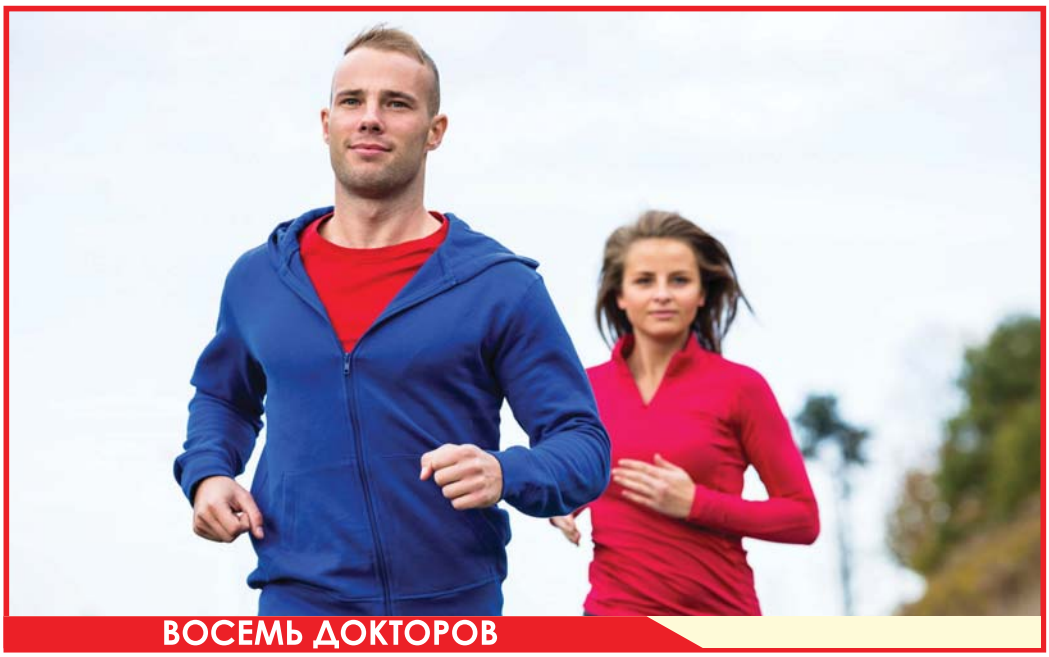
ПИТАНИЕ ВОДА ОТДЫХ ВОЗДУХ СОЛНЦЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА

ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+

Ежемесячная газета № 8(80) АВГУСТ 2017



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ИЗБЕГАЙТЕ КРАЙНОСТЕЙ!

«Всё мне позволительно, но не всё полезно; всё мне позволительно, но ничто не должно обладать мною»

Апостол Павел

Легендарный бегун 1980 года Джимм Фикс пробежал 20 марафонов; в среднем каждую неделю он пробегал по сто километров. А потом во время пробежки он упал и умер от сердечного приступа в возрасте 52 лет. Вскрытие показало, что его коронарные артерии практически полностью были заблокированы, также были обнаружены рубцы от двух предыдущих сердечных приступов. Почему?

Причину можно выразить одним словом: отсутствие умеренности. Думая о своём интенсивном графике, который поможет ему держать себя в форме, он не обращал никакого внимания на свой рацион. Ультрамарафонец Стон Коттрел однажды сказал, что видел, как Фикс съел 4 пончика перед выступлением на конференции, объяснив, что у него не было времени на завтрак.

Бог дал нам тела, выдерживающие почти всё — в небольших количествах. Но даже хорошие вещи могут принести вред, если мы перестараемся. Если хотите быть здоровыми — избегайте крайностей! Долгожители в своей жизни соблюдают принцип умеренности. Как правило, они едят немного, а их блюда достаточно просты. Они увлекаются спортом, но вместо бега занимаются ходьбой. Темп их жизни достаточно медленный, но они делают то, что должны делать. Они являются гибкими людьми, которые принимают все радости и разочарования в жизни как выражения Божьей воли.

Доктор Роберт Самп из Университета Висконсина подтвердил, что практически все долгожители имеют консервативную точку зрения и умеренность в характере. Они идут на оправданные риски, а не на опасные и не нужные.

Доктор Диш Орниш заявил, что большинство дегенеративных заболеваний происходит из-за крайностей, вызванных избытком пищи или пищевых жиров, чрезмерным увлечением алкоголем, кофеином или сигаретами, большими физическими нагрузками, чрезвычайно напряжённым отношением к неприятным событиям в жизни.

Вы можете пойти на крайние меры, чтобы сохранить здоровье. Вы можете делать всё правильно, придерживаться жёсткой диеты и делать упражнения — и при этом быть несчастным. Учёные выяснили, что те, кто не любят физические упражнения, не получают от них много пользы.

Умеренность сохранит ваше здоровье, поможет поддерживать ваш энергетический уровень, подарит вам чувство контроля над желаниями, избавит от болезней, обеспечит «безопасным» механизмом в случаях, когда вы по ошибке навредили своему организму, подарит вашей жизни баланс.

Кей Кузьма

«Всегда в форме»

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

2

НАЧИНАЕТСЯ ВЗРОСЛЕНИЕ (ОТ 11 ДО 14 ЛЕТ)

4

КЭРОБ ВМЕСТО ШОКОЛАДА

6

ВИЛКИ ВМЕСТО СКАЛЬПЕЛЕЙ

7

Подписной индекс П4049

ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ

на нашу газету В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ СВЯЗИ или он-лайн на сайте

podpiska.pochta.ru

ПОЧТА РОССИИ

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

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В прошлом номере газеты мы затронули серьёзную тему сахарного диабета. Мы говорили о том, что различают сахарный диабет первого типа и второго типа. При 1 типе происходит гибель клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин, этот тип встречается преимущественно у молодых людей. В развитии же сахарного диабета 2 типа огромную роль играет не дефицит инсулина, а нечувствительность к нему тканей — феномен инсулинорезистентности, который очень часто вызван ожирением.

Лечение сахарного диабета 1 типа заключается в назначении инсулинотерапии. Поскольку поджелудочная железа неспособна вырабатывать достаточное количество инсулина, чтобы усвоить все съеденные углеводы, инсулин вводится извне. Но как же рассчитать дозу инсулина? Для этого необходимо знать, сколько углеводов мы употребляем с пищей. Для облегчения процесса подсчёта была разработана так называемая система хлебных единиц (ХЕ). Одна ХЕ соответствует тому количеству продукта, в котором содержится 10 – 12 г углеводов. Одна съеденная ХЕ повышает уровень глюкозы крови примерно на 2 ммоль/л, и для того чтобы утилизировать 1 ХЕ, необходимо ввести в среднем 1 – 3 единицы инсулина. Таким образом, оценивая своё меню, пациенту достаточно подсчитать количество ХЕ в каждом приёме пищи и ввести соответствующее количество инсулина. В помощь пациентам существуют специальные таблицы ХЕ. Приведём краткое описание подобной таблицы для самых распространённых продуктов:

1 ХЕ — 1 кусок любого хлеба толщиной 1 см, либо 2 несладких сухаря, либо 5 маленьких крекеров;

1 ХЕ — 1 среднее яблоко, апельсин, груша, хурма, персик, 1 кусок арбуза, 4 средних сливы, 12 виноградин, 15 вишен, ½ среднего банана; ½ стакана фруктового сока.

1 ХЕ — 1 – 2 столовых ложки сухих макаронных изделий;

1 ХЕ — 1 ложка любой крупы в не сваренном виде либо 2 ложки варёной крупы;

1 ХЕ — 1 картофелина величиной с яйцо, либо 2 столовых ложки пюре или жареного картофеля;

1 ХЕ — 3 средних моркови, 1 средняя свёкла, 1 столовая ложка сухих бобов, 3 столовые ложки варёной фасоли, 7 столовых ложек свежего гороха;

1 ХЕ — 1 стакан молока, кефира или йогурта без наполнителя;

1 ХЕ — 65 г мороженого, либо 20 г шоколада, либо 1 столовая ложка сахара или мёда.

Есть продукты, которые практически не содержат ХЕ, то есть углеводов, — это мясо, птица, рыба, яйца, творог, масла, такие овощи, как капуста, салат, огурцы, кабачки, баклажаны, помидоры, редис, зелень — они в расчёт не включаются.

Если под рукой нет таблицы хлебных единиц, содержание углеводов можно подсчитать, посмотрев на состав продукта — сейчас многие производители продуктов питания указывают на упаковке содержание белков, жиров и углеводов в 100 г продукта. Например, 100 г пиццы содержат 24 г углеводов — делим на 12 (столько углеводов содержит 1 ХЕ) и получаем 2 ХЕ, следовательно, 100 г пиццы — это примерно 2 ХЕ.

Для пациентов с сахарным диабетом 1 типа количество углеводов в пище не ограничивается, если они не страдают ожирением, важен лишь их точный подсчёт, поскольку от этого зависит степень компенсации сахарного диабета.

Совсем иначе и во многом сложнее обстоит дело с сахарным диабетом 2 типа. Преодоление инсулинорезистентности — очень тяжёлая задача, поэтому многие современные противодиабетические лекарства нацелены именно на неё. Но немаловажную роль здесь играет нормализация массы тела. И здесь нам снова помогает система хлебных единиц! Многие пациенты с сахарным диабетом 2 типа считают, что если они «сидят на таблетках», то строгой диеты им можно не придерживаться, нужно лишь ограничить сладкое. Но они ошибаются. Ограничение потребляемых углеводов не только способствует лучшему сохранению резервов поджелудочной железы, отсрочивая переход на инсулинотерапию, оно также помогает пациентам сбросить лишний вес, что существенно снижает инсулинорезистентность. Используя ту же самую таблицу хлебных единиц, человек с сахарным диабетом 2 типа должен составить себе такое меню, чтобы количество потребляемых им ХЕ не превышало 14 в сутки, причём преимущественно ХЕ должны покрываться за счёт «медленных» углеводов — фруктов, овощей и злаков. Обычно они распределяются по приёмам пищи — 4 ХЕ на завтрак, 4 ХЕ на обед, 3 ХЕ на ужин, плюс по 1 ХЕ на второй завтрак, полдник и второй ужин, поскольку пациенты с сахарным диабетом 2 типа лучше чувствуют себя при дробном питании.

Необходимо также отметить, что диета должна соответствовать физической активности пациентов. Работающие скелетные мышцы активно расходуют глюкозу, поэтому может возникнуть опасность гипогликемии (снижения сахара крови). Если пациент планирует физическую активность, то дополнительно он должен употребить 1 – 2 ХЕ на каждые 40 – 60 минут своей деятельности (предпочтение следует отдавать медленноусвояемым углеводам — фруктам, несладкой выпечке, к примеру). В случае появления симптомов гипогликемии (холодный пот, озноб, резкое чувство голода) необходимо съесть 1 – 2 ХЕ (здесь преимущество за «быстрыми» углеводами — лучше обычный сахар, в 1 столовой ложке сахара содержится 1 ХЕ).

Не следует забывать и об адекватном питьевом режиме — рекомендуется выпивать между приёмами пищи не менее 1,5 – 2 литров чистой воды, чтобы облегчить работу почек.

Мы постарались подробно расписать подход к диетическому питанию для пациентов с сахарным диабетом, поскольку это главный и основополагающий принцип его лечения. Будьте здоровы!

Марина Павлова
врач-терапевт, кардиолог

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

РОССИЙСКИЕ УЧЁНЫЕ ПОНЯЛИ, КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИСТИННЫЙ ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА

Возраст «по паспорту» ничего не значит, говорят медики. У каждого человека свой биологический возраст, который напрямую зависит от скорости клеточного старения. Отечественные специалисты представили новый способ определения биологического возраста человека на основе данных УЗИ сонной артерии и показателей кровяного давления. И этот метод точнее, чем анализ крови. Основным показателем биологического возраста человека учёные посчитали состояние сердечно-сосудистой системы. И здесь важны минимальная толщина среднего слоя в ткани сонной артерии и её ширина, скорость пульсовой волны и отношение пиков давления в ней. Обычно по этим показателям диагностируют атеросклероз, гипертонию, кальциноз, диабет и другие недуги. По итогам анализа была составлена формула, предсказывающая возраст здоровых мужчин с точностью в 6,9 года, а женщин — с точностью 5,9 года.

ОТКРЫТИЕ: ИЗ-ЗА НЕХВАТКИ СНА МОЗГ НАЧИНАЕТ «ПОЕДАТЬ» СЕБЯ

Сотрудники Политехнического университета Марке установили, что при недостатке сна мозг активно уничтожает свои синапсы (соединения между нейронами) и «утомлённые» клетки. По мнению специалистов, вследствие этого повышается риск развития болезни Альцгеймера и других неврологических расстройств.

Специалисты установили, что при нехватке сна клетки мозга разрушали больше синапсов и повреждённых клеток. Специалисты отметили, что чрезмерная активность этих клеток может привести к негативным последствиям.

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

ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ

Каждый из нас имеет жильё — дом, в котором мы живём. Давайте проведём эксперимент. Закройте глаза и войдите в свой дом через двери. Где у вас холодильник? Санузел? Где вы спите? В своих мыслях, памяти и воображении вы быстро находите необходимый объект. Каждый из нас прекрасно знает дом, в котором он живёт. Но так ли хорошо мы знаем дом, в котором живёт наш организм, наше тело? Кто из нас может в своём воображении пройтись по всем органам и системам нашего тела? Думаем, что немногие. А как важно знать дом, в котором ты живёшь? Как можно быть здоровым, не зная устройства и функций своего организма?

В нашем обществе распространены некоторые виды лечения, которые противоречат истинной физиологии и анатомии тела человека. Как много людей сбиты с толку, разочарованы и пришли в худшее состояния из-за того, что не знают того, как устроен их «дом». Знания анатомии и физиологии человеческого организма сохранит нас от обмана, шарлатанства и потери средств, времени и здоровья.

Любите ли вы свой дом, в котором вы живёте? Любим ли мы своё тело, которое было мудро создано любящим Творцом для нашего блага и счастья? На самом деле, наши тела — Божьи и предназначены для святой цели — быть храмом для божественной личности — Святого Духа. Поэтому мы имеем достаточно серьёзных аргументов и мотивов, чтобы надлежащим образом заботиться о своём теле и хранить его в чистоте.

Четыре простые истины о нашем теле:

1. Наш организм можно сравнить с огромным океаном, который омывает множество маленьких островов. Острова — это определённые органы, которые омываются жидкостью. Наш организм крайне нуждается в том, чтобы мы ежедневно пили достаточное количество воды.

2. Через наш организм проходят три мощных трубы, по которым движутся воздух, кровь и отходы («канализация», или выделительная система). Это всё нам напоминает и наш дом (квартиру), в котором мы живём. Для полноценной жизни необходим доступ воздуха (кислорода), необходимо вводить воду и пищу, и также своевременно выводить все продукты жизнедеятельности через канализацию. Если хотя бы одна труба не выполняет своих функций определённое время, то жить в таком доме просто опасно. Все три трубы должны быть в рабочем состоянии. От этих трёх фундаментальных вещей и зависит наше здоровье и наша жизнь. Чтобы вернуть здоровье, необходимо внимательно проверить работу этих трёх труб: состояние, что в них движется, с какой скоростью и т. п.

3. Ещё очень важная вещь относительно нашего дома: все предметы и элементы жилища нельзя рассматривать отдельно, изолировано от всех других. Всё взаимосвязано, всё едино. Большой ошибкой является «отдельное лечение» сердца, кожи, почек и т. п., не учитывая при этом единства. Наш туалет в доме не существует же сам по себе!

4. За дом, в котором вы живёте, ответственны только вы. Здоровье — это ваша личная ответственность и забота. Кроме того, мы в определённое время дадим отчёт за то, как мы пользовались этим домом. Отвечать будет каждый лично.

Итак, дорогие читатели, желаю вам больше узнать о доме, в котором вы живёте, и полюбить его.

Леонид Рутковский
«Медицина, которой 6000 лет»

АНТИРАК

ЗАМОРИТЕ ГОЛОДОМ РАКОВЫЕ КЛЕТКИ

Один из эффективных методов борьбы с раком — морить голодом раковые клетки, не подкармливая их едой, которая нужна им для размножения. Выясним, от чего следует отказаться.

Заменители сахара — NutraSweet, Equal, Spoonful и так далее, которые сделаны из Аспартама. Аспартам, в свою очередь, является очень вредным для организма человека. Лучше использовать более натуральные альтернативы, такие как мёд или чёрная патока, но в очень небольших количествах. Столовую соль лучше заменить на морскую соль.

Молоко. Молоко вызывает образование слизи в организме, в особенности в желудочно-кишечном тракте. Раковые клетки питаются слизью. Заменив коровье молоко несладким соевым молоком, вы заставите раковые клетки голодать.

Красное мясо. Раковые клетки процветают в кислой среде. Мясная диета окисляет организм. Мясо также содержит антибиотики, гормоны роста и паразиты, каждый из которых вредит организму, в особенности организму людей, больных раком. Мясной белок тяжело усваивается организмом и требует затраты большого количества ферментов для переваривания. Непереваренное мясо, оставшееся в кишечнике, начинает разлагаться и приводит к ещё большему накоплению токсинов в организме.

Здоровое питание — лучшая профилактика рака!

Фрукты и овощи. Рацион питания, на 80 % состоящий из свежих овощей и соков, цельных злаков, семян и орехов, а также фруктов, поможет привести организм к щелочному балансу. Около 20 % этих питательных веществ могут быть получены из приготовленной пищи, включая бобовые изделия. Свежие овощные соки содержат живые ферменты, которые легко усваиваются организмом и проникают на клеточный уровень уже через 15 минут после употребления. Эти ферменты питают и способствуют правильному росту здоровых клеток организма. Чтобы получить живые ферменты для строительства здоровых клеток, постарайтесь пить овощные соки (из большинства овощей, включая пророщенную фасоль) и ешьте сырые овощи 2 – 3 раза в день. Ферменты разрушаются при температуре в 104 градуса по Фаренгейту (40 градусов по Цельсию).

Чистая вода. Избегайте употребления кофе, чая и шоколада, которые содержат много кофеина. Лучше всего пить очищенную воду или фильтрованную во избежание получения известных токсинов и

тяжёлых металлов, содержащихся в проточной воде. Дистиллированная вода обладает повышенной кислотностью, избегайте её употребления.

Отказ от мяса. Стенки раковых клеток имеют жёсткую белковую оболочку. Отказавшись от употребления мяса, вы способствуете выработке в своём организме большего количества ферментов, которые атакуют эти белковые оболочки и позволяют иммунным клеткам организма уничтожать раковые клетки. Антиоксиданты, витамины, микроэлементы также помогают клеткам иммунной системы уничтожать раковые клетки. Витамин Е известен тем, что вызывает естественную гибель раковых клеток.

Позитивный настрой. Рак — это болезнь разума, тела и духа. Позитивный настрой поможет людям, борющимся с раком, победить его. Злость, непрощение и горечь оставляют тело в стрессе и способствуют его закислению. Учитесь любить и прощать. Учитесь расслабляться и наслаждаться жизнью.

Физическая активность. Раковые клетки не могут процветать в среде, насыщенной кислородом. Ежедневные физические упражнения и практика глубокого дыхания помогут вам получить больше кислорода на клеточном уровне. Кислородная терапия — ещё один способ уничтожения раковых клеток.

И ещё...

Не замораживайте пластиковые бутылки с водой, так как это помогает токсинам проникать в замороженную воду. Нельзя нагревать еду в микроволновой печи в пластиковых контейнерах. Используйте стеклянные или керамические контейнеры для нагревания еды. Вы получаете тот же результат, только без диоксина. Это же относится и к замороженным обедам, супам быстрого приготовления и другим аналогичным продуктам. Для нагревания они должны быть перемещены из своей оригинальной упаковки в стеклянный контейнер. Полиэтиленовая плёнка, которой накрывают еду для нагревания в микроволновой печи, также небезопасна, так как те же токсины при нагревании проникают в еду. Вместо этого просто накройте еду бумажной салфеткой.

Источник: F-med.ru

НАЧИНАЕТСЯ ВЗРОСЛЕНИЕ

(ОТ 11 ДО 14 ЛЕТ)

Часто родители желают понять, почему их дети изменились до неузнаваемости: замкнулись, делают, что хотят, стали грубить, абсолютно не слушаются! Это как раз тот возраст, который многие преподаватели и подростковые лидеры называют агрессивным, переломным, опасным, негативным. В чём причина такого поведения, и как всё исправить?

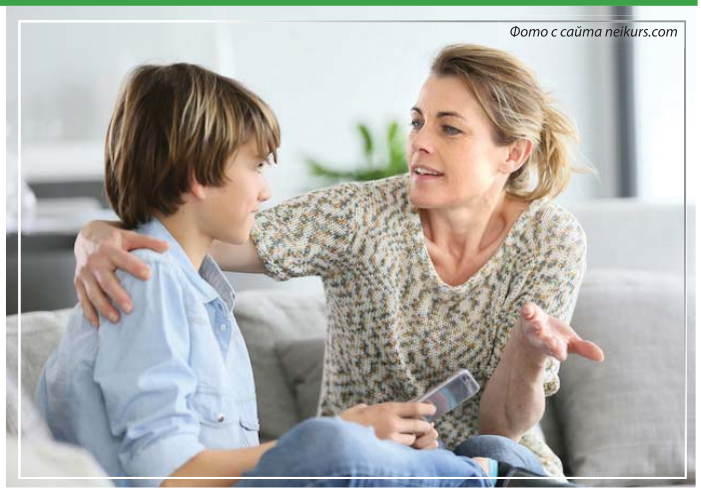


Фото с сайта neikurs.com

Уважение

За 10 лет родители привыкают к определённой модели общения со своим ребёнком. Чаще все разговоры сводились к распоряжениям, требованиям и приказам. Этот принцип родители продолжают применять и в 10, и в 14 лет. А у подростка «прорезывается» огромное желание, чтобы его услышали! Он хочет высказать своё мнение. Именно этого не хватает для диалога. Может быть, они не всегда выскажут очень умную и приятную речь, но выслушайте их с уважением и спокойно. Пусть у вас всегда будет достаточно терпения это сделать.

Диалог

Зачем подростки делают всякие глупости? Как будто специально, чтобы «достать» родителей! Это происходит потому, что им необходимо доказывать каждый раз, что они могут делать по-своему, доказывают свою самостоятельность и независимость. Делает он это различными способами — сотворить что-то самостоятельно, уехать куда-то без родителей, нарушить родительский запрет, игнорировать их волю и т. д. — всё это подростку кажется вполне возможным для исполнения. Самое удивительное, что все эти непокорные дети ожидают, что их поймут и выслушают без крика и брани. По крайней мере, они хотят, чтобы их любили, не взирая ни на что! Это для родителей самое трудное. Диалога почти не получается. А нужно! Сядьте в удобный момент рядом с ними, перед этим задайте себе вопрос: «За что я люблю своего ребёнка?» Вспомните в этот момент, чем он хорош. И начните разговор именно с этих продуманных вами хороших слов. Затем вы можете перейти на тему о том, что он сделал плохого или возмутительного. И говорить об этом нужно, как о событии не типичном для вашего сына или дочери. Убедите его в том, что в нём много хорошего, положительного, что он может быть гораздо лучше и способен на это. А то, что он сделал, это случайное явление, но он должен постараться исправить всё, что сделал, и научиться поступать по-другому.

Таким образом, родители могут помочь мальчику или девочке открыть свой положительный потенциал. Как только вы начинаете кричать, унижать ребёнка, вы открываете в нём отрицательный, негативный потенциал, который в скором времени принесёт свои ужасные плоды.

Фото с сайта neikurs.com

Многие родители не понимают, насколько важно для их подростка всегда иметь возможность прийти к ним за эмоциональной поддержкой. Как часто вы это делаете, дорогие родители?

Безусловная любовь

В основе прочных взаимоотношений с подростками лежит безусловная любовь. Только такая любовь способна помешать развитию у детей обидчивости, предотвратить возникновение чувства страха, оградить от ощущения собственной ненужности и неполноценности. Это вовсе не значит, что вам в нём будет всё нравиться, но вы должны быть готовы принимать его таким, какой он есть в эти минуты. Если вы выражаете свою любовь только тогда, когда он приносит вам радость (а это любовь с условием), то он не будет чувствовать себя искренне любимым. Отсутствие любви вызывает в нём ощущение собственной неполноценности и мешает ему нормально развиваться. Любовь без условий даст ему силу держать себя в руках, сдерживать досаду или недовольство, избегать выражать открыто своё раздражение. По мере взросления его манеры и стиль поведения будут улучшаться.

Ещё одна причина резкого и негативного поведения подростков состоит в том, что родители забывают или не считают нужным похвалить подростка, отметить его успехи или хорошие поступки. А если что-то не так, начинается крик, недовольство или выговор с предупреждением. Дети это запоминают, у них возникает чувство собственной неполноценности, они чувствуют себя неудачниками. Они будут уверены в бесполезности любых стараний стать хорошими. Их мучают чувство незащищённости, тревоги, низкая самооценка. Всё это станет препятствием его духовному росту. А если все его порывы стать лучше напрасны, то зачем это вообще делать? Поэтому развитие подростка во многом зависит от его родителей.

Знаете, какой вопрос постоянно держит в голове ваш подросток? Не осознавая этого, он постоянно спрашивает: «Любишь ли ты меня?» И ваш ответ на этот вопрос, который вы даёте своим поведением, жизненно важен. Если вы отвечаете ему: «НЕТ!», — ваш подросток не будет стараться стать лучше. На этот немой вопрос родители должны ответить «ДА!», но немногие родители это делают, поэтому редко в семьях сохраняются хорошие отношения с детьми в этом возрасте.

Как ответить на этот вопрос подростку? Слова он воспринимает мало, нужны подтверждения, нужны действия. Проявление заботы, поддержки, понимания, готовность вникнуть в суть проблемы, время, уделённое ему даже тогда, когда вы спешите, — всё это действия любви. Подростки — это зеркала, отражающие ваше отношение к ним. Они не являются источниками любви, подростки отражают то, что от вас получают. Ещё раз и ещё раз пересмотрите свои отношения с детьми, свои эмоции в разговоре с ними. Пусть Господь даст мудрость каждому родителю увидеть свои ошибки и с любовью их преодолеть, чтобы отношения в этом ответственном возрасте с подростками были источником радости для каждой семьи.

Лидия Нейкурс
neikurs.com

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Прочтите цитаты из Библии и впишите ответы на вопросы.

ЧТО ГОВОРИТ БИБЛИЯ О ГНЕВЕ

1. К чему приравнивает Бог слова, исполненные гнева? *«Вы слышали, что сказано древним: "не убивай, кто же убьёт, подлежит суду". А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: "рака" подлежит синедриону; а кто скажет: "безумный", подлежит геенне огненной» (Матфея 5:21–22).* (Рака — пустой, ветреный человек. Среди иудеев это слово считалось оскорбительным, выражало презрение и неуважение, и его употребление расценивалось как нанесение сильной обиды. — Прим. Ред.)

_____

2. В течение какого времени нужно помириться, если гнев всё же проявился в словах? Что значат слова «гневаясь, не согрешайте»? *«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдёт во гневе вашем» (Ефесянам 4:26).*

_____

3. Что предлагает Бог? *«Обновиться духом ума вашего и облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости истины» (Ефесянам 4:23, 24).*

_____

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 _____

_____

_____

СОВЕТЫ, ОПЕРЕДИВШИЕ ВРЕМЯ

Когда я окончила мединститут, ко мне стали обращаться мои знакомые с просьбой дать совет, зная, что я стала врачом. До этого я окончила с отличием медучилище, и люди надеялись, что я имею знания и практические навыки. Но надо сказать, что давать советы легко и тяжело, если чувствуешь большую ответственность и доверие людей. В то время широко процветали ещё и такие псевдонауки и теории, как астрология, уринотерапия, соколечение, акупунктура, гомеопатия. Я прочитала много литературы на медицинские темы, но почему-то удовлетворения не было. Тогда я стала изучать труды Эллен Уайт по вопросам здоровья. У меня не было сомнения по поводу правдивости данных ей советов. Я знала, что она имела откровения от Самого Бога. Кто же лучше может знать нас и что нам необходимо, как не Тот, Кто нас создал?

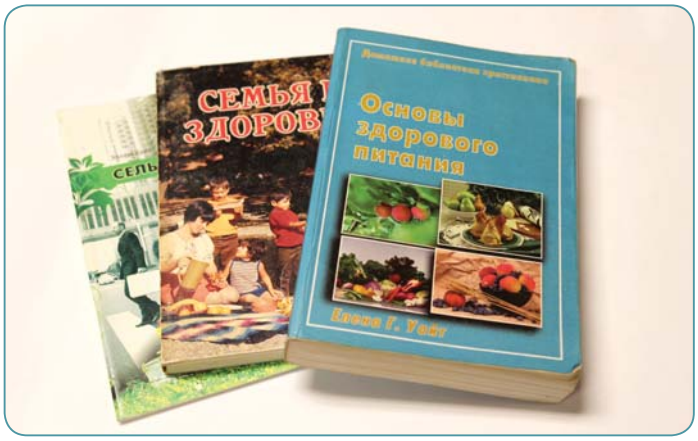
Вот, например, несколько советов.

1. Взрослый человек должен принимать пищу 3 раза в день. Пожилые люди — 2 раза, и вечером лёгкий ужин. Почему так? Оказывается пищеварение — это большая нагрузка для организма, в нём участвуют мозг, желудок, поджелудочная железа, печень, кишечник, а также кровеносная система, которая разносит по всему организму питательные вещества. Очевидно, что после переваривания пищи организму требуется отдых, чтобы выработать и восстановить базовый уровень необходимых ферментов, соков, энергии. У пожилых людей физическая нагрузка ниже, у них замедлен обмен веществ и не тратится столько энергии, поэтому и пищи им требуется меньше. Кто-то может возразить, что, принимая пищу всего 2 раза в день, можно спровоцировать застой желчи. Чтобы этого избежать, необходимо обязательно пить между приёмами пищи простую воду или травяные отвары. Но вот парадокс, мне часто приходилось бывать на лекциях специалистов-медиков, которые предлагали пожилым людям совсем другую концепцию: приём пищи 5 – 6 раз в день. Я уверена, что подобная практика у большинства приводит к проблемам со здоровьем.

2. Эллен Уайт давала совет, чтобы солнечный свет заполнял каждую спальню. Она писала, чтобы люди не переживали, если выгорят шторы, мебель, обои, но луч солнца, придя в спальню, убьёт болезнетворные микробы и плесень. Как же поступаем мы сегодня? Даём ли мы возможность проникнуть прямым солнечным бактерицидным лучам в наше жилище? А ведь известно, что туберкулёзная палочка, например, убивается через 15 минут от прямого воздействия солнца.

3. Ещё один совет, который был актуален, как в момент своего написания, 150 лет назад, так и сегодня: возле наших домов не должно быть скопления мусора и гниющих листьев, которые портят окружающий воздух. Ведь в этом случае, когда мы открываем окна для проветривания, то впускаем не самый свежий воздух. Вообще Эллен Уайт очень много внимания уделяла чистоте жилища и окружающей среде.

4. Она стала примером для многих, когда отказалась от употребления мясной пищи. Надо сказать, что ей пришлось это нелегко, так как она любила мясо, но она приняла то, что ей было открыто Богом в видении. Когда первый раз она пришла на обед, где не было мясной пищи, она встала из-за стола и ушла, но в следующий раз она положила руки на желудок и сказала: «Желудок, ты не будешь мною командовать!», — и с того момента она больше не употребляла мяса.



5. Сейчас всё больше говорят про антиоксиданты — химические вещества, которые находятся в овощах и фруктах, способные бороться с раковыми клетками. Где бы Эллен Уайт ни поселялась жить, она всегда высаживала ягодные кусты, плодовые деревья и овощи, и всегда на столе у неё было много овощей и фруктов.

6. Как жаль, что я слишком поздно прочитала её фразу: «Не превращайте ночь в день и день в ночь!» Лично я небрежно относилась к ночному времени, работала на ночных дежурствах, все зачёты и экзамены я подготавливала ночью, потому что не знала, насколько ночной сон важен. И вот совсем недавно я узнала, что несколько лет назад был открыт генетический белок P53.

Оказывается, что ген, вырабатывающий белок P53, есть у каждого человека, однако, не зная или пренебрегая им, мы наносим большой ущерб себе. Он начинает работать с 22 часов в темноте и тишине. Он работает как охранная система организма, очищает наши клетки. За день у нас образуются миллиарды новых клеток, и около 80 способны к мутации, т. е. к перерождению в онкологические клетки. Этот ген вступает в борьбу, чтобы мы жили долго и без болезней. А как часто мы им пренебрегаем!

Как не воскликнуть словами царя Давида: «Славлю тебя, Боже, ибо я дивно устроен!»

7. Около 150 лет тому назад в видении Эллен Уайт был показан вред курения табака. Напомню, что в те годы табак был употребляем даже детьми и женщинами. И вот только спустя столетия врачи пришли к убеждению о вреде табака, и о том, что 90 % случаев рака лёгких возникает по причине курения. Мне как врачу-рентгенологу приходится смотреть в день по 40 органов грудной полости, и я убеждена, что это абсолютно верное заключение. Я вижу чистые лёгкие и лёгкие, поражённые курением. Они очень разнятся у курящих и некурящих людей. А ведь каждая выкуренная сигарета несёт вред нашему здоровью. Бог не ошибается!

И ещё одно убедительное доказательство истинности трудов Эллен Уайт случайно (хотя у Бога нет случайностей) Бог мне послал через незнакомую женщину.

Лет 15 назад один мой знакомый попал в больницу с инфарктом. Его положили в инфарктную палату, в которой было 6 человек. Когда я пришла навестить его, я увидела, что все мужчины были оголены до пояса, и вся грудь и верхние конечности были не прикрыты. Войдя в палату и увидев такую картину, я сразу вспомнила цитату из трудов Эллен Уайт, в которой она говорила о том, что наши конечности должны находиться в тепле, так как охлаждённая кровь подходит к сердцу, и ему приходится употребить больше энергии для прогревания крови. А сердца у этих больных были и так ослаблены инфарктом. Эту фразу я как-то сразу произнесла вслух.

Слева лежал больной, который заинтересовался: «Кто это такая, Эллен Уайт»? Я ответила, что это женщина-писательница, которая написала 5 книг по содержанию Библии, а также много писала о здоровье. Мужчина очень заинтересовался и захотел приобрести эти книги. Позже он их приобрёл. В углу лежал ещё мужчина, и возле него сидели две женщины. Одна с удивлением посмотрела на меня и попросила выйти с нею в коридор. Там она поведала мне свой сон. Но перед этим сказала, что она неверующая. Она видела, что в большом зале её посадили на возвышенность и спросили, читала ли она Библию, она ответила, что нет. Тогда громкий голос ей сказал: «Ты должна прочитать пять книг Эллен Уайт!» Она в испуге разбудила мужа, и он сказал ей, чтобы она записала это на бумаге, что она и сделала. И вот представьте, что испытала эта женщина, когда я вошла в палату и произнесла фразу: «5 книг Эллен Уайт».

Разве это не поразительно и не убедительно?!

Каждая книга Эллен Уайт — шедевр. Она занимает 1-е место среди писателей-женщин и 3-е место среди всех остальных по количеству публикаций. В 1989 году журнал Нью-Йорк Таймс опубликовал материал о жизни и деятельности Эллен Уайт на шести страницах, и там же был опубликован указ о посмертном награждении её премией за открытие в области медицины. Так что у меня нет сомнений, доверять ли её советам и указаниям, чего желаю и вам.

Даниель Бондарь,
врач-рентгенолог,
автор книги «ПРОЧТИ и ЖИВИ»

ЭТО ИНТЕРЕСНО

КТО ТАКАЯ ЭЛЛЕН УАЙТ?

Эллен Уайт (1827 – 1915) обладала библейским даром пророчества, более семидесяти лет совершая общественное служение. Господь избрал Эллен Уайт Своей вестницей. Пророческий дар этой удивительной женщины, равно как и её биография, тщательно исследованы как её сторонниками, так и противниками. Подтверждено, что она получала от Бога видения таким же способом, как и пророки Библии.

Труды Эллен Уайт говорят сами за себя. Её книга «Желание веков» почти всеми лидерами христианских церквей мира признана самым лучшим жизнеописанием Иисуса Христа. Серия книг «Конфликт веков» (включает 5 книг) освещает историю человечества от творения мира до восстановления рая на новой земле.

Она предвосхитила многие передовые методики медицины и менеджмента, психологии и воспитания, стояла у истоков создания сети санаториев и клиник по всем у миру. Её труды до сих пор используются профессионалами в своей практике. Серия книг Эллен Уайт издана в издательстве «Источник жизни».

НЕ ДАВАЙТЕ МНЕ ШОКОЛАД

Я — шокоголик! Я пристрастилась к шоколаду. Я не просто люблю его. Я его обожаю. Сливочный вкус шоколада с вишней... Вкусно! Когда хочется что-то погрызть, есть M&Ms. А прохладным вечером нет ничего приятнее, чем чашка горячего шоколада. Положите передо мной 31 вид различного печенья, и я выберу то, что с шоколадом.

Я всегда знала, что в шоколаде содержится кофеин (на самом деле это теобромин, родственник кофеина). Из книги доктора Нила Нидли «Неопровержимое доказательство» я узнала, что мужчины, которые съедали каждый день 20 мг или больше теобромина, удваивали риск развития рака предстательной железы. Чтобы съесть столько, не так уж много шоколада и нужно!

30 г молочного шоколада содержат 44 мг теобромина; 2 ст. л молочного сиропа содержат 89 мг; 2 – 3 ложки шоколадной смеси, размешанные в 220 г молока, — 120 мг.

Но я думала: «Я же женщина! Что плохого в небольшом количестве шоколада? Все едят его!» Я уже пыталась отказаться от шоколада просто потому, что в нём много сахара и калорий, но когда кто-то угощал трюфелями, я всегда брала.

Переломный момент наступил в июле 2001 года, когда после одного моего семинара ко мне подошла моя знакомая и мы разговорились. «Я тоже была зависима от шоколада, — сказала она. — Мой сын поспорил со мной на 50 долларов, смогу ли я не есть шоколад год. И я сделала это». Тогда, не задумываясь, она сказала: «Я могу не есть шоколад ещё один год, если ты присоединишься ко мне».

Я оказалась в ловушке. Я не могла сказать «нет». И вот я в игре! Избавляться от плохой привычки — это дело выбора. Бог сказал, что Он не пошлёт нам испытания свыше наших сил. Но я узнала, что изменить плохую привычку помогает обещание тому, кого вы уважаете, а затем просите Бога помочь вам исполнить обещанное.

Есть ли у вас привычка, от которой следует избавиться? Примите вызов. Откажитесь от неё на год, и скорее всего, сможете и дальше жить без неё.

Кей Кузьма

КЭРОБ ВМЕСТО ШОКОЛАДА

Зависимость от шоколада может стать причиной различных нездоровых процессов в нашем организме. Употребляя кэроб вместо шоколада, вы сможете избежать неблагоприятного воздействия последнего.

В американском журнале по гастроэнтерологии врачи Райт и Кастелл сообщили, что давление мышц желудка, предотвращающее патологический заброс желудочной кислоты в пищевод (изжогу), снизилось почти на 50 % после того, как участники исследования выпили всего 120 г шоколадного сиропа.

В одном из исследований доктор Минтон и его коллеги обнаружили, что 83 % женщин с болезненными уплотнениями в груди (мастопатией) полностью избавились от этих заболеваний, исключив на период от 1 до 6 месяцев из своего рациона кофе, чай, напитки кола и шоколад. Эти напитки содержат кофеин и/или теобромин, способные чрезмерно повышать активность клеток.

В журнале «Гормональные и метаболические исследования» доктор Нгуен и его коллеги сообщили, что у людей, съедавших одну 100 граммовую плитку шоколада, потеря кальция с мочой увеличилась на 147 % и оксалата — на 213 % по сравнению с показателями тех, кто съели такое же количество сахара. Чаще всего камни в почках образуются именно из-за оксалата кальция. Таким образом, шоколад может повысить риск образования камней в почках и увеличить потерю кальция в костях.

Ещё несколько причин, по которым шоколад следует заменить кэробом:

1. Для подавления горького вкуса шоколада используется огромное количество сахара.

2. Энергетическая ценность шоколада превышает 250 ккал на 100 г.

3. В его состав входят влияющие на мозг химические вещества, такие как анандамиды, более сильные родственные вещества, которых были обнаружены в марихуане.

4. Шоколад содержит вызывающие зависимость компоненты, такие как фенилэтиламин, который относится к группе амфетамина.

5. Нарушает контроль аппетита и характеризуется высоким содержанием жира, из которого поступает более 50 % калорий.

6. Содержит триптамин, который нарушает метаболизм серотонина.

Таким образом, шоколад горек не только на вкус. Избранные Творцом продукты не требуют большого количества дополнительного сахара, чтобы быть вкусными. Переход от шоколада к кэробу и свежим фруктам и ягодам поможет вам улучшить состояние здоровья и сохранить ясность ума.

Тим Арнотт

«24 способа улучшить своё здоровье»

КЭРОБ — измельчённые в порошок плоды рожкового дерева. Является отличным заменителем какао, не содержит кофеин и теобромин.

КУРЕНИЕ: ПРИЕМЛЕМЫЕ И НЕПРИЕМЛЕМЫЕ ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Людям, которые намерены отказаться от курения, рекомендуют заменить сигарету средствами, содержащими никотин: жевательную резинку, пластырь, аэрозоль, конфеты. Ослабнет ли абстинентный синдром (ломка), если принимать никотин не с сигаретным дымом, а с другими продуктами, в которых нет столько вредных веществ?

Ряд медицинских источников утверждает, что в процентном отношении победивших курение намного больше именно среди тех, кто употреблял упомянутые выше средства. Но следует помнить, что заменяющую терапию предложили в то время, когда до конца ещё не были известны все пагубные последствия никотина. Сегодня, владея необходимыми научными данными о его вреде, мы не рекомендуем вам применять средства, содержащие никотин!

Бупропион (или зибан) — антидепрессант, являющийся первым средством, не содержащим никотин, применяется при отказе от курения. Снижает зависимость от никотина на нейронном уровне. Какое-то время люди, использовавшие этот антидепрессант, чувствовали себя лучше, но вскоре было замечено, что бупропион приводит к снижению функций головного мозга. На сегодняшний день известно, что бупропион может вызвать длительное депрессивное состояние, эозинофилию, дискинезию, разные виды тика, кошмары, повышенное артериальное давление, аритмию, головную боль, сухость слизистых оболочек и тошноту.

Лучше всего немедленно отказаться от курения!

Попытки постепенного отказа от курения приводят к тяжёлой внутренней борьбе, которую курильщик зачастую проигрывает. Основной проблемой при отказе от курения является не химическая, а психологическая зависимость. Поэтому первое, что нужно сделать, избавиться от всех иллюзий, бытующих в обществе.

Интересно отметить, что пациенты, получившие духовную помощь, намного легче справляются с заболеванием, и освобождение от курения у них протекает спокойнее. Наука подтвердила, что духовная помощь оказывалась эффективной даже тогда, когда традиционная медицина была бессильна.

Существует огромное количество курильщиков, которые много раз пытались избавиться полностью от курения, но безрезультатно. Как говорил о себе Марк Твен: «Я бросал сотню раз, но так и остался курильщиком!» Если вы являетесь одним из таких людей, тогда эти строки предназначены для вас.

Независимо от того, верите ли вы в Создателя или нет, мы можем сказать с уверенностью, что Господь любит и курильщиков. Можно даже сказать, что люди с трудными судьбами ближе Его сердцу, потому что они особенно нуждаются в помощи.

Господь может помочь всем и каждому, кто хочет навсегда расстаться с сигаретами!

Бог не требует какого-то особого к Себе обращения, скажите Ему всё просто своими словами: «Господи, эти сигареты уничтожают меня, и без Твоей помощи я не в силах избавиться от них. Помоги мне оставить курение уже сейчас!» — этих слов достаточно, чтобы начать общение с Господом. Он примет вашу просьбу о помощи и никогда не откажется исполнить такое прошение. Всегда, когда у вас вновь появится желание закурить, немедля, обратитесь к Богу в молитве. Господь всемогущ и может даровать вам победу. Постоянная молитва о помощи свыше в конечном итоге приведёт вас к полному отказу от курения.

Эмиль Радулеску

«Прощайте, сигареты»

ВИЛКИ ВМЕСТО СКАЛЬПЕЛЕЙ

Уверен, что большинство читателей ответит отрицательно на вопрос «Имеете ли вы своего личного врача?» Однако вспоминая мудрое изречение Гиппократа «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство — пищей», следует в каждой семье иметь своего «лечащего врача». Им является тот человек, который готовит пищу. Он может либо улучшать здоровье своей семьи, либо нарушать его.

Ежедневно каждый из нас сталкивается с вопросом — что приготовить или что сегодня поесть? К сожалению, преимущество в выборе большинства людей определяет вкус пищи, а не польза. Конечно же, невкусная еда не приносит удовлетворения, но чаще всего пища, имеющая насыщенный вкус, отрицательно сказывается на нашем здоровье…Индустрия питания — это самый эффективный способ заработать деньги. Для этого создаётся огромное количество продукции, которая выглядит очень аппетитно и имеет вкус, от которого «просто не оторваться». Чаще всего достигается это путём добавления в продукты веществ, которые, влияя на наш мозг, способствуют чувству удовлетворения.

Например, высокогликемическая пища, содержащая сахар или заменители сахара, способствует выделению большого количества инсулина, в результате чего появляется приятное ощущение удовольствия. Дело в том, что инсулин имеет способность «загонять» в печень и в мышцы аминокислоты, которые циркулируют у нас в крови. Но инсулин никак не влияет на триптофан, поэтому в крови концентрация этой аминокислоты повышается. Наш мозг требует, чтобы к нему поступали аминокислоты. Когда человек съедает пищу, содержащую много сахара или других простых углеводов, в крови, по большей части, остаётся триптофан, который поступая в мозг, за два этапа переходит в серотонин. Серотонин, в свою очередь, поступает в центр мозга и вызывает приятное чувство удовлетворения. Таким образом, калорийная пища и пища, содержащая в основном простые углеводы (конфеты, шоколад, мороженое, торты, разнообразные сладости, слоёная выпечка, сладкое печенье и пр.), вызывает зависимость.

Производители подбирают именно такие продукты и вещества, которые, влияя на мозг человека, вызывают максимальное чувство удовлетворения. Тем самым вкусовые и ароматические добавки, усилители вкуса, сахар и химические сахарозаменители, а также большая концентрация глюкозных сиропов в продукции вызывает зависимость человека от той или иной продукции. Сладкое или мясное — это то, что больше всего привлекает наше внимание, но именно на этой продукции делается бизнес. Именно в сладкие и мясные блюда добавляют больше всего разнообразных химических веществ.

Современная переработанная продукция, которая наполняет прилавки магазина, — это плохой врач. Пришло время задуматься над тем, что вы едите. Если вы хотите быть здоровыми, старайтесь готовить пищу сами из натуральных продуктов, в том числе и сладкие блюда. Не применяйте лишнего сахара или соли, а также уксуса, соды и острых приправ, таких как перец или горчица. Лучшими продуктами для здорового питания являются овощи, фрукты, злаки, бобовые, разнообразные семена (семена подсолнечника, тыквы, льна, кунжута) и орехи. Из сухофруктов можно приготовить большое разнообразие сладостей, если прокрутить их через мясорубку и смешать, например, с арахисом или кукурузными хлопьями. Для детей было бы очень полезно, если вместо конфет им давали сухофрукты, которые улучшают работу всего организма. Фрукты и овощи со своего огорода приносят огромную пользу, если съесть их свежими или приготовить из них простые блюда. Заготавливайте овощи, фрукты и ягоды на зиму. Консервируйте их или замораживайте в морозильнике. Таким образом, ваш труд не будет напрасным. Он вознаградит вас крепким здоровьем!

Сделайте свой выбор в пользу здорового питания! Тогда вы сможете обратить многие заболевания вспять и заметно улучшите своё здоровье и здоровье всей вашей семьи!

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

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ФАСОЛЕВОЕ МАСЛО

Суперпростой рецепт очень вкусного масла из белой фасоли! Готовится за 2 минуты!

Вам понадобятся: 2 стакана отварной белой фасоли, 1/3 ст. рафинированного растительного масла, 0,5 ч. л. соли, 1/3 ст. воды.

Взбить все ингредиенты в блендере до однородной массы. Можно намазывать на хлеб или криспы (сухарики, изготовленные из ржаной муки без дрожжей).

ВЕГЕТАРИАНСИЕ «РЫБКИ» — ТОФУ В НОРИ

Вам понадобятся: тофу — соевый сыр, нори — прессованные морские водоросли, вода, соль, оливковое масло (или подсолнечное).

Для начала разрежем листы нори пополам, теперь смачиваем каждую половинку листа нори в воде и заворачиваем в него кусочек соевого сыра (тофу нужно слегка подсолить). На разогретую сковороду вылить оливковое масло. Мы стараемся ничего не жарить, чтобы не подвергать масло окислению при больших температурах. Но в редких случаях, когда без жарки не обойтись, лучше использовать оливковое масло, оно менее склонно к окислению и лучше всего подходит для непродолжительной жарки. Итак, подрумяниваем тофу в нори с обеих сторон на сковороде. Подаём к столу, украсив кусочком лимона и петрушкой.

Видеорецепты можно посмотреть на сайте лагеря здоровья «Зуевка» http://zuevka.dn.ua

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 963-127-4007

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

Звонки принимаются с 10:00 до 18:00 часов в рабочие дни, в пятницу — с 10:00 до 13:00.

Также вы можете прислать вашу молитвенную нужду в смс-сообщении.

Мы обязательно дадим вам необходимую информацию и будем молиться о вас!

Внимание: Телефон «Горячей линии» обслуживает сотовый оператор «Билайн». Стоимость звонка — по тарифу вашего оператора связи.

РЕКЛАМА 12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!

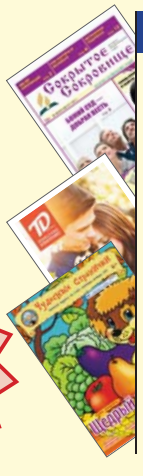
Уважаемые читатели!

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.

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

ПОЧТА РОССИИ **ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П4049**



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, поделки, головоломки
Подписной индекс — **П4042**

«СельскийДом»
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОТДЫХ В АБХАЗИИ КРУГЛОГОДИЧНО

Семейная атмосфера, уютное размещение, удобство номеров.

ЦЕНЫ

от 12 000 р.

ПРОЕЗД

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

Поезд: Москва-Сухум до Гудауты.

Самолёт: Москва-Адлер, далее маршрутка до Гудауты.

Позвоните, и мы вас встретим!

+7(968) 654-8000 (в России)
+7 (940)775-21-55

ПРОГРАММА
- ✓ скандинавская ходьба;
- ✓ отдых на море;
- ✓ общеукрепляющий массаж и фитобочка;
- ✓ консультации по ЗОЖ;
- ✓ соковые программы и др.;
- ✓ сероводородные ванны — за дополнительную плату, только по назначению врача.

ПОМОЩЬ при различных заболеваниях.

НОМЕРА
- ✓ от 1 до 6 гостей,
- ✓ отдельные входы,
- ✓ санузел с душем,
- ✓ кондиционер,
- ✓ wi-fi

selskiydom.ru СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ

18+

НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ Праздником!

РЕКЛАМА

Бесплатно и доступно для каждого!

zayavka@sokrsokr.net

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

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

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

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

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

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

КНИГА НА ДОМ
8 (963) 239 27 77

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

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

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

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

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

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

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!

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» № 8(80). 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** — М. К. Байбиков, **редактор** — Л. В. Яблочкина, **консультант по мед. вопросам** — Е. С. Ибраев, **корректор** — Т. Г. Ведерникова, **дизайн, вёрстка** — Т. Ю. Тарасюк.
/В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и 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 386 000 экз.