеческого? Рассказывает ли он, что такая диета, если следовать ей разумно и непритязательно, станет гигантским шагом по направлению к здоровью? Говорит ли он, что тело — это храм Господа и «если кто разорит храм Божий, того покарает Бог» (1 Коринфянам 3:17)? Обучает ли он основному принципу, которого следует придерживаться в еде и питье: «Итак, едите ли, пьёте ли, или иное что делаете, всё делайте в славу Божию» (1 Коринфянам 10:31)?

Всё это подводит нас к осознанию коренных различий между истинным и ложным целительством. Одно имеет дело только с кратковременной потребностью организма. Другое, наряду с исцелением, учит



людей, как жить в гармонии с законами Создателя. Ложное целительство не признаёт той роли, которую играет в возникновении болезни грех, и не избавляет от него.

Исцеление тела. Исцеление души. Кто может сказать, что является большим чудом? И то, и другое требует соизидательной силы Господа. Но если одно чудо возвращает жизнь земную, то другое сулит жизнь вечную.

Джордж Вандеман

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

ВЫЛЕЧИТЬ РАК ПОМОГЛИ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

Пациентка пансионата «Наш дом»: «Услышав, что прописала врач, я была в шоке, однако именно эти рецепты меня и спасли».

У меня в ноябре 2011 года случилась операция, в результате которой было установлено, что у меня рак — карцинома. Так как моё состояние было очень плохим, следующая операция была назначена на февраль, чтобы было время для восстановления. Пролёжав до января, я решила, чтобы не обременять мужа, поехать куда-нибудь, чтобы там за мной ухаживали. Я поехала в пансионат «Наш дом», который находится в с. Новые Обиходы Винницкой области. Что и как там лечат, я не знала. Я поехала полежать спокойно, чтобы восстановиться перед следующей операцией. Меня сопровождала родная сестра.

В пансионате меня приняла врач Татьяна Остапенко. Милая девушка обследовала меня, посмотрела заключения и сказала: «Прописываю вам чеснок, куркуму, виноградный сок, грейпфрут и побольше ходить». У меня был тихий шок... Я её спросила: «Вы внимательно прочли мой диагноз?», на что она так же непоколебимо ответила, что да, и порусски, и по-английски. Я вышла из кабинета в состоянии шока и решила ей навредить. Сама думаю: «Я еле хожу, приехала, чтобы за мной ухаживали... Ну, держись, сейчас сделаю всё, что ты прописала, а если где-то упаду, будешь за меня отвечать». Пошла, не упала, а на 4–5 день пошла на длинную дистанцию

и всем, кого знала, звонила и кричала: «Я жива, живу, и хочу жить!» (а до этого не хотела).

Врач дала мне выписку и сказала, что если я буду придерживаться того питания, которое было здесь, и больше ходить, то операция не понадобится. Я приехала домой, мы с мужем так и стали питаться и ходили и на работу и с работы (5 км). Мужу должны были делать операцию на колене — менять коленный сустав. Представьте картину: я хожу, держась за живот, муж на одну ногу хромает. Вот такие «красивые» мы ходили по городу.

Когда я приехала в больницу в феврале, врач сказал, что операция мне не нужна, произошло чудо — все анализы и состояние раны говорят о том, что рака нет. Мне даже не делали химиотерапию. А мужу до сих пор коленный сустав не меняли, он не хромает, а активно занимается спортом.

Так что, если теперь мне плохо или физически, или духовно, я еду на подзарядку туда, где меня фактически «воскресли». Если мы не умеем или не можем дать человеку того, в чём он нуждается, везите, отправляйте его туда, где специализируются на этом, где Сам Бог исцеляет. Я потом в Обиходы привезла всех детей, мужа, родственников и некоторых жителей нашего города. Я не знаю пока такие, на земле, другого



такого места, где уже на 3–5 день хочется жить, летать, любить и всем помогать с открытым сердцем. Так что, если вы хотите спасти какую-то душу или физически, или духовно, без раздумий отправляйте в пансионаты, санатории или центры здорового образа жизни.

Мargarита Григорашенко,
г. Вознесенск, Николаевская обл.,
Украина

ХРИСТИАНСКИЕ ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ В РОССИИ

«ДОРОГА ЖИЗНИ»

НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛ.,
ПЕРЕВОЗСКИЙ Р-Н, Д. ДУБКИ
Тел. 8 929 046 66 66
www.dorogazhizni.info
E-mail: dubki08@mail.ru

«ЖИВОЙ ИСТОЧНИК»

ПЕРМСКИЙ КРАЙ, Д. МОЛОКОВО
Тел. 8 342 277 49 02
www.uralmolokovo.ru

«ВЫСОКОВО»

КИРОВСКАЯ ОБЛ., ЯРАНСКИЙ
Р-Н, С. ВЫСОКОВО
Тел. 8 833 677 51 39
www.provisokovo.ru

Пансионат на Украине «НАШ ДОМ»

С. НОВЫЕ ОБИХОДЫ,
НЕМИРОВСКИЙ Р-Н,
ВИННИЦКАЯ ОБЛ.
Тел. +38-04331-4-15-25
+38-093-639-59-79
+38-067-946-20-13
+38-066-041-14-94
www.ourhome.vin.ua
E-mail: ourhome@online.ua

РЕКЛАМА 12+

Дорогие читатели!

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

Пишите нам на адрес редакции: **424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью».**
Или по электронной почте: **redaktor@sokrsokr.net**

ГЛАВНЫЙ ЗАКОН ЗДОРОВЬЯ

Из общеобразовательных программ мы знакомы с законами физики, астрономии, математики, но многие из нас не знают главного закона здоровья. За это незнание мы платим многим — наличием болезней, плохим качеством жизни, низкой работоспособностью, умственной деградацией и даже жизнью. Каков же главный закон здоровья?

Всё гениальное просто — жизнь человека в крови. Сам Бог огласил этот закон в Своём Слове: «*Душа тела в крови*» (Левит 17:11). В данном библейском повествовании под словом «душа» подразумевается жизнь. Этот фундаментальный закон, который регулирует здоровье тела и души, имеет три уровня.

Первый уровень — мы понимаем его буквально. Потеря определённого объёма крови может привести и к потере жизни.

Второй уровень — наша жизнь и здоровье зависят от качества крови, а точнее — от клеток крови: эритроцитов, тромбоцитов, лейкоцитов. Особое внимание стоит обратить на клетки иммунной системы. Иммунная система — это тот механизм, посредством которого происходит выздоровление. Все зависит от боеспособности воина и оружия, которым обладают «солдаты» иммунной системы.

Перечислим ряд факторов, благотворно влияющих на работу иммунной системы.

1. Чистая вода. Необходимо использовать воду вовнутрь (питьё) и снаружи (гигиена, гидротерапия). Задача гидротерапии — это улучшить кровоснабжение.

2. Чистый воздух. Воздух, обогащённый кислородом, влияет на качество крови. Без кислорода клетки

иммунной системы не могут исполнять свои функции (например, «пожирать» врагов).

3. Солнечный свет умножает количество и активность белых кровяных телец, укрепляя наши внутренние силы. Это мощный барьер для любого вредоносного воздействия.

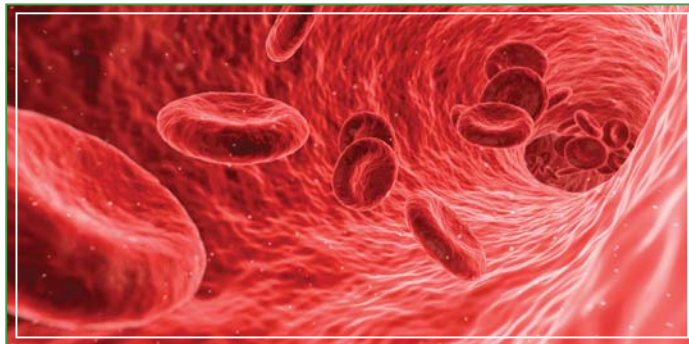
4. Питание. Фрукты, овощи, зелень, зерновые, орехи и семечки — это лучшая пища для воинов иммунной системы. То, что мы едим, оказывает влияние на качество крови.

5. Физическая активность. Занимаясь физическими упражнениями, мы «разгоняем» кровь, то есть улучшаем кровообращение. Используя массаж, мы добиваемся фактически того же эффекта. Отличное кровообращение — отличное здоровье!

6. Воздержание — это умеренное использование, употребление полезного и полное воздержание от того, что отравляет, убивает, калечит клетки иммунной системы (алкоголь, табак, кофеин, наркотики). Необходимо владеть собою и иметь самоконтроль.

7. Отдых. Ежедневный полноценный сон, один день покоя в неделю (суббота по заповеди) и отпуск. Тот, кто пренебрегает этими видами отдыха, угнетает и ослабляет важнейший механизм оздоровления.

8. Духовность, наше мировоззрение — это самый главный фак-



тор, который и определяет, будем мы болеть или нет. Самая лучшая медицина, самое лучшее лекарство — это радостные и светлые мысли, а унылый, разбитый, сложенный дух человека подавляет деятельность костного мозга, который вырабатывает столь ценные клетки крови.

Третий уровень. Как земная жизнь человека — в его крови, так жизнь вечная — в крови Иисуса Христа. Спаситель пролил Свою драгоценную кровь на Голгофе, отдав Свою жизнь ради грешного, обречённого на смерть человека, чтобы мы имели жизнь с из-

бытком. Иисус способен преобразить любую жизнь, избавить от чувства вины, изменить мысли и чувства, и, самое главное, — дать новое сердце (сознание), которое будет преисполнено здоровьем, счастьем и мира.

Вы нуждаетесь в этом? Испытываете ли вы потребность в сверхъестественной силе, которая исходит от Законодателя и Творца, чтобы жить в согласии с главным законом жизни? Если да, то обратитесь к Христу, как вы это понимаете и можете, и Он даст вам сил и здоровья!

Леонид Рутковский,
«Медицина, которой 6000 лет»

Читайте больше об удивительном устройстве человеческого организма на сайте **8doktorov.ru**



ЧУДОТВОРЕНИЯ — ГЛАЗ ЧЕЛОВЕКА
bit.ly/chudoglaz



ДОРОЖИТЕ СВОИМ ТЕЛОМ
bit.ly/dortelo

АНТИРАК

КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ РАК

Прогнозы некоторых ведущих исследователей онкологических заболеваний говорят о том, что к концу этого столетия каждый четвёртый житель нашей планеты будет болен раком. Что делать, чтобы это грозное заболевание не коснулось нас и тех, кто нам дорог?

Если бы люди стали серьёзно относиться к мерам профилактики, то 70 – 80 % онкологических заболеваний были бы предупреждены.

Около 90 % онкологических заболеваний лёгких, губ, ротовой полости, языка, горла было бы предупреждено, если бы люди перестали

курить. Это также предупредило бы половину онкологических заболеваний мочевого пузыря.

Если обобщить все статистические данные, касающиеся количества смертей от онкологических заболеваний, то станет очевидным, что табак является виновником 1/3 этих смертей.

Но и это ещё не всё. Курящие люди, достигая 60-летнего возраста, имеют в 10 раз больше шансов умереть от сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта, чем те, кто не употребляет табак.

Тысячи людей, которые курят, умирают от удущья вследствие эмфиземы.

Если вы курите, примите решение сейчас же остановиться и бросить курить.

Тимур Герасимов



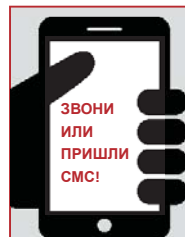
Всем, кто хочет бросить курить, предлагаем выслать в подарок брошюру «**Курение — выход из кризиса**».

Заявку присылайте по адресу:

**424028, Марий-Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.**

**Тел. (8362) 73-82-54,
сот. 8-927-883-8483.**

E-mail: zayavka@sokrsokr.net



• Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету? • Хотите 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 10:00 до 18:00 часов,
в Пт. — с 10:00 до 13:00

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

ПОЛНОЦЕННОЕ ЗЕРНО — ПОЛНОЦЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ



На сегодняшний день основой питания современного человека являются продукты животного происхождения в сочетании с рафинированными, или по-другому говоря, очищенными зерновыми. Привычный завтрак для многих людей состоит из кофе с молоком, белого хлеба со сливочным маслом, сыром или чего-то похожего. Для приготовления пирогов, слоёк, печенья, тортов, булочек, хлеба используют, в основном, пшеничную муку высшего сорта. Плохо это или хорошо?

Ценность зерна заключается в наличии всех его частей, а именно: оболочки, центральной части зерна (эндосперма) и зародыша. Пшеничная мука высшего сорта сделана не просто из эндосперма, а в основном из его центральной части. Она самая белая и самого мелкого (тонкого) помола. Хлеб из неё получается с самым белым мякишем, воздушным и пористым. Это связано с тем, что в муке высшего сорта меньше всего «примесей» из прочих частей зерна. Но именно в отрубях (оболочке) и зародыше зерна содержится основная часть витаминов.

Например, одно зерно пшеницы, когда его освобождают от оболочки и удаляют зародыш, теряет: 86 % витамина B1, 70 % витамина B2, 80 % витамина B, 60 % витамина B6, 70 % фолиевой кислоты, 84 % железа, 50 % кальция, 78 % фосфора, 75 % меди, 72 % магния, 71 % марганца, 71 % цинка, 87 % хрома, 68 % клетчатки.

Выпечка из муки высшего сорта получается воздушнее, поэтому она приятнее на вкус. Очищенные крупы нежнее и быстрее варятся, чем цельнозерновые крупы. Однако польза продуктов из очищенного зерна в среднем на 75 % ниже.

Что происходит с нашим организмом, когда мы начинаем употреблять в основном очищенные крупы, хлеб и выпечку из муки высшего сорта? Избыточный вес возникает в ре-

зультате минимума питательных веществ и максимума калорий. Повышенное содержание клейковины в муке высшего сорта увеличивает сигналы голода за счёт увеличения гормона грелина. Клейковина также препятствует выработке гормона насыщения лептина. Это приводит к росту массы тела. Следствием избыточного веса являются: повышенное артериальное давление, сердечно-сосудистые заболевания, боли в суставах.

Сахарный диабет. При очищении зерно теряет 68 % клетчатки. Основу очищенного зерна составляют легкоусвояемые углеводы, которые быстро разрушаются в процессе пищеварения и повышают уровень глюкозы в крови.

Расстройства пищеварительной системы: запоры, брожение, изжога.

Недостаток питательных веществ. Обычно в детских садах готовят манную кашу. Она быстро усваивается, и дети поправляются. С виду они выглядят упитаннее и, кажется, что у них крепкий иммунитет. Но манная крупа — это то же самое, что и мука высшего сорта, только крупнее. Частое употребление этой крупы ведёт к снижению иммунитета.

Так же частое употребление белого риса, макаронных изделий, каш быстрого приготовления (за исключением тех, которые содержат достаточное количество пищевых волокон), выпечки и хлеба из муки высшего сорта приводит к снижению иммунитета.

Отсутствие питательной ценности поддерживает ряд других заболеваний: артриты, депрессия, тревожность, головные боли, экзема, остеопороз, иммунодефицит, грибковые поражения, заболевания щитовидной железы, воспаление органов и некоторые другие.

Единственный выход из сложившейся ситуации — перейти на употребление цельнозерновых круп, выпечки и хлеба из цельнозерновой муки.

Употребляя полноценные зерновые продукты, мы будем иметь следующие преимущества:

- нормализуем работу желудочно-кишечного тракта, поддерживаем оптимальный уровень сахара в крови, нормализуем вес и давление за счёт клетчатки;
- укрепим иммунитет за счёт наличия антиоксидантов;
- снизим риск возникновения атеросклероза и инсульта.

В следующий раз, когда вы пойдёте в магазин, старайтесь выбрать цельнозерновые крупы, такие как пшеничная, ячневая, кукурузная, бурый или красный цельнозерновой рис. Овсяные хлопья лучше покупать те, которые варятся 15–20 минут. Выбирая гречневую крупу, останавливайте свой выбор на светлой гречке, так как тёмная сильнее обжарена и меньше содержит витаминов и минералов. Пшено очищено от оболочки, но в нём сохраняется зародыш, поэтому оно также подходит для здорового разнообразного питания. Белый, или пропаренный рис можно включать в меню, но нечасто. А манную крупу лучше использовать только в запеканки, котлеты и другие блюда, но не как кашу для ежедневного питания.

Из выпечки выбирайте хлеб, печенье или хлебцы, выпеченные из цельнозерновой муки, с отрубями или мукой второго сорта. Макароны старайтесь обогащать отрубями.

Помните, выбирая продукты из цельного полноценного зерна, вы выбираете полноценное здоровье!

Алексей Вавилов,
технолог общественного питания,
шеф-повар Центра здоровья
«Дорога жизни»

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ПИРОЖКИ С КАБАЧКАМИ



Для приготовления пирогов мы будем использовать пресное тесто. Очень важно сделать его правильно. Чтобы тесто получилось мягким, мы положим в него пшеничные отруби и будем делать тесто на горячей воде.

Пресное тесто подойдёт для пирогов с любой начинкой, а также из него можно сделать печенье, раскатав тесто слоем в 1 см и придав печению любую форму.

Вам понадобится: 1,5 стакана горячей воды, 0,5 стакана растительного масла, 1 стакан пшеничных отрубей, 1 чайная ложка соли, 2 столовые ложки сахара, ¼ чайной ложки куркумы, пшеничная мука — столько, сколько возьмёт тесто.

Для начинки: 250 г кабачков, 250 г лука репчатого, 1,5 столовые ложки соевого соуса, соль по вкусу.

Воду необходимо использовать горячую, но не кипяток (около 50°C). Соль и сахар растворить в воде, добавить растительное масло, отруби, куркуму и тщательно перемешать. Затем постепенно добавлять пшеничную муку. Необходимо тщательно вымесить тесто (в течение 7–10 минут), но так, чтобы не перетянуть клейковину, иначе тесто станет сильно упругим и плотным. После вымешивания, тесто положить в ёмкость, накрыть полотенцем или крышкой и оставить на 15–20 минут.

Для фарша: очищенный кабачок натереть на крупной тёрке. Лук нарезать мелким кубиком. Смешать овощи, добавить соевый соус и соль, перемешать. Тесто выложить на подпыленный мукой стол, разделить на порции массой 70 г, раскатать на круглые лепёшки. На середину лепёшки выложить фарш, защипнуть края, придавая пирожку форму.

Сформированные пирожки уложить на смазанный маслом противень швом вниз. Выпекать при температуре 180°C в течение 20–25 минут.

Алексей Вавилов

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 PODPISKA.POCHTA.RU** для любого региона России.



До 20 июня вы можете подписаться на 2 полугодие 2017 года.

Теперь две газеты в одном комплекте: «Сокровитное Сокровище» + «Ваши ключи к здоровью»! Подписной индекс **П5064**



ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС
П4049

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

Газета «Сокровитное Сокровище»

Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья
Подписной индекс — **П4059**

Молодёжная газета «7D формат»

Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения
Подписной индекс — **П4041**

Детский журнал «Чудесные странички»

Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки
Подписной индекс — **П4042**

«Сельский Дом» ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОТДЫХ В АБХАЗИИ КРУГЛОГОДИЧНО

Семейная атмосфера,
уютное размещение,
удобство номеров.



ЦЕНЫ

Смена **7 дней** - 10 000 р.
Смена **10 дней** - 14 000 р.
Смена **3 дня** (выходные) - 4 000 р.

СКИДКИ ДО 20%

- для детей, членов семей и групп;
- в номерах от 3-х человек;
- сезонные с октября по май;
- для инвалидов и участников ВОВ.

ПРОЕЗД

Автомобиль: Абхазия,
Гудаутский р-он, с. Мцара.

Поезд: Москва-Сухум до Гудауты.

Самолёт: Москва-Адлер, далее
маршрутка до Гудауты.

Позвоните, и мы вас встретим!

+7(968) 654-8000 (в России)

+7 (940)775-21-55

selskiydom.ru

СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

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.

Купон-заказ

на газету «Ваши ключи к здоровью»

**Бесплатная
доставка
6 месяцев**

Заполните этот купон-заказ печатными буквами,
вырежьте его из газеты и вышлите по адресу
вашего распространителя, указанному справа, или
в редакцию по адресу:

1. Фамилия, имя, отчество читателя

**2. Почтовый индекс и адрес для
доставки газеты**

**Адрес вашего
распространителя:**

**424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Благодарим и ждём новой встречи с вами!**

Адрес для писем:

424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.

Тел. (8362) 738254.
сот. 8-927-883-8483

zayavka@sokrsokr.net,
redaktor@sokrsokr.net

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 6(78). Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №ФЧ77-41804 от 27.08.2010 г.

Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая»
г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор — Наталья Владиславовна Воронина, **богословская экспертиза** — М. К. Байбиков, **редактор** — Л. В. Яблочкина,
консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, **корректор** — Т. Г. Ведерникова, **дизайн, вёрстка** — Т. Ю. Тарасюк.

В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и

18+

ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ

НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ Праздником!



**Бесплатно
и доступно
для каждого!**

zayavka@sokrsokr.net

Уроки этого курса раскрывают основные
принципы здорового образа жизни. Применение
их на практике поможет вам поддержать
физические и духовные силы, расстаться с
вредными привычками, обрести потерянное
здоровье, сделать жизнь гармоничной.

Вам предоставляется комплект из 12 уроков
для домашнего изучения с подробными
комментариями и контрольными заданиями.
Вы можете получить консультацию учителя
по всем вопросам, возникшим в процессе
обучения.

Закажите эти уроки по
адресу и телефону вашего
распространителя газеты
или пришлите письмо-
заявку по адресу:

**424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.**

(Просьба разборчиво указать
название курса «Наполни
свою жизнь праздником»
и ваш обратный адрес).

**Эти и другие уроки доступны для скачивания
на сайте: sokrsokr.net/bibleyskaya-shkola**

КНИГА НА ДОМ



8 (963) 239 27 77



КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Когда болезнь приходит в наш дом, мы готовы затратить
любые средства, чтобы вернуть утраченное здоровье.
Но есть простые природные средства, которые
подарят каждому из нас ключи к здоровью. Воспользовавшись ими,
вы сможете предупредить рак и справиться с болезнями сердца,
диабета и гипертонии. Книга откроет вам мир красоты, гармонии и долголетия.

Звонки принимаются:

Пн — Чт с 10:00 до 18:00,

Пт с 10:00 до 13:00 (время московское).

**Вы можете БЕСПЛАТНО взять
эту книгу для чтения на срок
от недели до месяца.**

Проект действует на территории России. О возможности доставки
книги в ваш населённый пункт узнавайте по телефону.

Проект является духовно-просветительским и не ставит целью привлечение читателей
в какое-либо религиозное объединение. Доставка литературы осуществляется волонтерами
по заданию редакции газеты «Ваши ключи к здоровью».



Бесплатная подписка

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

Чтобы оформить подписку

Сообщите
о вашем желании
получать газету по тел.:

(8362) 73-82-54,

8-963-239-2777

или по e-mail:

zayavka@sokrsokr.net

Пришлите sms на номер

+7 963-239-2777

➢ 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.