

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета № 11(83) НОЯБРЬ 2017



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ЧУДОДЕЙСТВЕННАЯ СИЛА ДВИЖЕНИЯ

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

Альфред де Мюссе

Занятия физкультурой помогут больше, чем горсть таблеток. Они:

✓ **Улучшают работу сердца,** укрепляют сердечную мышцу, увеличивают объём выброса крови.

✓ **Нормализуют артериальное давление.** Если у вас высокое кровяное давление, физические упражнения снижают его. Если давление низкое, то благодаря физическим занятиям оно поднимется до нормальной величины.

✓ **Повышают способность крови переносить кислород** и позволяют большим объёмам крови достигать всех частей организма.

✓ **Снижают частоту пульса.** Если в спокойном состоянии у вас пульс 80, то это говорит о том, что ваше сердце перегружено. Упражнения снижат его до 60 и тем самым уберегут ваше сердце от лишних 28000 ударов каждые 24 часа. Снизив частоту пульса до 60 ударов в минуту, мышцы станут «вторым сердцем» и будут помогать перекачивать кровь обратно к сердцу при быстрой ходьбе.

✓ **Обеспечивают хорошее кровообращение.** Ваше кровообращение — это ваша жизнь. Кровь разносит кислород, питательные и другие необходимые вещества ко всем частям вашего организма. Более того, кровь собирает продукты метаболизма и выносит их к почкам, лёгким и коже, где они выводятся из организма.

✓ **Стимулируют более глубокое дыхание.** Лёгкие при этом расширяются. Из-за того что их работа становится более эффективной, из организма выводится больше углекислого газа.

✓ **Расслабляют мышцы,** находящиеся в напряжении, и снижают всплески негативных эмоций. Вы чувствуете себя лучше, меньше гневаетесь и раздражаетесь.

✓ **Способствуют пищеварению и выделению,** снижая количество газов и запоров.

✓ **Укрепляют мышцы, кости, сухожилия.** Предотвращают выведение минералов из костей, убере-

гают от остеопороза. Балансируют работу эндокринной системы. Более эффективно начинают работать железы. Упражнения способствуют развитию умственных способностей.

✓ **Улучшают вашу фигуру.** Помогают сбросить лишний вес не только путём сжигания калорий, но путём регуляции темпа метаболизма; так что вы даже во сне будете терять вес. Физические упражнения дают больше энергии, чем её используется при их выполнении. Замедляют процесс старения.

✓ **Повышают выносливость и отдаляют порог усталости.** Это хорошее лекарство от эмоциональной усталости. Стимулируют выработку эндорфинов в головном мозге. Присутствие эндорфинов приносит ощущение лёгкости и отдаляет болевой порог.

Итак, для здоровой полноценной жизни физические упражнения не менее важны, чем пища. Ходите пешком не менее 3 км в день, дышите глубже свежим воздухом, этим вы существенно улучшите своё самочувствие.

Вернон Фостер,
«Новый старт»

ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЭМОЦИЙ



2

ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКАМИ



4

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ АЛКОГОЛИЗМА



6

УСЛОВИЯ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ. Часть 2



7

Подписной индекс
П4049

ПОДПИСКА НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2018 года на нашу газету открыта
В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ СВЯЗИ или он-лайн на сайте

podpiska.pochta.ru

ПОЧТА
РОССИИ

WWW.8DOKTOROV.RU

ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЭМОЦИЙ

Человек — существо не только разумное, но и чувствующее. Наши эмоции столь же реальны, как мысли и действия. Без эмоций невозможна мотивация, социализация, воспитание и обучение человека. Что такое эмоции и откуда они берутся? И, самое главное, какое влияние те или иные эмоции оказывают на наш организм?

ПРИРОДА ЭМОЦИЙ

Природа эмоций, как и механизм высшей нервной деятельности в целом, до конца не ясна. Известно, что в головном мозге существуют особые отделы, отвечающие за возникновение эмоций. Одним из главных «эмоциональных» центров является таламус — подкорковое образование, через которое в полушария головного мозга проходят все чувствительные пути. Это означает, что на всю поступающую в наше сознание информацию мы реагируем не только определёнными двигательными и мыслительными реакциями, но ещё и эмоционально. Кроме таламуса, в возникновении эмоций большая роль отводится лимбической системе, а также коре головного мозга, особенно лобным долям. Их значение в возникновении тонких эмоциональных реакций нельзя переоценить. Было описано множество пациентов, получивших те или иные повреждения лобных долей, и то, как изменялась их психика. Повреждение приводило к эмоциональной анестезии, невозможности сопереживать, утрате чувства юмора и растормаживанию примитивных инстинктов (полового, пищевого).

ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ

Эмоции нельзя рассматривать только как психическое явление. Во время эмоций в нашем организме происходят существенные изменения, от которых напрямую зависит наше здоровье. Головной мозг связан с деятельностью всего организ-

ма, и эта связь опосредована так называемой вегетативной нервной системой. Её нервные окончания пронизывают каждый орган нашего тела, регулируя его деятельность — частоту сердечных сокращений, сосудистый тонус, перистальтику желудочно-кишечного тракта и многое другое. Через гипоталамус головной мозг влияет и на выработку определённых гормонов, прежде всего, половых и гормонов надпочечников (адреналина, норадреналина и кортизола, которые также называют «гормонами адаптации», или «гормонами стресса»).

Во время положительных эмоций учащается сердцебиение, повышается артериальное давление и тонус скелетной мускулатуры, а в головном мозге вырабатываются эндорфины, или «гормоны счастья», но эффект этот кратковременный, а потому он обладает хорошим стимулирующим действием, улучшая не только настроение, но и сопротивляемость различным болезням. Чего не скажешь о негативных переживаниях. Их эффект во многом схож с действием положительных эмоций, но он в разы сильнее и продолжительнее: учащённое сердцебиение и боли в области сердца, одышка, повышенное давление, сухость во рту, болезненные спазмы мышц желудочно-кишечного тракта и скелетных мышц, высокая стимуляция надпочечников, ведущая к их дальнейшему истощению, — всё это носит длительный и изматывающий характер, заканчиваясь появлением различных расстройств, связанных

*Весёлые люди быстрее
выздоровливают и дол-
же живут.*

Амбруз Паре



с дисфункцией внутренних органов и снижением общей сопротивляемости организму.

Каждый из нас хоть раз в жизни испытывал на себе последствия сильных переживаний. Кстати говоря, подобные ощущения бывают и у любителей «пощекотать себе нервы» — если на следующий день после экстремального развлечения вы просыпаетесь с чувством усталости и эмоциональной выхолащенности, значит, накануне ваш организм испытал сильнейший стресс — это никак не способствует его оздоровлению. Если действие стрессового раздражителя не прекращается, то такое состояние может затянуться на дни и месяцы. Следствие длительных переживаний оказывается трагическим — неврологические расстройства, инфекции, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда и инсульт, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, онкологические заболевания...

КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА

Чтобы снизить уровень негативного стресса и справиться с последствиями отрицательных эмоций, необходимы 3 фактора.

1. Общение. У каждого из нас должен быть круг доверенных людей, которые способны поддержать в нас оптимизм и надежду на лучшее.

Я часто замечаю, какое благотворное влияние оказывает на многих больных людей больничная среда — давление снижается, меньше болит сердце, пациенты начинают больше улыбаться и шутить. Это отнюдь не действие каких-то лекарств, это результат «групповой терапии» больничной палаты. Те палаты, в которых есть хоть один жизнерадостный и сопереживающий пациент, становятся центром душевного исцеления для многих соседей.

2. Правильная расстановка жизненных приоритетов. В этом мире нас могут расстроить многие вещи. Негативную информацию, непрерывно поступающую к нам из телевизора и интернета, на работе, от соседей, нужно тщательно фильтровать, избавляя себя от ненужных переживаний.

3. Поддержание должной физической формы. Здоровый организм обладает большей стрессоустойчивостью, чем ослабленный неправильным образом жизни и хроническими заболеваниями. Здоровое питание и избегание вредных привычек, достаточный уровень физической активности, полноценный ночной сон играют здесь первостепенную роль.

Будьте здоровы!

Марина Павлова,
врач-терапевт

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

СОГРЕВАЮЩИЙ КОМПРЕСС

Согревающий компресс — простейшая местная тепловая процедура. Внутреннее тепло, которое накапливается в тканях больного, обращает вспять воспалительные процессы, при этом уменьшается отёчность тканей, снимаются судорожные сокращения мышц, спазмы внутренних органов (желудка, кишечника, мочевого пузыря и т. д.). Всё это приводит к уменьшению или исчезновению боли.

Согревающий компресс показан при лечении местных уплотнений (постинфекционных, негнойных), воспалительных процессов в мышцах и суставах, ЛОР-заболеваний, ушибов на вторые сутки.

Противопоказания: кровоизлияния, гнойные заболевания кожи, нарушение целостности кожных покровов, опухоли различной этиологии, травмы и ушибы.

Подготовьте:

- марлевую салфетку,
- жидкость для смачивания ткани (вода комнатной температуры, раствор спирта (40°) или 1 чайная ложка уксуса на пол-литра воды),
- клеёнку или вощёную бумагу,
- вату,
- бинт,
- ножницы.

Способ применения согревающего компресса:

1. Наложите на кожу марлевую салфетку, сложенную в 6 – 8 слоёв, смоченную в приготовленном растворе и хорошо отжатую.

2. Покройте ткань куском вощёной бумаги или клеёнки, которая на 1,5 – 2 см шире влажной салфетки.

3. Положите толстый слой ваты (размером шире предыдущего слоя компресса на 1,5 – 2 см).

4. Зафиксируйте компресс бинтом или шарфом.

5. Засеките время. Компресс держат обычно от 6 до 12 часов.

6. Через 2 часа убедитесь, что салфетка влажная, а кожа тёплая (если



через 1,5 – 2 часа салфетка сухая, то компресс наложен неправильно).

7. Снимите компресс, протрите кожу тёплой водой, просушите салфеткой; тепло укутайте место постановки согревающего компресса.

Татьяна Зинатуллина,
врач, г. Самара

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА — В КАЧЕСТВЕ КРОВИ

Бактериологи рассматривают вторжение микробов и вирусов как первопричину возникновения инфекционного заболевания. Но исследования подтверждают, что здоровье человека, его устойчивость к инфекциям зависит от качества крови и скорости кровообращения.

Практически каждому человеку известно имя великого французского микробиолога и химика Луи Пастера. По крайней мере, все мы знаем о пастеризации. Но мало кто знает, что в конце своей жизни Луи Пастер отрёкся от своих взглядов и утверждал: «Почва — всё, микробы — ничто». Состояние организма определяет результат его встречи с микробами. В доказательство достаточно смелого и революционного утверждения Луи Пастера провёл свой знаменитый опыт. Он взял две абсолютно одинаковые группы кур и заразил их бактериями куриной холеры. Лапки одной половины кур Пастер поместил в холодную воду. Все они заболели и погибли. Другая половина кур получала горячую ножную ванну и не погибла. Опыт весьма прост и даже гениален. Почва — всё, микробы — ничто!

Инфекция невозможна без предшествующего венозного застоя, без омертвления массы клеток. Венозный застой всегда сопровождается уменьшением объёма артериальной

крови и резким уменьшением притока кислорода. Уничтожая опасные микробы, мы в то же время уничтожаем и микроорганизмы, охраняющие наше здоровье.

Борьба с микробами часто приводит и к уничтожению полезной микробной флоры кишечника. Антибиотики, уничтожая определённый вид микроорганизмов, создают благоприятные биологические условия для развития других видов микробов.

Вновь и вновь мы убеждаемся в истинности главного закона здоровья — жизнь человека в крови. Качество крови и скорость кровообращения — два главных фактора, которые определяют здоровье человека.

Размножение и вторжение микробов, нормально живущих в дыхательных путях и на коже, становится возможным лишь при определённой степени отравления углекислотой. Микробы зачастую атакуют лишь поражённые или мёртвые участки. Они сами по себе не обладают достаточной жизненной



энергией, чтобы разрушить нормальную ткань. Каждая чрезмерная усталость вызывает венозный застой. Каждый венозный застой открывает ворота инфекции. Замедление венозного потока предрасполагает к инфекции. Микробы, спокойно обитающие в организме человека, проникают в кровь, разносятся кровотоком и могут зафиксироваться и размножиться лишь в предварительно «утомлённых» органах.

Успешно бороться с венозным застоем можно с помощью процедур гидротерапии: гипертермические ванны, горячие обёртывания грудной клетки, грелка на печень и т. п.

Подобными процедурами мы добиваемся улучшения кровообращения.

Но в первую очередь нужно разобратся, что вызвало ухудшение кровообращения, застойные явления? Ищем причины, устраняем их, используем природные методы лечения, выздоравливаем и занимаемся профилактикой.

К большому сожалению, человечество прекрасно освоило идею пастеризации, но совершенно забыло опыт Луи Пастера с курами. Жизнь человека в крови. Очень просто, но гениально!

Леонид Рутковский,

«Медицина, которой 6000 лет»

Другие статьи рубрики «Это должен знать каждый» читайте на сайте **8doktorov.ru**



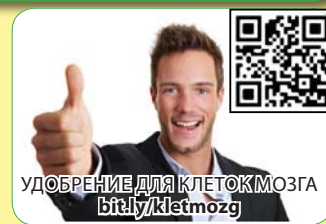
**КАКАЯ МУЗЫКА
ПОМОГАЕТ ДУМАТЬ**
bit.ly/muzyka



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?
bit.ly/myitruk



КАК УКРЕПИТЬ СИЛУ ВОЛИ
bit.ly/silavoli



УДОБРЕНИЕ ДЛЯ КЛЕТОК МОЗГА
bit.ly/kletkmozg

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ, ВЗВЕШИВАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

С такой рекомендацией выступила доктор Меган Батрин из Университета Дрекселя. Контроль веса помогает людям отказаться от вредной пищи и толкает их к здоровому образу жизни.

Дело в том, что людям очень важны маленькие победы — изменения в весе. Это ежедневное позитивное подкрепление здорового поведения. В ходе проведённого эксперимента с женщинами разного веса выяснилось: если женщина взвешивалась минимум раз в день, она реже набирала вес. И её индекс массы тела был ниже, чем у остальных. Причём это было актуально даже в том случае, когда у женщины изначально был значительно повышен вес.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИНТЕРНЕТА ОПАСНА ДЛЯ МОЗГА

По словам экспертов из Индии, интернет-зависимость тесно связана с раздражительностью, тревогой, навязчивыми мыслями и действиями. Кроме того, она сказывается на отно-

шениях с другими людьми и общем состоянии здоровья. Специалисты сравнивают зависимость от интернета с наркоманией.

Люди проводят много времени в интернете, ища разную информацию. Из-за поступающей информации нейронные сети, связанные с когнитивными функциями, постоянно активируются. Это увеличивает риск импульсивности и возникновения проблем с рабочей памятью.

Интернет-зависимость затрагивает ряд областей мозга, включая гиппокамп (центр памяти), полосатое тело, связанное с наградой, и префронтальную кору, отвечающую за ряд важных функций. Наибольшему риску негативных последствий зависимости от интернета подвержены дети и подростки, так как их мозг активно развивается.

ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ СПАСУТ ОТ ДИАБЕТА

Исследование, проведённое учёными из Испании, показало: у большинства женщин, склонных к диабету 2 типа, благодаря тренировкам

снизилась концентрация глюкозы и нормализовался уровень инсулина в организме. Также тренировки положительно повлияли на состояние сердца участниц. Работающие мышцы используют больше глюкозы, чем мышцы, находящиеся в состоянии покоя. Поэтому уровень глюкозы в крови снижается.

К похожим выводам пришли и учёные из Дании. В их исследовании приняли участие 100 человек с диабетом 2 типа. Специалисты установили: строгая диета и интенсивные тренировки привели к снижению уровня сахара в крови у диабетиков. 75 % добровольцев, которые тренировались и придерживались диеты, стало требоваться меньше лекарств от диабета.

По материалам сайта «МедДейли».

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

В МИРЕ 5 % ЛЮДЕЙ РЕГУЛЯРНО УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ

В мире около 5 % населения регулярно употребляет наркотики, а от наркотической зависимости стра-

дают почти 30 млн человек, которые нуждаются в лечении, сообщает в своём докладе Управление ООН по наркотикам и преступности. В нём сказано, что почти 12 млн человек во всём мире незаконно употребляют инъекционные наркотики, среди них 1,6 млн ВИЧ-инфицированы и ещё 6,1 млн живут с гепатитом С.

Что касается опасности наркотиков, то опиоиды заняли первое место по степени вреда здоровью, на втором месте оказались амfetамин, третье место заняли новые психоактивные вещества (НПВ), так называемые «дизайнерские наркотики», которые получили значительное распространение в последнее время.

«Несмотря на то, что рынок НПВ относительно невелик, основная их опасность состоит в неизученном составе наркотика и неизвестной дозировке, что является дополнительным риском для здоровья», — отметили в ООН.

Источник: Интернет-газета ProChurch.info

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБОСТРЕНИЙ В ОТНОШЕНИЯХ СО СТАРШИМИ ПОДРОСТКАМИ

Период с 14 до 17 лет издавна именуется как взрывоопасный, ранимый, трудный, кризисный, переходный и даже судьбоносный. Часто это связано с непреодолимым желанием порвать с контролем школы и родителей. Самостоятельные шаги к освобождению от этого контроля не всегда бывают правильными, потому что активный поиск себя и самостоятельных решений совершается методом проб и ошибок.

Старший подростковый возраст — это возраст поиска информации, которая поможет принять некоторые решения, найти выход из создавшихся ситуаций. Сегодня источником такой информации в большинстве случаев считается интернет. Но интернет часто оказывается непроверенным источником, и полученная информация иногда оказывает пагубное влияние на неокрепший разум молодёжи, которая воспринимает мнения и советы авторов различных сайтов как авторитетное мнение.

Ребята начинают чувствовать себя взрослыми и самостоятельными. Иногда даже упрямыми. Если в это время нет рядом авторитетного и «правильного» лидера, может случиться непредвиденная ситуация. Часто ребята в этом возрасте из-за непонимания в родительском доме и отсутствия положительного лидера попадают в криминальные группы, компании наркоманов или сексуальных извращенцев.

Свой внутренний мир ребята начинают не только строить, но активно ограждать от внешнего вторжения. Начинается борьба за свою территорию. Комната, принадлежащая подростку, закрывается им же на замок, очерчивается или отгораживается (если нет своей изолиро-

ванной комнаты) угол, стол, кровать, место в шкафу, книги, записи, вещи. Начинается борьба с теми членами семьи, которые вторгаются на его территорию. Такие вторжения воспринимаются как личное оскорбление. Родителям нужно принять эти решения о границах, научить меньших членов семьи уважать эти ограничения, ведь, подрастая, дети будут и для себя требовать уважения к своим поставленным границам.

Все семейные вопросы старайтесь решать в духе уважения и диалога. Это правило никогда не устаревает, всегда себя оправдывает, и даёт хороший результат в любом возрасте детей.

Воспитывайте силу воли ребёнка с раннего детства. Воля — это господствующая сила в природе человека, подчиняющая себе все остальные способности. Воля — это не вкус или склонность, а способность решать. Каждому ребёнку нужно дать понять, что такое настоящая сила воли и как велика ответственность за этот дар Бога. В подростковом периоде это будет фундаментом для формирования отношений нового качества.

Значительно легче справиться с возрастающими потребностями психики старших детей в том случае, если от самого рождения родители не за-



бывают, что нужно управлять способностью ребёнка правильно выбирать.

Следите за своей речью, контролируйте слова, с которыми вы обращаетесь друг к другу и к ребёнку. Недопустим громкий, грубый, приказной тон в разговоре с детьми любого возраста, тем более со старшими подростками.

Поведение наших детей — это отражение наших ошибок и недостатков или достоинств и побед. В связи с этим нужно помнить, что проблемы в отношениях с детьми — это наши проблемы. Не срывайте своё недовольство и злость на детях. Ищите и исправляйте свои ошибки.

Если допущенные ошибки касались ваших отношений с детьми, проявите мужество и попросите прощения у детей. Ваш личный пример научит их, как необходимо по-

ступать, если человек ошибся. Не требуйте извинений только от детей.

Родители должны быть образцом самообладания. Именно это может стать основой прекрасно воспитанных, благородных детей, не позволяющих себе оскорбительных слов, тона или крика. Если всё же такое проявляется со стороны детей, то задайте себе вопрос: «Когда мы успели научить этому своего ребёнка?» Дети учатся не только ушами, но и глазами.

Будьте спокойны, неторопливы, свободны от возбуждения и нервной спешки. Для вас и для ребёнка такое поведение будет школой, в которой они учатся дисциплине. Пусть приятные, ободряющие слова всегда будут похожи на светлые солнечные лучи в вашем доме, в вашей семье.

Лидия Нейкурс,
neikurs.com

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

БУДЬТЕ СНИСХОДИТЕЛЬНЫ И ЧУТКИ

Живя в этом мире, мы неизбежно сталкиваемся с враждебным влиянием. Не позволяйте себе раздражаться из-за любого негатива. Не позволяйте своим чувствам быть легко ранимыми. Не отплачивайте за обиду тем же. Насколько возможно с вашей стороны, удалите все причины недоумения.

Если с вами говорят раздражённо, никогда не отвечайте в том же духе. Помните, что «кроткий ответ отвращает гнев» (Притчи 15:1). И ещё есть удивительная сила в молчании. Слова, сказанные в ответ озлобленному человеку, иногда лишь доводят его до крайней ярости. Но злость, встреченная молчанием, духом чуткости и снисхождения, быстро угасает.

Если с вами дурно обращаются или несправедливо обвиняют, вместо того, чтобы гневаться, вспомните совет апостола Павла: «Не будь побеждён злом, но побеждай зло добром» (Римлянам 12:21).

Когда всё кажется тёмным, помните слова Христа: «Что Я делаю, теперь ты не знаешь, а узрешь после» (Иоанна 13:7).

Не думайте чрезмерно о своих горестях, думайте о силе, которую вы можете просить во имя Христа. Вера поможет вынести испытание, противостоять искушению, устоять в разочаровании. Небом нам гарантировано посредничество Христа. Он — наш Заступник и Помощник.

Подготовила
Людмила Яблочкина

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

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 _____

1. Как вы понимаете библейский или христианский способ разрешения конфликтной ситуации: «Не воздавайте злом за зло или ругательством за ругательство; напротив, благословляйте, зная, что вы к тому призваны, чтобы наследовать благословение» (1 Петра 3:9).

2. Почему Иисус Христос просил людей не осуждать других? «Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, [таким] будете судимы; и какою мерою мерите, [такою] и вам будут мерить» (Матфея 7:1, 2).

БЕЛЫЕ РОЗЫ



С тех пор, как мне исполнилось 12, кто-то присылал белые розы на каждый мой день рождения. К посылке никогда не прилагалось ни карточки, ни записки. Попытки узнать, кем является мой таинственный почитатель, ничего не дали, и я просто наслаждалась благоуханием прекрасных цветов. Каждый раз, получая подарок, я испытывала головокружительный восторг.

Мне нравилось представлять себе моего загадочного поклонника. Слишком застенчив, чтобы открыться? А может быть, просто не хочет разрушать чары, которыми окружал меня? Иногда я мечтала, что розы присылает тот парень, в которого я влюблена.

Мы с мамой часто обсуждали возможного кандидата в тайные почитатели. Она делала предположение, что я, сама того не заметив, совершила благородный поступок, и теперь бла-

городный должник платит мне столь необычным образом. Она напоминала мне разные случаи вроде того, когда я помогала соседке собрать содержимое рассыпавшихся пакетов или перевела её маленького сына через дорогу. Или как я целую зиму носила старичку из дома напротив его почту, опасаясь, что он поскользнётся на обледеневшем пятачке возле почтового ящика. Любой из тех, о ком я даже не подозреваю, мог присылать розы.

Мама очень хотела, чтобы мы были добрыми и отзывчивыми. Она была удивительной женщиной. Мама стремилась доказать нам, что мир прекрасен не только сам по себе. Прекрасным его делаем мы своими руками.

Мама умерла, когда мне было 22, всего за 10 дней до моей свадьбы. Это был первый год, когда я не получила на день рождения белые розы.

«Богатство мудрости», том 3

26 ноября —

День матери

В России День матери стали отмечать с 1998 года. Он празднуется в последнее воскресенье ноября, отдавая должное материнскому труду и бескорыстной жертве матерей ради блага своих детей.

Дорогие матери!

Каждая из вас стремится дать своим детям всё наилучшее, дать им будущее: школа, кружки, репетиторы, секции... От такого темпа и ответственности неизбежно накапливается усталость. Знайте, что Бог понимает озабоченность матерей, бремя их переживаний и стремление видеть своих детей счастливыми. Он слышит ваши молитвы.

Когда Иисус жил на земле, Он брал детей на руки, возлагал руки на их головки, давая благословение, к которому стремились их мамы. Матери успокаивались, и

мир наполнял их сердца. Ободренными и благословленными, они возвращались домой, осознавая, какого Помощника обрели. Матери укрепились, чтобы вновь нести свою ношу, чтобы со свежими силами, с радостной надеждой продолжать трудиться ради своих детей.

Сегодня Христос также приглашает матерей приносить и приводить своих малышей для Его благословения. Пусть Господь поможет каждой маме получить благодать и силу. Верьте, что Бог всегда готов помочь вам в заботе о детях.

Редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью»

ЧИТАЙТЕ О ЧУДЕСАХ, КОТОРЫЕ ТВОРИТ БОГ
ПО МОЛИТВЕ МАТЕРЕЙ, НА САЙТЕ

SOKRSOKR.NET



МОЛИТВА
МАТЕРИ
bit.ly/molmat



КТО СПАС
НАСТЮ?
bit.ly/ktospas



НАША ПОЧТА

БОГ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ СУПРУГИ

Я со своей супругой Лидией живу в браке около 40 лет. В 2009 году у неё обнаружили опухоль в голове. В Москве от неё отказались. Лучевую терапию делать боялись, так как она могла ослепнуть, но всё же сделали, зрение не потеряла. Провели и химиотерапию. Ещё до лечения ей дали 2 группы инвалидности на 1 год, но при переосвидетельствовании обнаружили бурный рост раковых клеток. Лечение не принесло ожидаемого результата, поэтому группу изменили на 1-ю бессрочную.

В то время Господь дал видение Лидии. Она видела что-то наподобие больницы, искала свою кровать, а найти не могла и вдруг услышала голос извне, призывающий вернуться к жизни.

После видения супруга стала читать Библию и молиться. Бог продлевает дни её жизни и даёт ей здоровье настолько, насколько считает нужным. У Бога свои планы на неё. В Туле ей поставили

диагноз «нейробластома» — это разновидность быстрорастущего рака. Нейробластома требует очень дорогого, на миллионы, лечения, не во всякой клинике и без каких-либо гарантий. Моя супруга с этим страшным диагнозом живёт уже девятый год. У нас нет миллионов и нет возможности лечиться за границей. То, что с ней происходит, — это явное чудо, проявление силы Божьей. Да будет благословенно имя Божье за то, что Он так сильно любит нас. Хочу поблагодарить братьев и сестёр по вере за то, что молились о ней.

«Да будет имя Господне благословенно отныне и вовек. От восхода солнца до заката [да будет] прославляемо имя Господне» (Псалом 112:2, 3); «Я радуюсь, что Господь услышал голос мой, моление моё, приклонил ко мне ухо Своё, и потому буду призывать Его во [все] дни мои» (Псалом 114:1, 2).

Владимир Локтионов,
г. Тула

ИСЦЕЛЕНИЕ МАМЫ

Когда моей маме было 85 лет, она жаловалась на боли в сердце. Однажды маме стало так плохо, что я подумала, что это конец. Вызвала «скорую помощь». Приехали очень быстро. Она лежала, дыхание еле прослушивалось, нос заострился, пальцы стали синеть. Врач сделал какой-то укол, и я спросила: «Это конец?» Он сказал: «Может, доживёт до утра как-нибудь».

От отчаяния я не знала, что делать. Пошла в спальню, встала на колени и стала молиться Всевышнему. Я просила Бога хоть немного продлить её жизнь: «Боже, Ты создал нас, чтобы мы жили. Ты делаешь такие чудеса, что человеку это сделать не под силу. Вспомни, Боже, как Ты продлил жизнь израильскому царю Езекии на 15 лет» (эта история

записана в Библии, в 4 Царств, глава 20). Горько заплакавшись, я подошла к маме и увидела, что её лицо стало розоветь и дыхание восстановилось. А утром она попросила поесть.

После этого случая мама прожила ещё 14 лет и умерла в возрасте 99 лет. Может быть, прожила бы ещё дольше, но упала и сломала шейку бедра. Я всегда благодарю Отца Небесного, что Он тогда услышал меня и сжалился.

Теперь я живу одна, но не тоскую. Я настолько благодарна Богу за все Его благословения, что трудно передать словами. Я всем людям, добрым и злым, желаю, чтобы они полюбили Бога, и пусть в каждом доме будут мир, покой и любовь.

Т. И. Морозова,
г. Армавир, Краснодарский кр.

ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

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

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

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ АЛКОГОЛИЗМА

Кто хоть раз пробовал изменить свою жизнь или хотя бы одну привычку, знает, какое это нелёгкое дело. Однако есть способ, позволяющий сделать изменения лёгкими, основательными и вечными.

Мы познакомились с Антониной (имя изменено — прим. ред.) в профилактории 10 лет назад. Я к тому времени приняла Иисуса Христа в сердце — крестилась и была полна радости, любви. Хотелось говорить об Иисусе без конца. Антонина с интересом слушала меня, мы беседовали с ней о жизни. При расставании я ей дала свой домашний телефон.

Прошло два года, и вдруг она звонит и говорит голосом нетрезвого человека, что ей очень плохо. Сломала палец на ноге, все от неё отвернулись, даже сын не хочет её признавать.

Когда я к ней приехала, передо мной был совсем другой человек: опустившаяся, пьяная женщина. Я ей дала книгу «Путь ко Христу» и говорю: «Читай, это тебе на пользу». Уехала с грустью в сердце, пообещав ещё приехать.

Она мне рассказала о своей жизни. Бывшая спортсменка, мастер спорта, вышла замуж, уехала жить к мужу на родину. Родители мужа сразу невзлюбили Антонину. Он стал пить, драться, несколько раз очень сильно её избивал. Сыну было 3 года, когда она тайно от него уехала к матери. Они жили при школе в маленькой комнате. Антонина устроилась работать на завод лаборантом и стала пить. Пила больше 30 лет.

Несколько раз не выходила на работу: была в запоях. Но на заводе врач, её хорошая знакомая, выписывала ей больничные листы. Так она проработала до пенсии, а после стала торговать вещами.

Выслушав её внимательно, я спросила:

— Антонина, хочешь избавиться от алкоголизма?

— Хочу, — ответила она.

— Молиться надо только Иисусу



Христу. Только Он освободит тебя от этой зависимости.

— Не умею я.

— Хочешь, я буду молиться за тебя?

Антонина с благодарностью согласилась. Я стала возносить свои молитвы к Богу, просить за эту женщину, в которой нет никакого жизненного стержня. Мне было очень жаль её. С сыном никаких отношений, он её презирает. С невесткой тоже ладу нет, внучка стонет.

И Бог услышал мои молитвы! Однажды Антонина звонит, голос трезвый, и говорит: «Анна Дмитриевна, я больше не пью, и даже не тянет!» Дальше она поделилась со мной своими мыслями: «Денег столько пропила, что трудно представить, жизни не видела, одни пьяные лица окружали меня — и это были мои друзья! Так прошла моя жизнь».

Мы стали поддерживать отношения. Она любит, когда я рассказываю ей о Библии, об Иисусе Христе, и сама рассказывает о себе. С сыном её отношения наладились.

Так Господь отвечает на молитвы, ибо дорог для Него всякий человек, живущий на земле. Хвала Ему!

Анна Хомова,
г. Екатеринбург

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

О том, что газированные напитки вызывают привыкание, известно давно. Российские учёные доказали, что они могут стать причиной развития различных неврологических заболеваний, т. к. в энергетиках содержится большое количество кофеина и других стимуляторов.

Мне было всего 12 лет, когда я стала зависимой от одного из самых распространённых и легальных наркотиков в мире — от кофеина.

Каждый день после школы я работала на заводе вместе с папой. Отложив свои книги и поздравившись с сотрудниками, я шла к банке с монетками, которые папа собирал для меня, и в автомате покупала себе баночку «Доктора Пеппера». Я знала, что «Кока-кола» и «Пепси» вредны из-за кофеина, но никто не сказал мне, что в «Докторе Пеппере» также содержится кофеин, и я никогда не думала почтить состав.

Когда я узнала правду, мне было очень сложно отказаться от этого напитка. Теперь я понимаю, что тогда я «заимствовала» энергию, которую потом должна была вернуть, оставшись с низким уровнем энергии позднее — как раз к тому времени, когда нужно было сделать домашнюю работу!

Когда вы употребляете кофеин, он поражает ваш организм, удваивая уровень адреналина, который заставляет печень выбросить в кровь глюкозу, в результате чего вы чувствуете прилив энергии!

Когда мы с мужем строили наш дом, я была поражена увиденным количеством банок от газированной



воды с кофеином, которые ежедневно выпивали рабочие. Я подумала, пили бы они эти напитки, если бы знали о несбалансированной вегетативной нервной системе, которая контролирует функции всех основных органов их тела? Повышение сахара ухудшает гипогликемию, повышенное кровяное давление стимулирует центральную нервную систему и вызывает нарушения сердечного ритма, повышение кальция в моче и потеря магния сужает кровеносные сосуды и повышает секрецию кислоты в желудке, что усугубляет язву желудка. Эти напитки также могут вызывать дрожь, раздражительность, нервозность, беспокойство и депрессию.

Постарайтесь заменить кофеин-содержащие газированные напитки на бескофеиновые варианты.

Кей Кузьма,
«Всегда в форме»

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ

Простой комплекс упражнений будет полезен не только тем, кто сутулится, но и всем, желающим сохранить безупречную осанку.

Упражнение 1

Плотно прислонитесь к стене всем телом, прижмите к стене плечи, руки, ладони, ягодицы, пятки. Минуту постояте в таком положении и сделайте 7 глубоких вдохов-выдохов (вдох — через нос, выдох — через рот). Представьте, что стена прилипла к вашей спине, и вы уносите её с собой. С такой выпрямленной «спиной-стеной» походите по комнате. Тем, кто горбится, некоторое время сначала будет немного больно.

Упражнение 2

Снова прислонитесь к стене, но уже не плотно, и, согнув ногу в колене, сделайте по 7 махов каждой ногой.

Упражнение 3

Исходное положение — то же.

Неплотно прислонитесь к стене и, согнув руку в локте, выполните по 7 махов каждой рукой в сторону.

Упражнение 4

Исходное положение — то же. Теперь делаем одновременно мах правой ногой и левой рукой — 7 раз; и наоборот — мах левой ногой и правой рукой — 7 раз.

Упражнение 5

Расслабление: 7 глубоких вдохов-выдохов с наклонами тела вперёд.

Упражнения у стены помогают сохранить красивую осанку, а следовательно, и молодость. Поэтому не жалейте времени и не ленитесь, ваша красота и здоровье — в ваших руках.

Источник: **massage.ru**

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

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8 963-239-27-77

Звонки принимаются:

Пн. — Чт. с 10:00 до 18:00 часов, в Пт. — с 10:00 до 13:00.

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

УСЛОВИЯ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Продолжаем тему, начатую в прошлом номере: какие факторы формируют здоровое пищеварение? О четырёх мы рассказали в октябрьском номере. Это тщательное пережёвывание, употребление преимущественно твёрдой пищи; пища должна быть тёплой; правильное сочетание разных продуктов. Следующие пять условий читайте в этой статье.

5. Умеренность, воздержание.

Переедание заметно ослабляет органы пищеварения, перегружая их. Одна из основных причин возникновения гастритов — употребление чрезмерного количества пищи, особенно жирной и острой. Излишки пищи отягчают весь организм и вызывают болезненное, беспокоеное состояние. Происходит прилив крови к желудку, в то время как другие органы и конечности её лишаются. Лишняя пища тяжёлым бременем ложится на органы пищеварения, и когда эти органы выполняют свою работу, во всём организме чувствуются слабость и вялость. Те, кто постоянно переедает, считают, что их измучил голод; но в действительности это вызвано чрезмерной нагрузкой на органы пищеварения. Временами наблюдаются полное оцепенение и некоторая заторможенность работы мозга, отсутствуют всякого побуждения к каким бы то ни было усилиям, умственным или физическим.

Эти неприятные симптомы обусловлены тем, что организм выполнил свою работу, израсходовав слишком много энергии на переработку дополнительного количества пищи, и полностью истощился. Желудок просит: «Дай мне отдохнуть». Но многие объясняют эту слабость как потребность снова поесть; и, вместо того чтобы дать желудку отдохнуть, снова нагружают его...

Если вы съедаете в два раза больше, чем требует организм, пища, не успев перевариться в желудке, начинает разлагаться, и появляется неприятный запах изо рта, начинается обострение воспаления слизистой желудка.

Перекусывание также вредит органам пищеварения и является частой причиной их заболевания.

6. Пища, не раздражающая слизистую оболочку желудка.

Острые приправы вызывают раздражение желудка, разжоряют и отравляют кровь.

При заболеваниях органов пищеварения или для профилактики заболевания следует сократить или исключить:

- кофе, чай, стимулирующие или прохладительные напитки, алкоголь;
- острую пищу и приправы (перец, горчица);
- маринады;
- соленья;
- моллюски и ракообразные;
- мясо;
- сахар;
- мороженое;
- жирную пищу (избыточное количество растительных и животных жиров);
- неспелые фрукты;
- недозрелые крупы и овощи.



7. Лёгкий физический труд или упражнения до и после еды.

Короткая прогулка после еды обеспечивает здоровое кровообращение, улучшает перистальтику кишечника, обогащает кислородом кровь и ткани.

8. Чистый воздух.

Чистый воздух возбуждает аппетит, способствует правильному пищеварению. Старайтесь дышать правильно: брюшным, а не грудным дыханием. Поверхностное (грудное) дыхание сказывается не только на лёгких, но и на желудке, печени и мозге. Кожа приобретает желтоватый оттенок, пищеварение замедляется, сердце ослабевает, деятельность мозга снижается, мысли путаются, настроение ухудшается, весь организм становится вялым и особенно восприимчивым к болезни.

9. Дух радости и благодарения.

Когда вы возбуждены, взволнованы или торопитесь, лучше не принимать пищу до тех пор, пока вы не успокоитесь.

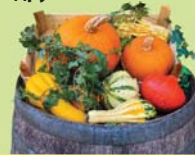
Во время приёма пищи оставьте все заботы и беспокойные мысли; не спешите, ешьте медленно и с благодарностью. Волнение, стресс, беспокойство, подавленность приводят к сужению кровеносных сосудов желудка, что оставляет желудок «безоружным». Поэтому за приёмом пищи не рекомендуется решать проблемы, нервничать. По этой же причине не стоит смотреть телевизор во время приёма пищи.

Пользуясь данными принципами, вы сохраните не только желудок в здоровом состоянии, но и всё тело. Давайте будем формировать здоровые привычки вместе!

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

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТЫКВЫ

Тыква относится к продуктам с минимальным количеством жиров и натрия — двух врагов артерий и сердца. Кроме того, употреблять её рекомендуют и при других заболеваниях.



Очищенные семена тыквы применяют как средство от глистов. Употребляют в очищенном и измельчённом виде.

Отвар тыквы с лимоном употребляют при токсикозе беременных и при укачивании.

Мякоть тыквы применяют в отварном или запечённом виде при желтухе и воспалении печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических запорах и колитах; нарушении обмена веществ, особенно при ожирении; сахарном диабете и подагре.

Сок тыквы — при бессоннице, отёках разного происхождения, заболеваниях почек, печени, мочевыделительных путей.

Отвар плодоножки тыквы — при нарушении обмена веществ как сосудорасширяющее средство.

Отвар цветков тыквы — для заживления ран, трофических язв на конечностях в виде примочек.

Телеканал «Здоровье»,
zdrav.tv

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

СУП ИЗ ТЫКВЫ

Состав: 500 г тыквы, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки крахмала, 1 ст. ложка томатной пасты, масло растительное, соль.

Очищаем тыкву от кожуры и семян, нарезаем кубиками, кладем в кипящую, подсоленную воду. Добавляем морковь, лук и варим до готовности. Затем протираем через сито или дуршлаг, добавляем крахмал, разведённый в 0,5 стакана холодной воды, и томатную пасту. Продолжаем варить минут пять. Перед окончанием варки добавляем масло и лёгкие специи.

ПЕЧЁНАЯ ТЫКВА

Состав: тыква (1–1,5 кг) — 1 шт., масло растительное — 40–60 г.

Целую тыкву запекаем на противне в духовке. Противень застилаем пергаментной бумагой, тыкву ставим в центре. Запекаем примерно 1 час при температуре 180–200°C. Когда тыква испечётся, разрезаем её на куски и очищаем от семян и кожицы. По желанию можно кусочки слегка смазать маслом, и подавать к столу.

Подготовила
Людмила Яблочкина

РЕКЛАМА

12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

Уважаемые читатели!

Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку на неё для себя и ваших близких. Такой подарок будет не только пожеланием крепкого здоровья, но и реальной помощью в оздоровлении.

Вы можете оформить подписку **В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ** для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте

PODPISKA.POCHTA.RU
для любого региона России.
ОТКРЫТА ПОДПИСКА
НА 1 ПОЛУГОДИЕ
2018 ГОДА!



ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС
П4049

Бесплатный телефон
горячей линии
Почты России
по вопросам доставки:
8-800-2005-888



ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

Газета «Сокровище»

Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья

Подписной индекс — **П4059**

Молодёжная газета «7D формат»

Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения

Подписной индекс — **П4041**

Детский журнал «Чудесные странички»

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

Подписной индекс — **П4042**

КАК ЛЁХА ЗАХОТЕЛ СТАТЬ «МОРЖОМ»

Зимним воскресным днём лисёнок Лёха и овечка Кудряшка с увлечением смотрели познавательную передачу о людях, которые могут плавать в ледяной воде.

— Кудряшка, ты хотела бы поплавать зимой в проруби? — спросил Лёха.

— Нет, что-то мне не очень хочется, — ответила овечка. — А ты сам хотел бы попробовать?

— Я бы хотел. Представляешь: холод, на улице минус тридцать, а я плаваю в ледяной воде, и мне совсем не холодно, — размечтался Лёха.

— Ты думаешь, всё так просто — взял и нырнул в прорубь?

— Да, но пока не попробуешь, не узнаешь. Вот возьму завтра и пойду на речку.

— Так-так, это ты зачем, Лёха, завтра на речку собрался, не на зимнюю ли рыбалку? — поинтересовался доктор Афанасий Петрович, проходивший мимо гостиной.

— Лёха в проруби решил поплавать, — сказала Кудряшка.

— Да, я хочу быть таким же, как люди, которые не боятся ледяной воды, — пояснил Лёха.

— Лёха, эти люди не сразу стали нырять в прорубь. Без особой подготовки сделать это невозможно, — заметил Афанасий Петрович.

— Да? — удивился лисёнок. — А как нужно готовиться?

— Для этого нужно приучать свой организм к холоду, — ответил Афанасий Петрович.

— Как это? В холодильнике что ли сидеть? — спросил Лёха.

— Вот и нет! — сказала Кудряшка.

— В передаче рассказывали, что

начинать надо с закаливания.

— Верно, Кудряшка, — похвалил Афанасий Петрович. — Закаляться можно начинать с детства. Нужно делать обтирания, ножные ванночки, контрастный душ или обливания холодной водой. Температуру воды каждый день нужно делать холоднее, чтобы организм привык.

— Это совсем просто, — сделал вывод Лёха.

— Конечно, в этом нет ничего сложного. Но, запомни, Лёшенька, закаляться надо каждый день. Пропустил денёк-другой, и придётся начинать всё сначала.

— Спасибо, Афанасий Петрович! С завтрашнего дня начну обливаться холодной водой, — сказал Лёха.

— А я начну с контрастного душа, — добавила Кудряшка.

— Молодцы, ребята! Так вы меньше болеть будете: закалённый организм меньше подвержен простудам и другим болезням, — сказал Афанасий Петрович.

— Здорово! — обрадовался Лёха. — Пойду предложу ёжику Коле со мной начать закаляться.

Татьяна Ведерникова
Художник Елена Голованова



Ещё больше историй детям о здоровье читайте на сайте журнала «Чудесные странички» chudostranichki.ru

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

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

Купон-заказ

на газету «Ваши ключи к здоровью»

Бесплатная
доставка
6 месяцев

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

1. Фамилия, имя, отчество читателя

2. Почтовый индекс и адрес для доставки газеты

Адрес вашего распространителя:

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

Адрес для писем:

424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Тел. (8362) 738254.
сст. 8-927-883-8483
zayavka@sokrsokr.net
redaktor@sokrsokr.net
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 11(83). 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 (издатель) — 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 — С. А. Павлюк, редактор — Л. В. Яблочкина, консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова, дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасюк.
Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.
Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

WWW.КЛЮЧИКЗДОРОВЬЮ.РФ

Центр здоровья
«ДОРОГА ЖИЗНИ»

**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ
ОЩУТИТЬ НА ПРАКТИКЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

Мы имеем богатый опыт восстановления здоровья после диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, заболевания суставов и желудочно-кишечного тракта, лишнего веса, алкогольной, никотиновой зависимостей, постинсультного состояния, кожных заболеваний, депрессии, бессоннице и многих других.

Мы научим вас обходиться без лекарств, использовать простые природные средства лечения. Научим готовить вкусную и полезную пищу, закрепить здоровые привычки.

**Побывав в нашем центре, вы будете знать,
как помочь себе и другим.**

Россия, Нижегородская обл.
E-mail: dubki08@mail.ru

www.dorogazhizni.info
Тел. +7-929-046-66-66

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧИЛ ГАЗЕТУ ВПЕРВЫЕ:

ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (963) 239 27 77



**И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК
КНИГУ**

**«ПОДДЕРЖИВАЯ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Звонки принимаются: Пн — Чт
с 10:00 до 18:00, Пт с 10:00 до 13:00
(время московское).

Проект действует на территории России.

Бесплатная подписка

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

Чтобы оформить подписку

Сообщите
о вашем желании
получать газету по тел.:
(8362) 73-82-54,
8-963-239-2777
или по e-mail:
zayavka@sokrsokr.net

Пришлите sms на номер
+7 963-239-2777
➢ с буквой К и своим адресом,
индексом и ФИО для
получения печатной газеты
➢ с буквой К и своим e-mail
для получения газеты
в электронном виде.

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 384 500 экз.