

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 6(54) ИЮНЬ 2015

www.vestnik7.com

Язва желудка
2
Загляните в своё сердце
4
Наследственность и не только
5
Что надо знать о хлебе
7

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ ПОВЫШАЕТ ИНТЕЛЛЕКТ РЕБЁНКА

Дети, которых в младенчестве вскармливали грудным молоком, во взрослом возрасте демонстрируют более высокие результаты тестов на IQ и большие успехи на профессиональном поприще, сообщили бразильские учёные.

В рамках длительного исследования, результаты которого были опубликованы в медицинском журнале The Lancet Global Health, учёные наблюдали за 3,5 тыс. детей.

Доктор Бернардо Лесса Орта из федерального университета Пелотас в Бразилии подчёркивает, что учёные впервые наблюдали за представителями самых разных социальных слоёв, а не только состоятельных и образованных людей.

СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОВОЦИРУЮТ РАЗВИТИЕ АСТМЫ У ДЕТЕЙ

Учёные из Американского колледжа аллергии, астмы и иммунологии опросили родителей более 92000 детей в возрасте от нескольких месяцев до 17 лет. Они искали взаимосвязь между астмой и проблемами в семье. Исследование показало: сильнее всего риск астмы у детей увеличивают развод, расставание родителей, проблемы с алкоголем, наркотиками у членов семьи и семейное насилие.

Также к факторам риска относятся тюремные заключения, психические расстройства и смерть членов семьи. Чем больше факторов присутствовало в жизни ребёнка, тем выше был риск астмы.

ВИДЕОИГРЫ НЕГАТИВНО ВЛИЯЮТ НА ДЕТЕЙ

По словам учёных из Университета Оксфорда, дети, которые проводят за видеоиграми больше трёх часов в день, часто гиперактивны, участвуют в драках и не заинтересованы в учёбе. Исследователи изучали влияние разных видов и жанров игр на поведение и успеваемость детей.

Дети, которые играли в видеоигры менее одного часа в день, вели себя хорошо и не были гиперактивными. Исследователи призывают



1 ИЮНЯ — ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

Каждая мама должна знать основные принципы лечения и заботы о здоровье своего ребёнка. В День защиты детей — самое время ещё раз задуматься, как защитить своё чадо от болезней и множества вредных факторов, которые влияют на детский организм. Как правильно накормить ребёнка? На какие особенности развития следует обратить внимание, чтобы избежать печальных последствий в будущем? Как ухаживать за ним во время болезни, и как безошибочно оказать первую помощь при трагедии? Как не навредить ребёнку медикаментами и использовать простые методы лечения? Обо всём этом можно прочитать в рубрике «Мамина школа» на сайте

k-k-z.ru

Здоровый и правильно развивающийся ребёнок — это самая большая радость для родителей.

родителей следить за тем, сколько времени ребёнок посвящает видеоиграм. Некоторые родители могут полагать, будто стратегии и игры-головоломки повышают успеваемость и развивают социальные навыки. Однако исследование показало: это не так. Дети, игравшие в видеоигры, учились и общались не лучше тех, кто в видеоигры не играл.

ЧЕСНОК ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ

Известно, что в чесноке много антиоксидантов, и он способен снижать уровень воспаления. Исследователи

из Университета Миссури изучали производное углеводов чеснока — Fru Arg. Учёные наблюдали, как питательные вещества, содержащиеся в чесноке, реагировали на стресс, вызванный условиями окружающей среды.

Такой стресс может возникать из-за процесса старения, курения, загрязнения окружающей среды, черепно-мозговой травмы или чрезмерного употребления алкоголя. От повреждения мозг защищают клетки микроглии. В ходе воспалительного процесса их число увеличивается. Однако данные клетки выделяют опас-

ное вещество — оксид азота. Избыток оксида азота приводит к повреждению мозга и развитию таких нейродегенеративных заболеваний, как болезни Паркинсона и Альцгеймера.

Исследователи создали клеточную модель стресса. Когда учёные добавили в модель Fru Arg, клетки микроглии начали выделять меньше оксида азота. Кроме того, Fru Arg способствовал выработке полезных для мозга антиоксидантов.

По материалам сайта «МедДэйли»
Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Медицина в последние десятилетия XX века существенно продвинулась в вопросе изучения, лечения и профилактики язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Установлено, что язву желудка вызывает бактерия *Helicobacter pylori* (Хеликобактер пилори). Данная бактерия в 80 % случаев является причиной возникновения язвы желудка и в 95 % — язвы двенадцатиперстной кишки.

Что такое пептическая язва? Известно, что желудок вырабатывает соляную кислоту и ферменты. Внутренняя структура желудка устроена таким образом, что он сам регулирует количество кислоты и желудочного сока, их влияние на стенки с чувствительным покрытием. Однако если в желудке появились бактерии *Helicobacter pylori*, они сразу же начинают свою деструктивную деятельность, разрушая слизь — защитное покрытие, выстилающее стенку желудка изнутри. В том месте, где бактерии сосредоточены в наибольшем количестве, образуется очаг болезни и возникает язва. По своим размерам она может быть от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров. Как правило, бактерии поражают, в первую очередь, стенку желудка.

Язва двенадцатиперстной кишки возникает в три раза чаще, чем в желудке. Поразительно, что многие люди даже не подозревают о наличии у них язвы. Только когда язва

даёт о себе знать, они обращаются к врачу или начинают заниматься самолечением.

Современное комплексное лечение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки включает антацидные (противокислотные) препараты, антихолинергические (тормозящие желудочную секрецию), седативные (успокаивающие) средства, щадящую диету и, по возможности, устранение стрессовых ситуаций.

Симптомы язвы:

- Ощущение постоянной острой боли в области желудка, изжога;
- появление боли после употребления алкоголя или острой пищи, жиров и приправ, острых соусов;
- вздутие живота, тошнота, ощущение длительной тошноты и рвота;
- постоянная неприятная отрыжка, чувство брожения в желудке с выделением газов;
- снижение массы тела, тёмный, плотный стул, трудности с испражнением;

• ощущение сильной жажды, даже если вы съели совсем немного пищи; наличие кровянистых выделений в слюне, кровоизлияния в желудке, что видно по тёмно-бурому, красно-бурому цвету испражнений.

Диагностика и лечение

Инфекцию *Helicobacter pylori* можно обнаружить двумя способами: сделать анализ крови и анализ желудочного сока.

Эндоскопическое или радиологическое (рентгенологическое) обследование желудка покажет, в каком месте находится очаг заболевания, каких размеров достигла язва. С помощью специального аппарата производится биопсия слизистой оболочки желудка, что необходимо для точного выяснения причины заболевания и его длительности.

После этого лечащий врач назначает ударные дозы препаратов, включающие высокоэффективные антибиотики; длительность терапии составляет 10 – 14 дней. Специальное медикаментозное лечение гарантирует 90 % успеха. В то же время может наблюдаться устойчивость организма к антибиотикам.

Если состояние пациента ухудшилось, это свидетельствует о необходимости госпитализации. Особенно опасны выделения крови при приёме антибиотиков. Если такое



происходит, врач отменяет сильнодействующие антибиотики. Больному назначают другие препараты.

Не следует заниматься самолечением, это чревато негативными последствиями. Ни в коем случае не принимайте аспирин и нестероидные противовоспалительные средства. Если вы почувствовали улучшение и у вас появился аппетит, это не означает, что вы можете есть всё подряд. Избегайте жирной и острой пищи, которая может вернуть вас в изначальное состояние.

Пейте больше чистой воды, избегайте стрессовых ситуаций, нервных срывов, соблюдайте диету и, конечно же, откажитесь от употребления алкоголя и курения.

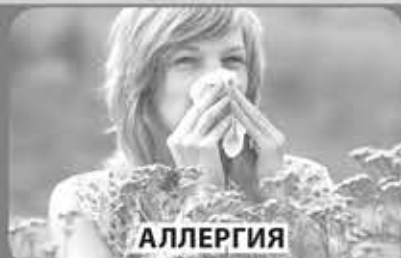
Леонард Азамфирей,

«Вам следовало бы знать...»

Читайте другие статьи рубрики «Здравствуйте, доктор» на сайте www.vestnik7.com



КОГДА НУЖНА
КОНСУЛЬТАЦИЯ ГИНЕКОЛОГА



АЛЛЕРГИЯ



НОГТЕВОЙ ГРИБОК



ОСТЕОПОРОЗ

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ЛЕЧЕНИЕ ДЕТСКИХ НЕДУГОВ АКТИВИРОВАННЫМ УГЛЁМ

Об удивительных свойствах активированного угля известно давно. Как же лечить активированным углём детей?

В первую очередь, нужно помнить, что перед применением активированного угля, как и других лечебных препаратов, необходима консультация детского врача.

Активированный уголь является отличным адсорбентом. Он выводит из организма человека практически все токсины. Благодаря простоте применения, его несложно использовать и в домашних условиях.

Активированный уголь хорошо помогает при болях в животе. Так как активированный уголь вымывает из организма не только вредные, но также и полезные вещества, детям грудного возраста этот лекарственный препарат показан только в случаях пищевого отравления и некоторых других проблем с кишечником. При дисбактериозе наиболее эффективны пробиотики (жидкие лактобактерии и бифидобактерии).

Активированный уголь благодаря своей структуре «связывает» и нейтрализует вредные вещества (соли тяжёлых металлов, пищевые токсины, продукты жизнедеятельности микробов и даже лишнюю воду). Это приводит к быстрой дезинтоксикации организма, что очень важно при лечении отравлений у детей. Что касается диареи (поноса), поскольку в большинстве случаев она вызывается кишечными инфекциями, то адсорбенты здесь — одно из лучших лекарств.

Количество активированного угля, которое необходимо дать ребёнку, определяется так: на каждый килограмм веса даётся 0,05 г угольного порошка. Принимать лекарство следует 3 раза в день, и не раньше чем через 2 часа после и за 45 минут до еды. Этого правила нужно придерживаться во избежание адсорбции не

только токсинов, но и полезных веществ, поступающих в организм ребёнка с пищей. По этой же причине не стоит давать одновременно с углём другие лекарства — эффекта от них попросту не будет.

Лечение активированным углём при отравлениях обычно длится от 3 до 7 дней. Если активированный уголь в форме таблеток, то его необходимо растолочь в порошок. Этот препарат лучше всего адсорбирует вредные вещества, именно когда поступает в организм в виде порошка. Порошок активированного угля нужно смешать с небольшим количеством воды и дать малышу с ложечки. Рекомендуются запивать активированный уголь большим количеством воды.

Побочным эффектом от длительного применения активированного угля может быть запор. Поэтому при применении этого препарата необходимо соответствующим образом коррек-



тировать питание ребёнка. Включайте в его меню больше продуктов питания, разжижающих стул.

Эффективность применения активированного угля при аллергии доказана

практикой. Этот препарат показан детям с такими заболеваниями, как бронхиальная астма, атопический дерматит, аллергические ринит, конъюнктивит и др. Активированный уголь быстро очищает организм от вредных последствий аллергических процессов. В особенности его применение показано при восстановительном периоде лечения. Но важно помнить, что и дозировку, и длительность курса лечения должен определять врач-аллерголог, поскольку проявления аллергии очень многообразны, и особенности лечения имеют свои отличия.

Татьяна Кудашова,

магистр общественного здравоохранения

ЕДИНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

Конечный результат хорошей физической формы — долгая, насыщенная и счастливая жизнь. Чтобы жить такой жизнью, нам нужно понять, какую мудрость Творец заложил в наше тело.

Все наши органы объединены в системы. Эти системы, в свою очередь, связаны воедино. Действительно, такие взаимосвязи в организме поразительны!

Каким образом организм сохраняет единство

Структурно: жизненно важный орган — кожа и миллионы волокон по всему телу соединяют и скрепляют весь организм воедино.

Благодаря жидкостям: поскольку вода как основная составляющая крови и лимфы циркулирует по всему телу, то, что происходит с одной его частью, быстро распространяется на другие.

Химически: единство достигается также благодаря химическим молекулам-вестникам, называемым гормонами, которые контактируют с 120 трлн клеток нашего тела. Таким образом, клетки тела могут посылать и принимать химические сигналы от каждой его части.

Гормоны бывают трёх видов:

- Эндокринные гормоны, которые могут посылать сигналы из одного места к разным органам тела; так действуют гормоны гипофиза, например, при сильном стрессе.
- Паракринные гормоны, которые посылают химические сигналы в близлежащие клетки; их действие не так продолжительно, как действие эндокринных гормонов.
- Аутокринные гормоны, являющиеся важными химическими веществами, воздействующими на клетки, которые их выделяют.

Химическая система общения организма с отдалёнными тканями и клетками действует медленно, но она идеальна и экономична для «массовой рассылки».

И, наконец, единство организма обеспечивается на **нервном уровне**: нервные клетки и мозг обеспечивают самую быструю систему «общения», что требует высокой активности обмена веществ. Эта высокоскоростная система включает в себя «частные линии» (к конкретным органам и тканям — прим. редактора), а также всю систему контроля организма.

Например, во время обеда вся система пищеварения находится «на передовой». Другие системы организма должны поддерживать её, а также наслаждаться процессом приёма пищи. Это, конечно, не время и не место для стресса. Отток крови от прочих органов может достигать 40 % после обильного приёма пищи. Позже, когда человек работает в мастерской или огороде, мышечная система выходит на первое место. Сердце, лёгкие и нервная система должны объединиться для поддержки мышечной деятельности.

Когда работа завершена, и вы расслабляетесь, нервная система должна не только всё контролировать,

но и сама поддерживаться двумя путями: активизировать поддерживающие системы, а те системы и функции, которые мешают концентрации внимания, — угнетать.

Как можно нарушить это единство

Стресс во время еды — это один способ. Когда человек испытывает давление срочной ситуации или большой ответственности, посредством гормонов миллион клеток, а также желудку и органам пищеварения посылается сигнал: «Мы в беде! Приготовься к сражению!» В то же время глаза, уши и вкусовые рецепторы, а также миллионы рецепторов пищи говорят: «Расслабься, у нас обед». Что же будет в результате этого? Путаница, беспорядок и, как правило, пищеварительные расстройства и другие проблемы. Наш организм создан по принципу: «Я занимаюсь одним делом».

Приём пищи, стоя на улице, когда телефон, движение транспорта и городской шум требуют вашего внимания, приводит к тому, что единая скоординированная физиология изменяется на раздробленную физиологию.

Печень и мозг

Когда печень измучена и повреждена алкоголем или вирусом, она не может очищать кровь так, как должно. Мозг не может выдержать токсичный яд — аммиак. Может развиться печёночная кома с летальным исходом. Избыток продуктов животного происхождения также отягощает работу печени. При стрессовой ситуации капилляры, сокращающие путь крови (шунты), открываются, а обычные капилляры закрываются для того, чтобы пустить кровь в мышцы кратчайшим путём для неотложной реакции. Что дальше? Кровь не такая чистая, как обычно. Мозг уже не находится в «трезвом» состоянии, при котором может проявляться терпение. Нет, он настроен на противостояние, а не на самообладание и здравомыслие. Очевидно, что проблемы питания в жизни человека намного больше, чем просто избыток холестерина, плохие жиры и недостаток витаминов.

Почки и мозг

Почки — жизненно важные органы, работа которых заключается в фильтрации крови, а также в поддержании её оптимального объёма, кислотности и химического состава.



Употребляя достаточно чистой воды в промежутках между приёмами пищи, не переедая, не перегружая белком (животного происхождения), не игнорируя диабет или болезни почек, мы ухаживаем за этими нежными органами, а за это они будут «здравствовать и преуспевать».

Но есть причинно-следственная связь. Когда эти живые фильтры и регуляторы объёма крови перегружаются и перенапрягаются, то они... отключаются! Тогда иметь здоровье уже невозможно.

Упражнения помогают

Когда мы ежедневно делаем физические упражнения, в нашем организме происходят удивительные процессы. Мы умножаем фабрики, вырабатывающие энергию в наших мышцах, — митохондрии. Благодаря этому даже сердечную мышцу можно укрепить. Если к тому же мы занимаемся полезным трудом, требующим умственного напряжения, наш мозг также укрепляется. Кровообращение улучшается. Уровень липопротеидов высокой плотности (ЛВП) — «хороший» холестерин, — повышается. Частицы ЛВП служат, как маленькие «грузовики», в крови. Они забирают холестерин из наших артерий и накопительных (жировых) тканей и отвозят его в печень, где он трансформируется в соли желчных кислот, которые принимают участие в пищеварении жиров. Мы разумно созданы, не так ли?

Упражнения также улучшают сон. Сегодняшний сон — это завтрашняя энергия. Не удивительно, что люди, делающие физические упражнения, чувствуют себя лучше и меньше страдают депрессией. Умеренные упражнения улучшают работу всех систем организма.

Переедание

Переедание даже полезной пищи производит тот же эффект, что и богатая смесь в карбюраторе автомобиля. Бензин заполняет его. Тогда машину трудно завести, двигатель «слабо тянет», машину «дёргает», «труба дымит». При переедании образуются свободные радикалы и мириады молекул нежелательных побочных продуктов. Эти продукты оказывают негативное влияние на кровь. Мозг может перейти в состояние дрёмы, отупения или ещё чего хуже. Когда желудок переполнен и растянут, кровь перенасыщена, тогда человеку тяжело сохранять работоспособность и благоразумие.

Хорошее кровообращение

Наверняка вы слышали, что «хорошее здоровье зависит от хорошего кровообращения». Это глубокая мысль. Но кровь имеет тенденцию скапливаться там, где теплее. Когда мы покрываем конечности одним слоем одежды, а тело и сердце — двумя-тремя слоями, как мы можем иметь хорошее кровообращение? Равномерно покрывайте тело, и вы будете иметь хорошее здоровье.

Сделаем выводы:

1. Придерживайтесь баланса во всех аспектах жизни.
2. Каждый день делайте умеренные физические упражнения.
3. Будьте воздержанны в еде, пейте достаточно воды.
4. Одевайтесь адекватно: не допускайте переохлаждения конечностей.
5. Будьте благодарны Творцу, который так мудро создал ваше тело.

Бернелл Болдвин,
врач-нейрофизиолог

ЗАГЛЯНИТЕ В СВОЁ СЕРДЦЕ

Предметом нашего размышления будут эмоции. Такие как ярость, гнев и враждебность. Как эти эмоции отражаются на нашем физическом и психическом здоровье? Какие реакции вызывают в нашем организме?

Враждебность — понятие собирательное. Оно включает в себя и неприязнь, и ненависть, и неприязнь, и зложелательство, и мстительность. Враждебность — это не порыв, а устойчивое состояние, нередко даже мировоззрение.

Человек, исполненный враждебности, легко выходит из себя. Он раздражается по пустякам, на которые другой и внимания не обратит. Кардиолог Роберт Эллиот так описывает человека, страдающего враждебными чувствами: «Он похож на реактор, который сжигает тонны топлива, чтобы согреть комнату размером с собачью конуру. На проблемы стоимостью в два цента он тратит энергии на сотни долларов». Несомненно, подобные реакции вызывают в организме гневающегося человека стресс. Что это значит?

Гнев и сердце

В организме состояние враждебности вызывает отчётливые физиологические изменения. У ожесточённых людей в кровь выбрасывается значительно больше адреналина и норадреналина, чем у людей миролюбивых. Под влиянием этих гормонов повышается кровяное давление, сужаются сосуды, возрастает частота сердечных сокращений. У злобных личностей повышен и уровень кортизола. А повышенный уровень кортизола способствует задержке в организме натрия, что также вносит свой вклад в

повышение давления. Избыточный кортизол увеличивает содержание жирных кислот и холестерина в крови и повышает её свёртываемость (последствия — инфаркт, инсульт, тромбоз). Если враждебность становится устойчивой чертой характера, то проблемы с давлением и сердечно-сосудистыми недугами со временем переходят в разряд хронических.

Многочисленные исследования показали, что гнев, ярость и прочие злобные чувства часто приводят к болезням сердца. Среди людей, показавших высокие результаты по тесту враждебности, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в три раза превышала смертность среди людей кротких и незлобных.

Злобные люди подвержены более высокому риску инфаркта, чем курильщики или гипертоники. Терапевтам и кардиологам следует обследовать своих пациентов на гнев и направлять к психотерапевту для лечения.

Нежелание решить проблему застарелого гнева может привести к преждевременной смерти. Исследование, проведённое среди студентов-юристов, показало, что за 25 лет наблюдений респонденты с высоким уровнем враждебности умирали в 4 раза чаще, чем остальные участники исследования.

Физическое и духовное сердце

Более тысячи лет назад Библия

предупреждала, что грехи — не утихающий гнев, враждебность, зависть — ожесточают сердца людей. Интересно, что это библейское предостережение полностью подтверждается медицинской практикой. При вскрытии тел большинства пациентов, погибших от сердечно-сосудистых недугов, видно, что артерии и ткани сердца кальцинируются, становятся твёрдыми. Сердце и в самом деле превращается в подобие камня.

Согласно Библии, каменное, неповоротливое, тесное, закрытое, чуждое для человеческого существа сердце препятствует общению человека с Богом, с миром, с другими людьми, с самим собой. Оно лишает его естественной способности мыслить и понимать: «Народ сей ослепил глаза свои и окаменил сердце своё, да не видят глазами, и не уразумеют сердцем, и не обратятся, чтобы Я исцелил их» (Иоанна 12:40).

Когда мы говорим «окаменевшее сердце», мы понимаем под этими словами лишь душевное качество. Однако это не просто образное выражение, характеризующее жестокого, бесчувственного человека. Оно очень чётко обозначает физическое состояние сердца, серьёзно поражённого атеросклерозом. Люди с таким сердцем часто страдают стенокардией и испытывают приступы боли и удушья.

Но неужели боль, которую испытывает человек при инфаркте или другом сердечном недуге, — следствие глубоко похороненной боли от тайного, исповеданного греха, обиды, непросьбы или скрытой ярости? Может ли оно болеть от неисцелённых ран, в которых, подобно гною,



рождаются разрушительные эмоции? Да, весьма вероятно, что сердце, измученное эмоционально и духовно, в конце концов, выплескивает свои муки через поражение сосудов и сердечных тканей. Мы все привыкли думать, что физическое состояние человека является определяющим: «В здоровом теле — здоровый дух». Но Библия учит, что на самом деле всё наоборот. Невидимое глазу состояние души и духа — вот что определяет наше телесное здоровье.

Но, вне зависимости от того, физическое или эмоциональное состояние вы ставите на первое место, знайте, что они тесно связаны. И мы лишь начинаем постигать их сложные взаимодействия.

Дон Колберт,
«Смертельные эмоции»

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

БИБЛИЯ О ГНЕВЕ

В Библии есть строки, посвящённые гневу. Гнев — это чувство, и, как и любые другие чувства, сам по себе он не является «правильным» или «неправильным». Вредоносно неправильное, несправедливое выражение гнева, например, насильственные действия или нанесение имущественного ущерба. Вредоносным является и упорство в гневе, его постоянное присутствие в сердце, когда человек постоянно живёт в раздражении и злобе.

Иисус Христос заявляет, что злобные чувства разрушительны для души так же, как физическое насилие для тела. В пылу гнева люди часто наносят друг другу словесные оскорбления, а ведь злые слова подчас разят сильнее, чем физические действия. Обратите внимание, что люди нередко реагируют на оскорбление так, словно их ударили. Бывает, что слово убивает.

— 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. К чему приравняет Бог напрасное гневное слово? «Вы слышали, что сказано древним: "не убивай, кто же убьёт, подлежит суду". А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: "рака" (пустой, ветреный человек, среди иудеев это слово считалось оскорбительным, выражало презрение и неуважение, и его употребление расценивалось как нанесение сильной обиды — прим. ред.), подлежит синагогскому; а кто скажет: "безумный", подлежит гонимости огненной» (Матфея 5:21, 22).

2. В течение какого времени нужно примириться, если гнев всё же проявился в словах? «Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдёт во гневе вашем» (Ефесиям 4:26).

3. Какой выход предлагает Бог людям, склонным часто гневаться? «Обновиться духом ума вашего и облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости истины» (Ефесиям 4:23, 24).

ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

Прошу прислать мне Библейский курс

☐ «Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)

☐ «Удивительные открытия» (основы христианского учения)

КОГДА НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ НЕ ИМЕЕТ НАД НАМИ СИЛЫ

Каждый человек, живущий на земле, несёт багаж греховных наклонностей предыдущих поколений. Кто-то называет это кармой, кто-то проклятием... Но любовь Божья — сильнее всего. В Своей милости Бог готов снять с нас проклятие греха. Однажды Он посредством Своего пророка Елисея снял проклятие с целого города. Что же нужно сделать нам, чтобы наш род не нёс на себе последствия греха?

Одна из пророческих школ, где совершал своё служение пророк Елисей, находилась возле г. Иерихон. Интересна история этого города. Во времена Авраама и Лота это была прекрасная плодородная земля, но с тех пор как города иорданской долины были разрушены, данная местность стала пустыней. Во времена Иисуса Навина лишь часть долины была пригодна для жизни. Иисус Навин вёл народ Божий в обетованную землю, и стены Иерихона преградили им путь. Жители этого языческого города поклонялись Астарте. Это была одна из самых ужасных форм идолопоклонства в те времена. Господь чудесным образом разрушил стены Иерихона, и через вождя народа было объявлено: «Проклят пред Господом тот, кто восставит и построит город сей Иерихон; на первенце своём он положит основание его и на младшем своём поставит врата его» (И. Навин 6:25).

Земля, на которой располагался Иерихон, была проклята Богом. Даже вода несла на себе следы проклятия. Смерть и неплодородие царили кругом. Позже люди поступили вопреки Слову Божьему и заново отстроили этот город. Но, несмотря на все усилия людей, благословений не было. И вот жители Иерихона обратились за помощью к пророку Божьему — Елисею: «Вот, положение этого города

хорошо... но вода нехороша, и земля бесплодна. И сказал он: дайте мне новую чашу и положите туда соли... И вышел он к истоку воды, и бросил туда соли, и сказал: так говорит Господь: Я сделал воду сию здоровою, не будет от неё впредь ни смерти, ни бесплодия. И вода стала здоровою до сего дня» (4 Царств 2:19–22).

Как только человек обращается к Богу за помощью, Он готов помочь. Господь любит и ждёт. Иисус Христос возлюбил нас первым, и это привлекает нас к Нему.

Всякий грех имеет свои последствия. Невозможно грешить и не пожинать плодов. «Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнёт» (Галатам 6:7). Грешник уже при жизни пожинает то, что сеял, но очень часто последствия греха несут на себе дети и внуки, если продолжают вести греховный образ жизни своих родителей. Жители Иерихона также испытывали на себе последствия грехов своих предков: кругом были руины, отравленная вода, болезни и неплодородие.

Данная история учит нас, что у Бога достаточно сил и милости, чтобы удалить последствия греха или плохую наследственность. Иисус Христос меняет наше родословие, когда мы принимаем Его как нашего Спасителя. Мы были сынами греха и гнева. Но становимся сынами Бога.



Фото с сайта tre-mass.ru

Человек может быть смертельно болен или быть бесплодным, но, встретившись с Христом, приняв Его в свою жизнь, он начинает приносить пользу и благословения. Пребывание с Иисусом преобразует нашу жизнь. Если мы с Христом, проклятие не имеет над нами силы.

Бог настолько любит грешника, что творит чудеса. И здесь не в соли дело, не в новой чаше или Елисея — Сам Живой Бог творит чудеса посредством Своего Слова. Есть ли такие сферы жизни, где вы испытываете особую потребность в Божьем чуде? Потеря работы, плохой характер, семейные проблемы, ухудшение здоровья, воспитание детей... Мы все нуждаемся в чуде. И Господь готов сотворить его в нашей жизни. Но Он желает сотрудничать в этом с нами. Необходимо наше участие,

наши усилия. Жители Иерихона поверили, повиновались и приняли участие в сотворении чуда.

И ещё одна особенность чудес Господних: они приносят благословения. «Благословение Господне — оно обогащает и печали с собой не приносит» (Притчи 10:22).

Дорогие друзья! Сегодня у Господа есть радостная весть для вас: Он не только прощает грех, но смягчает последствия, проклятие греха. Бог сильнее любой греховной наследственности. У Иисуса Христа достаточно силы, чтобы вы могли жить победоносной жизнью. Обратитесь сегодня от всего сердца к Нему! Он любит и ждёт вас!

Леонид Рутковский,

«Победа над зависимостью, или как решить проблему в корне»

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

МАМА СНОВА СЛЫШИТ!

Это было в марте 2011 года. Моя мама вдруг перестала слышать. Я сходил в поликлинику узнать, как принимает отоларинголог. Оказалось, приём будет только через две недели. Всё это время мама не слышала, и мы кричали ей в ухо. Она много плакала и молилась. Молились и мы с мужем.

В апреле её обследовал врач.

Ничего не обнаружив, сказал, что в таком возрасте (ей было 90 лет) ничем помочь нельзя. Мы попросили направление в Новгородскую областную поликлинику к врачу сурдолог-лор. Там нас приняли быстро, обо всём расспросили, затем подключили аппаратуру, сделали аудиограмму и сказали, что бабушка слышать не будет, так как признали

смешанную тугоухость III – IV степени. Затем предложили слуховые аппараты, но мама почти ничего не слышала, кроме шума. Мы попрощались с врачом, оделись и вышли из поликлиники.

Когда прошли метров 20, я стала кричать маме в ухо, что надо через день ехать за слуховым аппаратом. А мама говорит: «Что ты кричишь, я ведь слышу!» Идя к автобусной остановке, мама поведала мне такую историю: за две недели до поездки

в г. В. Новгород мама слышала ночью отчётливо голос, который сказал ей: «Дочь моя, не плачь, будешь слышать и ещё поживёшь!» Это было сказано дважды. С тех пор мама хорошо слышит.

Сейчас маме 93 года, она читает Библию, заучивает псалмы, читает их на богослужениях. Слава и благодарность нашему Великому и Всемогущему Богу!

Татьяна Пономарёва,

г. Чудово, Новгородская обл.

- 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!

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



ИСТОРИЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ АЛЕКСАНДРА

Многое за человека уже решено. Кто-то рождается во дворцах и с детства обеспечен богатством и облечён властью. Кто-то рождается в семье музыкантов, с пелёнок вращается в кругах богемы и постигает музыкальную грамоту. А кто-то рождается в семье лентяев, любителей алкоголя, и всё, что он может вынести доброго от родственников, — это дурные привычки и нехорошие наклонности. Может ли человек противостоять злой судьбе и кардинально изменить свою жизнь? История Александра поможет ответить на этот вопрос.

Александр родился в семье, где в почёте был алкоголь. Оба деда, отец и дядя не представляли свою жизнь без обилия спиртного. В такой среде рос мальчик. То, что было нормой для его родственников, стало и для него обыденным, нормальным. К тому же Александр был единственным ребёнком в семье и рос во вседозволенности. Поэтому он с детства не терпел никаких ограничений и делал практически всё, что ему заблагорассудится.

Мальчик рос обособленно от родителей, с учителями были проблемы, да и с товарищами возникали трудности в общении. Саша хотел как-то выделяться. Но методы, которыми он старался этого добиться, нравились далеко не всем. Тогда парень пробовал найти себя в спорте. Однако в 14 лет в результате несчастного случая Саша сломал руку. Из-за болезни возникла пауза в занятиях.

И Александр с компанией ровесников начал распивать алкоголь.

Довольно быстро спиртное стало неотъемлемой частью жизни молодого человека. Пока организм был крепкий, похмелье долго не мучило, и ум не сильно был затуманен, что сохраняло некую здравость мышления. Так Саша неплохо окончил школу и поехал продолжать образование в Санкт-Петербург.

Студенческая жизнь тоже располагала к частому приёму горячительных напитков. Однажды Александру друзья предложили попробовать лёгкие наркотики. Саша вспоминает, что боялся наркотиков, не хотел стать наркоманом, но состояние алкогольного опьянения, в котором он в тот момент находился, притупляло чувство страха. Как можно отказаться? За кого меня будут считать? Как ко мне будут относиться друзья? Что, мне слабо, а им нет? И студент, стеснявшийся, что у него в отличие от других, ещё нет этого опыта, продемонстрировал товарищам свою взрослость... Постепенно приём наркотиков вошёл в систему. Но молодой человек не боялся. Он был уверен, что бросит в любой момент, когда только захочет.

Саша осознал опасность произошедшего лишь через две недели, когда ребята не смогли достать очередную дозу наркотиков. В первый раз он почувствовал, что такое ломка: не спит ночами, рвота, болит печень,

кружится голова, ощущение, как будто разваливается всё тело... Парень даже удивился. Если организм так реагирует на слабые наркотики, то что тогда ждать от тяжёлых препаратов? Но остановиться молодой человек уже не мог, хотя желание «завязать» периодически приходило ему в голову. Однако пока были деньги, планы задуматься об этом всерьёз всегда откладывались на завтра.

Со временем у Саши уменьшилась ценность собственной жизни. Жажда употребить была гораздо сильнее инстинкта самосохранения. В одну малюсенькую комнату забивалось по несколько наркоманов, по рукам ходили одни и те же шприцы. Александр почти точно знал, что некоторые из них ВИЧ-носители. Но это было уже неважно. Даже в этой ситуации Саша оправдывал себя. Мол, есть конченные наркоманы, а я не такой, я просто раб временного стечения обстоятельств...

Зависимость — болезнь, которая приходит постепенно. Неумение решать психологические проблемы заставляет убежать от себя. Человек начинает с приёма веществ, которые кажутся ему безобидными. На деле — это просто подготовка к следующему шагу вниз. Если ты употребляешь алкоголь — ты уже в зоне наркотического риска.

В наркотическом дурмане прошли четыре года. В них были островки относительного спокойствия, когда парень ездил домой навестить родителей. Чтобы не травмировать мать, сильные наркотики он заменял на менее действенные таблетки и алкоголь. Но продержаться долго на таком заменителе он тоже не мог, организму требовалась более сильная химия.

После учащающихся ломок из-за сложности вовремя найти дозу молодой человек, наконец, осознал беду и начал делать первые попытки избавиться от зависимости. Саша перешёл на алкоголь, надеясь им заменить тягу к наркотикам. Но результата не было — Александр опять срывался. И если вначале Саша отрицал свою проблему, то затем пришло осознание: «Я не могу жить без наркотиков, но и не могу сам бросить!» К тому времени его доза была уже большой. Молодой человек чувствовал, как слабеет организм, как в теле еле теплится жизнь... Ему оставалось надеяться только на чудо, и лишь это поддерживало его.

Саша стал молиться. Когда-то в детстве он запомнил пару молитв, которые ему записала на бумажке незнакомая бабушка, пожелавшая поучаствовать в жизни паренька. И теперь молодой человек начал молиться этими словами каждый день. Он обращался к Богу с просьбой о



помощи, так как сам остановиться уже не мог.

И Господь ответил — Саша встретился с бывшими товарищами, с которыми он и начал путь наркомана. В то время они уже прошли лечение по программе «12 шагов» в одном из христианских центров и не употребляли в течение года. Друзья поделились с Александром своим опытом. Саша выслушал, да и только. Но когда его поймали на краже, ему пришлось вспомнить совет друзей. Чтобы не «загреть» в тюрьму, парень был вынужден отправиться на программу освобождения в один из христианских центров. На тот момент его целью было просто переждать некоторое время в центре, а потом вернуться к наркотикам. Он был уверен, что его никто уже не переубедит, ведь алкоголь и наркотики дают ложную убежденность в своей сверхмудрости. «Я все знаю! Что мне нового могут открыть другие люди?» — думал Саша. На третьей неделе пребывания в центре Александр начал осознавать: кем он был, как он живёт...

После пребывания в центре он продолжал ходить на группы. Саша ещё не осознавал полной победы, но был рад, что не употребляет и его не ломает. Наркоманы знают, как ценно это чувство. Он мог спокойно спать, есть, ходить, жить...

Александр бросил наркотики, но не до конца оставил прежний образ. Алкоголь и наркотики парень стал замещать чифиром и энергетиками, а ночи проводил в клубах...

«Но Высшая сила подталкивала меня бороться с такой жизнью. И я поддавался ей», — вспоминает Александр. Поэтому он продолжил свои занятия по программе «12 шагов» и с Божьей помощью обрёл свободу. Если раньше у него был выбор — уколоться или напиться, то теперь молодой человек узнал другую жизнь. Саша видел, куда ему двигаться, как жить... Это для него было большим достижением — настоящей внутренней свободой.

Когда-то в юности, поддавшись иллюзии свободы, он потерял её. Наркотики и алкоголь отняли у него право распоряжаться собственной жизнью, право быть здоровым...

Людам, оказавшимся в плену зависимости, нужно понять, что они не одни. Зависимость — это не конец! Всё ещё можно поправить. Неведомый, непостижимый, но любящий Бог рядом!

Бог может вывести к желанной свободе — свободе быть истинно счастливым!

По материалам программ «Не зависимость» телеканала «Три Ангела» www.3angels.ru

Чтобы разрешить застарелые психологические проблемы, группы Анонимных алкоголиков и Анонимных наркоманов используют программу «12 шагов». Она включает в себя поэтапное описание и обсуждение в группе своего прошлого и настоящего, ошибок и побед. Это помогает избавиться от тех чувств, которые давно мучают и разрушают зависимого человека.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ХЛЕБЕ

Являясь традиционным продуктом, хлеб занимает основное место в питании большинства людей. Известный учёный Тимирязев сказал: «Ломоть хорошо испечённого хлеба составляет одно из величайших изобретений человеческого ума».

Биологическая ценность хлеба зависит от биологической ценности муки. А пищевые свойства муки зависят от характера механической обработки зерна — размола. Чем больше обработка, тем меньше остаётся в зерне витаминов, микроэлементов, клетчатки, белков и жиров. Всё это содержится в шелухе зерна, т. е. в отрубях — наружной оболочке зерна, а также в эмбрионе (зародыше пшеницы). Помимо них, зерно пшеницы содержит эндосперм.

Самый полезный для здоровья хлеб — из муки грубого помола, т. е. состоящий из трёх основных компонентов: отрубей, эндосперма и зародыша. Такой хлеб содержит в 2, иногда и в 4 раза больше питательных веществ, чем изделия из рафинированной белой муки.

Размол муки на вальцевых мельницах производится путём предварительного дробления зерна. Получаемые при этом частицы сортируются по однородности и поступают далее — для измельчения в муку.

Путём применения технологических схем размол зерна получают муку различного выхода (количество окончательного продукта). Наиболее распространены такие виды муки:

Пшеничная мука

- высшего сорта — 25 %
- 1 сорта — 72 %
- 2 сорта — 85 %
- обойная — 97,5%

Ржаная мука

- неклёваная — 60 %
- сеяная — 63 – 65 %
- обдирная — 85 – 87 %
- обойная — 95 – 96 %

Для обретения высоких хлебопекарных свойств мука нуждается в созревании. Это достигается путём хранения муки в благоприятных

условиях в течение 1 – 2 месяцев. В процессе созревания муки в ней изменяется влажность, улучшается структура углеводных и белковых компонентов, улучшаются свойства клейковины и другие свойства, имеющие значение для получения хороших показателей выпечки хлеба.

Важным этапом в приготовлении хлеба является применение различных разрыхлителей, главным образом, для брожения теста.

Основными показателями качества хлеба являются

- влажность,
- кислотность,
- пористость,
- пропечённость.

При повышении влажности понижается пищевая ценность хлеба, его усвояемость, и ухудшается его переваривание.

Повышенная кислотность негативно сказывается на желудочной секреции, повышая кислотность желудочного сока.

Низкая пористость ухудшает усвояемость хлеба, так как он плохо пропитывается пищеварительными соками.

Мякиш непропечённого хлеба липкий, неэластичный, малопористый. Такой хлеб плохо усваивается и раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника, нарушает секреторную функцию пищеварительных желез.

Хлеб из цельного зерна

Отруби в чистом виде выводят из организма питательные вещества, поэтому лучше цельное зерно.

Пшеница содержит глютен (клейковину), в результате чего хлеб плохо всходит, поэтому надо добавлять белую муку: на 80 % цельного зерна (муки) — 20 % белой муки или 10 стаканов белой муки + один стакан отрубей.

Дрожжи

Это живые микроорганизмы, потребляющие сахар или крахмал и выделяющие углекислый газ. Благодаря этому газу хлеб способен расти. Дрожжи очень быстро размножаются при температуре 28 – 31 °С, но при 39,5 °С дрожжи начинают погибать.

Виды дрожжей:

- пивные (можно употреблять в пищу),
- хлебопекарные (несъедобные) — часто погибают в духовом шкафу,
- спиртовые.

Дрожжи нужны, чтобы хлеб был мягким и лёгким. В кислом хлебе есть кислота, которая инактивирует минералы. Когда происходит реакция между дрожжами и мукой, вырабатываемая кислота инактивируется дрожжами. Если хлеб бездрожжевой, то эта кислота активна, связывает минералы, которые не всасываются в желудочно-кишечном тракте.

Разрыхлители

Нет лёгкого способа приготовления хлеба без дрожжей или соды. Сода разрушает около 40 % витаминов группы В. Другие разрыхлители состоят из 1/3 соды, 1/3 крахмала, 1/3 различных кислот. Употребление соды и других порошков со сложным составом, заменяющих дрожжи, вредно.

Очень важно всем хозяйкам научиться правильно готовить дрожжевой и пресный хлеб.

Особенности приготовления и употребления дрожжевого хлеба:

1. Тесто должно быть замешано на воде, а не на молоке.
2. Тесто не должно быть перекишим.
3. Хлеб должен быть хорошо пропечён изнутри и снаружи.
4. Хлеб должен быть немного подсушен.

Итак, хлеб, это — полноценный продукт питания, если он приготовлен из цельного зерна. Чтобы иметь хорошее здоровье, важно делать выбор в пользу здорового хлеба и научиться его правильно выпекать.

Врачи санатория «Наш Дом»



ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ

ХЛЕБ ОТРУБНОЙ

Опара: 15 г дрожжей, 2 стакана тёплой воды, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара.

Тесто: 4 стакана муки, 1 стакан отрубей, ¼ стакана растительного масла, 2 чайные ложки соли.

Замесить опару и поставить в тёплое место на 30 минут. Соединить опару с продуктами второй группы. Вымесить тесто и поставить в тёплое место на 2 часа. Затем выложить в смазанную маслом форму или сформировать булочки. Дать постоять ещё 30 минут. Выпекать в разогретой духовке 30 минут при температуре 220 °С.

ПРЕСНОЕ ТЕСТО

Состав: 2 стакана муки, ½ стакана отрубей, 1 чайная ложка соли, ¼ стакана растительного масла, ½ стакана воды.

Соединить первые четыре ингредиента. Месить до образования комочков, затем влить воду и замесить тесто.

Это тесто можно использовать для выпечки сухих крекеров, добавив 1 ст. ложку кокосовой стружки, 1 пакетик ванильного сахара и 1 ст. ложку семян кунжута или семян подсолнечника (по желанию).

Также можно выпекать тесто для пиццы, добавив 1 ст. ложку приправы для супов.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС «ГОТОВИМ ВМЕСТЕ»

Дорогие читатели! Участвуйте в нашем конкурсе вегетарианских рецептов «Готовим вместе»!

Работы на конкурс принимаются в течение 2015 года. Рецепты могут быть любые — закуски, выпечка, горячие блюда и безалкогольные напитки. 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, сделанного 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.

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

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»



ТЕСТ НА РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

Ниже приведены 25 потенциально неприятных ситуаций. Оцените ваше отношение к тому или иному событию по следующей шкале:

- 0 — спокойствие или лёгкая досада
1 — лёгкое раздражение
2 — огорчение
3 — сильное раздражение
4 — сильный гнев

Ситуация	Баллы
1. Вы приобрели бытовую технику, пришли домой, подключили, а прибор не работает.	
2. Автомеханик завысил цену за ремонт машины, и вам пришлось переплатить.	
3. Начальник раскритиковал только вас, не обратив внимания на просчёты других сотрудников.	
4. Ваша машина застряла в снегу.	
5. Вы что-то сказали знакомому, а он не ответил и даже не обратил на вас внимания.	
6. Кто-то из окружающих строит из себя невесту что.	
7. Вы в кафе, осторожно несёте четыре чашки кофе. На вас кто-то налетает, и вы расплёскиваете кофе.	
8. Вы аккуратно повесили свою одежду на вешалку. Кто-то уронил её на пол и не подумал поднять.	
9. Вы входите в магазин. Продавец навязчиво следует за вами.	
10. Вы договорились вечером провести время с приятелем. В последнюю минуту он сообщает, что не придёт. Все ваши планы рушатся.	
11. Над вами кто-то посмеялся или подшутил.	
12. Ваша машина заглохла на светофоре. Машины сзади нетерпеливо сигнализируют.	
13. Паркуя машину, вы случайно повернули руль не в ту сторону. Выйдя из машины, вы слышите гневный окрик: «Ты где ездить-то учился, чайник!»	
14. Другой человек ошибся, а вину свалил на вас.	

15. Вы пытаетесь сосредоточиться, а ваш сосед непрерывно щёлкает пальцами.	
16. Вы дали кому-то почитать любимую книгу или одолжили хороший инструмент, а человек не вернул вашу вещь.	
17. У вас был очень тяжёлый день. А дома вас встретили упрёками, что вы не сделали то, что обещали.	
18. Вы разговариваете с человеком. В вашу беседу влезает третий и начинает с уверенностью говорить о том, чего не знает.	
19. Вы пытаетесь обсудить что-то важное с женой (мужем). Но вам не удаётся высказаться, так как она (он) всё время вас перебивает.	
20. Кто-то влезает в спор, когда вы выясняете отношения с близким человеком.	
21. Вы очень спешите, а машина перед вами едет с черепашьей скоростью, и вам никак не удаётся её обогнать.	
22. Вы наступили на липкую жвачку.	
23. Вы проходите мимо компании, которая отпускает оскорбительные шуточки в ваш адрес.	
24. В спешке вы цепляетесь за острый предмет и рвёте одежду.	
25. Вам нужно срочно позвонить из автомата. Вы выгребаете всю мелочь из кармана и опускаете в автомат, но вас разъединяют, и вы успеваете лишь поздороваться.	
Общий счёт	

Если вы набрали:

0 – 45 баллов. Уровень вашего раздражения достаточно низок. Лишь немногие могут похвастаться таким хладнокровием. Вы один из самых спокойных людей нашего времени!

46 – 55 баллов. В целом вы гораздо спокойнее, чем большинство окружающих людей.

56 – 75 баллов. Без сомнения, жизненные неприятности вас раздражают.

76 – 85 баллов. Неприятности вызывают у вас гнев и негодование. Уровень раздражительности у вас выше среднего.

86 – 100 баллов. Вы — рекордсмен по злости. Вы часто злитесь и сильно раздражаетесь. Ваши чувства ещё долго kloчут внутри. Окружающие люди знают, что вас лучше не задевать, что вы взрывоопасны. Временами вы теряете контроль над собой и раздражаетесь вспышками ярости. Вероятно, вы и сами страдаете из-за своей вспыльчивости. Скорее всего, вас беспокоят головные боли напряжения, часто подскакивает давление. Такая гневливость и вспыльчивость встречается нечасто.

Дон Колберт

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 452 463 экз.

Полезные свойства семян подсолнечника



Семена подсолнечника прочно вошли в рацион человека как одно из самых любимых лакомств. Регулярное употребление семечек не только приносит удовольствие, но и благоприятно влияет на здоровье человека. Максимальную пользу организму принесут не жареные семечки, а сырые, богатые полезными свойствами.

Семена подсолнечника богаты белками, минералами, витаминами, полиненасыщенными жирными кислотами. Специалисты утверждают, что питательная ценность и усвояемость семян подсолнечника выше, чем у мяса и яиц. Белок семечек содержит незаменимые аминокислоты, которые обеспечивают жировой обмен в организме. В семенах подсолнечника содержатся витамины А, группы В, D, Е (в большом количестве), F, PP. Они богаты магнием, фосфором, кальцием и калием. Также в состав семечек вхо-

дят железо, цинк, селен, йод, кобальт и другие макро- и микроэлементы.

Семена подсолнечника являются отличным профилактическим средством сердечно-сосудистых заболеваний (инфарктов, атеросклероза и других болезней), способствуют укреплению сосудов и сердца, а также снижению уровня холестерина. Семена подсолнечника благоприятно воздействуют на работу нервной системы, помогают справиться со стрессами, раздражительностью, тревожными состояниями. Они способствуют нормализации кислотно-щелочного баланса, помогают справиться с изжогой, некоторыми заболеваниями печени и желчевыводящих путей. Семена подсолнечника помогают сохранить зрение, при регулярном употреблении благоприятно воздействуют на кожу, способствуют укреплению волос и замедлению процессов старения организма.

Употребляйте семечки и другие полезные продукты с удовольствием. И помните, что здоровый образ жизни складывается не только из правильного питания, но и из физической активности.

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: