

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 1(49) ЯНВАРЬ 2015

www.vestnik7.com

Ногтевой грибок

2

Рост волос у детей

4

Эмоции и здоровье

6

Меню на каждый день

7

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ЧАСТОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ГАЗИРОВКИ УСКОРЯЕТ СТАРЕНИЕ

Многочисленные исследования показали: газировка способствует развитию ожирения. Оказалось, регулярное употребление газированных напитков не только влияет на метаболизм, но и ускоряет старение клеток.

Исследователи из Калифорнийского университета выяснили: ежедневное потребление 0,5 литра газированных напитков прибавляло к возрасту клеток 4,6 года. Это сравнимо с воздействием курения на организм. А регулярные тренировки примерно на столько же продлевали жизнь. Кроме того, учёные видят в привычке пить газировку риск развития диабета, некоторых видов рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ

Мария Пугачёва, психолог, автор проекта «Психология повседневной жизни», рассказывает, как разомкнуть порочный круг, если вредные привычки доставляют удовольствие. «По большому счёту, любое удовольствие — это уже компенсация нехватки какого-то удовольствия, удовлетворение какой-либо прямой потребности — весьма часто является косвенным удовлетворением совершенно иной потребности. В результате чего, конечно же, происходит сцепка «я реально получаю от этого удовольствие».

Поэтому для того, чтобы разорвать порочный круг, необходимо не отказываться от удовольствий, пытаться найти какую-то глубинную интерпретацию проблемы, а просто заменить это другим удовольствием — осознанно и с подключением механизмов волевой регуляции. В общем, не «лишать» себя, а найти «замену». Ну, конечно же, нужно сделать так, чтобы она была безвредной».

РОДИТЕЛЬСКОЕ ПОНИМАНИЕ УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

В исследовании, проведённом в



С НОВЫМ, 2015 ГОДОМ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вся наша жизнь — это время посева. Каждый день, каждую минуту мы сеем какие-то семена. Семена эти неизбежно приносят свои плоды, которые мы в своё время пожинаем. И поскольку Бог установил эту неизменную закономерность — что человек сеет, то и пожинает, — каждый человек в своей жизни увидит и ощутит на себе результат того, что он сеял в течение жизни. Таково мироустройство: добро порождает добро, и зло порождает зло. Не может зло порождать добро.

Не могут наши вредные привычки принести радость здоровой жизни.

Каков будет наш урожай в новом году — зависит от нас. Сейте семена, плодами которых будут мир, любовь и понимание в ваших семьях; здоровье физическое и духовное; вера в Того, Кто всё устроил, дал вам жизнь и желает быть с вами каждое мгновение. Примите решение в Новом году сеять семена любви и добра. И пусть Господь вам в этом поможет.

С любовью, редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»

Калифорнийском университете, 116 пар, состоявших из подростков и их родителей, в течение двух недель вели дневники. Участники оценивали свои повседневные заботы в школе и дома и то, насколько хорошо они провели время вместе. Кроме того, учёные измерили у подростков уровни депрессии и стресса.

Психическое здоровье оказалось крепче у подростков с понимающими родителями. Уровни депрессии и стресса были ниже у тех детей, чьи ответы совпадали с ответами родителей (независимо

от того, хорошим или плохим был проведённый вместе день).

Учёные также оценили иммунитет подростков, включая клеточные реакции на гормон стресса кортизол. Организмы подростков, согласных со своими родителями, были более чувствительны к глюкокортикоидам, то есть их иммунные клетки лучше принимали противовоспалительные сигналы.

СЛАДОСТИ УХУДШАЮТ ПАМЯТЬ ПОДРОСТКОВ

Если в рационе ребёнка много

продуктов с добавленным сахаром, он не только наберёт вес, но и будет страдать от проблем с памятью. К такому выводу пришли специалисты Университета Южной Калифорнии. Мозг чрезвычайно восприимчив к изменениям рациона, особенно в возрасте, когда происходит важное развитие систем организма. Подростковый период — именно такой возраст.

По материалам сайта «МедДэйли»
Печатается в сокращении.
Полная версия на сайте meddaily.ru

НОГТЕВОЙ ГРИБОК

В течение жизни нас подстерегают различные заболевания. Некоторые из них представляют серьёзную угрозу для здоровья. Большинство же доставляют массу неприятных ощущений и неудобств. К таким заболеваниям относится и ногтевой грибок.

Ногтевой грибок (в официальной медицине — «онихомикоз») является достаточно распространённым заболеванием. После 70 лет им страдает каждый второй. К сожалению, далеко не все придают этому заболеванию должное значение. Безобидный с виду грибок может нанести здоровью существенный вред. В процессе своей жизнедеятельности грибки вырабатывают большое количество сильных токсинов. Эти токсины накапливаются в организме человека и оказывают негативное влияние на все органы и системы. Это заболевание в запущенной форме может спровоцировать аллергическую реакцию, ослабить иммунитет и привести к обострению хронических заболеваний.

Ногтевой грибок поражает людей в возрасте от 16 лет. Дети очень редко страдают этим заболеванием, так как регенерация тканей (замена старых новыми) у них происходит очень быстро. И всё же полностью исключить ребёнка из группы риска нельзя.

Неповреждённый здоровый ноготь практически неуязвим для грибковой инфекции. Но изменённые ногти (например, травмированные) становятся лёгкой добычей грибка. Грибковую инфекцию можно подхватить в бане, в бассейне, в спортзале, через общую обувь, например, тапочки для гостей, и даже на пляже.

Обычно онихомикозы поражают

людей со сниженным иммунитетом. Риск заболеть возрастает, если нарушается тонус сосудов ног, например, при сердечной недостаточности или варикозном расширении вен. То же можно сказать и о нарушениях в желудочно-кишечном тракте или эндокринной системе. При сахарном диабете следует особо внимательно следить за состоянием своих ногтей. Ведь при этом заболевании поражение грибом может быть особенно тяжёлым.

Плоскостопие и чересчур узкая обувь способствуют травмам кожи и ногтей. Колготки и носки из синтетических волокон, плохая вентиляция в туфлях создают слишком влажный микроклимат на коже стоп. Частый контакт рук с моющими и чистящими бытовыми средствами травмирует ногти. Всё это повышает риск заболеть. Накладные ногти тоже могут создать благоприятные условия для развития онихомикоза на руках.

Грибок на ногтях очень легко распознать. При онихомикозе стоп человека беспокоят зуд, шелушение, язвы на коже стопы, неприятный запах ног, расслоение ногтевой пластины и изменение её цвета на более тёмный, припухлость и болезненность вокруг ногтевой пластины.

Возбудители онихомикоза паразитически устойчивы к воздействию внешних факторов. Споры грибка выдерживают высушивание, нагревание до 100°C и замораживание до минус 60°C. Их трудно обезвредить



и большинством дезинфицирующих средств. Даже в пляжном песке грибки месяцами сохраняют свою жизнеспособность.

Как же защитить себя от грибкового поражения стоп?

- ✓ В бассейне, бане, на пляже ходите в обуви, а не босиком.
- ✓ Перед сном обязательно мойте ноги тёплой водой с мылом.
- ✓ После мытья насухо вытирайте ноги, особенно межпальцевые складки, и обрабатывайте их профилактическим противогрибковым кремом или специальной пудрой.
- ✓ Не обувайте чужую обувь.
- ✓ Ежедневно меняйте носки и колготки.
- ✓ Не пользуйтесь одними и теми же маникюрными принадлежностями для обработки больных и здоровых ногтей.

✓ Покупая обувь, ни в коем случае не меряйте её на босую ногу.

✓ Обрабатывайте ванну чистящим средством и промывайте струёй горячей воды, т. к. на её поверхности могут оставаться разрыхлённые кушечки ногтей или чешуйки кожи.

Заметив признаки онихомикоза, не стоит надеяться, что всё исчезнет само собой. Чем дольше грибок обитает на ваших ногтях, тем труднее его лечить. Поэтому при первых же подозрениях следует обратиться к врачу-микологу или дерматологу. Специалист не только проведёт осмотр, оценит толщину, структуру ногтя, но и сделает соскобы тканей для анализа и назначит эффективное лечение.

Татьяна Кудашова,
магистр общественного
здравоохранения

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ВОДОЛЕЧЕНИЕ ПО МЕТОДУ КНЕЙПА

Вода, бьющая струёй из крана, — самое дешёвое лекарство в мире. Может быть, поэтому на него так мало обращают внимания и не придают серьёзного значения его лечебной силе.

Лечение по методу Кнейпа в основном заключается в гидротерапии. Но для достижения лучших оздоровительных результатов он рекомендовал также диету и травы. Во время лечения лучше отказаться от мясной и жирной пищи в пользу кисломолочных продуктов. Нужно употреблять в большом количестве овощи, салат, соки, минеральную воду, чай из трав. Эти продукты не раздражают вегетативную нервную систему.

Все процедуры по методу Кнейпа можно проводить только при нормальной температуре тела. День следует начать с бега по росе вокруг дома, а зимой — по свежему снегу. Холодные раздражители и активное движение улучшают циркуляцию крови — поднимается температура тела, усиливается дыхание и тем самым возрастает снабжение организма кислородом, в результа-

те чего улучшается обмен веществ. Ощущается прилив жизненных сил.

Кнейп рекомендует: «У кого постоянно холодные ноги, у кого часто болит горло и голова, тот пусть летом ходит по мокрым камням, а зимой бежит по свежему снегу». Снег должен быть свежим. Старый, твёрдый, промёрзший снег чрезмерно холоден и не годится для этой процедуры. Нельзя также прогуливаться, когда дует холодный пронизывающий ветер. Обычно процедура составляет 3 – 4 минуты, но постепенно можно продлить время процедуры до 30 минут (по желанию). Нужно лишь вначале перебороть себя внутренне, а затем исчезает всякое ощущение холода».

Иногда случается, что нежные пальцы ног не выносят холода снега — появляются болезненные жжение и отёк. Не следует опасаться неприятных последствий; надо часто



Фото с сайта ngs.ru

мыть ноги водой с добавлением снега и слегка натирать пальцы снегом.

Подобного результата можно достичь и дома путём топтания в холодной воде. Наполните ванну холодной водой до верхней границы икр (на ширину ладони ниже колена). Погрузив ноги в ванну, надо попеременно поднимать ноги, как аист на лугу, в течение 1 – 3 минут. При каждом шаге ногу поднимать выше уровня

воды. С момента неприятного чувства пощипывания или боли топтание прекратить и выйти из воды. Разогрейте ноги горячей водой.

Применяя этот метод, можно предупредить простуду и насморк. Если эту процедуру выполнить перед сном, она вызовет отток крови от головы, способствуя быстрому засыпанию и спокойному сну.

Усталость быстро проходит без применения кофе, если погрузить предплечья в воду. Эта процедура также является эффективным лекарством при заболеваниях системы кровообращения, сердечных недомоганиях, деформации кистей рук, вызванных ревматической болезнью.

Тазик или умывальник наполните холодной водой (10 – 18°C), другой — очень тёплой (38 – 40°C). Руки согните в локтях и одновременно погрузите до половины сначала в холодную воду на 30 – 60 секунд, а затем в тёплую на 3 – 5 минут. Можно повторить 2 – 3 раза, и усталость пройдёт.

Эдита Уберхубер,
«5 минут для здоровья»

КАК ЖИВЁШЬ, «НАШ ДОМ»?



www.ourhome.vin.ua

Пансионат «Наш Дом» расположен в Украине, в селе Новые Обиходы Винницкой области. Он предлагает программу оздоровления, основанную на немедикаментозных методах лечения и здоровом образе жизни. Более 15 лет здесь укрепляют своё здоровье граждане Украины, России, Молдовы, Беларуси и других стран. Посетители пансионата знакомятся с основными принципами сохранения здоровья с помощью интересных лекций и практических занятий.

В сентябре прошлого года я побывал в пансионате «Наш Дом». Всё как всегда — превосходно. А что за этим? Каково жилось сотрудникам в нелёгком для Украины году? Об этом я попросил рассказать директора пансионата Анну Слепенчук.



— Как живётся пансионату в сложившейся в стране ситуации?

— Появились, конечно, трудности. Обусловлены они, прежде всего, политической обстановкой в стране. Мы потеряли почти половину наших гостей — из России, Белорусии. Сократился поток и наших земляков: экономическая ситуация в Украине заставляет теперь многих думать не столько о здоровом образе жизни, сколько вообще о хлебе насущном. Мы расцениваем это так, что Бог предоставляет нам иную платформу для деятельности: мы должны разглядеть новую перспективу своей занятости и определить то самое важное, что следует предпринимать сегодня. Вообще, я не люблю говорить о трудностях, — я люблю преодолевать их. Ведь любая трудность — это, по сути, повод для новой победы. В появляющихся сложностях мы всегда видели благословения: в новых условиях приходится становиться более активными. Я говорю исключительно обо всех сотрудниках «Нашего Дома». И, понимая, что недостаточно просто сидеть и ждать, пока люди сами приедут к нам, меняем планы нашей работы. В частности, приходится искать возможности помочь

тем, кто желал бы приехать сюда, но стеснён в средствах.

— Каким же образом?

— К примеру, в связи с военными действиями в госпиталях появилось немало раненых. Многие подолгу лежат на излечении. Часть из них мы можем принять к себе на реабилитацию, — ведь дома у них не всегда есть условия. В этом мы достигли договорённости с местными властями.

Начали осваивать и новые методы лечения, — тоже своего рода реабилитацию: с помощью лечебной физкультуры, специальных тренингов для психологической помощи тем, кто пережил ужасы военных действий. Считаем это важным. Здесь у нас, конечно, тихо, войны нет и не было, но она осталась в разуме, в чувствах людей. Мы понимаем, что нынешнее время нестабильно, и в любое время война в том или ином виде может коснуться и нас. Мы видели, как односельчане из Новых Обиходов уходили на войну и как родные переживают за них.

Привлечение раненых на реабилитацию — это одно из направлений. Другое — планируем организовывать тематические заезды, собирать людей с одинаковыми болезнями,

физическими проблемами. Для них будем готовить специальные программы. Таких заездов, разных, планируем восемь — с ноября до апреля. В Интернете на нашем сайте заранее размещаем всю программу с описанием курса процедур.

— Я был здесь два года назад и вижу, что в пансионате появились новые кабинеты, новые виды лечения, а в бывшем саду идёт строительство какого-то здания. Обо всём этом расскажите, пожалуйста.

— Это естественные явления: нельзя стоять на месте, нужно двигаться вперёд, иначе остановишься, отстаешь — и потерпишь фиаско. Растут профессионально наши врачи, бывая на учёбе, на курсах разного рода. Но опасность отстать существует. В нынешних условиях мы трудимся уже тринадцатый год. С одной стороны, человек приезжает к нам — и ему здесь хорошо, удобно, — всё прибрано, он получает необходимые процедуры, уход. Но сотрудникам в имеющихся условиях работать уже трудно. Нужны более просторные отдельные помещения с хорошей изоляцией, вентиляцией, требуются современные методы и технические средства лечения и профилактики. Поэтому мы строим третий корпус, чисто лечебный. В нём будут сосредоточены все медицинские, процедурные составляющие. Всё там будет на современном уровне. Строительство связано и с тем, что мы вообще хотим расширить медицинскую часть в тех пределах, которые не противоречат нашим принципам здорового образа жизни. Здесь будут и современная диагностика, и новые методы лечения. Кроме того, хотим освоить и реабилитацию, чтобы можно было предупреждать инвалидность при таких заболеваниях, как, например, сердечно-сосудистые, нарушения обмена веществ, опорно-мышечного аппарата и т. д. В новом корпусе будет бассейн, условия для разных водных процедур.

— Надо полагать, пансионат станет заведением более высокого уровня и сможет конкурировать с санаториями?

— О конкуренции мы вообще не говорим: Бог устроил так, что наше и другие подобные заведения — вне конкуренции. Наша ниша — профилактика. Этим мало кто занимается в мире, потому что она не популярна. Ведь наша цель — пропаганда здорового образа жизни, а это и есть профилактика. Она популярна только в мире спорта и туризма. Но здоровый образ жизни намного проще и важнее, чем и спорт, и туризм. И мы ведём разъяснительную работу, чтобы у людей выработалась правильная мотивация.

В этом у нас нет конкуренции. А вот в вопросах лечения мы отстаём и поэтому вынуждены догонять.

— То есть, можно сказать, что в перспективу смотрите с оптимизмом?

— Конечно. Вспоминаю: одна женщина приехала к нам в тяжёлой депрессии. «Идёт война, — говорит, — всё рушится, СМИ свидетельствуют, что в стране всё плохо, а вы, оказывается, строите здесь для себя хорошее будущее... Это даже немного успокаивает».

— Анна Георгиевна, как в таких условиях удаётся вести строительство, на какие средства, если не секрет?

— Деньги мы копили в течение предыдущих лет, в том числе — из пожертвований разных людей. Их не столь много, как требуется. Но строительство мы разнесли по времени таким образом, чтобы можно было как-то изыскивать ещё средства по мере ведения работ. Вот решили в этом году построить котельную на дровах. Ситуация в стране заставила срочно переориентироваться. Потребовалось в это вложить одномоментно крупную сумму. Где взять? У нас даже на зарплаты сотрудникам недостаёт в этом году. Мы все начали молиться об этой нужде. Составили список необходимого с ценами и разослали по миру: может быть, кто-то и откликнется! Насчитали 90 тыс. долларов. Для нас астрономическая сумма. И вдруг летом помощь внезапно пришла: один врач из Калифорнии пожертвовал 50 тыс. долларов. Наши знакомые собрали ещё несколько тысяч. Не вся сумма, но как-то нужно уложиться. Может быть, вместо двух установим один котёл, где-то трубы подешевле найдём... И надеемся, что раз уж Бог дал нам эти деньги, то даст и недостающие. Это было очередным подтверждением того, что Господь благословляет наше дело.

Надо учесть ещё и то, что практически не тратятся деньги на само строительство: ведь все работы мы производим сами. Так же, как сами построили когда-то и весь пансионат. Сами своим работникам строим жильё. Мы все уже стали профессионалами в строительных работах.

— Похоже, не только в строительных?

— Конечно. Вот вокруг пансионата — наши поля, огороды, сад, цветники. И там всё делаем сами. Каждый — как универсал. В страдную пору встаём в пять утра, и домой приходим в десять вечера. Живём одной семьёй — полсотни человек. Уже пятнадцать лет как единая коммуна. И главное — у нас есть вера, что выйдем победителями из создавшихся трудностей.

Беседовал Игорь Чесноков



СЕКРЕТЫ РОСТА ВОЛОС У ДЕТЕЙ

Почему одни дети рождаются уже с некой причёской, а другие — с небольшим пушком на голове? Что делать, чтобы волосы у ребёнка стали расти быстрее и были гуще? Этими вопросами задаются многие родители. Давайте поговорим о секретах роста волос у детей.

Луковицы волос закладываются в коже головы примерно на шестом месяце внутриутробного развития плода. Волосики, с которыми родился ребёнок, тонкие и хрупкие. Их называют пушковыми волосами. Пушковые волосы непрочны держатся в фолликулах, поэтому они выпадают при купании, расчесывании и трении о подушку, образуя залысины. Эти залысины не должны быть поводом для беспокойства родителей. Ведь вскоре на этих местах вырастут другие, более крепкие волосы. По количеству и состоянию первых волос трудно судить о том, какие волосы будут у ребёнка в дальнейшем.

Очень часто родители малышей, у которых волосиков на голове мало, слышат в свой адрес замечаний: почему вы не подстрижете малыша наголо, тогда волосы будут гуще? Учёные давно опровергли миф о том, что если постричь малыша наголо, его волосы станут густыми. Ведь, как было сказано выше, волосные луковицы закладываются ещё во внутриутробном развитии. Поэтому состригание всех волос на количество волосных луковиц повлиять не сможет. К тому же грубая стрижка

или бритьё могут повредить нежную зону волосного фолликула малыша.

Окончательное формирование волос приходится к моменту полового созревания, примерно в 10 – 12 лет. До этого времени волосы могут меняться несколько раз. Они становятся более прочными, толстыми. Часто меняется и цвет волос. Обычно с возрастом волосы становятся темнее. Иногда на месте прямых волос начинают расти вьющиеся, и наоборот. Информация о том, какие будут волосы ребёнка, прописаны в его генах. Поэтому мы, взрослые, не можем кардинально повлиять на рост, цвет и густоту волос. Единственное, что мы можем — это помочь волосам ребёнка быть более здоровыми.

Чтобы волосы ребёнка были здоровыми, необходимо следить за питанием малыша, достаточным пребыванием его на свежем воздухе и гигиеной волос. Необходимо, чтобы в пищу малыша присутствовали белок, кальций, жирные омега-3 кислоты и витамины A, B, C, D, E. Поэтому в рацион питания ребёнка желательно включать достаточное количество молочных продуктов, яиц, бобовых, орехов, льняного, оливкового и дру-

гих растительных масел, различных круп, овощей, зелени и фруктов.

Важно ограничить до минимума употребление фаст-фудов и различных сладостей. Частое пребывание ребёнка на свежем воздухе также способствует здоровому росту волос.

С самых первых дней жизни важно регулярно мыть младенцу головку. Мыло или шампунь лучше использовать не чаще одного раза в неделю. После купания лучше просто промокнуть волосы ребёнка впитывающим махровым полотенцем, т. к. растиранием можно сильно навредить луковицам волос. Не рекомендуется использовать бальзамы-ополаскиватели, т. к. они могут нанести вред ещё неокрепшим волосам младенца.

Важно с раннего возраста приучать ребёнка к расчёсыванию волос. Мягкий массаж расчёской усиливает кровообращение, что способствует укреплению волос. Желательно, чтобы расчёска для ребёнка была сделана из природных материалов,

например, кедра, можжевельника или натуральной щетины. Детские расчёски нужно регулярно мыть и просушивать.

А вот если у ребёнка после трёх лет наблюдаются проблемы с ростом волос, в таком случае стоит обратиться к врачу. Возможно, у малыша гормональный сбой или рахит. Специалист назначит необходимое обследование и лечение для вашего ребёнка.

Пусть у ваших детей всегда будут здоровые волосы!

Татьяна Кудашова,
педагог-психолог,
магистр общественного
здравоохранения



БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

КАК СОБЛЮДАТЬ ПОСТ

Пост является одним из важных библейских принципов, но, как это случилось со многими другими библейскими установлениями, он оброс множеством традиций, которые не имеют Божественного происхождения. Пост соблюдают не только христиане, и соблюдение поста у разных верующих людей различно. Одни рассматривают пост, как абсолютное воздержание от какой бы то ни было пищи. Другие во время поста воздерживаются и от воды. Различается также пост и по времени его соблюдения. Есть пост, предписанный заранее на определённые дни или события. Другой пост может назначаться одноразово в связи с определёнными обстоятельствами. Иной пост является сугубо личным делом. Что же говорит о посте Библия?

Пост — это, в первую очередь, состояние души, ощущение необходимости в Боге, в Его правде, в Его суде, в решении какого-либо жизненного вопроса по Его воле. Это желание сказать, что решение какого-то вопроса очень важно для вас, но и, в то же время, готовность довериться Божьей воле. Это переосмысление жизни, оставление греха и желание избавиться от него.

В молитвах просите у Бога мудрости, чтобы Он показал вам значение поста в вашей жизни.

Подготовила
Людмила Яблочкина

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. В книге пророка Ионы описано, как пост объявили жители города Ниневии. «Это слово дошло до царя Ниневии, и он встал с престола своего, и снял с себя царское облачение своё, и оделся во вретище, и сел на пепле, и повелел провозгласить и сказать в Ниневии от имени царя и вельмож его: "чтобы ни люди, ни скот... ничего не ели, не ходили на пастбище и воды не пили, и чтобы покрыты были вретищем люди и скот и крепко вопияли к Богу, и чтобы каждый обратился от злого пути своего и от насилия рук своих. Кто знает, может быть, ещё Бог умилился и отвратит от нас пылающий гнев Свой, и мы не погибнем"» (Иона 3:6-9).

Какую цель преследовали жители Ниневии, соблюдая пост?

- ☐ покаяние и прощение грехов;
- ☐ соблюдение традиций;
- ☐ укрепление здоровья.

2. В книге Ездры описано, как он объявил пост перед дальним путешествием: «И провозгласил я там пост у реки Агавы, чтобы смириться нам пред лицом Бога нашего, просить у Него благополучного пути для себя, и для детей наших, и для всего имущества нашего» (Ездры 8:21).

Почему Ездра постился перед дальней дорогой?

- ☐ В это время были постные дни.
- ☐ Он хотел заслужить Божью милость.

- ☐ Он осознавал зависимость от Бога и нуждался в Его помощи.

3. Прочтите слова Иисуса Христа о посте: «Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лицо твоё, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Матфея 6:16-18).

Против какого греха, в который человек может впасть при соблюдении поста, предупреждал Господь?

- ☐ чревоугодие;
- ☐ лицемерие;
- ☐ пьянство.

ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

Прошу прислать мне Библейский курс

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

БОГ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ

В последнее время появилось много болезней. Прогресс создал большое количество лекарств, и всё же многие болезни остаются неизлечимы. Кажется, что нет надежды, но посмотрим, что нам говорит Слово Божие.

«Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навёл Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой» (Исход 15:26). Бог остаётся вовеки Тот же. Как Он обращался к израильскому народу, так Он сегодня обращается к Своим детям.

Пророк Исаия в 53 главе пророчествует об Иисусе, говоря, что на кресте Сын Божий понёс наши немощи и болезни, изъязвлен был за грехи наши, и ранами Его мы исцелились.

Очень многие люди ходят в муках болезни. Бездёжно пытаются лечиться всякими методами. Обращаются к экстрасенсам, гадалкам, колдунам. Но посмотрим, что об этом говорит Библия: «И если какая душа обратится к вызыва-

ющим мёртвых и к волшебникам, чтобы блудно ходить вслед их, то Я обращу лицо Моё на ту душу и истреблю её из народа её. Освящайте себя и будьте святы, ибо Я Господь, Бог ваш» (Левит 20:6, 7). Бог не отдаст Своей славы никому. Он назвал Себя Богом Исцеляющим, и Он хочет исцелять Свой народ.

Только именем Иисуса можно достичь полного исцеления души и тела. Только тогда, когда мы обращаемся к Богу, а не к человеку, может произойти настоящее исцеление. Да, Бог может исцелять через Своих учеников, но вся слава исцеления принадлежит Ему, а не человеку.

Мы можем с помощью колдунов получить облегчение в болезни, но подумайте о душе. Что будет с нею под влиянием сатанинских сил? Как страшно было наказание за этот грех во времена Ветхого Завета, и как чудесно, что сейчас кровь

Иисуса продолжает смывать грехи тех, кто приходит к Нему в искреннем раскаянии. Ведь болезнь — это проблема временная, но где будет ваша душа в вечности? Подумайте об этом. И если вы поняли, что делали неугодное Богу, то обратитесь к Нему в искреннем покаянии, и Он простит вас.

Сегодня всё ещё действительны слова Иисуса: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Матфея 11:28). Рука Иисуса простёрта, чтоб исцелять.

Вы можете сказать, что больны неизлечимой болезнью, но есть в Библии, в 4 Книге Царств, в 20 главе такая история (1 – 7 стихи): В Израиле был царь Езекия. Он заболел, и пророк Исаия донёс до него слово от Господа, чтобы Езекия приводил свой дом в порядок, потому что он скоро умрёт. Но царь заплакал перед Богом и стал просить исцеления. Тогда Бог снова заговорил через пророка, сказав: «Я услышал молитву твою, увидел слёзы твои... Я исцелю тебя; в третий день пойдёшь в дом Господень».



Если же вы молились от всего сердца и Бог исцелил вас, то я хочу сказать вам словами Иисуса, какими Он обратился к исцелённому мужчине, который 38 лет был парализован: «Вот, ты выздоровел; не грехи больше, чтобы не случилось с тобою чего хуже» (Иоанна 5:14).

Будьте здоровы и благословенны в познании нашего Господа!

Тимур Герасимов

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

«МОЛИТВА ВЕРЫ ИСЦЕЛИТ БОЛЯЩЕГО»

Что может быть страшнее для матери, чем видеть без сознания свою взрослую дочь? А если это состояние длится неделями, и врачи, делая всё возможное для её спасения, не дают никакой гарантии не только на выздоровление — на жизнь... Тогда помогают вера и молитва, а ещё — поддержка верных друзей и близких.

Я бывшая учительница со стажем 40 лет, была когда-то атеисткой. Раньше нельзя было произносить слово Бог. На уроках пропагандировали ленинизм. Но сейчас я на заслуженном отдыхе, свободный человек. Бог привёл меня на евангельскую программу, которая проходила в нашем городе. Приняла крещение, посещаю Церковь адвентистов седьмого дня. Нашла себе большую семью, надёжных сестёр во Христе.

Но в один момент случилось большое горе в нашей семье. У дочери после стресса произошёл инсульт (внутричерепное кровоизлияние). Большое спасибо врачам, спасали, как могли. Не было никакой надежды. Лежала без сознания три недели в больнице. Недвижимая вся левая половина, голова набок. Думали, не выживет. Но я знаю, что со мною Бог. Позвонила в церковь своим сёстрам во Христе. Они все откликнулись на мою беду. Молились все члены нашей церкви и в других церквях. Меня поддерживали своим вниманием ежедневно. Когда дочь перевели в палату, то койка была у дверей,

ноги было видно из коридора. Мне разрешали за ней ухаживать только с утра и до вечера. Утром я бежала и смотрела на её ноги, здесь ли она, сердце замирало, пока я не видела её ног, а как видела — радовалась (значит жива). Вот такое состояние у неё было. Врачи все относились внимательно, особенно психолог. Когда она держала руку больной и почувствовала, что пальчик шевелится, сразу сказала мне. Стали надеяться, что отойдёт. В больницу увезли на «скорой» и домой тоже недвижимо повезли на «скорой». Два месяца дочь пролежала без сознания, — думала, не выживу, но слава Богу!

Я постоянно обращалась к Богу, стоя на коленях: «К тебе Господи, Боже, молитва моя о больной дочери. Я сострадаю ей, но ничем не могу помочь, могу только молиться Тебе о ней. Исцели же её можешь только Ты. Я желаю, чтобы в её исцелении была явлена Твоя сила и слава, Господи! Чтобы все окружающие узнали о силе Твоей, дающей здоровье и жизнь!» Вот так я и молилась Господу день и ночь, стоя на коленях, доверяя Ему жизнь дочери. Верила, что

Христос и теперь такой же сострадающий Врач, каким Он был, живя на земле и исцеляя всех, кто верил Ему, и просил Его об этом. В нём находится целительный бальзам и обновляющая сила против всех немощей. Христос сказал: «И если чего попросите у Отца во имя Моё, то сделаю, да прославится Отец в Сыне» (Иоанна 14:13, 14).

Я доверяла Богу и была рада, когда были небольшие изменения: то пальчик зашевелится, то рука стала шевелиться. Звоню в церковь, сообщая о каждом движении моей дочери. Я благодарна всем сёстрам во Христе, которые звонили, приходили, молились за мою дочь. Спасибо всем! Вся семья старалась, чтобы она выздоровела, особенно внучка. Сразу после работы она бежала в больницу, ухаживала вместе со мной за своей мамочкой.

Возила я дочку два раза в санаторий, два раза лежала на плановом лечении — лучшие лекарства, уход, выполнение указаний врачей. И результат отличный — дочь ходит на своих ногах, ухаживает полностью за собой. Мы благодарны Богу, что Он спас нашу любимую дочь. Я написала этот опыт, чтобы люди не падали духом, а обращались к Богу — Он исцелит. Всего вам доброго, да хранит вас Бог.

Валентина Шишкина,
г. Балаково, Саратовская обл.

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

ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ

Существует поговорка: «Все болезни от нервов». Хотя с этим можно было бы поспорить, но в ней есть немалая доля истины. Мудрейший царь Соломон сказал: «Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22). Давайте разберёмся, насколько верно это утверждение и какая связь между унылым духом и нашим здоровьем.

«Унылый дух сушит кости»

Понятие «сушит кости» хорошо понятно медикам. Его можно связать и с потерей плотности костей (остеопорозом), и с ухудшением способности костного мозга производить клетки крови и иммунной системы. Возможно, мы и не задумывались, но это факт: все клетки иммунной системы происходят из стволовых клеток костного мозга, которые дифференцируются (развиваются, «превращаются») в лимфоциты, гранулоциты, моноциты, эритроциты и мегакариоциты. В костном мозге происходит раннее созревание и дифференцировка В-лимфоцитов. Уменьшение количества стволовых клеток приводит к иммунодефицитам. Костный мозг считается первичным органом иммунной системы! Поэтому так важно бороться с унылым духом как со страшным вирусом, способным вызвать любые заболевания.

Следующие эмоции приводят к нарушениям практически всех органов и систем: агрессия и ярость, беспокойство и тревога (состояние жертвы), ревность, высокомерие и надменность, ненависть, жажда мести, зависть, раздражение и беспокойство, страх, неуверенность, скука, недовольство.

Возьмите себе на заметку, что в основе отрицательных эмоций лежит механизм разрушения и угнетения. И

чтобы снизить их отрицательное влияние на наш организм, нужно научиться их контролировать. «Страх, тоска, печаль — разрушают тело, открывая доступ к нему всяческим заболеваниям», — говорил академик И. П. Павлов.

Позитивное мышление

Замечено, что позитивно мыслящие люди намного реже болеют, чем склонные к отрицательным эмоциям. Положительные эмоции обогащают наше мышление и деятельность, повышают жизненные ресурсы, помогают организму противостоять различным болезням.

Когда вы испытываете положительные эмоции, происходит значительное улучшение работы нервной системы, улучшается сон, уменьшается частота сокращений сердечной мышцы, вырабатываются эндорфины — гормоны радости, что позитивно влияет на весь гормональный фон.

Кроме того, чем чаще человек пребывает в хорошем настроении, тем меньше проявлений последствий стрессов. Это влечёт за собой повышение иммунитета и улучшение общего состояния организма.

Сердце не обманешь

Бесспорно, отрицательные эмоциональные состояния, особенно за-



тяжные, сопровождаются изменениями, в первую очередь, в сердечно-сосудистой и дыхательной системах.

При чувстве страха из мозга выбрасывается в кровь адреналокортикотропные гормоны, дающие реакцию сопротивления. К примеру, человек может убежать, запрыгнуть, спрятаться, начать драться... Эмоция страха сопровождается реакциями и других функциональных систем, например, позывы к мочеиспусканию, иногда непроизвольное мочеиспускание и многое другое. Повторные реакции в зависимости от их силы и продолжительности могут привести сначала к стойким функциональным нарушениям, а затем и к органическим изменениям в системе дыхания, пищеварения, мочевого выделения, работе желез внутренней секреции.

Приятная речь целебна для костей

В повседневной жизни, в общении людей обиды, неприятности, горечь чаще всего вызываются словом. Справедливо учил мудрый Соломон: «Иной пустослов уязвляет как мечом, а язык мудрых врачует», «Приятная речь — сотовый мёд, сладка для души и целебна для костей» (Притчи 12:18; 16:24).

Обидеть можно не только словом, но и пренебрежительным молчани-

ем. Душевные раны и обиды своим поведением часто наносят те, кто призван создавать хорошее настроение людям. Невнимательность и грубость продавцов, ссоры соседей, различные административные проволочки служат постоянным источником отрицательных эмоций.

А ведь так немного нужно, чтобы устранить то, что устранимо, и создать взаимопонимание, взаимоуважение, доброжелательность, вежливость. Проблема взаимоотношений между людьми отличается большой сложностью, и решение её, то есть профилактика эмоциональных расстройств, дело не столько медицины, сколько духовной сферы.

Если вы хотите сохранить своё здоровье, наполните свою жизнь положительными эмоциями. Для этого не нужно делать ничего сверхъестественного, просто делайте то, что приносит вам радость. Это может быть любимое хобби, общение с друзьями, помощь нуждающимся, прогулки, чтение духовной литературы, путешествия по интересным местам. «Великое приобретение — быть благочестивым и довольным» (1 Тимофею 6:6).

Подготовила Галина Тырина,
специалист в области
здорового образа жизни,
духовно-просветительское
издание «Акцент»

ГРУСТНАЯ МУЗЫКА ВЫЗЫВАЕТ ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ



Исследователи из Свободного университета Берлина обнаружили, что печальная музыка может пробудить позитивные чувства, такие как спокойствие или нежность. Кроме того, у неё есть и другие плюсы.

Люди слушают грустную музыку, чтобы справиться с негативными переживаниями, а иногда просто ради удовольствия. Такая музыка утешает, и, слушая её, мы начинаем чувствовать себя лучше. Также грустные песни позволяют испытывать печаль и избавляться от негатива без последствий для повседневной жизни.

Многие респонденты отметили: когда они были в плохом настроении, грустная музыка часто улучшала их состояние, создавая эмоциональный толчок. Такие песни помогают выплеснуть свои эмоции. Они подталкивают людей к размышлению и переоценке своих переживаний, мыслей и чувств.

Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим

эффектом. Например, романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, Листа помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединённых занятий.

Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка — анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль.

Но самый большой эффект, по мнению специалистов, на пациентов оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали — «эффект Моцарта».

В музыке можно найти всё: и успокоение, и энергию, и здоровье. Надо лишь уметь слушать.

**Подготовила
Людмила Яблочкина**

- 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!

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Правильное питание — то, что мы едим, и когда. Ни один продукт не может обеспечить наш организм всеми необходимыми питательными веществами. По этой причине рацион нашего питания должен быть разнообразен. Сегодня мы разберёмся в том, что следует употреблять на завтрак.

Завтрак должен быть самым важным приёмом пищи дня по двум причинам:

1. Чтобы восполнить запасы, потраченные организмом в течение ночи. Хотя наш организм отдыхает, когда мы спим, многие наши органы и процессы жизнедеятельности не прекращают своей работы. Сердце, лёгкие, поддержание температуры тела — вот некоторые из них. Им необходима энергия. Организм выделяет энергию для выполнения этих процессов, начиная, в первую очередь, с использования запасов гликогена, находящегося в печени, который в течение всей ночи преобразуется в глюкозу. Поэтому с утра наши запасы энергии истощаются и нуждаются в пополнении.

2. Завтрак обеспечивает организм энергией, необходимой для функционирования в течение всей первой половины дня. Часто в это время некоторые люди испытывают чувство слабости, бывают даже случаи обмороков. Многие ошибочно пытаются преодолеть это состояние с помощью чашечки кофе. Но кофе не поможет, ведь слабость ощущается из-за снижения уровня концентрации глюкозы в крови. Обычно в организме человека насчитывается 80 – 100 мг глюкозы на 100 мл крови, и, когда уровень понижается, появляются ощущение усталости, снижается способность к концентрации внимания. Ведь для правильного функционирования мозг нуждается в непрерывной подаче глюкозы и кислорода.

Что же нужно сделать для поддержания необходимого уровня глюкозы в крови в течение всей первой половины дня? Съесть хороший завтрак — это наилучший способ подкрепиться.

Мы можем достичь цели, если за завтраком съедим сладости: мёд, фрукты. Их действие будет незамедлительным. Но простые сахара проходят процесс метаболизма очень быстро, и потому в течение короткого времени снова появляется голод. А когда сложные углеводы съедаются в виде злаковых культур (особенно цельных семян), то они медленно преобразуются в глюкозу, и тогда в крови поддерживается необходимый уровень глюкозы в течение нескольких часов.

Было установлено, что дети, которые шли в школу без завтрака, проявляли пониженные физические возможности, более низкие показатели выносливости, физической силы, способности концентрировать внимание и интеллектуальные способности.

Однако вы можете не испытывать чувства голода с утра, если накануне съели плотный ужин или поужинали очень поздно. Начните сокращать объём ужина или ешьте его раньше, и вскоре вы обнаружите, что будете просыпаться с наличием аппетита. Эти изменения следует внедрять постепенно.

Джордж Памплон-Роджер,
«Приятного аппетита»



ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ

Огуречные роллы с кремовой начинкой из авокадо

Состав: 2 – 3 длинных огурца, 3 спелых авокадо, 2 ст. ложки каперсов (можно заменить нарезанными оливками), ½ ч. ложки соли, 2 ст. ложки свежевыжатого лимонного сока, 2 ст. ложки свежей мелко порубленной петрушки, 1 ст. ложка свежего мелко порубленного укропа, 1 зубчик чеснока (пропустить через чесночницу).

Лучше взять большее количество огурцов, чем требуется, т. к. некоторые кусочки могут поломаться, к тому же для роллов годна лишь средняя часть огурцов — боковые части слишком короткие.

Огурцы нарезать вдоль длинными тонкими полосками. Мякоть авокадо размять в миске и добавить в неё остальные ингредиенты, перемешать. Огуречные полоски покрыть полученной начинкой из авокадо и свернуть. Концы полос промазать массой из авокадо (без добавок), потому что она выступает в качестве клея, не позволяя роллам разворачиваться.

Подавать, посыпав петрушкой и каперсами.

Пирог «Рататуй»

Для рататюя: 4 – 5 средних томатов (450 г), 1/2 кабачка, 2 шампи-

ньона, 1 красный болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка чеснока, пропущенного через пресс, 1 ч. ложка сушёного орегано, 1 ч. ложка сушёного базилика, 1 ч. ложка паприки, соль по вкусу.

Для картофельного пюре:

500 г картофеля, 2 столовые ложки орехового молока или любого другого, 1 ст. ложка чеснока, пропущенного через пресс, 1 ч. ложка сушёного базилика, соль по вкусу.

Мелко нарезать лук, кабачок, грибы и перец. Томаты взбить в блендере до однородной массы. Лук потушить 3 минуты, в конце добавить немного масла. Затем добавить кабачки, грибы, перец и томаты. Довести до кипения на среднем огне и тушить до готовности овощей. Добавить приправы и продолжать тушить, помешивая каждую минуту, пока соус не станет гуще.

Картофель очистить и нарезать крупными кубиками, сварить на среднем огне до мягкости. Снять с огня, слить воду, добавить остальные ингредиенты и сделать пюре.

Готовый рататуй переложить в блюдо для запекания. Сверху распределить пюре. Разогреть духовку до 225°C. Поместить пирог в духовку и запекать около 10 минут.

Подготовила Людмила Яблочкина

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**

«Сокрытое Сокровище».

Назначение платежа: пожертвование на уставную деятельность газеты.

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

Заранее благодарим!

Редакция газеты

«Сокрытое Сокровище»

Дорогие читатели!

К Новому году и Рождеству многие из вас будут готовить праздничный стол. Не поленитесь сфотографировать свои праздничные блюда и **участвуйте в нашем конкурсе вегетарианских рецептов**

«Готовим вместе».

Работы на конкурс принимаются в течение 2015 года.

Рецепты могут быть любые — закуски, выпечка, горячие блюда, безалкогольные напитки и т. д. Может быть, это будут простые и привычные рецепты, но в необычном оформлении. На конкурс принимаются рецепты блюд без мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов и острых специй.

К рецепту должна прилагаться качественная фотография готового блюда, сделанная вами или членами вашей семьи. Лучшие рецепты будут опубликованы в газете, а их авторы получат в подарок диск ТРК «Три Ангела» о здоровом образе жизни. Всем остальным участникам в подарок — книга о здоровом образе жизни.

Присылайте ваши рецепты с фотографиями на эл. почту

fresnovestnik7@yahoo.com с пометкой «Готовим вместе» или по почте:

3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726

ОТНОШЕНИЕ ВАШЕГО РЕБЁНКА К КУРЕНИЮ

1	Не курить — это круто	1	2	3	4	5
2	Курение делает людей менее активными и менее энергичными	1	2	3	4	5
3	Курение — это напрасная трата денег	1	2	3	4	5
4	Курение — слишком дорогая привычка	1	2	3	4	5
5	Курение опасно для здоровья	1	2	3	4	5
6	Курение — это напрасная трата времени	1	2	3	4	5
7	У курильщиков зубы становятся жёлтыми	1	2	3	4	5
8	От курильщиков плохо пахнет	1	2	3	4	5
9	Курение — это для неудачников	1	2	3	4	5
10	Курение ухудшает показатели в спорте	1	2	3	4	5
11	Курить — глупо	1	2	3	4	5
12	Курение ухудшает внимание и память	1	2	3	4	5
13	Курить не интересно	1	2	3	4	5
14	Курение мешает достижениям в жизни	1	2	3	4	5
15	Курение — это не для меня	1	2	3	4	5
16	Если родители не курят, то и мне нечего начинать	1	2	3	4	5
17	Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения	1	2	3	4	5
18	От табака становишься зависимым и несвободным	1	2	3	4	5
19	Лучше никогда не пробовать курить	1	2	3	4	5
20	Я бы выглядел(а) довольно смешным(ой), если бы закурил(а) только ради того, чтобы произвести впечатление на сверстников	1	2	3	4	5
21	Курение успокаивает нервы	1	2	3	4	5
22	От курения худеют	1	2	3	4	5
23	Курить интересно	1	2	3	4	5
24	В курении есть особый шик	1	2	3	4	5
25	Курить — это круто	1	2	3	4	5
26	Курение делает подростка более интересным	1	2	3	4	5
27	Курение даёт возможность собраться с мыслями	1	2	3	4	5
28	Курение — это приятные ощущения	1	2	3	4	5
29	Курение позволяет чувствовать себя более комфортно среди других людей	1	2	3	4	5
30	Курение возвышает тебя в глазах других	1	2	3	4	5
31	Курение помогает скоротать время, когда нечего делать	1	2	3	4	5
32	Курение повышает авторитет среди товарищей	1	2	3	4	5
33	Курение — это символ успешности в делах и жизни	1	2	3	4	5
34	Курить модно и современно	1	2	3	4	5
35	Мне нравится реклама сигарет	1	2	3	4	5
36	Курят многие, и с их здоровьем ничего не происходит	1	2	3	4	5
37	Если родители курят, то и мне можно начать курить	1	2	3	4	5
38	Я уже взрослый и могу попробовать курить	1	2	3	4	5
39	Я бы возвысился в глазах сверстников, если бы начал курить	1	2	3	4	5
40	Я не стану по-настоящему взрослым, если не попробую курить	1	2	3	4	5

Узнать отношение вашего ребёнка к курению можно, пройдя несложный тест. Для этого необходимо обвести кружочком цифру, обозначающую степень согласия ребёнка с каждым из утверждений:

- 1 — полностью согласен,
- 2 — скорее согласен,
- 3 — затрудняюсь ответить,
- 4 — скорее не согласен,
- 5 — полностью не согласен.



В утверждениях 1–20 баллы суммируются. В утверждениях 21–40 баллы подсчитываются в обратном порядке: оценка 5 стоит 1 балл, 4 — 2 балла, 3 — 3 балла, 2 — 4 балла, 1 — 5 баллов. Теперь все баллы складываем вместе.

До 90 баллов — у ребёнка нет предрасположенности к курению, сам процесс курения он не одобряет.

От 91 до 120 баллов — ребёнок не выработал собственного отношения к курению, может приобщиться к нему при случае.

Источник: health-adventist.ru

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 460 090 экз.

Лимон

Пять причин начинать утро со стакана воды с лимоном

Оказывается, выпивая стакан тёплой воды со свежесжатым соком лимона натощак, можно не только укрепить иммунную систему, но и предупредить многие заболевания. Узнай больше о целебных свойствах этого напитка!

Печень и почки. Лимонная вода предотвратит образование камней и на долгие годы защитит тебя от других заболеваний, которые могут поразить печень и почки.

Кишечник. Страдаешь от запоров? Каждое утро выпивай стакан воды с чайной ложкой лимонного сока и таким же количеством мёда. Напиток поможет наладить работу желудочно-кишечного тракта всего за пару дней.

Настроение. В отличие от кофе, который обезвоживает организм, вода с лимоном благотворно влияет на работу всех внутренних органов.



И это, конечно же, положительно сказывается на твоём настроении и общем самочувствии.

Кожа. Лимон, как известно, содержит много витамина С, который обладает способностью разглаживать неглубокие морщинки и предотвращать появление новых. Кроме того, жёлтый фрукт выводит из организма токсины и шлаки.

Обмен веществ. Стакан лимонной воды натощак — отличный способ активизировать метаболизм. Лимонный сок помогает усваивать пищу, а также активно борется с жировыми отложениями.

Подготовила Алла Мельничук

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

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: