

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+

Ежемесячная газета № 4(88) АПРЕЛЬ 2018



ВОСЕМЬ ДОКТОРОВ

ОСОЗНАННОЕ РЕШЕНИЕ — КЛЮЧ К ПРАВИЛЬНОМУ ВЫБОРУ

7 апреля — Всемирный день здоровья

Жизнь — не зебра из чёрных и белых полос, а шахматная доска. Здесь всё зависит от твоего хода.

Неизвестный автор

Наше здоровье зависит от выбранного нами образа жизни. Осознанное решение в вопросах здоровья является важной частью такого выбора.

Одно из ранних классических исследований по выявлению взаимосвязи между образом жизни и здоровьем было опубликовано в 1972 году. Доктора Недра Беллок и Лестер Бреслоу в ходе исследования, проведённого на 6928 взрослых людях, обнаружили факторы, оказывающие влияние на продолжительность жизни:

- Достаточный сон (продолжительность сна 7 – 8 часов).
- Регулярная физическая нагрузка.
- Полноценный сбалансированный завтрак.
- Отсутствие перекусов.
- Отказ от употребления табачных изделий.
- Отказ от алкоголя.

• Поддержание индекса массы тела — ИМТ — в рекомендованных пределах.

За 9-летний период наблюдений выяснилось, что чем большему числу принципов из этого списка следовали люди, тем больше для них была вероятность долголетия.

Последние научные исследования указывают на важность духовности для нашего эмоционального здоровья. Нервные расстройства являются наиболее распространёнными среди эмоциональных нарушений. Духовные упражнения, такие как чтение Библии и размышления о жизни Христа, могут принести покой и мир, что является одним из компонентов психического здоровья.

Правила, которые помогут принять правильное решение

Когда мы свободны в выборе и хорошо информированы, принять правильное решение в пользу здоровья

бывает нелегко. Поэтому учтите следующее:

- ✓ Оценивайте полученную информацию с точки зрения здравого смысла.
- ✓ Не принимайте решения в стрессовых ситуациях, когда трудно сохранить ясность мысли.
- ✓ Следите, чтобы ваше эмоциональное состояние не повлияло на принятие решений.
- ✓ Не судите поверхностно. Если сахар, к примеру, приятен на вкус, это не значит, что он полезен, а то, что имеет неприятный вкус, не обязательно способствует укреплению здоровья.
- ✓ Остерегайтесь принимать желаемое за действительное.
- ✓ Будьте осторожны, когда вам дают медицинские советы. Шарлатанство всё ещё процветает в самых разнообразных формах.
- ✓ Доверяйте интеллекту; выбирайте мудрое, отвергая неразумное, придерживайтесь хорошего, а не плохого.
- ✓ Выбирайте то, что вам по силам, а не то, что вам хотелось бы сделать.

Подготовила Людмила Яблочкина, «Жизнь как праздник»

СИНДРОМ РАЗДРАЖЁННОЙ КИШКИ



2

КАК ПОБЕДИТЬ ФОБИИ



4

ЧЕМ ВРЕДНЫ СИГАРЕТЫ С МЕНТОЛОМ



6

СЫР ТОФУ — МЯСО БЕЗ КОСТЕЙ



7

Подписной индекс
ПА049

Вы можете оформить подписку на нашу газету в ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте PODPISKA.POCHTA.RU для любого региона России.

По вопросам доставки звоните на бесплатный телефон горячей линии Почты России: **8-800-2005-888**

Подписывайтесь на наш канал в Telegram: t.me/proekt7d

СИНДРОМ РАЗДРАЖЁННОЙ КИШКИ: ПРОБЛЕМА, О КОТОРОЙ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ

Проблемы с кишечником часто считаются неподходящей для обсуждения темой. Испытывая стеснение, многие люди длительно страдают расстройствами, связанными с деятельностью кишечника, — они слишком смущены, чтобы поделиться этим даже с врачом. А ведь проблемы, связанные с дефекацией, могут быть симптомами серьёзных заболеваний.

Синдромом раздражённой кишки страдают от 30 до 50 % всех пациентов, обращающихся к гастроэнтерологу. Предположительно, около 20 % населения имеет проявления синдрома раздражённой кишки разной степени выраженности.

Синдром раздражённой кишки (СРК) — это функциональное заболевание, то есть заболевание, при котором кишечник выглядит абсолютно здоровым и, тем не менее, он не функционирует как должно. В частности, при СРК нарушается перистальтика толстой кишки. Раздражение может быть слишком сильным, и тогда пациент страдает поносами, а также болезненными спазмами в области живота. Кишка может быть вялой, и тогда преобладают запоры и метеоризм. Перистальтика может то замедляться, то ускоряться, и тогда поносы и спазмы чередуются запорами и вздутием живота. Среди заболевших преобладают женщины молодого и среднего возраста.

Хотя природа кишечных нарушений при СРК до конца не выяснена, в возникновении заболевания ведущая роль отводится следующим факторам:

- выраженная психоэмоциональная уязвимость больного (истерические реакции, депрессия, ипохондрия, канцерофобия);
- нарушение баланса биологически активных веществ, регулирующих функцию кишечника (таких как серотонин, гистамин, брадикинин, холецистокинин и другие);
- определённое влияние оказывает неправильный характер питания (нерегулярные приёмы пищи, «всухомятку», преобладание в пище

рафинированных углеводов при недостатке пищевых волокон).

Симптомы СРК

Регулярное (12 недель за последние 12 месяцев) нарушение акта дефекации:

- ✗ боль и дискомфорт в животе, проходящие после дефекации;
- ✗ изменение частоты стула (чаще 3 раз в день или реже 1 раза в 3 дня);
- ✗ изменение консистенции стула (водянистый или же наоборот плотный, «овечий» стул);
- ✗ напряжение при дефекации;
- ✗ неотложные позывы на дефекацию, чувство неполного опорожнения кишечника после дефекации;
- ✗ вздутие живота;
- ✗ примесь слизи в кале.

Эти симптомы могут быть в различных сочетаниях, обычно они усиливаются после эмоционального переживания.

Давайте сразу оговоримся, какие симптомы никогда не бывают при СРК, а значит, являются признаками других заболеваний (чаще всего опухолей и воспалительных процессов):

- потеря массы тела;
- лихорадка, интоксикация;
- стул с примесью крови, гноя;
- выраженная диарея;
- появление симптоматики в ночное время, вынуждающей больного просыпаться, чтобы пойти в туалет;
- появление первых признаков заболевания в возрасте старше 50 лет;
- появление симптомов после применения антибиотиков;

➢ наследственная предрасположенность по раку и воспалительным заболеваниям толстой кишки.

Все эти жалобы должны насторожить вас, став поводом для углублённого обследования. Если у вас имеются подобные жалобы, пожалуйста, немедленно обратитесь к врачу!

В лечении СРК большая роль отводится коррекции психоэмоциональной сферы. Поэтому выявление и устранение переживаний во многом служат ключом к излечению от симптомов СРК. Далее следует обратить внимание на коррекцию пищевого рациона. Как правило, симптомы СРК усиливаются после употребления большого количества молока, животных жиров, газированных напитков, алкоголя, после курения.

Профилактика при запорах

1. Диета должна включать большое количество растительной клетчатки (цельнозерновые крупы, отруби, разнообразные овощи и фрукты, ламинария), единственное, что нужно ограничить, — бобовые и капусту любых сортов, так как они способны увеличивать процессы газообразования в кишечнике, вызывая вздутие, усиливая запоры и болевые ощущения.

2. Необходимо выпивать достаточное количество воды в промежутках между приёмами пищи (не менее 2 л), чтобы кал был более мягким.

3. Наладить правильную перистальтику кишечника помогут контрастные водные процедуры (чередование прохладной и тёплой воды), при хорошей их переносимости.

4. Умеренная физическая активность.

Будьте осторожны! Ни в коем случае не следует использовать слабительные на основе сенны или фенол-

фталейна (пурген), так как они усиливают перистальтику кишечника, а вместе с ней и спастические боли. Кроме того, препараты сенны при частом применении вызывают сильное привыкание, так что без них акт дефекации становится просто невозможным. Из слабительных предпочтительнее отдаётся лактулозе (дюфалак) и препаратам на основе семян подорожника. Решение об их назначении должен принимать врач.

Профилактика при поносах

1. Следует ограничить молочные продукты, жиры, продукты, обладающие слабительным эффектом (чернослив, инжир, абрикосы, свежие яблоки, свёкла и др.), острые и пряные приправы.

2. Для купирования болевого синдрома помогут расслабляющие тёплые ванны, грелка на область живота.

3. Для уменьшения метеоризма возможно применение сорбентов (активированный уголь), а также симетикона (эспумизан), настои ветрогонных растений: фенхель, анис и тмин.

При правильном соблюдении диеты и устранении психотравмирующей ситуации в большинстве случаев удаётся добиться значительного улучшения состояния.

Марина Павлова,
врач-терапевт



ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

ВЕСЕННЕЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ БЕРЁЗОВЫМ СОКОМ

Берёзовый сок — настоящий клад здоровья. Природный напиток содержит вещества, способствующие выведению канцерогенов, стимулирующие процессы обмена, выводящие за короткое время токсины.

Берёзовый сок показан людям, страдающим патологиями желудочно-кишечного тракта, кожными заболеваниями, заболеваниями печени, артритом, ревматизмом, головными болями, подагрой, болезнями почек, при авитаминозах. Это мочегонное средство выводит из организма инфекцию, что способствует скорейшему выздоровлению людей с подобными проблемами, а также онкозаболеваниями.

Настоящий сок берёзы дарит че-

ловеку ферменты, поддерживающие иммунную систему в должном состоянии. Он богат кальцием, магнием, калием, железом, благотворно влияющим на работу сердца.

Косметологами он давно используется для укрепления волос и лечения от перхоти. Женщин сок спасает во время климакса, снимая неприятные симптомы, помогает сбросить лишние килограммы при диете.

Однако есть и противопоказа-

ния — при индивидуальной непереносимости и аллергии на пыльцу серёжек берёзы.

Когда и как собирается

Самым полезным считают сок, появляющийся в марте-апреле. Замечено, что сок слаще у берёзок, растущих на пригорках, и более пресный у деревьев в низинах.

Собирать сок следует бережно, заботясь, чтобы отверстие было «правильным», а ранки затягивались быстро. Для этого сверлят отверстие на глубину 3 см с наклоном вниз. В него вставляют желобок или верёвку, по которым ценная жидкость поступает в подготовленную ёмкость. Удобна для



таких целей пластиковая бутылка, узкое горлышко которой не позволяет проклясть внутрь мусору и насекомых.

С одной берёзы следует собрать не более 1 литра, после чего в ранку нужно забить сучок или сухую веточку, замазать её воском, пластилином, хозяйственным мылом, заткнуть мхом, чтобы дерево не засохло от потери жидкости или не сгнило из-за проникновения грибов и бактерий.

Подготовила Людмила Яблочкина

ФИЗКУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

Многие родители подростков недооценивают значение физкультуры в их жизни. Предлагаем выяснить, нужны ли подростку активные физические занятия и в чём их польза.

Пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков очень важна. Образ жизни, привитый в детстве, скорее всего, останется с человеком во взрослой жизни.

Подростковый возраст — это время активного роста. Для поддержания хорошего здоровья, баланса веса и роста необходимо, по крайней мере, 60 минут физической активности 4–5 раз в неделю.

Даже умеренные по интенсивности упражнения как минимум 30 минут в день могут быть полезными. Для этого не обязательно посещать фитнес-клубы, можно с удовольствием ходить, подниматься по лестницам, сделать комплекс упражнений дома.

Регулярная аэробная физическая активность повышает способность ребёнка к тренировке. Она также играет важную роль в предотвращении заболеваний сердца и сахарного диабета 2 типа. Занятия аэробикой увеличивают сердечный ритм и частоту дыхания, что является хорошей тренировкой для сердца и профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы предотвратить обезвоживание, поощряйте детей регулярно пить воду во время физической активности и пару стаканов чистой воды без сахара после завершения занятий.

Подросткам ежедневные физические упражнения помогут предотвратить такие заболевания, как ожирение, высокое кровяное давление, атеросклероз, а также пло-

хие привычки, которые приводят к инфаркту и инсульту в дальнейшей жизни.

Но некоторые подростки могут проявлять слишком большое рвение. Если ваш ребёнок начинает терять вес или если тренировка мешает другим важным видам деятельности, включая школу, поговорите с врачом и внесите коррективы.

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ МОЛОДЁЖИ

Футбол. Им можно заниматься везде: на стадионе и во дворе, в парке и на площадке, на пляже и в лесу.

Скейт и ролики. Уметь кататься на них, а ещё и научиться делать всякие трюки (конечно, не забывая о необходимой страховке и защите) — это модно и круто.

Сноуборд и лыжи — активные зимние виды спорта. И хотя тренировки продолжаются ограниченное количество времени, дети с удовольствием будут ими заниматься, каждый раз мечтая о новой зиме.

Велосипед. Сегодня модно не просто ездить на велосипеде, а путешествовать по пересечённой местности на маунтинбайках или преодолевать на велосипеде препятствия.

Street Workout. Огромную популярность сегодня приобрели тренировки на турниках. Этот спорт доступен всем, у кого поблизости есть турники, и не требует никаких затрат. Он укрепляет организм всесторонне. Занимаются им и мальчики, и девочки.

Тимур Герасимов

ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

по данным Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и американской кардиологической ассоциации

Улучшает циркуляцию крови по всему телу.

Держит вес под контролем.

Повышает уровень холестерина в крови.

Предотвращает и контролирует высокое кровяное давление.

Предотвращает потерю костной массы.

Повышает способность к обучению, улучшает когнитивные способности.

Повышает функциональную активность височной доли, которая отвечает за сенсорную память.

Замедляет старение мозга.

Повышает уровень энергии.

Улучшает способность быстро заснуть и хорошо спать.

Повышает самооценку.

Помогает справляться со стрессом, тревогой и депрессией.

Повышает энтузиазм и оптимизм.

Увеличивает мышечную силу.

Дисциплинирует.

Формирует характер и силу воли.



Источник: healthlibrary.lomalindahealth.org

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ПРОПУСТИЛ ЗАВТРАК — ПОЛУЧИЛ РИСК РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Учёные из США и Испании пришли к выводу, что привычка пропускать утренний приём пищи приводит к атеросклерозу.

Участниками исследования стали более 4000 человек, мужчин и женщин в возрасте от 40 до 54 лет, не имеющих проблем с сердечно-сосудистой системой и почками. Всех участников разделили на три группы. В первую попали те, кто пропускали завтрак или ограничивались только кофе/соком. Во вторую — те, кто завтракали плотно: 20 % от общей калорийности продуктов за день у них приходилось на завтрак. В третью группу попали все остальные — таких было большинство, около 70 %.

Также учёные проверили всех участников исследования на выраженность симптомов атеросклероза. Больше всего больных атеросклерозом оказалось среди участников из первой группы, которые фактически не завтракали. У них же чаще обнару-

живались нарушения в работе сердца и обмене веществ. Кроме того, люди в этой группе чаще имели лишний вес, повышенное артериальное давление, высокий уровень глюкозы в крови и в целом в этой группе было больше людей с нездоровыми пищевыми привычками, употребляющих алкоголь и курящих.

Подробнее смотрите и читайте на сайте twitter.com/internistru

ВЕЙПЫ ОБВИНИЛИ В РАЗРУШЕНИИ ДНК ЧЕЛОВЕКА

Пар, генерируемый вейпами, при вдыхании вызывает повреждение ДНК. А это повышает риск рака — это открытие генетиков из Медицинской школы Нью-Йоркского университета. Был проведён эксперимент, в рамках которого на протяжении трёх месяцев подопытные мыши дышали испарениями электронных сигарет с содержанием никотина. В итоге у животных появилось больше повреждённых ДНК в клетках сердца, лёгких и мочевого пузыря, чем у контрольной

группы животных, дышавших чистым воздухом. Более того, как показывает практика, регулярное употребление вейпов нередко провоцирует переход на обычные сигареты.

ОДНА СИГАРЕТА В ДЕНЬ ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

Учёные из Университетского колледжа Лондона проанализировали данные 141 исследования. У людей, которые выкуривали одну сигарету в день, риск болезни сердца и инсульта оказался гораздо выше, чем ожидалось. Специалисты подчеркивают: курение не может быть безопасным для сердца.

Исследование показало: у мужчин, выкуривающих одну сигарету в день, вероятность болезни сердца составляла 46 % от риска заядлых курильщиков, а инсульта — 41 %.

У представительниц прекрасного пола, которые выкуривали одну сигарету в день, вероятность болезни сердца составляла 31 % от риска

женщин, куривших много, а инсульта — 34 %. Риск заболевания сердца у женщин оставался повышенным больше, чем в два раза, при учёте других факторов риска.

РОДИТЕЛЯМ НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПРОБОВАТЬ СПИРТНОЕ

Некоторые родители считают, что должны познакомить своего ребёнка с алкоголем в строго контролируемых условиях дома. Это, по их мнению, позволит привить ответственное отношение к спиртному. Однако подход порочен и грозит развитием зависимости.

Университет Нового Южного Уэльса доказал: у описанной практики плюсов нет. Стало известно, что если родители давали подростку пробовать спиртное в течение года, в два раза повышался риск распития алкоголя подростком вне дома в следующем году.

По материалам сайта МедДейли

Печатается в сокращении. Полная версия на сайте meddaily.ru

КАК ПОБЕДИТЬ ФОБИИ

Продолжаем серию статей «Как не сойти с ума», которая посвящена разговору о широко встречающихся психологических проблемах. В Священных Писаниях, Библии, раскрываются механизмы, использование которых содействует исцелению мышления, когнитивной терапии. В этой статье мы поговорим о фобиях.

Слово «фобия» означает «страх». В русском языке, однако, оно приобрело специфическое значение: «Патологический страх, ... не пропорциональный внешней опасности или угрозе» (Большая психологическая энциклопедия); «Постоянное, преувеличенное и, как правило, алогичное чувство страха» (Энциклопедия социологии).

Примеров фобий множество: страх темноты — никтофобия, боязнь замкнутого пространства — клаустрофобия, боязнь собак — кинофобия, боязнь полётов в воздушных транспортных средствах — авиафобия и т. д. Следующая иллюстрация хоть и шуточна, тем не менее отчасти отражает реальность жизни тех, кто страдает от разного рода фобий:

— Вась, ты чего боишься в жизни?
— Стоматологов и темноты!

— Ну, стоматологов понятно, а темноты чего бояться?

— А знаешь, сколько их в темноте может попрыгаться?

Священное Писание раскрывает, что изначально у страха духовные причины. Впервые явление страха появляется на страницах Библии в повествовании о грехопадении: «И увидела жена, что дерево хорошо для пищи и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что даёт знание; и взяла плод его и ела; и дала также мужу своему, и он ел. И открылись глаза у них обоих, и узнали они, что наги, и сшили смоковые листья, и сделали себе опоясания. И услышали голос Господа Бога, ходящего в раю во время прохлады дня; и скрылся Адам и жена его от лица Господа Бога между деревьями рая. И воззвал Господь Бог к Адаму, и сказал ему: где ты? Он сказал: голос Твой я услышал в раю, и убоился, потому что я наг, и скрылся» (Бытие 3:6–10).

Страх появился с грехом и пришёл на землю вследствие послушания древнему змию.

Более того, дьявол на протяжении истории использовал страх, чтобы держать человека в рабстве: «А как дети причастны плоти и крови, то и Он также воспринял оные, дабы смертью лишить силы имеющего державу смерти, то есть диавола, и избавить тех, которые от страха смерти через всю жизнь были подвержены рабству» (Евреям 2:14, 15). Однако благодаря Иисусу Христу над этим рабством есть победа.

Прежде всего, важно отметить, что в Библии около 120 раз встречается фраза «не бойся», «не бойтесь!» Бог желает освободить нас от неоправданных страхов. Этой цели можно достичь, всегда помня следующие раскрытые в Священном Писании факты о Боге и Его отношении к нам:

1. Бог нас любит. «Издали явился мне Господь и сказал: любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простёр к тебе благоволение» (Иеремия 31:3). «Тот, Который Сына Своего не пощадил, но предал Его за всех нас, как с Ним не дарует нам и всего?.. Кто отлучит нас от любви Божией: скорбь, или теснота, или гонение, или голод, или нагота, или опасность, или меч?.. Но все сие преодолеваем силою Возлюбившего нас. Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем» (Римлянам 8:32, 35, 37–39).

2. Бог нас хранит. «Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помо-



гу тебе, и поддержку тебя десницею правды Моей» (Исаия 41:10). «Ангел Господень ополчается вокруг боящихся Его и избавляет их. Вкусите и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповает на Него!» (Псалом 33:8, 9). «И сказал он: не бойся, потому что тех, которые с нами, больше, нежели тех, которые с ними. И молился Елисей, и говорил: Господи! открой ему глаза, чтоб он увидел. И открыл Господь глаза слуге, и он увидел, и вот, вся гора наполнена конями и колесницами огненными кругом Елисея» (4 Царств 6:16, 17). Мы окружены бесчисленным множеством могущественных духовных существ, посланных свыше защищать нас!

3. Бог не допустит того, что нам не по силам. «[Однако же, помните, что] ни одно из постигших вас испытаний не было чем-то неодолимым для человека, и верен Бог: Он [никогда] не допустит, чтобы были вы подвергнуты испытанию сверх сил, Он даст и выход при каждом испытании, сделав вас способными [в нём] устоять» (1 Коринфянам 10:13, пере-

вод Института перевода Библии в Заокском).

Человек, который принимает верой все эти благодатные заветы Священного Писания, обретает свободу от любых фобий. Чтобы закрепить в сознании указанные истины, произносите вслух утром и вечером, а также при подступлении страхов, следующие заявления из Библии (и подобные им!):

«Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мной; Твой жезл и Твой посох — они успокаивают меня» (Псалом 22:4);

«Бог нам прибежище и сила, скорый помощник в бедах, посему не убоимся, хотя бы поколебалась земля и горы двинулись в сердце морей» (Псалом 45:2, 3); «Так что мы смело говорим: "Господь мне помощник, и не убоюсь: что сделает мне человек?"» (Евреям 13:6).

Обретайте победу над фобиями и живите безбоязненно!

Виталий Олийник

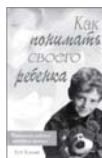
ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! Не упустите возможность пройти бесплатно курс уроков «СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»

Вас ждут интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи. Один из уроков этого курса даёт конкретные рекомендации супругам для счастливого брака, основанные на Священном Писании. Отметьте галочкой утверждения, с которыми вы согласны.

- ☐ Приветствуйте друг друга (2 Коринфянам 13:12).
- ☐ Имейте ... заботу друг о друге (1 Коринфянам 11:33).
- ☐ Прощайте друг друга (Ефессянам 4:32).
- ☐ Утешайте друг друга (1 Фессалоникийцам 4:18).
- ☐ Носите бремена друг друга (Колоссянам 3:13).
- ☐ Не судите друг друга (Римлянам 14:13).
- ☐ Не злословьте друг друга (Иакова 4:11).
- ☐ Не раздражайте и не завидуйте друг другу (Галатам 5:26).
- ☐ Не говорите лжи друг другу (Колоссянам 3:9).

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



Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

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

главному редактору Коровиной Ю. Л., с пометкой «Заочная школа».

Или пришлите заявку по электронной почте:

zayavka@sokrsokr.net.

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

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



ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

О СИЛЕ МОЛИТВЫ

Молитва об исцелении является фундаментальным понятием в большинстве культур. Одно из исследований, касающихся силы молитвы, было начато в 1987 году доктором Рандольфом К. Бердом, человеком науки и веры. Он стремился сделать всё возможное для своих пациентов. Доктор Берд знал о силе молитвы. Он задался вопросом, можно ли измерить эффективность молитвы?

В наших центрах здорового образа жизни мы продолжаем эту традицию — мы молимся Богу и просим Его восстановить здоровье наших пациентов и послать им силу воли продолжать придерживаться здорового образа жизни. И Бог отвечает на наши молитвы.

Мы видели невероятные чудеса. У многих наблюдаются значительные

улучшения и прогресс в физиологии и биохимии. Некоторые приходят к нам в таком состоянии, что могут делать всего несколько шагов, а покидают нас с силами пройти милю в день. Другие привозят с собой чемодан лекарств, их настроение улучшается, когда они узнают, что в медицинских препаратах больше нет нужды.

Все изменения, которые мы вносим в жизнь людей, научно доказаны. Но меня больше всего радует то, что польза молитвы также научно доказана!

Доктор Берд планировал и осуществил научное исследование, чтобы определить, как воздействует молитва на человека, за которого молятся, проходит ли его восстановление лучше, безболезненнее и эффективнее, чем у похожих пациентов, за которых не совершалось ходатайственной молитвы. На протяжении 10 месяцев доктор Берд и его коллеги наблюдали за 392 пациентами в кардиологическом отделении больницы в Сан-Франциско. Результаты этого исследования были представлены в медицинском журнале. Пациенты были разделены на две группы: те, за кого

молились, и те, за кого не молились. Исследование было хорошо спланировано; ни пациенты, ни медперсонал не знали, кто был в какой группе.

Анализ данных доктора Берда показали, что после подключения к делу молитвенных групп у пациентов снизилась сердечная недостаточность. Им почти не требовались антибиотики, они реже заболели пневмонией. У них реже наблюдалась остановка сердца. Их реже интубировали и переводили на искусственную вентиляцию лёгких. В 20 из 26 случаев пациенты, о которых молились, шли на поправку.

Разве это не здорово, что молитва сегодня работает так же, как и в библейские времена?

Кей Кузьма
«Всегда в форме»

Ещё больше о действии молитвы читайте статьи на сайте

8doktorov.ru



ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ
ПО МОЛИТВЕ БАБУШКИ
bit.ly/mbabushki



СИЛА
ИСЦЕЛЯЮЩЕЙ
МОЛИТВЫ
bit.ly/silamol



МОЛИТВА ЗА БОЛЬНОГО
bit.ly/molboln



Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

Приглашаем с февраля по октябрь на 10-дневные выезды для отдыха и оздоровления на лоне природы.

Справки и предварительная запись по телефонам: **8 (83367) 75139, 8-912-376-2949, 8-912-369-5134.**

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



ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ЖИВОЙ ИСТОЧНИК

Приглашаем вас отдохнуть в тишине и комфорте, поправить здоровье и восстановить силы, научиться здоровому образу жизни и найти новых друзей.

График выездов и дополнительную информацию вы можете узнать по телефону **89226421002** или на сайте uralmolokovo.ru

Также вы можете узнать интересную информацию и новости о нас в группах vk.com/livingsource, ok.ru/molokovo.

Читайте отзывы на сайте 8doktorov.ru/czotziv

МОЛИТВА — СРЕДСТВО, НЕ ИМЕЮЩЕЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

Хочу поделиться замечательным средством, которое приносит здоровье, — исцеляющей молитвой. Это средство, которое не имеет противопоказаний и побочных действий. Расскажу случай из моей жизни.

Этот интересный опыт произошёл где-то в 1999-2000 годах. У моей свахи была сестра, звали её Галина Сергеевна. Она очень болела. У неё было какое-то нервное заболевание, и она часто лежала в больнице.

Однажды рано утром ко мне позвонили. За калиткой стоял сосед Галины Сергеевны. Он сказал: «Вы родственница Галины Сергеевны? Идите скорее к ней, она умирает». Я быстро села на велосипед. Приехав к ней, я вижу — лежит живой труп, одни кости, кожей обтянутые, и глаза навыкате. Её только что привезли из больницы. Галина Сергеевна была настолько слаба, что и говорить не могла. Еле слышно она прошептала: «Скажи детям, что я тебе скажу». «Ничего я говорить вашим детям не буду. Вы всё скажете сами», — заверила я её. Смотрю, у неё слеза покатилась, и она мне говорит: «Я умираю!» А я ответила: «Я не вижу здесь покойника».

Галина Сергеевна полежала, а потом попросила, чтобы я её на кровать

уложила. Я спросила: «Вы молитесь умеете?» Она ответила, что умеет, но знает только одну молитву «Отче наш». «Ну, давайте помолимся!» — я встала на колени около кровати и начала молиться. Чувствую, в это время на нас сошёл Дух Святой, и у меня такая сила появилась, я так искренне молилась, что сейчас я так молиться не могу.

Галина Сергеевна тоже прочитала молитву «Отче наш». Смотрю, она изменилась в лице, стала спокойнее. Взяла меня за руку и говорит: «Ты знаешь, я теперь всем буду говорить, что Бог есть!» А я спрашиваю: «Что ж случилось, что вы так изменили своё мнение?» И она стала рассказывать, что очень красивая птичка билась к ней в окно, что такой птицы никогда на земле не видела: большая, как голубь, красивая, разноцветная. Говорю ей: «Вот видите, это, наверное, к вам ангел прилетал. Это хорошо, что вы сейчас поняли, что Бог есть!» Посидела ещё немного около неё и говорю: «Вы теперь отдыхайте, а я

поеду, что-нибудь приготовлю и приеду вас покормить».

Через час или полтора приезжаю, захожу в дом и что я вижу! Галина Сергеевна стоит возле печки и варит себе суп. Можете себе представить моё удивление? Я к ней ездила целый месяц, утром и вечером, и ни разу не видела, чтобы она лежала. Галина Сергеевна постоянно что-то делала и набиралась сил с каждым днём. Когда вечером я от неё уезжала, мы молились, благодарили Господа за её выздоровление и за то, что Он сразу ответил на нашу молитву. Прямо на глазах она преображалась, поправлялась.

Через два месяца Галина Сергеевна пожелала прийти к нам в церковь. Примерно через полгода она приняла крещение. И всё время до 2007 года посещала церковь.

Нина Кошелева,
г. Белгород



А в 2007 году у неё обнаружили рак бронхов, и врачи сказали, что ей жить осталось не больше трёх месяцев. Но она жила больше года и была энергичной и при полном здравии ума, заучивала псалмы и постоянно напевала. Голос у неё был хороший, несмотря на её 84 года. Умерла она у сына на руках тихо, спокойно, без единого обезболивающего средства.

ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

Если в вашей жизни произошло исцеление по вере в Иисуса Христа, мы приглашаем вас поделиться этим опытом!

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

ЧЕМ ВРЕДНЫ СИГАРЕТЫ С МЕНТОЛОМ

Ароматические добавки, которые используются в современных сигаретах, значительно смягчают вкус, что делает курение процессом, привлекающим молодёжь. Конгрессом США был принят закон, запрещающий производство сигарет с ароматизированными добавками и ментолом. Давайте рассмотрим подробнее, чем вредны сигареты с ментолом.

Специальная комиссия, осуществляющая надзор за качеством всех товаров, отнесла ментол к списку продуктов, пагубно влияющих на состояние здоровья. Американские учёные провели ряд тестов, по результатам которых выяснилось:

- нахождение ментола в составе компонентов табачного изделия в несколько раз увеличивает восприимчивость лёгких и желудочно-кишечного тракта к вредному влиянию токсических веществ, образующихся в результате горения;
- ведёт к повышению рисков, связанных с развитием раковых опухолей у курильщиков;
- влияет на работу сосудистой системы;
- страдают сердце и репродуктивные органы. В них повышается содержание токсинов в несколько десятков раз, чем у обычного курильщика.

Эти данные подтверждены конкретными цифрами. У представительской группы, которая использовала ментоловые сигареты в течение по-

лутора лет, наблюдаются обострения хронических заболеваний, связанных с органами дыхания.

Помимо этого, «ментольщики» значительно тяжелее проходят стадии отказа от вредной привычки.

Охлаждающее действие ментола способно замаскировать развитие многих болезней. Такая анестезия приводит к тому, что человек не ощущает появления кашля или трудностей с дыханием. Также данное вещество обладает довольно мощным отхаркивающим эффектом. У человека, использующего табак с такими добавками, создаётся ощущение, что его употребление сглаживает все негативные влияния самого процесса.

Кроме того, сигареты с ментолом вреднее, чем обычные за счёт того, что они довольно «лёгкие» и имеют приятный вкус. Это приводит к тому, что человек начинает увеличивать суточную норму потребляемого табака чуть ли не в несколько раз. При

этом всё происходит на подсознательном уровне, это означает, что человек не контролирует данный процесс. Это основная причина того, что концентрация вредных веществ в организме, образованных в результате горения табака, увеличивается в несколько раз.

Очень важен тот факт, что снижение чувствительности при использовании сигарет с ментолом приводит к более глубокому затяжкам. Дыхательные пути подвергаются ане-



стезии, что позволяет затягиваться сильнее и сильнее бьёт по лёгким.

Тимур Герасимов

Читайте на сайте

proekt7d.ru



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

СМЕХ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

12 апреля — Всемирный день улыбки, а это хороший повод поговорить о пользе позитивного настроения и смеха.

Возможно, вы встречали подобные объявления:

«Кулинарный техникум» приглашает людей для обучения по специальностям:
Менеджер вторых блюд;
Дилер супов;
Специалист по маркетингу компота;
Дизайнер бутербродов».

«ХОЧЕШЬ В ЕВРОПУ?
Не плюй в лифте!
Не гадь в подъезде!
Не бросай мусор мимо урны!
Езди по правилам!
Уступай место в общественном транспорте!
Не давай и не бери взятку!
Не напивайся!
Уважай свою историю и культуру — и ты сам не заметишь, как окажешься в цивилизованном государстве!»

Если вы не видите юмора в подобных объявлениях, возможно, у вас серьёзные проблемы. Все системы в вашем организме стимулируются хорошим смехом. Смех приносит пользу всей сердечно-

сосудистой системе, поскольку во время смеха расширяются стенки сосудов и увеличивается кровоток. Потребляя большее количество воздуха, вы создаёте богатый приток кислорода к крови и тканям.

Во время смеха артериальное давление и сердечные сокращения повышаются (так же, как и во время физических упражнений), но после кровяное давление и сердцебиение становятся ниже того уровня, который был у вас до смеха. По мнению одного эксперта в области юмора, в день мы должны смеяться не менее 15 раз.

Вы когда-нибудь смеялись до боли в боках? Такой опыт придаёт новое значение старой поговорке: «Без боли нет результата». Во время смеха диафрагма подрагивает, устанавливая цепную реакцию в теле, которая встряхивает желудок и другие внутренние органы, обеспечивая им массаж. Некоторые называют смех внутренним бегом трусцой.

Улыбайтесь чаще! Библия напоминает, что «весёлое сердце делает лицо весёлым», «весёлое сердце благотворно, как врачевство» (Притчи 15:13; 17:22).

Лен МакМиллан
«Всегда в форме»

ЛЁН ДЛЯ ЛИЦА

По латыни семя льна называется «Linum usitatissimum», что переводится как «лён полезнейший». Название говорит само за себя, за использование этого средства кожа лица вас искренне поблагодарит своим сияющим, подтянутым видом и безупречным тоном.

Возьмите одну столовую ложку с верхом льняного семени, залейте 1/3 стакана кипятка и поставьте на водяную баню. Парить лён для лица необходимо минут 10, постоянно помешивая семя ложкой, наблюдая, как смесь постепенно становится густой, как кисель. Затем нужно снять её с огня, накрыть хлопчатобумажной тканью (можно марлей, сложенной в несколько слоёв) и поставить в тёплое место до вечера.

Вечером очистите кожу лица и нанесите на очищенную кожу первый слой льняного отвара. Дождитесь, пока он подсохнет, затем на-

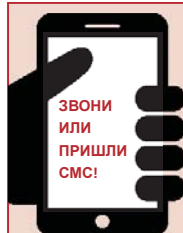
несите второй слой и так используйте лён для лица 4 – 5 раз.

Маска из льняного семени имеет сильно стягивающий эффект, поэтому во время процедуры старайтесь не разговаривать. Идеальный вариант — полежать в тишине 10 – 15 минут.

Затем всё смыть кипячёной водой, а лучше — отваром трав, который следует приготовить заранее, и нанести на кожу лица свой любимый ночной крем.

Курс — 8 – 10 ежевечерних процедур.

Подготовила
Людмила Яблочкина



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

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 963-239-27-77

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

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

СЫР ТОФУ — МЯСО БЕЗ КОСТЕЙ

Есть продукты, которые являются и вкусными, и полезными, но о которых знает далеко не каждый. К таким продуктам относится сыр тофу. Это отличный источник белка, и по этой причине его часто называют «мясо без костей». Давайте разберёмся, что это за продукт и как его едят.

Сыр тофу получается методом сворачивания соевого «молока» с помощью дополнительных компонентов — лимонной кислоты, сульфата кальция и других. Относится к категории диетических продуктов с минимумом калорий, так как его состав максимально сбалансирован.

Самая главная причина, по которой необходимо включить сыр тофу в свой рацион, — содержание в нём более пяти аминокислот, незаменимых для функционирования человеческого организма.

Если говорить о количестве белка, которое содержится в тофу, то его больше, чем в говядине, яйцах и рыбе. Так что этот продукт отлично подойдёт для вегетарианцев и людей, которые хотят вести здоровый образ жизни и правильно питаться.

Сыр тофу подойдёт людям с проблемами пищеварения, а также спортсменам, которые стремятся придать своему телу идеальный вид. Дело в том, что именно белок помогает нашему организму «строить» наши мышцы, делая тело красивым и рельефным.

Сыр тофу также порадует девушек, потому что это низкокалорийный продукт. В 100 г этого сыра содержится всего 70 калорий, так что худеть с таким продуктом в рационе будет проще. В тофу практически отсутствуют углеводы, количество жиров очень мало. Прекрасно усваивается организмом.

Преимущества сыра тофу

Содержит большое количе-

ство белка — 10 г белка в 100 г продукта.

Наличие аминокислот в составе, а также железа, селена, кальция.

Витаминизированный продукт — содержит фолиевую кислоту, витамины F, E и B.

Обладает способностью выводить из организма диоксин. Это вещество обладает способностью накапливаться в организме и может привести к появлению раковых опухолей.

Содержит фитоэстроген. Именно поэтому врачи рекомендуют употреблять тофу женщинам во время гормональных сбоев. Также он снижает потерю костной массы поясничного отдела позвоночника в период постменопаузы и перименопаузы.

Ускоряет растворение камней в желчном пузыре.

Способствует восстановлению нормальной работы почек.

Регулярное употребление способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и злокачественных опухолей.

Повышает гемоглобин. Высокий процент железа в продукте делает его отличным восстановителем слабого костного скелета.

Снижает потерю костной массы.

Благодаря изофлавоноидам и биологически активным цепям пептидов увеличивает выработку инсулина и уменьшает сопротивление ему. Поэтому он будет полезен людям, страдающим сахарным диабетом.



Как готовить?

В чистом виде тофу имеет нейтральный вкус, поэтому для получения гастрономического удовольствия его нужно сочетать с различными приправами. Этот сыр принято обжаривать, запекать, добавлять в разные блюда, десерты и выпечку.

Сегодня встречаются самые разнообразные рецепты приготовления блюд с сыром тофу. Он легко комбинируется с ингредиентами в десертах и овощных салатах.

Главное условие длительного хранения — в жидкости, в холодильнике, чтобы продукт не мог впитывать запах других компонентов, находящихся рядом. Воду нужно менять ежедневно.

Сыр тофу является универсальным ингредиентом, потому как добавлять его можно в любое блюдо, которое вам нравится. Таким сыром нельзя испортить ни один рецепт.

Подготовил Тимур Герасимов

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ТОФУ В ТЕСТЕ

Состав: 200 – 250 г тофу, оливковое масло, 200 мл воды, 100 г муки, 2 чайные ложки крахмала, немного приправ: паприка, куркума, соль.

Перемешать муку с крахмалом, добавить приправы и воду. Разогреть масло на сковороде. Надеть на вилку кусочки тофу обмокнуть в полученную массу и обжарить. Оставить на 15 – 20 минут отстояться, после чего тофу станет мягким и приятным на вкус. Сервировать с вареньем, салатом или овощами — на ваш вкус.

ПРИЯТНАЯ ЗАКУСКА

Состав: 200 г тофу, 3 – 4 шт. моркови среднего размера, 2 столовые ложки молотых грецких орехов, 2 – 3 столовые ложки майонеза или натурального йогурта, зелень и соль по вкусу.

Тофу порезать на маленькие кубики, морковь измельчить. Все ингредиенты перемешать и оставить на 15 мин. Подавать к блюдам с овощами.

ПИРОГ С ТОФУ

Состав: 450 г муки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 стакан воды, 1 чайная ложка сахара, 25 г дрожжей, 0,5 чайные ложки соли, 1 чайная ложка кардамона.

Для начинки: 250 – 300 г тофу, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка тёртого корня сельдерея, ломтики сладкого перца, измельчённый лук, лук-порей, ломтиками, измельчённая зелень сельдерея, соль.

Лук и лук-порей слегка потушить, добавить сладкий перец и сельдерея, измельчить тофу как творожную массу, добавить к луку и сельдерею, немного потушить, добавить приправы. Снять сковороду с огня, добавить измельчённую зелень сельдерея. Дать остыть.

Сделать открытый пирог, смазать яйцом или майонезом. Выпекать в духовке при температуре 200°C 20 – 30 минут.

Пансионат «Новое Начало», Эстония

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.ROSCHTA.RU для любого региона России.

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

Газета «Сокровитное 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**



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
П4049



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

«Сельский Дом» ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОТДЫХ В АБХАЗИИ КРУГЛОГОДИЧНО

Семейная атмосфера,
уютное размещение,
удобство номеров.



ЦЕНЫ

С октября по май — 14000 р.
С июня по сентябрь — 17000 р.

ПРОЕЗД

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

Поезд: Москва – Сухум до Гудауты.

Самолёт: Москва – Сочи, далее
маршрутка до Гудауты.

Позвоните, и мы вас встретим!

8 800 3 505 909

+7(938)8707010 (Россия)
+7(940)775-21-55 (Абхазия)

selskiydom.ru
СельскийДом.РФ

НОМЕРА

от 1 до 6 гостей,
отдельный вход,
санузел с душем,
кондиционер,
wi-fi

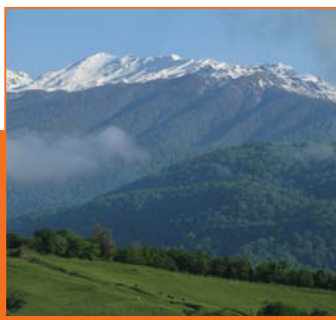
ПРОГРАММА

Отдых на море
Массаж
Фитобочка
Скандинавская ходьба
Лекции о здоровье
Соковые программы*
Сероводородные ванны*
Эксперсии*

* За дополнительную плату

ПОМОЩЬ

при различных заболеваниях.



Читайте отзывы на сайте 8doktorov.ru/czotziv

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

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

Купон-заказ

на газету «Ваши ключи к здоровью»

Бесплатная
доставка
6 месяцев

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

1. Фамилия, имя, отчество читателя

2. Почтовый индекс и адрес для
доставки газеты

Адрес вашего
распространителя:

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

Адрес для писем:

424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30,
редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью».
Тел. (8362) 738254.
сот. 8-927-883-8483
zayavka@sokrsokr.net,
www.8doktorov.ru

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» № 4(88). 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 «Ожидаящая»
г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор — Ю. Л. Коровина, директор издательства — Н. В. Воронина, богословская экспертиза — С. А. Павлов,
редактор — Л. В. Яблочкина, консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова,
дизайн, верстка — Т. Ю. Тарасюк.
Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

18+

ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ

Наполни свою жизнь Праздником!



Бесплатно
и доступно
для каждого!

zayavka@sokrsokr.net

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

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

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

424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30,
редакция газеты
«Ваши ключи к здоровью».

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

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

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧИЛ ГАЗЕТУ ВПЕРВЫЕ:

ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ



8 (963) 239 27 77

И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК КНИГУ
ПОД ПАРУСОМ
НАДЕЖДЫ



Удивительные свидетельства того, как
надежда помогает избавиться от отчаяния
и преобразует жизнь. Вы узнаете, как справиться
с чувством вины, как избавиться от
пагубных привычек, как не стать заложником
собственного гнева и ненависти обрести душевное
спокойствие в беспокойном мире.

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

Проект действует на территории России.



Бесплатная подписка

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

Чтобы оформить подписку

Звоните или пишите

в WhatsApp

и Viber

на 8-963-239-2777

или по e-mail:

zayavka@sokrsokr.net

Пришлите sms на номер

+7 963-239-2777

➢ с буквой К и своим адресом,
индексом и ФИО для
получения печатной газеты
➢ с буквой К и своим e-mail
для получения газеты
в электронном виде.

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

Общий тираж 384 700 экз.