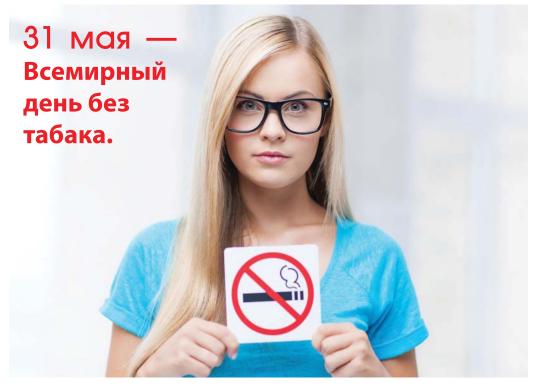
Бароров Барон Воздержание физические упражнения вера КПКОЧЦ 12+ КПКОЧ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕРА КПКОЧ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕТИЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕТИЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕТИЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕТИЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕТИЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕТИЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕР



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

# ЧЕМ ОПАСНЫ СИГАРЕТЫ?

Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина.

Жорж Сименон

етверть курильщиков умирает от курения. Курильщики составляют печальную статистику — это 90 % всех случаев рака лёгких, 75 % всех эмфизем лёгких, 25 % всех случаев болезни сердечно-сосудистой системы. Лучше узнать, как курить бросить, уже сегодня, чтобы не пополнить эту печальную статистику.

Что происходит с вашим организмом сейчас:

- Слизистые оболочки органов дыхания раздражаются от дыма и становятся толще в 4 5 раз, что вызывает сужение дыхательных путей, а значит, одышку и проблемы с дыханием.
- Костная масса уменьшается изза воздействия на организм кадмия на 30 %, что приводит к остеопорозу. У женщин это происходит быстрее, так как дым влияет на выработку эстрогена, а его дефицит является дополнительным фактором к развитию остеопороза.
- Эритроциты теряют способность переносить кислород в достаточном количестве.
  - Возникает дефицит витамина С.
- Соляная кислота вырабатывается усиленнее и со временем приводит к появлению пептической язвы.

- Вырабатывается гомон стресса (признаки его выработки — учащение пульса и повышение давления).
- На стенках сосудов откладываются холестериновые бляшки, вязкость крови повышается, возникает риск тромбозов и инсульта впоследствии.

Курение влияет на репродуктивную способность женщины: менопауза на 5 – 6 лет раньше, риск выкидыша, внутриутробной гибели плода, нарушений развития нервной системы.

Скорее всего, подобных фактов вполне достаточно, чтобы хотеть бросить вредную привычку до появления симптомов болезни.

Источник: russia-no-smoking.ru

### АЛКОГОЛЬ: ТРЕЗВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ



### ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



# **ЛЕКАРСТВА ОТ СТРЕССА**



### СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА — МОДНО И ПОЛЕЗНО





ПОДПИСКА НА 2-е ПОЛУГОДИЕ 2017 года на нашу газету открыта в любом почтовом отделении связи или он-лайн на сайте

podpiska.pochta.ru



# АЛКОГОЛЬ: ТРЕЗВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

В средствах массовой информации, да и в медицинских изданиях часто упоминается, что умеренное употребление алкоголя (до 30 г в день в пересчёте на чистый этанол для мужчин и до 20 г для женщин) способно снижать риск развития ишемической болезни сердца. Этот факт основан на наблюдательном исследовании, которое показало, что среди лиц, употребляющих алкоголь в небольших и умеренных дозах, меньше людей сталкивается с этим заболеванием в течение жизни. До сих пор остается загадкой, с чем же именно связано положительное влияние алкоголя — возможно, дело в расширении коронарных сосудов, или в улучшении показателей холестеринового обмена, или снижении уровня стресса благодаря седативному эффекту. Как бы то ни было, это дало стимул многим врачам рекомендовать умеренное употребление алкоголя в качестве меры «профилактики». Если спросить меня, придерживаюсь ли я этого мнения, отвечу: «Нет и ещё раз нет!» И вот почему.

Алкоголь затуманивает разум. Многие принимают алкоголь, чтобы расслабиться, побороть природную стеснительность, уютно почувствовать себя в незнакомой компании. Другим же просто не хочется оставаться «белой вороной», когда все вокруг пьют. Между тем, состояние алкогольной эйфории значительно снижает моральную планку человека. Вот почему очень многим людям приходится в дальнейшем coжалеть о поступках, совершённых в состоянии опьянения. Насилие, беспорядочные половые связи, криминальные преступления — всё это во многом последствие употребления алкоголя. По данным ВОЗ, к примеру, среди мужчин молодого и среднего возраста около половины смертей так или иначе связаны с алкоголем. Есть над чем задуматься.

2. Алкоголь вызывает психическую и физическую зависимость. По лицу человека не скажешь, может он стать алкоголимом или нет. Это зависит от индивидуальной реакции на алкоголь, от строения рецепторного аппарата и особенностей обмена веществ, в первую очередь обусловленных генетически. А значит, выпивая свою первую рюмку, человек ступает на неизведанный путь, конец которого может быть очень печальным.

В своей автобиографической кни-«Сердце хирурга» выдающийся отечественный хирург Фёдор Углов приводит пример, когда совсем незначительное употребление этилового спирта делало из человека алкоголика. Он рассказывает, как некоторые молодые мамы пытались справиться с коликами у своих детей, давая им по несколько капель алкоголя. После буквально пары приёмов маленькие грудные дети становились алкоголиками! Они кричали и отказывались спать без очередной дозы. Их нежная печень не справлялась даже с таким мизерным количеством спирта, из-за чего развивался цирроз печени. Все эти детки погибли в течение нескольких месяцев.

Алкоголизм — страшный диагноз. За ним стоят миллионы прерванных жизней, разрушенных семей и покинутых друзей, физические и душевные страдания человека, потеря круга интересов и смысла жизни.

3. Алкоголь является ядом. Определить его безопасную дозу для каждого конкретного человека невозможно, поскольку всё зависит от индивидуальной реакции на этанол. Алкоголь поражает нервную систему, в буквальном смысле «убивая» клетки головного мозга, а также повреждает нервные окончания. Ре-



зультат: снижение уровня интеллекта и мыслительных способностей, нарушение координации, дрожь и нарушение тонких движений в конечностях.

Алкоголь поражает сердечную мышцу: он может служить провоцирующим фактором в развитии нарушений сердечного ритма, артериальной гипертензии, а также такого заболевания, как алкогольная кардиомиопатия, проявляющегося нарастающей сердечной недостаточностью.

Не щадит алкоголь и органы пищеварения: он является одной из ведущих причин развития острого и хронического панкреатита, язвенной болезни желудка, синдрома Маллори-Вейсса (разрыв стенки пищевода и желудка), гепатоза и токсического гепатита, цирроза печени.

Выводясь через почки, алкоголь повреждает и их, что приводит к развитию острой и хронической почечной недостаточности. Вот почему людям с хроническими заболеваниями нервной системы, гипертонической болезнью и аритмиями сердца, сахарным диабетом, а также с хро-

ническими заболеваниями печени, поджелудочной железы и почек алкоголь строго противопоказан.

Алкоголь несовместим со многими препаратами. Приведу лишь неполный перечень лекарственных препаратов, чей совместный приём с алкоголем недопустим: анальгетики и жаропонижающие, седативные и антидепрессанты, антигистаминные, антибиотики, препараты, разжижающие кровь (дезагреганты и антикоагулянты), гипотензивные препараты и спазмолитики. Сочетание с этими лекарствами может привести к резкому усилению их эффекта, что может повлечь за собой смертельный исход.

Вот четыре больших причины, почему я никогда не буду рекомендовать приём алкоголя в качестве «профилактики» заболеваний сердца. Если хотите жить полноценной и радостной жизнью, смотрите на мир трезво, держите свой ум и тело в чистоте! И будьте здоровы!

**Марина Павлова,** врач-терапевт, кардиолог

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

## ПРАВДА О ФРОНТОВЫХ 100 ГРАММАХ

**«Н**аркомовская 100 граммов доза» — порция водки, выдаваемая солдатам Красной армии перед атаками (для обработки ран) во время Зимней войны и начале Великой Отечественной войны. Выдача порций водки бойцам была введена в январе 1940 года. постановлением Госко-Однако, митета обороны № 1727 от 11 мая 1942 года была отменена: «ПРЕКРА-ТИТЬ с 15 мая 1942 года массовую выдачу водки личному составу войск действующей армии».

Именно после отмены выдачи водки наша армия перестала отступать и начала контрнаступление!

Введите в поисковике словосоче-

тание «наркомовские сто граммов» и тут же вам выпадет «удовольствие» лицезреть подобного рода наглую ложь: «Без наркомовских вы бы здесь сейчас не сидели...», «Именно 100 граммов помогли выиграть войну...»

На самом же деле, именно по причине спаивания на войне погибло много солдат и офицеров (замёрзли, попали под пули противника, когда «море по колено» и т. п.). Эту «наркомовскую дозу» давали солдатам якобы для храбрости, однако многие бойцы того времени понимали вред и сами выбирали трезвость в бою! Многие использовали водку лишь для обработки ран.

#### Режиссёр Григорий Чухрай:

Нам в десанте давали эти пресловутые «сто граммов», но я их не пил, а отдавал своим друзьям. Однажды в самом начале войны мы крепко выпили, и из-за этого были большие потери. Тогда я и дал себе зарок не пить до конца войны.

#### Режиссёр Пётр Тодоровский:

Вообще выдавали их только перед самой атакой. Старшина шёл по траншее с ведром и кружкой, и те, кто хотел, наливали себе. Те, кто был постарше и поопытнее, отказывались. Молодые и необстреляные пили. Они-то в первую очередь и погибали. «Старики» знали,

что от водки добра ждать не приходится.

#### Генерал армии Н. Лященко:

Восторженные поэты назвали эти предательские сто граммов «боевыми». Большего кощунства трудно измыслить. Ведь водка объективно снижала боеспособность Красной армии.

Многие победы прошлого были одержаны в абсолютной трезвости! Можно вспомнить, например, великого русского генералиссимуса Суворова, который одержал десятки побед и был убеждённым трезвенником!

Источник: obsheedelo.com



#### 

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

Исследования учёных из разных стран ясно говорят о том, как физическая активность снижает вероятность заболевания раком.

Настало время подняться с вашего любимого дивана и немного размяться! Регулярные занятия спортом — это самый лучший способ поддерживать хорошую физическую форму.

Если верить результатам исследований, проведённых Медицинской ассоциацией Америки, люди, которые регулярно занимаются спортом, меньше подвержены онкозаболеваниям. У физических упражнений есть одно интересное свойство они помогают переваренной пище быстрее двигаться по толстой кишке. Таким образом, переваренная пища не остаётся надолго в организме и не начинает разлагаться, вызывая раздражения, которые впоследствии могут привести к возникновению рака. Физические упражнения также снижают риск появления эндометриального рака и рака груди, расщепляя жир, который повышает уровень эстрогена — катализатора роста некоторых видов злокачественных опухолей в организме женшин.

Лучший вид физических упражнений — это аэробика, которая включает быструю ходьбу, езду на велосипеде и плавание. Некоторые врачи считают, что всего лишь 30 минут физических упражнений в день способны снизить риск возникновения рака груди на 75 %! Онкоклетки малоактивны, и это означает, что они легко развиваются в среде, где мало кислорода. Физические упражнения закачивают кислород в ваши лёгкие, обеспечивая ваше тело дополнительной силой для борьбы с раком.

#### Рак эндометрия

Занимаясь упражнениями 150 ми-

нут в неделю, женщины снижают риск развития рака эндометрия (внутренней оболочки матки) на целых 34 % по сравнению с теми, кто не ведёт настолько активный образ жизни. Таков вывод Йельской школы общественного здравоохранения. Также женщины, чей индекс массы тела ниже 25, страдают раковыми заболеваниями в 3,7 раза реже, чем их сверстницы с более высокими показателями.

#### Рак прямой кишки

Согласно «Британскому медицинскому журналу», 30-минутные занятия спортом помогают снизить риск развития рака прямой кишки на 23 %. Институт эпидемиологии рака в Копенгагене в течение 10 лет наблюдал за более чем 55 тыс. мужчин и женщин в возрасте от 50 до 64 лет, подтвердив эффективность физических упражнений в профилактике этого вида рака.

#### Рак предстательной железы

Мужчины, которые регулярно занимаются спортом, реже страдают от рака простаты и реже умирают от этого. Профессор онкологии Присцилла Фюрт предложила индивидуально подходить к физическим нагрузкам: она советует выбирать упражнение, которое вам по душе, а затем делать его с большей интенсивностью. Кстати, к хорошим физическим нагрузкам медики относят даже копание грядок, только выполнять это нужно энергично, а не вяло. Лучше работать напряжённо, делая небольшие перерывы, чем медленно и неинтенсивно, так как в таком случае сердечно-сосудистая система вообще не тренируется.



#### Рак молочной железы

Для тех, v кого в роду женщины сталкивались с раком груди, нужно выполнять упражнения хотя бы 20 минут в день, 5 раз в неделю. Это может снизить на четверть вероятность возникновения заболевания. Физически активные пожилые женшины имеют более низкий уровень эстрогена и продуктов его распада в организме, таким образом снижается риск данного вида рака. Если заниматься спортом с подросткового возраста, можно отсрочить и даже вовсе исключить возникновение раковых опухолей у женщин с имеющимися мутациями генов (которые вызывают рак).

#### Рак лёгких

Учёные из Университета Миннесоты 16 лет наблюдали почти за 37 тыс. женщин. Они пришли к выводу, что женщины, интенсивно занимающиеся физическими упражнениями, менее склонны к развитию рака лётких, чем те, кто предпочитает поваляться на диване. Таким обра-

зом, активная нагрузка для мужчин и женщин, включая курильщиков, уменьшает вероятность рака лёгких.

#### Рак яичников

Исследования ещё ведутся. Но уже сейчас можно сказать: в процентном соотношении женщин, верищих активный образ жизни и имеющих данное заболевание, намного меньше, чем тех, кто не тренируется. Медики советуют начинать упражнения, постепенно увеличивая интенсивность, постепенно доводя организм до потовыделения и учащённого пульса.

#### Рак желудка

Согласно ряду исследований, умеренная физическая активность снижает риск рака желудка в 2 раза. Среди людей, посещающих фитнесзалы трижды в неделю, риск развития рака желудка на в 1,25 – 1,7 раза ниже, чем у тех, кто пренебрегает спортом.

Дон Колберт, oncoportal.net

#### МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

#### ЕСЛИ ХОТИТЕ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ДИАБЕТА 2 ТИПА, СТАНОВИТЕСЬ ВЕГАНОМ

С такой рекомендацией выступили сотрудники Университета Ровира и Вирхилий. По их словам, потребление животных продук-

тов повышает риск разв и т и я диабета в два раза. Чтобы нанести вред ор-

ганизму, достаточно съедать в день столовую ложку сливочного масла (около 12 г).

Учёные призывают заменить насыщенные животные жиры оливковым маслом и орехами. Также животные продукты связывают с развитием рака, болезней сердца и инсультами. Специалисты считают, что мясо и яйца можно смело заменить бобовыми и орехами. Они советуют сократить объём животного белка в рационе, переключившись на злаковые, фасоль, сою.

## ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ МОЖНО БЕЗ ПОМОЩИ ГЕНОВ

Новое исследование показало: секрет вечной молодости заключается не только в генах. Треть женщин, которые выглядели на 10 лет моложе своего возраста, просто вели правильный образ жизни.

Учёные проанализировали данные больше 155 тыс. представительниц прекрасного пола. Оказалось, участницы исследования, которые спали не меньше 8 часов в сутки, принимали поливитамины и регулярно выполняли физические упражнения, чаще выглядели молодо. А вот женщины, которые забывали об увлажнении кожи, солнцезащитном креме и не следили за собственным весом, выглялели старше.



Здоровый сон увеличивал шансы выглядеть моложе на 10 %, питамие — на 18 %, регулярная физическая активность — на 14 %. Женщины, которые часто загорали, и участницы с индексом массы тела выше 25 редко выглядели молодо. Ещё хорошо выглядеть в пожилом возрасте мешали курение и сухая кожа.

#### ПЕРИОДИЧЕСКИЙ ОТКАЗ ОТ САХАРА — НОВАЯ ФОРМУЛА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

О том, что сахар является весьма



опасным, учёные говорят не в первый раз. Согласно последнему исследова-

нию американских специалистов, отказ от сахара может произвести удивительный эффект. Воздержание от сахара на 9 дней позволило значительно улучшить состояние здоровья. Учёные зафиксировали стабилизацию кровяного давления, понижение уровня холестерина, а также снижение концентраций инсулина в крови.

#### НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ ПРОВОЦИРУЮТ КРИТИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

Настроение человека, испытываемые эмоции— всё это сказывается

на состоянии сердца и может привести к болезням, предупреждают врачи. К примеру, гнев способен вызвать сердеч-



ный приступ. Вообще негативные эмоции, вроде гнева и враждебности, повышают давление и вероятность образования тромбов.

Специалисты советуют научиться контролировать гнев и тренироваться. Тогда удастся снизить давление и уровень холестерина. В свою очередь, депрессия, по мнению экспертов, является весомой причиной для проверки на болезни сердца.

#### По материалам сайта «МедДейли»

Печатается в сокращении. Полная версия на caŭme meddaily.ru

# ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Продолжим наши исследования в области воспитании детей. Период от трёх до семи лет отличается особенностями психического развития ребёнка. Большую роль в этом развитии играют родители.

#### Развитие психики

Если мы хотим, чтобы наши дети имели острый ум и хорошую память, были внимательными и усидчивыми в школе, нужно заниматься с ними. начиная с трёх лет. В этот ответственный период необходимо уделять много внимания тому, что усваивает ребёнок: что видит, что слышит, во что играет.

Привлекайте детей к домашнему труду, к посильным обязанностям, которые они вполне могут выполнить. Но помните, что детская помощь должна выполняться в позитивном ключе, охотно и с радостью. Хвалите их за выполненную работу, благодарите и радуйтесь каждому доброму желанию помочь, даже если эта помощь будет мешать вам. В этом основное правило воспитания трудолюбия.

Разговаривайте с ребёнком обо всём, чтобы развивать его мышление и речь. Учите наизусть стихи, задавайте вопросы, над которыми нужно размышлять, а не отвечать одним словом.

Воспитание у детей умения держать себя в руках, управлять собою и своими эмоциями тоже прививаются в этот период. Это сфера влияния на психику детей со стороны родителей: их пример является решающим. Родители могут говорить детям, что так или иначе вести себя нельзя, но если сами это делают, то ребёнок повторит поступок родителей. Ребёнку могут быть хорошо известны нормы и правила поведения, однако отрицательный пример взрослых, тем более, если он повторяется, может оказать решающее отрицательное воздействие.

#### Мышление

К шести годам у детей формируется мышление понятиями. Он учится осмысливать не только слова — запреты или похвалы, но вопрос «поче-

му?» постоянно возникает по любому поводу. В этот период у ребёнка возникают один за другим вопросы о его происхождении. И это нормально! Обычно первый вопрос: «Где вы меня взяли?» возникает в 4 года. Его интересует, родной он вам или нет. Необходимо ответить на вопрос малыша, но на его возрастном уровне.

В этом возрасте закладываются или не закладываются основы будущего умения мыслить логически. Это зависит от того, чем занимается ребёнок, что читает, как отвечает на вопросы по прочитанному рассказу или пережитому опыту. Учимся отвечать на вопрос: «Почему?» И этот ответ нужен в тех случаях, когда ребёнок переживает неудачу, неприятные последствия. Быстро усваиваются уроки решения конфликтов с

товаришами по игре на примерах последствий за совершённые неверные действия. Логика простая и быстро приводит к правильным выводам и урокам: «Этого делать не нужно, потому что будет плохо». Важно, чтобы ребёнок эти выводы и уроки произносил, проговаривал. Если он сделал правильные выводы, похвалите его, и он будет стараться и дальше поступать правильно. Вы открываете его положительный потенциал. Обычно первый конфликт нарастает именно в три года, когда он обнаруживает, что у него есть своё мнение. Родители активно могут помочь ребёнку начинать логически мыслить по принципу «причина — следствие». Каждое ограничение или наказание углубляют эти уроки и заставляют думать, сравнивать, делать выводы и принимать правильные решения.

#### Общение

Маленькие дети от рождения эгоистичны, они требуют к себе посто-

янного внимания, если чтото не так, плачут или кричат. Но к 4 – 5 годам начинают понимать, что их окружают люди, которые имеют свои желания и потребности. Дети постигают истину, что желания других людей могут пересекаться с их личными детскими желаниями, и нужно уступать. Иногда этот урок даётся очень тяжело. Но родителям нужно быть спокойными, настойчивыми и понимающими учителями. Что такое компромисс, ребёнок вполне может понять в 4 – 5 лет. Истерика как раз и является показателем, насколько он понял и принял нужды другого человека.

Чтобы детей приучить к самоконтролю и самоорганизации, нужно давать им важные и ответственные (по возрасту) задания и, главное, доводить дело до конца. Пусть это будет песочный до-

мик или кормушка для птиш — работа должна быть сделана с его активным участием и доведена до конца. Главная задача родителей — выработать привычку не бояться трудностей и стремиться преодолевать их.

#### Фантазии и ложь

В этот период развития детей ребёнок очень много фантазирует. Познавая мир, он видит себя в нём и пытается «рулить» ситуациями. Он может рассказать вам такие «путешествия», случившиеся сегодня или вчера, что родители недоумевают, откуда он это всё взял. Чаще всего родители обвиняют ребёнка во лжи. Нужно помнить, что дети живут рассказами, сказками, фильмами, которые смотрят. Не спорьте с малышом, подыграйте ему в его фантазии, даже используйте это в воспитательных

Но нужно знать также, что дети возрасте от 3 до 7 лет начинают лгать, и, как ни странно, это связано с его уроками мыслить логически. А зависит это от поведения родителей. Если ребёнок говорит правду, но его наказывают, он запомнит этот урок. В следующий раз он солжёт родителям, и они ему поверят, наказания не последует. Если враньё «прошло», то урок усвоен: «лучше соврать, чем сказать правду». Как важно слышать детей и точно разбираться в том, что произошло, вызвать у детей желание говорить правду всегда, действовать справедливо и честно.

Уроки, хорошие и плохие, усваиваются к шести-семи годам, и какими бы они ни были, последствия будут проявляться всю жизнь, а особенно в подростковом возрасте. Формирование основ характера происходит в первые 6 лет жизни ребёнка. На этой основе строится будущее личности. Вот почему так важно уделить больше внимания тому, как дети мыслят, что смотрят, что слышат, что видят в первую очередь в своей семье через поведение мамы и папы.

Лидия Нейкурс,

психолог

### БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Прочтите цитаты из Библии и впишите ответы на вопросы.

#### РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

1. Как Бог предлагает решать конфликтную ситуацию? «Не воздавайте злом за зло или ругательством за ругательство; напротив, благословляйте, зная, что вы к тому призваны, чтобы наследовать благословение» (1 Петра 3:9).

2. Что обещает сделать Бог в том случае, если вы доверите Ему свою проблему? «Предай Господу путь твой, и уповай на Него, и Он совершит, и выведет, как свет, правду твою и справедливость твою, как полдень» (Псалом 36:5, 6).

I 3. Что Бог говорит относительно осуждения других людей? «Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, [таким] будете судимы; и какою мерою мерите, [такою] и вам будут мерить» (Матфея 7:1, 2).

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		

#### ■■ CTPECC ПОД КОНТРОЛЕМ

#### Любовь действительно побеждает страх

Когда мы помним, что нас любят, реакция мозга на пугающие обстоятельства может быть менее разрушительной. В жизни каждого из нас есть место стрессу, однако новые исследования указывают на возможность подготовиться к нему заранее психологически. Учёные обнаружили, что когда участникам эксперимента показывали серию снимков, на которых были запечатлены проявления любви и поддержки, регулятор реакции страха в головном мозге (миндалевидное тело или миндалина, которая играет ключевую роль в формировании эмоций) не возбуждался. Знаки любви помогают защитить и восстановить нервную систему во время стресса. В особенности это ка-. сается беспокойных людей.

Совет: Для поддержания психологического здоровья размышляйте над любовью к окружающим людям и помните, что Божья «совершенная любовь изгоняет страх» (1 Иоанна 4:18).

#### Оптимизм — прекрасное лекарство

Сердечно-сосудистые заболевания и смертность во многом зависят от нашего взгляда на жизнь. Всем нам хочется быть окружёнными людьми радостного расположения духа. И эти люди мало того, что счастливы — они, скорее всего, ещё и проживут дольше других. В частности, это верно в отношении прекрасной



половины человечества. В течение восьми лет исследователи наблюдали около 100 тыс. женщин, у которых на момент начала эксперимента не было ни рака, ни сердечно-сосудистых заболеваний. Выяснилось, что у оптимисток было значительно меньше случаев сердечно-сосудистых заболеваний и общей смертности по сравнению с пессимистками. Интересно, что оптимистки были более склонны посещать церковь, по крайней мере, раз в неделю.

Совет: Следование изречению «весёлое сердце благотворно, как врачевство» (Притчи 17:22) может улучшить качество и продолжительность жизни!

#### Поможет ли расслабиться чашечка кофе?

Снизить уровень стресса и овладеть искусством эффективного расслабления поможет отказ от употребления кофеина. Привычка пить кофе и кофеинсодержащие напитки вызывает продолжительную стрессовую реакцию организма, приводит к повышению уровня «гормонов стресса», кровяного давления и учащению сердцебиения, стимулирует выработку кислоты в желудке и сократительную деятельность кишечника. И при этом кофеин является самым популярным тонизирующим психотропным веществом в мире. В связи с тем, что на магазинных полках число энергетиков только увеличивается, мы вправе ожидать большее количество случаев интоксикации и зависимости.

Совет: Наилучшие результаты для здоровья даст воздержание от кофеина. Если уставшую лошадь подстегивать кнутом, то это только больше измотает её.

#### Алкоголь усугубляет стресс

Употребление алкоголя для облегчения стресса лишь продлевает «агонию». Люди часто употребляют алкоголь как средство борьбы со стрессом. Новые исследования указывают на то, что в результате этого неприятные ощущения только усугубляются. Этанол не обладает антидепрессивным, успокоительным действием. Несмотря на то, что употребление алкоголя снижает выработку гормона кортизола в ответ на стрессовую ситуацию, негативное душевное беспокойство, полученное от стресса, продлевается. Стресс и алкоголь усугубляют отрицательное влияние друг друга и повышают риск развития заболеваний, связанных со стрессом и алкогольной зависимостью.

Совет: Пытаясь справиться со стрессом, используйте позитивный подход: ходите на прогулки, делайте упражнения по глубокому дыханию или поговорите с другом. Очень эфективным, но редко используемым средством является молитва.

По материалам журнала «Здоровье и исцеление»

#### ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ВЕРА

# ИСЦЕЛЁННЫЙ ПО БОЖЬЕЙ ПРОГРАММЕ

Простые и естественные принципы здорового образа жизни, данные Богом, способны освободить человека даже от тяжёлых болезней. Об этом рассказывает наш читатель.

**Я** родился с повышенным внутричерепным давлением вследствие кислородного голодания. Мне дали третью группу инвалидности. С малых лет у меня часто болела голова, доходило до тошноты и рвоты. В то время я вёл себя очень плохо: бил родных и близких, бил стёкла и многое другое. В такие моменты вызывали «скорую помощь», меня связывали и увозили в больницу. В больнице ставили капельницы, делали уколы. Но я приезжал домой, и через некоторое время всё повторялось вновь. В начальной школе я почти не учился. чаще лежал в больнице, но школу закончил нормально. Экзамены помогли сдать учителя. После школы поступил в училище, получил профессию пчеловода. Голова продолжала болеть, поэтому каждый год ложился в больницу.

В 1997 году я женился, родился сын. Но жена подала на развод и ушла к маме. В 2001 году я принял крещение в Церкви адвентистов седьмого дня. Перестал ложиться в больницу, так как уколы научился делать сам. Как только голова заболит, я сразу делал себе укол, и всё проходило. Я настолько привык к уколам, что без них уже не мог. Из-

редка я всё же ложился в больницу для профилактики.

В сентябре прошлого года я узнал о программе «Новое начало». Это программа о здоровом образе жизни, а точнее о восьми принципах, данных Богом, которые помогают восстанавливать здоровье: физические упражнения, правильное питание, свежий воздух, чистая вода, воздержание, солнечный свет, отдых и доверие Богу. Я всем сердцем принял всё, чему учит эта программа. Как-то вечером у меня заболела голова. Я решил проверить метод, о котором рассказывала ведущая программы. — молитва и лечение простыми средствами. Я помолился. потом сделал на голову компресс с корками лимона и снова помолился. Затем лёг и уснул, а утром проснулся исцелённым.

Через некоторое время головная боль повторилась. Она была очень сильная, кроме того начались тошнота и рвота, поэтому я сделал себе укол, а на следующий день позвонил в центр здоровья «Новое начало» для консультации. Мне посоветовали перейти на растительную пищу — каши, овощи, фрукты, соевые продукты — и отказаться от пищи животного происхождения. Я так и сделал.



Начал бегать, есть каши, овощи и фрукты. Первое время было тяжело, но вера меня поддерживала. Прошёл месяц — головные боли были, но уже реже. Сейчас, когда я пишу это письмо, прошло четыре месяца. Голова больше не болит, прошла депрессия, появилась уверенность. Сейчас я чувствую себя полностью исцелённым. Слава Господу и благодарение!

Алексей Прокофьев

#### ХРИСТИАНСКИЕ ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ

#### «ДОРОГА ЖИЗНИ»

НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛ., ПЕРЕВОЗСКИЙ Р-Н, Д. ДУБКИ Тел. 8 929 046 66 66 www.dorogazhizni.info E-mail: dubki08@mail.ru

#### «ВЫСОКОВО»

КИРОВСКАЯ ОБЛ., ЯРАНСКИЙ P-H, C. ВЫСОКОВО Teл. 8 833 677 51 39 www.provisokovo.ru

#### «ЖИВОЙ ИСТОЧНИК»

ПЕРМСКИЙ КРАЙ, Д. МОЛОКОВО **Тел. 8 342 277 49 02**www.uralmolokovo.ru

#### Дорогие читатели!

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

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

# ВРЕД КУРЕНИЯ:

Сегодня курящими являются многие девушки и взрослые женщины. Каждая пятая россиянка имеет пристрастие к сигаретам. Статистика показывает неумолимый рост числа курящих женщин, которые не осознают, какой вред на них оказывает курение. Среди них не только молодёжь, увеличивается количество дам-курильщиц в возрасте 35 -40 лет. Почему девушки становятся курильщицами, и чем это грозит?

олодые девушки считают, что Молодые девушки слиши, с сигаретой в руке они выглядят стильно. Тлеющая сигарета повышает их статус, с ней они чувствуют себя сильнее и увереннее.

Затягиваясь табачным дымом, женщины надеются снять стресс.

Некоторые полагают, что сигареты помогают им сближаться с мужчинами. Другими словами, в курилке проще познакомиться.

Сегодня о влиянии курения на организм женщины задумываются немногие. К сожалению, пока не все представительницы прекрасного пола воспринимают эту проблему с должной серьёзностью. К тому же порой такой информации оказывается недостаточно.

#### Цифры и факты

Табачный дым провоцирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний, рака лёгких и общее ухудшение здоровья. Однако женскому организму курение несёт ещё больший вред. Немецкий врачгинеколог Бернхард после изучения состояния здоровья 6000 женщин определил:

- 42 % курильщиц страдают бесплодием (среди некурящих эта цифра составляет всего 4 %);
- 96 % выкидышей связано с этой вредной привычкой;
- 30 % недоношенных детей рождаются у матерей-курильщиц.

Вдыхание табачного дыма создаёт благоприятные условия для развития воспалительных заболеваний репродуктивной системы, повышая вероятность выкидышей. Каждая выкуренная за 3 года до зачатия ребёнка сигарета непременно отражается на его здоровье. Курящие матери чаще рожают детей с аномалиями и патологиями развития, особенно с нейропсихическими отклонениями и дефицитом веса.

Девушки считают, что снижают вред от курения, переходя на лёгкие сигареты. Этот обман — заслуга табач-



ных компаний, активно рекламирующих свою продукцию. Такие сигареты не менее вредны, чем все остальные.

#### Что даёт сигарета женщине

☑ Ускоряет процессы старения: появляются морщины, мешки под глазами, цвет лица приобретает тусклый оттенок, кожа становится сухой. Таких изменений нужно ждать уже через 2 года от начала пристрастия к сигаретам.

репродуктивные способности: гибнут яйцеклетки, возрастает вероятность преждевременной менопаузы и потери способности к деторождению. К таким рискам нужно быть готовой через 5 лет стажа курильшицы.

- В Увеличивает риск мёртворождения, выкидышей, несёт опасность для возникновения патологий во время внутриутробного развития ребёнка.
- ☑ Способствует сбоям в менструальном цикле, болевым ощущениям в области малого таза (яичников).

Зная о влиянии курения на организм женщины, помните, что остановиться никогда не поздно. Советуем прекрасным дамам избавиться от вредной привычки, чтобы радовать себя и своих детей здоровьем и красотой.

Источник: russia-no-smoking.ru

#### ВЕС ПОД КОНТРОЛЕМ

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА — МОДНО И ПОЛЕЗНО

В поиске лёгкого и безопасного пути, помогающего похудеть без вреда для здоровья, можно найти такое новомодное увлечение, как скандинавская ходьба — ходьба с палками.

Эта щадящая методика похудения и оздоровления организма появилась в Европе на рубеже XX – XXI веков и сразу нашла своих поклонников среди людей самых разных возрастов. Скандинавская ходьба — это активное движение с аэробной нагрузкой, укрепляющее сердце и сосуды.

За час занятия скандинавской ходьбой тратится в полтора раза больше калорий, чем при обычной ходьбе. Энергозатраты в этом случае идентичны сжиганию жира при беге трусцой или двум часам интенсивной тренировки в гимнастическом зале.

Занятия скандинавской ходьбой три раза в неделю в течение трёх месяцев помогли сбросить физкультурникам в среднем по 2,5 – 3 кг.

Почему это происходит? Известно, что через полчаса после начала занятия запускается процесс термогенеза (сжигания жира), после завершения тренировки мышцы ещё долго и активно потребляют энергию из липидной ткани для восстановления (интенсивный метаболизм в организме после нагрузки продолжается от 12 до 24 часов).

#### Польза скандинавской ходьбы

Скандинавская ходьба с палками заставляет прилагать гораздо больше усилий, чем при обычной ходьбе, хорошо разминает мышцы всего тела, при этом очень мягко воздействуя на суставы.

Скандинавская ходьба:

- тренирует мышцы плечевого пояса, грудные мышцы и мышцы верхнего отдела живота;
- снижает общее напряжение му-
- уменьшает болевые ощущения в области шеи и плеч, спине и ногах;
- увеличивает гибкость шейных и грудных позвонков;
- улучшает настроение и снижает риск появления депрессии;
  - оказывает лимфодренажное

- действие с выведением токсинов; • оказывает микровибрирующий массаж внутренних органов;
- снижает артериальное давление и улучшает кровообращение;
  - нормализует работу ЖКТ;
- предотвращает истончение костных тканей (остеопороз):
- используется при комплексном лечении дыхательной и сердечнососудистой систем, в профилактике



е рекомендуется заниматься Скандинавской ходьбой людям, страдающим тяжёлой формой сердечно-сосудистых заболеваний и имеющим проблемы с внутренними органами. Таковым необходимо проконсультироваться с лечащим врачом или кардиологом.

Тренировки нужно начинать с минимальных нагрузок, постепенно увеличивая интенсивность.

Для занятий понадобится приобрести только палки. Их можно подобрать как по вашему росту, так и остановить свой выбор на телескопических, универсальных моделях. Главный параметр палок — длина. Она зависит от роста и подбирается путём умножения вашего роста на коэффициент 0,68 (±5 см). Выбираем удобный «нордик» (так называют палки «ходоки»), чтобы локтевой сгиб был максимально приближен к прямому углу.

Подготовила Людмила Яблочкина



• 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? Звоните!

*FOPSYAS JUHUS 8 963-239-27-77* 

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

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



## ЗЕЛЕНЬ В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕМ РАЦИОНЕ

Май — время первых зелёных листочков и побегов, а значит, пора лакомиться дарами природы. Самые маленькие ростки весенней зелени содержат в себе в 4 – 6 раз больше важных для здоровья нутриентов.

Ревень. Наличие активных биологических веществ, в том числе и дубильных, органических кислот, клетчатки, оптимальное соотношение белков и углеводов, а также высокая концентрация витаминов Е и С, фолиевой кислоты, минералов (магний, фосфор, кальций, калий) делает ревень незаменимым в восстановлении иммунитета и при лечении весеннего авитаминоза. Растение обладает противовоспалительным и антисептическим свойствами. Народная медицина использует эту огородную

зелень при лечении простуды, гайморита, насморка; отваром листьев восстанавливают зрение, лечат синяки и шишки; компот из ревеня зарекомендовал себя как противогельминтное средство.

Щавель. Его богатство — витамин Р (биофлавоноиды) и каротин, соли калия и фосфора. Богат щавелевой кислотой, которая поддерживает работу поджелудочной железы. Чтобы представитель

дачной зелени был оценён по достоинству, пробуйте свежие побеги и варите самые настоящие зелёные щи.

Шпинат тоже может похвастать щавелевой кислотой, железом, магнием, кальцием и витаминами С и Р. Французы называют этот зелёный овощ «метлой желудка», поскольку он оказывает очищающее действие на желудочно-кишечный тракт. Кроме того, шпинат является натуральным красителем, что может сыграть на руку мамам малоежек — раскрасив гарниры, можно увлечь кроху и накормить его. В кулинарии шпинат можно использовать различным образом — приготовить зелёные щи из молодых листиков, потушить шпинат или приготовить витаминный салат.

Петрушка и сельдерей обладают весьма специфичным вкусом и ароматом благодаря высокому содержанию эфирных масел. Среди зелёных овощей петрушка и сельде-



рей являются чемпионами по своему витаминно-минеральному составу: витамины С. Р и Е. каротин и почти вся группа В, калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо. Способствуют восстановлению сил, укреплению нервной системы.

Укроп. Кроме эфирных масел в нём много витаминов С и Р. Минеральный состав отмечен приличным содержанием солей калия, кальция,

магния и фосфора. Укропная вода помогает нормализовать процессы газообразования и наладить работу незрелого желудочно-кишечного тракта. Зелень укропа добавляют в овощные блюда — эта первая приправа вкусна и полезна.

Зелёный лук. В свежих побегах лука много витамина С, солей калия и кальция, фосфора и железа, а эфирные масла способны возбуждать аппетит. Добавьте сюда наличие таких яростных врагов бактерий, как фи-. тонциды, и вы поймёте, почему этот зелёный овощ должен обязательно присутствовать в весенне-летнем рационе вашего стола.

Чеснок не может похвастать витаминами, зато его фитонцидный со-

став даст фору многим другим зелёным растениям, что ставит его первым в ряд антибактериальных продуктов. Зелёные побеги чеснока используют в свежем виде в салатах.

Листовые сала**ты**, сезон которых также начинается в мае, обогащают организм витаминами и минералами, оказывают бодрящее действие и регулируют водно-солевой баланс.

Мята и мелисса, хоть и не являются съедобным растениями в чистом виде, однако отлично зарекомендовали себя как чаи. В составе травяного чая эти растения хорошо успокаивают нервную систему.

Начинайте пробовать полезную зелень в супах и овощных рагу, добавляйте ароматно-пряные свежие специи в привычные блюда.

Подготовила Яблочкина Людмила

### РЕЦЕПТЫ **ЗДОРОВОЙ** ПИШИ

#### ЙОГУРТ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Йогурт с черносливом отличается особым нежным вкусом. Этот йогурт можно готовить и из других сухофруктов, а также из свежих фруктов. Йогурт с курагой имеет ярко выраженный вкус с кислинкой. Йогурт с инжиром очень сытный и имеет пикантный вкус.

Йогурты из сухофруктов являются богатым источником минералов, особенно полезных для сердца и сосудов.

Состав: 0,5 л молока (соевого или коровьего), 1 банан, 1,5 стакана чернослива, 1 столовая ложка мёда или сахара, 2 столовые ложки растительного масла, соль на кончике ножа, ваниль.

Для начала необходимо тщательно промыть чернослив в трёх водах. Далее заложить все ингредиенты в блендер-чашу и взбить около 15 секунд.

Если взбивать 7 – 8 секунд, йогурт будет более жидкий, но в нём будут попадаться кусочки сухофруктов, что придаёт ему особую пикантность.

#### **КОНФЕТЫ** ИЗ СУХОФРУКТОВ

Состав: 500 г кураги, 500 г тёмного изюма, 500 г неочищенных фиников, 200 г арахисовой халвы, 150 г арахиса, 120 г кукурузных хлопьев.

Сухофрукты тщательно промыть в горячей, но терпимой для руки воде. Выложить их на полотенце, удалить лишнюю влагу.

Из фиников удалить косточки. Прокрутить через мясорубку курагу, финики, изюм и арахисовую халву (халву лучше всего пропускать совместно с сухофруктами, а не отдельно). Кукурузные хлопья измельчить в блендере с S-образным лезвием или помять ступкой до средней крошки. Арахис подсушить в духовке (15 – 20 минут при 180°C), очистить от кожуры, измельчить в блендере или в кофемолке до средней крошки. Арахис также можно измельчить ножом.

Смешать все ингредиенты, сформировать конфеты любой формы.

. Конфеты можно обвалять в кэробе (натуральный заменитель какао), подсущенном кунжуте, кокосовой стружке. Готовые конфеты положить в холодильник на 30 – 60 минут.

Алексей Вавилов.

шеф-повар центра здоровья «Дорога жизни»

#### **PEKAAMA**

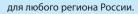
12+

## ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОКІ

#### 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 ПОЧТО-ВОМ ОТДЕЛЕНИИ для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или **HA CAЙTE PODPISKA.POCHTA.RU** 





До 20 июня вы можете подписаться на 2 полугодие 2017 года.



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.



Смена 7 дней - 10 000 р. Смена 10 дней - 14 000 р. Смена 3 дня (выходные) - 4 000 р.

- для детей, членов семей и групп;
- в номерах от 3-х человек;
- сезонные с октября по май;
- для инвалидов и участников ВОВ.

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

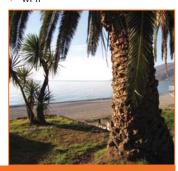
selskiydom.ru

#### 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.

при различных заболеваниях.

- от 1 до 6 гостей,
- отдельные входы,
- санузел с душем,
- кондиционер,



СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ

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»

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:

Бесплатная

**ДОСТАВКА** 

6 месяцев

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

### Адрес для писем:

424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. Тел. (8362) 738254. сот. 8-927-883-8483

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

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 5(77). 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 (кудатель) — Репитиознам организация Поместная церков. 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.123f.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

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

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

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

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

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

## 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: – 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».



### Бесплатная подписка

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

#### Чтобы оформить подписку

Сообщите о вашем желании получать газету по тел.: (8362) 73-82-54,

8-963-239-2777

или по e-mail:

zayavka@sokrsokr.net

Пришлите sms на номер

+7 963-239-2777

с буквой К и своим адресом, индексом и ФИО для получения печатной газеты

с буквой К и своим e-mail для получения газеты в электронном виде.

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

> > Общий тираж 395 285 экз.