

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета № 5(101) МАЙ 2019



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ О КУРЕНИИ

31 мая — Всемирный день отказа от курения

Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты.

Ф. Г. Узлов,

хирург, писатель, общественный деятель

УЧЕНЫЕ ИССЛЕДОВАЛИ ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЕЩЁ НЕ РОДИВШЕГОСЯ РЕБЁНКА

Если женщина во время беременности курит, у неё повышается риск выкидышей, ограничения роста плода и преждевременных родов. По словам экспертов из Стэнфордского университета, никотин также может привести к развитию отклонений в сердечно-сосудистой системе, к появлению проблем респираторного, эндокринного, метаболического, неврологического и поведенческого характера у ребёнка.

ВРАЧИ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕТИЛИ РАКОВЫМ БОЛЬНЫМ КУРИТЬ СИГАРЕТЫ

Многие онкобольные продолжают курить после постановки диагноза. Но сигареты, как оказалось, подрывают силы сопротивления тела. Текущие и бывшие курильщики в 1,7 раза реже остаются в живых спустя 10 лет после диагностирования рака по сравнению с людьми, никогда не курившими.

Судя по всему, иммунный ответ курильщиков работает менее эффек-

тивно, в особенности если речь идёт о борьбе с раком кожи.

ЭКСПЕРТЫ ОПРЕДЕЛИЛИ, НАСКОЛЬКО АЛЬТЕРНАТИВЫ ТРАДИЦИОННЫХ СИГАРЕТ БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Было проведено сравнительное токсикологическое исследование традиционных сигарет, вейпов и недавно появившихся систем нагревания табака, где табак не горит, а именно нагревается. Дым обычных сигарет и пар, исходящий от систем нагревания табака, оказались одинаково токсичны для клеток дыхательной системы.

Вейпы работают за счёт нагревания специальной жидкости и вдыхания её паров. То, что они весьма опасны для здоровья человека, учёные уже доказали. А о вреде систем нагревания табака они заговорили впервые.

Оказалось, воздействие сигарет и систем нагревания табака приводят к снижению общей жизнеспособности клеток более чем в два раза. При этом растёт концентрация лактатдегидрогеназы, связываемой с патологическими процессами в клетках. Параллельно

увеличиваются показатели окислительного стресса в клетках и снижается качество клеточного дыхания.

По материалам сайта МедДейли

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

МИНЗДРАВ НАМЕРЕН СОКРАТИТЬ ЧИСЛО КУРЯЩИХ РОССИЯН ДО 5%

Антитабачный проект Минздрава России предусматривает в частности ежегодное увеличение налогов на табачные изделия, борьбу с незаконной торговлей табаком, запрет на курение на рабочем месте и ограничение оборота электронных сигарет.

Концепция Минздрава России по борьбе с курением нацелена на сокращение количества курящих россиян до 5% к 2050 г. Проект уже согласован с Министерством культуры, Министерством просвещения, Министерством спорта, ФНС и Росстатом.

В Минздраве намерены регулировать состав табачных изделий, установить требования к упаковке и маркировке. Предлагается разработать программу по «укреплению здоровья на рабочем месте, включающие отказ от потребления табака».

По подсчётам Минздрава, в 2016 г. курящими были 30,9% россиян (более 40 млн человек).

Источник: tvk6.ru

КАК СПРАВИТЬСЯ С БЕССОННИЦЕЙ



2

КАК ПОМОЧЬ СТУДЕНТУ СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ



3

БЛЮДА ИЗ ЗЕЛЕНИ



7

ПОЧТА РОССИИ

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТУ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ

для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте

PODPISKA.POCHTA.RU

для любого региона России.

Подписной индекс

П4049



По вопросам доставки

звоните на бесплатный телефон

горячей линии Почты России :

8-800-2005-888

КАК СПРАВИТЬСЯ С БЕССОННИЦЕЙ

40% людей страдают разного рода нарушениями сна. И не всегда это бессонница. Чем отличается бессонница от других нарушений сна, что помогает спать лучше — разберёмся в этой статье.

Бессонницей страдают от 6 до 10% взрослых. Из-за недосыпания падает дневная продуктивность. Как правило, продуктивность возрастает, если обеспечить возможность хорошо выспаться.

Большинство людей имеют проблемы со сном другого порядка. Когда они говорят, что плохо спят, зачастую это проблемы, ими же созданные. Например, человек работает на трёх работах, и на сон у него остаётся 3–4 часа. Если бы он поменял график работы и отдыха, то проблемы исчезли бы сами собой. Или человек пьёт 5–6 чашек кофе в день, настолько перевозбуждая нервную систему, что большую часть ночи она не может затормозить свою активность. Низкая физическая активность также способствует бессоннице.

Однако бывают и случаи нарушения сна, связанные с повышенной тревожностью человека, что ликвидировать тяжелее, чем просто бросить пить кофе или поменять график работы, или пойти в спортзал, хотя добиться нормального сна нужно в любом случае. Ведь ночной сон — это время восстановления, «ремонта» организма.

Качество сна изменяется с возрастом

Исследования показали, что с возрастом люди спят меньше. У них меньше БДГ-сон, во время которого восстанавливается мозг. Они чаще просыпаются, сон менее глубокий и часто фрагментированный (засыпают и просыпаются по многу раз за ночь). Однако большинство негативных изменений сна происходят намного раньше, чем в старческом возрасте. В большинстве случаев они возникают в возрасте от 20 до 60 лет.

Лечение бессонницы когнитивно-поведенческой терапией

Золотым стандартом в лечении бессонницы является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая воздействует на циркадные ритмы и потребность организма во сне.

КПТ эффективна, потому что учит поведению, которое помогает воздействовать биологические стимулы для нормализации сна.

Как работает КПТ

1. Контроль и коррекция стимулов, приходящих извне. Это включает в себя организацию спальни комнаты и всего, что связано со сном таким образом, чтобы всё способствовало быстрейшему засыпанию и наилучшему сну. Комната должна быть затемнённой, тихой, не жаркой, хорошо проветренной, а постель удобной. Очень важно восстановить ассоциацию кровати со сном. К примеру, ложиться в кровать только для сна, вставать с постели, когда не можешь спать, несмотря на время, не есть в постели, не читать и не смотреть телевизор.

2. Ограничение времени, проводимого в постели. Люди, страдающие бессонницей, часто пытаются наверстать недоспанные часы, проводя излишне много времени в постели. Но это не помогает выспаться. Чтобы иметь эффективный сон, вы должны оставаться в постели столько, сколько вы спите.

3. Часто людям не даёт заснуть тревожность. Они используют кровать как место для обдумывания всего того «ужасного», что произошло за день и для тревожного ожидания всего «ужасного», что произойдёт завтра. Есть приёмы, которые помогают остановить это блуждание мыслей и, таким образом, помогают человеку отключиться и заснуть.

Среди приёмов релаксации можно выделить глубокое дыхание: сознание переключается с тревожных мыслей на отслеживание процесса дыхания. Кроме того, глубокое дыхание запускает физиологический процесс переключения нервной системы с режима активности в режим успокоения и расслабления. В этом нет никакой мистики. Вы можете применять этот приём перед сном, а также если вдруг проснулись среди ночи или в других случаях, когда нервничаете и стараетесь успокоиться.



Признаком позитивного эффекта является исчезновение фрагментации сна. Фрагментированным можно назвать сон в том случае, когда вы ложитесь спать, но сон не приходит, мозг активно работает, и вы засыпаете только через 45 минут, затем просыпаетесь посреди ночи и снова не можете уснуть, и это повторяется несколько раз за ночь. Большинство жалоб на бессонницу связаны с трудностью повторного засыпания. Существует много вариантов нарушенной сна и много причин, приводящих к этому. Но, в любом случае, нужно добиваться восстановления способности полноценно выспаться, так как это критически важно для поддержания здоровья мозга, иммунной системы и организма в целом.

Рекомендации по гигиене сна

1. Исключите кофеин. Для прекращения его действия на нервную систему после выпитой чашки кофе нужно примерно 8 часов.

2. Исключите приём алкоголя. Да, после выпивки вы можете быстрее заснуть, но алкоголь сокращает время и глубину сна.

3. Отключитесь. Избегайте разговоров по телефону, использования компьютера или планшета, просмотра телевизора за час до того, как собираетесь лечь спать. Используйте спальню только для сна: не принимайте там пищу, не смотрите телевизор, не читайте.

4. Защититесь от шума. Не засыпайте под ритмичную музыку или работающий телевизор. Хотя можно включать записи с успокаивающими для нервной системы звуками (журчание воды, шум прибоя, шелест листьев).

5. Придерживайтесь распорядка дня. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время. Старайтесь не ложиться подремать после 15:00.

6. Установите ритуал сна: привычные действия перед сном изо дня в день будут подсознательно включать механизм засыпания. Таким образом, вы как бы даёте понять своему организму, что пришло время спать, надо расслабиться и заснуть.

7. Пусть ужин будет лёгким и ранним. Поздний и обильный приём пищи будет нарушать сон. От ужина до сна должно пройти 3–4 часа.

8. Тёплая ванна перед сном. После неё температура тела немного понижается, что может способствовать засыпанию.

9. Поддерживайте прохладную температуру (до 20°C) в спальне.

10. Проверьте ваши лекарства. Некоторые из них — лекарства от кашля, простуды, аллергии — могут не давать заснуть. Ознакомьтесь с их побочными эффектами и, если у вас проблемы со сном, проконсультируйтесь с врачом по поводу замены «виновных» в этом лекарств.

По материалу сайта ourhome.vin.ua

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

АДАПТАЦИЯ СНА ПРИ СМЕНЕ ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ

Для перестройки внутренних часов организма в среднем нужен один день на одну часовую зону перемены времени. Вот несколько советов, которые помогут легче адаптироваться:

1. Во время перелёта пейте много воды и избегайте употребления алкоголя и кофеина. Пищу принимайте согласно режиму дня в точке прибытия.

2. По прибытии подремлите 30 минут, если чувствуете усталость, но длительный сон

оставьте на ночь по местному времени. Принимайте пищу по традиционному в той местности времени.

3. Принимайте мелатонин (0,5–5 мг) за 30 минут до отхода ко сну по местному времени до наступления адаптации.

Для путешествующих на восток:

- каждую ночь за 3 дня до вылета ложитесь спать на час раньше, чем обычно;
- по прибытии постарайтесь выйти на солнечный свет рано утром для перестройки биологических часов.

Для путешествующих на запад:

- каждую ночь за 3 дня до вылета ложитесь спать на час позже, чем обычно;



- по прибытии постарайтесь выйти на солнце вечером для перестройки биологических часов.

НЕТ ОБЕЗВОЖИВАНИЮ!

Недавно я проводил семинар, посвящённый здоровому образу жизни. Один из участников просил меня: «Доктор Колберт, как вы считаете, какое вещество важнее всего для нашего организма?» И я, не колеблясь, ответил: «Вода!»



Вода является основной средой, обеспечивающей протекание биохимических реакций, перенос питательных веществ ко всем клеткам и удаление отходов их жизнедеятельности. Она необходима для пищеварения — помогает всасывать, растворять и выводить различные вещества. Без еды обычный человек может прожить пять недель, а без воды — всего лишь пять дней.

В среднем человеку требуется примерно 2,5 – 3 л воды в день. Вы скажете: «Но это очень много!

- ✓ Мышцы и мозг состоят из воды на 75%,
- ✓ кровь — на 90%,
- ✓ кости — на 25%.

Я никогда не смогу столько выпить за день». На ваше счастье, на треть план выполняется за счёт пищи. С едой вы получаете примерно литр воды. На ум сразу приходят супы и сочные фрукты и овощи: бананы состоят из воды на 70%, яблоки — на 80%, а огурцы и помидоры — на все 95%.

Возможно, кто-то спросит: «А много ли воды дают тосты, гамбургеры, жареный картофель или кусок яблочного пирога?»

К сожалению, мясо и крахмалистые продукты, прошедшие обработку, как и большинство жиров, содержат очень мало воды. Если ваш рацион в основном составляют эти продукты, то с ними воды вы почти не получаете. Помните, что помимо пищи вам требуется ещё порядка 2 л воды.

Одна женщина как-то сказала мне: «У меня всё в порядке. За день я выпиваю не меньше двух-трёх литров чая. Значит, мои потребности восполняются».

Кофе, чай и газированная вода содержат кофеин, который является сильным мочегонным средством. Кофеин способствует выводу воды из организма. Если вы пьёте исключительно эти напитки, то всё равно не получаете нужного количества жидкости.

Опасности «засухи»

Из-за нехватки воды терпят урон все органы и ткани. В первую очередь развиваются заболевания кишечника: синдром раздражённого кишечника, дивертикулёз (образование мешко-

видных выпячиваний стенки кишки), хронические запоры. Варикозное расширение вен, гипертония, одышка, сердечные заболевания, непереносимость веществ, хиатальная грыжа (дефект пищеводного отверстия диафрагмы, через который часть желудка смещается в грудную клетку), язва, артрит, боли в спине и шее, камни в почках, высокий уровень холестерина и даже нарушение памяти — вот последствия «телесной засухи».

Если вы хотите, чтобы ваша кожа оставалась гладкой и сияющей, то выпивайте норму воды хотя бы ради этого.

Водное расписание

Первую порцию воды лучше всего пить утром, когда вы только проснулись. Выпивайте стакан или два воды за полчаса до завтрака.

Следующий приём животворной влаги — через 2 часа после завтрака.

Перед обедом повторите утренний ритуал. За 30 минут до еды выпейте стакан воды. Через 2 часа после обеда выпейте ещё один стакан воды. За 30 минут до ужина — ещё один.

И, наконец, остаётся ещё два стакана воды. Один вы выпиваете через 2 часа после ужина и один перед сном. Но только в том случае, если вы не страдаете хиатальной грыжей, сильной отрыжкой, заболеваниями простаты или мочевого пузыря. В таких случаях вечером лучше уже ничего не пить. Если стакан воды перед сном заставляет вас бегать ночью в туалет, перенесите его на день.

Пейте воду и будьте здоровы!

Дон Колберт,

«Опасное неведение»

МАМИНА ШКОЛА

КАК ПОМОЧЬ СТУДЕНТУ СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ

Дни перед экзаменами у студентов и школьников отличаются большим умственным напряжением. Мозг находится в состоянии «заклипания» и «информационного штурма». Каждый желает получить хорошие оценки и поэтому тратит массу времени, чтобы выучить или повторить пройденный материал. Одни используют лекарственные препараты, улучшающие функции мозга, другие пьют кофе большими порциями, просяживая ночи напролёт. Как же помочь студенту?

Как запомнить информацию

1. Важно помнить, что готовиться к экзамену необходимо в течение года, а не за 2 – 3 ночи. Информацию, которую мы воспринимаем, мозг, подобно компьютеру, сначала отправляет в папку кратковременной памяти. Если мы просматриваем эту папку, т. е. повторяем выученное несколько раз, тогда информация переходит в долговременную память. Поэтому важным условием сдачи экзамена является периодическое повторение пройденного материала на протяжении года. При этом не обязательно читать всё подряд, необходимо учиться выделять для запоминания главные мысли и просматривать второстепенное.

2. Выполняйте домашнее задание по возможности в тот же день, когда была раскрыта тема на занятиях, т. е. наперёд, а не за день до уроков и занятия. Это придаст вам уверенность,

даст возможность лучше запомнить информацию, выделить трудные места и ещё несколько раз просмотреть. Кроме того, если мы повторяем новую информацию в тот же день, она лучше запоминается.

3. Эффективность запоминания увеличивается, если мы используем разные способы её восприятия: читаем, рассказываем, слушаем в изложении других, рифмуем или напеваем на известный мотив песни, рисуем схему, придумываем различные ассоциации и т. д. Например, студент Московского института электронной техники Станислав установил рекорд по запоминанию цифр — 8332 знака. Он рассказывает об этом так: «Несколько лет назад я увлёкся техниками запоминания. Число пи нельзя выучить, в нём нет закономерности. Его можно только запомнить. Но как это сделать, если в числе более триллиона знаков? Я

решил использовать образы. У каждой цифры он свой, например, 0 — бублик, 8 — снеговик. Но проще придумать образы для трёхзначных чисел: 100 — стол, 200 — динамик. Лично для меня это самый лёгкий и надёжный метод». Также информация легче запоминается, если она интересна, спорна, неожиданна и эмоционально окрашена. Подходите творчески к процессу обучения.



ются, растут и укрепляются, информация закрепляется и переходит от кратковременной памяти в долговременную.

3. Не пейте кофе и крепкий чай. Они истощают ваши нервы.

Ещё несколько советов

1. Каждый день есть продукты, содержащие антиоксиданты. Они будут нейтрализовать свободные радикалы, образующиеся в головном мозге из-за интенсивной деятельности. Для этого достаточно в день съедать 80 – 100 г свежей черники, клубники или других ягод.

2. Соблюдать режим работы и отдыха, делая перерывы для прогулок и умеренной физической активности. Заканчивать занятия нужно до 24 часов. Накануне экзамена обязательно выпсыпаться. Помните, что во время сна активированные за день нервные окончания перестраива-

Каким бы ни был результат ваших экзаменов или тестов, они имеют временное значение. Важно не забыть о главном экзамене, последствия которого простираются в вечность и через который пройдёт каждый человек. «Выслушаем сущность всего: бойся Бога и заповеди Его соблюдай, потому что в этом всё для человека; ибо всякое дело Бог приведёт на суд и всё тайное, хорошо ли оно, или худо» (Библия, книга Екклесиаста 12:13, 14).

Алексей Хацинский

ПРОЙДЁТ ЛИ СТРАХ?

В народе принято говорить: «Все пройдёт». Но, проходит ли страх? Стоит ли бороться со своими страхами и фобиями? Мы продолжаем диалог на тему борьбы с разного вида фобиями с христианским врачом-психиатром Юрием Бондаренко.

Страх может пройти, если это необходимо. Как правило, страх навязчив, и желание избавиться от него оправдано. Фобии доставляют дискомфорт, мешают вести нормальный образ жизни, поэтому существует много способов от них избавиться.

Интересным примером может стать письмо тридцатилетней женщины: «Я как в три года начала бояться темноты, так до сих пор и боюсь. Был у нас во дворе такой "добрый" мальчик, вечно страшилки рассказывал. В 11 – 12 лет я очень сильно боялась. Ещё я слишком рано начала читать детские книги, например, "Странная история доктора Джекила и мистера Хайда". Для одиннадцатилетнего ребёнка это удар по психике. Когда я начала ходить в церковь, то стала меньше бояться, но страх до конца не прошёл. На улице не страшно, боюсь только оставаться дома одна. Причём я боюсь не реальных опасностей, а вдруг что-нибудь померещится. С фобией стараюсь бороться сама. Не смотрю фильмы ужасов и молюсь».

Несомненно, детство сильно повлияло на ситуацию этой женщины. Чтобы справиться с фобией, ей нужно понять, что является подлинной причиной её страха. Действительно ли ей стоит бояться, и что именно её пугает?

Есть несколько советов, которые могут помочь справиться с фобиями: нужно избегать всего, что может возбудить эти страхи. Например, фильмы ужасов, книги и всё остальное, что будоражит психику. Телевидение может наносить серьёзные травмы, и в то же время оно может быть полезным. Поэтому нужно учитывать свои особенности, прежде чем смотреть что-то. В связи с этим можно посоветовать

героине нашей истории скачать видеозаписи природы с расслабляющей музыкой. Перед сном включить на час спокойную музыку с красивыми картинками природы. Это очень помогает.

— Может ли фобия исчезнуть сама по себе?

— Очень часто бывает так, что некоторые страхи, например, страх темноты, страх замкнутого пространства, уходят сами. На это влияет возраст. В нашем случае стоит учитывать, что у женщин воображение богаче, чем у мужчин. Соответственно, «повода» для страха больше.

Но не каждая фобия может пройти сама собой! При наличии страхов, которые сильно влияют на жизнь человека, стоит обратиться к специалисту. Беседа с профессионалом в данной области поможет найти причины страха и способы его устранения.

У одного мальчика были ночные страхи, он боялся засыпать. Очень часто он просыпался с дикими криками, ему мерещились глаза в темноте и призраки. После обращения к психологу выяснилось, что этот мальчик любит смотреть мистические телепередачи. Поскольку детская психика очень восприимчива, это оказывало сильное воздействие на эмоции ребёнка.

Есть вещи, которые эмоционально для нас важны и запоминаются надолго. Это может быть ваш день рождения, чьи-то похороны, свадьба, любое событие, которое несёт сильный эмоциональный окрас. Всё это может формироваться с детства и откладывается в памяти на долгое время.

— Всегда ли фобии проходят



бесследно? Может ли страх, который вы победили, вернуться снова?

— Да, к сожалению, фобии могут появиться снова. Не стоит пренебрегать страхами и фобиями, с ними нужно бороться. Иначе есть риск, что они снова проявятся, возможно, в более тяжёлой форме. Особенно это касается родителей. На них лежит большая ответственность не дать детским страхам развиваться. Стоит учитывать эмоциональные особенности ребёнка. Если он очень восприимчив на крики или агрессию, не нужно быть с ним слишком строгими и суровыми.

Если родители заметили у ребёнка устойчивый страх, нужно обратиться к специалисту. Обнаружив проблему до её окончательного становления, вы можете предотвратить многие неприятности.

Есть очень хороший пример. Одна девушка росла в атеистической семье. В детстве она боялась засыпать в темноте. От бабушки эта девочка переняла привычку молиться перед сном. Но делала она это очень необычно. Она поднимала ладошки ко рту и говорила Богу несколько слов. Затем она подносила молитву на ладошках к форточке и сдувала её в небо, чтобы она улетела. После этого она спокойно засыпала, ничего не боясь.

То, что делала эта девочка, может делать каждый в любом возрасте. Вера

в Бога помогает справиться со своими страхами. Фобия всегда связана с навязчивым страхом, навязчивость очень часто влечёт за собой ритуалы. Например, если у человека боязнь грязных рук, он часто моет руки. Если у человека боязнь определённого числа, он будет его избегать. У человека складывается ритуальное мышление, помогающее справиться с трудностями, которые возникли в результате страха. Эту систему можно переключить: на негативный ритуал использовать позитивный. Опередить свой страх ещё до того, как начать бояться.

Нужно не предвзвешивать свой страх, а принять его в шуточной форме. Выработать позитивные привычки и традиции. Молитва — один из самых эффективных методов борьбы со страхом. Очень многие страхи возникают из-за пустоты в душе. Молитва помогает заполнить эту пустоту.

В Библии написано: «Когда ляжешь спать, — не будешь бояться; и когда уснёшь, — сон твой приятен будет. Не убоишься внезапного страха и пагубы от нечестивых, когда она придёт» (Притчи 3:24, 25). Эти слова могут стать хорошей молитвой для того, чтобы бороться со своими страхами.

Статья подготовлена по материалам цикла программ «Живой источник» телекомпании «Три Ангела» www.3angels.ru

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

ДРАГОЦЕННЫЕ СЛОВА

Дорогие друзья! Не упустите возможность пройти бесплатно курс уроков «СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»

Вас ждут интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи. Предлагаем вашему вниманию одну из тем, посвящённую разрешению конфликтов.

В Библии сказано: «Признавайтесь друг перед другом в проступках» (Послание Иакова 5:16). Редко бывает, чтобы один человек был стопроцентно прав, а другой — стопроцентно виноват. Один из них может, конечно, быть «более не правым», но обычно неправы оба.

Подберите соответствующие данным выражения:

- А. Лёгкий вопрос: _____ «Я сожалею».
 Б. По настоящему важный вопрос: _____ «Но...».
 В. Два золотых слова: _____ «В чём мой супруг(а) не прав(а)?»
 Г. Лишнее, и даже вредное слово: _____ «Прощайте, и будете прощены».
 Д. Слова Иисуса: _____ «В чём я был не прав?»



Вы можете получить письменную консультацию по всем вопросам, возникшим в процессе обучения. Все, кто успешно закончит обучение по этому курсу, получат в подарок книгу «Как понимать своего ребёнка».

Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

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

zayavka@sokrsokr.net

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

- Прощу прислать мне курс уроков**
 «Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)
 «Счастливая семья»



ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

НОВОРОЖДЁННАЯ ВИКА НАКОНЕЦ ДОМА!

На «Горячую линию» редакции газеты «Ваши ключи к здоровью» каждый день поступают звонки и смс от читателей с просьбой помолиться за разрешение различных проблем. Нередко в ответ читатели перезванивают, благодарят и рассказывают о благополучном решении проблемы.

Однажды позвонила женщина и попросила помолиться за новорождённую внучку Вику. Её положили в реанимацию в перинатальном центре. У Вики не открывались лёгкие. Через некоторое время женщина позвонила вновь и рассказала подробности.

Викю выписали домой. У неё не работали органы, она лежала с кислородом, под капельницей. Отец Вики со слезами сказал: «Её жизнь в Божьих руках». Мы молились за неё, за врачей. Вскоре почки заработали, появилась моча, затем заработали и остальные органы. В день выписки родители подарили врачу Библию и выноpletт книг

«Конфликт веков». Сказали, что молились за него и за весь медперсонал. Врач сказал, что если бы она родилась в другом роддоме, то не выжила бы, так как он всю ночь боролся за её жизнь.

Родителям разрешили посещать свою дочку. Папа брал её за руку и со слезами разговаривал с ней. Через 3 часа разрешили заходить маме. И так они каждый день приходили к ней.

Теперь Вика дома, здоровая. Мама её кормит грудным молоком. Всё это время, пока дочь лежала в реанимации, мама сцеживала молоко и ходила кормила шестимесячного ребёнка.



ослабить уровень беспокойства, облегчить депрессию, бессонницу и головные боли. Исследования показывают, что молитва может принести пользу больным людям, облегчить хроническую боль и контролировать тошноту после химиотерапии. Учёные доказали, что люди, которые постоянно молятся, и те, за кого молятся, выздоравливают быстрее, чем те, кто этого не делает.

По словам доктора медицинских наук Герберта Бенсона, молитва может укрепить здоровье благодаря особой форме снятия стресса. Молитва производит расслабляющий эффект, понижает артериальное давление у людей с гипертонией и уровень сахара в крови у диабетиков. Она также может

стационарно молятся, и те, за кого молятся, выздоравливают быстрее, чем те, кто этого не делает. Примите решение молиться неустанно, пока ваша молитва не принесёт результата.

Людмила Кугергина,
оператор «Горячей линии»

РЕКЛАМА 12+

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

Читайте и оставляйте
ваши отзывы на сайте

8doktorov.ru/czotziv

Сельский Дом
Ждем Вас в гости & Работаем для Вас

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ
В АБХАЗИИ

РЕКЛАМА 12+



ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

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

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

СЕЛЬСКИЙДОМ – ЭТО

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

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

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

provisoskovo.ru

Запись по телефонам: **8(83367)75139,**
8-912-369-5134, 8-912-376-2949

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78.
E-mail: **czv43@yandex.ru**

- Приглашаем на 10-дневную оздоровительную программу на лоне природы.
- Здоровое питание
- Русская баня
- Обучение здоровому образу жизни
- Кулинарные мастер-классы
- Гимнастика для позвоночника
- Скандинавская ходьба
- Гидро- и фитотерапия
- Оздоровительный массаж

ИП Митрофанова Т. Н. ОГРНИП 316121500058683

Загородный Дом Здоровья «Божий дар»

Работает по санаторной программе на курорте Кавказских Минеральных Вод для всех желающих улучшить своё здоровье.

Тел. **+7 928 367 52 09**
Сайт: **b-dar.com** или **божийдар.рф**

У нас работает предварительная запись

Группе из 7 человек
1 путёвка в подарок.

ИП Гладкая С. В. ОГРНИП 319265100019691

Центр здоровья «ДОРОГА ЖИЗНИ»

- ✓ Снижение риска смерти по причине сердечно-сосудистых заболеваний.
- ✓ Понижение относительного содержания липидов.
- ✓ Помощь больным диабетом в контроле за заболеванием.
- ✓ Снижение кровяного давления у людей с диагнозом «гипертония».
- ✓ Профилактика рака груди и рака толстой кишки.
- ✓ Улучшение эмоционального состояния, профилактика депрессии.
- ✓ Помощь в снижении избыточного веса.
- ✓ Увеличение силы и выносливости, повышение мобильности при падениях.

Россия, Нижегородская обл. **www.dorogazhizni.info**
E-mail: **dubki08@mail.ru** Тел. **+7-929-046-66-66**

ИП Малов В. М. ОГРНИП 308524606400021

АНО Оздоровительно-просветительский центр

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ
и кафе здорового питания
ЧЕЧЕВИЦА

ПРИГЛАШАЮТ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПОСЕТИТЬ:

- Женский клуб «Здоровая. Красивая. Счастливая» (кулинария, косметология, семейные отношения) — Чт, 18-00
- Клуб скандинавской ходьбы — Вт, Чт, 14-00
- Кулинарные мастер-классы — Вт, 15-30

г. Йошкар-Ола, ул. Первомайская, 140

Справки по тел. **89063362112**
vk.com/food_12
instagram.com/chechevitsa7

ИП Воронина Н. В. ОГРНИП 317121500006817

СЕКРЕТ ПОБЕДЫ НАД ЗАВИСИМОСТЬЮ

Известный писатель Марк Твен однажды сказал: «Бросить курить — это проще простого. Я убедился в этом, так как делал это тысячу раз». Часто привычка держит в крепких силках свою жертву, не давая ей выбраться на свободу. В чём же секрет победы?

Не раз человеку, борющемуся с пагубной привычкой, приходилось давать себе обещание, что с понедельника всё будет по-новому. Но часто новая неделя не дарит победу, а только убеждает в том, что не так просто избавиться от закоренелой привычки. Если вы разочаровались в своих силах и освобождение кажется невозможным, помните, что так будет не всегда. Выход существует.

Однажды мне пришлось общаться с женщиной, которая 15 лет была наркозависимой. Живя на дне общества, в подвалах и подворотнях, питаясь объедками из мусорных баков, лишённая права материнства, через 15 лет жалкого существования она ощутила желание измениться и жить нормальной жизнью. Господь ответил на её нужду и освободил от зави-

симости, которая считается в медицинской науке неизлечимой. Важно помнить, что выход есть всегда.

Однако не всегда люди желают жить новой жизнью. Иногда человек уживается с пагубной привычкой. Необходима мотивация или побуждение, чтобы предпринять первые усилия на пути к излечению.

Мотивы, помогающие в борьбе с зависимостью

Здоровье. Люди, сознательно разрушающие свой организм, часто не думают, что в их жизни может произойти что-то серьёзное. Но, как говорят некоторые хирурги-онкологи, 99% курильщиков бросают сигареты, когда им ставят диагноз рак лёгких. Поэтому не стоит испытывать судьбу и сокращать свою жизнь.

Влияние. Если мы ведём здоровый образ жизни, то это окажет благотворное влияние на наших друзей и родственников. Большинство людей желают членам своей семьи только счастья, но оно во многом зависит от влияния нашей повседневной жизни и наших привычек.

Материальное благополучие. Один человек, который имел приличный стаж курильщика, подсчитал, что если бы он не покупал сигареты, то на сэкономленные деньги смог бы приобрести автомобиль. Это побудило его оставить пагубную привычку. Не позволяйте, чтобы на вашей машине ездил производитель табака, спиртного или наркотиков. Не растрачивайте бесполезно своё имущество, но пользуйтесь им разумно.

Если вы никому не нужны и даже не любите себя, помни-



те, что вас любит Бог. Всё, что происходит в вашей жизни, находит отражение в Его сострадательном сердце. Он не безразличен к вам и желает сделать вас счастливыми. Пусть истина о том, что мы нужны и ценны для Бога, даст вам желание и силы для победы над самой сильной зависимостью.

Алексей Хащинский

АНТИСТРЕСС

У ЗДОРОВОЙ ДУШИ — ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Исследования показывают, что почти все наши болезни являются следствием разрушительных эмоций, которые господствуют в современной культуре. Несмотря на многолетние труды учёных и практикующих медиков, сердечно-сосудистые недуги, злокачественные опухоли, язвы желудочно-кишечного тракта, кожные заболевания и головные боли неясного происхождения получают всё большее распространение. Как нам в своей жизни не допустить печальных последствий?

Моя знакомая рассказала, как она пережила развод семьи: «Когда меня бросил муж, я была буквально убита. Я честно принесла брачный обет и готова была принять всё, что угодно: хорошие и плохие времена, богатство и бедность, болезнь и здоровье. Но мне и в голову не приходило, что всё свалится на меня одновременно, да ещё в первые же годы брака — трудности, бедность и эмоциональное нездоровье мужа.

Вскоре после того как муж ушёл, меня навестила подруга Елена. В то время меня поддерживали многие. Люди старались помочь мне унять душевную боль. Одни убеждали меня ходить к психотерапевту, больше молиться, больше смеяться. Другие советовали проводить время с друзьями, найти себе какие-то развлечения и занятия. Но слова Елены оказались мне совершенно неуместными. Она заговорила

со мной о здоровье и застала меня врасплох.

— О чём ты говоришь? — переспросила я.

— Ты всё делаешь правильно, чтобы сохранить здоровый ум и поддерживать себя эмоционально. Но тебе нужно укрепить себя физически, — сказала она.

В словах Елены был здравый смысл. После развода я заметила, что стала спать больше, чем нужно. Я чувствовала бессилие и усталость, хотя ещё пару месяцев назад ощущала себя бодрой и энергичной. Моя подруга работала медсестрой. Около двадцати человек, которых она знала, тяжело заболели в первые пять лет после развала семьи. Девять из них скончались.

Слова Елены заставили меня задуматься. Я решила сделать всё, что в моих силах, чтобы выбраться из горя и укрепить здоровье. Я начала с хорошей программы физических упражне-

ний, стала следить за питанием, уделяла время отдыху, общению с друзьями. Помимо этого, я серьёзно занялась своим духовным развитием. Моя жизнь вернулась в норму. Через некоторое время я ощутила новый прилив сил и стала намного трудоспособнее, чем была до замужества».

Традиционная врачебная подготовка говорила, что чувства относятся к душевной сфере, а болезни — исключительно к физической. Но постепенно медикам пришлось признать, что организм человека не способен отличить стресс, вызванный физическими факторами, от стресса, связанного с переживаниями. Для тела стресс всегда остаётся стрессом. А последствия чрезмерного стресса всегда одни и те же, независимо от его природы.

А вот о чём свидетельствуют научные данные:

- Тело и душа взаимосвязаны. Эмоциональное состояние способно определять физическое самочувствие.
- Чувства стимулируют выброс гормонов, а длительный гормональный дисбаланс способен привести к возникновению определённых заболеваний.
- Учёные напрямую связывают негативный эмоциональный статус с раз-



витием гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, а также с нарушениями иммунитета. Есть данные, убедительно доказывающие, что тяжесть или подверженность инфекционным и аутоиммунным заболеваниям, а также аллергические реакции во многом обусловлены эмоциональным состоянием человека.

Исследования показали, что депрессия часто ведёт к развитию онкологических и сердечных болезней. А тревога и страх вызывают учащённое сердцебиение, пролапс митрального клапана, синдром раздражённого кишечника, головные боли и другие недуги.

Знайте, что если вы уделите внимание психологическому здоровью, то сумеете предотвратить многие страшные болезни. Вы будете жить полной жизнью, свободной от боли и болезней, в гармонии тела, души и духа!

Дон Колберт,
«Смертельные эмоции»

ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

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

Пишите нам на адрес редакции: **424003, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17, редакция газеты «Ваши ключи к здоровью».** Или по электронной почте: **editor@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? • Болееете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться? Звоните!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 963-239-27-77

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

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

ЗЕЛЕНЬ НА НАШЕМ СТОЛЕ

«Приглашаем вас на праздник шпината», — так каждый год звучит объявление в городке Ленекса, штата Канзас, который ещё в тридцатые годы прошлого века был признан мировой столицей выращивания шпината. Не каждый может посетить это мероприятие, но каждый может сделать праздник дома, поставив на стол блюдо свежей зелени. А мы напомним вам о нескольких её полезнейших видах.



Шпинат. Специалисты по питанию разных стран включили шпинат в десятку самых полезных растений. Листья шпината содержат витамины В1, В2, В3, В6, Е, К, РР, С. В нём много йода и разнообразных микроэлементов. Особая ценность шпината в высоком содержании каротиноидов. Эти вещества эффективно защищают от макулодистрофии — основной причины резкого ухудшения зрения в преклонном возрасте. Регулярно употребляя шпинат, вы повышаете вероятность сохранить хорошее зрение до старости. Шпинат содержит большое количество фолиевой кислоты, что важно знать беременным женщинам. Она уменьшает риск развития врождённых аномалий, в том числе аномалий развития нервной системы.

Шпинат полезен для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта. Пожилым людям важно употреблять его постоянно.

Выбирайте только молодые листочки. В старых листьях накапливается много щавелевой кислоты. Когда она вступает в соединение с каль-

цием, образуются вещества, плохо усваиваемые организмом. Храните листья не более двух дней в невымытом виде, завернутыми во влажную тряпочку.

Петрушка. Пополнить свой рацион железом, кальцием, фосфором, магнием, цинком мы можем, ежедневно включая в меню пучок петрушки. Её преимущество в высоком содержании витамина С. Сок петрушки считается лечебным. Его рекомендуют пить в сочетании с морковным или с соком огурца в пропорции 1:3. Особенно полезен сок петрушки при патологии зрительного нерва, катаракте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Одуванчик. Кулинары советуют для удаления горечи замочить его в солёной воде. Одуванчик можно использовать в салатах или тушить с овощами. Молодые листья одуванчика содержат много железа, кальция, цинка, йода, калия, витаминные группы В, каротиноиды, аскорбиновую кислоту, флавоноиды и другие ценные вещества. Листья оказывают

лечебное действие на печень и поджелудочную железу.

Подорожник ценен за счёт содержания горечей, улучшающих аппетит, слизи, пектиновых веществ, витаминов и каротиноидов. Листья обладают отхаркивающим, детоксикационными и противосклеротическими свойствами. В них обнаружены вещества с антиканцерогенными и антимуtagenными свойствами.

Крапива — одно из лучших поливитаминных средств, что делает её незаменимой для полноценного кроветворения. Используется в медицине для лечения анемий. Имеет противодиабетические свойства, усиливает регенерацию тканей. Рекомендуется после приёма большого количества синтетических медикаментов.

Салат или коктейль

Мелко порежьте пучок листьев одуванчика и подорожника. Затем добавьте побеги свежей крапивы, предварительно обдав их кипятком и измельчив, а так же небольшой пучок укропа и несколько капель лимонного сока. В конце полейте оливковым маслом и украсьте цветками одуванчика. Приятного аппетита!

Возможно, кто-то наморщит лоб, читая этот рецепт. Не каждый согласится есть салат из перечисленных растений. Хорошая альтернатива — приготовить коктейль, в который войдут перечисленные травы и банан. Вкус напитка будет приятным, его хорошо пить перед едой. Он придаст энергии и силы на целый день. В коктейль можно добавить по выбору укроп, петрушку, шпинат, листья салата, смородины, вишни, винограда, огурца, зелёные ростки пшеницы, листья земляники.

Иногда пища находится у нас прямо под ногами, её нужно только заметить и оценить. Используйте зелень в своём питании и будьте здоровы.

Подготовила
Людмила Яблочкина

УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

КТО ДОЛГО ЖУЁТ, ТОТ ДОЛГО ЖИВЁТ

На нашем языке находится около 7000 вкусовых рецепторов. Чувство насыщения и удовлетворения зависит от того, как долго еда соприкасалась с языком. В среднем нам необходимо 25 – 30 минут, чтобы почувствовать себя сытыми. Если мы проглотим пищу за 10 минут, останется чувство голода и неудовлетворённости, которое часто компенсируется сладостями. Кроме того, процесс пищеварения начинается в полости рта, так как слюна содержит фермент амилазу, расщепляющий крахмал. Плохо измельчённая еда способна вызвать брожение и вздутие в кишечнике, она дольше переваривается. Поэтому лучше пищу не запивать, но тщательно пережёвывать.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

СОУС ОРЕХОВЫЙ, или майонез из кешью

Это вкуснейший соус, который может заменить майонез или мягкий творожный сыр.

Состав: 1 стакан орехов кешью, 2 – 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, свежая зелень.



Кешью замочить минимум на 4 часа, можно на ночь, слить воду и хорошенько промыть. В чашу кухонного комбайна сложить кешью, чеснок, добавить оливковое масло и соль по вкусу. Добавить зелень — укроп, базилик или тимьян. Смешать до однородности и потихоньку добавлять воду до нужной консистенции. Для соуса понадобится больше воды, а для сыра меньше. Вместо воды можно использовать ореховое или кокосовое молоко (рецепты молока смотрите на сайте 8doktorov.ru).

ПАСТА ИЗ ЦУКИНИ С СОУСОМ ПЕСТО

Состав: 3 кабачка или цукини, 1/2 стакана кедровых орешков, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, пучок базилика, соль, сок лимона, 1/3 – 1/2 листа нори (по желанию).

Цукини нарезать или натереть в форме спагетти. Для песто в чаше блендера смешать до однородности орехи, масло, чеснок, базилик, соль, сок лимона, нори и немного воды. Кабачки залить соусом, хорошо перемешать, украсить помидорами и базиликом.

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 ПОДПИСКА.РОСНТА.RU** для любого региона России.



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
П4049



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

Также рекомендуем:

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



Молодёжная газета «7D формат»
Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения. П4041



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



КАКАЯ МУЗЫКА ПОЛЕЗНА?

Однажды вечером Кудряшка и её друзья расположились за столом в уютной гостиной. Они пили ароматный чай из трав, которые Софья Наумовна собрала и засушила летом, и беседовали. Разговор зашёл о музыке.

— Как я люблю классическую музыку, — сказала Софья Наумовна. — Она так прекрасна! Слушая её, я отдыхаю душой.

— А мне тоже нравится слушать такую музыку, — поддержала разговор Кудряшка.

— Вы что, серьёзно? — возмутился Лёха. — Да это же самая скучная вещь в мире! Мне мой друг рассказывал, что чуть не уснул в театре. Они с классом на оперу ходили. Никакой пользы в этой музыке нет.

— А вот как раз о пользе... — заинтересовался Кузя, — Афанасий Петрович, интересно, а есть ли польза для здоровья от классической музыки?

— Конечно, есть, — кивнул Афанасий Петрович. — Именно классические



произведения помогают человеку успокоиться, когда он нервничает.

— А мне как раз отвлечься и расслабиться помогает очень громкая музыка, — возразил Лёха.

— Это не совсем так, — заметил Афанасий Петрович. — Представьте на секунду, как бьётся ваше сердце, когда вы слышите нежную мелодию звуков флейты, и как оно готово выскочить из груди, когда музыка оглушает, подобно грому.

— Да к тому же, музыка ко многим псалмам, которые мы поём в церкви, написана композиторами-классиками, такими как Моцарт или Гендель, — добавила Софья Наумовна. — Вот, например, мелодию к псалму «Славим, славим в песнопениях» написал Людвиг ван Бетховен.

— Вот это да, — удивился Лёха. — Это же мой самый любимый псалом! Так вот что такое классика! Никогда бы не подумал... Получается, что классическая музыка не только полезна для здоровья, но и может прославлять Бога.

— А я ещё слышал, что под звуки такой музыки зверюшки вырастают намного быстрее, — сказал ёжик Коля. — Вот видите, насколько важно слушать ту музыку, которая благотворно влияет на наш организм, — добавила Кудряшка. — А давайте петь псалмы!

И все с радостью поддержали предложение Кудряшки. И даже непоседливый Лёха старался петь и славить Господа. Это был прекрасный вечер, который надолго запомнился всем.

Алёна Гейкер

Читайте больше детских рассказов о здоровье на сайте chudostranichki.ru

ДЕТСКИЕ БРОШЮРЫ О ЗДОРОВЬЕ

Приобретайте брошюры о здоровье для своих детей, их друзей, а также для благотворительных акций.

На страницах брошюры маленькие читатели найдут рубрику «Детям о здоровье», рассказы в картинках, страничку о животных, настольную игру, книжку-малышку, конкурсы и головоломки, самоделку и аппликации и многое другое.



Цена брошюры без почтовых расходов — 55 р.



Заказы принимаются:

Тел. (факс) (8362) 73-82-54
+7-927-871-46-23,
+7-960-099-22-20

E-mail: office@sokrsokr.net
Через интернет-магазин:
sokrsokr.net/shop

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



Вступайте в сообщество
«Семена здоровья»

в Viber



bit.ly/semnazd

Бесплатная подписка

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

Чтобы оформить подписку:

Звоните или пишите в WhatsApp и Viber



на **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.

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

ФИО _____

Почтовый индекс и адрес _____

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

**И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК БРОШЮРУ
«КУРЕНИЕ. ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА»**



В брошюре содержатся ответы на вопросы для тех, кто желает бросить курить. Где взять силы для перемен? Как предотвратить рецидив курения? Способы преодоления симптомов периода отвыкания. Стратегии для разных типов курильщиков и др.

Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00,

Пт с 9:00 до 12:00 (время московское).

Акция действует до 15 июня только на территории России. Количество ограничено.

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё прочитанное

на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

Адрес для писем:

424003, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола,
ул. Прохорова, д. 17,
редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью».
Тел. (8362) 738254
сот. 8-987-729-29-96
zayavka@sokrsokr.net,

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 5(101). Зарегистрирована в Роскомнадзоре, св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл. 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор — Н. В. Воронина, зам. гл. редактора — Ю. Л. Коровина, редактор — Л. В. Яблочина,
редакция: Л. И. Бондарчук, С. А. Павлюк, Е. С. Седов, С. П. Титовский; консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев,
корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасюк. Подписной индекс П4049.
Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и rixabay.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 368 800 экз.