

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 7(55) ИЮЛЬ 2015

www.vestnik7.com

Особые состояния организма 2

Не допускайте измены 4

Виртуальные развлечения 6

Ягоды к вашему столу 7

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ЧТЕНИЕ НА НОЧЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА МОЗГ РЕБЁНКА

Специалисты давно рекомендуют родителям читать детям истории на ночь. Исследователи из Медицинского центра Детского госпиталя Цинциннати впервые доказали: это развивает у ребёнка способность к обучению и области мозга, связанные с речью. По словам учёных, дошкольный возраст является критическим периодом развития мозга. Поэтому очень важно не упустить момент, пишет The Daily Mail.

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИВОДИТ ЖЕНЩИН К РАКУ

Сидячий образ жизни опасен для женщин: чем больше женщина сидит, тем выше риск рака груди и эндометрия. Это показал анализ более 29000 шведок 25 – 64 лет (ни у кого из них не было рака в самом начале исследований). Исследование длилось примерно 25 лет.

Женщин разбили на три группы: тех, кто вели сидячий образ жизни (работали в офисе, например) и не занимались спортом; много сидели, но не пренебрегали спортом; имели физически активную работу и занимались спортом. Первая группа в 2,4 раза чаще имела рак эндометрия и в 2,4 раза чаще — рак груди ещё до наступления менопаузы по сравнению с третьей группой. После менопаузы связь сниженной активности и рака груди терялась.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КАЛИЕМ, СПОСОБНЫ СНИЗИТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Принято считать, что обилие соли — основная причина высокого давления. Но, как показало исследование, дефицит калия в рационе тоже связан с повышенным давлением. Девочки-подростки, принявшие участие в исследовании Медшколы Университета Бостона, потреблявшие больше калия, впоследствии имели сниженное давление.

Напомним: Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) не рекомендует потреблять в день более



8 ИЮЛЯ — ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

ОБЪАТИЯ СНИЖАЮТ СТРЕСС И ПРЕДОТВРАЩАЮТ РАЗВИТИЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Исследователи из Университета Карнеги Меллон хотели выяснить, защищает ли от инфекций такая форма социальной поддержки, как объятия. Оказалось, люди, которые часто обнимались, реже страдали от инфекционных заболеваний, вызванных стрессом, а в случае болезни симптомы были менее выраженными. По мнению учёных, объятия — признак наличия тесной связи и близких отношений с

другим человеком. Известно: иммунная система людей, постоянно конфликтующих с другими, хуже борется с вирусами. Также существуют данные о том, что социальная поддержка при стрессе способна предотвратить развитие депрессии и тревожных расстройств. Специалисты предположили: социальная поддержка, в частности, объятия, укрепляет иммунитет к инфекциям.

2000 мг натрия. А вот о калии ВОЗ особо ничего не говорит. Калий содержится в кураге, изюме, картофеле, бананах, томатном соусе, зелёных овощах, цитрусовых.

МАЛИНА — СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ ПРОТИВ РАКА

Специалисты из Университета Клемсона провели исследование на животных. Они выяснили: малина уничтожает раковые клетки. Учёные давали животным вытяжки из малины. В результате больше 90 % клеток опухоли кишечника погибали.

Давно известно, что малина обладает антиоксидантными свойствами. Исследователи считают: в малине также есть особый противораковый компонент. По словам специалистов,

ни один из известных антиоксидантов не способен разрушить 90 % раковых клеток. Кроме того, вероятно, рак убивает определённое сочетание веществ, содержащихся в малине.

ДВИЖЕНИЯ ПОМОГАЮТ ГИПЕРАКТИВНЫМ ДЕТЯМ ЛУЧШЕ УЧИТЬСЯ

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) является одним из наиболее распространённых расстройств внимания. Дети с данным расстройством обычно невнимательны, капризны и испытывают трудности в учёбе и общении. Мальчики подвержены большему риску развития СДВГ, чем девочки. Исследователи из Университета Флориды провели эксперимент, в котором

приняли участие 52 мальчика в возрасте от 8 до 12 лет. Из них 29 страдали от СДВГ. Участников попросили выполнить тесты на рабочую память. Учёные наблюдали за детьми и записывали эксперимент на видео, рассказывает «RuNews24».

Участники с СДВГ, которые двигались в процессе выполнения заданий, справлялись с ними лучше, чем те, кто сидел спокойно. Учёные сделали вывод, что движения необходимы детям с СДВГ для того, чтобы учиться. Они помогают таким детям обрабатывать информацию и усваивать её.

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

ОСОБЫЕ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Июль — самый жаркий летний месяц. Разгар активного отдыха и активных сельхозработ. Чтобы жаркое солнце и летающие насекомые не повредили нашему организму, давайте узнаем, как мы можем себя защитить и помочь тем, кто будет нуждаться в нашей помощи.

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Наш организм ежедневно теряет воду, и её количество следует пополнять.

Подростки и взрослые обезвоживание переносят легче, чем дети. Если ребёнка оставить без необходимого питья, он может серьёзно заболеть. У взрослых может наблюдаться потеря 5 – 15 % общего количества воды в организме. Чем больше мы теряем жидкости, тем больше риск возникновения различных заболеваний.

Основные причины обезвоживания организма:

- Употребление алкоголя, кофе, ряда препаратов, способствующих выведению большого количества воды из организма;
- отсутствие аппетита при острых, длительных болях;
- учащённое мочеиспускание;
- рвота;
- инфекционные заболевания;
- заболевания носоглотки, миндалин, зубная боль и т. д.;
- почечная недостаточность;
- физический труд и обильное потоотделение при высокой температуре воздуха.

Влияет на степень обезвоживания и температура нашего тела. Так у детей при температуре 37,5°C, у взрослых — более 38°C происходит быстрая потеря жидкости. Поэтому при повышенной температуре тела необходимо пить достаточное количество воды, а для детей первых

6 месяцев жизни вода заменяется частым кормлением грудным молоком, благодаря чему малыш получает достаточное количество жидкости.

Признаки обезвоживания организма

- Головная боль;
- ватное или чугунное тело;
- затруднённые движения, мышление;
- потрескавшиеся, сухие губы, сухой язык;
- впалые глаза;
- потеря эластичности кожи;
- упадок сил, отсутствие трудовой активности;
- постоянное сонное состояние, тяга ко сну;
- учащённое дыхание и пульс;
- позывы к рвоте;
- повышение температуры тела.

Обратите внимание: если ребёнок в течение 8 часов не мочился, это свидетельствует об обезвоживании его организма.

Что следует предпринять

- Ежедневно употребляйте достаточное количество чистой воды (не менее 10 стаканов).
- Во время работы, особенно физической активности, пейте много воды.
- В летний период (при 30°C и выше) всегда имейте под рукой бутылку с водой для утоления жажды.
- Пейте воду и ночью, когда, просыпаясь, чувствуете сухость в горле.
- Если у вас моча тёмного цвета, болит голова или суставы — пейте больше чистой воды.

СОЛНЕЧНОЕ ОБЛУЧЕНИЕ

Летом в результате длительного воздействия солнца на кожу человека появляются солнечные ожоги. Их особенностью является большая площадь ожоговой поверхности и относительно лёгкая степень повреждения кожи. Обычно это ожоги первой, редко — второй степени.

Как правильно загорать, знают почти все. Вначале принимать солнечные ванны следует в течение 1 – 15 минут, затем постепенно время увеличивают. Не следует загорать в период с 10 часов утра до 4 часов вечера, когда ультрафиолетовые лучи солнца наиболее активны. Носите головной убор, пользуйтесь солнцезащитными очками, наносите на кожу защитный крем. Употребляя пищу с низким содержанием жира и сохраняя оптимальный вес, вы уменьшаете риск заболеть раком кожи.

Ежемесячно самостоятельно осматривайте тело на предмет возможных изменений: появления новообразований, изменения формы или размера существовавших ранее

родинок, бородавок или пятен. Обнаружив какие-либо изменения, немедленно обращайтесь к врачу.

Если вы почувствовали дискомфорт, жжение или заметили покраснение кожи, сразу же уйдите от прямых солнечных лучей. Воспользуйтесь специальными спреями. Ни в коем случае не используйте средства, содержащие спирт.

ПОПАДАНИЕ ИНОРОДНОГО ТЕЛА

В организм человека могут попасть инородные тела — как живые (насекомые, черви, клещи, пауки и т. д.), так и инертные (семена, фасоль, горох и др.). Например, в ухо может попасть муравей, паук, ка-

нельзя бить по спине ребром ладони или кулаком.

• Приём Геймлиха — компрессия в надчревной области. Встать сзади пострадавшего. Обхватить его руками и сцепить их в «замок» чуть выше его пупка. Затем резким движением сильно надавить под диафрагму и ударить пострадавшего спиной о свою грудную клетку. Удар в надчрежную область может привести к потере сознания и внезапной остановке сердца (удар происходит в область солнечного сплетения), поэтому нельзя разжимать руки сразу после удара и нужно быть готовым в любую минуту приступить к реанимации.



Фото с сайта fotostrana.ru

кой-либо предмет большого размера. Если не принять никаких мер, то это приведёт к ухудшению слуха. Ухо начнёт воспаляться — в наружном слуховом проходе образуется опасный воспалительный очаг, скапливается гной, а иногда и кровь.

На попадание инородного тела следует реагировать моментально. Если в ухо попало насекомое, то ухо следует промыть тёплой мыльной водой, закапать раствор борного спирта или даже растительное масло (эти меры помогают обездвижить насекомое); затем промыть струёй тёплой мыльной воды из спринцовки или закапать трёхпроцентный раствор перекиси водорода, чтобы удалить насекомое. Однако в тех случаях, когда в ухо попало крупное зерно, шарик и т. д., следует сразу же обратиться к врачу.

Если инородное тело попало в нос, сразу же делайте резкие вибрационные движения головой, стараясь вызвать чихание, чтобы освободить нос.

Случается, что в горле застревает кусок хлеба или крошка, рыбная кость. Такие предметы извлекаются только при помощи пинцета, после чего горло следует прополоскать раствором ромашки. Если инородный предмет проник глубже — в трахею, на уровне бронхов, — ситуация становится более опасной. Если человек чувствует приступы удушья, то следует вызвать «скорую помощь». До приезда «скорой» можно предпринять следующее:

- Удар по спине. Младенца нужно перевернуть вниз головой и поднять за ноги; взрослого — перевернуть через спинку стула или собственное бедро лицом вниз. Энергично ударить 5 – 6 раз раскрытой ладонью между лопатками. Повторить 3 раза.

• При попадании инородных тел в глаза их следует хорошо промыть отваром ромашки или фурацилином. Насекомое из глаза можно извлечь чистым носовым платком или салфеткой. При попадании в глаз металлического предмета (стружка, осколки и т. д.) нужно немедленно обратиться к врачу, потому что если инородное тело не будет извлечено в течение 8 – 10, максимум — 12 часов, это грозит частичной или полной потерей зрения.

ПОПАДАНИЕ ЖИДКОСТИ В ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

Когда в дыхательные пути человека попадает жидкость, в том числе обильная слюна, он может задыхаться, биться в судорогах, пытаться что-то сказать и в то же время только издавать хрип и шипение, потерять сознание. Если вы подавились жидкостью, то нужно как следует откашляться, чтобы исторгнуть попавшую в дыхательные пути жидкость. Если это не помогло, нужно искусственно вызвать рвоту.

Однако наиболее часто попадание жидкости в дыхательные пути происходит при утоплении. В этом случае потерпевшего следует вытащить на берег. Очистить ротовую полость от воды и ила, уложить пострадавшего на колени лицом вниз, встряхнуть несколько раз, чтобы вода вышла из лёгких, бронхов и трахеи. При необходимости можно сделать потерпевшему искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, попеременно надавливая на грудную клетку в области сердца, чтобы оно начало функционировать. Затем пострадавшего следует госпитализировать.

Леонард Азамфирей,
«Вам следовало бы знать»



СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Свет — это начало жизни. Солнце, сотворённое Богом, является источником всей энергии на Земле. Жизнь попросту не могла бы существовать без солнечного света. Солнечная энергия (иначе — электромагнитная энергия) пронизывает весь земной шар, производя свет и тепло, и используется растениями в процессе фотосинтеза.

Преимущества солнечного света

Солнечный свет играет огромную роль в сохранении здоровья человека и в лечении многих заболеваний:

- губительно действует на микроорганизмы: бактерии, вирусы, грибы и плесень;
- применяется при лечении туберкулёза, пневмонии, ангина, проказы и других инфекционных заболеваний;
- уменьшает отёки в области суставов при подагре и артритах, способствует заживлению ран и трофических язв при варикозном расширении вен;
- загар делает кожу более устойчивой к инфекциям, так как усиливает её антибактериальные свойства;
- эффективен при угрях, псориазе, опрелостях;
- способствует образованию в коже витамина D, который играет важную роль в обмене кальция. 5 – 15-минутные солнечные ванны обеспечивают образование 400 ед. витамина D (суточная норма), который необходим, чтобы сохранить кости и зубы здоровыми;
- способствует превращению холестерина в кортикоиды — вещества, играющие важную роль в обмене веществ, — и, соответственно, снижению его уровня в крови;
- помогает инсулину регулировать абсорбцию сахара из крови: уровень сахара в крови после нескольких часов пребывания на солнце снижается;
- понижает кровяное давление у

страдающих гипертонией: при этом систолическое давление может понизиться на 40 мм рт. ст., а диастолическое — на 20 мм рт. ст.; этот эффект может сохраняться почти неделю;

- улучшает общее состояние организма за счёт увеличения способности крови переносить кислород;
- усиливает активность иммунной системы за счёт повышения количества и активности белых кровяных клеток;
- регулирует уровень гормонов.

Предостережения

Как при использовании любого другого целебного средства передозировка может быть опасной, так и чрезмерно долгое пребывание на солнце может оказаться пагубным для здоровья. Ключ к решению проблемы — умеренность. Длительное пребывание на солнце может привести к повреждению клеток кожи, в результате чего кожа становится грубой и склонной к преждевременному образованию морщин. Кроме того, повышается риск возникновения злокачественных новообразований.

Сезонное аффективное расстройство

Солнечный свет повышает настроение и улучшает самочувствие. В сочетании с физическими упражнениями он играет важную роль в предупреждении и лечении депрессии.



Когда солнечный свет попадает в глаза, он воздействует на радужную оболочку, что, в свою очередь, приводит к образованию в организме «химического вещества настроения» — серотонина. Серотонин вызывает у человека чувство расслабленности и спокойствия, он снимает стресс и стабилизирует настроение. Работа в ночную смену, короткие зимние дни, низкое, затянутое тучами или смогом небо — всё это лишает нас необходимых доз солнечного света. Это влечёт за собой снижение в организме уровня серотонина. При низком уровне серотонина у людей могут развиваться симптомы состояния, называемого сезонным аффективным расстройством (САР). У женщин

это состояние возникает в шесть раз чаще, чем у мужчин.

САР излечимо. Одно из средств — лечение светом; предпочтительно полным спектром солнечного света. Ежедневно выходите на солнечный свет: раннее утро — самое лучшее время для прогулок. Старайтесь находиться в освещённых солнцем местах. Если это невозможно, используйте «солнечные» лампы, но остерегайтесь чрезмерного облучения. Уменьшите продолжительность сна (не более 7 часов в сутки) и увеличьте употребление пищи, богатой углеводами, — хлеб, каши, картофель. Избегайте употребления алкоголя.

Врачи санатория «Наш дом»

МАМИНА ШКОЛА

ПОЧЕМУ ХРАПЯТ ДЕТИ?

Как правило, дети спят тихо. Но случается, что во время сна они начинают издавать совсем «не детские» звуки, а настоящий храп. Стоит ли родителям обратить на это внимание и обратиться к специалистам? Давайте поговорим об этом более обстоятельно.

Храпом называют специфическое расстройство сна. Обычно от храпа страдают взрослые, но случается, что и дети начинают храпеть.

Чаще всего причина возникновения храпа — простудное заболевание у малыша, при котором заложен нос. При простуде слизистая носа ребёнка сильно отекает, узкие носовые ходы сужаются, поэтому прохождение воздуха по носовым раковинам в глотку затрудняется. В этом случае часто возникает храп. Но при выздоровлении нормальное тихое дыхание восстанавливается.

Также причинами детского храпа могут быть воспаление нёбной или глоточных миндалин, аденоидиты, тонзиллиты.

У маленьких детей при частой заболеваемости вирусными инфекциями происходит резкое увеличение и разрастание миндалин. Это при-

водит к формированию препятствий для нормального тока воздуха.

Аденоидиты часто в дневное время вызывают приступы кашля с мокротой, а по ночам сопровождаются храпом. Это приводит к общему нарушению самочувствия малыша, т. к. сон становится неполноценным, ухудшается поступление в ночное время суток питательных веществ и кислорода к мозгу малыша, происходит нервная возбудимость ребёнка.

Дети от 4 лет нередко страдают хроническим тонзиллитом. Он проявляется першением и болями в горле, а также нарушением общего самочувствия. Происходит изменение в строении глотки и воздухоносных путей. Это приводит к затруднению дыхания, глотания. Во время сна появляется храп.

Иногда причиной храпа у детей является полнота. При ожирении происходят сбои в движениях диа-

фрагмы, могут сдавливаться жиром дыхательные пути в области шеи.

Если ребёнок страдает от аллергии, то у него часто тоже возникает отёк глотки, гортани. Носовое дыхание также затрудняется. Ребёнку приходится спать с открытым ртом. Это вызывает храп.

Ещё одной из причин храпа ребёнка является особое строение носоглотки с очень узкими носовыми ходами или искривлённой носовой перегородкой, а также слишком податливое мягкое нёбо или маленькая нижняя челюсть.

Ребёнок может храпеть и по причине ночного апноэ у детей. Это патология, которая формируется при проблемах нервной системы и вызывает перерывы в дыхании длительностью более 10 секунд. Зачастую такое явление встречается у детей сразу после рождения за счёт незрелости нервной системы и дыхательного центра. Часто встречается у недоношенных детей. Такие длительные остановки в дыхании могут приводить к кислородной недостаточности и задержкам в росте и развитии.



Конечно, храп может вредить ребёнку. Малыш, который храпит, неполноценно отдыхает. А это приводит к раздражительности, сонливости, невнимательности в течение дня. Часто у таких детей плохой аппетит. Недостаток сна может привести к излишнему весу, что связано с пассивностью и усталостью, малоподвижностью ребёнка. Ведь такой малыш избегает активных дневных нагрузок и подвижных игр, а неправильная работа гормонов переводит съеденную пищу в жиры.

Если ваш ребёнок во сне храпит, то необходимо как можно быстрее обратиться к врачу за консультацией. Доктор назначит обследование и нужное лечение для вашего малыша.

Здоровья вам и вашим детям!

Татьяна Кудашова,
педагог-психолог

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИЗМЕНЫ

8 ИЮЛЯ — ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

Не секрет, что прелюбодеяние становится просто эпидемией. По современным исследованиям, 30 % жён неверны своим мужьям. У мужчин дело обстоит ещё хуже. Согласно статистике, 75 % женатых мужчин имеют внебрачные связи. На данный момент Россия занимает лидирующие позиции в мире по количеству разводов. Статистика шокирующая и очень печальная. Но небезнадёжная. Ваш брачный союз может обновиться. Бог может помочь нам, если мы захотим спасти семью.

Часто люди считают, что измена поможет решить те или иные проблемы, даст то, чего им не хватает в семье. Но измена — не панацея. Она только усугубляет проблему. Это не оазис, а только мираж, не утоляющий жажду любви.

Первое время люди начинают идеализировать друг друга, когда находят того, кто смог бы в какой-то момент разделить с ними их стрессы и горести жизни. Но рано или поздно реальный мир снова вторгается в их жизнь. Золушка опять становится замарашкой, а красавец-принц превращается в брюзгу и ничтожество. Пытаясь начать всё сначала, мы порываем с прошлым, но стоит ли делать это?

В мире находят множество извинений и оправданий прелюбодеянию. В мире, но не в Библии. Детали не имеют значения, измена же всегда омерзительна. Неверность — это грех. Грех против Бога, ведь Он создал наши тела, чтобы они были храмом, где обитает Его Святой Дух.

Измена наносит удар по вашему супругу или супруге. Она грубо попирает тот священный договор, или, говоря библейским языком, завет, который вы заключили. Вспомните свою клятву: вы обещали хранить верность, не взирая ни на что, до самой смерти. А если у вас есть дети? Ваша измена лишает их спокойствия, они теряют уверенность в себе. Подумайте о последствиях вашего предательского поступка.

Измена наносит непоправимое зло и предмету вашего увлечения. Неважно, есть ли, нет у него /неё/ семьи, важно, что причин для сер-

дечной боли рано или поздно будет предостаточно, расплата может быть самой неожиданной.

Но неверность отзовется болью и в вас, ведь это же — самоубийство. Бомба, начинённая виной и позором, ранит вас, при этом пострадает и ваша репутация, а иногда и карьера.

В Библии совершенно чётко сказано об этом: *«Есть пути, которые кажутся человеку прямыми, но конец их — путь к смерти»* (Притчи 16:25).

Запретный плод прелюбодеяния сладок вначале, но стоит вкусить его — вы отравлены и гибнете. Вместе с вами гибнет ваш дом, уважение к себе, а если вы не раскаетесь, то гибнет и ваша душа.

Наберитесь мужества! Грешные и жалкие, мы смело и твёрдо должны пойти к Богу, чтобы получить прощение! Этого будет достаточно, чтобы очиститься от наших грехов.

Иисус дарует нам не только прощение. Он может помочь нам. Он — Великий Врач и Целитель наших сердец и наших очагов. Он не только жалеет о нашем позоре, Он в силах возратить нас к новой, честной жизни.

Даже когда вас терзают искушения, решительно и смело обратитесь к Его престолу благодати, и вы получите силу, которая поможет вам победить даже самое непреодолимое искушение.

Но как Он может послать вам Свою силу, чтобы избежать прелюбодеяния?

Прежде всего, надо решиться. Вверьте себя, свою жизнь Богу, затем откройтесь вашему мужу или жене.



Может быть, вам трудно сразу во всём разобраться, и вы не видите будущего у своего брака. Но поверьте мне, поистине изумительно, как Господь исцеляет наши семейные скорби, если только Он чувствует ваше доверие.

Это не может произойти мгновенно. Верность в браке требует усилий всей жизни. Делайте всё возможное, чтобы избежать искушения: например, перестаньте заигрывать с женщинами, не посещайте порнографические сайты, не берите в руки эротические журналы.

Да, конечно, брак — это совсем нелёгкое дело, да и почему, собственно, он должен быть лёгким? Прежде всего, брак — это служение, это особое призвание от Бога — служить своему мужу или жене. Бог предлагает нам отбросить все наши эгоистичные устремления и просто любить друг друга.

Не спрашивайте, что ваш супруг или супруга может сделать для вас, прежде всего, подумайте, что вы можете сделать для него/неё.

Нет ничего более важного, как способность прощать друг друга. Но как же трудно преодолеть возникающие при этом затруднения, особенно когда измена сотрясает

ваш дом. А если вы сами — жертва супружеской измены, конечно же, почувствуете, как клокочет в вас негодование.

«Но будьте друг к другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Ефесиям 4:32).

Прощение — не просто чувство. Понятие о любви также гораздо глубже, чем кажется с первого взгляда.

Величайшее проявление любви, когда-либо бывшее на Земле, — это жертва Христа на Голгофе. Разве Ему нравилось, когда в Него вбивали гвозди на кресте, этом жутком орудии пытки? Или Ему нравилось опозоренным висеть на виду у толпы? Вовсе нет! Он принёс Свою жизнь в жертву, потому что любил нас, хотя и невыносимо страдал на кресте.

Постарайтесь, какого бы труда вам это ни стоило, вложить все ваши силы и эмоции в вашу семью. Надо приложить все усилия к тому, чтобы делать только приятное. Постарайтесь, чтобы вас сближали не только каждодневные обязанности. Подумайте, как провести время вместе вне дома. И поверьте, однажды чувство любви к супругу может вернуться к вам опять.

Джордж Вандеман,
«Где найти решение проблем»

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

1. Иисус сказал: *«Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут»* (Матфея 5:7). Хотели бы вы быть помилованы Богом?

2. При каких условиях Бог простит нам грехи?

• *«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды»* (1 Иоанна 1:9).

• *«Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете»* (Луки 6:37).

• *«Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших»* (Матфея 6:14, 15).

3. В чём секрет душевного, духовного и физического исцеления, согласно библейскому тексту? *«Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас»* (Ефесиям 4:31, 32).

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.

Или напишите их по электронной почте: **fresnovestnik7@yahoo.com**

В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Прошу прислать мне Библейский курс

☐ **«Наполни свою жизнь праздником»**

(основы здорового образа жизни)

☐ **«Удивительные открытия»** (основы христианского учения)

ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

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



ВИРТУАЛЬНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Согласно данным статистики, средний россиянин проводит за просмотром телевизора или компьютерными играми ежедневно по несколько часов. Это относится не только к взрослым, но и к детям. А вот о том, какое влияние оказывают просмотр телепередач, мультфильмов, компьютерные игры на здоровье подрастающего поколения, знают, к сожалению, не все.

Доподлинно известно о существовании взаимосвязи между телевизионной зависимостью и ожирением. Подбирая нужные ритмы, цвета, экранные образы, изобретательные, умнейшие люди за огромные деньги убеждают телезрителей, что не только есть вредную для здоровья пищу, но также и переедать — это хорошо. Зависимость от телевидения — это одна из причин роста детского ожирения и сахарного диабета.

Результаты многих исследований доказали влияние телевидения на развитие таких противоположных расстройств, как анорексия и булимия. Например, во многих так называемых «райских уголках», например Самоа, не было этих заболеваний до тех пор, пока туда не пришло телевидение. А оно принесло с собой искажённый эталон женской красоты. Вслед за этим там стали появляться девочки, морившие себя голодом, чтобы соответствовать «стандарту» красоты.

Ещё одно заболевание детей — синдром гиперактивности с дефицитом внимания. Есть научные данные, которые свидетельствуют о мощном

влиянии телевидения на развитие у детей этой болезни. Детям, которым и так сложно фиксировать своё внимание, в буквальном смысле забивают мозги мелькающими клиповыми образами. А приводит это к тому, что когда ребёнок в возрасте 6–7 лет идёт в школу, ему крайне сложно воспринимать размеренную речь учителя. Ведь эти дети привыкли к быстрой смене кадров. И таких детей относят к плохо обучаемым, начинают их пичкать лекарствами, ставят на учёт к психиатру.

Также многие исследователи говорят, что современные мультфильмы несут в себе уроки безнравственности. Отношения между героями многих популярных мультфильмов учат непослушанию родителям, равнодушию к горю, боли другого, флирту с противоположным полом, гомосексуальным отношениям и др.

Учёные психоневрологического института имени В. М. Бехтерева доказали, что развитие мозга ребёнка, регулярно проводящего время перед телевизором или компьютером, намного отстаёт от мозга детей, которые не смотрят телепередачи и не играют



в компьютерные игры, но которые много общаются с другими людьми, играют, читают, познают окружающий мир. По словам кандидата биологических наук, нейрофизиолога В. Б. Слезина, в нашем веке произошла большая ошибка, когда пришли к мнению, что технизация и автоматизация приводят к развитию человека. На самом деле это не так. Сейчас мы видим, как происходит деградация населения. А самые дикие люди, например, австралийские аборигены, имеют вполне полноценный развитый мозг благо-

даря рассказам, легендам, богатой и многообразной живой природе, живописи. Наличие технической информации не делает ребёнка полноценным. Ребёнок должен созреть в обществе, в семье. Только полноценная семья даёт ему полноценный мозг. Ведь даже у детей из неполных семей повышается процент психических заболеваний. А если мы доверим воспитание детей компьютеру, то, конечно, мы получим другой «компьютер».

Татьяна Кудашова,
педагог-психолог

СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ОБИДУ

Когда мы ощущаем несправедливость, у нас возникает чувство обиды и горечи, часто смешанное с яростью, направленной на обидчика. Эта гремучая смесь и называется ненавистью. А ненависть во все времена была и остаётся одним из самых разрушительных состояний. Обида, горечь и гнев — не те чувства, которые сами постепенно сходят на нет. Как же человеку исцелиться от зависти, ревности и обвинений, подкармливающих горькую обиду?

Я часто говорю своим пациентам: «Ненависть — это болезнь, которую можно предотвратить». Не давайте обидам и негодованиям пускать корни в вашем сердце. Вы заметили, что какой-то случай вывел вас из себя? Задайте себе вопросы:

- Почему это так сильно меня расстроило? Может быть, вы увидели, что не выполняется какое-то ваше правило? Посмотрите внимательно, не таится ли разгадка вашего негодования в ваших ожиданиях, возложенных на других людей?

- Что я могу сделать, если этот человек не захочет подчиняться моим правилам? Запомните на всю жизнь: вы не властны изменить другого человека. Этот вопрос поможет вам увидеть, как ещё, помимо гнева и раздражения, можно отреагировать на нежелательное для вас поведение ближнего.

Отпустите своё разочарование — не тешьте его. Гоните прочь мысли о «неправильном» поведении другого человека. Да, вы не можете изменить

ситуацию или поведение другого человека. Однако вы можете выбрать, как ответить на неприятность. Выберите путь, который укрепит ваше душевное и физическое здоровье.

Одна женщина поделилась со мной своей историей. Когда у её бабушки стало развиваться старческое слабоумие, старушку поместили в дом престарелых. В былые времена бабушка никогда не разговаривала грубо или оскорбительно. Теперь же это вошло у неё в привычку. Однако когда кто-то укорял её за бранные выражения, бабушка изумлялась — она ведь ничего такого не говорила.

Дочь этой пожилой женщины была крайне расстроена изменениями в поведении матери. Тогда внучка, которая и рассказала мне эту историю, решила помочь матери. Она сказала ей: «Мам, тебе просто нужно пропускать кое-что мимо

ушей», и махнула рукой около уха, словно отгоняя назойливого комара. Мать рассмеялась. Она согласилась, что это хорошая мысль.

Два следующих года, до самой смерти старой женщины, её дочь и внучка помнили об этом жесте. Общаясь с бабушкой, они время от времени переглядывались и просто отмахивались от неприятных слов. Внучка сказала: «Это был наш условный знак. Так мы говорили друг другу, что на эти слова не нужно обращать внимания».

После смерти бабушки дочь и внучка продолжали пользоваться своим условным знаком.

Чтобы не дать обиде укорениться, нужно сделать что-то светлое. Начните напевать красивую мелодию. Или включите любимую песню и подпевайте! Сосредоточьтесь на чём-то хорошем. Специалисты по

Ожесточение разрушает человека. Когда вы ненавидите врага, вы отдаёте ему свои сердце и разум. А их нужно хранить при себе.

Нельсон Мандела

старению говорят, что лучший способ поддерживать мозг в рабочем состоянии — это заучивать наизусть ободряющие высказывания, стихи, цитаты из Библии и духовные песни. Подумайте о своих планах, напишите список, сделайте зарисовку, запишите, чтобы ничего не забыть. А если кому-то рядом с вами необходима помощь, поспешите её оказать. Пусть обидное действие, которое причинило вам боль, перекроется проявлением вашей любви и заботы.

Известный роман Виктора Гюго «Отверженные», как и поставленные по нему фильм и мюзикл, оказали сильное влияние на многих людей. Главный герой — Жан Вальжан — приговорён к строгому наказанию за кражу краюхи хлеба, которой он хотел накормить голодающую семью. В тюрьме сердце Жана окончательно ожесточилось из-за царящей там несправедливости и тяжкого труда. Выйдя на свободу, Жан обокрал приютившего его священника. Однако когда Жана поймали с краденными вещами, священник не стал его обвинять, сказав, что подарил ему столовое серебро. И в придачу дал ещё серебряные подсвечники. Этот милосердный поступок навсегда изменил жизнь Жана Вальжана. Его сердце открылось для щедрости и милости.

Лучшее средство против нанесённой нам обиды — проявить доброту, милосердие или щедрость к ближнему. Поступая так, вы отдаёте просторы своего сердца любви, а не гневу, ненависти, горечи или непростительности.

Однажды бывшего президента Южно-Африканской Республики Нельсона Манделу спросили, как ему удалось вынести тяготы 25-летнего заключения и не ожесточиться. Он ответил: «Ожесточение разрушает человека. Когда вы ненавидите врага, вы отдаёте ему свои сердце и разум. А их нужно хранить при себе». Лучше и не скажешь.

Берегите здоровье — душевное и физическое.

Дон Колберт,
«Смертельные эмоции»

ЯГОДЫ К ВАШЕМУ СТОЛУ

В июле начинается массовый сбор ягод. В это время собирают ягоды смородины красной, белой, чёрной, крыжовника, малины, а также плоды вишни, абрикосов, персиков. Поговорим подробнее о лечебных свойствах вишни и чёрной смородины.

Вишня — вкусный плод и эффективное лечебное средство

Вишнёвое дерево, как и чёрная бузина, обладает сильными лечебными свойствами. Вишня оказывает благоприятное воздействие на пищеварительную систему, желудок, печень и поджелудочную железу. Она богата сахарами, прекрасно утоляющими чувство голода. Кроме того, она содержит значительное количество органических кислот, которые очищают организм, стимулируют обмен веществ, оказывают бактериостатическое действие, дезинфицируют желудочно-кишечный тракт, активизируют выделение пищеварительных соков, ускоряя пищеварение. Вишня также богата витаминами (C, B, A, PP) и минеральными веществами (медь, калий, магний, железо, фосфор).

Ежедневное потребление свежих вишен или черешен в период сезона за короткое время поможет избавиться от запоров и атонии кишок, а высокое содержание питательных

веществ даёт основание причислить вишню к первостепенным диетическим средствам. Полные люди, желающие похудеть, могут провести вишнёвое или черешневое «лечение». Как это сделать, вы сможете прочитать в книге «Витамины — да или нет?». Свежую вишню также рекомендуют употреблять при сахарном диабете. Сахар, содержащийся в ней, не вызывает повышения глюкозы в крови.

Мякоть и сок вишни действуют анти-септически и являются хорошим отхаркивающим средством при воспалении дыхательных путей. Разбавленный водой сок тонизирует и устраняет усталость.

Свежий вишнёвый сок и компот из вишен снижают температуру и придают бодрость. Их также применяют при вздутии живота, потому что вишня предупреждает расстройство пищеварения и избавляет от газов.

Чёрная смородина

Ягоды чёрной смородины содержат целую гамму витаминов, мине-

ральных солей и микроэлементов; кроме того, они превосходят по содержанию витамина C почти все другие элементы. Такие вещества, как рутин и витамин J (C²), содержащиеся в смородине, уплотняют кровеносные сосуды и защищают от инфекции. При простудах пьют горячий сок чёрной смородины, а при повышенной температуре — холодный.

Наличие никотиновой кислоты, содержащейся в смородине, играет ключевую роль в процессах обмена веществ.

Идеальное соотношение калий-натрий в ягодах смородины играет большую роль в диете. Также в них содержатся дубильные вещества, которые являются очень полезным средством при поносе. Для этого необходимо несколько раз в день употреблять по одному стакану подслащённого сока ягод чёрной смородины (как единственное блюдо).

Листья чёрной смородины содержат эфирные масла, влияющие

на работу почек, ускоряющие удаление из организма конечных продуктов обмена веществ и токсины.

Смородина используется как тонизирующее средство для выздоравливающих после изнурительной болезни: 3 раза в день по 0,5 – 1 стакану сока до еды, при болезнях обмена веществ (артрите, сахарном диабете, ожирении), а также ревматизме.

Смородину применяют при всех видах ревматизма и артритов, при этом заваривают листья смородины и пьют 2 раза в день полученный настой, а также сок чёрной смородины или едят целые ягоды.

Чёрная смородина богата пектинами, которые связывают токсины и способствуют их выведению из организма вместе с калом. Они также адсорбируют радиоактивные вещества, такие как кобальт и стронций.

Our website: WWW.VESTNIK7.COM



Дорогие друзья!

Вы можете оформить ПОДПИСКУ НА НАШУ ГАЗЕТУ, прислав SMS на номер 1(559) 360-4777

О целебных свойствах других ягодных культур читайте на сайте www.vestnik7.com:



ЧЕМ КРАСНЕЕ, ТЕМ ВКУСНЕЕ



ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ЯГОДА

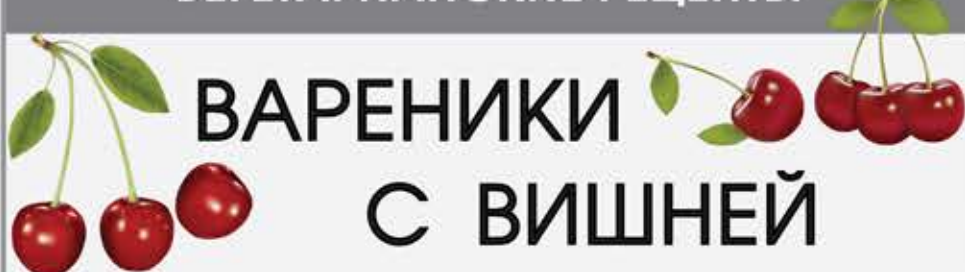


БРУСНИКА



КЛЮКВА БОЛОТНАЯ

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ



ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ

Состав для теста: 300 г муки, 250 мл воды (кипятка), 2 – 3 ст. ложки растительного масла, ½ ч. ложки соли.

Для начинки: 400 г вишни с косточками, сахар.

Замесить тесто: смешать в миске 300 г муки и ½ ч. ложки соли. Налить в стакан 2 ст. ложки масла, а затем 250 мл кипятка. Влить кипятком в муку, размешивая ложкой, пока горячо. Когда остынет, замесить руками. Тесто получается очень эластичное, не прилипает к рукам.

Немного присыпать стол мукой

и раскатать тесто в пласт толщиной 3 – 4 мм. Вырезать стаканом или чашкой кружочки. Положить в середину по паре вишен (предварительно удалить косточки) и насыпать ½ ч. ложки сахара. Защипнуть края.

Варить вареники в кипящей чуть подсоленной воде. Как только всплывут, поварить ещё 1 – 2 минуты. Выложить на тарелку.

Готовые горячие вареники посыпать сахаром и подавать на стол. Получается очень вкусно.

Подготовила
Людмила Яблочкина

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»

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Однажды лисёнок Лёха и пёс Кузя поспорили, чья бабушка добрее.

— Моя бабушка добрее, — сказал лисёнок Лёха. — Она очень меня любит, она печёт мне пирожки. Она угощает всех моих друзей пирожками!

— Нет, моя бабушка добрее, — не согласился Кузя. — Моя бабушка мне вяжет тёплые носки, чтобы я зимой не простудился. Она вяжет носки и всем моим друзьям!

Они спорили так громко, что все звери сбегались, и аист Гоша прилетел узнать, что случилось. И кот Афанасий Петрович тоже пришёл, а вдруг помощь понадобится.

— Афанасий Петрович, вы вовремя пришли, — обрадовалась овечка Кудряшка. — Выпишите быстрее Лёхе и Кузе успокоительные лекарства!

Афанасий Петрович взял бланк рецептов и что-то написал. Потом отдал этот рецепт овечке Кудряшке, чтобы она принесла лекарство Лёхе и Кузе.

Кудряшка вернулась вскоре... с двумя стаканами воды.

— Это лекарство? — спросили они в один голос.

— Да, — сказал Афанасий Петрович. — Вода — это самое лучшее лекарство, данное Самим Богом для нашего здоровья. Ведь вода нужна каждой клеточке нашего организма. И чтобы успокоиться, надо выпить воду. Вода выводит из организма весь мусор-шлаки.

— А ссоры она выводит? — поинтересовалась овечка Кудряшка.

— Конечно, выводит, — ответил ей Афанасий Петрович. — У нас в организме везде есть вода: и в крови, и в слюне. Даже в мозге есть вода, и мозг наш более всего нуждается в ней. Если мы пьём воду, то наши мысли проясняются, и мы можем тогда контролировать себя и поступать правильно.

А если вы хотите быть добрыми, как ваши бабушки, делайте что-нибудь приятное и полезное для других, что вы можете. Если вы даже скажете доброе слово кому-то, это и есть доброта. И добрый человек никогда не будет ссориться. Помните, как говорил Иисус: «...жаждал, и вы напоили Меня; был странником, и вы приняли Меня... так как вы сделали это одному из сих братьев Моих

меньших, то сделали Мне» (Матфея 25:35–40).

А ещё вода очень нужна и нашему телу. Она делает нас чистыми, наша кожа тогда будет дышать. И тогда все наши внутренние органы будут здоровыми. Летом очень полезно купаться и играть на воде.

— А пойдёмте сейчас все на речку! — сказала овечка Кудряшка.

— Идёмте, — подхватили все.

— Прости меня, — сказал пёс Кузя лисёнку Лёхе. — И моя бабушка добрая, и твоя тоже добрая. Каждая по-своему добрая.

— Ты меня тоже прости, — ответил лисёнок.

И они улыбнулись друг другу.

— Ну, вот и поладили! — обрадовался Афанасий Петрович.

— Это ваше выписанное лекарство подействовало! — сказала овечка Кудряшка.

И все дружно побежали на речку.

Алёна Гусева

По страницам
детского журнала
«Чудесные странички»



Our website: WWW.VESTNIK7.COM



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 458 600 экз.

Чем полезны помидоры

Помидоры — настоящий кладезь витамина С, аскорбиновой кислоты. Помидоры обладают не только прекрасными вкусовыми качествами, но и целебными свойствами. В них содержатся витамины B1, B2, B3, B6, B9, E, PP, H, K, а также каротин, минеральные соли — йода, фосфора, железа, меди, хрома, а также ароматические вещества.

Томаты не только благоприятно влияют на организм, но и на наше настроение. В них есть органическое вещество тирамин, которое в организме превращается в серотонин. Благодаря этому томаты поднимают настроение и помогают бороться со стрессовыми состояниями.

Благодаря высокому содержанию калия, они весьма полезны при заболеваниях сердца.

Помидоры относятся к красным овощам, которые оказывают положительное воздействие на состав крови. Они не только пополняют кровь полезными веществами, но и борются с образованием тромбов.

Регулярное потребление помидоров, сока и томатной пасты из них оказывает благоприятное действие на сердечно-сосудистую систему, усиливает секреторную функцию желудочного сока, полезны при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью, нормализуют пищеварительную систему.



Помидоры стимулируют кроветворение, выводят плохой холестерин из организма, нормализуют микрофлору кишечника, снижают уровень сахара в крови, полезны при авитаминозах, снижают повышенное артериальное давление, предотвращает онкологию, успокаивают нервную систему, обладают антибактериальным и противовоспалительным действием.

Полезные свойства помидоров не ограничиваются только вышеперечисленным. Также помидор активно используется в косметологии. Маска из помидора является прекрасным средством для сохранения молодости и красоты вашего лица.

Помидор является полезным овощем, его регулярное употребление послужит прекрасной профилактикой возникновения и развития практически всех заболеваний, а если заболевание уже имеется, помидор поможет с ним справиться.

Употребляйте помидоры и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

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

Дорогой друг!

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

Добровольные пожертвования

на газету «Ваши ключи к здоровью»

отправляйте: WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name «Vestnik»

Account Number 5078593869

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

Адрес вашего распространителя: