ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

Ваши ключи к здоровью

12+

Ежемесячная газета № 1(73) ЯНВАРЬ 2017

С НОВЫМ 2017 ГОДОМ!

В новом 2017 году мы желаем вам найти время для того, чтобы посвятить его своему физическому и духовному здоровью. Пусть наши советы натолкнут вас на размышления о вечных ценностях и помогут с Божьей помощью жить разумнее, счастливее и с наименьшими стрессами.

Этого вам от всего сердца желает

редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»

КАК СПРАВИТЬСЯ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

2

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ РАКА

3

БРОСЬТЕ КУРИТЬ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ

6

ЦИТРУСОВЫЕ В БОРЬБЕ С ИНФЕКЦИЕЙ

7

ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

КАКОВ ВАШ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ?

«Мы умираем раньше срока, так как нам недостаёт здравомыслия»

Поль Брегг

Существуют разные взгляды на то, как образ жизни влияет на её продолжительность. Основа одного из них — изучение того, что называется «биологическим возрастом» или «возрастным показателем здоровья».

Физиологический возраст человека может быть больше или меньше его фактического паспортного возраста в зависимости от количества принципов здорового образа жизни, которые человек практикует.

Здоровые привычки:

- Хороший завтрак.
- Отсутствие перекусывания.
- Нормальный вес.
- Сон в течение 7 – 8 часов.
- Регулярные физические упражнения.
- Исключение курения.
- Исключение алкоголя.

Согласно этому исследованию, если 40-летний человек следует всего двум из семи законов здоровья, его биологический возраст будет 40+19,4, то есть около 60 лет. Эти цифры указывают на серьёзное сокращение продолжительности жизни. И если такой человек думает, что он проживёт ещё долго, так как ему всего 40 лет, то ему нужно отсчитывать этот предполагаемый период не от 40, а от 60 лет! К тому же, если он не изменит своей образ жизни ещё в течение 10 лет, то в 50 лет его биологический возраст будет следующим: 50+22=72 года!

С другой стороны, если вам 40 лет, и вы последовательно соблюдаете все семь законов здоровья, ваш биологический возраст будет всего 27 лет (40–12,9). Как вы сами можете убедиться, эта концепция биологического возраста наглядно иллюстрирует, насколько ваш образ жизни может либо ускорить, либо замедлить процесс старения.

Итак, скольким законам здоровья вы следуете постоянно? Каким из них вы приняли решение следовать сегодня? Ответ за вами.

Даниель Бондарь

«Прочти и живи»

Посчитайте свой биологический возраст:

Возраст	Количество здоровых привычек					
	1 – 2	3	4	5	6	7
20 лет	+14,3	+7,4	+0,5	-1,1	-4,2	-9,4
30 лет	+16,9	+9,1	+3,0	-0,6	-4,7	-11,1
40 лет	+19,4	+10,7	+5,4	-0,1	-5,2	-12,9
50 лет	+22,0	+12,4	+7,9	+0,3	-5,7	-14,7
60 лет	+24,5	+14,0	+10,4	+0,8	-6,2	-16,4
70 лет	+27,1	+15,7	+2,8	+1,3	-6,8	-18,2

ПОЧТА РОССИИ

Дорогие друзья! Теперь вы можете подписаться на нашу газету в любом почтовом отделении связи или он-лайн на сайте

podpiska.pochta.ru

Подписной индекс **П 4049**

ЖИЗНЬ ПОД ДАВЛЕНИЕМ:
КАК СПРАВИТЬСЯ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

Сегодня мы поговорим об артериальной гипертензии — заболевании, которое у многих на слуху, и немудрено, ведь среди людей старшей возрастной группы им страдает каждый второй. Что же это такое, и как мы можем максимально уберечь себя от вероятности развития артериальной гипертензии?

Диагноз артериальной гипертензии врач ставит в том случае, если на двух приёмах подряд обнаруживает у пациента артериальное давление, превышающее значение 140/90 мм рт. ст. Цифры эти появились неслучайно — это верхняя граница нормы артериального давления, поскольку при более высоком давлении в организме начинают происходить необратимые изменения, о которых мы поговорим чуть позже.

Артериальная гипертензия подразделяется на первичную и вторичную. Вторичная артериальная гипертензия — та, что является проявлением других заболеваний. К примеру, многие заболевания почек и эндокринных органов сопровождаются повышением артериального давления, а на фоне лечения этих заболеваний давление нормализуется. В том же случае, когда повышение артериального давления является единственным симптомом заболевания, тогда говорят о первичной артериальной гипертензии, которую часто называют гипертонической болезнью.

Основные факторы риска

- **Возраст и пол.** Среди женщин заболеваемость выше, чем среди мужчин. Также чем старше человек, тем пристальнее ему нужно следить за своим давлением.
- **Гиподинамия и ожирение** — два взаимно обуславливающих фактора, непосредственно связанных с образом жизни.
- **Хронический стресс.**
- **Злоупотребление алкоголем и табакокурение.**
- **Избыточное потребление натрия** с пищей. Его избыток проникает в сосудистую стенку, вызывая её отёк, делая более ригидной и предрасположенной к спазму, — таким образом он способствует повышению артериального давления. Совсем недавно закончилось одно клиническое исследование, выявившее прямую зависимость между количеством потребляемого натрия и высоким риском умереть от сердечно-сосудистого заболевания.

Почему повышенное артериальное давление опасно?

Высокое давление заставляет сердце работать с большей нагрузкой, в результате сердце увеличивается в размере, нарушается его питание, что в дальнейшем приводит к сердечной недостаточности. Высокое давление травмирует сосудистую стенку, способствуя развитию атеросклероза с такими его проявлениями, как ишемическая болезнь сердца и нарушение мозгового кровообращения (инсульт).

Также на фоне гипертензии развиваются изменения в сетчатке глаза, что может привести к потере зрения.

Страдают и почки — высоким давлением крови повреждаются почечные клубочки, что со временем приводит к развитию почечной недостаточности.

Некоторые пациенты считают, что если они не «чувствуют» давления, то у них всё хорошо. Это в корне неверно! Дело в том, что изменения внутренних органов длительное время могут протекать бессимптомно, но в конечном итоге они проявятся, и чем более запущенной на тот момент окажется артериальная гипертензия, тем плачевнее будет исход.

Как мы видим, гипертоническая болезнь — это не просто конституция или возрастная особенность. Это серьёзное заболевание, требующее такой же серьёзной профилактики. И даже в том случае, если гипертоническая болезнь уже развилась, профилактика продолжает сохранять свои позиции, поскольку правильный образ жизни способствует лучшему эффекту антигипертензивных препаратов, что позволяет уменьшить объём медикаментозного вмешательства, а на ранних стадиях развития болезни — вообще уйти от него.

Вот несколько простых советов, которые помогут вам справиться с гипертонической болезнью.

1. Откажитесь от курения и употребления алкоголя. Вызывая спазм сосудов, они способствуют прогрессированию гипертензии и нивелируют до 50 % эффекта лекарственных препаратов. Кроме того, они крайне негативно влияют на деятельность всех остальных внутренних органов.

2. Больше гуляйте на свежем воздухе. Регулярная физическая активность приводит к расширению сосудов, снижая артериальное давление, а также улучшает эластические свойства сосудистой стенки. Кроме того, прогулки помогают справиться с избыточным весом, нормализуют холестериновый обмен и снижают уровень стресса, поднимая гуляющим настроение.

3. Следите за своим весом. Мы уже говорили, что ожирение — независимый фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Каждые 10 кг лишнего веса повышают артериальное давление в среднем на 10 мм рт. ст.

4. Ограничьте употребление натрия с пищей. Многие считают, что достаточно ограничить употребление поваренной соли до 5 г в сутки, но при этом едят продукты, в большом количестве содержащие натрий. Это мясные и рыбные продукты, особенно консервированные, полуфабрикаты и колбасные изделия, сыры твёрдых сортов, соленья и маринады. Избыток натрия способствует накоплению жидкости в организме, не только повышая давление, но и усиливая отёки.

5. Создайте себе полноценный ночной сон. Только так вы сможете правильно наладить свои биоритмы, помогая нервной системе справиться с накопленным за день напряжением. Будет замечательно, если вы оградите себя от экрана телевизора или монитора компьютера хотя бы за два часа до сна.

Если вы уже страдаете гипертонической болезнью, заведите себе дневник артериального давления. Записывайте туда утренние и вечерние показатели давления и пульса, измеренные в состоянии покоя. Делайте себе пометки, если произошли какие-либо отклонения от нормы или изменения в самочувствии. Так вам будет намного легче следить за своим состоянием, и ваше общение с лечащим врачом будет намного продуктивнее. Напомню, что вам необходимо являться на контрольный осмотр 1 – 2 раза в год, чтобы проконтролировать анализы, снять ЭКГ и при необходимости скорректировать лечение. Внеочередной визит к врачу необходим при нестабильности эффекта от терапии и при любом другом ухудшении состояния.

Будьте здоровы!

Марина Павлова,
врач-терапевт, кардиолог

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

СРЕДСТВО ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Одно из самых эффективных средств от головных болей — это гидротерапия (лечение водой).

Проще всего избавиться от головной боли, приняв болеутоляющую таблетку, и на некоторое время позабыть о ней. Если у вас мигрень, то лекарства, сужающие сосуды, подействуют на более долгий срок, чем анальгетики. Самый простой способ достичь сужения сосудов — это приложить лёд. Для сужения сосудов кожи головы очень эффективно на 3 – 5 минут опустить обе руки в ледяную воду. В лечении мигрени этот способ нередко более эффективен, чем принятие таблеток. Если после погружения рук в холодную воду боль не проходит, попробуйте холодную ванну для ног, опустив ноги в холодную воду с кубиками льда не более чем на 5 минут.

Если мышцы туго натянуты и болит голова, то вам может помочь горячая ванна для ног. Контрастный душ прекрасно улучшает кровообращение. Растирание смоченным в холодной воде полотенцем стимулирует лучше любого наркотика, и к тому же очень полезно.

Помните, что частой причиной головных болей бывает обезвоживание организма. Обязательно на протяжении всего дня пейте много чистой воды!

Даниель Бондарь,
«Прочти и живи»

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ РАКА

Сегодня мы продолжаем разговор, начатый в прошлом номере. Мы беседуем о диагностике и методах лечения рака. На вопросы отвечают врач-онколог Галина Задорожная и врач-колопроктолог Александр Белоногов.

— Как можно диагностировать рак?

Александр: Нужно регулярно посещать врача, особенно, если вас что-то беспокоит. К терапевту, например, нужно приходить как минимум раз в год на профилактический осмотр. На приёме у врача важно рассказать, какие у вас жалобы, что вас беспокоит. Систематизируйте свои жалобы заранее. У врачей обычно всегда очереди, а время для приёма ограничено. Поэтому заранее подумайте, как вы сформулируете проблему, что для вас важно, что второстепенно. Точное описание своего состояния поможет поставить верный диагноз. Академик Савицкий выделил четыре основных фактора, которые помогают диагностировать рак. Первое: частая немотивированная слабость. Вы ведёте привычный образ жизни и вдруг начинаете ощущать беспричинную слабость. Это должно вас насторожить. Второе: похудение без видимой причины.

— Для кого-то это может быть, напротив, приятным событием…

Александр: Да, но если за полгода вы потеряли более 5 кг без диет и тренировок, это должно быть сигналом для обращения к врачу. Третье: анемизация кожных покровов. Ваша кожа вдруг становится бледнее, чем была. Многие раковые заболевания сопровождаются снижением уровня гемоглобина в крови. Четвёртое: подавленность, депрессия. У вас может не быть болей, физического дискомфорта, но если вас ничто не радует и вы постоянно подавлены, это может быть одним из признаков рака. Конечно, эти признаки не всегда значат, что у вас онкологическое заболевание. Но нужно быть внимательным к своему организму.

— Допустим, мы обнаружили один или несколько таких признаков у себя. Что делать дальше?

Галина: Нам нужен не только осмотр врача. Этого недостаточно. Нам нужно пройти диагностику. Сейчас существуют различные методы выявления заболеваний: рентгенологические, эндоскопические методы, МРТ, компьютерная томография. Диагностика сложная, но точная. На фоне хронических заболеваний может возникнуть рак. Поэтому все хронические больные должны регулярно проверяться у врача. Это поможет выявить рак на ранней стадии.

Александр: Диагноз рака ставится на основании гистологического исследования. Остальные методы помогают определиться с характером лечения, с объёмом операции. Сами больные часто «ставят» себе диагноз и хотят лечиться по собственному разумению. Конечно, этого делать нельзя.

— Какие методы лечения рака предлагает медицина сегодня?

Александр: Есть три основных метода: хирургический, лучевой и химиотерапия. Все эти методы имеют разновидности.

— Интересно, что всё это — методы лечения. Мне как обывателю страшно слышать эти слова — «операция», «химиотерапия»…

Александр: Методы с каждым годом совершенствуются. Например, есть новый метод — протонно-лучевая терапия. Она даёт минимум побочных эффектов. Лучи направляются непосредственно на раковую опухоль.

Галина: Если вам поставят диагноз на ранней стадии, всё будет по-другому. Люди очень боятся этого диагноза и не идут к врачу вовремя.

— И ищут другие методы лечения, при которых, как им кажется, всё будет надёжно, не страшно и не дорого. Как вы относитесь к альтернативным методам лечения?

Александр: На сегодняшний день не существует альтернативы вышеназванным методам лечения. То, к чему прибегают люди, скорее относится к профилактике — это сокотерапия, лечение травами, гидротерапия. Если уже поставлен диагноз, нужно выбирать метод, предложенный доктором. Не откладывайте визит к врачу. Тем более — не ходите к целителям и гадалкам. Предложений сейчас много, но всё это — обман.

Не нужно уповать на «чудеса», которые предлагает нетрадиционная медицина. Это может стать для вас источником неправильной веры, веры в чудодейственные свойства каких-то трав, к примеру. Это может быть связано с духовными практиками — с молитвой, постом. Но если человек разочаруется в этих методах, он может разочароваться и в Боге.

Статья подготовлена по материалам цикла программ «Живой источник» телекомпании «Три Ангела» Программу можно посмотреть в эфире online на сайте

www.3angels.ru

БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ УЧАСТНИКОВ ОПРОСА ДОВОЛЬНЫ СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Сотрудники редакции газеты «Ваши ключи к здоровью» вместе с волонтёрами решили выяснить, как жители г. Йошкар-Олы относятся к своему здоровью. Для этого были опрошены 168 человек. Представляем результаты опроса.

Как оказалось, довольны состоянием своего здоровья около 59 % опрошенных горожан, 30 % — удовлетворены, а недовольными оказались чуть более 11 % респондентов.

Из наиболее вредных продуктов питания йошкаролинцы назвали алкоголь (61 %), продукты быстрого приготовления (чипсы, гамбургеры, экспресс-лапша и пр.) (58 %), жирную пищу (40 %), мучные продукты и сладости (24 %), менее вредными были названы мясные продукты (19 %) и консервы (13,6 %).

Мнение наших респондентов согласуется с мнением диетологов, которые считают, что на первом месте среди всех вредных продуктов, находятся алкоголь и газированные напитки. Однако следует знать, что вредными являются и консервы из-за значительного содержания в них консервантов и соли, что вызывает болезни желудочно-кишечного тракта. Не менее вредным продуктом считается лапша быстрого приготовления.

Пища, богатая животными жирами, провоцирует сердечно-сосудистые заболевания, органы пищеварения и др. Излишнее употребление сладостей и мучных изделий ослабляет иммунитет и умственные способности, способствует набору излишнего веса.

В докладе ВОЗ такие продукты, как переработанное мясо (колбаса, сосиски и ветчина), отнесены к первой категории канцерогенной опасности. Не переработанное красное мясо приводит к раку прямой кишки. Существует также риск развития рака поджелудочной железы.

Самое странное то, что большинство опрошенных признаёт огромный вред таких продуктов, но, несмотря на это, продолжают употреблять их в пищу.

Среди факторов, наиболее сильно ухудшающих здоровье граждан, 43 % опрошенных считают стресс. Кроме того, среди неблагоприятных факторов были названы: вредные привычки (27 %), неправильное питание (26 %), переутомление (25 %), плохая экология (22 %), недостаток активности (20 %), недостаток хороших лекарств (17 %) и плохие условия жизни (13 %).

Интересно, что в понятие «духовное здоровье» большая часть респондентов (55 %) вкладывает добрые отношения с окружающими людьми, а 38 % относят духовное здоровье к вере в Бога, 33 % — к моральным ценностям человека и 28 % считает духовностью оптимистичный взгляд на жизнь.

По нашему убеждению, «духовное здоровье» — это, прежде всего, отношения человека со своим Творцом, вера в Его Слово и жизнь, основанная на Законе Божьем: на любви к Богу и к людям. От того, какие отношения у человека с Творцом, такова будет его жизнь с окружающими людьми и его взгляд на жизнь.

Людмила Яблочкина

ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Продолжаем серию статей о правилах воспитания, которые помогут родителям увидеть свои недостатки в воспитательном процессе.

ПРАВИЛО 2.
Живите ценностями

Прежде чем мы будем говорить о духовных ценностях нашим детям, необходимо написать список качеств, какие мы хотим видеть в своих детях и сделать их достоянием своей личной жизни. Если мы не живём этими ценностями сами, сколько бы ни говорили о них детям, они будут делать то же, что делаем мы. Дети воспринимают обучение не ушами, а глазами. Что они видят, тому подражают. Как поступают родители, так будут поступать и дети.

К примеру, девочка собирается в школу. Родители должны уходить на работу, но пока что вся семья в сборе. Раздается телефонный звонок. Папа говорит: «Меня нет…» и выходит на балкон. Дочь берёт телефонную трубку и говорит: «Папа сказал, что его нет, и вышел на балкон…» Так постепенно дочь познаёт азы лжи. Позже она начнёт сама обманывать родителей, и они будут удивляться — никогда никто не учил её врать, откуда это у неё?!

Если бы эти родители писали список духовных ценностей, наверное, в этом списке было бы слово «честность», которую они хотели бы видеть в характере дочери. Но сделать это действительностью было бы невозможно.

Многие родители хотят, чтобы их дети были христианами. Они спрашивают, что делать? Как правильно поступать?

Самый важный пример в этом — родители. Если дети никогда не видели папу и маму читающими Библию, они не научатся чувству удовольствия от чтения этой Книги. Особый покой, отражённый на лице читающего, улавливается детьми как что-то интересное и важное. Маленькие дети устраиваются рядом с родителями и «читают» свою Библию. Эти короткие мгновения дают намного больше, чем окрики: «Выключи телевизор! Лучше Библию почитал бы!» Точно так же можно развивать желание молиться. Молящаяся мама, стоящая на коленях, со светящимся от мира и покоя лицом, даёт ребенку установку: «Молитва — это радость и внутренняя необходимость!»

Живите каждый духовной ценностью, которую хотите привить детям!

Лидия Нейкурс
neikurs.com

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

ЧИСТАЯ И НЕЧИСТАЯ ПИЩА

Причудливые блюда азиатской кухни — змеиные супы, запечённые ящерицы и крысы — вызывают смущение у многих людей. Есть ли в Священном Писании предписания относительно пищи?

Издревле наш народ отличался особым отношением к тому, что мы употребляем в пищу. Это обусловлено христианскими традициями, которые бытуют в обществе. Поэтому и настораживает нас современная тенденция, когда в ресторанах и кафе, наряду с привычными блюдами, предлагаются деликатесы восточной кухни — японской, китайской, корейской, малазийской. Священное Писание и в данном случае не оставляет нас без ответа.

В Библии написано: *«Ибо всякое творение Божие хорошо, и ничто не предосудительно, если принимается с благодарением, потому что освящается словом Божиим и молитвою» (1 Тимофею 4:4, 5).* Как видим, перед употреблением пищи следует выяснить, освящена ли она словом Божиим, и поблагодарить за неё Бога в молитве.

В Библии есть два отрывка, в которых содержатся практические Божьи рекомендации относительно пищи. Первый: *«И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, — вам [сие] будет в пищу» (Бытие 1:29).* Второй отрывок — 11 глава книги Левит — описывает разделение на чистую и нечистую мясную пищу.

Посетив кафе, владелец которого является представителем ислама, я заметил следующую картину — ассортимент блюд чрезвычайно широк, однако в нём нет блюд из свинины и зайчатины. Парадокс: мусульманский мир, позаимствовав библейские санитарные законы, заботится, чтобы последователи Магомета были здоровы, в то время как христиане почти ничего не знают об этом.

Сегодня наука показала, насколько опасным для здоровья человека является мясо животных, которых Библия именует нечистыми. Доказано, что употребление в пищу свиного мяса является одним из факторов развития жирового гепатоза, атеросклероза, гипертонической болезни, рака желудка, заболеваний лёгких, а также причиной раннего старения организма.

Читая библейские советы относительно того, что употреблять в пищу, а что — нет, мы имеем свободный выбор — принять эти истины или проигнорировать их. Задумайтесь, кто более компетентен в данном вопросе — человек, который с течением времени стал есть всё подряд, или Бог, сотворивший нас и давший чёткие инструкции в Своём Слове относительно пищи?

Источник: bible.com

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

1. Каких животных Бог не рекомендует употреблять в пищу человеку?
«Не ешь никакой мерзости. Вот скот, который вам можно есть: волы, овцы, козы, олень, и серна, и буйвол, и лань, и зубр, и орикс, и камелопард. Всякий скот, у которого раздвоены копыта, и на обоих копытах глубокий разрез, и который скот жуёт жвачку, тот ешьте; только сих не ешьте из жующих жвачку и имеющих раздвоенные копыта с глубоким разрезом: верблюда, зайца и тушканчика, потому что, хотя они жуют жвачку, но копыта у них не раздвоены: нечисты они для вас; и свиньи, потому что копыта у неё раздвоены, но не жуёт жвачки: нечиста она для вас; не ешьте мяса их и к трупам их не прикасайтесь» (Второзаконие 14:3–8).

2. Какие морепродукты следует употреблять в пищу, а от каких лучше воздержаться, согласно Библии?
«Из всех [животных], которые в воде, ешьте всех, у которых есть перья и чешуя; а всех тех, у которых нет перьев и чешуи, не ешьте: нечисто это для вас» (Второзаконие 14:9, 10).

3. Какие виды птиц Творец допускает для приготовления в пищу, а какие нет?
«Всякую птицу чистую ешьте; но сих не должно вам есть из них: орла, грифа, и морского орла, и коршуна, и сокола, и кречета с породою их, и всякого ворона с породою его, и страуса, и совы, и чайки, и ястреба с породою его, и филина, и ибиса, и лебедя, и пеликана, и сипа, и рыболова, и цапли, и зуя с породою его, и удода, и нетопыря. Все крылатые пресмыкающиеся нечисты для вас, не ешьте [их]. Всякую птицу чистую ешьте» (Второзаконие14:11–20).

Продолжение этого урока в следующем номере.

Впишите ответы на вопросы.
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** _____
_____
_____

БОГ ОЖИВИЛ МОИ РУКИ И НОГИ

Хочу поделиться опытом исцеления, произошедшим в моей жизни. Это случилось в марте 2013 года.

Я, дочка и внуки ехали в поезде, когда меня парализовало. Как только руки и ноги стали тяжёлыми, вызвали в поезд врача, но она не могла определить диагноз и сказала, что нужно больше пить. Через какое-то время мне стало хуже, я не могла лежать. Кое-как мы доехали до г. Перми, там вызвали врача, он тоже не смог поставить диагноз. Меня увезли на «скорой помощи» в больницу, где врач сказал, что симптомы похожи на синдром Гийена-Барре (острая аутоиммунная воспалительная полирадикулоневропатия, проявляющаяся вялыми парезами, нарушениями чувствительности, вегетативными расстройствами — прим. ред.).

Меня срочно перевели в реанимацию. Я сказала врачу: «Меня в 1992 году сбила машина и хотели ноги ампутировать, но Бог помог и сейчас поможет». Внутри я чувствовала покой, чему сама удивлялась, почему-то я думала, что выздоровею. Однако через сутки я стала задыхаться. Меня увезли в операционную, сделали надрез в трахее для искусственного дыхания, но у меня отказали нервы, мышцы, пропал глотательный рефлекс, было воспаление лёгких, поэтому кормили через зонд. Крайне тяжёлое состояние продолжалось примерно в течение двух недель. Профессор и врачи при обходе проходили мимо меня, озвучив лишь поставленный диагноз. Я тогда подумала, что, наверное, скоро умру, и стала молиться: «Господи, дай надежду через профессора, если я буду жить».

На другой день после моей молитвы, когда профессор в очередной раз проводил осмотр, он вдруг подошёл к моей постели и спросил: «Ну что, моя дорогая, тебе полегче стало?» Я моргнула, так как говорить не могла, а у самой слёзы наворачиваются от доброты доктора и от той надежды, которую подарил мне Господь в ответ на молитву. На следующий день профессор снова подошёл ко мне и попросил сжать его палец, на третий день он поинтересовался моими пролежнями.

Пить мне давали по глоточку, так как болезнь провоцирует попёрхивание. Во время молитвы мне пришла мысль пить больше воды, и я просила губами. Когда врачи узнали, что я хорошо пью, сказали снять зондовое питание.

Все родные и церковь знали о моей болезни и молились. Молились даже в церкви г. Перми. Кризис прошёл после того, как в реанимацию ко мне пришли пресвитер и руководитель Центра здоровья, чтобы помолиться за меня. Организм стал восстанавливаться достаточно быстро. Забегая вперед, скажу, что активное участие в моём выздоровлении приняли сотрудники Центра здоровья, за что я им очень благодарна.

Когда мне стало гораздо лучше и ноги стали двигаться, я назначила себе день поста и молилась, чтобы руки могли подниматься. И это случилось сразу в ответ на молитву. Я благодарила Бога, что сама могу принимать пищу.

Сейчас я благодарю Господа за все трудности, что пережила, оказавшись в Перми. Меня исцелил Бог. Врачи тоже сделали всё, что могли. Врач, которому я в реанимации говорила, что Бог мне помог при аварии и сейчас поможет, констатировал: «Господь вас исцелил, все конечности оживил».

Да поможет Господь всем, кто обратится к Нему с верою.

Людмила Шилкова,
г. Тында, Амурская обл.

Дорогие читатели!

Если в вашей жизни произошло чудесное исцеление, мы приглашаем вас поделиться этим опытом! Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью» обратит внимание на каждое свидетельство, и каждый получит в подарок книгу о здоровом образе жизни.

Мы желаем, чтобы произошедшее в вашей жизни или случай ваших друзей был благословением для каждого читателя газеты. Да поможет вам в этом Господь!

На конверте делайте пометку: **«Чудесное исцеление».**

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

Я ДИВНО УСТРОЕН

КЛЕТКА — ШЕДЕВР ТВОРЕНИЯ

Наше тело состоит из более, чем 100.000.000.000.000 клеток. Если мы заглянем в наши клетки — это целый мир. Клетка — шедевр творения. В ней царит полный порядок. Здесь есть свои заводы, фабрики, электростанции, дороги и транспорт; множество рабочих постоянно движется в разных направлениях, выполняя определённую для них работу. Есть в клетке и своё правительство, командный центр, который управляет всей работой, — ядро. Есть и своя Конституция — генетическая программа, записанная в молекулах ДНК — правила и инструкции, по которым работает клетка.

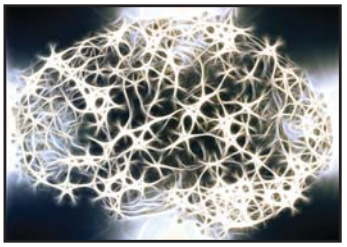
Учёные обнаружили, что клетки постоянно общаются друг с другом, и их общение происходит на специальном языке биологических молекул. Это сложный язык, но учёным сегодня удалось отчасти его расшифровать. Общение происходит при помощи образования туннелей, и в ядре клетки существует специальный ген, который создаёт этот туннель общения. Это сложный биологический язык протеинов. Чтобы существовать и жить, клетки общаются друг с другом! И в этом общении они придерживаются принципа «Возлюби ближнего твоего, как самого себя»!

Наблюдая под микроскопом за тем, как здоровые клетки «разговаривают» друг с другом, учёные-биологи выяснили, что жизнерадостные и здоровые клетки общаются друг с другом, используя «слова»-сигналы.

Все здоровые клетки распространялись точно по радиусу своей территории, не ступая на территорию других клеток, не посягая на чужое. Они потрясающе вежливы: когда клетки достигли края пробирки, то они как бы спрашивают у других клеток на своём языке: «Извините, пожалуйста! Но тут уже край. Может, вы не будете больше распространяться?» Так они передают другим клеткам информацию прекратить размножение. И если сосед говорит: «Здесь уже край и мне некуда двигаться», она никогда не станет претендовать на что-то, настаивать на чём-то.

С особым уважением клетки относятся к указаниям руководящих органов — головного мозга, гормонов. Почтительность и учтивость — закон жизни здоровой клетки. И каждая наша клеточка существует, чтобы служить на благо других и отдавать, поддерживая жизнь и здоровье человека. Это любовь. Это не просто борьба за выживание. Мы видим очень глубокое сходство между законами, управляющими нашей физиологией, и законами, которые мы привыкли рассматривать как духовные и нравственные законы.

Оказывается, что между законами физического и духовно-нравственного здоровья существует глубокое сходство. На самом деле это одно и то же. Это те же принципы, по которым создан этот мир. Они написаны на каждой клеточке нашего естества. И подлинное здоровье обретёт лишь тот, кто живёт в гармонии с ними.



В нашем мозге даже есть специальная часть, которая переживает чувство любви. Она называется мозжечковая миндалина.

«Способность переживать принятие заряда любви имеет под собой нейроанатомическое основание», — таков вывод нейробиолога Руана Джозефа. Если бы её не было, мы не смогли бы ни любить, ни понять, что нас любят. Мы созданы для любви. Тот, Кто нас создал, хотел, чтобы мы жили в мире и любви.

Мы приходим в этот мир, чтобы любить и быть любимыми. И именно это нужно нам больше, чем что-либо ещё в этом мире!

Тимур Герасимов

БРОСЬТЕ КУРИТЬ И УЛУЧШИТЕ ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ

Рак лёгких. Болезни сердца. Инсульт. Вы, наверное, уже знаете, что курение может привести к развитию этих заболеваний. Но вы можете не знать, что привычка курить отражается на здоровье костей. А точнее, вызывает остеопороз — состояние, при котором кости становятся слабыми и ломкими. Недавнее исследование показало, что курение может быть особенно опасным для костей мужчин.

Исследователи изучили состояние костей более 3300 мужчин среднего и пожилого возраста. Они проверили минеральную плотность костной ткани. Люди с низкой плотностью костной ткани, как правило, имеют более слабые кости. Как следствие, они более склонны к развитию остеопороза. Кроме того, они имеют большую вероятность переломов костей.

Многие из участников исследования в настоящем или прошлом были курильщиками. У большинства из них была хроническая обструктивная болезнь лёгких или ХОБЛ. Эта болезнь затрудняет дыхание.

В целом, как показало исследование, курильщики имели более низкую плотность костной ткани. Такие мужчины были более склонны к переломам позвонков.

Итак, курение может ослабить здоровье костной ткани с течением времени. Никотин и другие химические вещества в табачном дыме могут влиять на работу костных клеток. Курение также может замедлить процесс заживления сломанных костей.

Тестирование плотности кости

Большинство экспертов в настоящее время рекомендует женщинам в возрасте 65 лет и старше сделать скрининг плотности костей. Известно, что женщины более склонны к развитию остеопороза. Снижение гормона эстрогена после менопаузы также снижает плотность костной ткани.

У мужчин меньше вероятности заболеть остеопорозом. Но они не имеют иммунитета к нему. Более того, болезнь может быть для них ещё хуже. Пожилые мужчины, которые ломают кости, имеют меньше шансов оправиться от травмы.

Национальный Фонд остеопороза рекомендует всем мужчинам в возрасте 70 лет и старше сделать скрининг костной ткани. Молодым мужчинам, которые имеют высокий риск заболеть остеопорозом, следует поступить также. Например, обсудить скрининг с вашим врачом, если вы принимаете определённые лекарства.

Некоторые проблемы со здоровьем, такие как диабет и рак простаты, также могут сделать вас более склонными к остеопорозу.

Чтобы помочь повысить здоровье костей, избегайте курения и употребления спиртных напитков; ешьте продукты, богатые кальцием и витамином D. И, самое главное, регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Лучшие упражнения — ходьба, бег, тяжёлая атлетика и танцы.

Источник:
healthlibrary.lomalindahealth.org

КАК МУЖ ОСВОБОДИЛСЯ ОТ НАРКОТИКОВ

Я с 14 лет любила своего одноклассника. Знала, что он употребляет наркотики, но решила, что моя любовь победит эту зависимость. Когда повзрослела, мы стали жить вместе, но зависимость мужа от наркотиков всё усиливалась. Ни о какой счастливой жизни не было и речи. Я всё время заглядывала ему в глаза, чтобы узнать, кололся он или нет. Не было никакой уверенности, что сегодня он придёт живым и здоровым. Всё время я жила в напряжении. Водила его ко всем специалистам-наркологам и ко всем, кто подавал хоть какую-то надежду на исцеление от этого страшного зла. Но ничего не помогало. Я устала до полусмерти, отчаялась и, чтобы забыться, сама стала проводить время в весёлых компаниях, курить и выпивать. Наконец однажды утром я села на кровати и обратилась мысленно к Богу с криком души: «Зачем я проснулась? Чтобы курить, пить, ругаться с грузчиками на работе? Господи, мне не нужна такая жизнь! Что мне делать?» Это была моя первая осознанная молитва.

Вечером того же дня в почтовом ящике я увидела приглашение на библейские курсы. Ухватилась за эту надежду, как за соломинку, и стала посещать занятия. Там мне рассказали о Христе, что Он меня любит, что Он умер на кресте, заплатив за мои грехи Своей жизнью. Я полюбила Бога, захотела о Нём узнать как можно больше. По мере того, как я познавала Господа, пропало желание вести прежний «разгульный» образ жизни. Перестала выпивать и курить — у меня появился другой стойкий интерес. Я подумала, если Господь смог изменить меня, то Он сможет изменить и моего мужа, и пригласила его на те же курсы. Мы стали ходить вместе. Однажды я его спросила: «Миша, ты хотел бы оставить грехи? Согласен ли ты креститься не ради меня, а ради себя?» Муж сказал, что хочет изменить свою жизнь. В итоге мы вместе приняли крещение. Стали ходить в церковь и в течение полугода Господь совершил чудо. То, что не могли долгое время сделать ни я, ни врачи, сделал Бог: Миша смог оставить наркотики. Наконец-то у меня появилась счастливая семья! Покой и радость поселились в моём сердце и в моём доме.

В результате близких личных отношений с Богом я наконец-то имею хорошую семью: любимого, свободного от наркотиков мужа, здорового, радостного ребёнка. Но главным в нашей семье является Бог. Каждый день Он мне показывает, что я ему небезразлична, что Он хочет общаться со мной. Поэтому моя жизнь с Богом — счастливая жизнь!

Ирина Карганова,
«Боже, Ты знаешь меня»

НАША ПОЧТА

МНЕ ПОМОГЛИ ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Мир вам, дорогая редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»! Вот уже несколько раз мне довелось прочесть вашу газету, и, следуя некоторым её советам, я стал применять именно те рекомендации, которые способствуют исцелению — как духовному, так и физическому.

Мне 56 лет, из них я, как минимум, лет 20 очень тяжело страдал от хронических заболеваний — бронхита, сердечной недостаточности, язвенной болезни желудка, остеохондроза, артрита и других заболеваний. Я сам загубил своё здоровье ещё в молодости, впоследствии перенёс много операций. Долгие годы жил на медицинских препаратах, но стойкого результата так и не наступало.

Я решил испытать советы, о которых читал в вашей газете. Каждый день я стал пить простую воду — по 1,5 л в день. По утрам делаю зарядку и влажное обтирание. Стал правильно дышать и заниматься быстрой ходьбой, бросил курить. В результате отпала потребность в лекарственных препаратах. И главное — регулярно читаю Библию.

Чувствую себя лучше, чем 30 лет назад. Думаю, что это и есть чудесное исцеление.

Валерий Илюшин,
г. Соль-Илецк

• Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
• Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
• Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться?

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 963 239 2777
Звонки принимаются с 10:00 до 18:00 часов, в рабочие дни, в пятницу — с 10:00 до 13:00

Также вы можете прислать вашу молитвенную нужду в смс-сообщении.
Мы обязательно дадим вам необходимую информацию и будем молиться о вас!

ЦИТРУСОВЫЕ В БОРЬБЕ С ИНФЕКЦИЕЙ

Апельсины. Свежий апельсин по содержанию и качеству витамина С превосходит любые фармацевтические препараты. Помимо витамина С, апельсин содержит около 170 фитохимических элементов, усиливающих и дополняющих действие этого витамина на организм.

Благодаря своему экстраординарному химическому составу апельсин увеличивает сопротивляемость организма заболеваниям, защищает артерии, обладает антиаллергенным, реминерализующим и антиканцерогенным свойствами.

Апельсины всегда должны присутствовать в диете пациентов с инфекционным заболеванием, а также в диете тех, кто желает избежать этих заболеваний. Для достижения желаемого результата следует съедать как минимум 4 апельсина в день. Было доказано, что они сокращают период протекания болезни и уменьшают тяжесть симптомов.

Содержащиеся в апельсинах флавоноиды, чьё действие усилено присутствием витамина С, препятствуют формированию тромбов в крови. Тем самым апельсины разжижают кровь и улучшают её циркуляцию, особенно в мозге и в сердце — двух органах, требующих постоянного притока крови.

Апельсины содержат 4 высокоэффективных антиоксиданта и оказывают мощный антиоксидантный эффект на клетки организма. Сегодня известно, что артериосклероз и процесс старения напрямую связан с феноменом окисления. Высокие дозы витамина С (1 г ежедневно в течение 6 недель) снижают артериальное давление.

Регулярное употребление апельсинов способствует понижению уровня

холестерина в крови, уменьшает артериальное давление и снижает риск артериосклероза, артериального тромбоза и заболеваний сердца.

Мандарин — любимый фрукт детей. По составу напоминает апельсин, хотя большая часть питательных веществ содержится в мандарине в меньших количествах. Свойства мандарина также схожи со свойствами апельсина, хотя менее сильно выражены. Следовательно, мандарины борются с инфекциями, разжижают кровь, понижают артериальное давление, обладают слабительным, противоаллергенным, реминерализующим, очищающим и антиканцерогенными свойствами.

Помимо перечисленного, мандарины имеют два замечательных свойства:

1. Благодаря свойству бороться с инфекциями, восстанавливать силы организма и возмещать потерю минералов мандарины настоятельно рекомендуются при простудах, гриппе и ангинах.

2. Лечение мандаринами обеспечивает превосходный результат в случае гипертонии и артериосклероза.

Чтобы получить максимальную пользу, следует съедать 6 – 8 мандаринов в день.

Джордж Памплона-Роджер,
«Здоровая пища»

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ГОРОХОВАЯ КОЛБАСА

Состав: 1 стакан перемолотого гороха или гороховой муки, 2 2/3 стакана воды, 1 чайная ложка кориандра, 5 – 6 зубчиков чеснока, 1 чайная ложка соли, 2 столовые ложки свежей натёртой свёклы, 1/4 стакана растительного масла.

Гороховую муку заливают тёплой водой и, непрерывно помешивая, доводят до кипения. Варят на слабом огне 20 минут. Затем добавляют соль, кориандр, тёртую свеклу, чеснок, перемешивают и взбивают блендером. Добавляют растительное масло и ещё раз взбивают. Раскладывают по формам, охлаждают, нарезают на порции.

КОКОСОВО-БАНАНОВЫЙ ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ

Состав: 500 г кокосовой стружки, 4 столовые ложки мёда или сиропа, 1 стакан орехов кешью, ваниль, 6 спелых бананов, 0,5 стакана клубники.

Заранее нарезать бананы кружочками положить в целлофановый пакет и заморозить. Клубнику также положить в пакет и заморозить.

Кокосовую стружку перемолоть в блендере или кофемолке в муку до консистенции пасты, затем смешать с мёдом и тщательно размять руками, чтобы масса была липкой. Форму выстелить целлофановым пакетом, выложить туда массу, утрамбовать.

Замороженные бананы, клубнику и кешью (предварительно замоченные на 1 – 2 часа) взбить в блендере. Выложить массу на кокосовый корж. Поставить в морозильник. Когда торт застынет, вынуть из формы и нарезать на порции.

Алексей Вавилов

Читайте другие статьи о лечебных свойствах продуктов на сайте газеты «Ваши ключи к здоровью»
8doktorov.ru

ПИЩА ДЛЯ ГЛАЗ
bit.ly/pishglaz

ПИЩА ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
bit.ly/pishdyih

ПИЩА ДЛЯ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ
bit.ly/repsist

ПИЩА ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
bit.ly/nervsist

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

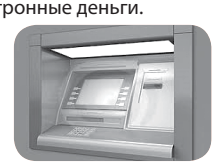
Уважаемые читатели! Дорогие друзья!

Наша газета благотворительная, большая часть тиража распространяется бесплатно, чтобы максимальное количество жителей нашей страны могли получить информацию о здоровье. Если вам понравились материалы газеты и вы хотели бы внести свой вклад в развитие нашего издания, пожертвуйте, пожалуйста, любую сумму удобным для вас способом:

Яндекс деньги

ПОЖЕРТВОВАТЬ ОН-ЛАЙН
На сайте **8doktorov.ru/help** через карту любого банка или электронные деньги.

ЧЕРЕЗ БАНКОМАТ ИЛИ МОБИЛЬНЫЙ БАНК
На карту Сбербанка **4276 3700 1328 7049**.
Держатель карты — ELENA MARTYSHENKO.



ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД
424028, Марий-Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Церковь ХАСД «Ожидающая».

Помогите другим людям поддержать своё здоровье!
Заранее благодарим!

Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»

СВЯЗЬ МЕЖДУ ПИТАНИЕМ И НРАВСТВЕННЫМ ВЫБОРОМ ЧЕЛОВЕКА

Наш век отличается технологическим прогрессом, но нравственность людей неуклонно падает. Люди стали более нетерпеливыми, раздражительными, агрессивными. Дети всё чаще употребляют разную наркотическую продукцию, алкоголь. В чём же причина? Причин несколько, но мы затронем только питание.

Питание влияет не только на формирование здорового организма человека, но и на формирование характера. Учёные, исследующие влияние питания на мышление человека, выявили одну из главных причин падения нравственности населения — это избыточное употребление жирной и калорийной пищи. Избыток жирной пищи приводит к закупорке сосудов головного мозга, в клетки головного мозга поступает меньше кислорода и питательных веществ. Это приводит к ухудшению памяти, раздражительности, усталости и даже к депрессии. При постоянном употреблении лишних калорий повышается риск возникновения болезни Альцгеймера и старческого слабоумия. При постоянном переедании в организме выделяется больше свободных радикалов кислорода, которые, в первую очередь, нарушают целостность сосудов и клеток головного мозга. Поэтому переедание приводит к ослаблению памяти, агрессивности, ухудшению логического мышления, развивается недостаток дальновидности, недоброжелательность, нетерпимость. Отношения в семьях становятся более напряжёнными, что сказывается на характере детей.

Мы можем вместе поднять уровень нравственности нашей страны. Для этого необходимо есть в меру, не злоупотреблять калорийной пищей, употреблять больше фруктов, овощей, цельных злаков и меньше сладостей, мясной гастрономии, которые содержат всё больше красителей, усилителей вкуса и других химических веществ.

Ешьте в меру и будьте здоровы, как физически, так и нравственно!

Алексей Вавилов,
технолог общественного питания, шеф-повар центра здоровья «Дорога Жизни»

ПРОСТУДА

Никто не любит простужаться. Кому нравится ходить с насморком или кашлем?! А ещё у простуженного человека болит горло, поднимается температура, краснеют и слезятся глаза. Иногда при сильной простуде болят мышцы во всём теле. Сильная простуда может на несколько дней уложить вас в постель, а это очень скучно!

Сейчас холодное время года, и простудиться очень легко. Поэтому нужно быть осторожными!

Простуда заразна, и при близком контакте с больным ты сам можешь заболеть. Никогда не пользуйся посудой и личными вещами больного.

Отходи как можно дальше от человека, который чихает или кашляет. Простуженный человек должен как можно реже выходить из своей квартиры, чтобы другие не заразились от него.

Часто родители говорят детям, что нужно надевать, но дети их не слушаются. В результате, надевая лёгкую одежду, они сами себя наказывают.

Постарайся никогда не ходить с мокрыми ногами. Когда на улице слякоть, идёт дождь или мокрый снег, нужно обязательно носить непромокаемую обувь.

Нельзя забывать, что после занятий спортом и подвижных игр нужно обязательно менять свою одежду. После того, как ты набегаешься, одежда становится мокрой от пота, и, выходя в ней на улицу в холодную погоду, очень легко простудиться.

Никогда не забывай, что нужно правильно питаться. Если ты не будешь хорошо кушать и есть достаточно витаминов, то у твоего организма не будет сил, чтобы сохранять тебя от болезни.

По материалам журнала «Чудесные странички»

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте журнала «Чудесные странички» chudostranichki.ru

0+ РЕКЛАМА

ВНИМАНИЕ! РОЖДЕСТВЕНСКАЯ АКЦИЯ!

«ПОДАРИ ЖУРНАЛ РЕБЁНКУ»

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П 4042**

Дорогие друзья! Предлагаем вам сделать прекрасный рождественский подарок ребёнку от 5 до 10 лет: родственнику, подруге или другу вашего ребёнка, или ребёнку из детского дома, оформив подписку на детский журнал «Чудесные странички» через услуги «Почта России». Стоимость подписки на полгода составит **239 р. 61 коп.**

НЕ УПУСТИ ВОЗМОЖНОСТЬ СДЕЛАТЬ ДОБРО!

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:

Благодарим и ждём новой встречи с вами!

КНИГИ НА ДОМ БЕСПЛАТНО

8 (963) 239 27 77

(Сделайте дозвон, и мы вам перезвоним, это будет бесплатно для вас. Проект действует на территории России).

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС

Испытываете ли вы в последнее время беспокойство, страх, нервозность, усталость? Чувствуете ли вы, что времени слишком мало, а дел чрезвычайно много? Может быть, вы потеряли смысл в жизни? Тогда эта книга — для вас. Прочитав её, вы узнаете, как относиться к обстоятельствам, которые вы не в силах изменить, и обрести душевный мир.

ОСТЕОПОРОЗ

Автор книги подробно рассказывает о причинах, вызывающих остеопороз, даёт важные рекомендации, помогающие защитить свой организм и предотвратить болезнь.

ПРОЩАЙТЕ, СИГАРЕТЫ!

Автор книги предлагает действенный метод трёх шагов отказа от курения.

НЕЛИШНЕЕ О ЛИШНИХ КИЛОГРАММАХ

Чтобы добиться хороших результатов в борьбе с ожирением, необходимы радикальное переосмысление проблемы и готовность изменить образ жизни. Книга поможет вам в этом.

ГИДРОТЕРАПИЯ

Обычная вода чудесным образом влияет на наш организм. Богатый иллюстрационный материал поможет освоить секреты водолечения.

НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ

Уроки о здоровье для самостоятельного изучения

ДОСТАВКА литературы на дом БЕСПЛАТНО!

Библиотечные книги доставляются курьером и даются для чтения на срок от недели до месяца. О возможности доставки книг в вашем населённом пункте узнавайте по телефону. Доставка литературы осуществляется волонтёрами по заданию редакции газеты «Ваши ключи к здоровью».

Адрес для писем:

_____

_____

_____

_____

_____

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 1(73). Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Учредитель — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор — Наталья Владиславовна Воронина, **богословская экспертиза** — В. Л. Наумов, **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 не предназначено для тиражирования.

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

Общий тираж 409 960 экз.