

ISSN 0204-3440

---

К ЗДОРОВЬЮ  
ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

18

## О ЗДОРОВЬЕ

На поддержание здоровья населения затрачивается очень много средств. Строятся новые больницы, открываются целые медицинские центры с новейшим оборудованием. Но, увы, больных не становится меньше. А те, которые доживают до 80-90 лет не имея ярко выраженных заболеваний, считаются исключением. Наверное, соответствуя напряжённому ритму жизни, ждут такое лекарство, чтобы и вылечиться сразу, «на ходу».

Без усилий самопознания трудно сохранить, и, тем более, восстановить здоровье. Только приобщаясь к Учению Культуры Здоровья В.А.Скумина, заново открываются окружающий мир. Приходят ответы на вопрос о смысле жизни, как сохранить и улучшить здоровье и привести в гармонию дух, душу и тело. Это и есть здоровье!

Работа над собой, воля к победе, преодолевают всё, и оздоравливает того, кто к этому стремится.

«К Здоровью через Культуру!»

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Скумин В.А.* Йога: путь самопознания. — Чебоксары, 1992. — 128 с.

2. *Скумин В.А.* Йога: путь самосовершенствования. Духовная, психическая, физическая культура здоровья. — Новочебоксарск, 1994. — 224 с.

3. *Скумин В.А., Бобина Л.А.* Пропедевтика Культуры Здоровья. — Новочебоксарск, 1994. — 192 с.

4. *Скумин В.А.* Культура Здоровья — фундаментальная наука о человеке. — Новочебоксарск, 1995. — 132 с.