



КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 2(38) ФЕВРАЛЬ 2014

Рак молочной железы

2

Кардио-тренинг со скакалкой

3

Восемь лучших докторов

4

Природный фаст-фуд

7

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА

Всемирный день борьбы против рака провозглашён «Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями» (UICC) и отмечается ежегодно 4 февраля.

Он призывает широкую общественность к задачам, стоящим перед нашим миром в борьбе с онкологическими заболеваниями и призывает неравнодушных политиков и организаций членов UICC относится к раку, как к одному из политических приоритетов.

На данный момент уже известно, что возникновение 43 % онкозаболеваний можно было бы предотвратить, ориентируясь и соблюдая такие элементарные нормы здорового поведения, как ограждение доступа к курению детей, борьба с курением как таковым; физическая активность; сбалансированная и здоровая пища; своевременная вакцинация против вирусов, которые вызывают рак печени и шейки матки; воздержание от длительного пребывания на солнце и в соляриях; своевременная диагностика и внимание к собственному здоровью.

Источник: wikipedia.org

НЕДОСЫП ВЛИЯЕТ НА ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ

Простуды, грипп, гастроэнтерит чаще встречаются у здоровых подростков, если те мало спят. Об этом говорят исследования Кэтрин Орзеч из Лаборатории Госпиталя Брэдли. Орзеч выяснила, как продолжительность сна влияет на частоту и длительность заболеваний и число пропусков в школе по болезни.

Нехватка сна, сохраняющаяся на протяжении долгого времени, повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, высокого холестерина, ожирения, депрессии. Это известный факт. Было доказано, что негативный эффект недосыпа проявляется довольно быстро, выражаясь в развитии острого, не обязательно хронического заболевания.

РЕЖИМ СНА ГАРАНТИРУЕТ ЗАЩИТУ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА

Женщины, которые ложатся и встают каждый день в одно и то же время, как правило, не страдают ожирением — такой вывод был сделан в результате наблюдений специалистов за 300 женщинами. Чем строже соблюдался режим, тем меньше было жировых отложений.



МУЖЧИНАМ: КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Мужчины стареют гораздо быстрее женщин, и средняя продолжительность их жизни меньше. В 60 лет организм большинства российских мужчин старше своего биологического возраста на 5 – 6 лет. Такой быстрый износ объясняется тем, что они не привыкли себя беречь, обрастают вредными привычками, мало заботятся о здоровье. Любят выпить, вкусно поесть, а с возрастом — полежать на диване. А если даже обзаводятся абонементом в фитнес, то редко туда заглядывают.

Программа восстановления здоровья вполне выполнима. Для этого необходимо:

- снизить калорийность питания до 1700 – 2000 ккал в сутки;
- уменьшить потребление жиров до 10 – 20 г в сутки;
- сократить количество рафинированной, легкоусвояемой пищи, богатой углеводами;
- ежедневно съедать не менее 500 г овощей и фруктов, богатых растительной клетчаткой;
- заниматься физическими упражнениями;
- отказаться от вредных привычек (курения, алкоголя);
- применять все восемь принципов здоровья, о которых мы пишем в газете в рубрике «Здоровый образ жизни».

Будьте здоровы и счастливы, дорогие мужчины!

Редактор газеты «Ваши ключи к здоровью» Людмила Яблочкина

Наблюдения показали, что, если человек спал менее 6,5 часов или более 8,5 часов, то у него было больше жировых отложений. А если отличия во времени засыпания и подъёма составляли

90 минут, то концентрация жира также повышалась, чего не скажешь о вариациях, не превышавших 60 минут.

Профессор Брюс Бэйли убеждён: режим сна влияет на гормоны, свя-

занные с аппетитом. Чтобы улучшить качество сна, нужно регулярно тренироваться, сделать спальню тихой и тёмной комнатой.

СИНТЕТИЧЕСКАЯ МАРИХУАНА ВЫЗЫВАЕТ ИНСУЛЬТЫ

Молодые люди, курящие спайс, или синтетическую марихуану, K2, рискуют получить инсульт, несмотря на мнимое отсутствие значительных проблем со здоровьем. Университет Южной Флориды исследовал двух молодых людей, переживших на фоне полного здоровья острый ишемический инсульт после выкуивания спайса.

После выкуивания синтетической марихуаны люди страдали от эпилептических и сердечных приступов, психоза с галлюцинациями и прочих побочных эффектов. Мозг человека сталкивается с неизвестными соединениями, предупреждают врачи.

СЛАДКАЯ ГАЗИРОВКА ВЕДЕТ К ИЗМЕНЕНИЯМ МОЗГА ЧЕЛОВЕКА

Регулярное и длительное употребление сладких газированных напитков способно значительно изменить мозг. Как показали исследования, напитки меняли сотни белков в мозге. Аналогичные изменения наблюдаются при разных болезнях, от рака до болезни Альцгеймера.

Сердечные приступы, диабет, набор веса, хрупкость костей, рак простаты и поджелудочной железы, мышечная слабость, паралич, — всё это возможные последствия неумеренного потребления газировки. Теперь к ним добавились и проблемы с мозгом.

ОРЕХИ ПРЕДОТВРАЩАЮТ ОДИН ИЗ САМЫХ ОПАСНЫХ ТИПОВ РАКА

По словам учёных, если съедать горсть орехов два раза в неделю, можно значительно снизить риск развития рака поджелудочной железы.

Исследование более 75000 женщин, проводимое Гарвардской медицинской школой и Женским госпиталем Бригама, наглядно свидетельствует о пользе орехов. Да, данный продукт калориен, но женщины, потреблявшие орехи чаще всего были стройнее остальных. Ранее эксперты доказали, что миндаль, гречкий орех, кешью снижают риск сердечного приступа более чем на 10 %. Достаточно всего двух порций орехов в неделю (при мерно по 8 г).

По материалам сайта «МедДейли»

Печатается в сокращении.

Полная версия — на сайте meddaily.ru

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Раком молочной железы сегодня страдает, как минимум, каждая десятая женщина в мире. Своевременная диагностика — один из главных факторов успешного лечения. Как распознать, больны ли вы этим заболеванием?

В результате действия разнообразных внешних и внутренних факторов в организме постоянно возникают опухолевые клетки. Сильная иммунная система их уничтожает, но при ослаблении иммунологического контроля некоторые из них дают начало медленно растущим доброкачественным опухолям, а другие приводят к возникновению злокачественных опухолей, распространяющихся на соседние органы и дающих отдаленные метастазы.

Злокачественные опухоли могут образоваться в различных органах, в том числе, в тканях молочной железы. Данная болезнь может осложниться метастазами. Отягающие факторы — возраст, наследственность, нездоровое питание, перенедание и т. д.

Рак молочной железы очень распространён во всём мире у женщин в возрасте от 35 до 54 лет.

Неспецифические симптомы заболевания, требующие обращения к врачу:

- покраснение или отвердение определённой части груди или под мышками (как правило, сохраняющиеся на 3 – 7 день после завершения менструации);
- изменение формы, размеров железы и окраски кожного покрова груди;
- выделение жидкости, иногда кровянистой, из соска;
- воспаление сосков, изменение их цвета;

- отвердение кожи (полностью или сегментами) груди и сосков;
- возникновение на груди наслаждения, новообразования, мягкого или твёрдого.

Типы рака груди

В 80 % случаев заболевание возникает в молочном канале или протоке, а затем переходит в другие ткани и выходит на кожу.

В 20 % опухоль возникает в дольках молочных желёз, а затем по тканям переходит на всю грудь и другие ткани тела. Такой тип болезни называется лобулярным и, как правило, поражает обе груди.

Опасность данного заболевания заключается в том, что оно долгие годы может протекать абсолютно незаметно для самой женщины. Поэтому для ранней диагностики всем женщинам после 40 лет рекомендуется проходить маммографию, а если существует наследственная предрасположенность, то начиная с 35 лет. Каждые три года следует повторять маммографию.

Один раз в месяц необходимо проводить самообследование груди (приблизительно через 3 – 5 дней после окончания месячных; либо, если у вас нет месячных, в определённый день каждого месяца).

Как правильно обследовать? Самый лучший способ — встать перед зеркалом и внимательно осмотреть грудь спереди, сбоку, ощупывая каждый сантиметр и обращая внимание



на цвет, поверхность, изменение мягкости кожи, шершавые выступы и т. д. Понаблюдайте за формой и контуром груди. Сужая и расслабляя грудные мышцы: произошли ли какие-либо изменения, наблюдается ли большая асимметрия левой и правой груди, как торчат соски, насколько они твёрдые или мягкие. При осмотре груди руки должны находиться в разных положениях: по швам, на затылке, подняты вверх, на бёдрах.

Что делать, если вы обнаружили опухоль, покраснение, изменение цвета и т. п.? Сразу обращайтесь к врачу, только он может точно определить, что происходит. Промедление может привести к печальным последствиям.

Лечение

Первый основной шаг — маммография — диагностика рака молочной железы. Врач-маммолог опре-

деляет состояние молочной железы, степень развития заболевания. После этого будет установлен диагноз и определён вид лечения: локальное и/или системное. Локальное лечение поражённого участка молочной железы осуществляется посредством радиоактивного облучения или хирургического вмешательства. Системное лечение включает в себя химиотерапию, гормональную терапию с целью лечения всего организма.

Хирургическое вмешательство бывает в меньшем объёме (сегментная мастэктомия) и в большем объёме (тотальная мастэктомия). Речь идёт об удалении пораженного участка или всей молочной железы с целью недопущения дальнейшего развития болезни и поражения всего организма.

Леонард Азамфирей,
«Вам следовало бы знать...»

ПРОСТИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ИНГАЛЯЦИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Ингаляция — прекрасное средство для лечения простуды и заболеваний верхних дыхательных путей, бронхов и лёгких, слизистой оболочки полости рта, для предупреждения и прерывания приступов бронхиальной астмы.

Ингаляции — это вдыхание с лечебной целью лекарственных веществ. Процедура противопоказана при кровохаркании, кровотечении или склонности к нему, при заболеваниях лёгких и сердца с явлениями выраженной сердечно-сосудистой недостаточности, поэтому в каждом конкретном случае ингаляции должен назначать врач.

Ингаляции по температуре бывают тепловые (с подогревом раствора), комнатной температуры (без подогрева) и паровые. В домашних условиях чаще применяются паровые ингаляции. Для этого раствор, подогретый до кипения, наливают в специальное устройство для ингаляций и дышат парами лекарственных веществ через маску аппарата. Этот способ

легче переносится, т. к. пар попадает только в верхние дыхательные пути и полость рта.

Более известен способ, когда дышат над кастрюлей с раствором, но в этом случае пар воздействует не только на верхние дыхательные пути и полость рта, но и на кожу лица, слизистую оболочку глаз, что не всегда легко переносится больными. Некоторые пациенты применяют грелку, в которую наливают небольшое количество жидкости, грелку обёртывают полотенцем и с осторожностью (!) вдыхают пар через раструб грелки.

Ингаляции следует принимать не ранее, чем через 1 – 1,5 часа после еды, при этом не следует отвлекаться разговором, чтением. При заболеваниях носа и его придаточных пазух вдыхать и выдыхать без напряжения через нос,

при заболеваниях трахеи, бронхов, лёгких — через рот. Одежда не должна затруднять дыхание. После ингаляций в течение часа не рекомендуется разговаривать, петь, принимать пищу.

Растворы, применяемые для ингаляции, могут состоять из двух компонентов (питьевая сода и вода), могут быть и более сложного состава (различные медикаменты, лекарственные травы, минеральные воды), существуют и специальные смеси, приготовленные промышленным способом, предназначенные только для ингаляторов. В каждом случае следует учитывать индивидуальную переносимость того или иного препарата, и при плохом самочувствии после ингаляции до совета врача этим лекарством не пользоваться.

Возможно использование лекарственных растений: ромашки, цветков липы, мяты, лаванды, шалфея, хвои кедра, можжевельника, сосновых почек, высущенных ли-

стьев эвкалипта и т. п. Полезно соединить несколько компонентов. Эти растения обладают обеззаражающим действием, то есть борются с инфекцией в горле. Они также имеют ранозаживляющий эффект, благодаря которому уменьшается боль и першение.

Ингаляции с эфирными маслами — эвкалипта, бергамота, сибирского кедра, сандала, аниса, чабреца, пихты, ели — смягчают горло, облегчают дыхание, а также борются с болезнестворными бактериями и вирусами.

Использование соды или минеральной воды смягчает горло, разжижает мокроту и улучшает её отхождение.

Из лука или чеснока приготовьте кашицу, отожмите её через марлю и разбавьте полученный сок горячей водой в соотношении 1:10. Такие ингаляции обладают антибактериальной и противовирусной активностью.

**Подготовила
Людмила Яблочкина**

СКИПИНГ — КАРДИОТРЕНИНГ СО СКАКАЛКОЙ

Название «skipping» происходит от английского «skip» — прыгать, подпрыгивать. Этим новомодным словом названа наша обычная скакалка. Кардиологи пришли к выводу, что такой простенький тренажёр, как скакалка, по своей эффективности равносителен дорогим кардиотренажёрам.

10 минут занятий со скакалкой оказывают на сердечно-сосудистую систему эффект, равный эффекту, полученному при преодолении на велосипеде 3,2 км за 6 минут, или за 12 минут плавания.

Действительно, прыжки дополнительно стимулируют мышечную и сердечно-сосудистую системы, ускоряется выведение шлаков из организма, устраняются застойные явления в венах ног, что служит отличной профилактикой варикозного расширения. При интенсивности 100 подскоков в минуту можно сжечь 200 – 300 килокалорий за 15 минут занятий, что позволит не только укрепить сердечную мышцу, но стабильно и постепенно, при необходимости, сбрасывать вес даже при среднем темпе. Стоит этот чудо-тренажёр дёшево, места занимает немного, а заниматься можно где угодно.

Важным моментом перед началом занятий со скакалкой является правильный подбор её длины. Возьмите обе её ручки в руку и вытяните на уровне груди. Нижний конец скакалки должен касаться пола. После того, как вы выберете подходящую скакалку, обратите внимание на некоторые другие мелочи.

- Обувь должна быть удобной. Женщинам необходимо приобрести спортивный топик, поддерживающий грудь.
- Не прыгайте на каменном или цементном полу во избежание травм голеностопных суставов и коленей.
- Никогда не начинайте прыжки без лёгкой разминки (5 – 10 минут), чтобы не подвергать свои суставы и мышцы излишней нагрузке.

Как правильно прыгать

Исходное положение: ноги вместе, колени слегка согнуты, руки опущены вдоль тела и расслаблены. Прыжки должны быть низкими, вращайте запястья круговыми движениями, удерживая локти ближе к телу. Секрет долгих прыжков заключается во вращении скакалки только одними кистями.

Прыгая, приземляйтесь на носки, а не на всю ступню. На одно вращение скакалки выполняйте один прыжок. Важным условием при этом является равномерное распределение нагрузки. Начните прыжки в спокойном темпе, постепенно увеличивая его. Такой ритм упражнений со скакалкой способствует стимуляции кровообращения. Не забывайте делать короткие перерыва для отдыха мышц и восстановления дыхания.

Для тех, кто желает заняться скипингом

Начальный уровень

Для начала не сильно нагружайте себя. Научитесь прыгать 30 секунд без остановки. Затем переходите к циклу: 30 секунд прыжков, 30 секунд отдыха. Под отдыхом ни в коем случае не подразумевается сидеть, лежать или стоять. Выполняйте спокойные приставные шаги из стороны в сторону, одновременно нормализуя дыхание. Продолжительность тренировки 10 – 15 минут. Когда уверенно овладеете этим ритмом, переходите к новому: 1 минута прыжков плюс отдых 20 секунд; продолжительность — 15 минут. Количество тренировок в неделю — 3 по 10 – 15 минут. По мере адаптации к нагрузке повышайте её интенсивность, но делайте это постепенно.

Средний уровень

На этом уровне попытайтесь растянуть начальный режим (1 минута прыжков, полминуты отдыха) на 20 минут. Когда овладеете новым интервалом,



начинайте повышать время непрерывных прыжков до 4 – 5 минут, отдых 30 – 60 секунд. Продолжительность тренировок остается той же — 20 минут. Количество тренировок в неделю — 4 по 20 минут. Когда одолеете и эту вершину, переходите на новый уровень — продвинутый.

Продвинутый уровень

Практикуйте режим 4 – 5 минут прыжков и 30 – 60 секунд отдыха в течение 20 – 30 минут. Начинайте сокращать интервалы отдыха, увеличивая прыжковый интервал.

В дальнейшем можно либо увеличивать время аэробной сессии до 45 минут, либо, сократив до минимума или вообще исключив отдых, растянуть прыжковый интервал до 30 минут. Количество тренировок в неделю — 5 по 30 минут.

Совмещайте занятия скипингом со сбалансированным, здоровым питанием, что поможет также держать под контролем свой вес. Всё это позволит вам ускорить не только совершенствование фигуры, но и значительно укрепить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Нигина Муратова,
врач, г. Ростов-на-Дону**

Я ДИВНО УСТРОЕН

СЕРДЦЕ — УДИВИТЕЛЬНАЯ МЫША-НАСОС

Мы продолжаем увлекательное путешествие по человеческому организму. На этот раз вы узнаете много нового и интересного о нашем неутомимом сердце.

Сердце человека — это мышечный мешок, размером не больше сжатого кулака. Особая, очень сильная и надёжная, сердечная мышца в течение всей жизни постоянно и ритмично прокачивает кровь по сосудам и капиллярам тела, направляя во все органы необходимые им пищу и кислород. Создатель поместил сердце внутри грудной клетки, надёжно защитив рёбрами, чтобы обезопасить от возможных ушибов и повреждений.

Сердце человека создано четырёхкамерным, то есть оно имеет четыре секции (камеры). Верхние камеры — это правое и левое предсердия, нижние — правый и левый желудочки. Кровь, идущая от всех частей организма, попадает сначала в правое предсердие, затем в правый желудочек. Отсюда она выбрасывается в лёгочную артерию и направляется по ней на малый круг кровообращения — к лёгким. Там кровь отдаёт углекислый газ и насыщается кислородом. После этого она по лёгочной вене возвращается к сердцу и попадает в левое предсердие, а затем в левый желудочек. Покидая его, кровь отправляется через аорту (са-

мую крупную артерию) на большой круг кровообращения — ко всем органам и тканям организма. Совершив по телу «кругосветное» путешествие и собрав всё, что отдали ей органы и ткани, кровь по венам возвращается в правое предсердие. И, не мешкая ни секунды, снова отправляется по тому же пути.

Стенка левого желудочка приблизительно в три раза толще, чем стенка правого: ведь левый желудочек должен быть достаточно сильным, чтобы вытолкнуть кровь в большой круг кровообращения, отправить её в путь по всему организму.

Чтобы кровь проходила через сердце только в одном направлении, в нём, а также в крупных сосудах, находятся клапаны, которые в нужный момент автоматически открываются и закрываются, пропуская кровь или ставя ей заслон.

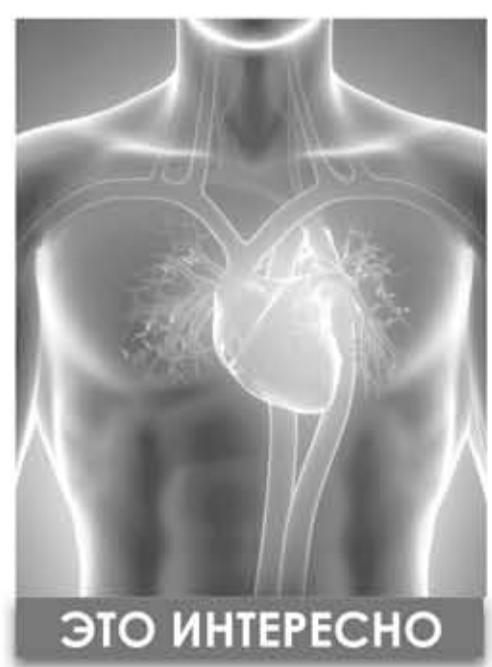
Двигаясь по организму, кровь проходит по множеству сосудов. Артерии несут кровь от сердца к органам. Вены возвращают кровь к сердцу. Капилляры — это мелкие сосуды, отходящие от артерий к венам. Именно в капиллярах происходит обмен кислородом и углекислым газом.

Сжатие (сокращение) сердечной мышцы называется систола, расслабление — диастола. Во время систолы кровь выбрасывается из сердца, во время диастолы — поступает в него. Именно эти ритмичные сокращения мы слышим как сердечные удары. Приблизительно за 24 секунды вся кровь успевает сделать полный оборот по организму. За сутки она проходит по большому кругу кровообращения более полутора тысяч раз!

Когда говорят, что у человека «повышенное артериальное давление», это означает, что стени кровеносных сосудов испытывают чрезмерное давление крови, когда она по ним течёт. Оно не всегда одинаковое: например, понижается во время сна и повышается при физических нагрузках. Иногда изменение давления свидетельствует о том, что сердце работает не совсем normally.

Чтобы сердце хорошо работало, надо тренировать его, т. е. заниматься физическими упражнениями, спортом, давать ему дополнительные «задания». Когда мы бегаем или плаваем, сердце бьётся в ускоренном темпе. Так оно тренирует сама себя!

**По материалам журнала
«Здоровье и исцеление»**



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Древнегреческий учёный Аристотель не знал, что сердце перекачивает кровь и стучит оттого, что его сжимают мышцы. Он думал, что в сердце попадает питание, которое там вскипает, что заставляет сердце вздрогивать. И в течение почти двух тысяч лет после этого люди не могли точно сказать, как работает сердце, и только в 1626 году английский учёный Уильям Гарвей доказал, что сердце — насос для перекачивания крови.

ВОСЕМЬ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ. ДОКТОР ВОДА

Мы продолжаем рассказ о восьми принципах здорового образа жизни, которые лежат в основе здорового и продуктивного долголетия. Следуя данным рекомендациям, вы заметно улучшите своё самочувствие. Итак, следующий доктор — вода.

От того, как человек использует воду, во многом зависит его здоровье. Без воды функционирование организма просто невозможно. Каждая ткань, каждый орган и каждая система работают в жидкой среде. Очевидно, что вода нужна для кровообращения. Она необходима для органов слуха и зрения, для нормального функционирования всего пищеварительного тракта. Без воды вы не смогли бы глотать, моргать, даже не смогли бы говорить. Когда вы думаете, клетки вашего мозга работают, используя воду. Нормальная жизнедеятельность человека находится в прямой зависимости от количества выпиваемой им воды.

Недостаток воды нарушает нормальный режим работы многих жизненно важных органов человеческого тела. Обезвоживание проявляется в неполной очистке организма от продуктов жизнедеятельности, в ухудшении работы механизма охлаждения организма, в результате чего зачастую повышается температура тела. Повышается вязкость крови и артериальное давление, что, в свою очередь, приводит к риску возникновения инсульта. Обезвоживание может вызывать головокружение или

головные боли. Приём обезболивающих средств в этих случаях не устраняет проблему.

Сколько же воды нужно выпивать?

Средняя суточная потеря воды у взрослого человека составляет около 2,5 л: 1,5 л выделяется почками, около 0,5 л выводится через кожу, 200–300 мл через стул и 200–300 мл через лёгкие. С пищей человек получает около 1 л воды ежедневно. Ещё 250 мл образуется в процессе переваривания и усвоения этой пищи. Значит, для поддержания водного баланса нужно выпивать ежедневно около 5–6 стаканов воды. Можно и больше при отсутствии заболеваний сердца и почек. Однако если у вас повышенное артериальное давление, количество потребляемой жидкости следует обсудить с вашим лечащим врачом.

Стоит также помнить, что нашему организму нужна именно вода, а не её заменители в виде ароматизированных сахаросодержащих напитков, потребление которых с каждым годом растёт. Подобные напитки содержат большое количество сахара, красителей, консервантов, вкусовых добавок и углекислый газ, которые

раздражают слизистую оболочку желудка и, как следствие, ведут к заболеваниям желудка; вымывают кальций и тем самым повышают хрупкость костей. Высокая калорийность этих напитков может привести к повышению массы тела. Химические вещества дополнительно нарушают печень и почки, которые пытаются защитить организм и очистить его от посторонних веществ.

Начинайте пить воду (желательно тёплую) с самого утра, до еды и в течение всего дня, между основными приёмами пищи, а также за 30 минут

до еды и через два часа после еды, чтобы не препятствовать естественному процессу пищеварения. Потребление рекомендуемого количества воды, помимо всего прочего, решает проблему запоров.

Пользуйтесь всеми преимуществами чистой воды. Пейте воду в походах и путешествиях, во время работы, дома и во время занятий спортом, каждый день, удовлетворяя естественную потребность организма.

Надежда Иванова,
магистр общественного здравоохранения



МИР В СЕМЬЕ

МУЖ, ОТЕЦ, ГЛАВА СЕМЬИ

Мужчина как муж

Некто однажды сказал: «Лучшее, что мужчина может сделать для своих детей, — это любить свою жену». И это правда. Хороший отец, в первую очередь, является хорошим мужем. Когда мужчина уважает свою жену как личность, когда он чутко улавливает её настроение и её роль в семье считает не менее важной, чем собственную, тогда в доме непременно царит атмосфера доброжелательности и взаимопомощи. Юные сердца расцветают в такой обстановке.

Муж, люби свою жену, чаще говори ей, что она тебе нравится, что она прекрасно выглядит. Хвали её за преданность семье и оказывай жене внимание: дари цветы, пиши открытки. Не позволяй угаснуть искре нежности в ваших супружеских отношениях. Женщина может вынести многое, если знает, что муж по-прежнему считает её возлюбленной.

Мужчина как отец

Отцы вносят свой вклад в рост и развитие ребёнка, самая важная часть которого, — воспитать сына настоящим мужчиной. Мальчик перенимает у отца мужские качества характера.

Девочки не меньше мальчиков нуждаются в хороших взаимоотношениях со своими отцами. Девочка должна постигать, в чём разница между мужской и женской ролью, а задача отца — помочь ей развивать женственность. Растущая девочка

нуждается в положительной отцовской оценке.

Родительское воспитание — это работа для двоих. Важно, какое время с детьми проводит отец. Ребёнок будет с тёплым чувством вспоминать сцены из детства только в том случае, если отец действительно был рядом с ним в критические моменты.

Отцы, отсутствующие, не принимающие в доме важных решений, не подающие своим детям пример, однажды обнаружат, что молодое поколение с ними не считается.

Хороший отец воспринимается детьми как мужчина заботливый, готовый прийти на помощь, доступный, справедливый, а иногда и несправедливый, но всегда любящий и уделяющий им внимание.

Мужчина как глава

Хороший отец обязательно берёт на себя ответственность за руководство семьёй. Такую роль мужчины утвердил Бог. Вместе с этим, мудрый муж понимает позицию жены в разных вопросах и не предъявляет неразумных требований к ней или детям. Он чутко относится к нуждам каждого члена семьи, пытается понять их мнение по каждому вопросу и признаёт права всех. Добропорядочный и справедливый руководитель всегда вежлив, чуток и отзывчив. Семья чувствует себя в безопасности под таким мудрым руководством.

Подготовила Людмила Матвеева

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

1. Как Бог распределяет иерархию в семье? Кого Он желает видеть главой семьи? «Хочу также, чтобы вы знали, что всякому мужу глава — Христос, жене глава — муж, а Христу глава — Бог» (1 Коринфянам 11:3).

ней написано: тогда ты будешь успешен в путях твоих и будешь поступать благородно» (Иисуса Навина 1:8).

ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

2. Как Бог учит мужей относиться к своим женам? «Мужья, любите своих жен и не будьте к ним суровы» (Колоссянам 3:19), «Мужья, обращайтесь благородно с женами, как с немощнейшим сосудом, оказывая им честь, как сопасследницам благодатной жизни» (1 Петра 3:7).

3. Дети — это наследие, которое дарует Бог. Какие советы Он даёт отцам, чтобы дети были благословением, а не проклятием для родителей? «И вы, отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем» (Ефесянам 6:4).

4. Бог желает, чтобы каждый мужчина был счастлив и успешен. Какую роль в достижении этого играет Библия? «Да не отходит сия книга закона от уст твоих; но поучайся в ней день и ночь, дабы в точности исполнять всё, что в

Прошу прислать мне
Библейский курс
(выберите 1 курс)

- «Счастливая семья» (основы успешного брака)
 «Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)
 «Удивительные открытия» (основы христианского вероучения)

Впишите вопросы на ответы, используя Библию.
Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:
3832 E. Rialto Ave.,
Fresno, CA 93726,
«Ваши ключи к здоровью»,
Библейский урок.
В ответ вы получите
бесплатные библейские уроки по вашему выбору.

ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШИ

«Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои» (Псалом 102:3).

Многие из приходящих к Иисусу Христу за помощью были больны, и Он не отказывался исцелять их. И сегодня Он так же, как и в библейской истории об исцелении парализованного человека, готов исцелять наши души и тела от греха и болезней.

Когда сила Христа проникала в души людей, они осознавали свою греховность, и многие исцелялись не только от своих физических болезней, но также и от душевных.

Среди этих людей был один парализованный в Капернауме. Он потерял всякую надежду на выздоровление. Его болезнь была результатом греховной жизни, и угрозыния совести делали его страдания невыносимыми.

Но однажды этот несчастный услышал о делах Иисуса.

Его самым большим желанием было освободиться от бремени греха. Он страстно желал увидеть Иисуса и получить прощение и примирение с Небом. Тогда он был согласен жить или умереть, как будет на то воля Божья. Его друзья отнесли его на постели к дому, где был Спаситель, но проникнуть к Нему было невозможно из-за большого скопления людей. Друзья затащили его на кры-

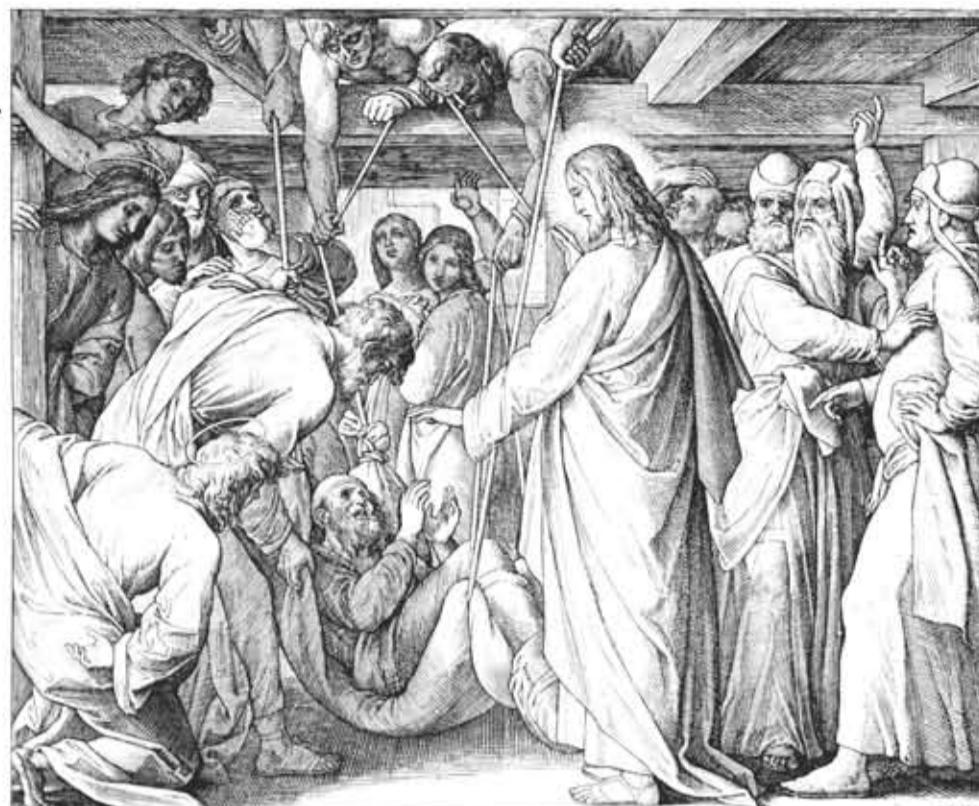
шу дома и, разобрав кровлю, опустили больного к ногам Иисуса.

Беседа была прервана. Спаситель глянул на больного. Он хорошо знал тоску этой обречённой души. Он сказал: «Дерзай, чадо! Прощаются тебе грехи твои» (Матфея 9:2).

Бремя вины скатилось с души больного человека. Слова Христа говорили о Его могуществе читать человеческие сердца. Кто может отрицать, что в Его власти прощение грехов? Ни о чём больше не прося, больной лежал в умиротворённом молчании, слишком счастливый, чтобы говорить.

Многие чувствовали, что слова Христа были приглашением и для них. Разве они не больны душой из-за своих грехов? Разве они не желают освободиться от этого бремени?

Парализованный нашёл во Христе исцеление, как для души, так и для тела. Он нуждался в душевном здоровье до того, как смог



по-настоящему оценить здоровье телесное. Прежде чем исцелить физический недуг, Христос приносит утешение душе и избавляет её от греха. Сегодня от физических болезней страдают тысячи людей, которые, подобно этому расслабленному, жаждут услышать: «Прощаются тебе грехи твои». Бремя

греха, приносящее беспокойство и неудовлетворённость, является одной из причин их болезней. Они не смогут найти облегчение до тех пор, пока не придут к Целителю души. Мир, который может дать только Он один, восстановит умственные силы и крепость тела.

Подготовила Ирина Беднякова

ХРИСТОС - ЦЕЛИТЕЛЬ

МОИ ПОИСКИ БОГА

Когда моему сыну было 4 года, ему делали операцию на пупочную грыжу. В это время я стояла у больничного окна и плакала. Ко мне подошёл мужчина и спросил, чем я расстроена. Выслушав меня, он предложил помолиться. Незнакомец взял меня за руки, и мы просто, без заученных фраз просили Бога благословить руки хирурга, который в это время делал операцию Серёже.

Через этого мужчину Бог не только показал, как можно просто, своими словами обращаться к Нему, но также и подарил мне Евангелие с Псалтырем.

В октябре 1997 года в нашем городе проводились евангельская программа, которую я стала активно посещать. Изучая на этих встречах Библию, я поняла, что с Богом нужно общаться не от случая к случаю, но постоянно, ежедневно.

Я заключила завет с Богом через водное крещение и стала регулярно посещать богослужения Церкви адвентистов седьмого дня. Я была очень счастлива. Бог подарил мне второго ребёнка. Рядом со мной был любящий и заботливый муж. Старший сын радовал своими спортивными успехами. И мне большую радость приносило евангельское служение.

Но со временем я стала всё реже обращаться к Слову Божьему. Моему духовному падению предшествовали житейские будни, холодность, ропот, недостаток общения с Иисусом. Всё, как снежный ком, накатывалось. В итоге я оставила Бога и Его Церковь.

В семье начались скандалы, упрёки, скука, неудовлетворённость жизнью. Подсознательно я понимала:

что-то должно произойти, чтобы остановить нас на пути неверия, и ждала этого. То, чего я дождалась, повергает многих в страх. У меня нашли раковую опухоль. Каждый онкологический больной реагирует на этот страшный диагноз по-своему. Кто-то заканчивает жизнь самоубийством, кто-то тихо сводит с ума себя и своих близких, а кто-то в смирении сближается с Богом. У большинства больных возникает вопрос: «За какие грехи? Почему именно со мной всё это произошло?» Перед глазами проплывает вся жизнь. А впереди — неизвестность...

Когда мне было 10 лет, от рака умерла моя тётя. Я помню, как она тяжело умирала. Мучившейся от боли женщина мог принести облегчение всего лишь один укол. Наверное, эти печальные детские впечатления и повлияли на мой профессиональный выбор. Я решила стать медиком, чтобы облегчать страдания больных людей.

С другой стороны, помня страдания тёти, мой диагноз наводил на меня ещё больший ужас. Я окончательно замкнулась в себе. Всё, о чём я думала — это я, болезнь и дети, которые ещё не поставлены на ноги.

В онкологическом отделении больницы со мной лежала очень мудрая женщина. По вероисповеданию она была мусульманкой. Сколько в ней было оптимизма! Она верила, что Бог её исцелит, а если не исцелит, то подарит прекрасную вечную жизнь на небесах. Общаясь с ней, мне вспомнились слова из Псалтыря: «Надейся на Господа, мужайся...»



(Псалом 26:14). С того момента мои поиски Бога начались заново.

Церковь я не посещала уже много лет, поэтому было как-то неловко идти туда вновь. Казалось, что в таком случае я использую Бога в корыстных целях: здоровая не ходила, а больная пришла за утешением и поддержкой. Но мне так хотелось иметь подтверждение того, что Бог помнит обо мне! И вот я стала замечать Его присутствие в своей жизни, переживать маленькие духовные опыты с Господом. Это меня ободряло и давало уверенность в завтрашнем дне.

Чудом я попала на операцию в одну из лучших больниц нашей страны. Операция прошла успешно. Лечение я переносила хорошо, и оно давало положительный эффект. А последствие химиотерапии — моё облысение — выпало на зимний период. Поэтому меня практически никто не видел в таком малопривлекательном виде. Я благодарила за всё это Бога!

После операции я стала много читать христианскую литературу, искать ответы на волнующие меня вопросы на христианских порталах в Интернете.

И вот наступил момент, когда Господь чудным образом помог переступить порог родной церкви. На несколько дней в наш город приехал священнослужитель, который когда-то был моим духовным наставником. Наша община организовала вечер встречи с ним и его женой. Отказаться от встречи с этими дорогими для меня людьми я не могла. Переступить порог церкви оказалось намного проще, чем я себе представляла. С того времени я регулярно посещаю все субботние богослужения. Бог поддерживает меня особым образом. Даже при моём скользящем графике (я работаю в роддоме) Он даёт мне возможность по субботам не работать, а посещать церковь.

На своё сорокалетие я получила в подарок удивительную книгу Джима Хонбергера «Прибежище в Боге». Благодаря этой книге я ещё больше утвердила в том, насколько важна ежедневная, ежеминутная связь с Богом! Как важно ставить на первое место не свои желания, а волю Божью! После прочтения этой книги христианство открылось для меня в совершенно другом свете.

Конечно, говорить о моём исцелении ещё рано. Рак — это очень коварное заболевание, которое напрямую зависит от духовной и физической жизни. Рецидивы могут возникнуть даже спустя несколько лет. Я видела много страдающих этой коварной болезнью людей, которые не знают, где найти утешение и спасение. А я могу сказать: «Всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе». Поэтому, чтобы меня ни ожидало в будущем, главное, что Господь рядом. Я знаю, что Он даст мне силу и мудрость перенести всё, что ждёт меня впереди!

Наталья Алексахина,
г. Балашов, Саратовская обл.

«ГЛАВНОЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ — ВЕРА»

Наше интервью с человеком необычной судьбы — Сергеем Николаевичем Алексеевым. Ему 50 лет. Он инвалид I группы. Многие физические действия, которые обычный человек не замечает, ему даются с трудом. Любой другой человек, окажись на его месте, давно бы замкнулся в себе и стал проклинать свою судьбу. Он же живёт полноценной жизнью. Своё предназначение видит в помощи тем, кто оказался в сложной ситуации.

— Сергей Николаевич, чем вы занимаетесь?

— В данный момент я являюсь руководителем реабилитационного центра в Узбекистане. В Россию я приехал по приглашению помочь в развитии таких центров и поделиться опытом. Я помогаю тем, кто имеет зависимость от алкоголя, наркотиков. Также помогаю их родным, провожу консультации с жёнами, матерями, детьми.

— Сколько лет вы занимаетесь этим служением?

— В самом центре реабилитации я совершаю служение уже 12 лет, а вообще таким людям я помогаю с тех пор, как Бог изменил мою жизнь. Я сам когда-то вёл неправильный образ жизни, сам прошёл путь освобождения от пагубных привычек и знаю, что можно жить без алкоголя и наркотиков, жить нормальной полноценной жизнью.

— Скажите, пожалуйста, легче ли освободиться от пагубной привычки тому, у кого небольшой стаж употребления алкоголя или наркотиков?

— Я могу точно сказать, что Бог может освободить человека от пагубной привычки независимо от того, каков стаж употребления наркотиков или алкоголя.

— Все ли, кто находится в вашем центре, получают освобождение от вредных пристрастий?

— Результаты бывают разные. Некоторые освобождаются от зависимости, кто-то даже начинает совершать подобное служение. Другие получают облегчение в реабилитационном центре, но потом, возвращаясь домой, сталкиваются с непониманием со стороны родных или попадают в привычное окружение, срываются и вновь начинают употреблять алкоголь или наркотики.

— Вы помогаете всем или работаете с конкретными категориями зависимых?

— Многие реабилитационные центры специализируются на каких-то отдельных категориях лиц, имеющих зависимость. Кто-то работает только с алкоголиками или наркоманами, кто-то с бомжами. Я же стараюсь помочь всем, кто обращается за помощью. За много лет службы у меня появился опыт работы с зависимыми людьми разных категорий.

— Что вас побудило начать это служение?

— Я когда-то сам восемь лет употреблял наркотики. Кроме этого, я пил, наверное, попробовал в жизни всё. У меня тогда была семья, и я искренне пытался всё это оставить. Я останавливался на некоторое время, но вновь срывался. Мне казалось, что я сам смогу держать ситуацию под контролем. Но это был

самообман. Употребляя наркотики, я потерял всё, что можно. Потерял семью, оказался на улице, разрушилось здоровье. В конце концов, я стал инвалидом I группы. Я почти не ходил, еле двигался. В тот момент я понял, что обречён. Меня оформляли в дом инвалидов, хотя я не хотел туда, но диагноз показывал, что я не смогу выздороветь. Родственников у меня не было, я остался совершенно один и практически без средств к существованию. В тот момент для меня, казалось, лучшим выходом была смерть.

Тогда я лежал в больнице. Однажды ко мне пришёл человек и сказал, что жизнь и здоровье находятся не в руках человека, а в руках Бога. Я же был атеистом, и для меня это всё было непривычно слышать. Но всё же я почувствовал надежду и подумал: «А может, стоит попробовать?» В тот момент я впервые в жизни помолился. Сердце наполнил душевный мир. Бог вошёл в мою жизнь. Я смог спокойно уснуть, а когда утром проснулся, был самым счастливым человеком. Внешне ничего не изменилось, но внутри меня появилась вера. У меня появилось желание рассказать о пережитом опыте, и, в первую очередь, тем, кто, как и я, испытывал подобные проблемы.

Не все хорошо воспринимали мои слова, но кто-то стал прислушиваться. В конце концов, был приобретён дом за городом, где мы стали помогать людям, оказавшимся в трудной ситуации. Здесь были и бывшие наркоманы, и алкоголики, раковые больные, инвалиды. Мы пытались создавать для них нормальные условия, тем более что от многих из них отказались родственники. Также я стараюсь вести беседы с родственниками тех, кто находится в нашем центре, мы ведём служение по восстановлению семей.

— Как я понял, желание заняться этим служением у вас появилось после того, как вы обрати-



лись к Богу. Расскажите, как Бог изменил вашу жизнь?

— Если жизнь сравнивать с дорогой, то я ни в коем случае не на обочине. Я счастливый человек, хотя и инвалид I группы. Много лет я был почти недвижим. Меня носили два человека. Иногда я передвигался в инвалидной коляске. Поверив в Бога, я стал больше обращать внимание на образ жизни: правильное питание, режим, физические упражнения. И, конечно же, главное в моей жизни — это вера, мир с Богом внутри себя. Постепенно исцеление пришло в мою жизнь, я стал самостоятельно ходить, ухаживать за собой. Если я раньше жил на улице, то теперь живу в нормальных условиях. А самое главное, поверив в Бога, я знаю, зачем живу, в чём смысл моей жизни, и своё предназначение вижу в помощи тем, кто оказался в сложной ситуации.

— С какими трудностями вы встречаетесь, совершая служение в реабилитационном центре?

— Пожалуй, самая большая трудность заключается в самом подопечном. Если у него нет желания встать на правильный путь, если он оказался в реабилитационном центре лишь по желанию родных, исцеление не наступит. Кроме того, необходимо понять, что восстановление занимает долгое время. Должно быть понимание со стороны родственников. После реабилитационного центра человек должен попасть в нормаль-

ное общество, где его примут, а не в то место, где старые знакомые ему предложат наркотики или алкоголь.

— Что бы вы посоветовали человеку, который борется с пагубной привычкой?

— Такому человеку я посоветовал бы ещё раз прокрутить в сознании свою жизнь, вспомнить, сколько раз он пытался «завязать» и ничего не получилось, признать свою зависимость и понять, что только Бог может от этого освободить. Ему не нужно быть самоуверенным, нужно просить помощи. Когда-то я сам был самоуверенным, но только тогда, когда я понял, что сам не могу победить, когда признал свою зависимость, когда стал просить помощи у Бога и людей, в моей жизни стали происходить изменения.

— Что бы вы могли пожелать нашим читателям?

— Прежде всего, хотелось бы, чтобы общество смогло по-другому посмотреть на людей, имеющих какую-нибудь зависимость. Ни один наркоман или алкоголик никогда не хотел стать таким, каким он сегодня является. Когда-то они имели свои мечты, строили планы на жизнь. Внешне они могут проявлять злобу и агрессию, но внутри них есть жгучая боль и желание освободиться от своей зависимости. Будьте к таким людям более терпимы, не осуждайте, а по возможности помогайте им.

Беседовал Евгений Анисимов

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Если вы преодолели тягу к курению, алкоголю или к другой вредной привычке, мешающей жить, напишите нам о том, как вам удалось с этим справиться. Поделитесь своим опытом с нашими читателями.

Письма и ваши фотографии прсылайте по адресу:

3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726
«Ваши ключи к здоровью»
E-mail : fresnovestnik7@yahoo.com



НАШ КОММЕНТАРИЙ:

На сегодняшний день в мире существует около 200 видов зависимостей. Предметом зависимости может быть алкоголь, табак, наркотики, еда, секс, деньги, власть, компьютерные игры, Интернет и т. д. Практически любая зависимость разрушает жизнь, здоровье, семейные отношения и ведёт к деградации личности.

В нашем обществе предлагается множество методов и средств избавления от зависимостей. Пусть никто из зависимых или их родственников не считает свой случай исключением или безнадёжной ситуацией. Ваша жизнь и ваше освобождение в Божьих руках. Вы можете стать победителем, если в искренней молитве обратитесь к Богу за помощью.

Позвольте Христу войти в ваше сердце!

С Иисусом можно победить всё!

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ: ПРИРОДНЫЙ ФАСТ-ФУД

Словосочетание «фаст-фуд» (fast food) в переводе с английского означает «быстрая еда». Это название мы относим к любым блюдам, которые молниеносно готовятся, сервируются и так же быстро съедаются. Фаст-фуд стал синонимом вредной пищи. Но мы предлагаем ближе познакомиться с иным видом быстрой, но очень полезной еды.

Я хочу порадовать тех, кто думает, что долголетие связано с тяжёлым трудом и лишениями — вы легко можете продлить свою жизнь на два-три года, питаясь фаст-фудом (еда, которую можно перехватить на скорую руку). Да, один вид фаст-фуда фактически способствует здоровью! Я имею в виду лучший природный фаст-фуд — орехи. По утверждению исследователей из медицинского центра университета Лома Линда (Калифорния, США), регулярное употребление орехов может действительно продлить вашу жизнь.

Многие из нас с детства слышали, что орехи полезны. И за последние

20 лет учёные обнаружили научные доказательства пользы, которую приносит употребление этих доступных маленьких упаковок белка.

Вот лишь некоторые преимущества, которые приносят орехи:

- Улучшают здоровье у разных категорий людей. Полезны мужчинам, женщинам, вегетарианцам, мясоедам, полным, худым, молодым, старым, спортсменам и нетренированным людям.
- Снижают риск сердечных заболеваний и сердечных приступов. Медицинские исследования показали, что при сравнении показателей здоровья между теми, кто ел орехи

каждый день, и теми, кто их ел менее одного раза в месяц, обнаружилось, что в первой группе сердечные приступы случались в 1,7 раза реже, чем во второй. Последние исследования уверенно показывают связь между употреблением в пищу орехов и снижением риска коронарной болезни сердца.

• Снижают риск паралича. Это не удивительно, так как в большинстве случаев паралич случается в результате процесса, схожего с сердечным приступом.

• Снижают риск развития сахарного диабета и метаболического синдрома. Развёрнутое исследование установило наличие связи между регулярным употреблением в пищу орехов и снижением риска сахарного диабета у женщин. Другое исследование показало, что добавление 30 г орехов в день в результате привело к обращению метаболического синдрома вспять.

• Понижают уровень холестерина. Орехи содержат полезные жирные кислоты, так же как и стерины растений, которые часто добавляются в маргарин, чтобы снизить впитывание холестерина из пищи. Греческие орехи особенно полезны для снижения липопротеина низкой плотности — «плохого» холестерина.

• Снижают риск ожирения и прибавления веса. Хотя некоторые опасаются прибавления веса из-за употребления орехов, эти опасения абсолютно безосновательны. В орехах — низкий уровень насыщенных жиров и высокий уровень ненасыщенных жиров. На самом деле, длительное употребление орехов в пищу приводит к меньшему весу тела и меньшему риску ожирения.

Основываясь на этих преимуществах, прогнозы предполагают, что те,

кто ест орехи ежедневно, прибавляют себе 5–6 лет жизни без сердечных болезней, а те, кто ест орехи регулярно, хотя и не ежедневно, продлевают жизнь на 2–3 года.

Не правда ли, удивительно, насколько полезен этот чудесный дар природы? Но сколько орехов мы должны съедать? Исследования показали: чтобы извлечь максимальную пользу, ежедневно нужно потреблять 30–60 г орехов.

Чем же они так полезны?

Дело в том, что в орехах содержится много ненасыщенных жирных кислот, антиоксидантов и растительных биохимических веществ, которые необходимы для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний и даже рака. В греческих орехах, орехах пекан и каштанах содержится самый высокий уровень антиоксидантов; миндаль содержит много растительных биохимических веществ, кальция и магния. Также орехи содержат и другие полезные вещества: фолиевую кислоту, каротин, витамин К, фосфор, медь, селен, калий, цинк. Потребление в пищу разнообразных видов орехов, несомненно, окажет благотворное влияние на ваше здоровье.

Вызывает восхищение, как Бог подготовил для людей это угождение, плотно упаковав в маленькую форму столько питательных веществ, которые способны предотвратить многочисленные сердечно-сосудистые и метаболические заболевания! Орехи можно с лёгкостью ввести в состав здоровой диеты. Они являются натуральным фаст-фудом, вполне доступным для большинства из нас. Орехи не вызывают трудностей при транспортировке и хранении, так как для них не требуется холодильник; их не нужно готовить; они имеют натуральную упаковку и не наносят вреда окружающей среде. Съедайте по горстке каждый день и живите дольше. Это так просто!

Катерина Райнерт,
семейная медсестра



Готовим вместе

МИНДАЛЬНЫЙ СЫР

Состав (на 10 порций): 600 г миндаля, 4 ст. ложки лимонного сока, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 1 ст. ложка листьев базилика, 1,5 л питьевой воды.

Нежареный миндаль замочить на 12 часов. В блендере измельчить орехи с водой в однородную массу.

Далее необходимо отделить миндальное «молоко» от ореховой массы с помощью марли. Марлю слегка закрутить в узелок, отжать массу без лишних усилий — на этом этапе она не должна стать сухой — консистенция должна позволить смешать её с зеленью. В миске остаётся вкусное ореховое молоко.

Отжатую ореховую массу выложить из марли, добавить лимонный сок, оливковое масло, зелень и хорошо перемешать.

Полученную массу снова поместить в марлю, на этот раз отжать уже с усилием. Получится вкусный ореховый соус со специями. Сыр должен приобрести консистенцию плавленого сыра. Подвесить его в марле на верёвке на 8 часов. После этого сыр можно нарвать и украсить свежей зеленью.

ПХАЛИ ИЗ ЗЕЛЁНОЙ ФАСОЛИ С ОРЕХАМИ

Состав (на 10 порций): 400 г зелёной стручковой фасоли, 0,5 стакана греческих орехов, 2 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, по полпучка петрушки и кинзы, 1 лимон, соль по вкусу.

Измельчить в блендере греческие орехи, чеснок, лук и зелень. Выдать сок одного лимона. Лучше это делать этапами, не всё сразу. Измельчённые ингредиенты перекладывать в высокую посуду, где их хорошо перемешать. Полученную массу послить по вкусу, который должен быть солоновато-кисленький.

Добавить воды, чтобы консистенция была близка к густой сметане, и измельчить до однородности.

Фасоль отварить в пароварке или в кипящей воде 5–7 минут. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Дать воде стечь.

Смешать фасоль с пастой, украсить веточками кинзы или греческими орехами.

Оставшуюся пасту можно хранить в плотно закрытом контейнере в холодильнике не больше недели.

А МОЖЕТ, МОЙ ВЕС СОВСЕМ НЕ ЛИШНИЙ?

В прошлом номере мы предлагали вашему вниманию методику расчёта избыточного веса. Он, как известно, отрицательно влияет на здоровье, повышая риск развития сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, сахарного диабета, остеоартроза и др. Для более точных показателей в расчётах оптимальной массы тела специалисты рекомендуют попутно определять индекс центрального ожирения.

Индексы центрального (висцерального) ожирения

Ряд индексов характеризуют степень накопления жира вокруг внутренних органов. Индексы центрального ожирения позволяют дать объективную оценку наличию такой формы ожирения и уточнить степень его выраженности. Центральное ожирение считается наиболее опасным видом ожирения и по статистике связано с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и др.

WHR (waist-hipratio). Соотношение: окружность талии/окружность таза.

Окружность талии измеряется на уровне пупка, а окружность таза — в самом широком месте. В норме этот индекс < 0,85 – 0,9 для женщин и < 1 для мужчин.

К примеру, окружность талии у женщины — 90 см, а окружность таза — 110 см.

WHR = 90 / 110 = 0,8, что соответствует норме.

WTR (waist-thighratio). Соотношение: окружность талии/окружность ноги.

Окружность ноги измеряется в верхней трети бедра. В норме этот индекс составляет < 1,5 для женщин и < 1,7 для мужчин.

Продолжение на 8 стр.

Javita Jeneration

Гарциния камбоджийская – зеленый чай для снижения веса.



Garcinia Cambogia



- Acts as a fat blocker, turning carbs into energy.
- Helps suppress appetite and control cravings.
- Decreases belly fat.
- Helps emotional eaters balance mood and stress.

Гарциния камбоджийская – фрукт который растет в Индонезии и прочно заслужила себе репутацию растения для похудения. Плоды гарцинии служат источником гидроксилимонной кислоты (ГЛК), которую считают катализатором расщепления жиров, ускорителем обмена веществ, а также естественным средством, способным подавлять аппетит. Это растение относится способным - повышать иммунитет человека. В Южной и Юго-Восточной Азии плоды гарцинии употребляют как приправу, а ее экстракт и сок настоятельно рекомендуют принимать вместе с острыми блюдами, чтобы улучшить пищеварение.

Гарциния камбоджийская применяется при ожирении, для снижения аппетита, для нормализации обмена веществ. Травяной настой из сухой гарцинии подавляет аппетит, помогает уменьшить количество потребляемой пищи и сахара, сокращает жировые отложения, помогает похудеть.

Для улучшения функционального состояния органов и систем организма: Эндокринной; Сердечно-сосудистой; Пищеварительной; Иммунной; Антиоксидантной...

ПО ВОПРОСАМ ИНФОРМАЦИИ И ЗАКАЗ ПРОДУКТА, ОБРАЩАТЬСЯ: (559) 304-4991 Valentina

(559) 930-9694 Nick
www.myjavita.com/tkotenkoff

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом.

Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

Будьте здоровы!

КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «Ваши Ключи к Здоровью»

Стоимость годовой подписки \$20.00 (12-номеров), Включая доставку в ваш почтовый ящик.

Вашу оплату (Check, Money order) выписывайте на Издательство «Vestnik»

Заполняйте купон пожалуйста, на английском языке и отправляйте по адресу: «Vestnik»

3832 E. Rialto Ave.
Fresno, CA 93726

Tel. (559) 360-0640; (559) 360-4777

E-mail: fresnovestnik7@yahoo.com

Name _____
Street _____ City _____
State _____ Zip _____ Phone _____

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

[fresnovestnik7@
yahoo.com](mailto:fresnovestnik7@yahoo.com)

Познакомьтесь с материалами рубрики «Ключи к здоровью» на сайте www.vestnik7.com



Ежемесячная Газета «Ваши Ключи к Здоровью»

Зарегистрировано в Fresno, CA
Publisher «VESTNIK» – Non-Profit Christian ministry

Христианское Благотворительное Издательство
Licence No. 09 – 126044
Printed in USA

Гл. редактор – Наталья Воронина,
редактор – Алла Мельничук

Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.

Общий тираж 457 159 экз.

Дорогой друг !!!

Если вы желаете внести свой вклад в развитие газеты «Ваши Ключи к здоровью», то даже пожертвовав небольшую сумму, вы совершили благое дело и поможете многим людям укрепить физическое и духовное здоровье.



Начало на 7 стр.

WAR (waist-armratio). Соотношение: окружность талии/окружность руки.

Окружность руки измеряется в средней трети плеча (в области максимального объема бицепса). Норма для этого индекса составляет < 2,4 для мужчин и женщин.

WHtR (waist-heightratio). Соотношение: окружность талии/рост.

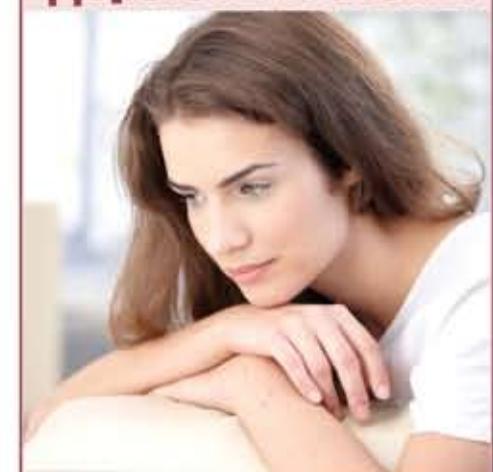
Норма для этого индекса составляет < 0,5 для мужчин и женщин (в возрасте до 40 лет), к 50 годам – до 0,6.

Помните, всё индивидуально, поэтому не стоит целиком и полностью доверять формулам и расчётам. Но, если ваши показатели значительно превышают норму, не оставляйте это без внимания, не забывая о риске развития серьёзных заболеваний.



www.vestnik7.com

Дорогой читатель!



Если в Вашей жизни произошло исцеление по вере в Иисуса Христа, мы приглашаем Вас поделиться этим опытом! Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью» обратит внимание на каждое свидетельство, и каждый получит в подарок книгу о здоровом образе жизни.

Мы желаем, чтобы произошедшее в Вашей личной жизни или случай Ваших друзей был благословением для каждого читателя нашей газеты. Да благословит Вас в этом Господь!

На конверте делайте пометку:
«Чудесное исцеление».

Пишите нам на адрес редакции:

3832 E. Rialto Ave.,
Fresno, CA 93726

«Ваши ключи к здоровью». Или по электронной почте: fresnovestnik7@yahoo.com

Чем полезен гранат?



Почему так полезен гранатовый сок?



Гранат – просто кладезь витаминов. Это и витамин Е, витамины группы В, витамин С, фолиевая кислота, калий, железо, кальций, медь, магний, селен, цинк, фосфор, биотин.

Гранатовый сок – ценный пищевой продукт, сохраняющий все составные элементы свежих плодов, обладающий приятным вкусом и целебными свойствами, легко усваиваемый организмом. А ведь гранат является еще и мощным лекарственным средством при ряде серьезных заболеваний.

Исследование показывает, что гранаты, по сравнению с другими фруктами и овощами, содержат намного больше полифенолов, которые нейтрализуют свободные радикалы и помогают организму бороться с раком, артритом, артериосклерозом, диабетом. Многие годы считалось, что употребление гранатов сдерживает развитие некоторых типов рака, а также очищает артерии. Исследование влияния гранатового сока на организм человека показало, что он благоприятно влияет на мозг и сердце, что регулярное употребление гранатового

сока оказывает успокаивающее воздействие, позволяет снизить уровень артериального давления и холестерина, а также улучшает кровообращение в целом.

Полезные свойства граната заключаются в его способности повышать гемоглобин в крови, мочегонном эффекте, обезболивающем и противовоспалительном действиях.

Гранат применяют, как закрепляющее средство при диарее, в комплексном лечении колитов, желтухи, заболеваний печени и желчевыводящих путей для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, в частности как отличное народное средство от стоматита. Тонизирует гранат и нервную систему, оздоравливает суставы, избавляет от кашля, помогает при язве желудка, дизентерии, дисбактериозе.

А как же вкусен и полезен гранатовый сок, не смотря на свою терпкость и кислинку! Его целебное действие на здоровье человека невозможно переоценить!

Алла Мельничук

Адрес вашего распространителя:

Добровольные пожертвования

на газету «Ваши Ключи к здоровью»

отправляйте: WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869

www.vestnik7.com