

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета № 12(84) ДЕКАБРЬ 2017



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

СУПЕРЖИДКОСТЬ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

В воде была дана волшебная власть стать соком жизни на Земле.
Леонардо да Винчи

В 1952 г. шведы разработали план покорения самой высокой вершины мира — Эвереста. Всё было подготовлено и продумано для успешного восхождения. Но экспедиция сдалась, когда до цели оставалось всего 300 метров. Что же случилось? Анализ неудачи показал, что альпинисты пили менее двух стаканов воды в день. Через год группа альпинистов из Англии повторила попытку. Эти альпинисты учли рекомендации медиков и выпивали в среднем 12 стаканов воды ежедневно. Они одержали победу и первыми водрузили флаг своей страны на самой высокой горе мира.

Выпивая достаточное количество воды, вы запасаетесь энергией для преодоления трудностей и проблем. У каждого из нас есть свой «Эверест». Без воды нам не покорить вершины, без воды нам не победить болезнь!

Сегодня всё больше учёных подчёркивают важность употребления воды. Обезвоживание организма мо-

жет провоцировать и ускорять развитие многих заболеваний и болезненных состояний.

Ошибочно думать, что сухость во рту — это единственный признак потребности организма в воде. Напротив, это один из самых последних признаков обезвоживания организма. Человек может страдать от сильной дегидратации, и не испытывая сухости во рту.

«Если ваши почки не повреждены в результате длительного обезвоживания, то вы можете не волноваться и выпивать положенное количество воды. Если они повреждены, тогда вам следует быть осторожными. В течение нескольких дней фиксируйте, какой объём воды вы выпиваете, и каков объём мочи. Постепенно добавляйте по одному два стакана в день к привычной для вас норме. Обязательно обращайтесь внимание на объём мочи. Если он увеличивается, значит, вы спокойно можете увеличивать и объём выпи-

ваемой воды. Помните: вода — это идеальное мочегонное средство при нормально функционирующих почках». (Ф. Батмангхелидж. Ваше тело просит воды, с. 189).

Воду необходимо пить по утрам сразу после пробуждения, чтобы устранить обезвоживание, вызванное долгим сном. Употребляйте воду на протяжении дня. Приостанавливайте употребление её за 30 минут до приёма пищи и продолжайте через 2 часа после еды. Берите с собой воду на работу, в дорогу и на отдых.

Помните, что кофеин обезвоживает организм — объём выделяемой мочи превышает объём воды, содержащийся в напитке. Алкоголь, который содержится в напитках, также вызывает обезвоживание — почки начинают активно выводить воду из организма.

Итак, вода — это натуральное лекарство при многих недомоганиях и отличный источник энергии для нашего организма. Эта супержидкость была предназначена Творцом для полноценной и здоровой жизни человека.

Леонид Рутковский

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИНСУЛЬТЕ



2

ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



3

3 СПОСОБА СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА



5

МОЖНО ЛИ ХУДЕТЬ ПОДРОСТКАМ?



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

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИНСУЛЬТЕ

Сегодня мы поговорим об убийце № 1 взрослого населения Земли. Если заболеваемость и смертность от инфаркта миокарда с течением лет, пусть немного, но снижается, то в отношении инсульта такой тенденции почти не наблюдается. К тому же, инсульт в последнее время заметно «помолодел».

Инсульт — это гибель участка коры головного мозга или подкорковых образований, связанная с прекращением их питания из-за патологии кровоснабжающей артерии. По своему характеру мозговые инсульты делятся на геморрагические и ишемические.

Геморрагический инсульт — это кровоизлияние в ткань головного мозга, желудочки головного мозга или мозговые оболочки. Он протекает очень тяжело, нередко заканчиваясь летально. Основная причина геморрагических инсультов — разрывы стенки сосуда при аномалиях строения мозговых артерий (аневризмы, мальформации), при гипертонических кризах, а также при снижении свёртываемости крови (в том числе и лекарственно обусловленном, например, на фоне неконтролируемого приёма аспирина и антикоагулянтов).

Ишемический инсульт — это гибель участка головного мозга из-за перекрытия питающего сосуда тромбом или тромбозом. Чаще всего тромбоз возникает на месте разрыва атеросклеротической бляшки или из-за воспаления стенки сосуда. Но возможен и другой механизм — занос в мозговые сосуды оторвавшихся тромбов из камер сердца (тромбозов), что часто наблюдается при такой сердечной аритмии, как фибрилляция предсердий, а также при тромбозе левого желудочка сердца (например, после перенесённого инфаркта миокарда). Есть и ещё одна более редкая причина ишемических инсультов — повышение свёртываемости способности крови (чаще всего, наследственное), которое приводит к спонтанному образованию тромбов в сосудах; такие инсульты, как правило, случаются в молодом возрасте.

Исходя из этих причин, перечислим заболевания и состояния, ко-

торые чаще всего осложняются инсультами:

- ✓ гипертоническая болезнь,
- ✓ атеросклероз сосудов головного мозга,
- ✓ сахарный диабет,
- ✓ фибрилляция предсердий,
- ✓ нарушения свёртываемости крови и воспалительные заболевания стенок артерий (васкулиты).

Клиника мозгового инсульта зависит от обширности очага поражения, а также от той зоны коры головного мозга, которая оказалась повреждена.

Симптомы, которые должны насторожить вас в отношении возможного инсульта:

- ✓ резкая головная боль, внезапная потеря сознания;
- ✓ головокружение, нарушение координации движений;
- ✓ внезапная слабость или вялость в конечности, ощущение ползания мурашек (парестезии), онемение кожи конечности. Поражаться могут как одна конечность, так и обе (как правило, рука и нога на одной стороне тела), так и все четыре;
- ✓ внезапная асимметрия лица (опущение уголка рта, века, расходящееся или сходящееся косоглазие, расширение зрачка в одном глазу, отклонение языка в сторону при попытке высунуть язык);
- ✓ двоение в глазах, выпадение полей зрения, вплоть до полной слепоты;
- ✓ нарушение глотания, поперхивание;
- ✓ нарушение речевой функции: при этом у человека может быть затруднено понимание обращённой к нему речи, либо нарушено воспроизведение слов (перестановка слогов в словах, смазанная речь, забывание слов и т. д.). Тонкие нарушения речи, такие как изменение интонации, появление «каши во



рту» порой могут заподозрить только близкие люди, часто общающиеся с больным.

Все эти симптомы могут появиться в любой комбинации, как сразу, так и постепенно нарастая на протяжении пары дней. При малейшем подозрении на инсульт необходимо немедленно вызвать скорую помощь! Пока бригада в пути, необходимо положить больного на бок, чтобы в случае возникновения рвоты рвотные массы не попали в дыхательные пути. Если есть возможность, на голову необходимо положить холод (это могут быть замороженные продукты из морозилки или снег с улицы, всё что угодно) — холод уменьшит кровотечение в случае геморрагического инсульта, а также сохранит жизнеспособность ткани головного мозга, испытывающей кислородное голодание.

Если вы уже столкнулись с инсультом, ни в коем случае не отменяйте самостоятельно препараты, которые вам назначил врач! Кроме медикаментозной терапии, немаловажную роль играет физическая реабилитация больного. Часть мозга отмирает, и та функция тела, за которую она отвечала, утрачивается. Но мозг обладает высокой пластичностью — неповреждённые отделы мозга способны частично или полностью взять на себя утраченную функцию, и в этом процессе огромное значение имеет то, насколько пациент и его родные настроены на физическую реабилитацию. Лечебная физкультура и специальные тренажёры, массаж, занятия с логопедом — всё это должно носить систематичный и целенаправленный характер для достижения наилучшего результата.

Инсульт — очень серьёзное осложнение, чреватое гибелью или глубокой инвалидизацией, поэтому к его профилактике и лечению также следует относиться серьёзно.

Марина Павлова,
врач-терапевт

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

Каждый человек должен знать основные симптомы инсульта и вовремя обратиться за помощью в случае их появления.

Внезапно возникшие:

- слабость или нарушение чувствительности части лица, руки или ноги;
- нарушение речи или понижения обращённой речи;
- полное или частичное нарушение зрения на один или оба глаза;
- нарушение способности ходить, головокружение, потеря координации движения, шаткость при ходьбе;
- сильная головная боль без видимой причины.

Для того чтобы выявить симптомы инсульта, не нужно иметь даже медицинское образование.

Тест, выявляющий признаки инсульта

Он состоит из трёх простых заданий:

1. Улыбнитесь. Попросите человека широко улыбнуться, показав при этом зубы. Это поможет выявить несимметричность улыбки, которая, как правило, свидетельствует об инсульте.

2. Руки вверх. Попросите человека зажмуриться и поднять руки вверх. Человек, поражённый инсультом, как правило, не может поднять руки на одинаковую высоту или чувствует слабость в одной из них.

3. Повторяй за мной. Попросите человека повторить за вами любое простое предложение. Это поможет выявить нарушение речи — одно из самых частых нарушений при инсульте.

Татьяна Остапенко

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ОДИН АПЕЛЬСИН В ДЕНЬ ПРЕДОТВРАТИТ ИНСУЛЬТ



Исследования в области профилактики сердечно-сосудистых заболеваний выявили удивительные свойства апельсина. Для предотвращения инсульта достаточно употреблять всего один апельсин в день, чтобы избежать закупорки кровеносных сосудов.

Однако не стоит считать апельсин панацеей от повышенного артериального давления, продолжая вести неправильный образ жизни, отдавая предпочтение мясной пище и не включая в свой рацион овощей и фруктов. Профилактика инсульта рассматривается комплексно.

biblepravda.com

ТРОЙНОЙ УДАР ПО ХОЛЕСТЕРИНУ: МЁД, ЛИМОН И ЧЕСНОК

Мёд, лимон и чеснок, принятые одновременно укре-

пляют не только сосуды, но и весь организм в целом. Свежевыжатый сок 10 лимонов с кожурой добавить в 1 л мёда и туда же примешать кашку из 10 головок чеснока, полученную на мясорубке. Настаивать в защищённом от света месте неделю, после чего можно заниматься профилактикой один раз в день. Для этого нужно взять чайную ложечку и потихоньку есть. Даже если очень понравится лекарство, то всё равно нужно употреблять лишь по 4 чайные ложечки. Смеси хватит на 2 месяца.

sosudinfo.ru



ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Главный закон здоровья гласит, что жизнь человека — в крови. Качество крови и скорость кровообращения — два важных фактора, и любые наши действия влияют либо на один из них, либо на то и другое. Один из важнейших принципов, влияющих на качество и циркуляцию крови, — чистота.



1. Научитесь правильно дышать. Глубокий вдох чистого воздуха, наполняющий лёгкие кислородом, очищает кровь. Кислород придаёт крови яркий цвет и направляет поток животворной силы к каждой части организма. Правильное дыхание успокаивает нервы, стимулирует аппетит, совершенствует процесс пищеварения и, наконец, способствует крепкому, восстанавливающему силе, сну.

2. Проветривайте жилые помещения. Загрязнённый воздух не предоставляет кислород в необходимом количестве, и кровь поступает в мозг и другие органы не насыщенная кислородом и необновлённая. Жизнь в тесных, плохо проветриваемых квартирах с тяжёлым, испорченным воздухом ослабляет весь организм. Он становится особенно чувствительным к влиянию холода — стоит чуть дольше побывать на улице в непогоду, как наступает болезнь.

3. Обеспечьте доступ солнечного света, устранив сырость и вредные испарения, которые могут стать причиной болезней и смерти. Любое помещение (учебное, общественное, спальня, офис и т.д.) должно быть хорошо проветриваемым. Мы очень часто создаём идеальные условия для комнатных растений, но не думаем о собственном здоровье.

4. Ежедневно принимайте тёплую ванну или душ. Чистоплотность важна как для физического, так и для духовного здоровья. Шлаки постоянно удаляются из организма через кожу. Миллионы пор быстро засоряются и теряют проходимость, если их не содержать в чистоте. Ежедневные тёплая ванна или душ укрепляют организм, улучшают кровообращение, кровь приливает к поверхности кожи. Мышцы становятся более эластичными, мозг работает активнее. Ванна — успокаивающее средство для нервов. Также она полезна для кишечника, желудка и печени, неся им энергию и здоровье.

5. Следите, чтобы одежда и постельное бельё всегда были чистыми. Они впитывают отработанные вещества, выбрасываемые через поры, и если одежду и бельё регулярно не менять и не стирать, шлаки будут впитываться кожей снова.

6. Своевременно удаляйте из дома всё нечистое или гниющее. Смертоносные микробы кишат в тёмных, неприбранных углах, в гниющих отбросах, в мусоре, в сырости и плесени. Испорченные овощи и кучи упавшей листвы не следует оставлять гнить рядом с домом, чтобы они не отравляли воздух.

7. Не употребляйте нечистую пищу. Бог в Библии советует не употреблять в пищу некоторые виды животных, рыб и птиц: «*Всякий скот, у которого раздвоены копыта и на обоих копытах глубокий разрез, и который скот жуёт жвачку, тот ешьте; только сих не ешьте из жующих жвачку и имеющих раздвоенные копыта с глубоким разрезом: верблюда, зайца и тушканчика, потому что, хотя они жуят жвачку, но копыта у них не раздвоены: нечисты они для вас; и свиньи, потому что копыта у неё раздвоены, но не жуёт жвачку: нечиста она для вас; не ешьте мяса их, и к трупам их не прикасайтесь. Из всех [животных], которые в воде, ешьте всех, у которых есть перья и чешуя; а всех тех, у которых нет перьев и чешуи, не ешьте: нечисто это для вас... Все крылатые пресмыкающиеся нечисты для вас, не ешьте [их]. Всякую птицу чистую ешьте»*

(Второзаконие 14:6–10, 19, 20). Примечательно, что сегодня наука показала, насколько действительно опасным для здоровья человека является мясо тех животных, которых Библия именует нечистыми.

8. Думайте о хорошем. Нечистые мысли, побуждения и желания наносят огромный вред душе и телу человека. Нечистота сердца ведёт к нечистоте в речи и поступках. «*Исходящее из уст — из сердца исходит — сие оскверняет человека, ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любоддеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления — это оскверняет человека»* (Матфея 15:18–20). Поэтому для здоровья тела и души необходимо перекрывать все скверные источники и питаться чистым, светлым и добрым. Чистота тела, одежды, жилья, мыслей — залог здоровья всей личности в целом.

Тимур Герасимов

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ВОЗ УСТАНОВИЛА, КАКИЕ СТРАНЫ САМЫЕ НЕЗДОРОВЫЕ

При исследовании основными факторами оценки были ежегодное потребление алкоголя на человека, табака и распространённость ожирения среди населения. Исходя из этого, Чехия попала на первое место. Чехи часто выпивают (13,7 л чистого алкоголя в год в расчёте на человека). К тому же, Чехия находится на 11 месте по количеству выкуренных за год сигарет, несмотря на проведение антитабачной политики.



В перечень нездоровых стран также входят: Россия, Словения, Беларусь, Словакия, Венгрия, Хорватия, Польша, Люксембург, Литва и США.

А вот Афганистан — страна с самыми здоровыми привычками, с одним из самых низких уровней ожирения в мире (всего 2,7 % населения).

В год здесь потребляют всего 83 сигареты. Что касается алкоголя, то в стране действует запрет на продажу и потребление. На втором месте среди самых здоровых стран — Гвинея, на третьем и четвертом — Нигер и Непал.

ГНЕВ — ОДНА ИЗ ПРИЧИН ПРОБЛЕМ СО СНОМ



Исследование специалистов из Университета Айовы показало: люди, которые контролировали свой гнев и сохраняли самообладание под давлением, спали лучше всего. Люди, которые подавляли свой гнев, имели проблемы со сном. В целом, у вспыльчивых людей, которым сложно было справиться со своим гневом, качество сна оказалось низким. Вероятно, таким людям заснуть мешают негативные эмоции. Кроме того, гнев активизирует сердечную деятельность, что, в свою очередь, усложняет процесс засыпания.

СОВРЕМЕННАЯ МОЛОДЁЖЬ ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ В ПОЛЪЗУ ЗОЖ

Специалисты из Великобритании в результате исследования установили: 4 из 10 добровольцев пили меньше, чем три года назад. 7 из 10 предпочитали походам в бар посещение передвижных закусочных или кафе, где можно купить смузи. 4 из 10 мужчин бегали или ездили на велосипеде. 50 % женщин серьёзно относились к своему питанию.

Только каждый десятый участник считал употребление алкоголя привлекательным занятием. Остальным это казалось жалким и неприличным. Многие участники в свободное время посещали культурные или спортивные мероприятия, галереи, спортзал. Исследователи отметили, что на всё это уходит меньше денег, чем на употребление алкоголя.

РОССИЙСКИЕ ЭКСПЕРТЫ ВЫЯСНИЛИ, КАКИЕ ПРОДУКТЫ ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В «чёрном списке» Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи



оказались хлеб, колбасы, консервы, сыры, сладкие йогурты, пирожные, майонез, кетчуп. Проблема в высокой концентрации соли, сахара или трансжиров. Эксперты направили список в Минздрав и Роспотребнадзор, предложив пометать данные товары как потенциально небезопасные.



К примеру, высокую концентрацию соли, сахара и трансжиров можно обозначать полосой красного цвета на этикетке. Комментирует научный руководитель ФИЦ питания, академик РАН Виктор Тутельян: «Оптимальные уровни суммарного суточного поступления критически значимых пищевых веществ составляют не более 5 г соли, 50 – 60 г добавленного сахара, 65 г жира, 20 г насыщенных жирных кислот и 2 г трансжиров».

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

ПАРАНОИЯ

Дорогие читатели! Представляем вам новую серию статей о психическом здоровье «Как не сойти с ума», в которой душевные проблемы будут рассматриваться сквозь призму знаний о гигиене мышления, открытых в Священных Писаниях — Библии. Мы рассмотрим виды психических расстройств, способы профилактики и, в некоторых случаях, способы лечения.

Одним из психических расстройств является паранойя. Согласно Новому словарю русского языка, паранойя — это «форма психического заболевания, характеризующаяся своеобразной бредовой переработкой жизненных впечатлений при сохранении формальной правильности мышления». Малая медицинская энциклопедия содержит следующее определение: «Хронический психоз в форме постепенно развивающегося систематизированного интерпретативного бреда различного содержания (преследования, ревности, изобретательства, реформаторства и др.) при отсутствии снижения интеллекта, отчетливых изменений личности и сохранении приобретённых знаний».

Обратим внимание на два момента в этих определениях. Во-первых, большой сохраняет формальную правильность мышления. На практике это означает, что человек может оставаться профессионалом своего дела, решать сложные задачи, и для многих ничем не выдавать своего диагноза. Во-вторых, паранойя — это вопрос интерпретации человеком явлений окружающей действительности. Как известно, одно и то же событие можно интерпретировать по-разному в силу разных причин. И это обстоятельство хранит в себе надежду для страдающих паранойей — можно научиться интерпретировать факты созидательно!

По поводу причин возникновения паранойи у специалистов нет единого мнения. Безу-

ловно, есть факторы, над которыми мы не властны. Однако известный в науке и в жизни принцип, сформулированный в Библии, «что посеет человек, то и пожнёт» (Галатам 6:7), говорит о неизбежности последствий любой мысли, слова и поступка. Если человек фиксирует своё внимание на чём-либо, реагирует определённым образом на внешние раздражители, по нервной системе проходит электромагнитный импульс; с каждым последующим разом подобная реакция приводит к изменениям в конфигурации нервных волокон; они в буквальном смысле срастаются в соответствии с повторяющейся реакцией. В результате в теле человека, в нервной системе, появляются проторённые пути, которые предопределяют автоматическую реакцию, создают тип мышления.

Благая весть заключается в том, что мы в состоянии воспользоваться ресурсами, которые доступны даже неспециалистам, чтобы не «сойти с ума». Анализируя параметры переработки информации, которая по-

ступает в органы чувств, осуществляя соответствующую профилактику мыслительного процесса, мы можем научиться созидательным способам интерпретации действительности и уберечь себя, а нередко и исцелиться от уже имеющихся расстройств.

Эта школа душепопечительства называется когнитивной терапией. Её суть заключается в анализе и исправлении стереотипов мышления. В книге мудреца Соломона написано: «Каковы мысли в душе его, таков и он» (Притчи 23:7). Соответственно, изменить мысли — значит изменить человека. Апостол Павел призывает: «Преобразуйтесь обновлением ума вашего» (Римлянам 12:2).

Какого же рода профилактику мышления, способную уберечь от паранойи, связанной с реакцией на окружающих, можно обнаружить в Священном Писании?

1. Соблюдайте презумпцию невиновности окружающих.

«Презумпция невиновности (от лат. Praesumptio — предположение)... принцип..., согласно которому обвиняемый считается невиновным до тех пор, пока его вина не будет установлена» (Российский энциклопедический словарь).

В Библии этот принцип выражен так: «Судит ли закон наш человека, если прежде не выслушают его и не узнают, что он делает?» (Иоанна 7:51). Не записывайте на счёт человека не доброе, если тому нет оснований, которые неопровержимы

доказательств! Если появляется недоброе подозрение, пообщайтесь с человеком, спросите его, что он имел в виду, посмотрите на вас, сказав или сделав что-либо, что показалось подозрительным. Очень часто в результате такого общения подступающая паранойя улетучивается.

2. Формируйте положительное мнение об окружающих.

Одной из основополагающих заповедей Библии является любовь к ближнему, любовь «всему верит, всего надеется» (1 Коринфянам 13:7), то есть притягивается лучшей интерпретации мотивов, мыслей, слов и поступков людей.

«Любовь всегда верит в лучшее о человеке. Часто бывает так, что мы делаем людей такими, какими мы их считаем» (Уильям Баркли).

3. Не концентрируйтесь на явно негативных факторах в окружающих.

В другой книге Соломона написано: «Не на всякое слово, которое говорят, обращай внимание... ибо сердце твоё знает много случаев, когда и сам ты злословил других» (Екклесиаста 7:21, 22). Апостол Пётр на эту тему написал так: «Более же всего имейте усердную любовь друг ко другу, потому что любовь покрывает множество грехов» (1 Петра 4:8). Даже если и было зло в ваш адрес, простите человека ради собственного здоровья, не носите яд в душе!

Вместо того чтобы тратить силы на размышления о недобром в людях, следуйте призыву Апостола Павла: «Пусть мысли ваши будут заняты [только] тем, что истинно и чисто, что справедливо и чисто, что достойно любви и восхищения, тем, что [во всех отношениях] хорошо и похвально» (Филиппийцам 4:8, современный перевод Института перевода Библии в Заокском). Мы властны над тем, на что направлять внимание. Соответственно, мы властны над тем, что становимся привычной моделью мышления.

Будьте здоровы!

Виталий Олейник



ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

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 этого курса: «Пять способов успешного использования денег».

Сформулируйте и запишите первые два принципа успешного использования денег на основании библейских текстов:

1. «Не оставляйтесь должными никому и ничем, кроме взаимной любви» (Римлянам 13:8):

2. «Пойди к муравью ленивец, посмотри на действия его и будь мудрым. Нет у него ни начальника, ни приставника...; но он заготовливает летом хлеб свой, собирает во время жатвы пищу свою» (Притчи 6:6-8):

Вы можете получить письменную консультацию по всем вопросам, возникшим в процессе обучения. Все, кто успешно закончит обучение по данному курсу, получат в подарок книгу о семейных взаимоотношениях.

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 уроки о семейных взаимоотношениях или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Прошу прислать мне Библейский курс

«Наполни свою жизнь праздником»

(основы здорового образа жизни)

«Счастливая семья»

ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

3 ФАКТОРА, СНИЖАЮЩИХ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА

Сегодня существуют доказательства, что 80 % случаев рака можно предотвратить или, по крайней мере, отсрочить. Каждому следует знать эти три основных фактора.

Слова: «У вас рак» подобны удару кинжала в сердце. Как хирургу, оперирующему онкологических больных, мне приходилось сообщать эту печальную новость не одной сотне пациентов. Хотя большинство из них вело образ жизни, способствующий возникновению рака, эта новость всегда шокировала людей.

Около 1/3 случаев онкологических заболеваний связаны с курением или употреблением алкоголя, а половина из них — с рационом питания и/или недостатком физических упражнений.

К веществам, блокирующим раз-

витие раковых клеток, относятся почти все разновидности фруктов, зёрен, орехов и овощей. Даже у курильщиков, чей рацион состоит преимущественно из фруктов и овощей, снижается риск возникновения рака лёгких.

Что нужно сделать, чтобы снизить риск развития рака?

1. Отказаться от табака и алкоголя.
2. Не есть мясо, молоко, яйца, сыр и животные жиры всех видов: эти продукты повышают риск развития заболевания некоторыми видами рака. Увеличьте потребление фруктов и овощей, особенно сырых.

Более ста лет назад, когда ещё не было таких научных данных, Бог вдохновил написать Эллен Уайт: «Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определённое нашим Творцом для нас. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища».

3. Занимайтесь физическими упражнениями. Активная программа упражнений понижает риск некоторых злокачественных новообразований.

Я уже много лет преподаю принципы здорового образа жизни. Удивительно и очень приятно видеть энтузиазм, с которым многие принимают эти принципы. Досадно, ког-



да многие мои друзья отказываются следовать инструкциям, которые дал Сам Бог.

Артур Вивер,
«Всегда в форме»

Читайте о профилактике и лечении раковых заболеваний на сайте 8doktorov.ru



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

БОГ ПОМОГ ВЫЛЕЧИТЬ РАК

Я и не думала, что такой кошмар может случиться со мной, но Бог давал силы всё пережить. Сначала болезнь протекала почти незаметно, и я не обращала внимания на недомогание. Когда я что-то несвежее съела, очень тяжело это переносила, поэтому решила сходить к врачу. После очередного приступа врач поставила диагноз — киста, к тому же больших размеров. С этого времени начались мои мятарства по больнице.

Впоследствии оказалось, что у меня были плохие анализы крови, а значит, нельзя делать операцию. Меня положили в больницу, чтобы поднять гемоглобин. Два раза делали переливание крови. УЗИ сердца тоже показало большие проблемы. Заведующий отделением сказал, что операцию на сердце, которая мне требовалась, они не делают, надо ехать в Москву. Но времени не было — опухоль росла быстро.

В церкви я просила молиться за меня. Мы с мамой тоже молились, чтобы Бог помог. После некоторых раздумий заведующий придумал выход: мне сделали небольшую операцию — поставили катетер в вену, чтобы я могла вынести более сложную операцию по удалению опухоли. Врач не разрешал делать такую операцию в обычной больнице — направили в онкологический диспансер.

Наконец в отделении меня начали готовить к платной операции, однако

врачи всё ещё сомневались, делать или нет. Собрали консилиум, решили до вечера. На следующее утро мой врач сказал, что меня выпишывают. По анализам они поняли, что у меня большая злокачественная опухоль, да ещё проблемы с сердцем. Наркоза могу не выдержать. Не стали рисковать.

Я приехала домой, но мама стала хлопотать, чтобы мне сделали операцию в обычной больнице, т. е. официальный диагноз был — киста.

Всё это время церковь и мои родные молились за меня. Я была готова к самому худшему исходу, но было жаль родных. Я понимала, что если я доверяю Богу, то нужно исходить из того, какие у Него планы относительно меня. Любой исход был бы благоволением, но мы молились об исцелении.

Наконец мне сделали биопсию. Наркоз я выдержала! Биопсия подтвердила злокачественное образование. Далее последовала бесплатная операция по удалению опухоли. Всё выдержала! На дальнейшее лечение меня направили вновь в онкологичес-

ский диспансер. Я чувствовала постоянную слабость. Думала: «Что же делать дальше?» Молилась. Я знала, что многие умирают от этого заболевания.

С молитвами я продолжала лечение. Результат, слава Богу, хороший! На протяжении всего лечения и обследований Бог постоянно посылал мне помощь в лице хороших людей. Я и мои родные убедились, что Бог — Целитель и Защитник. Он совершает Свои чудеса разными способами. Мамины сотрудницы, с которыми она работала раньше в больнице, сказали, что я выжила только потому, что верю в Бога.

Я действительно верила, что Бог поможет мне победить это заболевание. Так и произошло! Нужно всегда бороться за своих близких, верить, надеяться, молиться и самое главное — доверять Богу!

Наталья Беседина,
г. Ставрополь



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: editor@sokrsokr.net

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

УКРЕПИТЕ МЫШЦЫ НОГ

Эти упражнения способствуют гармоничной работе мышц всего тела и особенно хорошо укрепляют мышцы ног. А ведь крепкие ноги — лучшая поддержка для нашего позвоночника. Каждое упражнение выполняйте по 4 – 5 раз.

1. Станьте напротив стены и обопритесь на неё руками. Одну ногу выдвиньте немного вперёд. Теперь слегка согните в колене стоящую впереди ногу и подтяните таз как можно ближе к стене. Втяните сильно живот. Спина должна быть прямой.

2. Встаньте на левую ногу и упритесь левой рукой в стену. Правой рукой подтяните правую стопу к ягодицам, пока не почувствуете лёгкое напряжение в бедре. Снова втяните живот. Не горбитесь.

3. Встаньте перед столом (его крышка должна находиться на уровне таза) и положите слегка согнутую ногу на край. Затем постарайтесь выпрямить ногу и потянуть пальцы стопы на себя. Живот втяните. Спина прямая. Оставайтесь в таком положении несколько минут. Смените ногу и повторите упражнение.

4. Лёжа на спине, поднимайте вытянутую ногу вверх, поддерживая её руками. Задержитесь в такой позе на несколько секунд, расслабьтесь. Снова поднимите ногу, но теперь подтяните её как можно ближе к голове. Отдохните и выполните упражнение с другой ноги.



Источник:
massage.ru

МАГАЗИН «КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» — ДОСТУПНЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

В городе Ростове-на-Дону открылся необычный магазин здорового питания. Необычен он не только представленным ассортиментом продукции, но и отношением к покупателям и методам рекламы продукции. Наше интервью с Анной и Виктором Панченко.

— Расскажите, пожалуйста, что вы понимаете под здоровым питанием? Какие продукты можно купить в вашем магазине?

— Свою главную задачу мы видим в том, чтобы помочь людям найти замену некачественным продуктам, которые они ели раньше.

У нас представлены разные категории продуктов: зерновые, чаи, сладости, бобовые, орехи, сухофрукты и т. д. Мы предлагаем людям только травяные чаи, без содержания чёрного и зелёного, но тоже имеющие тёмный цвет, хороший аромат и ценные свойства.

— Вы отказываетесь от чая и кофе?

— Да. Мы объясняем людям, почему мы не продаём кофе. Во-первых, из-за содержания в нём кофеина, который разрушает нервную систему. Когда он накапливается в организме, возникают серьёзные проблемы. Кофеин содержится не только в кофе, но и в зелёном и чёрном чае. У нас есть хорошая, здоровая альтернатива — это цикорий, ячмень. Кэроб — отличная замена какао. Его можно пить как напиток, а также добавлять в различные кондитерские изделия, конфеты, выпечку.

— Мясные продукты есть в ассортименте, или только растительные?

— У нас все продукты растительного происхождения. Согласно проведённым исследованиям, продукты животного происхождения сокращают жизнь, организм быстрее стареет. Кроме того, практически всё мясо приносят к нам в магазин, не уходя от нас вегетарианцами. Зачастую люди просто обогащают свой рацион какими-то новыми продуктами. Если человек не желает отказываться от мясной пищи, то мы ему рекомендуем добавить в меню больше клетчатки. В нашем магазине представлен большой ассортимент клетчатки. Объясняем, что для пищеварения незаменим лён. У нас они знакомятся с кунжутом, как в чистом виде, так и с добавками для детей — с яблоком, с сухофруктами. Это значительно улучшит состояние организма.

— Мне понравилось слово альтернатива. Вы не просто говорите людям, что это нельзя и почему, но ещё предлагаете здоровую полноценную замену.

— Вегетарианство — это грамотное построение своего рациона, благодаря чему можно очень хорошо себя чувствовать. Люди, которые приходят к нам в магазин, не уходят от нас вегетарианцами. Зачастую люди просто обогащают свой рацион какими-то новыми продуктами. Если человек не желает отказываться от мясной пищи, то мы ему рекомендуем добавить в меню больше клетчатки. В нашем магазине представлен большой ассортимент клетчатки. Объясняем, что для пищеварения незаменим лён. У нас они знакомятся с кунжутом, как в чистом виде, так и с добавками для детей — с яблоком, с сухофруктами. Это значительно улучшит состояние организма.

— Какие категории людей среди ваших посетителей?

— Наш магазин расположен рядом с офисами, поэтому работники офисов забегают к нам за десертом. Многие сейчас понимают, что лучше побаловать себя не печеньем или конфетой, а орешками и разными фруктовыми батончиками. Есть категория покупателей-вегетарианцев, которые закупаются у нас целенаправленно, но большинство — это люди, которые хотят попробовать что-то впервые.

Ассортимент продуктов у нас такой, что большинство продуктов следует с чем-то соединять. Допустим, ореховый урбеч. Это стопроцентная выжимка из орехов, которую в домашних условиях не сделаешь. Если её смешать с мёдом, то получается очень вкусно. Не нужно никакого десерта, не нужно сливочного масла на бутерброд утром. В нём присутствуют все полезные жиры и белок, которые дают силу и энергию.

— В период православного поста вы можете что-то предложить покупателю?

— Да, конечно. В этот период у нас повышается спрос на всю продукцию, особенно большой спрос на вегетарианские колбасы и сосиски. Одни производители делают их из соевого белка с добавлением агара-агара. Агар-агар — это растительный желатин из морских водорослей. Кроме того, в составе колбасы есть набор натуральных специй, натуральный свекольный краситель, а основа — бурый рис. Другие производители делают колбасу из соевого белка. Некоторые люди не любят сою, кто-то настороженно к ней относится, для таких есть вариант колбас из пшеничного белка. Придя в магазин, легко можно найти для себя продукты на завтрак, на обед и на ужин.

— Проблема в том, что вегетарианскую еду не все умеют готовить. Вы как-то помогаете в этом людям?

— Конечно, когда человек что-то приобретает, я рассказываю, как сама готовлю, даю рекомендации. Кроме того, мы организовываем для людей кулинарные классы. Когда покупатель видит воочию всё пошагово, ему проще приготовить самому дома. Так же у нас есть кулинарная книга, в которой представлены разные вегетарианские рецепты.

— У вас представлены все виды специй, или какие-то виды тоже считаете не очень полезными?

— Конечно, не все. У нас нет глутамата натрия и никаких усилителей вкуса. Из приправ у нас только травы: кориандр, чабрец, паприка, корица, имбирь, куркума и пр. Эти травы по своим свойствам очень полезные, они даже оказывают лечебное действие. Мы не привозим



чёрный перец, который разрушает слизистую желудка. Конечно, пишут и о положительных свойствах перца, но то негативное, что в нём есть, перекрывает всё ценное. Вместо него можем предложить имбирь, который тоже даёт жгучесть, к тому же укрепляет иммунитет, сжигает жир, снимает тошноту и обладает другими полезными свойствами.

— Каков возрастной состав ваших покупателей? Кого сегодня больше интересуют вопросы здорового питания: старшее или молодое поколение?

— От 20 до 40 лет и чуть старше. Сейчас растёт поколение, которое осознанно подходит к вопросам здорового питания. Они могут потратить свои деньги сейчас и вложить их в своё здоровье, нежели потом тратиться на лекарства. Приходят к нам и пожилые люди, но, как правило, у них своё представление о питании, им проще купить макароны за 16 рублей, чем наши цельнозерновые за 45 рублей.

— У обывателей представление о вегетарианстве как об ограничении. А что вы можете предложить к праздничному столу, например?

— Вегетарианская кухня очень разнообразна. Сейчас очень популярны веганские торты, которые делают на основе сухофруктов, орехов. У нас есть батончики, которые на 100 % состоят из фиников и орехов, без сахара. Хороший вариант — фруктовый мармелад, крымский рахат-лукум на виноградном соке.

— В вашем магазине я вижу ещё и литературу. Это литература о здоровье?

— Да. Есть книги о 8 принципах здоровья, о том, как изменить свой образ жизни, улучшить своё состояние в целом. Цель магазина — не просто продать продукт, но чтобы улучшилось внутреннее состояние покупателя, чтобы душа была здорова, а потом и тело.

— Получается, что магазин — это не просто ваш бизнес, это миссия?

— Да, это наша цель. Если человек будет содержать своё тело в хорошем тоне, то у него начнут хорошо работать все органы, в том числе и мозг. В здоровом теле — здоровый дух. Человек, который следит за своим здоровьем, это здравомыслящий человек, который грамотно и трезво даёт оценку всему происходящему в мире.

— Ваши пожелания читателям газеты.

— Желаем всем читателям и тем, кто придёт к нам, хорошего здоровья, в первую очередь. Стараться следить за питанием, ведь мы состоим из того, что мы едим. Пусть у каждого будет большое желание улучшить свою жизнь и сила воли. По своему опыту знаю, как тяжело бывает отказать себе в чём-то привычном, чтобы перейти на новый уровень отношения к себе, но это возможно. Желаем, чтобы у вас были большие победы над собой.

Беседовала Наталья Воронина

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

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.

МОЖНО ЛИ ХУДЕТЬ ПОДРОСТКАМ?

Рано или поздно каждый ребёнок вступает в подростковый, или переходный, период своей жизни. Это время, когда у подростков появляется множество комплексов, в том числе связанных с внешним видом. А потому молодые девушки начинают предпринимать активные шаги к изменению собственной внешности. Наиболее частая причина недовольства — кажущаяся полнота. Что нужно знать родителям и детям о том, когда и как следует худеть?

Действительно, гормональные перестройки подросткового периода делают организм ребёнка очень уязвимым в плане развития ожирения. Но мы должны раз и навсегда запомнить, что официальная медицина не приемлет похудения в «косметических целях». Для врача существует только одно показание к уменьшению массы тела — ожирение. Поэтому первый вопрос, который ро-

в образе жизни: прежде всего, в правильно организованном питании и гиподинамии (недостаточной физической активности). А значит, для коррекции массы тела необходимо воздействовать именно на эти факторы.

Как изменить рацион подростка?

Сколько калорий должен потреблять с пищей подросток? Для девушек средняя калорийность должна составлять около 1600 – 2000 кал в сутки, для юношей — от 2200 до 2800 кал.

Важно не только количество калорий, но и их «качество». Настоящая проблема современности — катастрофический дефицит в питании белка и избыточное потребление легкоусвояемых углеводов. Для сбалансированного рациона на

долю белка должно приходиться 30 % общей калорийности: бобовые, злаки, молочные продукты, яйца. На долю углеводов приходится около 55 %, при этом роль рафинированных углеводов должна быть сведена к минимуму: это сладости, соки и лимонады, фастфуд, сдобная выпечка, картошка, рис, макароны, белый хлеб. Из углеводов предпочтительнее отдавать продуктам с высоким содержанием клетчатки. Это цельнозерновые крупы и мука, овощи и фрукты, орехи и бобовые. Жиры должны составлять около 15 % суточной калорийности. Это животные и растительные масла, их достаточное употребление особенно важно для функционирования мужской половой системы.

Основная калорийность должна приходиться на завтрак и обед, ужин должен быть лёгким и не позднее, чем за 2 – 4 часа до сна.

Улучшите свои семейные традиции питания. Ведь проблема подросткового ожирения берёт своё начало из раннего детства — дети перенимают неправильные привычки питания у родителей и страдают от этого. Конечно, любая попытка изменить привычный образ жизни у ребёнка может вызвать сопротивление, а потому необходимо действовать мягко, сохраняя дружелюбный настрой и взаимопонимание.

Запомните: недопустимы строгие диеты, голодание и приём медикаментов с целью похудения! Подобные резкие вмешательства в растущий организм могут привести к дистрофии внутренних органов, анемии, снижению иммунитета, нарушению созревания костной ткани, к различным проблемам в репродуктивной системе, вплоть до бесплодия.

Наряду с нормализацией рациона необходимо обеспечить адекватную двигательную активность, дабы увеличить расход калорий. Занятия физкультурой не только помогают похудеть, но и улучшают внешний вид — красивая осанка, подтянутая фигура, развитая мускулатура, гибкость и ловкость — всё это поможет детям-подросткам чувствовать себя более уверенно в жизни. Активность следует выбирать, исходя из темперамента ребёнка и его предпочтений — командные игры, плавание, танцы, единоборства и другое.

Вес нужно снижать крайне аккуратно, не надо ставить перед собой невыполнимых целей. Если все эти мероприятия не приводят к похудению, то дальнейшую тактику лечения ожирения должен определять только врач — детский эндокринолог и диетолог.

Если же стремление подростка похудеть связано не с имеющейся у него избыточной массой тела, а с его комплексами по поводу внешности, то это уже совсем другой аспект помощи. И здесь задача родителей — помочь ребёнку принять себя и своё тело, увидеть и подчеркнуть свою красоту, как внешнюю, так и внутреннюю, не причиняя вреда здоровью. Это сложный процесс, требующий всей полноты безусловной любви, которая кроется в каждом родительском сердце. Также можно обратиться за помощью к семейному или подростковому психологу.

Марина Павлова,
врач-терапевт

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ФАЛАФЕЛЬ

Состав: 1 стакан гороха нут или крупной белой фасоли, 1 луковица, разрезанная на 4 части, 5 веточек петрушки, 2 зубчика чеснока, ¼ чайной ложки куркумы (по желанию), 1 чайная ложка тмина, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки оливкового масла.



Замочить горох нут или фасоль на ночь в воде. Утром воду слить, получится около 2 стаканов продукта. Для нута достаточно замачивания, а фасоль необходимо ещё варить 30 минут. В блендер засыпать половину нута или фасоли, запустить блендер на низкой скорости. Получившуюся массу выложить в миску. Оставшиеся нут или фасоль вместе с остальными ингредиентами снова положить в блендер и сбавить до получения однородной жидкой массы. Смешать жидкую массу с приготовленным ранее пюре — получится фарш. Чайной ложкой выложить в муку, обвалять, сформировать небольшие лепёшки и выложить в смазанную маслом сковороду, обжарить с обеих сторон.

ПАШТЕТ ИЗ ТОФУ

Состав: 200 г тофу, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки лимонного сока, ¼ чайной ложки соли, ¼ стакана дроблёных грецких орехов, 6 столовых ложек оливков, мелко нарезанных.



Сбить в блендере первые 4 ингредиента в однородную массу, добавить орехи и оливки. Подавать на стол в тостах, крекерах или как гарнир.

Подготовила
Людмила Яблочкина



дители должны поставить перед собой: есть ли у их ребёнка избыток массы тела? Это довольно легко определить — существует множество таблиц нормальных интервалов значений массы и роста детей в зависимости от пола и возраста. Визуальная оценка тоже поможет: видимые жировые складки, избыточное отложение жира на передней брюшной стенке («животики»), пояснице, ягодицах и бедрах.

Если ожирение подтверждено, следующий шаг заботливого родителя — поход к детскому эндокринологу. Эндокринолог должен исключить такие причины ожирения, как заболевания гипоталамо-гипофизарной системы, щитовидной железы, надпочечников. Кроме того, он оценит функцию печени, почек, поджелудочной железы, сердечно-сосудистой системы. Если все заболевания исключены, значит, причины избытка массы тела кроются

РЕКЛАМА

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**



12+

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

Газета «Сокрытое 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, подделки, головоломки
Подписной индекс — **П4042**

ПОЧЕМУ ЗАБОЛЕЛ ЛЁХА

Лисёнок Лёха весь день бегал и скакал. То в снежки играл, то на льду катался, то в сугробах валялся. Так сильно устал, что сейчас сидел в кресле злой и раздражённый. Лоб его горел от повышенной температуры. Лапу Лёха держал на сердце.

Вошла сова Софья Наумовна. Она испугалась, увидев Лёху!

— Что с тобой? — обеспокоенно спросила она.

— Я слушаю своё сердце. Я сегодня очень устал. А моё сердце никогда не отдыхает и не устаёт? Оно работает и работает без перерыва? А что будет, если у сердца батарейка вдруг сядет, как у часов? — испуганно спросил Лёха.

— Этого я не знаю! — ответила Софья Наумовна.

— А я знаю! — вдруг раздался голос Афанасия Петровича. — Мне твои друзья сказали, что ты заболел, и я пришёл проведать тебя. Не бойся, Лёха, батарейка сердца не сядет, ведь сердце тоже отдыхает. Сердце — это самая сильная мышца в организме. Сердечко наше протолкнёт кровь и отдыхает, протолкнёт и отдыхает. Без отдыха оно не смогло бы так трудиться.

И нам тем более необходим отдых! Мне сказали, что ты сегодня весь день играл на улице и не отдыхал. Все клеточки твоего тела устали, и у них не осталось сил бороться с микробами, которые и одолели тебя! От усталости ты стал раздражительным и невнимательным. Теперь от температуры и сильной усталости ты не сможешь хорошо поспать. А ведь

когда мы спим, в нашем организме вырабатываются вещества для роста и особые вещества — белки, которые помогают бороться с болезнями, укрепляют наш иммунитет.

Мозг наш работает и во сне, он перерабатывает всё, что узнал за день, и память привлекает, всё запоминает, что нужно. И нервы наши становятся крепче после отдыха!

А ещё раз в неделю нужно полностью отдыхать и приходиться в церковь, на «приём» к нашему Небесному Врачу, Который лечит наши души от обид и зла. Тем, кто приходит к Нему, Он даёт много-много сил и терпения, чтобы всегда быть радостными.

— Да, отдых — это так чудесно! — подтвердил Лисёнок. — Я отдохнул, и мне стало легче! И температуры больше нет! Пойду, попрощаюсь с друзьями, которых обидел. А в субботу обязательно приду на встречу с Богом!

— И правильно сделаешь! — воскликнул довольный Афанасий Петрович.

Алена Гусева



Художник Елена Голованова

Читайте больше детских рассказов о здоровье 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

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

Адрес вашего
распространителя:

Адрес для писем:

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

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

zayavka@sokrsokr.net,
redaktor@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 12(84). 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 — Ю. Л. Коровина, директор издательства — Н. В. 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.

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

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

18+

ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ

НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ
Праздником!



Бесплатно
и доступно
для каждого!

zayavka@sokrsokr.net

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

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

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

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

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

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

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧИЛ ГАЗЕТУ ВПЕРВЫЕ:

ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (963) 239 27 77



И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК КНИГУ



«ФОРМУЛЫ
ЗДОРОВЬЯ»

Книга посвящена принципам здорового образа жизни. Особое внимание уделяется факторам, позволяющим избежать рака, диабета, болезней сердца и ожирения.

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.

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 12(84). 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 — Ю. Л. Коровина, директор издательства — Н. В. 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.

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

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

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

Общий тираж 385 350 экз.