



# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 8(56) АВГУСТ 2015

www.vestnik7.com

**Экзема****2****Сон  
восстановит  
силы****3****«Стрелялки»****6****Что важно  
знать  
о грибах****7****МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ  
НОВОСТИ****ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ  
ЗАЩИЩАЕТ ДЕТЕЙ ОТ  
НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ  
ЗАГРЯЗНЁННОГО ВОЗДУХА**

В исследовании специалистов из Университета Страны Басков (Испания) приняли участие 638 женщин и их дети. Учёные хотели понять, как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье ребёнка в утробе матери. Также они изучили роль диеты в развитии ребёнка. Исследование показало, что грудное вскармливание в течение, как минимум, четырёх месяцев спасало детей от негативного влияния загрязнённого воздуха.

Учёные из Университета Монтаны выяснили: загрязнение воздуха может вызывать у детей ухудшение кратковременной памяти и снижение интеллекта. Дети, находящиеся под воздействием большого количества загрязняющих веществ в течение долгого времени, подвержены высокому риску воспаления мозга и нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и болезнь Паркинсона.

**ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ДЕЛАЕТ  
ЖЕНЩИН БЕСПЛОДНЫМИ**

Таков вывод Онкологического центра Вильмонт. Как показало исследование, пассивное курение повышало риск выкидыша и проблем с fertильностью на 68 %. Если женщина подвергалась воздействию табачного дыма минимум 6 часов в день в детстве или во взрослом возрасте, то у неё чаще возникали трудности с зачатием и вынашиванием ребёнка. Видимо, у активных курильщиц проблема стоит ещё остро.

Также пассивное курение опасно синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), по крайне мере, для детей. По мнению учёных, наиболее высок риск отклонения в группе детей, прово-

**ВСЕМИРНАЯ НЕДЕЛЯ  
ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**

Всемирная неделя грудного вскармливания проводится с 1 по 7 августа по инициативе Всемирной организации здравоохранения. Поводом для её учреждения стало принятие в 1990 году Инночетийской декларации ВОЗ и ЮНИСЕФ, направленной на охрану, поощрение и поддержку грудного вскармливания. Сегодня Всемирная неделя грудного вскармливания (World Breastfeeding Week) проводится более чем в 120 странах мира. Её цель — информировать женщин о пользе грудного вскармливания для здоровья ребёнка. Согласно данным Всемирного альянса поддержки грудного вскармливания, грудное вскармливание — наилучший способ обеспечить новорождённых детей необходимыми им питательными веществами. ВОЗ, в свою очередь, рекомендует исключительно грудное вскармливание детей до достижения ими шестимесячного возраста, а после — продолжать его вместе с надлежащим прикормом. Кроме того, специалисты ВОЗ отмечают, что к кормлению детей следует приступать уже в течение первого часа после родов.

Источник: [www.calend.ru](http://www.calend.ru)

дящих в накуренном помещении более 1 – 2 часов в день.

**ПРОПУСК ЗАВТРАКА  
НЕГАТИВНО ОТРАЖАЕТСЯ  
НА ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

Исследователи из Австралии говорят, что дети, которые не завтракают, лишаются двух учебных часов в день. За год ребёнок, пропускающий завтрак раз в неделю, может потерять целое полугодие из-за проблем с вниманием, усталости и поведенческих проблем, связанных с голодом.

В школах, где учащихся кормили завтраком, результаты оказались лучше. Так, школьные завтраки положительно повлияли на физическое здоровье 97 % детей и психическое здоровье 91 % учащихся. У 83 % сытых школьников были хорошие отношения с сотрудниками школы. 70 % детей, завтракавших в школе, в целом вели себя хорошо.

**СОВРЕМЕННЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ  
ПРИВОДЯТ К СОСУДИСТЫМ  
ПРОБЛЕМАМ**

Исследование Ноттингемского университета доказало, что комбинированные оральные контрацептивы (КОК) третьего поколения связаны с большим риском венозной тромбоэмболии (ВТЭ). В рамках оценки рисков специалисты анализировали данные пациенток 15 – 49 лет в 2011 – 2014 годах.

Женщины, использующие КОК второго поколения (левоноргестрел, норэтистерон и норгестимат), в 2,5 раза чаще страдают ВТЭ по сравнению с пациентками, не принимающими пероральные контрацептивы.

В свою очередь, КОК третьего поколения (дроспиронон, дезогестрел, гестоден и ципротерон) повышают риск в 4 раза. Получается, что риск ВТЭ при приёме современных контрацептивов в 1,5 – 1,8 раза выше.

**По материалам сайта «МедДэйли»**  
Печатается в сокращении.  
Полная версия на сайте [meddaily.ru](http://meddaily.ru)

# ЭКЗЕМА

Экзема — понятие, широко применяемое к различным заболеваниям кожи. Слово «экзема» произошло от греческого слова, означающего «результат перекипания или переваривания».

На ранних стадиях экзема характеризуется покраснением, увлажнением, слизистым выделением и образованием корки, а позже кожа начинает шелушиться, становится толще, появляется пигментация. Также возможно появление повреждений кожного покрова, наподобие маленьких волдырей.

Экзема весьма распространена в младенческом возрасте. Она обычно появляется в промежутке от 2 месяцев до 2 лет. Это заболевание является самым распространённым и самым ранним показателем аллергии. У некоторых детей, перенёсших экзему, позднее появилась астма или сенная лихорадка. Также эта болезнь является семейной, и склонность к ней может передаваться из поколения в поколение.

#### Профилактика и лечение

1. Необходимо удалить из меню все продукты, вызывающие аллергию. После недели такого эксперимента попробуйте добавлять в свой рацион отдельные продукты по одному в 3–4 дня. Если какой-либо продукт оказывает малейшее отрицательное воздействие на организм, его необходимо удалить из рациона. Наиболее часто аллергическими продуктами являются молоко, яйца, шоколад, цитрусовые, пшеница. Читайте этикетки на различных продуктах, так как сухое молоко добавляют во многие хлебобулочные изделия.

2. Выполнение врачебных назначений.

3. На воспалённый участок кожи можно нанести гель алоэ вера.

4. Появление больших волдырей можно остановить, применив контрастные ванны.

5. Щелочные, или содовые ванны успешно применяются для лечения заболевания. Для приготовления содовой ванны добавьте одну чашку пищевой соды в ванну с водой при температуре 35–37°C. Пациент должен сидеть в ванне, обливая водой те участки туловища, которые находятся на поверхности. После 30–60 минут принятия процедуры пациент должен встать и дать возможность воде стечь. Не растирайте волдыри.

6. «Вазелиновое молоко» может облегчить зуд и ускорить процесс исцеления. Сразу же после принятия ванны разотрите небольшое количество вазелина в воде. Таким образом, вы получите молокообразную массу, которую нужно нанести на повреждённые участки кожи и дать им просохнуть. Не трите кожу.

7. Если кожа сухая и покрыта коркой, протирайте её мягкой тряпочкой, смоченной в масле.

8. Для облегчения зуда полезно принимать ванну с добавлением двух чашек кукурузного крахмала.

9. Чай из красного клевера можно использовать в качестве холодного компресса, накладываемого на повреждённые участки кожи на 20 минут каждый день. Связывающее



Фото с сайта Allerglife.ru

действие (стягивание кожи) является хорошим признаком выздоровления.

10. Полезным может быть принятие ванны с активированным углём (подойдёт и измельчённый древесный уголь). Для её приготовления добавьте 1–1,5 чашки порошкообразного угля в ванну с тёплой водой. Погружайтесь в ванну 1–2 раза в день на 30 минут. В конце процедуры принимайте прохладный или тёплый душ для смывания частиц угля, но не используйте мыло.

11. Многие исследователи считают, что экзему можно предотвратить, если младенцы будут получать грудное питание до 6 месяцев их жизни. Исследование, проведённое в 1981 году, показало, что риск появления экземы возрастал прямо пропорционально количеству раннего употребления разных видов твёрдой пищи.

#### Будьте осторожны

1. Избегайте контакта с шерстью, нейлоном, замшей и другими известными аллергенами.

2. Некоторые лекарства приводят к появлению экземы.

3. Мыло может создавать суша-

щий эффект, поэтому его нужно использовать редко или вовсе отказаться от него. Тело можно мыть и при помощи одной воды, а руки и ноги с мылом. Чистящие средства, парфюмерия и другие химические продукты не должны контактировать с кожей.

4. Избегайте воздействия резкого перепада температур. Держите кожу в тепле постоянно. Все органы тела, отвечающие за самовосстановление организма, работают в наилучшем режиме при нормальной температуре тела.

5. Защищайте кожу от инфекции.

6. Для большинства пациентов солнце создаёт благоприятный эффект, но для некоторых оно только ухудшает состояние болезни. Избегайте солнечных ожогов любой степени.

7. Несколько исследований показали, что даже у детей, находящихся на естественном вскармливании, может появиться экзема из-за продуктов, употребляемых матерью. Яйца, молоко и соя, употребляемые кормящей матерью, как показали исследования, вызывают появление экземы у младенца.

Тимур Герасимов

## ПРОСТИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

### ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ АНТИБИОТИКОВ

Вот уже несколько десятков лет учёные стараются использовать для медико-фармацевтических целей некоторые исключительные свойства растений.

Таким современным растительным антибиотиком стал обычный декоративный цветок — настурция. Это растение эффективно лечит инфекционные заболевания и гнойные раны.



Настурция обладает сильными бактерицидными свойствами. Исследования показали, что уже после потребления 5–10 листьев настурции в организме образуется некоторого рода «газ», который приостанавливает рост бактерий тифа, дизентерии, дифтерии, уничтожает микробы, вызывающие воспаления лёгких. Кроме того,

выявлены жаропонижающие свойства настурции, а также её способность усиливать фагоцитоз и активировать образование антител и лейкоцитов. На практике настурция применяется при бактериальной инфекции почечных лоханок и мочевых путей, при воспалении бронхов, миндалин и ушей, гриппе и простудах. В этих случаях несколько раз в день едят 5–10 г листьев (7–10 штук) в виде салата — листья своим вкусом напоминают хрень.

Прекрасным растительным лекарством является крапива. Дым от сожжённых корней крапивы также воздействует бактерицидно даже на туберкулёзную палочку, скарлатину и тиф.

К растениям с антибиотическими свойствами следует отнести зверобой. Учёные выделили из плодов зверобоя гиперфорин,

действующий как антибиотик. Зверобой применяется и в случаях онкологических заболеваний.

Девясил и дягиль также принадлежат к антибиотическим растениям. Настой, полученный из корней девясила, обладает противовоспалительным действием и ограничивает развитие бактерий. Кроме того, он активирует организм и тормозит рост опухолевых клеток. Настой из этих растений принимают внутрь в виде чая, а отвар из корней девясила используют для промываний и компрессов.

В лопухе заключены активные вещества, эффективные против грамположительных бактерий, особенно стафилококков, даже разбавленные в соотношении 1:14500 они тормозят их рост.

Растущие при дорогах подорожник большой и подорожник ланцетолистный



тоже обладают антибиотическим действием. Эти растения применяются при заболеваниях дыхательных путей в виде настоя или сиропа.

Сок из свежих листьев подорожника с мёдом является отхаркивающим, противовоспалительным, бактерицидным средством и способствует повышению иммунитета. Он также успешно применяется при катаре желудка (гастрит) и кишечника (колит и энтерит). Маленьким детям рекомендуют давать его несколько раз в день по 1 чайной ложке после еды. Младенцам по 0,5 чайной ложки несколько раз в день.

Следует назвать и такие растения, как ромашка, тимьян, чабрец, розмарин, шалфей, бактерицидные свойства которых широко известны и потому

не требуют специального разбора.

Подготовила Людмила Яблочкина

«Лекарства из Божьей аптеки»,  
«Лекарства из Божьей аптеки — детям»

# ВОССТАНАВЛИВАЕМ СИЛЫ С ПОМОШЬЮ СНА

**Крепкий, здоровый сон является одним из самых лучших и доступных принципов здоровья. Несмотря на это многие не спят достаточноное количество времени, лишая организм так необходимого ему отдыха.**

**В** драгоценныеочные часы наш организм занимается самовосстановлением. Иммунная система перезаряжается. Жизненно важные органы, получившие передышку, набираются сил и готовятся к новому трудовому дню. Старые, отжившие своё клетки заменяются новыми. Мозг расслабляется и упорядочивает мысли, что исключительно важно для психического и умственного здоровья.

#### Знаете ли вы, что:

- ✓ Полнценный сон помогает освоить некоторые новые физические навыки. Результаты многочисленных исследований показывают, что сон способствует укреплению процессуальной памяти. То, чем вы занимались в дневное время, ваш мозг продолжает усваивать во сне!
- ✓ Сон замедляет производство мелатонина, из-за чего в солнечные дни вы бодрые, а в пасмурные — вялые и апатичные.
- ✓ Сон регулирует выделение важ-

ных гормонов. Во время сна выделяется гормон роста. Благодаря этому дети растут, а у взрослых этот гормон регулирует мышечную массу и помогает контролировать жировые отложения. Если вы не высыпаетесь, функция этого гормона нарушается.

- ✓ Лептин — ещё один гормон, выделяющийся во время сна, — влияет на аппетит и регулирование жировых отложений. Именно он сообщает организму, когда следует остановиться. Люди, у которых не хватает этого гормона, часто страдают чрезмерным аппетитом.
- ✓ Сон замедляет процесс старения. Крепкий сон является залогом красоты и здоровья и наилучшим средством для профилактики возникновения морщин. Более того, от качества сна зависит продолжительность жизни.
- ✓ Сон укрепляет иммунную систему. Организм высвобождающихся людей характеризуется повышенной активностью «клеток-убийц», которые уничтожают вирусы и даже раковые клетки.
- ✓ Сон благотворно оказывается



Фото с сайта aljazeera.net

на деятельности мозга. Результаты одного исследования убедительно показывают, что кратковременный недостаток сна может снизить мозговую активность, повлияв на способность сосредоточиваться и познавать окружающий мир.

- ✓ Сон приводит к снижению уровня кортизола в крови. Под влиянием чрезмерного стресса уровень кортизола в крови начинает повышаться, что приводит к нарушению баланса нервных трансмиттеров в мозгу. В результате этого возникают раздражительность и склонность к депрессии, а также повышенная тревожность. Высокий уровень кортизола ассоции-

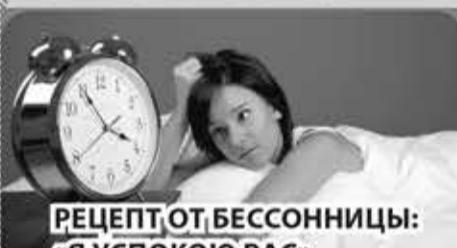
ируется со многими заболеваниями, однако лекарство от них находится там, где лежит ваша подушка. Спите столько, сколько положено, и уровень этого гормона снизится.

**И**так, хороший сон восстанавливает, наполняет энергией и омолаживает организм. Он очень важен для иммунной системы и здоровья в целом. Недостаток сна увеличивает риск возникновения сахарного диабета второго типа, а также множества других заболеваний.

Сегодня и в последующие дни постарайтесь спать не менее 8–9 часов.

**Тайсия Алексеева**

На сайте [www.vestnik7.com](http://www.vestnik7.com) вы сможете подробнее прочитать другие статьи о качестве ночного сна и способах избавления от бессонницы.



РЕЦЕПТ ОТ БЕССОННИЦЫ:  
«Я УСПОКОЮ ВАС»



СРЕДСТВО ОТ УСТАЛОСТИ



ПОЗАБОТЬТЕСЬ  
ОСВОИХ НЕРВАХ

## МАМИНА ШКОЛА

### ГРИБЫ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ

**Всем известно, что грибы содержат множество необходимых организму человека питательных веществ. Не зря их издревле называют «лесным мясом». Но несмотря на это большинство врачей на вопрос: «Можно ли есть грибы детям?», — категорически отвечает: «Нет». В чём же причина такого запрета?**

Грибы содержат хитин. Кстати, из хитина состоит панцирь животных. Это устойчивое вещество, которое не усваивается даже организмом взрослого человека. А пищеварительный тракт ребёнка формируется только к 7 годам. Поэтому грибы — очень тяжёлая пища для детского пищеварительного тракта. Также хитин упорно препятствует усвоению организмом других питательных веществ, которых так много в грибах. По этой причине организмом человека усваивается только около 10 % питательных веществ, содержащихся в грибах.

Любые грибы — это губка, которая впитывает в себя массу веществ, в том числе вредных, из окружающей среды. Бытует мнение: так как издавна на Руси грибы ели с самого раннего возраста и в немалых количествах, то и в наше время этот продукт можно употреблять

без опаски как взрослым, так и детям. Однако здесь стоит учитывать экологическую обстановку, которая была раньше, а значит — отсутствие в грибах токсинов из окружающей атмосферы. К тому же нам неизвестны статистические данные о причинах детской смертности на тот период времени.

Нет единой точки зрения у современных педиатров и диетологов на то, с какого возраста можно давать грибы без риска для здоровья ребёнка. Разброс составляет достаточно длительный промежуток: от 2 до 12 лет. Если обобщить все советы, то они будут выглядеть следующим образом:

До двух лет грибы детям нельзя давать ни в каком виде. Некоторые врачи говорят, что культурно выращенные грибы, обработанные промышленным путём, можно в небольшом количестве вводить в детский

рацион с двухлетнего возраста. Но только если готовить на их основе соус или добавлять их лишь для вкуса в различные блюда. В таком случае количество хитина, попавшее в детский организм, будет ничтожно мало.

Некоторые специалисты рекомендуют начинать вводить в детское меню грибы только с 5-летнего возраста, и то очень постепенно. Сначала — в виде приправы к основным блюдам «для запаха», соусов.

Большинство же педиатров называют 7-летний возраст отправной точкой для начала введения грибов в рацион питания детей. Однако все выше названные рекомендации остаются по-прежнему в силе: начинать нужно с окультуренных грибов (вешенок и шампиньоны), тщательно обработанных, в небольших количествах, постепенно.

Если у ребёнка имеются даже незначительные отклонения в здоровье, а тем более, связанные с пищеварительным трактом, грибы разрешается вводить в их меню не ранее 10-летнего возраста.

Всё чаще среди педиатров встречается мнение: грибы можно употреблять детям только с 12-летнего возраста.

Как видите, даже среди специали-

стов существует множество мнений, с какого возраста можно давать ребёнку грибы. На самом деле здесь всё очень индивидуально. Один ребёнок съел гриб и обошёлся без негативных последствий. А другой его только попробовал и на всю жизнь нарушил работу желудочно-кишечного тракта. Третий же, съев самый «безобидный» гриб, отравился.

Если вы всё же решились ввести в рацион вашего ребёнка грибы, то начинать нужно с бульонов и соусов, потом постепенно переходить к супчику. Оптимальные сорта грибов для начального введения этого продукта в детское меню — это вешенки и шампиньоны. Затем — белые грибы и рыжики. Жареные, солёные и маринованные грибы желательно не давать детям вообще. Чем позже они попробуют такие тяжёлые для желудка блюда, тем лучше будет для них.

Давать детям грибы или нет, решать вам, уважаемые родители. Пусть Бог даст каждому из вас мудрость, как сохранить и укрепить здоровье своих детей!

**Татьяна Кудашова,**  
педагог-психолог,  
магистр общественного  
здравоохранения

# ИЗЛИШНИЕ ЗАБОТА И СТРАХ

Можно ли в заботе дойти до крайности? Вполне. Когда вы берёте на себя чужую ответственность или излишне привязываетесь к кому-то или к чему-то, забота способна перейти в навязчивое беспокойство.

**Е**сли предметом излишних забот является человек, то определённый стресс испытывает и он, и тот, кто о нём заботится.

Тот, на кого обрушилась гиперзабота, ощущает смутную вину, тревогу, угрозу, страх и нередко — гнев. Он чувствует себя так, словно его перекормили шоколадом, и всячески пытается избавиться от удушающей опеки.

Если человек становится тревожным, раздражительным, старается манипулировать другими или болезненно реагирует на окружающих, можно предположить, что его что-то сильно заботит. Но забота эта — не во благо, она высасывает из него все соки. Разум обращает благие намерения в эмоциональное и умственное истощение.

Наши деды говорили: «Живи и давай жить другим». Похоже, в наше время мы всё делаем наоборот. Мы словно дети, которые настолько любят своих маленьких зверушек, что затискивают их до смерти. Всё, что оказывается в наших руках, мы сжимаем слишком сильно и энергично.

Одна из моих пациенток в деле гиперзаботы была просто асом. Красивая женщина — высокая, стройная, с длинными чёрными волосами. Она, казалось, озаряла своим светом любое место, где появлялась. Быть в её обществе — сплошное удовольствие. Самое заурядное событие она могла сделать ярким и незабываемым. Мы познакомились, когда ей было около 50 лет. Оставалось непонятным, почему она так и не вышла замуж? Её прошлое было сплошной чередой неудачных романов и болезненных взаимоотношений. Будущее тоже не сулило никаких перспектив.

Причина была, главным образом, в её излишнем рвении и заботе. Энергичная и любвеобильная, она всем сердцем жаждала романтических от-

ношений. Как только у неё появлялся объект любви и заботы, она страстно на него набрасывалась. Нужно ли говорить, что перепуганный объект вынужден был спасаться бегством? Каждый роман начинался одинаково: она называла своему избраннику, посыпала письма, подарки, записочки, оказывала ему всяческие знаки внимания. Она считала своим долгом навестить всех его родственников, познакомиться со всеми друзьями и влезть во все его отношения. Если такое внимание не завоевывало сердце её возлюбленного, то она шла дальше: начинала подделываться под вкусы возлюбленного.

У всех её мужчин такая сверхзабота вызывала сильное беспокойство, и они старались побыстрее отделаться от неё. Каждый раз её надежды и чаяния разбивались вдребезги. Навязчивая заботливость перекрывала дорогу к счастью.

Складывается впечатление, что наше общество заражено вирусом навязчивой заботы, в основе которой лежит страх. Это страх потерять. Что мы боимся потерять? Кто-то — контроль над ситуацией, кто-то — самого себя. А кто-то опасается не достигнуть чего-то важного и ценного в жизни. Мой знакомой руководил неосознанный страх, что если она не выйдет замуж, то её жизнь будет неполнценной. Страх заставлял её намертво вцепляться в каждого подходящего мужчину.

Корни гиперопеки уходят в труднопреодолимый страх отверждения. Когда мы позволяем этому страху управлять нашей жизнью, то вовлекаемся в поведение, которое лишает нас не только душевного, но и физического здоровья.

## Противоядие от страха и беспокойства

Если вы чувствуете, что вас охва-



Фото с сайта lergalife.ru

тывает страх или мрачное ожидание невосполнимых утрат, остановитесь и спросите себя: «Что сейчас мною движет? Что питает мои страхи?» Постарайтесь определить причины и источники страха.

Может быть, вы излишне заботливы? Или ваше сердце прилепилось к чему-то, не достойному вашей любви? Или вы беспокоитесь о достижении собственных целей, а не ищете воли Божьей? Возможно, ваши хлопоты доводят до утомления и беспомощности вас самих, и тех, о ком вы печётесь?

Самое лучшее лекарство от страха — вера. Верой человек убеждается, что всё в руках Божьих. Верой он утверждается в том, что на Бога всегда можно положиться и что «любящим Бога всё содействует ко бла-

гу» (Римлянам 8:28). Я настоятельно советую вам прилепиться к Богу. Верьте, что Господь постоянно действует и в вашей жизни, и в жизнях окружающих вас людей. Верьте, что Бог всегда и во всех обстоятельствах всё держит в Своих руках. Вера — это всегда выбор. Делайте верный выбор каждый день!

Иисус говорил: «Да не смущается сердце ваше; веруйте в Бога, и в Меня веруйте» (Иоанна 14:1). В Писании раз за разом повторяется призыв: «Не бойтесь!» Если к вам будет подступать страх, пусть эти слова всегда звучат в вашем сердце — во всех обстоятельствах, во всех взаимоотношениях, во всех ваших надеждах и чаяниях.

**Дон Колберт,**  
«Смертельные эмоции»

## ЭТО НАДО ЗНАТЬ

- ✓ Хроническая тревожность влечёт за собой не только множество недомоганий, но и ряд серьёзных заболеваний. Как и при прочих смертельных эмоциях, при тревожности страдают сердечно-сосудистая система и органы желудочно-кишечного тракта. Но самым распространённым симптомом тревоги являются головные боли.
- ✓ Хроническая тревожность и беспокойство приводят человека в состояние хронического стресса. А стресс всегда угнетает иммунную систему. Ослабление иммунитета снижает устойчивость организма к разным инфекциям, в том числе и к обычной простуде (ОРВИ и ОРЗ).

## БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

### БЕСПОКОЙСТВО И ВЕРА

1. «Надеющийся на богатство своё упадёт; а праведники, как лист, будут зеленеть» (Притчи 11:28) Что, согласно этому стиху Священного Писания, предрекается людям, которые более всего полагаются на своё состояние и влияние в обществе, и людям, которые полагаются во всём на Бога?

2. Чему, согласно нижеприведённым библейским стихам, Иисус учил народ? «Не собираите себе сокровища на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собираите себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут, ибо где сокровище ваше, там будет и сердце ваше... Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам» (Матфея 6:19–21, 33).

«Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело — одежды?» (Матфея 6:25).

3. Следуя совету апостола Петра, на кого надо возложить все свои заботы? «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печётся о вас» (1 Петра 5:7).

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: [fresnovestnik@yahoo.com](mailto:fresnovestnik@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 \_\_\_\_\_

# ИСЦЕЛЕНИЕ СЛЕПОГО

В Евангелии мы можем прочитать немало историй о том, как Иисус Христос исцелял людей. Одна из них описана в Евангелии от Марка — исцеление слепого Вартиимея.

Вартиимей узнаёт, что в толпе, проходящей мимо него, идёт Иисус, и ведёт себя достаточно странно. Он не просто просит Иисуса исцелить его. Он называет Иисуса Сыном Давидовым. Так в Израиле называли наследников царского престола. Другими словами, Вартиимей признаёт Иисуса своим Царём.

Кроме того, Вартиимей просит, чтобы Иисус помиловал его. Царь Давид также начинал свою покаянную молитву: «Помилуй меня Боже, по великой милости Твоей» (Псалом 50:3). В словах «Иисус, Сын Давидов! помилуй меня» (Марка 10:47) Вартиимей не просто исповедует царское достоинство Иисуса, но и Его божественное происхождение.

Откуда у него появилась такая вера? Незрячий Вартиимей, сидя у городских ворот, многое слышал. Он слышал многочисленные и зачастую противоречивые толки об Иисусе. И слова об этой необыкновенной Личности глубоко трогали его сердце. У Вартиимея не было большой надежды встретиться с Иисусом. Но зрела и крепла большая вера, что Иисус есть долгожданный Мессия. Слепой, просивший милостыню изгой, умел слушать и отделять истинное от ложного, завистливые отзывы религиозных лидеров об Иисусе и отзывы таких же, как и он, изгоев. Впоследствии апостол Павел очень точно

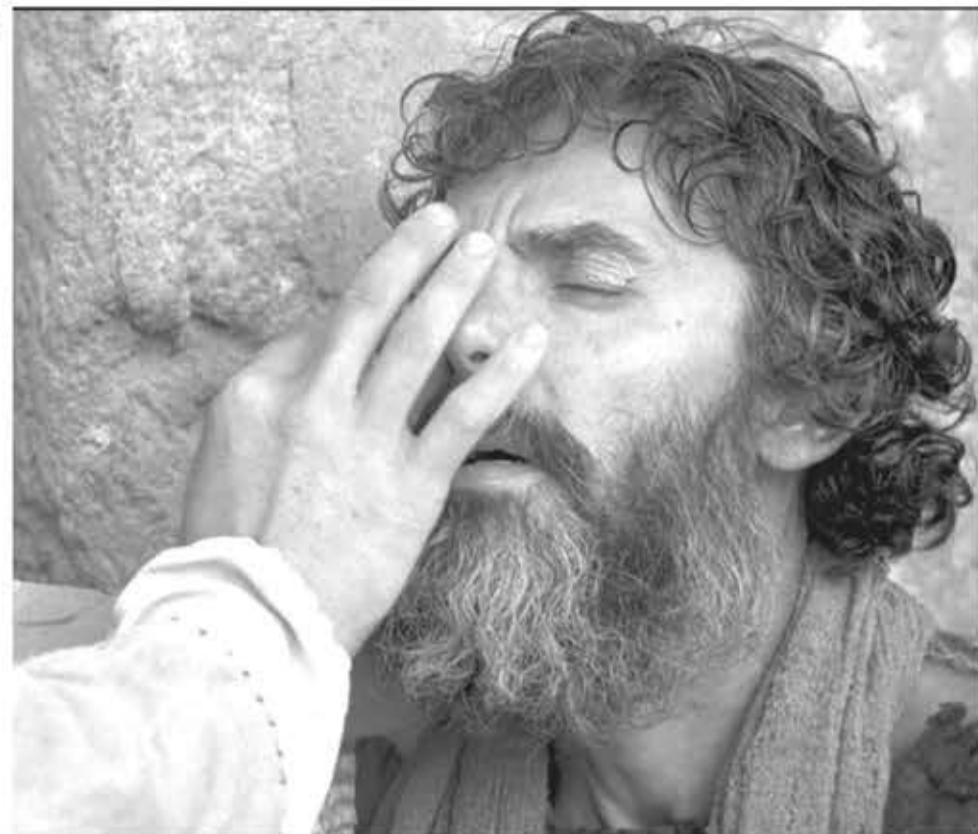
и лаконично описал, как зарождается вера в человеческом сердце: «Вера — от слышания, а слышание — от слова Божия» (Римлянам 10:17).

## Прозрение

Представьте себе, что переживал Вартиимей. У него есть всего несколько минут. Вот идёт Иисус — и в эти несколько минут решается всё. Он понимает, что или сейчас исцеление, Божья милость войдут и в его жизнь, или никогда. Толпе нет никакого дела до Вартиимея. Окружению Иисуса он мешает, и они требуют, чтобы он замолчал. И Иисус как будто не слышит. Вартимею остаётся только одно: кричать ещё громче: «Сын Давидов, помилуй меня».

Крик Вартиимея был услышен: «Иисус остановился и велел его позвать» (Марка 10:49). Иисус дарует Вартимею прозрение и оставляет ему право идти туда, куда Вартиимей считает нужным: «Иди, вера твоя спасла тебя». И Вартиимей «пошёл за Иисусом по дороге» (ст. 52).

Вартиимей прозрел. Он всю свою жизнь мечтал увидеть окружающий его мир: ворота, у которых он сидел; пальму, в тени которой он прятался; кусты, в которых так красиво пели птицы. Наверное, после прозрения, он должен был смотреть по сторонам, жадно впитывая красоту и ве-



личие мира, созданного Богом. Так бы, наверное, и было, если бы он не встретил Иисуса. В Иисусе он нашёл полноту любви и принятия. Захваченный, пленённый этой любовью, Вартиимей последовал на Ним.

## Благословенный крик

Бывает так, что и мы чувствуем себя слепыми, окружёнными кромешной тьмой. Мы теряемся, блуждаем по жизни, не зная, куда идти. И в этом состоянии остаётся только одно: говорить с Богом обо всём, что

обременяет сердце, о своей боли, сомнениях, страхах, отчаянии, грехах и пороках. Очень важно говорить, а иногда, даже кричать. Многие христиане не говорят с Богом, а если и говорят, то произносят какие-то заученные молитвы, которые не выражают то, чем на самом деле полно их сердце. А тут надо говорить, потому что единственная надежда быть услышанным, появляется только тогда, когда мы говорим.

**Александр Лисичный,**  
«Пятый угол»

## ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ НОВАЯ ЖИЗНЬ СО ХРИСТОМ

Родом я из Омска, воспитывал меня отец, мама умерла, когда мне было 11 лет. Вышла замуж, родила двух дочерей, всё было хорошо. В 2007 году муж утонул, я осталась одна, и что-то во мне надломилось. В мою жизнь вошли наркотики, с этого и начались все беды. Я потеряла доверие близких людей, потеряла здоровье, приобрела гепатит С и ВИЧ-инфекцию. Мои дочери находятся в детском доме.

Мне было очень тяжело. Каза-

лось, что жизнь для меня остановилась, я никому не нужна, всё потеряно, я осталась одна со своими проблемами, без сил, не зная, где искать выхода. Меня съедало чувство вины, я не знала, что мне делать. И вот в колонию приехали верующие. Тогда меня и нашёл Господь. Я начала понимать, что Он любит меня, что только с Его помощью можно преодолеть все трудности. Я решила полностью изменить свою жизнь и жить по Божьему Закону.

Изучая Писание, я всё больше и больше радуюсь тому, что Господь направил меня на путь истинный. Запали в сердце слова: «Господи! Ты испытал меня и знаешь... Иду ли я, отыхаю ли — Ты окружаешь меня, и все пути мои известны Тебе» (Псалом 138:1, 3). Я искренне радуюсь тому, что делаю Богу угодные дела.

За последние полгода моя жизнь действительно начала меняться. Я раскаялась в своих грехах, стала намного смиренней. Теперь я понимаю,

что бы со мной ни происходило, на всё есть воля Божья, и я доверяю Ему. Мое нравственное состояние также заметно улучшилось, речь стала чистой, я стала терпимей относиться к окружающим. Улучшилось и мое физическое состояние, да и вообще, на душе стало легче. Я хочу и дальше развиваться, познавать Писание, продолжать расти нравственно. Я узнала, как хорошо быть с Богом.

**Ирина Смургинина,**  
д. Калачиги, Кировская 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



# ЧТО ВОСПИТЫВАЮТ В НАШИХ ДЕТЯХ «СТРЕЛЯЛКИ»

В наше время значительную часть досуга, как детей, так и взрослых, занимают так называемые «стрелялки». Кто же и для чего изобрёл эти столь популярные в современном обществе компьютерные игры? Как они влияют на психическое здоровье человека? Несут ли в себе опасность эти, на первый взгляд, безобидные, детские развлечения?

**К**рупнейший американский военный психолог Дэвид Гросман — один из разработчиков тренажёров, обучающих военных убивать. В одном из своих интервью он рассказывает о том, как и для чего были изобретены «стрелялки».

Военные психологи провели исследования с целью выявить, как действовали американские солдаты на поле боя во время Второй мировой войны, войн во Вьетнаме и Ираке. Результаты оказались весьма неожиданными. Оказалось, что во время боя сознательно целились в противника только 2 % военных. Большинство же солдат просто стреляло в сторону противника. Если же приходилось вести непрерывные боевые действия в течение двух месяцев, то практически 98 % военных сходили с ума. В своём же уме оставались только те же 2 %. Все они являлись социопатами.

Таким образом, военные психологи пришли к заключению, что подавляющее большинство солдат неспособно убивать других людей. Почему же так происходило? Потому что во время военной подготовки солдат учили стрелять по нарисованным мишениям. А на фронте таких мишеней не было. И очень часто солдаты из-за страха и

стресса просто не могли стрелять в людей. Так возникла необходимость в создании тренажёров, на которых военные учились бы убивать. В настоящее время по всему миру существуют тысячи подобных тренажёров не только для военных, но и для полицейских. И именно эти тренажёры, которые в народе называют просто «стрелялками», попадают в руки мирного населения, в том числе и детей.

**С**уществует множество доказательств того, что «стрелялки» негативно сказываются на детской психике. Дети и подростки, играющие в подобные игры, во взрослую жизнь входят с психическими отклонениями. Дэвид Гросман, человек, обучавший когда-то солдат и полицейских преодолевать психологический барьер убийства, авторитетно заявляет, что компьютерные игры учат убивать куда эффективнее, чем инструкторы спецподразделений.

На вопрос: «Для чего стимуляторы убийства даются детям?», он отвечает: «Только для того, чтобы научить детей убивать и привить им страсть к убийству. Навыки, полученные в стрессовой ситуации, потом воспроизводятся автоматически. Дети,



играющие в агрессивные компьютерные игры, убивают всех, кто попадёт в поле их зрения, пока не поразят все цели или не выпустят все патроны. Поэтому, когда они начинают стрелять в реальной жизни, происходит то же самое. В Перле, в Падуке и в Джонсборо — везде малолетние убийцы сначала хотели убить кого-то одного. Обычно подружку, реже учительницу. Но они не могли остановиться! Они расстреливали всех, кто попадался им на глаза, пока не поражали последнюю мишень или у них не кончались пули! Потом полиция их спрашивала: «Ну, ладно, ты убил того, на кого у тебя был зуб. А других-то зачем? Ведь среди них были и твои друзья!» И дети не знали, что ответить!

А мы знаем. Ребёнок за игрой «стрелялкой» ничем не отличается от пилота за авиасимулятором. Ужасает

безответственность производителей игр, снабжающих детей армейскими и полицейскими тренажёрами. Это всё равно, что дать в руки каждому ребёнку по автомата или пистолету. С точки зрения психологии — никакой разницы!

Если говорить об агрессивных видеоиграх, то многие американцы против их применения даже в полиции и в армии. А уж по поводу детей вообще не может быть разномыслия: детям они не нужны».

Играть самим и разрешать ли играть в «стрелялки» своим детям — выбор за каждым взрослым. Пусть Господь даст каждому родителю мудрость, как воспитать в своих детях доброту, любовь и сострадание к другим.

**Татьяна Кудашова,**  
педагог-психолог, магистр  
общественного здравоохранения

## ЭТО НАДО ЗНАТЬ

### МАРКИРОВКА ПЛАСТИКОВОЙ ПОСУДЫ

Чтобы пластиковая посуда не нанесла вреда здоровью, использовать её надо строго по назначению. Приобретая пластиковую посуду, обязательно обратите внимание на её маркировку.

#### Основные меры предосторожности

- ✓ Нельзя использовать пластиковую упаковку в качестве контейнеров для хранения пищи, а одноразовую посуду — многократно.
- ✓ При повторном использовании одноразовой пластиковой посуды повреждается её внешний защитный слой, и начинают выделяться канцерогенные вещества — формальдегиды, фенол, кадмий, свинец.
- ✓ Покупайте детское питание только в стеклянной или картонной упаковке. Не используйте для детского питания пластиковую посуду. Не разогревайте в микроволновке пищу в пластиковой посуде, не предназначеннной для этих целей.
- ✓ Не держите подолгу воду в кувшинных фильтрах. Утром и вечером оставшуюся воду заменяйте свежей. Помутневший пластиковый кувшин для воды нужно выбрасывать.

#### Способы сортировки

Для упрощения сортировки пластика разработана специальная международная маркировка — об-

разованные стрелками треугольники с цифрой внутри. Цифра и буквенная аббревиатура под треугольником обозначают тип пластмассы.

PET — полиэтилентерфталат: бутылки для газированных напитков, воды, соков, молочных продуктов, растительных масел, косметической продукции.

Замороженные готовые блюда в лотках, в которых их можно разогревать в микроволновке или духовке, делаются из кристаллизованного полиэтилентерфталата. Его свойства остаются неизменными при температуре от -40°C до +250°C. Правда, некоторые марки могут потерять необходимую термостойкость, после глубокого охлаждения.

Напитки покупайте только в PET-бутылках и не используйте их повторно.

PP — полипропилен: медицинская продукция, крышки для бутылок, посуда для горячих блюд, упаковочная пищевая пленка.



Более безопасна посуда из полипропилена (маркировка PP). Полипропиленовый стакан выдерживает температуру до +100°C. Из полипропиленовых стаканов можно пить горячий чай или кофе, в тарелках из него можно разогревать пищу в микроволновой печи. Но при контакте с алкоголем полипропилен выделяет формальдегид или фенол. Если пить из такого стаканчика водку, страдают не только почки, но и зрение. Формальдегид к тому же считается канцерогенным веществом.

PS — полистирол: одноразовая посуда, стаканчики для молочных продуктов, йогурта, электроизоляционная пленка.

PS Полистирол к холодным жидкостям равнодушен. Но когда посуда из полистирола со-прикасается с горячей водой или алкоголем, то начинает выделять токсичное соединение (мономеры) — стиролы. Горячие продукты не рекомендуется класть в полистироловые тарелки. Тарелочки из полистирола часто используются в летних кафе под шашлык. И вместе с горячим мясом и кетчупом клиент получает также и дозу токсинов — стиролов, которые накапливаются в печени и почках.

Одноразовые стаканчики можно

использовать только для воды. Кислые соки, газировки, горячие и алкогольные напитки из них лучше не пить. В некоторых кофейных автоматах используются стаканы из полистирола. Но горячий кофе или чай из них пить нельзя.

Приобретая продукты быстрого приготовления (те, которые нужно лишь залить кипятком), обратите внимание на упаковку (стаканчик, пакетик, тарелку). Хотя Роспотребнадзор и сертификационные органы следят за безопасностью материалов, тем не менее производители часто пользуются полистирольной упаковкой. Поэтому лучше перекладывать продукты в керамическую или эмалированную посуду и затем уже заливать кипятком.

Охлаждайте пищу, перед тем как поместить её в контейнер. Для горячей пищи и микроволновой печи используйте только специальную посуду.

Токсины могут накапливаться в организме годами, подтачивая здоровье. Даже небольшое их количество ядовито при длительном воздействии.

На сегодняшний день существует одноразовая посуда из экологически чистых материалов — тростника, бамбука, на основе яичной скорлупы, а также бумажная посуда из картона.

**Источник:** vredpolza.ru

# ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ГРИБАХ

В разгар грибного сезона хотелось бы поговорить с любителями грибов не только о пользе этих даров леса, но и о рисках употребления блюд с содержанием данного продукта питания.

Грибы настолько питательны, что многие называют их «лесным мясом». Белки грибов содержат комплекс из 18 аминокислот, витамины группы В, никотиновую кислоту, медь, йод, марганец, цинк, фосфор, калий.

Да, грибы содержат полный спектр важных для здоровья человека веществ. Но, к сожалению, они очень тяжелы для переваривания. Причина этого — большое количество в них хитина. Это вещество не усваивается организмом человека. Людям с различными болезнями желудочно-кишечного тракта грибы даже противопоказаны. Ведь они поступают в кишечник из желудка в непереваренном виде. Поэтому людям, страдающим гастритом, холециститом, колитами и прочими заболеваниями пищеварительной системы, грибы употреблять в пищу противопоказано.

Грибы долго перевариваются. Поэтому кушать грибы незадолго до сна не рекомендуется. Иногда грибы способствуют появлению чувства тяжести, вздутию и расстройству желудка. Также аллергия на грибы в наше время вовсе не редкость.

Грибы плохо сочетаются с сырыми овощами, такими как капуста, огурцы, помидоры. Поэтому лучше всего их сочетать лишь с варёными овощами.

Важно знать, что около 90 % питательных веществ, содержащихся в грибах, не усваивается нашим организмом.

Грибы обладают невероятно высокой способностью накапливать в себе различные токсины и радиоактивные соединения. В действительности, отравиться можно даже съедобными грибами. И не только потому, что они накапливают токсины, но и потому, что грибницы поганок и хороших грибов в лесу могут тесно переплестись. Поэтому лучше всего собранные грибы отваривать, и не в одной, а в целых трёх водах! Закипел грибной бульон — слили, залили опять холодной водой. И так три раза. К сожалению, при температуре 100°C уничтожаются многие полезные вещества, содержащиеся в грибах.

Что же касается грибов, которые человек почти приручил, научившись выращивать их на плантациях, то они также накапливают в себе вредные вещества, например, продукты распада тех же опилок, в которых растут.

Переспелые, поражённые червями и размякшие грибы в пищу не пригодны, т. к. могут стать причиной желудочно-кишечных заболеваний. После срезания гриба его нужно как можно скорее переработать. Ведь через 3 – 5 часов в нём накапливаются вторичные метаболиты.

Грибы могут храниться не более суток после сбора. Хранят их в холоде, не перекладывая, в таре с жёсткими стенками, в эмалированной, либо глиняной посуде. А вот в полиэтиленовых пакетах ускоряется процесс распада. Ведь отсут-



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

- В мутной воде с крошками, оставшимися после чистки грибов, содержится очень много ауксинов — гормонов роста грибов. Именно благодаря этим веществам грибы вырастают буквально за два-три дня. Поэтому водой, в которой чистили грибы, можно поливать как домашние, так и дачные растения. И тогда они будут гораздо лучше расти и радовать вас пышной листвой.
- В 1981 году учёные отнесли свинушки к смертельно ядовитым грибам, определив им место между бледной поганкой и мухомором. Свинушка содержит токсины, которые не разрушаются в процессе термической обработки. Антигены свинушки способны фиксироваться на мемbrane клеток, в том числе эритроцитов. Иммунная система пытается защитить организм, вырабатывает антитела и активно разрушает эритроциты. В результате развиваются очень серьёзные заболевания крови и почек.

**Татьяна Кудашова,**  
педагог-психолог,  
магистр общественного  
здравоохранения

## ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ

### ВЯЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ С БАЗИЛИКОМ

Печёные или вяленые томаты с зеленью и пикантными специями — уже готовая начинка для пирога или топпинг для пиццы. Главное, к чему вам следует подготовиться: томаты томятся в духовке 10 часов при низком нагреве. Благодаря этой технологии соки из томатов выходят медленно, постепенно смешиваясь с ароматами чеснока и оливкового масла. Не самое быстрое блюдо, но вкусное и ароматное!

**Состав:** 12 – 14 томатов, свежий базилик, 1 головка чеснока, ¼ стакана оливкового масла, соль по вкусу.

Нарежьте томаты на четвертинки. Полейте противень оливковым маслом и выложите на него томаты. Томаты также полейте оливковым маслом. Должно уйти примерно 2 столовые ложки.

Затем посыпьте томаты солью. Разделите головку чеснока на зубчики и разложите их в произвольном порядке между дольками томатов.

Отправьте противень в предварительно разогретую до 80°C духовку и готовьте 10 часов. Помидорки будут сморщенными, но по-прежнему аппетитными, а ваш дом наполнится великолепным ароматом.

На этом этапе кожица легко отделяется от мякоти томатов. По желанию, кожицу можно удалить.

В литровую банку налейте немного оливкового масла, так чтобы покрылось дно. Добавьте немного печёных томатов, далее — пару листиков базилика и чеснок, который запекался вместе с томатами. Снова полейте оливковым маслом и продолжайте, пока не закончатся приготовленные помидоры. Когда банка наполнится, вылейте в неё масло, которое осталось в противне после запекания томатов. Оно очень ароматное и пикантное!

Если в банке осталось немного места, заполните его оливковым маслом, накройте крышкой и храните в холодильнике.

## 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"

Acount Number 5078593869

### АДРЕС ДЛЯ ПОЧТОВОГО ПЕРЕВОДА

3832 E. Rialto Ave.,

Fresno, CA 93726

«Сокрытое Сокровище».

**Назначение платежа:** пожертвование на уставную деятельность газеты.

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

Заранее благодарим!

Редакция газеты

«Сокрытое Сокровище»

**Our website: WWW.VESTNIK7.COM**



# ДОСТАТОЧНО ЛИ ВЫ СПИТЕ?

Как узнать, достаточно ли вы спите? Предлагаем пройти небольшой тест.

1. Нужен ли вам будильник, чтобы проснуться утром?

2. Чувствуете ли вы сонливость, находясь за рулём автомобиля на короткие расстояния или же останавливаясь перед светофором?

3. Чувствуете ли вы себя обессиленным среди дня?

4. Отличается ли ваше поведение раздражительностью или чрезмерной возбудимостью? (Попросите ответить на этот вопрос кого-нибудь из членов вашей семьи).

5. Просыпаетесь ли вы при малейшем шуме?

6. Сложно ли вам избавиться от постоянно преследующих вас беспокойных мыслей?

Даже если вы ответили положительно лишь на некоторые из этих вопросов, вы, скорее всего, не высыпаетесь.



## НАПИТКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ЗДОРОВОМУ СНУ

Напиток и его объём	Содержание кофеина, мг
400 мл кофе Starbucks	550
200 мл сваренного кофе	135
200 мл растворимого кофе	95
0,33 л кока-колы	34,5
200 мл чёрного чая	50
200 мл зелёного чая	30
Две таблетки экстремина/цитрамона	130

Это лишь небольшой список напитков, подаваемых в магазинах и кофейнях. По правилам международной торговли, полная информация о количестве кофеина должна быть указана на упаковке, поэтому при покупке обратите внимание, что указано на стакане или упаковке!

Подготовила Людмила Яблочкина

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](http://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) выпишите 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](mailto: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

Христиансское  
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.

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 совершили 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

## ДЕДУШКИН УРОК

В тёплой мягенькой постели  
В девять носиков сопят.  
Спят в конюшне жеребята,  
Спят в коровнике телята.  
Даже куры на насесте  
С петухом уснули вместе.  
В жаркой Африке, в саванне,  
Только солнышко садится,  
Львенок-сын, прижалвшись к маме,  
Спать немедленно ложится.  
Потому что Бог небесный  
Создал всё для нас чудесно.  
День — для дела, для работы,  
Чтоб читать, играть, гулять.  
Ночь — оставить все заботы,  
Поскорей ложиться спать.  
Чтоб у нас здоровье было,  
Много бодрости и силы,  
Чтоб не бегать к докторам,  
Отдых очень нужен нам».

Призадумалась Алёнка,  
А потом сказала громко:  
«Спать хочу я очень-очень,  
Всем пока, спокойной ночи!»  
Мама с папой и бабулей  
В спальню тихо заглянули,  
А Алёнка крепко спит.  
Пусть Господь её хранит!

Наталья Воронина



## Чем полезна кукуруза

Кукуруза — это не просто еда, а ещё и лекарство. В её зёренках содержится кладезь полезных элементов: витамины группы В, К, РР, D, С; железо, крахмал, фосфор, магний, калий, медь. Во врачевании используют практически все части этого чудо-растения: стебли, зё尔на, листовые обёртки. Кукуруза способна помочь при многих недугах.

Хотите почистить сосуды от холестерина? Знакомьтесь: кукурузное масло! Масло принимают по 1 столовой ложке 2 – 3 раза в день. Курс оздоровления проводят примерно 3 недели. Только не увлекайтесь, не забудьте по истечении этого срока сделать перерыв на месяц, а затем можно при желании повторить. К тому же кукурузное масло очень полезно диабетикам. Если вас беспокоит изжога, пожуйте несколько молоденьких кукурузных зёренушек. И недуг отступит.

Благодаря содержащимся в кукурузе витаминам группы В, а именно холину и В4, происходит регуляция уровня холестерина в крови, нормализуются обменные процессы, отлаживается функционирование нервной системы и здоровье организма на клеточном уровне. Полезные свойства кукурузы подкрепляет и содержание в ней витаминов А, Е, Н.

Зёрана оздоравливают желудочно-кишечный тракт, полезны при запорах. Глутаминовая кислота, которая содержится в початках, улучшает память и обменные процессы в головном мозге. Экстракт зёрен содержит пектин, которые обладают противоопухолевой активностью. Кукурузный крахмал необходим для питания нервных клеток и для формирования мышечных волокон.

Молочная кукуруза очищает организм от накопившихся шлаков и токсинов. Этот злак рекомендуется в диетическом питании при болезни печени, подагре, нефрите.

Кукуруза снабжает наш организм большим количеством витаминов и микроэлементами, поэтому она рекомендуется всем, кто заботится о своём здоровье. Только помните, что перед применением каждого из рецептов народной терапии необходимо проконсультироваться у своего лечащего врача.

Употребляйте кукурузу и будьте здоровы!

Алла Мельничук

Sacramento Slavic SDA Church  
4837 Marconi Ave  
Carmichael, CA 95608  
[www.sacslavicsda.org](http://www.sacslavicsda.org)

Адрес вашего распространителя: