

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ 12+



Ежемесячная газета № 6(90) ИЮНЬ 2018



**ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ**

## ГЛАВНАЯ НАУКА — НАУЧИТЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

1 июня — Международный день защиты детей

**Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает... пусть он находится в постоянном движении.**

Жан-Жак Руссо

Воспитать своих детей так, чтобы они имели здоровое тело и добрую душу, жизнерадостный характер и мягкий нрав — мечта многих родителей. Однако далеко не у всех это получается. На что следует обратить внимание, чтобы наши дети умели делать правильный выбор в вопросах своего здоровья?

Психологи и воспитатели рекомендуют с ранних лет рассказывать детям, как устроен их организм, и учить их важным и простым принципам. Образованность в вещах, касающихся жизни и здоровья, более важна для детей, чем осведомлённость во многих науках, которым учат в школе. Изучайте всё, что касается здоровья, и применяйте знания на практике. Если вы не увидите быстрых результатов, не огорчайтесь, но терпеливо и упорно продолжайте свою работу.

С самой колыбели учите детей проявлять самообладание и самоотречение. Учите их, что уступать искушению — это слабость, это безнравственно, а противостоять соблазну — это благородно и мужественно. Эти уроки будут как семена, посеянные в добрую почву, и принесут плод, который будет радовать вас.

### Как рассказать ребёнку о здоровом образе жизни?

Одна мама рассказала, как ей удалось заинтересовать ребёнка вопросами здоровья. В течение нескольких дней она с четырёхлетней дочкой смотрела по телевизору Олимпийские игры. Дочь спросила: «Как они это делают?» — и попыталась повторить одно из упражнений, которое выполнял атлет на экране, но у неё ничего не вышло. Она восхищалась способностями человеческого тела.

Пользуясь возможностью, мама ответила: «Благодаря постоянным тренировкам, отдыху и правильному питанию». И добавила: «И, конечно, поменьше сладостей».

На следующий вечер они наблюдали за прыжками в высоту. Последовал тот же вопрос. На этот раз мама попросила дочку ответить самостоятельно. Девочка сказала:

— Они едят овощи, тренируются и ложатся спать за два часа до полуночи.

— Согласна, — поддержала мама, — спортсмены едят то же самое, что и ты: капусту, морковь, рис, бобы. Как ты думаешь, они пьют воду или сладкие напитки?

— Воду, — ответил ребёнок.

Мама была рада, что Олимпийские игры помогли объяснить некоторые правила здорового образа жизни, которые детям необходимо усвоить.

Не упускайте возможностей самим прожить счастливую жизнь и научить правильно жить своих детей.

Тимур Герасимов

### ОСТЕОАРТРОЗ: ВОЗРАСТНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ СУСТАВОВ



2

### СВЕЖИЙ ВОЗДУХ



3

### ЗАЧЕМ НАМ ГИБКОСТЬ



6

### ФИТОНУТРИЕНТЫ: РАДУГА ЗДОРОВЬЯ



7

Подписной индекс **П4049**

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](http://PODPISKA.POCHTA.RU) для любого региона России.



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

# ОСТЕОАРТРОЗ: ВОЗРАСТНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ СУСТАВОВ

**Проблемы с суставами в зрелом и пожилом возрасте беспокоят многих людей. Чаще всего они обусловлены явлениями остеоартроза — хронического дегенеративного (невоспалительного) заболевания суставов, вызванного постепенным разрушением суставного хряща, развитием воспаления суставных оболочек (синовита), приводящими к последующей деформации суставов.**

При развитии остеоартроза происходит уменьшение количества суставной жидкости, из-за чего суставные хрящи начинают испытывать большее трение во время движения. Это приводит к травматизации суставных хрящей — они покрываются трещинами, «стираются», постепенно оголяя находящуюся под ними кость. Из-за раздражения подлежащие кости начинают разрастаться — формируются костно-хрящевые выросты. Все эти причины приводят в конечном итоге к деформации сустава и ограничению его подвижности.

## Причины развития остеоартроза

**1. Избыточная нагрузка на сустав.** Чаще всего страдают те суставы, которые испытывают наибольшую нагрузку, — межфаланговые суставы первого и второго пальцев кистей и первого пальца стопы, межпозвонокковые суставы, тазобедренные и коленные суставы. Тяжёлые работы, ношение тяжестей приводят к более быстрому изнашиванию этих суставов. Наиболее часто артрозом заболевают люди, имеющие ожирение.

**2. Возрастной фактор.** У всех людей с возрастом уменьшается продукция суставной жидкости, и это может запустить процесс дегенерации сустава.

**3. Повреждение сустава.** Остеоартроз может развиваться в тех суставах, которые были ранее повреждены каким-то другим заболеванием. Например, на фоне травмы, предшествующего артрита или дисплазии сустава.

## Симптомы

- Боль при движении в суставе;

- ограничение подвижности сустава, хруст и щелчки при движении;
- видимая деформация сустава (искривление ног при артрозе коленных и тазобедренных суставов, появление плотных костно-хрящевых узелков на боковых поверхностях суставов пальцев рук и ног наряду с искривлением оси пальцев);
- небольшой отёк и покраснение суставов (могут быть не всегда), связанные с явлениями синовита, то есть воспаления суставных оболочек.

## Профилактика

Профилактикой артроза следует заниматься как можно раньше. Она включает в себя достаточную двигательную активность, но без ношения тяжестей. Например, езда на велосипеде, скандинавская ходьба, плавание, лечебная гимнастика. Необходимо также выпивать достаточное количество воды (не менее 2 л в день) для лучшего синтеза суставной жидкости.

## Лечение

На ранних стадиях заболевания восстановить потерянную хрящевую ткань помогут препараты, созданные на основе компонентов хряща — гиалуроновой кислоты и протеингликанов. Эту группу препаратов называют хондропротекторами, она широко представлена в аптечной сети. Из физиолечения помогут магнитотерапия, электрофорез, тепловые процедуры (парафинолечение, контрастные водные процедуры с окончанием на тёплой воде, согревающие компрессы), грязевые обёртывания, курортное лечение. Если страдают суставы ног, то очень важно разгрузить их при ходьбе, используя трость.



Хронические боли в суставах приводят к практически постоянному употреблению обезболивающих таблеток и уколов. Между тем, длительный приём этих препаратов в любой форме, кроме местных форм (мази, пластыри), является крайне опасным — эти лекарства вызывают язвенное поражение желудочно-кишечного тракта с развитием кровотечения, а также способны повысить риск развития инфаркта миокарда и инсульта, почечной и печёночной недостаточности. Риск осложнений существенно повышается при совместном приёме с аспирином, который часто показан хроническим кардиологическим больным. Приносимое временное облегчение, нестероидные противовоспалительные средства никак не способствуют лечению от артроза. Никогда не применяйте эти препараты бесконтрольно!

Боли в суставах могут быть следствием и других заболеваний, а поэтому это повод обратиться к врачу-терапевту или ревматологу, который назначит все необходимые обследования и лечение.

Марина Павлова,  
врач-терапевт

## ПИТАНИЕ И БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

Избыток белка в питании увеличивает риск болезней суставов, особенно когда употребляются белки животного происхождения. Дело в том, что вместе с белковой пищей в организм попадает большое количество пуринов, которые, расщепляясь, образуют мочевую кислоту. При избытке мочевой кислоты её кристаллы накапливаются в суставах, вызывая их заболевания. Поэтому диета с низким содержанием пуринов при артрите и артрозе приобретает большое значение.

Наибольшую концентрацию пуринов можно обнаружить в мясе, печени и других субпродуктах, солёной рыбе и копчёностях. Избыток аминокислот, содержащих серу, которых особенно много в яичном белке, твороге и других молочных продуктах, также приводит к проблемам с суставами.

Решить проблему можно, ограничив количество потребляемых в пищу пуринов до 100 – 150 мг в день (к примеру, 100 г говяжьей печени содержат 260 мг пуринов).

Безопасный уровень белка, рекомендуемый ВОЗ, для взрослого человека — 0,75 г на килограмм массы тела в день. Таким образом, оптимальное количество белка для женщин среднего веса — 40 – 45 г/день; для мужчин среднего веса — 65 – 70 г/день. Дополнительное количество белка, необходимое организму беременной женщины, составляет не более 6 г в день.

Для выведения избыточной мочевой кислоты необходимо пить не менее 1,5 – 2 л воды в день, добавляя в неё лимонный сок.

Какие продукты следует употреблять для здоровья опорно-двигательного аппарата, читайте на сайте 8doktorov.ru: [bit.ly/5prodz](http://bit.ly/5prodz)



## ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ



## МАЛИНА: РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

### Секретное оружие против рака

Давно известно, что малина обладает антиоксидантными свойствами. Исследователи из Университета Клемсона считают: в малине есть особый противораковый компонент. По словам специалистов, ни один из известных антиоксидантов не способен разрушить 90 % раковых клеток. Кроме того, вероятно, раковые клетки убивает определённое сочетание веществ, содержащихся в малине.

### Малина может заменить аспирин

Высокое содержание в ягодах витаминов С и Р способствует укреплению стенок сосудов, а салициловая кислота снижает свёртываемость крови. Аспирин впервые был получен из листьев и ягод малины.

### Рецепты

**При анемии** пейте по ½ стакана свежего сока малины 2 – 3 раза в день за полчаса до еды.

**При раздражительности и беспокойстве** 2 столовые ложки измельчённой смеси корней и веточек малины (1:1) залейте 500 мл кипятка, держите на слабом огне 30 минут, процедите, долейте кипячёную воду до исходного объёма. Принимайте

по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

**При дерматитах, экземах** смешайте сушёные ягоды и листья малины (1:1), залейте 2 столовые ложки смеси 1,5 стаканами кипятка, держите на слабом огне 5 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по ½ стакана 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды.

**При воспалении дёсен** хорошо



помогает полоскание рта малиновым соком. Уменьшит боль и снимет воспаление ягодное пюре, которое нужно подержать во рту несколько минут.

**При ангине** 3 раза в день полощите горло малиновым соком (можно наполювину разбавить морковным). Это уменьшит боль и снимет отёк.

**Для мужчин.** В малине много витамина С, который важен для мужской фертильности, и магния, участвующего в производстве тестостерона. Ягоды малины спасают сперматозоиды от окислительного стресса.

**Для женщин.** Антиоксиданты малины снижали риск выкидыша у беременных. Малина отличается и содержанием фолата, важного для ранних стадий развития эмбриона. Ягоды помогут поддерживать здоровый вес, необходимый для баланса половых гормонов. В малине мало калорий, а сахар медленно всасывается благодаря клетчатке.

Подготовила Людмила Яблочкина

# В ОТПУСК — НА СВЕЖИЙ ВОЗДУХ!

Большинство людей предпочитает проводить отпуск за городом. И это мудрое решение. Оздоровительные курорты всегда располагаются у водоёмов, на берегу моря, в лесу или в горах. Время, проведенное на свежем воздухе, обеспечит нас достаточной энергией, полноценной кровью и улучшит работу мозга.

Положительные ионы вызывают у людей недомогания, а отрицательные — улучшают здоровье. Доктор Альберт Крюгер, микробиолог и патолог-экспериментатор Калифорнийского университета, обнаружил, что небольшая концентрация отрицательных ионов убивает переносимые воздушным путём бактерии, вызывающие простуду, грипп и другие респираторные заболевания. Наряду с другими исследователями, д-р Крюгер показал, что отрицательные ионы стимулируют те клетки организма, которые помогают нам сопротивляться болезням.

Исследования показали, что когда дуют сухие горячие ветры, образуются положительные ионы. Они не могут быть нейтрализованы, поскольку отсутствуют влага, которую могла бы впитать земля. Вот почему такие ветры содержат высокую концентрацию положительных ионов. Один израильский физик обнаружил, что высокая концентрация положительных ионов присутствует не только во время ветра, но ещё за 10 – 12 часов до его появления.

Почему под влиянием положительных ионов человек чувствует себя хуже, а под влиянием отрицательных — лучше? Доктор Крюгер и русский учёный Д. А. Лапицкий доказали, что при отсутствии отрицательных ионов ткани не могут в должной

мере поглощать необходимый для жизни кислород.

Перенаселённые города изнемогают от высокой концентрации положительных ионов. Мы заковали землю в асфальт и бетон, поэтому загрязнения, порождаемые автомобилями и другими токсическими источниками, оказались в ловушке бетонных каньонов.

Чистый, свежий воздух предназначен для электризации нашего организма. Он обеспечивает нас энергией. Без него не может выжить ни одна клетка нашего организма. Без свежего воздуха у нас не может быть полноценной крови и нормального кровообращения. Без него не может эффективно функционировать мозг.

Люди, лишённые необходимого количества кислорода, способны здраво рассуждать. Они знают, что им следует делать, хотя их способность владеть своими эмоциями подвергается вредному воздействию. А вот сила воли исчезает совсем!

Это крик души многих тысяч алкоголиков. Отсутствие силы воли — вот их аргумент. Им вторят бесчисленные курильщики. По существу, это печальный стон миллионов «блюстителей своего веса», постоянно откладывающих соблюдение диеты на завтра. И к ним присоединяются



остальные — жертвы страстей и вожделия.

А что вы думаете о тех важных далеко идущих решениях, которые принимаются в прокуренных, почти лишённых кислорода комнатах?

Если мы не получаем достаточно кислорода для нормального функционирования мозга, то постепенно воля слабеет, и мы попадаем под власть некой инерции, будучи неспособными перерезать жёсткие верёвки дурных привычек и греха, хотя и понимаем, что должны это сделать. Нет большей трагедии, чем доведённая до бесчувствия воля!

Что делать, чтобы получить достаточно свежего воздуха для здоровья?

1. Если есть возможность, посе-

литесь там, где воздух не загрязнён. Лучше всего — в сельской местности. Если возможности для переезда нет, проводите отпуск на свежем воздухе, чаще выезжайте за город.

2. Впустите свежий воздух в своё жилище. Пусть он гуляет по всем комнатам. Помните, что загрязнённый воздух внутри жилого помещения может стать опасным для вашего здоровья.

3. Учитесь правильно дышать. Используйте при дыхании мышцы живота и диафрагму. Дышите глубоко.

4. Делайте упражнения. Не переутомляйтесь, но и не пренебрегайте ими. Пренебрегать упражнениями — значит предоставить случаю распоряжаться вашим здоровьем, вашей жизнью, вашей судьбой.

**Джордж Вандеман,**

«Ваша семья и ваше здоровье»

## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

### ЖЕНЩИНАМ ЗАПРЕЩЕНО НЕРВНИЧАТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



Последние исследования наглядно показывают, как стресс у беременной негативно отражается на мозге ребёнка. Сканирование мозга новорождённых и детей постарше позволило выявить эту связь.

Учёные исследовали функциональные связи в мозге 47 человеческих эмбрионов. Сканирование проводилось на 30 – 37 неделе беременности. Оказалось, что женщины с высоким уровнем стресса имели детей со сниженной эффективностью

в организации функциональных систем мозга. В частности, это касалось мозжечка. Вероятно, эта зона мозга особенно чувствительна к негативным эффектам стресса в дородовой период и в первые годы жизни. В мозжечке наблюдается самая высокая плотность глюкокортикоидных рецепторов, которые участвуют в стрессовых реакциях.

### ДОБАВКИ С ЖЕЛЕЗОМ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ РАЗВИТИЕ РАКА



Железо — важный микроэлемент, входящий в состав крови. Он необходим для роста организма и участвует в регуляции иммунной системы. Производители часто добавляют железо в продукты питания, а в любой аптеке можно купить железосодержащую пищевую добавку. Шведские учёные призывают ответственно подходить к покупке таких добавок.

Сотрудники Технического университета Чалмерса обнаружили: цитрат железа и трёхвалентное железо в хелатной форме (EDTA) спо-

собны вызвать рак толстой кишки. Эти соединения стимулируют образование амфирегулина — белка, уровень которого часто повышается при злокачественных опухолях кишечника.

Специалисты рекомендуют не злоупотреблять препаратами с железом и отдавать предпочтение натуральным продуктам.

### ШОКОЛАДНО-МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ — ОПАСНЫЙ НАПИТОК

Это доказал эксперимент с десятью здоровыми добровольцами. Они пили молочный коктейль из жирного молока, взбитых сливок, мороженого. В напитке было 80 г жира и 1000 калорий. Через четыре часа после того, как добровольцы выпивали коктейль, их сосуды с трудом расширились, а некоторые красные кровяные клетки меняли форму. Изменения в форме красных кровяных клеток связаны с иммунным ответом. Такая иммунная реакция способна вызывать сердечно-сосудистые заболевания. Хотя у здорового человека описанные изменения носят временный характер, это не означает, что не стоит опасаться

накопительного эффекта. Молочный коктейль вызывал также временное повышение уровня миелопероксидазы — энзима, связываемого с незластическими сосудами и сердечными приступами.



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

# КАК СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ

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

Согласно определению Толкового словаря Владимира Даля, гнев — это «сильное чувство негодования: страстная, порывистая досада». Толковый словарь Ефремовой даёт следующее определение: «Чувство сильного негодования или возмущения, состояние крайнего раздражения или недовольства кем-либо или чем-либо». Интересно, что в древнееврейском языке лицо, ноздри и гнев обозначаются одним термином — נֶפֶס (аф). Это обстоятельство довольно точно отражает реальность — когда человек в гневе, это ярко видно на его лице, ноздри расширяются, и т. д.

«Чаще всего гнев возникает как реакция на несправедливую обиду или обиду, представляющуюся нам несправедливой... К сожалению, ... гнев служит отдушиной травмированному нарциссизму и вызывает ... жажду мести» (Философское слово Спонвиля). Гнев может появиться тогда, когда что-то происходит не так, как нам хочется!

## МЕХАНИЗМ ИСЦЕЛЕНИЯ ГНЕВА

### Факт гнева

«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдёт во гневие вашем» (Ефессянам 4:26). Перевод Епископа Кассиана содержит несколько иную формулировку: «Гневайтесь и не грешите». В оригинале Апостольских Писаний используется два повеления — гневаться и не грешить! Оказывается, гневаться — это не только допущение, но и предписание! Однако при этом важно не грешить. Об Иисусе Христе написано:

«И, возрев на них с гневом, скорбя об ожесточении сердец их, говорит тому человеку: протяни руку твою. Он протянул, и стала рука его здорова, как дружая» (Марка 3:5). Иисус Христос тоже гневался! Он скорбел об ожесточении сердец людей. Однако чувство гнева не является грехом! Как же гневаться и при этом не грешить?

### Оценка гнева

Прежде всего, следует задать вопрос о причине гнева — оправдана ли она? Является ли это чувство реакцией на грех, или есть следствие уязвленного самолюбия? Приведём в качестве иллюстрации случай с детьми Иакова: «Дина, дочь Лиц, которую она родила Иакову, вышла посмотреть на дочерей земли той. И увидел её Сихем, сын Еммора Евейянина, князя земли той, и взял её, и спал с нею, и сделал ей насилие... Иаков слышал, что [сын Емморов] обесчестил Дину, дочь его, но как сыновья его были со скотом его в поле, то Иаков молчал, пока не пришли они. И вышел Еммор, отец Сихемов, к Иакову, поговорить с ним. Сыновья же Иакова пришли с поля, и когда услышали, то озорчились мужи те и воспылали гневом, потому что бесчестие сделал он Израилю, переспав с дочерью Иакова, а так не надлежало делать» (Бытие 34:1, 2, 5–7). Имели ли сыновья Иакова право на гнев в этой ситуации? Вне всякого сомнения! Если бы они не «воспылали гневом», это было бы признаком утери нравственного чутья!

Далее следует избрать тот спо-



соб выражения гнева, который не представлял бы собою нарушения Божьих заповедей. Братья Дины, к сожалению, «гневаясь, согрешили»; они позволили гневу овладеть ими настолько, что совершили вероломный обман, убийство невинных людей, грабёж (см. Бытие 34:13–29). Поэтому Божья оценка звучит так: «Симеон и Левий, братья, орудия жестокости мечи их... проклят гнев их, ибо жесток, и ярость их, ибо свирепа...» (Бытие 49:5, 7).

### Обдумывание ситуации

Священное Писание призывает: «Благоразумие делает человека медленным на гнев, и слава для него — быть снисходительным к проступкам» (Притчи 19:11); «...всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев, ибо гнев человека не творит правды Божией» (Иакова 1:19, 20). Все эти отрывки призывают не торопиться, обдумать ситуацию, вызвавшую гнев, удостовериться, оправдано ли чувство гнева, и успокоиться.

### Выражение гнева

«Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость» (Притчи 15:1); «Человек гневливый заводит ссору, и вспылчивый много грешит» (Притчи 29:22); «Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим. И не оскорбляйте Святого Духа Божия, Которым вы запечатлены в день искупления. Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас» (Ефессянам 4:29–31). Если чувство гнева оправдано, следует избрать такую форму его выражения, которая соответствовала бы Божьей воле: спокойно, без оскорблений, сквернословия, крика и злоречия. Иными словами, «пар» нужно обязательно выпускать, но контролировать и созидательно!

Делая так, будьте здоровы — и умом, и телом!

Виталий Олийник,  
доктор богословия

## ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

### КЛЮЧИ К СОВМЕСТИМОСТИ В БРАКЕ

#### 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 посвящён ключам к совместимости в браке. Мы предлагаем один из них.

#### Образование.

Правильны (П) или ложны (Л) нижеследующие утверждения:

- Из-за разного уровня образования супругов может быть меньше общих дел.
- Разные интересы могут привести к тому, что у супругов могут быть разные круги общения.
- Вместо того, чтобы сблизиться, супруги могут удаляться друг от друга.

Вы можете получить письменную консультацию по всем вопросам, возникшим в процессе обучения. Все, кто успешно закончат 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,

редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», 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 \_\_\_\_\_

## ПОСЛУШАНИЕ ВЕДЁТ К ИСЦЕЛЕНИЮ МАЛЕНЬКИЙ МАТВЕЙ И ВЕЛИКИЙ БОГ

**Наша читательница исцелилась от тяжёлых болезней, когда стала соблюдать Закон Божий.**

Родилась и выросла я в г. Комсомольске-на-Амуре. Окончила политехнический техникум. Любила читать. Когда родились дети, у меня возник вопрос: «Где мне их укрыть от зла, от катаклизмов этого мира?» Где искать истину? Нострадамус предсказывал одно, другие другое. Мне хотелось точно знать ответ.

С 2000 года я стала перед сном читать Библию. Чувствую, что здесь ответ, а понять ничего не могу. Утром иду на работу и не помню, о чём читала.

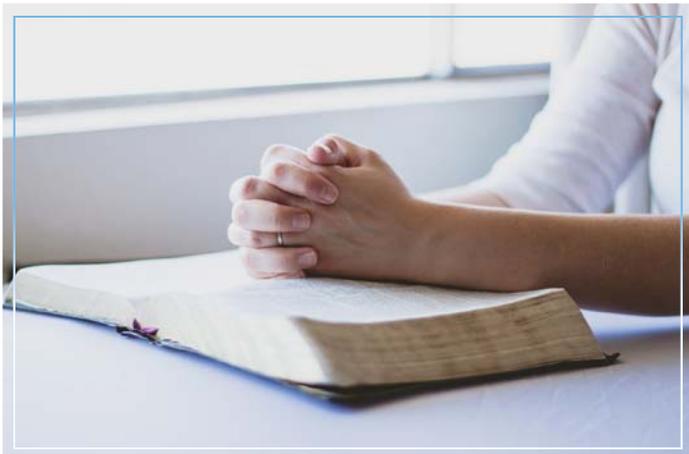
В то время я очень сильно болела, у трёх врачей состояла на учёте с неизлечимыми заболеваниями. Один верующий человек однажды спросил меня: «Ты веруешь в Бога, молишься, а почему так сильно болеешь?» И предложил вместе разобратся в этой ситуации. В Евангелии

мы прочитали: «Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди» (Иоанна 14:15). Пришлось усердно молиться, чтобы Господь помог правильно понять Десять Заповедей и дал силы, чтобы соблюдать их.

Четыре месяца я молилась и старалась соблюдать Закон Божий. И произошло чудо — я получила полное исцеление! Врачи улыбались и говорили, что операция не нужна! Я им прямо сказала, что это Господь меня исцелил по молитве.

Со страниц Писания Господь ответил на многие мои вопросы, в том числе и о том, где укрыть детей от зла. Через пророка Исаию Бог говорит: «Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Исаия 41:10).

**Татьяна Губарева**



**Молитва способна творить чудеса. Эта история тому подтверждение.**

Однажды мою подругу Ларису пригласили сделать массаж 4-хмесячному ребёнку. Лариса приехала и увидела кроху, которому была сделана операция по поводу заячьей губы. Надо сказать, что эта операция проводится в несколько этапов. Так что малышу впереди предстояли серьёзные испытания.

Молодая мама очень переживала и волновалась за своего сынишку. У Ларисы сразу установились доверительные отношения с мамой ребёнка, и они быстро перешли на «ты».

Перед массажем Лариса решила проверить рефлексы у малыша. Она стала легонько нажимать на его стопы под пальчиками. В норме пальчики у ребёнка при нажатии должны собраться вместе. А при нажатии на боковые поверхности стоп, наоборот, раскрыться веером. Но маленький Матвей на Ларисины прикосновения никак не реагировал. Ручки его были плотно прижаты к телу, и чтобы развести их в стороны, потребовались большие усилия. Кроме того, когда подруга подняла ребёнка в вертикальное положение, он должен был перебирать в воздухе ножками, как бы имитируя ходьбу. Но у Матвея отсутствовал и этот рефлекс. Его ножки безжизненно висели, а Лариса, увидев это, очень расстроилась. Она поняла, что с Матвеем дела обстоят плохо, но ничего не сказала Ирине, чтобы не огорчать молодую женщину, а сама решила усиленно молиться за ребёнка.

«Мне было так жаль это крохотное существо, что я горячо взывала к Богу, прося Его явить Свою милость

к этому человечку, — рассказывала Лариса. — Я молилась с верой и чувствовала, что Господь близок ко мне, что Он поможет». На следующий день подруга снова поехала к мальчику. Какими же были её удивление и радость, когда она увидела, что Матвей, раньше крепко сжимавший ручки, теперь расслабился — ручки свободно отходили в стороны. Когда Лариса нажала ему под пальчиками стоп, они собирались вместе, как и должно быть. При нажиме по краям стоп пальчики раскрылись, как положено в норме.

Лариса подняла ребёнка — и Матвей стал перебирать ножками. Кроме того, если в прошлый раз он молчал, то теперь стал вовсе агукать и улыбаться. «Господи! Ты сотворил явное чудо! — подумала Лариса. — Слава Тебе за Твою любовь!»

Убедившись, что с ребёнком всё хорошо, Лариса рассказала обо всём Ирине и подчеркнула, что это Господь по молитве сделал так, что у ребёнка восстановились рефлексы. Молодая мать очень обрадовалась и стала благодарить Ларису. «Молись за своего Матвея, — напутствовала Ирину Лариса. — Ведь ему предстоит ещё операция. Проси Господа, чтобы Он руководил врачами и медсёстрами, чтобы Его ангелы стояли рядом с врачами, направляя их руки».

Ирина слушала и соглашалась. Домой Лариса летела, как на крыльях, и не успевала благодарить Небесного Отца за чудесное вмешательство в жизнь маленького человечка.

**Лариса Сенцова,**  
г. Воронеж

**Читайте больше об исцеляющей силе молитвы:**

Молитва матери  
[bit.ly/momateri](http://bit.ly/momateri)



Молитесь о здоровье детей  
[bit.ly/zdordet](http://bit.ly/zdordet)



## ПО МОЛИТВЕ БОГ ПОДАРИЛ ДЕВОЧКУ

**Господь видит наши сердечные желания и по милости Своей даёт просимое и благословляет. Так случилось и с нашей читательницей.**

У нас было два сына, но мне очень хотелось дочку, и я долго просила Бога об этом. Может это неправильно, просить у Господа пол ребёнка, но моё желание было настолько велико, что я имела дерзновение просить Его об этом.

УЗИ ни разу не показало, что будет девочка. Настало время родов, у меня начались схватки. Врач, наблюдая за родовой деятельностью, оповестил меня, что сама я родить не смогу. Объяснил медицинскими терминами причины и следствия. Была ночь. Врач вызвал бригаду для операции на 8 часов утра. Конечно, родные и друзья молились за меня. Я не знаю, откуда ко мне пришло такое смирение, но я молилась: «Господь, я не знаю, почему ты допустил мне операцию, но всецело доверяю Тебе. Руководи родами Ты!» В 7 часов утра, совершенно неожиданно для врачей, я сама родила дочку! Доктор, уважаемый и опытный специалист,

ходил вокруг стола и говорил: «Это невероятно! Этого не может быть! Как такое могло случиться?»

Незадолго до родов я читала книгу о невероятных ответах на молитвы. Я попросила маму купить два экземпляра этой книги и подарила врачу и акушерке, которые принимали роды.

Ожидая появления малыша, я приготовила комплект для новорождённой белого цвета. Розовый купить не рискнула. Но, читая книгу, я обратила внимание на библейский текст, который раньше не замечала: «Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом» (Евреям 11:1). Меня вдруг осенило — я не проявляю веру! Я даже не купила ленточку, которая стоит копейки. В тот же день я купила розовую ленточку. Слава нашему Господу! Дочке в апреле исполнилось 16 лет.

**Ольга Исаева,**  
г. Суворов, Тульская обл.

## ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

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

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

12+

## Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

Приглашаем с февраля по октябрь на 10-дневные заезды 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.





## ЗАЧЕМ НУЖНА ГИБКОСТЬ

Многие любители здорового образа жизни качают мышцы, чтобы получить красивый рельеф тела, занимаются жиросжигающими и кардиотренировками, чтобы избавиться от лишних килограммов, но при этом пренебрегают растяжкой, потому что недоценивают значение гибкости.



Гибкость даёт менее заметные, но более ощутимые результаты, чем другие виды физической активности. Подвижность суставов напрямую связана с их молодостью и продуктивной деятельностью. В организме человека есть мышцы статической и динамической работы, которые испытывают разную потребность в растяжке.

Когда человек находится длительное время в определённом положении, это может негативно сказываться на суставах. Например, последствием длительного сидения за компьютером может стать развитие остеохондроза.

О гибкости человека можно судить по подвижности суставов. Хотя она зависит и от мышц, окружающих тот или иной сустав. Важно помнить, что питание хряща, покрывающего

головки костей в суставах, происходит диффузионно, при движении создаётся необходимое давление, чтобы питательные вещества поступили из кровеносных сосудов в хрящевую ткань. Без движения хрящевая ткань попросту атрофируется. Поэтому в качестве профилактики остеохондроза, артритов, артрозов и прочих суставных неприятностей, растяжка показана практически всем.

Утренняя гимнастика, при условии постоянства её выполнения, может дать прекрасный результат. Сейчас интернет наполнен различными практиками и техниками. Однако некоторые из них стоит делать только в присутствии опытного тренера, поэтому зачастую простые упражнения более эффективны.

Телеканал «Здоровье»,  
zdrav.tv

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ ПОЯСНИЦЫ

Прежде чем приступить к упражнениям на растяжку, сначала разогрейте мышцы, проделав прыжки, махи и т. д.

При выполнении упражнений на растягивание мышц поясницы необходимо выполнять наклоны вперёд за счёт поясничного отдела позвоночника так, чтобы грудной отдел сгибался как можно меньше. Грудь при наклонах следует выпячивать вперёд, голову немного отводить назад, вытягивая вперёд подбородок, ноги держать чуть согнутыми в коленях.

**Исходное положение (ИП): стоя.**

1. Наклониться вперёд, руками обхватить голени сзади, но тянуться грудью к коленям.

2. Наклониться вперёд, потянуться руками к носкам, сделать несколько пружинистых движений, вернуться в ИП.

3. Согнуть одну ногу, захватить ступню одноимённой рукой, коснуться коленом одноимённого плеча, вернуться в ИП. Повторить для второй ноги.

4. Наклониться, захватить руками носки ног. Пройти несколько шагов в этом положении.

**ИП: стоя, ноги на ширине плеч.**

5. Дровосек: сцепить руки в замок. Потянуться вверх и назад (вдох), резко наклониться и опустить руки (выдох).

6. Наклониться вперёд: пружинистыми движениями дотянуться пальцами рук до носков.

7. Сделайте то же, но дотянитесь до пяток.

**ИП: сидя на полу, ноги вытянуты вперёд.**

8. Развести руки в стороны, наклониться вперёд, потянуться руками к носкам.

9. Выполнить то же, но с пружинистыми наклонами.

10. Наклониться вперёд и обхватить руками голени, коснуться подбородком коленей.

11. Захватить руками ступню одной ноги, согнуть ногу в колене, прижать колено к одноимённому плечу. Корпус держать прямо. Повторить для другой ноги.

**ИП: сидя на полу, ноги согнуты, колени разведены в стороны, пятки прижаты друг к другу.**

12. Взяться руками за стопы или за голени, наклониться вперёд. Пружинистыми наклонами прижать грудь к ногам.

13. Наклониться вперёд и в сторону, коснуться подбородком колена. Руки свободны. Повторить в другую сторону.

14. Сделать то же упражнение, но одноимённой рукой обхватить голеностопный сустав, помогая наклону туловища. Те же упражнения можно повторять, сидя по-турецки, при этом стопы следует не поджимать под себя, а располагать на некотором расстоянии от туловища.

Т. Лукьяненко,  
«Здоровый позвоночник»

## НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

### 26 ИЮНЯ — ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

В мире около 5 % населения регулярно употребляет наркотики, а от наркотической зависимости страдают почти 30 млн человек, которые нуждаются в лечении, сообщает в одном из докладов Управления ООН по наркотикам и преступности. Почти 12 млн человек во всём мире незаконно употребляют инъекционные наркотики, среди них 1,6 млн ВИЧ-инфицированы и ещё 6,1 млн живут с гепатитом С.

В Европе употребление кокаина увеличилось на 30 % в период с 2011 по 2016 годы, а производство опиумных наркотиков в 2016 году выросло на треть по сравнению с предыдущим годом, пишет Центр новостей ООН.

Также сообщается, что в России и Западной Европе наиболее рас-

пространены амфетамин и МДМА, или «экстази», которые поставляются, в основном, из стран Ближнего Востока.

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

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

Источник: [maranatha.org.ua](http://maranatha.org.ua)

### ФАКТЫ О НАРКОМАНИИ

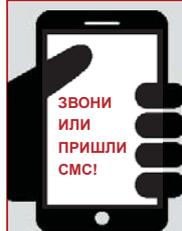
☒ Самые известные психоактивные вещества создавались для решения банальных проблем. Так, героин был задуман как лекарство от кашля, ЛСД — для борьбы с шизофренией, спайсы — как средство для релаксации.

☒ Наркомания молодеет. Распро-

странение психоактивных веществ с помощью интернета и закладок привело к тому, что всё чаще потребителями становятся дети. Причём они покупают наиболее дешёвые, а значит, самые опасные наркотики.

Источник:  
[lechenie-narko-novosibirsk.ru](http://lechenie-narko-novosibirsk.ru)

Читайте больше о наркомании на сайте [8doktorov.ru](http://8doktorov.ru)



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

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**  
**8 963-239-27-77**

Звонки принимаются: Пн. – Чт. с 9:00 до 17:00 часов,  
в Пт. — с 9:00 до 12:00

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

# ФИТОНУТРИЕНТЫ: РАДУГА ЗДОРОВЬЯ

**Фитонутриенты** — это биологически активные вещества, которые придают фруктам и овощам цвет, вкус, запах и природную устойчивость к заболеваниям. Каждая группа фитонутриентов имеет свой собственный набор уникальных защитных свойств. Чтобы получить эту защиту, старайтесь употреблять продукты из каждой группы в течение дня.



## Красный

В помидорах, арбузе, гуаве и красном грейпфруте содержится мощный каротиноид ликопин. Он в два раза мощнее бета-каротина. Ликопин придаёт овощам и фруктам красный цвет, помогает предотвратить болезни сердца и рак простаты. Исследования, проведенные учёными Гарвардского университета, обнаружили взаимосвязь между содержанием каротиноидов и снижением риска развития рака простаты. Из всех каротиноидов лишь ликопин обеспечил организму человека надёжную защиту.

## Красный/Пурпурный

В чернике, ежевике, боярышнике, малине, красном и синем винограде, баклажанах, красной капусте содержится мощный флавоноид антоцианидин. В нём примерно в 50 раз больше антиоксидантов, чем в витамине С, и он в 20 раз мощнее витамина Е.

В сосновой коре, виноградных косточках и коже, чернике и клюкве содержится ещё один флавоноид — проантоцианидин. Он помогает сохранить упругость нашей кожи и кровеносных сосудов, предотвращает появление морщин, паучьих вен и варикозных вен.

Ресвератрол находится в коже и семенах красного винограда и виноградном соке. Он помогает предотвратить развитие рака, предотвращает образование тромбов, повышает уровень «хорошего» холестерина в организме и способствует долголетию.

## Оранжевый/Жёлтый

В оранжевых плодах и овощах, таких как морковь, манго, дыня, тыква, сладкий картофель, абрикосы, содержится большое количество каротиноидов, которые помогают предотвратить рак и болезни сердца. Чем насыщеннее оранжевый цвет фруктов и овощей, тем выше концентрация в них каротиноидов — провитамина А (каротиноидов, которые преобразовываются в витамин А). Если вы ежедневно будете съедать по 1 морковке, то защитите себя от рака.

Апельсины, мандарины, лимоны, лаймы, жёлтые грейпфруты, папайя, ананасы и нектарин богаты витамином С и цитрусовыми биофлавоноидами, которые защищают нас от воздействия свободных радикалов. Цитрусовые биофлавоноиды увеличивают внутриклеточный уровень витамина С, укрепляют кровеносные сосуды и поддерживают уровень

коллагена в организме, из которого формируются сухожилия, хрящи и связки. Они предотвращают появление аллергий и воспалительных процессов, а также применяются для профилактики и лечения гематом, геморроя, варикозного расширения вен и паучьих вен.

## Жёлтый/Зелёный

В шпинате, капусте, листовой зелени, горчице, репе, салате, луке-порее и горохе содержится большое количество лютеина и зеаксантина. Лютеин снижает риск макулярной дегенерации, которая является основной причиной слепоты у пожилых людей. Лютеин также защищает хрусталик глаза от вредных солнечных лучей, замедляя развитие катаракты.

## Зелёный

Брокколи, белокочанная, цветная и брюссельская капуста, кресс-салат, листовая зелень — в этих продуктах содержится большее количество фитонутриентов, которые помогают организму бороться с заболеваниями, чем в других овощах.

Исследователи связывают высокий уровень потребления овощей из семейства крестоцветных, особенно капусты, с более низкой частотой возникновения рака груди, простаты и толстого кишечника.

В брокколи содержится невероятное количество защитных фитонутриентов. Молодые ростки брокколи, которым около трёх дней, содержат от 20 до 50 раз больше фитонутриентов, чем созревшие ростки брокколи.

## Белый/Зелёный

Лук и чеснок богаты мощными фитонутриентами. В луке содержится флавоноид кверцетин, который обладает противовоспалительными, противовирусными и противоопухолевыми свойствами.

Диетологи часто рекомендуют

кверцетин для лечения аллергии и астмы. Некоторые компоненты чеснока обладают значительными противовоспалительными свойствами. Чеснок препятствует образованию нитрозаминов, которые являются канцерогенными соединениями, образующимися в процессе пищеварения. Чеснок оказывает сильное антимикробное действие, помогая организму бороться с бактериями, вирусами, грибами и паразитами. Он снижает уровень холестерина в организме и кровяное давление, а также помогает предотвратить образование тромбов.

**Дон Колберт,**  
«Ешь это и живи»

## РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

### ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ШАШЛЫКИ

**Порадуйте себя и близких полезными и вкусными вегетарианскими шашлыками.**

#### Овощные шашлыки

**Состав:** картофель, баклажаны, помидоры, кабачки, растительное масло, зелень, куркума, соль.

Картофель нарезать крупными кубиками или кольцами, остальные овощи порезать толстыми кольцами. Смочить овощи растительным маслом, смешанным со специями.

Эти шашлыки можно сделать и в кляре. Для этого нужно смешать нуттовую или другую полезную муку с водой и специями, обмакнуть в кляр кусочки овощей и отправить на мангал.

#### Шашлыки из тофу

Возьмите свежий сыр тофу или адыгейский. Нарезьте большими кубиками и обваляйте в муке и специях.

Можно порезать сыр брусочками, смочить водой и обернуть водорослями нори — получится шашлыки с морским вкусом.

#### Шашлыки из соевого мяса

Купите в магазине соевый гуляш, бекстроганов или стейк. На вид это обычно сухие кусочки из соевой муки. Приготовьте маринад, добавив воду, соевый соус, мёд и кунжут. Можно добавить мёд или сироп топинамбура для образования аппетитной корочки. Все ингредиенты смешать, соевые кусочки замочить в маринаде на 30 минут.

#### Шашлыки из кукурузы

Целые початки кукурузы смочить смесью растительного масла со специями и положить в решётку для барбекю.

#### Шашлыки из чечевицы

Сварить чечевицу, добавить специи по вкусу и перемолоть в блендере. Добавить немного растительного масла и муки. Перемешать и слепить плотные шарики-тефтели. Надеть на шампуры.

**Подготовила**  
**Людмила Яблочкина**

## РЕКЛАМА

12+

## ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



### Уважаемые читатели!

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



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



**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС**  
**П4049**

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

### 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**



## «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\*
- ✓ Экскурсии\*

\* За дополнительную плату

#### ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА



Читайте отзывы на сайте [8doktorov.ru/czotziv](http://8doktorov.ru/czotziv)

**Дом здоровья**  
в городе счастья  
Крым, Ялта

- ✓ трёхразовое питание
- ✓ походы в горы с гидом
- ✓ экскурсий по замкам Крыма
- ✓ комнаты отдыха с кондиционером
- ✓ занятие на многофункциональном тренажёре + солнце, тепло и море

**+ 7 (978) 055 41 66**

РЕКЛАМА 0+

Магазин **КЛЮЧИ** полезных продуктов **ЗДОРОВЬЮ**



и кафе здорового питания

# ЧЕЧЕВИЦА

предлагают вам широкий ассортимент  
вкусной и полезной еды и напитков.

- ☒ Сухофрукты, орехи, цукаты
- ☒ Цельнозерновые крупы
- ☒ Вегетарианские сыры и колбасы
- ☒ Травяные чаи
- ☒ Соевые продукты, суперфуды
- ☒ и многое другое

**г. Йошкар-Ола, ул. Первомайская, 140**

МЫ ДЕЛАЕМ ЗДОРОВЫЕ ПРОДУКТЫ ДОСТУПНЫМИ!  
Высылаем электронный прайс-лист.

**Тел. 89063362112**  
**vk.com/food\_12**  
**instagram.com/chechevitsa7**

ИП Воронина Н. В. ОГРНИП 317121150006817

## Бесплатная подписка



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

Чтобы оформить подписку:

Звоните  
или пишите

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 по-  
лучения газеты в электронном виде.

в WhatsApp и Viber

на **8-963-239-2777**

или по e-mail:

**zayavka@sokrsokr.net**

Заполните этот купон-заказ на газету «Ваши ключи к здоровью» печатными  
буквами, вырежьте его и вышлите в редакцию

ФИО \_\_\_\_\_

Почтовый индекс и адрес \_\_\_\_\_

**ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧИЛ ГАЗЕТУ ВПЕРВЫЕ:  
ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (963) 239 27 77**



**И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК  
ДЕТСКИЙ ЖУРНАЛ**

**«ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ»**

Тема журнала:  
«ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»  
Увлекательно и доступно детям о том, ка-  
кие привычки вредные, а какие полезные.

**Звонки принимаются: Пн – Чт, с 9:00 до 17:00,  
Пт с 9:00 до 12:00 (время московское).  
Акция действует до 15 июля только  
на территории России.  
Количество ограничено.**

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.

#### 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» № 6(90). 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. Павлюк,  
редактор — Л. В. Яблочкина, консультант по мед. вопросам — Е. С. Ибраев, корректор — Т. Г. Ведерникова,  
дизайн, вёрстка — Т. Ю. Тарасюк.  
Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.  
В газете использованы фото с сайтов www.123rf.com и pixabay.com.

Данное издание является рабочей копией и не предназначено для тиражирования.

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 378 500 экз.