

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 11(47) НОЯБРЬ 2014

www.vestnik7.com

Сахарный
диабет

2

Осторожно:
плесень

3

Если в
семье
алкоголик 6пища для
дыхательной
системы 7

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

НЕДОСТАТОК ВНИМАНИЯ ТОЛКАЕТ ПОДРОСТКОВ НА ПРЕСТУПЛЕНИЯ

Новое исследование показало: мальчики, лишённые родительской заботы, часто становятся жестокими в подростковом возрасте. Социологи из Университета Пенсильвании оценили данные 85 заключённых. Они обнаружили, что подростки, родители которых не уделяли им достаточно внимания, чаще были преступниками.

Жестокое обращение с ребёнком является ключевым фактором возникновения у него агрессивного поведения. Нехватка родительской заботы предсказывает вероятность такого поведения ещё сильнее. Учёные предполагают: физическое насилие со стороны родителей, по крайней мере, может расцениваться ребёнком как своеобразное проявление внимания.

Проблема в изучении безнадзорности состоит в том, что это не фактический акт жестокого обращения взрослых с детьми. Это отсутствие надлежащей заботы о своих детях, к примеру, когда родители не обеспечивают ребёнка едой или одеждой, а в случае болезни не ведут его к врачу.

ВРЕД ОТ КУРЕНИЯ ПЕРЕДАЁТСЯ ЧЕРЕЗ ПОКОЛЕНИЕ

Известно: если женщина курит во время беременности, это негативно отразится на здоровье её ребёнка. Но мало кто знает, что эффект распространяется и на её внуков. В частности, подростки чаще набирали вес, если их бабушка курила во время беременности.

По словам профессора Маркуса Пембрея, эффекты от курения могут передаваться через поколение, что нужно учитывать. Более того, на примере курения возможно изучить способность и других факторов влиять на внуков. Пока точно известно: курение во время беременности повышает риск мёртворождения, преждевременных родов и плохого исхода при различных осложнениях.

КОФЕИН ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ЛЕЙКЕМИИ У ДЕТЕЙ

Лейкемия (лейкоз, «рак крови») —



20 НОЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

В настоящее время каждые 6 секунд в мире в результате употребления табака умирает один человек. Выявлено 25 заболеваний, течение которых ухудшается под воздействием курения.

По прогнозам, к 2030 году число смертей от сигарет будет ежегодно приводить к гибели более чем 8 млн человек. Более 80 % случаев

смерти ожидаются среди жителей стран с низким и средним уровнем дохода.

По данным ВОЗ, 6 млн человек в мире умирают ежегодно по причинам, связанным с употреблением табака. Более 600 тысяч человек из этого числа не являются курильщиками и умирают из-за вдыхания вторичного табачного дыма.

В 2014 году ВОЗ ставит целью кампании против табакокурения для правительств — повышать налоги на табачные изделия, а для населения и гражданского общества — призывать правительства к повышению налогов на табачные изделия.

Источник: www.ProChurch.info

заболевание крови, характеризующееся развитием злокачественных новообразований в кровеносной системе. До сих пор исследователи не могут найти причину, приводящую к развитию лейкемии. Заболеваемость раком крови среди детей неуклонно росла в течение последних десятилетий. Учёные подозревают, что риск повышается из-за экологических проблем. Новое исследование показало: употребление кофе тоже может быть связано с данным заболеванием.

Беременные женщины, выпивающие как минимум две чашки кофе в день, подвергают своих детей риску развития лейкемии. Исследователи считают, что будущие мамы должны ограничивать потребление кофе так же, как они отказываются от алкоголя и курения. Кофеин может изменить ДНК в клетках зародыша, сделав их более уязвимыми для раз-

вития опухолей. Учёные оценили данные более 20 существующих исследований. Они выявили: дети тех женщин, которые пили кофе во время беременности, на 20 % больше подвержены риску развития лейкемии. Если женщина выпивала более двух чашек в день, риск возрастал до 60 %, а если четыре чашки в день и более, то он увеличивался до 72 %.

РЕЖИМ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ ЛЮДЕЙ УБИВАЕТ ОРГАНИЗМ

Бывает, человек просыпается в хорошем расположении духа, но потом в течение дня на него наваливаются усталость, сонливость и ухудшается настроение. Это следствие необходимости рано вставать на работу. Часто люди, недосыпающие в рабочие дни, пытаются компенсировать нехватку сна в выходные. Но это не спасает. Данная проблема стала

особенно острой в последние десятилетия. Люди страдают от давления на работе, ложатся поздно, встают рано. В среднем теряется примерно 40 минут положенного сна. Это имеет долговременные последствия. К примеру, возможен набор веса. Причём, довольно значительный — минимум 1 – 2 кг в неделю. Сбиваются «внутренние часы», портится настроение, и человека мучает постоянный голод. Так, каждый час сбоя ритма повышает риск ожирения примерно на 33 %. Становится трудно сфокусироваться на работе. Параллельно с этим снижается иммунитет, увеличивается вероятность развития диабета, болезней сердца, респираторных недугов.

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

12 НОЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

Сахарный диабет входит в тройку заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидизации населения и смерти (атеросклероз, рак и сахарный диабет). По данным ВОЗ, сахарный диабет увеличивает смертность в 2 – 3 раза и сокращает продолжительность жизни.

Название «сахарный» исходит из того факта, что уровень глюкозы в крови превышает 180 мг/100 мл, вызывая повышенное содержание сахара, попадающего в мочу. Слово «диабет» произошло от греческого слова, которое значит «перетекать», из-за большого количества мочи, выделяющейся при заболевании.

СИМПТОМЫ

Симптомы сахарного диабета следующие: полидипсия (чрезмерная жажда); полиурия (большое выделение мочи); полифагия (чрезмерный аппетит); потеря веса; недостаток энергии.

Страдающие диабетом также обычно расположены к грибковой инфекции, и часто могут быть заражены такими инфекциями, как вульвит (женщины).

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ И ЛЕЧЕНИЕ

Когда и как диабетик ест, столь же важно, как и то, что он ест. Регулярность и постоянство во времени приёма пищи помогают поджелудочной железе привыкнуть к режиму, и позволяет организму бороться с болезнью во время отдыха.

Быстрый приём пищи не очень хорошо влияет на содержание сахара в крови. Пищу нужно принимать медленно, тщательно пережёвывая, чтобы добиться нормального уровня сахара в крови.

Очевидно, что диета, бедная волокнистой пищей, может привести к диабету. Диета, богатая такими продуктами, уменьшает уровень сахара в крови после еды, снижает потребность в инсулине, увеличивает чувствительность ткани к инсулину. В пищу нужно применять натуральные нерафинированные продукты вместо очищенной пищи с низким содержанием волокон. Множество исследований обнаружили, что при переходе с диеты, состоящей из натуральных продуктов, к очищенной и искусственной пище, число заболеваний диабетом резко увеличивается.

Переизбыток, особенно в сочетании с ожирением и пассивным обра-

зом жизни, связано с возникновением диабета у взрослых.

Доказано, что диета, богатая сложными углеводами и бобовыми волокнами, способна помочь улучшению контроля над диабетом. Такая диета приводит к уменьшению потребности в инсулине. Согласно исследованиям немецких учёных, зелёная фасоль способствует снижению уровня сахара в крови. Свежий лук также способствовал значительному понижению этого показателя у группы пациентов, проходящих длительное лечение.

Для лучшего контроля уровня сахара в крови целесообразно употреблять в пищу сырые продукты. Придерживаясь такой диеты, один пациент смог понизить употребление инсулина с 60 до 15 единиц. Однако авторы этого исследования не рекомендуют употреблять много фруктов и дынь. Одно исследование, проведённое в 1982 году, показало, что ответная реакция крови на яблочную и банановую глюкозу была такой же, как и на чистую глюкозу. Другое исследование показало, что употребление 10 г чеснока в день уменьшает содержание сахара в моче.

Из-за того, что диабетики предрасположены к различным инфекционным заболеваниям и часто процесс их выздоровления протекает медленно, им необходимо поддерживать здоровье на оптимальном уровне. Для этого нужно придерживаться режима, отдыхать и спать столько, сколько необходимо.

Очень важно для диабетиков следить за гигиеной ног. Постоянно держите ноги в тепле. В холодных ногах меньший кровооборот, что может способствовать заражению инфекцией.

Постоянные упражнения очень полезны для диабетиков. Хорошая физическая форма улучшает усвое-



ние глюкозы и может тормозить развитие варикозного расширения вен, которое часто случается у диабетиков. Во время интенсивных упражнений уровень инсулина падает, стимулируя печень к выработке глюкозы. Упражнения так же увеличивают чувствительность тела к инсулину и меняют привязанность рецепторов к нему. Лишний вес сильно уменьшает эффект воздействия инсулина. Это значит, что инсулин, который он выделяет, является неэффективным. К счастью, упражнения и уменьшение веса могут значительно улучшить воздействие инсулина и его эффективность.

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ?

- Комбинация молока и сахара может играть главную роль в появлении сахарного диабета. Употребление любого из этих продуктов ведёт к ожирению и понижает способность организма противостоять инфекции, что, как показала практика, ведёт к заболеванию диабетом.

- Употребление кофе может вызвать сильное увеличение уровня сахара в крови. Поэтому диабетики должны избегать употребления любых продуктов, содержащих кофеин. Во время опыта, проведённого на лабораторных

крысах-диабетиках, которым дали порцию кофеина, уровень сахара в их крови был в 2 раза большим по сравнению с обычным после шести часов с начала эксперимента. А у здоровых крыс эффект воздействия был противоположным. Уровень сахара в их крови находился на уровне половины от нормального после 12 часов с начала опыта.

- Нитраты и нитриты, используемые для заготовки мяса, также могут быть причиной диабета. Исландские врачи заметили, что во время рождественских и новогодних праздников употребление разного вида приготовленной баранины очень высоко, а через несколько месяцев после праздников фиксируется чрезмерно большое количество людей, заболевших диабетом.

- Не курите. Никотин способствует закупорке кровеносных сосудов, и, таким образом, ухудшает циркуляцию крови. Курильщикам необходимо большее количество инсулина, чем людям некурящим. Заядлым курильщикам необходимо примерно на 30 % больше инсулина, чем некурящим.

- Многие медикаменты усиливают воздействие диабетических лекарств. Даже патентованные (или продаваемые в розницу) лекарства должны применяться только под присмотром врача. Многие противокислотные средства содержат сахар, хотя его содержание и не указывается на упаковке. Этот неожиданный источник сахара может осложнить процесс контроля над диабетом.

Агата Фреш

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ЛУК ЛЕЧИТ

ризуется как средство от заразных заболеваний, в частности, от чумы. Высокое содержание в нём фтора положительно влияет на состояние зубов, сохраняя их здоровыми. Если взять луковицу, вырезать середину и в отверстие насыпать морскую

соль, то соль растворится и появится сок. Этим соком лечат бородавки, несколько раз в день смазывая поражённые места. Лук прекрасно лечит кашель и любые гриппозные состояния.

Прекрасным дезинфицирующим, противовоспалительным и отхаркивающим средством служит лук с чесноком, нарезанные кружочками. Они складываются слоями попере-

менно с мёдом в баночку и ставятся в тёплое место. Через 2 – 3 часа выделяется сок. Выделившийся сок нужно пить по 1 столовой ложке несколько раз в день. Даже самый изнурительный сухой кашель и воспаление горла можно вылечить этим способом за очень короткое время.

Эдита Уберхубер,
«5 минут для здоровья»



В «Русском народном травнике» (1871 г.) лук характе-

ЖИДКОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Секрет полноценного здоровья зачастую кроется не в современных научных разработках и не в дорогостоящих методах лечения, а в соблюдении самых простых принципов, которые позволяют улучшить качество жизни и непременно обогатят её, наполнив яркими красками и большим смыслом. Итак, первый секрет — 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. Повышаются 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 воды нужно пить?

Средняя суточная потеря воды у взрослого человека составляет около 2,5 литров: 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 5 – 6 стаканов воды. Можно и больше при отсутствии заболеваний со стороны 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 гастритам и язвенной болезни желудка; вымывают кальций и тем самым повышают хрупкость костей. Высокая калорийность этих напитков может привести к повышению массы тела. Химические вещества дополнительно нагружают печень и почки, которые пытаются защитить организм и очистить его от вредных веществ.

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

нут до еды и через 2 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

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

ОСТОРОЖНО: ПЛЕСЕНЬ

Как вы поступаете, увидев на куске сыра, буханке хлеба, варенье или томатной пасте плесень? Выбрасываете продукт целиком или пытаетесь спасти его, удалив заплесневелую часть? Давайте поговорим о том, безопасна ли для здоровья человека плесень.

Плесень — это крошечный грибок. Его споры живут повсюду: в воздухе, на мебели, в продуктах.

Идеальной средой для роста плесени являются условия повышенной влажности (относительная влажность выше 95 %) и температуры 20°C. Опасность плесени состоит в её аллергенности и токсичности. Колонии плесневых грибов вырабатывают ядовитые токсины, которые называют афлатоксинами. Попадая в организм человека и накапливаясь в нём, афлатоксины способствуют развитию онкологических заболеваний. Печень человека способна без вреда для себя перерабатывать некоторое количество афлатоксинов. Но в случае превышения количества колоний плесневых грибов может развиваться рак печени. Также споры плесени при вдыхании с воздухом способны оседать на лёгких и бронхах, вызывая в организме насморк, бронхит, ОРВИ, грипп, головные боли, различные аллергии и другие заболевания. Плесень может привести даже к отёкам и приступам удушья, т. к. является сильным аллерге-

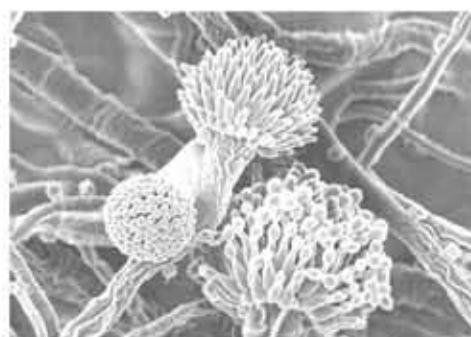
ном. При попадании в организм с пищей, плесень может быть причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Основными очагами развития плесени являются ванная комната, кухня и, как ни странно, горшки с цветами. В ванной обычно созданы просто идеальные условия для развития плесени: там тепло, влажно и мало свежего воздуха. На кухне плесень обычно поражает разделочные доски, холодильник и хлебницу. Развитие плесени на комнатных цветах происходит в том случае, если растения заливаются большим количеством воды.

Можно ли избавиться от плесени?

Избавиться от спор плесени практически невозможно. Но можно не давать ей развиваться. Тогда плесень не сможет нанести организму тяжёлого вреда. Чтобы плесень не развивалась, необходимо:

- Чаще вытирать пыль. Влажную уборку помещения и мебели заканчивать сухим вытиранием.
- Содержать помещения в сухости.



Чаще проветривать все комнаты, в том числе и ванную.

- Не заливать комнатные растения.

Если же плесень появилась на продуктах питания, не спешите удалить её, срезав позеленевший край с буханки хлеба, куска сыра или же удалив заплесневевшую часть сметаны или томатной пасты ложкой. Если появилась плесень — значит, продукт испортился. Важно знать, что невооружённым глазом видна только часть плесени. Внутри заплесневелого продукта всегда находится огромное количество грибов и спор плесени. Поэтому, удалив видимую часть плесени, проблему не решишь. Если вы чувствуете, что продукт пахнет плесенью, выбрасывайте его без сожаления, даже если он ещё не покрылся видимым слоем плесени. Ведь даже если заплесневелый продукт подвергается термической обработке, значительная часть грибка в нём все равно остаётся. Остаются в нём и токсины, которые выделяет плесень.

Вредна ли «благородная плесень»?

На специальных сортах сыра плесень выращивают искусственным путём. В стерильных условиях растут более или менее безвредные виды плесени. Сыр с благородной плесенью и сыр, покрывшийся плесенью в холодильнике, — это разные вещи. Но нужно помнить, что и у сыра с благородной плесенью тоже есть срок годности, после истечения которого употреблять продукт опасно для здоровья. Кстати, такие сорта сыра требуют особых условий хранения. Людям, страдающим аллергией или астмой, специалисты не советуют употреблять в пищу сыры с благородной плесенью. А вот излишнее употребление сыров с плесенью, выращенной из гриба пеницилла, может привести к бактериозу кишечника.

Из какой плесени делают антибиотики?

Антибиотики делают только из гриба пеницилла, который подвергается сложным химическим воздействиям, и по своей сути, он уже перестаёт быть плесенью. На продуктах питания же растёт множество других, совершенно не полезных видов плесени.

Татьяна Кудашова,
педагог-психолог,
магистр общественного
здравоохранения

О ЧЁМ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ ДЕТСКИЙ РИСУНОК

Дети очень любят рисовать. Они изображают на листе бумаги всё, что чувствуют и замечают вокруг. Рисунок для ребёнка — это возможность сказать то, что он не может выразить словами. Правильное «прочтение» взрослыми рисунка ребёнка поможет заглянуть во внутренний мир маленького человечка, понять, чем он живет, как воспринимает себя и своё окружение, каковы его переживания и чувства. Давайте рассмотрим основные характеристики детского рисунка.

Использование многих и ярких цветов во время рисования говорит о том, что у ребёнка весёлое настроение. Плавные линии говорят о спокойствии. Множество острых углов на рисунке свидетельствуют о напряжении, агрессии. Сильные нажимы карандашом, частые штриховки, постоянное использование ластика — признаки повышенной тревожности.

Уверенные в себе дети рисуют свободно и размашисто. Если рисунок расположен в центре листа — ребёнок чувствует себя свободно, уверенно. Если же ребёнок оставляет на листе бумаги маленькие изображения, занимая своим рисунком лишь часть листа, это свидетельствует о тревожности и неуверенности.

У любознательных детей обычно всё, что им хочется нарисовать, не помещается на одном листе бумаги. У замкнутых детей рисунки маленького размера, но прорисованные до тончайших подробностей.

Если нарисованы солнышко, цветы, дома — это признак уравновешенного состояния ребёнка.

Примерно к четырём годам у детей появляется замысел рисунка. Именно с этого времени объектом пристального внимания и изучения становятся люди. Нарисованный ребёнком человечек — обычно и есть он сам.

Если у нарисованного человечка растопыренные пальцы или большие руки, возможно, ребёнок страдает от жестокости или в нём самом зарождается агрессия. Отсутствие рук говорит о застенчивости. Крошечные ноги рассказывают о повышенной тревожности и неуверенности ребёнка. Разрозненные части тела нарисованного человечка могут свидетельствовать об эмоциональных расстройствах.

Маленькие глаза у нарисованного человечка, возможно, свидетельствуют о том, что ребёнок старается сдерживать свой страх. А точечные рисунки — что ребёнок не хочет просить о помощи своих близких, а самому ему справиться с проблемой не под силу. Если на лице человека ребёнок не нарисовал рот, возможно, что автор рисунка замкнулся в себе и не хочет общаться с другими.

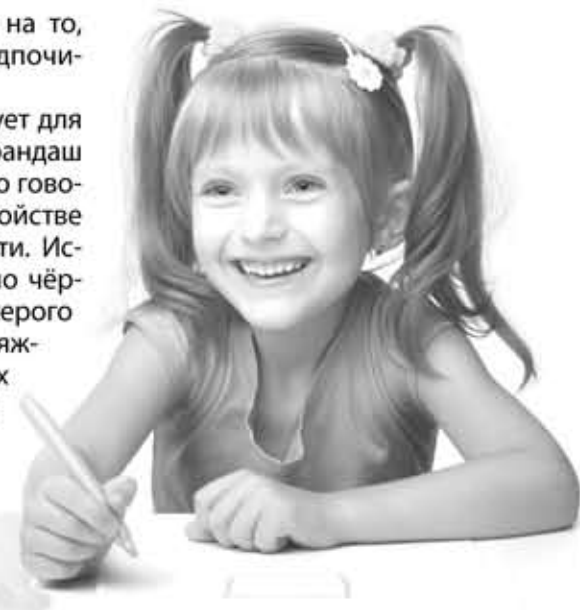
Стоит обратить внимание на то, какими цветами ребёнок предпочитает рисовать.

Если ваш ребёнок использует для своих рисунков красный карандаш больше, чем все остальные, это говорит о тревоге, сильном беспокойстве или повышенной возбудимости. Использование преимущественно чёрного, коричневого и тёмно-серого цветов может говорить о затяжной депрессии, негативных эмоциях, связанных с тем или иным событием или страхом. Обилие синего, голубого, фиолетового цветов свидетельствуют о скуке или обиде. Использование только простого карандаша может рассказать о том, что жизнь ребёнка однообразна и в ней нет ярких событий. А вот розовый, оранжевый, зелёный и другие насыщенные цвета говорят о душевном благополучии ребёнка. Если же на рисунке преобладает зелёный цвет, по мнению специалистов, ребёнку требуется отдых и покой.

Важно помнить, что нет универсального ключа для прочтения детского рисунка. И прежде чем интерпретировать его, нужно обсудить рисунок с самим ребёнком. Пусть он расскажет, почему выбрал тот или иной цвет, так или иначе расположил композицию и различные детали. Например, вас может насторожить отсутствие рук у нарисованного человечка. А в замысле ребёнка, возможно, входило то, что его человечек просто сложил руки за спиной или спрятал там сюрприз, приготовленный для кого-либо.

Конечно, детские рисунки должны интерпретировать специалисты. Но обладание базовыми знаниями о том, что может рассказать творчество ребёнка о его внутреннем мире, поможет родителям чувствовать и понимать, чем живёт их чадо. Эти знания помогут взрослым порадоваться вместе с ребёнком, а если будет нужно, то и оказать ему необходимую помощь.

Татьяна Кудашова,
педагог-психолог,
магистр общественного
здравоохранения



ЭТО НАДО ЗНАТЬ

ВИРУС ЭБОЛА

Недавняя вспышка вируса Эбола (БВБЭ) в Западной Африке привела к более тысячи смертей в 2014 году. В основном, пострадали Либерия, Сьерра-Леоне и Гвинея; также сообщается о нескольких случаях в Нигерии. Настоящая вспышка является наиболее масштабной вспышкой данного смертельного заболевания в истории.

ВОЗ объявила распространение БВБЭ в Западной Африке чрезвычайной ситуацией в области здравоохранения, имеющей международное значение.

БВБЭ вызывается вирусом, который распространяется через контакт с жидкостями организма (включая пот) симптоматических больных БВБЭ. Специфического лечения или вакцины от БВБЭ (прошедшей все этапы тестирования и испытаний — прим.ред.), в настоящее время не существует. Коэффициент летальности вируса Эбола может достигать 90%. Инкубационный период (период с момента инфицирования до того момента, когда болезнь явно присутствует) колеблется от 2 до 21 дней. Симптомы включают в себя: жар, кровотечение, рвоту, диарею и поражение центральной нервной системы. Шансы на выживание улучшаются при раннем и интенсивном лечении. Люди, имеющие симптомы, а также имеющие риск возможного контакта, должны незамедлительно обращаться за медицинской помощью.

Поэтому мы рекомендуем:

- ✓ люди из трёх перечисленных пострадавших стран не должны ездить на конференции в другие регионы до тех пор, пока не будет чётких доказательств того, что эпидемия идёт на убыль и находится под контролем;

- ✓ избегать посещения любых собраний в наиболее пострадавших районах;

- ✓ тщательнейшим образом соблюдайте правила личной гигиены и обращения с пищей; хорошо и регулярно мойте руки; используйте в больших количествах средства для дезинфекции рук;

- ✓ встречаясь с людьми и здороваясь, пожалуйста, избегайте даже объятий и других привычных публичных проявлений симпатий в это сложное время.

Данные рекомендации являются жёсткими, но необходимыми.

Питер Лендлесс,

Директор Отдела Здоровья ГК, Всемирной церкви АСД

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Впишите ответы на вопросы, 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 основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

1. Что обещает Господь, если человек будет любить своего Творца и соблюдать Его заповеди? «Если будешь слушать заповеди Господа Бога твоего, которые заповедую тебе сегодня, любить Господа Бога твоего, ходить по путям Его и исполнять заповеди Его и постановления Его, и законы Его; и будешь [ты] жить и размножишься, и благословит тебя Господь Бог твой на земле, в которую ты идёшь, чтоб овладеть ею» (Второзаконие 30:16).

2. Бог предупреждает и о последствиях отступления от Бога и Его Закона: «Если не будешь стараться исполнять все слова закона сего, написанные в книге сей, и не будешь бояться сего славного и страшного имени Господа, Бога твоего, то Господь поразит тебя и потомство твоё необычайными язвами, язвами великими и постоянными, и болезнями злыми и постоянными; и наведёт на тебя все язвы Египетские, которых ты боялся, и они прилипнут к тебе; и всякую болезнь и всякую язву, не написанную в книге закона сего, Господь наведёт на тебя, доколе не будешь истреблён; и останется вас немного, тогда как множеством вы подобны были звёздам небесным, ибо ты не слушал гласа Господа, Бога твоего» (Второзаконие 28:58-62).

3. Бог даёт каждому человеку право выбора, но всё же какой выбор Он ожидает от нас? «Когда придут на тебя все слова сии — благословение и проклятие, которые изложил я тебе, и примешь [их] к сердцу своему... и обратишься к Господу, Богу твоему, и послушаешь гласа Его, ... тогда Господь, Бог твой, ... умиосердится над тобою... тогда Господь, Бог твой, все проклятия сии обратит на врагов твоих и ненавидящих тебя» (Второзаконие 30:1-7).

ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

**Прошу прислать мне
Библейский курс
(выберите 1 курс)**

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

ЖИЗНЬ С ИЗБЫТКОМ

Человек — это чудо, сотворённое Богом. Он отличается от всех живых существ тем, что при сотворении был наделён разумом. Ему дана способность понимать, оценивать и делать выбор между хорошим и плохим — добром и злом. Но способность эта не гарантирует, что человек всегда выбирает хорошее.

Прежде всего, как разумное творение, мы несём ответственность за свою жизнь перед Тем, Кто подарил нам её — Господом Богом. Поэтому заботиться о своём благополучии, состоянии своего тела, здоровье — это наша обязанность, которой наделил нас Господь.

Чтобы быть здоровыми и счастливыми, необходимо рассматривать наше здоровье в совокупности всех сфер человеческой жизни. Сознательное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого человека.

Апостол Павел в своём обращении к филиппийцам написал: *«Радуйтесь всегда в Господе; и ещё говорю: радуйтесь»* (Филиппийцам 4:4). Радость — один из основных элементов здоровья, влияющий как на эмоциональный мир человека, так на состояние его тела. Мудрый Соломон сказал: *«Весёлое сердце благоглаголюще, как врачевство, а унылый дух сушит кости»* (Притчи 17:22). Помните, что плохое настроение мо-

жет свести на нет любое стремление к здоровому образу жизни.

Известный учёный И. П. Павлов заметил: «Человек может жить до ста лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот срок до гораздо меньшей цифры». С этим высказыванием нельзя не согласиться. Мы живём в век неводержанности и беспорядочности. К примеру, люди обычно не задумываются, подбирая пищу, здоровая еда или нет, лишь бы вкуснее — вот главное требование большинства из них. А количество съеденного? Ведь даже здоровая пища, если употребляется без меры, наносит вред организму. Переедание ослабляет иммунитет, а слабый иммунитет открывает путь самым разным недугам. Отсюда и сахарный диабет второго типа, и сердечно-сосудистые заболевания, и многое другое... Лучше недоедать, чем переедать. Любое излишество отрицательно



сказывается на здоровье человека. Мы так устроены Богом.

Правильный и здоровый образ жизни делает нашу жизнь радостной, полноценной и продлевает её. Иисус Христос, Сын Божий, сказал: *«Я пришёл для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком»* (Иоанна 10:10). В Нём мы можем иметь не только сто лет жизни.

Его ученик Иоанн, который ходил с Иисусом, слушал Его наставления, написал: *«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную»* (Иоанна 3:16).

Вера в Иисуса даёт уверенность в

любом деле, она воспитывает в нас последовательность и постоянство характера. Вера вообще имеет большое значение в жизни человека, она нужна во всём и всегда. Мужество, надежда, вера, сочувствие, любовь способствуют здоровью и продлевают жизнь. От довольного и жизнерадостного духа зависит здоровье тела и сила души.

Спешите прожить достойную и красивую жизнь, укрепляясь физически и возрастая духовно, проявляя послушание всем законам Всевышнего и готовность дать отчёт перед Богом, подарившим нам жизнь!

Николай Чекекел,

журнал «Здоровье и исцеление»

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

ПОКОРИТЕЛЬНИЦА ГОРНЫХ ВЕРШИН

Хильда Крукс (1896 – 1997 гг.) — женщина-долгожительница, прославившаяся в пожилом возрасте прекрасным здоровьем и удивительной способностью покорять горные вершины. Хильда родилась и выросла на ферме в Канаде. Она вела физически активную жизнь, полную забот о домашнем хозяйстве, и питалась такими продуктами, как мясо, масло, яйца. В сельском магазине её отца на прилавке с одной стороны стоял бочонок, наполненный всевозможными конфетами и сладостями, а с другой — коробка, набитая доверху шоколадом. Когда Хильда достигла шестнадцатилетнего возраста, её вес при росте 155 см составлял более 80 кг. В 18 лет она стала членом Церкви христиан адвентистов седьмого дня. Приняв философию церкви, касающуюся здорового образа жизни, Хильда стала лактоововегетарианкой. На протяжении многих лет жизни такое питание помогало ей сохранять бодрость и энергичность. Она употребляла в пищу разнообразные фрукты, овощи, изделия из цельного зерна и орехи, а также умеренное количество молока с низким содержанием жиров и совсем немного яиц.

Впервые своё восхождение Хильда совершила в возрасте 66 лет на вершину горы Уитни (7245 м). В 70 лет она стала заниматься бегом (вначале во дворе своего дома), чтобы улучшить функцию сердца и лёгких для будущих восхождений. Тренируясь круглый год, чтобы совершить очередное успешное восхождение на гору Уитни, Хильда покорила эту вершину более 23-х раз. Кроме того, после достижения ею



восьмидесятилетнего возраста, она покорила 88 вершин различной высоты в горах южной Калифорнии, включая пик Сан-Горгонио высотой 3505 м.

В последние годы Хильда заменила бег на ходьбу быстрым шагом из-за того, что при беге легче упасть и нанести себе травму. В год своего девяностолетия она прошла в общей сложности 1200 миль, или 1931 км. Хильда сохраняла уверенность, что преимущества ходьбы для здоровья не менее ощутимы, чем при беге. Когда её спрашивали, бывают ли дни, когда она не чувствует большого желания выйти на прогулку или тренироваться, Хильда отвечала: «Обычно я всё равно делаю это». В своей книге «Мозг находится на самом вершине» Хильда писала: «Раз мозг находится на самом вершине, он должен руководить всем и давать указания всему телу. Именно так и происходит в моём случае. Время от времени я, правда, остаюсь дома и не выхожу на привычную прогулку, если на то имеются серьёзные причины, но обычно я всё же уделяю время занятиям физическими упражнениями. По крайней мере, шесть раз в неделю... Я считаю, что одна из моих главных обязанностей состоит в заботе о соб-

ственном здоровье. Сегодня всё более настойчиво раздаются призывы к людям беречь и укреплять своё тело. Если я не стану проявлять эту заботу, никто не сделает это за меня. И потому я ощущаю, что моя самая большая привилегия, удовольствие и ответственность состоят в заботе о теле, которое мне дал Господь».

В 1987 году крупнейшее японское рекламное агентство выступило с инициативой пригласить 91-летнюю Хильду для участия в восхождении на знаменитую вершину Фудзи, приуроченном к 60-летию этой организации. 24 июля 1987 года Хильда вместе с остальными участниками экспедиции наблюдала восход солнца с вершины горы Фудзи. Хильда стала самой пожилой в истории Японии женщиной, когда-либо достигавшей вершины Фудзи, и самым пожилым человеком, покорившим гору Уитни. Как свидетельствовали специалисты, занимавшиеся лабораторным обследованием Хильды, её свершения не являлись результатом наследственного генетического кода. Они исходили, прежде всего, из внимательного отношения этой женщины к собственному здоровью — образу жизни, который основан на глубокой вере в Бога и представляющего собой баланс физической активности, отдыха и вегетарианского питания.

Жизнеспособность этой женщины может быть доступна каждому, кто сделает выбор в пользу подобного образа жизни.

Дейвид Ниман,

«Адвентисты и здоровый образ жизни»

Дорогие читатели!



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 жизни или случай ваших друзей был благословением для каждого читателя 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

ЕСЛИ В СЕМЬЕ АЛКОГОЛИК

Часто мы думаем, что зависимость от алкоголя — это проблема самого алкоголика. Однако если кто-то из членов семьи употребляет алкоголь, то это влияет на всех, кто живёт с ним под одной крышей. Чем опасны изменения, происходящие с близкими алкоголика? Об этом мы побеседуем с врачом-наркологом Людмилой Дьячковой.

Алкоголизм — это не просто проблема слабой воли, это серьёзная болезнь. Это знают многие, но мало кому известно, что в результате алкоголизма близкого человека заболевает и всё его ближайшее окружение: мать, дети, супруга (так же происходит в случаях, когда алкоголизмом заболевает жена, но это случается реже, поэтому будем говорить о пьющем в мужском роде). Зачастую родственники алкоголика так же мало могут изменить своё поведение, как и их зависимый близкий. Такую проблему учёные называют термином «созависимость».

Созависимость проявляется в четырёх сферах. Во-первых, разрушается здоровье. Невозможно не болеть человеку, который годами находится в постоянном стрессе: это вызывает головную боль, болезни желудочно-кишечного тракта, проблемы с сердцем, с женской половой сферой.

Во-вторых, в психологической сфере уже через полгода совместной жизни начинают проявляться и закрепляться нарушения. В созависимых семьях, чтобы как-то сохранять мир и спокойствие, есть негласное правило — ничего не говорить о проблеме алкоголизма, потому что это выводит из себя самого зависимого человека. Тем более эта проблема скрывается от посторонних, не выносятся за пределы семьи. Поэтому здесь вообще не принято говорить о своих чувствах.

В-третьих, как результат, страдает социальная сфера. Семья, в которой есть зависимый человек, живёт замкнуто, варится в собственном соку. Не надо и говорить, в каких жутких условиях живёт семья, скрывающая в себе такую тайну. Дети не могут пригласить к себе в гости друзей, потому что им стыдно, неизвестно, что пьяный отец может натворить при посторонних. Жена не ходит с мужем в гости и боится праздников, потому что всегда ждёт, что муж потеряет контроль и напьётся. Она на-

чинает бояться лишних расспросов, постоянная ложь входит в её жизнь и жизнь детей. Нарушаются доверительные связи с родственниками, особенно с родителями мужа.

В созависимых семьях центральное место занимают проблемы и состояние зависимого человека. Жена алкоголика полностью поглощена жизнью своего пьющего мужа. Ей некогда думать даже о воспитании детей.

В-четвёртых, в семье зависимого постепенно разрушается духовность. В созависимом человеке, это относится и к детям алкоголика, возникает потребность управлять своей и чужой жизнью, так как это создаёт иллюзию безопасности. Возникает потребность контролировать всё и вся, в важном, и мелочах, что ведёт к дальнейшему краху. Дети алкоголика зачастую не могут из-за этого построить здоровые семьи в будущем, так как ищут себе проблемных партнёров, жизнь которых они могли бы «исправить».

Как поступать родным зависимого человека?

Как правило, все действия жены направлены на то, чтобы муж бросил пить. Эта потребность приводит к тотальному контролю. Самый первый признак созависимости — когда жена пытается брать на себя ответственность за трезвость мужа. Это выражается во многих поступках: контроль количества выпитого, прятанье бутылок, выливание спиртного, запугивание и т. п. Но всё это не срабатывает. Поверьте, многие пытались поступать так же, это не приносит положительных результатов. Даже наоборот.

Как жене алкоголика поступать правильно? В первую очередь откажитесь от роли защитника и спасателя. Когда утром зависимый не может пойти на работу, не покрывайте его перед начальством на работе. Делая это, жена способствует развитию болезни.

Чем опасна созависимость?

Созависимость не даёт алкоголику увидеть свою проблему. В созависимой семье пьющему очень просто и удобно дальше употреблять алкоголь. Как это ни странно, все правила, которые в такой семье существуют, направлены на то, чтобы болезнь продолжалась.

Бывают случаи, когда зависимый прошёл курс лечения и возвращается в семью, а его близкие неосознанно снова подталкивают его к алкоголизму. Созависимый человек живёт с ожиданием худшего, он уже не верит в хорошее. Супруга с ужасом ждёт того дня, когда её муж снова запьёт. Эти страхи заметны, они проявляются в подозрительности, недоверии, упреках, лжи, контроле — всё это подталкивает супруга к приёму алкоголя, к привычному для него способу уйти от неприятной реальности. Изменяться нужно не только алкоголику, но и всей семье.

Говоря об опасности созависимости, важно упомянуть о судьбе детей алкоголиков. Становясь взрослыми, они не умеют решать проблемы, они безответственны, не умеют строить отношения с окружающими людьми. Их мучают обида, страх, стыд, злость, гнев. С этими чувствами невозможно жить, часто они ищут себе возможность снять стресс в том же алкоголе. Те из них, которые вынесли из отчей семьи склонность к сверхответственности, с большой долей вероятности создадут семью с зависимым человеком.

Где же выход?

Надо порвать порочный круг зависимости, прекратить заговор молчания. Научитесь говорить о своей проблеме с людьми вне семьи. Нужно получать знания о зависимости.

Нужно признать, что ваш близкий болен алкоголизмом. Это не вина чело-

века, а его беда, и он нуждается в специализированной помощи. Но ответственность за выздоровление должна принадлежать самому человеку.

Созависимому же надо позаботиться о себе и о детях. Признайтесь перед собой: «Я тоже больна», и как можно больше узнавайте об этой болезни. Самый сложный и самый важный шаг — признание, что я сама не могу справиться с созависимостью, необходима помощь извне. Важно также снять с себя вину за пьянство родного человека.

Надо научиться отвечать за свою собственную, а не за чужую жизнь. Работайте над собой, развивайтесь, избавляйтесь от неправильного поведения, выздоравливайте.

Где созависимый человек может получить помощь?

При наркологических центрах существуют группы поддержки для родственников алкоголиков и наркоманов. Эти группы работают по программе «12 шагов». Я знаю многие семьи, которые смогли выздороветь по этой программе.

Беседовала Наталья Кеменова

Статья подготовлена по материалам видеопрограмм ТРК «Три Ангела»



- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Хотели бы больше узнать о Боге и Библии, но не знаете, как?
- Нуждаетесь в духовной поддержке и христианском общении?
- Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться?



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
(559) 360-4777

Звонки принимаются с 10:00 до 20:00 часов, в рабочие дни,

Вы обязательно получите необходимую информацию и духовную поддержку!

Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении, если вы попали в трудную жизненную ситуацию, если вы в отчаянии, если вам нужна помощь свыше, пришлите в редакцию смс с вашей нуждой по телефону

1 (559) 213-6206

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит:

«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас»
(Евангелие от Матфея 11:28).



ПИЩА ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Питание влияет на состояние дыхательной системы больше, чем можно себе представить. Определённые продукты, такие как молоко и яйца, могут форсировать астматические кризисы. Другие продукты, такие как лук или чеснок, препятствуют бронхиту. Фрукты и овощи, богатые бета-каротином, защищают от рака лёгких.

Согласно исследованиям, дети, которые съедают два или более каких-либо фруктов в день, дышат лучше и менее подвержены риску нарушения дыхания. Те же, кто ест обработанное мясо (ветчину, колбасы и т. д.), чаще испытывают затруднения с дыханием.

Кашель. Это защитный механизм организма, к которому он прибегает для устранения из дыхательных путей посторонних или раздражающих частиц. Определённые продукты, такие как лук, мёд, лимон, витамин А, витамин С могут помочь устранить причины кашля в большинстве случаев и ослабить его.

Бронхит. Это воспаление слизистой оболочки дыхательных путей. Обычно оно бывает вызвано инфекцией и усугубляется вдыханием раздражающих испарений или дыма, например, табачного.

Различные продукты имеют целебные свойства, востребованные в случае бронхита:

Муколитики: смягчают и способствуют выводу слизи. Примеры муколитиков — лук и редис.

Смягчающие: финики и инжир смягчают и уменьшают воспаление в слизистой оболочке дыхательных путей.

Антибиотики и антисептики: чеснок и прополис борются с бактериями и вирусами — причинами обострения бронхита.

Астма проявляется приступами удушья, которые сопровождаются хрипами, кашлем, выделением мокроты и ощущением заложенности в груди. Она является результатом

спазмов и воспаления в дыхательных путях, причиной которых обычно является аллергическая реакция.

Умеренное потребление соли и отказ от аллергенных продуктов помогут снизить частоту и интенсивность кризисов. Инициировать приступы астмы могут не только аллергенные продукты, но и другие факторы, такие как загрязнение окружающей среды, пыль, физический или психологический стресс.

При астме ешьте больше лука, апельсина, хрена, растительного масла, мёда, йогурта, овощей, витаминов группы В. Сократите или исключите: соль, пищевые добавки, вино, пиво, рыбу, моллюсков и ракообразных, твёрдые сыры, яйца, пивные дрожжи, молоко, орехи.

Отказ от курения. Диета играет важную роль при отказе от курения. Тот, кто бросает курить, должен тщательно выбирать продукты, способствующие достижению трёх целей: вывод никотина и других ядов из организма — вода, фрукты и овощи с очищающими свойствами способствуют устранению токсичных веществ.

Продукты растительного происхождения, богатые антиоксидантами, защищают клетки от химической агрессии, вызванной курением, и способствуют восстановлению повреждённых звеньев.

Пророщенная пшеница очень богата витаминами группы В и минералами, необходимыми для правильной работы нервной системы и для преодоления стресса, вызванного отказом от курения. Фрукты содержат антиоксиданты, витамины и фитохимические вещества, нейтрализующие часть содержащихся в табаке ядов.

Лук. Эффективен при бронхите и астме. В луке присутствуют практически все витамины (кро-



ме B_{12}), хотя и в небольших количествах. Флавоноиды и эфирное масло, содержащиеся в луке, обладают противомикробными, противоотечными, противоастматическими, защищающими сердце и артерии, мочегонными и противоопухолевыми свойствами. Все респираторные инфекции, от синуситов до пневмонии, облегчаются при употреблении лука. Лук предотвращает атеросклероз и тромбоз (образование тромбов в артериях и венах) и улучшает циркуляцию крови в коронарных артериях. Различные исследования показали, что те, кто ест много лука и яблок, меньше подвержены риску смерти от сердечного приступа.

Финики. Облегчают кашель и смягчают дыхательные пути. Финики традиционно используются для облегчения излишне сухого кашля и для борьбы с бронхитом. Также они оказывают укрепляющее действие и полезны в случаях усталости или



слабости в любом возрасте. Благодаря богатому содержанию сахаров, витаминов и минералов, они особенно полезны для подростков, молодых спортсменов, беременных и кормящих женщин.

Инжир. Инжир легко усваивается и оказывает смягчающее действие на дыхательные пути и кишечный тракт, является слабительным и мочегонным средством. Употребление инжира особенно показано при бронхиальных заболеваниях,



острых респираторных инфекциях, вызванных простудой или гриппом, запорах и повышенной потребности в питательных веществах. Он уменьшает кашель, облегчает отхаркивание и смягчает дыхательные пути.



Статья подготовлена по книге «Здоровая пища» Джордж Памплон-Роджер

Хотите купить эту книгу?

Посетите наш интернет-магазин: www.7knig.org

или позвоните нам по бесплатной горячей линии:

8-800-100-54-12

Звонки принимаются с 8-00 до 17-00 в будние дни (пн-пт).

ООО Издательство «Источник жизни» 301000, Тульская область, пос. Заокский, ул. Восточная, 9, ОГРН 1027103674454

РЕКЛАМА

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

АРОМАТНЫЙ ГАРНИР ИЗ ПЕРЦЕВ

Состав: 2 красных, 2 жёлтых и 2 зелёных сладких перца, 600 г красных спелых помидоров, 2 головки репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 0,5 столовой ложки растительного масла, соль по вкусу.

Вымойте перцы, оботрите их и разрежьте пополам вдоль, удалив серединку с семенами. На противне, застеленном фольгой, разложите перцы срезами вниз, смажьте маслом и запекайте до мягкости в разогретой до 200°C духовке (на верхнем уровне) в течение 20 – 25 минут.

Лук нарежьте кольцами, чеснок измельчите и потушите на малом огне в небольшом количестве воды до



мягкости (без изменения цвета), помешивая время от времени.

Очищенные от кожицы помидоры нарежьте некрупными дольками, добавьте к луку и продолжайте тушить овощи, периодически их помешивая.

Когда перцы в духовке станут мягкими, а кожица вздуется и потемнеет, переложите их в кастрюлю или пакет, плотно закрыв на 10 минут. Затем удалите с них кожицу. Очищенные перцы нарежьте полосками и добавьте в сковороду к луку с чесноком и помидорами. Потушите ещё 5 минут, посолив овощи по вкусу.

«Вегетарианство — ключ к здоровью»

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

Our website: WWW.VESTNIK7.COM



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Наша газета распространяется во многих городах США совершенно бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям верующих людей, которые хотят помочь своим соотечественникам больше узнать о Боге и Библии.

Если у вас есть желание и возможность поддержать нашу газету, вы можете внести добровольное пожертвование, средства от которого пойдут на:

• развитие газеты.

Ваши пожертвования вы можете перечислить почтовым или банковским переводом.

Наименование получателя платежа:

Религиозная организация
Fresno Central Seventh-day Adventist Church, Издательство "Вестник"

Банковские реквизиты:

Наименование получателя платежа:

WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869

АДРЕС ДЛЯ ПОЧТОВОГО ПЕРЕВОДА

3832 E. Rialto Ave.,
Fresno, CA 93726

«Сокровище Сокровище».

Назначение платежа: пожертвование на уставную деятельность газеты.

Даже самая скромная сумма может стать достойным вкладом в благое дело!

Заранее благодарим!

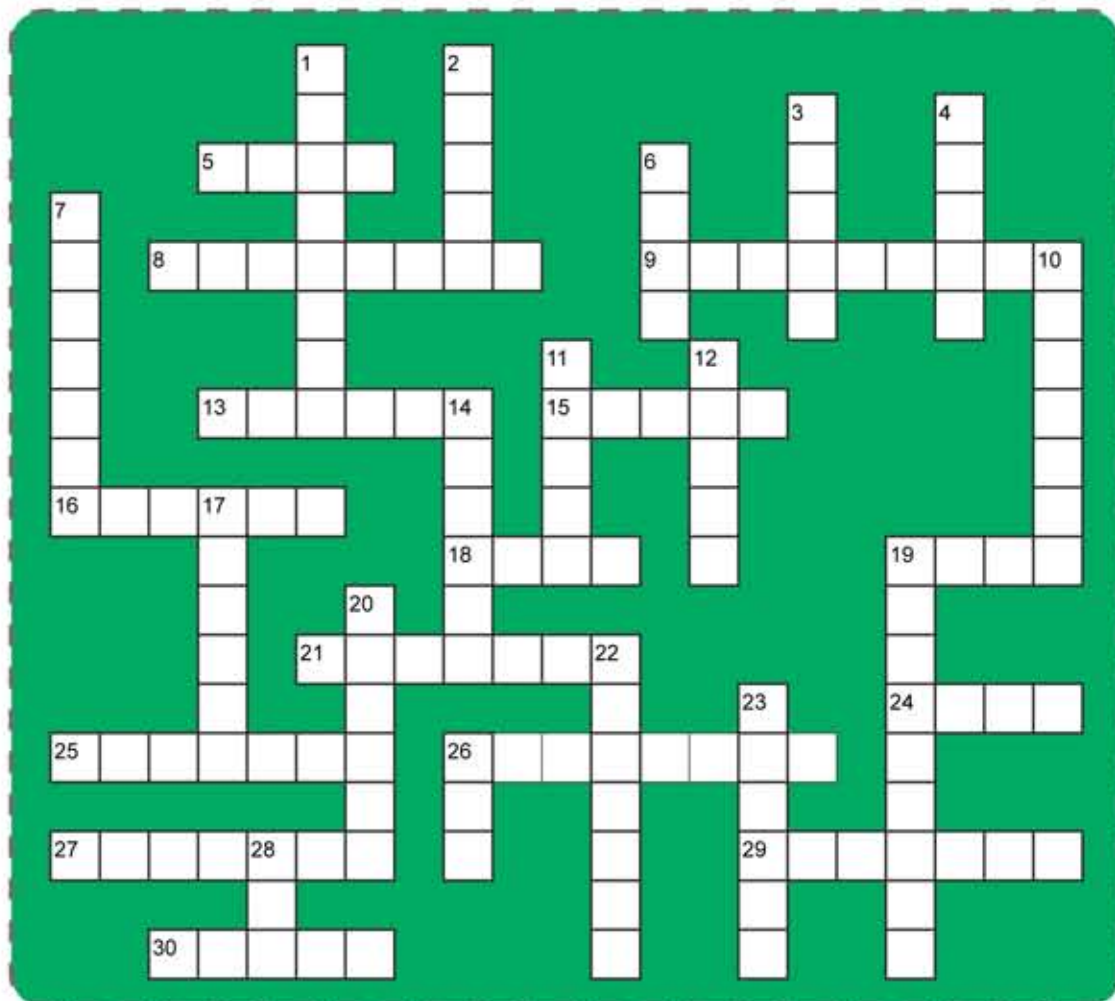
Редакция газеты

«Сокровище Сокровище»

КРОССВОРД ДЛЯ ВНИМАТЕЛЬНЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Дорогие друзья!

Надеемся, что многие из вас внимательно читают нашу газету. Поэтому предлагаем вам кроссворд, составленный из слов, которые встречались в статьях этого номера.



Вырежьте заполненный кроссворд из газеты и пришлите его по почте в редакцию **до 15 декабря 2014 г.**, или пришлите правильные ответы по электронной почте (можно прислать фото заполненного кроссворда). Все приславшие вовремя правильные ответы получат **в подарок брошюру У. Крейга «Поддерживая здоровый образ жизни»**. Не забудьте указать ваш почтовый индекс, полный почтовый адрес и ФИО.
Желаем успеха!

По горизонтали: 5. Жидкость, из которой наш организм состоит на 70 %. 8. Благородная плесень. 9. Инструмент для рисования. 13. Заболевание, признаком которого является повышение глюкозы в крови. 15. Распорядок дня. 16. Ядовитое вещество, образуемое микроорганизмами. 18. Опасность. 19. Сын дочери. 21. Вещество для прививки. 24. Супруга. 25. Причина, по которой в мире каждые 6 секунд умирает человек. 26. Рак крови. 27. Патология. 29. Грибок, поражающий продукты питания. 30. Африканский вирус.

По вертикали: 1. Гора в Японии. 2. Автор слов: «Радуйтесь всегда в Господе; и ещё говорю:

радуйтесь» (Филиппийцам 4:4). 3. Приступы удушья. 4. Ограничения в питании. 6. Напиток, не рекомендуемый при беременности. 7. Заболевание дыхательной системы. 10. Произведение художника. 11. Хильда ... — долгожительница-скалолазка. 12. «Я пришёл для того, чтобы имели ... и имели с избытком» (Иоанна 10:10). 14. Титул Бога, создавшего мир. 17. «Весёлое ... благотворно, как врачество, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22). 19. Условие для роста плесени. 20. Защитный механизм организма для устранения из дыхательных путей раздражающих частиц. 22. Спирт. 23. Признак заболевания. 26. «... от семи недуг». 28. Антипод добра.

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.



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



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 _____

Ежемесячная газета
«Ваши ключи к здоровью»

Зарегистрирована
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 462 834 экз.

Финики — полезные свойства

Финики — плоды финиковой пальмы, высокого дерева семейства пальм с длинными (до 6 метров) крупными листьями. Финики — сочные ягоды, крупные, овальные или шарообразной формы, янтарно-красного цвета. Финики — это очень полезный продукт, и многие диетологи рекомендуют употреблять его вместо сладкого.

Состав фиников. В плодах финиковой пальмы содержатся белки, углеводы, органические кислоты, минеральные вещества: натрий, кальций, фосфор, калий, железо, магний. Съедая 10 фиников, вы обеспечите норму меди, магния, серы и половину нормы железа для организма. Всего в их состав входят 15 минералов и солей. Богаты они витаминами А, А1, В, С и РР. Кроме того, в финиках совершенно нет холестерина.

В финиках содержится и фтор, который защищает наши зубы от кариеса, селен — элемент, который снижает риск раковых заболеваний, укрепляет нашу иммунную систему и снижает риск сердечных заболеваний. В финиках высокое содержание витаминов А, С, В, ниацин, пантотеновая кислота. Благодаря этим составляющим финики полезны для волос и кожи, их употребление помогает избежать проблем со зрением и предупреждает заболевания печени.



Витамин А укрепляет мышцы глаз. Витамин В1 хорошо действует на нервную деятельность. Витамин В2 помогает вырабатывать энергию. Витамин В9 способствует появлению новых клеток и аминокислот.

Целебные свойства. Эти плоды помогают при заболеваниях сердца и сосудов. Лечат ими почки, печень, лёгкие, воспалительные процессы в суставах. Пищевые волокна, которые содержатся в этих плодах, снижают риск онкологических заболеваний. Усиливают вкусные плоды и иммунитет, показаны при анемии, гипертонии. Если у вас бессонница, то и эту проблему можно решить с помощью фиников. Мелатонин, который вы получите вместе с этими удивительными плодами, считается гормоном сна. Так что улучшить свой сон вы сможете, не прибегая к химии, а благодаря мягкому и натуральному средству — финикам. Кушайте финики на здоровье.

Подготовила Алла Мельничук

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

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

Дорогой друг!

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

Добровольные пожертвования

на газету «Ваши Ключи к здоровью»
отправляйте: WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name «Vestnik»

Account Number 5078593869

Sacramento Slavic SDA Church
4837 Marconi Ave
Carmichael, CA 95608
www.sacslavicsda.org

Адрес вашего распространителя: