

ВЕСТИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 12(60) ДЕКАБРЬ 2015

www.vestnik7.com

Желудок и праздники**2****Чем полезна физкультура****3****Как рассказать детям о сексе****4****Цитрусы – не только витамины****7****МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ****НЕ ВСЕ ОВОЩИ СПОСОБСТВУЮТ СНИЖЕНИЮ ВЕСА**

Самый опасный продукт — картофель, говорят учёные из Гарварда. Хлеб из цельных злаков и коричневый рис являются гораздо более здоровой альтернативой картофелю. В «чёрный список» также попали кукуруза и горох. На самом деле, даже сельдерей не поможет быстро похудеть. А вот активное потребление черники, сливы и капусты — то, что нужно худеющим. Чернослив, яблоки, груши, клубника, изюм и виноград помогали сбросить вес. Всё дело в полифенолах. Данные соединения, видимо, меняют метаболизм и то, как тело обрабатывает сахар. Среди овощей самым мощным продуктом была цветная капуста. Немного ниже стояли брокколи и брюссельская капуста. А вот картофель из-за крахмала и низкой концентрации воды попал в одну группу с вредными для талии хлебом, рисом и пастой.

ПОПУЛЯРНЫЙ КОМПОНЕНТ БАДов ПРИЗНАЛИ ОПАСНЫМ

Медики крайне обеспокоены наличием на рынке БАДов, содержащих йохимбин. Его нередко добавляют в БАДы для улучшения сексуальной жизни, спортивных показателей и снижения веса.

В популярных БАДах учёные находили до 12 мг йохимбина, что довольно много и потенциально опасно. Даже в малой концентрации йохимбин провоцировал серьёзные побочные эффекты. У добровольцев, прошедших исследование, повышалось давление, появлялись панические атаки. Также известно: йохимбин стоит за осложнениями со стороны желудочно-кишечного тракта, повышает частоту сердцебиения, провоцирует тревожность.

ИССЛЕДОВАНИЯ РАССКАЗАЛИ, КАК ЖИРНАЯ ПИЩА ВЛИЯЕТ НА МОЗГ

Судя по всему, употребление жирной пищи нарушает процесс передачи сигналов в головном мозге. Именно из-за этого человек начинает передавать. Специалисты изучали комплекс mTORC2. Это группа белков, участвующих в передаче инсулиновых сигналов

**1 ДЕКАБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ****ПОИСК ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ СРЕДИ БРАЧУЮЩИХСЯ**

ЗАГС Ставропольского края и Ставропольский краевой центр по борьбе со СПИДом подписали соглашение, не имеющее аналогов в других регионах России. Отныне перед заключением брака паре будут предлагать проверить свой ВИЧ-статус. Проверка будет добровольной и бесплатной. Это вполне оправданный шаг, принимая

во внимание, что число ВИЧ-инфицированных в России растёт. Официально зарегистрировано 933419 больных ВИЧ-инфекцией. За первые три месяца 2015 года заразились 30000 человек, а в Германии за весь год — 1000 человек. В целом, в России число ВИЧ-инфицированного населения составляет 1 %, в Германии — 0,01%.

в мозге. Учёные провели исследование, удалив у грызунов часть mTORC2. После этого мыши не могли остановиться, когда ели пищу с высоким содержанием жиров. Если же этих грызунов кормили продуктами с низким содержанием жиров, они не переедали.

Кроме того, у генетически модифицированных животных было меньше дофамина в областях мозга, связанных с ожирением у животных и человека, а также с зависимостью от психоактивных веществ. Так, в мозге существует определённая система, контролирующая процесс потребления продуктов, богатых жирами и, вероятно, сахарами. Однако данные продукты способны «захватить» эту систему.

Как показало исследование, такая пища меняет области мозга, контролирующие процесс еды. В итоге

может развиться устойчивость к инсулину. Исследователи пришли к выводу: когда нарушается передача инсулиновых сигналов в мозге, человек начинает есть много жирного. Это, в свою очередь, закрепляет изменения, произошедшие в мозге.

ЧТОБЫ ЗАПОМНИТЬ ИНФОРМАЦИЮ, ДЕТЯМ НУЖНО НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ

В новом исследовании, проведённом сотрудниками Университета Огайо, приняли участие дети в возрасте 4 – 5 лет. Участники играли в видеоигру, в которой им нужно было запоминать связи между объектами. Дети, которые вновь играли в игру несколько дней спустя, справились с ней на 20 % лучше тех, кто играл повторно в тот же день.

Исследователи утверждают: детский мозг способен формировать сложные ассоциации, просто ему для этого необходимо больше времени. Исследование освещает два разных, но при этом тесно связанных феномена. Первый феномен — «раннее забывание». Когда дети быстро и последовательно запоминают несколько вещей, каждая следующая вещь заставляет их забыть предыдущую. Второй феномен — «отсроченное воспоминание». Так, спустя несколько дней дети могут вспомнить ранее забытую информацию. Учёные предполагают: запомнить нужную информацию детям помогает сон.

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении.
Полная версия на сайте meddaily.ru

РАБОТА ЖЕЛУДКА В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ

Кто из нас не ждёт того или иного праздника, чтобы отдохнуть и вкусно поесть? Однако существует такое понятие, как чревоугодие, или ненасытная страсть к еде. В праздники мы готовим большое количество блюд, чтобы насладиться в полной мере. Душе нужен праздник! А как чувствует себя наш желудок после таких обильных приёмов пищи?

Среди врачей существует высказывание: «Каждый больной имеет право праздновать Рождество, Новый год и Пасху, чтобы стать ещё более больным». Праздники приносят в жизнь людей чрезвычайный дискомфорт. После наслаждения пищей и напитками появляются несварение желудка, одышка, усиленное сердцебиение, колоссальная нагрузка на почки и печень, а также предпосылки возникновения язвы и опухолей в желудке. Доходит до того, что многим приходится делать промывание желудка.

Отметим одно из наиболее частых заболеваний, которые могут возникнуть внезапно после принятия пищи в больших объёмах или сомнительного качества.

Острый энтероколит

Острый энтероколит (воспаление кишечника) или гастроэнтероколит (воспаление кишечника и желудка) возникают либо из-за заражения потребляемой пищи рядом бактерий (как правило, сальмонеллами), либо из-за перегрузки пищеварительного тракта, когда человек употребляет

большое количество жирной пищи, молочных продуктов, сырых фруктов и овощей, богатых клетчаткой. Происходит большая нагрузка на желудок и печень, а отдельные пищеварительные функции не успевают проявиться в полной мере. В животе возникают колики, появляется неприятный запах изо рта, человека мучает диарея.

Роль диеты при энтероколите чрезвычайно важна. Следует пить много жидкости. Воду смешивать с небольшим количеством соли и глюкозы или сахаром (2,5%). Рекомендуются слизистые отвары. Употребляют суп с рисом, овощной суп, борщ с капустой (без мяса), отварной картофель и морковь. Больному следует отказаться от кофе и соков, сырых фруктов и овощей и ни в коем случае не переедать.

Как для взрослых, так и для детей, страдающих энтероколитом (диареей), существуют специальные смеси, которые следует принимать, проконсультировавшись с врачом. Их готовят в домашних условиях: ½ ложки поваренной соли, 1 ложку питьевой соды, 3 ложки сахара рас-



творить в 1 л кипячёной воды. Детям рекомендуется пить по 50–100 мл раствора каждый час, в зависимости от возраста ребёнка. Он поможет и взрослому, и ребёнку прочистить желудок, кишечник, восстановить содержание минералов, соли и жидкости в организме. Такие растворы очень полезны при несварении желудка и переедании.

При энтероколите в заполненном желудке, как правило, в кишечнике, концентрируется не полностью переваренная пищевая масса, но не в виде хорошо перемешанной однородной массы, а в виде шариков или шарообразных образований, кото-

рые прилипают к стенкам кишки. Возникает чувство сильного дискомфорта в брюшной полости. Стул происходит с большими потугами или отмечается сильный, болезненный запор.

В таких случаях можно прибегнуть к растительному маслу. Наиболее эффективное — оливковое. После приёма трёх столовых ложек масла следует 20 минут полежать. Длительность курса — 2 недели. Если ваше состояние не улучшилось, то продлите срок лечения ещё на 2 недели.

Леонард Азамфирей,
«Вам следовало бы знать»

О других заболеваниях, возникающих на фоне переедания, читайте на сайте 8doktorov.ru

Панкреатит
[8doktorov.ru/
pankreatitis](http://8doktorov.ru/pankreatitis)



Изжога
[8doktorov.ru/
izzhoga](http://8doktorov.ru/izzhoga)



Язва желудка
[8doktorov.ru/
yazva-zheludka-i-
dvenadtsatiprostnoy-kishki](http://8doktorov.ru/yazva-zheludka-i-dvenadtsatiprostnoy-kishki)



Тест «Как у вас с пищеварением?»
[8doktorov.ru/
kak-u-vas-s-pishhevareniem](http://8doktorov.ru/kak-u-vas-s-pishhevareniem)



ПРОСТИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ЛЕЧИМ КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Всем не помешает знать основные способы лечения кишечника простыми народными средствами.

В случае появления в кале крови или гноя следует немедленно обратиться к врачу, который назначит противопоносные средства.

При поносе поможет растительный чай следующего состава: корневища лапчатки прямостоячей — 40 г, листья и плоды черники — 20 г, кора дуба обыкновенного — 30 г, цветки ромашки аптечной — 10 г.

3–4 столовые ложки сбора залить 1 л холодной воды и настоять 4–5 часов. Затем кипятить 5–10 минут. Пить 3 раза в день по 0,5 стакана до еды.

При поносах соблюдаются богатая витаминами диета, щадящая кишечник и не содержащая раздражающих

продуктов. В её состав входят натуральный чай, травяной чай, черничный сок, кисели из черники, клюквы, чёрной смородины, желе из ягод. При приготовлении этих блюд, следует использовать только соки.

Если понос с повышенной ферментацией, то стул имеет кислый запах. В таком случае следует ограничить потребление углеводов, т. е. каши и хлеб заменить на желе и творог.

При поносах с усиленным процессом гниения, наоборот, запрещается потребление белковой пищи, но рекомендуются углеводы: льняное семя, рис, сваренный на воде и перетёртый, отварная морковь, так-

же отвар из черники, кисель из клюквы, чёрной смородины (без семян).

Хорошие результаты при гнилостных катарах кишечника даёт лечение свежими, только что нарезанными вместе с кожицей кислыми яблоками 4–6 раз в день.

Переедание, плохое пережёвывание пищи, чрезмерная плотность могут стать причиной запоров, которые со временем способны вызвать парез кишечника. При помощи соответствующих трав можно привести в действие всю пищеварительную систему и, в особенности, слизистые оболочки толстой кишки, что вызывает усиление перистальтики кишечника, а через него — удаление каловой массы. Для этого предлагаем чай в следующем составе: листья сенны — 10 г, кора крушин ломкой —

20 г, цветки бузины чёрной — 10 г, цветки ноготков лекарственных — 10 г, корень солодки голой — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 20 г, листья мелиссы лекарственной — 50 г.

1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 2 минуты, оставить на 10–15 минут. Пить по 0,5–1 стакану до еды.

Ян Шульц, Эдита Уберхубер
«Лекарства из Божьей аптеки»



ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Правильные физические занятия помогут вам больше, чем полная горсть таблеток. Если у вас больное сердце, диабет или другие заболевания, то, возможно, вы нуждаетесь в особом лечении. Не полагайтесь всецело на медикаментозные средства. Окажите себе услугу — начните регулярно заниматься физкультурой или спортом.

Занятия физкультурой:

✓ Улучшают работу сердца, укрепляют сердечную мышцу, увеличивают объём выброса крови, нормализуют давление крови. Если у вас высокое давление, физические упражнения снижают его. Если у вас низкое давление, то благодаря физическим занятиям оно поднимется до нормальной величины.

✓ Снижают частоту пульса. Это важно, поскольку сердцу не обязательно перегружаться. Если в спокойном состоянии у вас пульс 80, то это говорит о том, что ваше сердце перегружено. Упражнения снижают его до 60, уберегут от лишних 28000 ударов каждые 24 часа.

✓ Обеспечивают хорошее кровообращение. Повышают способность крови переносить кислород и позволяют большим объёмам крови достигать всех частей организма. Более того, кровь собирает продукты метаболизма и выносит их к почкам, лёгким и коже, где они выводятся из организма. Повысящая химическую активность, упражнения стимулируют более глубокое дыхание. Лёгкие при этом расширяются. Из-за того, что их работа становится более эффективной, из организма выводится больше углекислого газа.

✓ Расслабляют мышцы, находящиеся в напряжении, и снижают всплески негативных эмоций. Вы чувствуете себя лучше, меньше гневаетесь и раздражаетесь.

✓ Заряжают клетки мозга и нервов энергией. Устанавливают и поддерживают баланс между соматической и вегетативной нервными системами. Способствуют пищеварению и выделению, снижая количество газов и запоров.

✓ Укрепляют мышцы, кости, сухожилия. Предотвращают выведение минералов из костей, уберегают от остеопороза. Балансируют работу эндокринной системы. Более эффективно начинают работать железы.

✓ Способствуют развитию умственных способностей.

✓ Улучшают вашу фигуру и комплекцию. Помогают сбросить лишний вес не только путём сжигания калорий, но путём регуляции темпа метаболизма; так что вы даже во сне будете терять вес. Дают дополнительную энергию. Физические упражнения дают больше энергии, чем её используется при их выполнении. Замедляют процесс старения. Вы выглядите моложе.

✓ Повышают выносливость и отдаляют порог усталости. Это хо-



рошее лекарство от эмоциональной усталости. Стимулируют выработку эндорфинов в головном мозге, что приносит ощущение лёгкости и отдаляет болевой порог.

Вам этого достаточно, чтобы начать двигаться? Большинство людей с этим согласилось бы, если бы тотчас смогло увидеть все преимущества занятий физкультурой. Но, увы, многие ограничиваются только объяснением причин.

Ваш ум, тело и дух — это та троица, что составляет вашу личность. Представьте себе колесо. Оно состоит из обода, спиц и оси. Если убрать обод, исчезнет всё колесо. Если убрать спицы, вы получите два круглых предмета, но это уже не

будет колесом. Уберите ось, и колесо разрушится. Точно так же вы не можете отделить тело от ума. Пренебрегая телом, вы не можете не ощутить результаты этого умом. А своё тело вы не сможете содержать в форме, не занимаясь физкультурой регулярно, систематически, ежедневно. Если вы этого не делаете, рано или поздно колесо вашей жизни разрушится.

Хорошие занятия физкультурой балансируют работу всей нервной системы вашего организма, а от этого баланса во многом зависит ваше здоровье.

Готовы ли вы задуматься, как спланировать хорошую программу физических упражнений?

«Новый старт»

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

РИСКОВАННЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

В настоящее время многие люди озабочены проблемой лишнего веса. Они прибегают к самым разнообразным средствам. Наиболее распространённым является приём всевозможных лекарственных средств. Этот способ наиболее удобен, но небезопасен.

Большинство средств для похудения содержит в себе сборы лекарственных трав, которые обладают мочегонным и слабительным действием, несколько уменьшают аппетит, однако дают и побочные эффекты. Такие препараты содержат смолистые вещества, которые вызывают раздражение кишечника, что проявляется неприятными схваткообразными болями внизу живота. Подобным эффектом обладают практически все рекламируемые чаи для похудения. Их следует принимать только натощак перед завтраком и вечером после ужина. Похожее действие оказывают и такие мочегонные травы, как полевой хвощ или лист толокнянки.

К другой группе средств для похудения относятся те, которые обещают снижение аппетита вплоть до полного его исчезновения. Эти препараты также изготавливаются на основе растений. К таким лекарствам относятся и «чудодейственные» таблетки, приготовленные на основе экзоти-

ческого растения гуараны, лианы (*Pauliinia cupana*). Они содержат до 6 % кофеина, в то время как в самих зёрнах кофе его всего 2 %.

Кофеин действительно способен снижать аппетит, придаёт бодрость, повышает работоспособность. Однако все эти эффекты проявляются только на начальных этапах применения. Затем возникают торможение, сонливость, усталость — всё это результат истощения нервных кле-

ток. При длительном применении и одновременном отказе от еды может развиться язвенная болезнь.

Таблетки, содержащие кофеин или гуаранин, нельзя принимать тем, кто страдает артериальной гипертонией, бессонницей, а также людям пожилого возраста. Женщинам беременным или кормящим грудью вообще не рекомендуется худеть.

Популярны средства для похудения — препараты из эфедры, которые добавляются в пищевые добавки. Результатом являются психические и нервные расстройства, заболевания пищеварительной системы, проблемы с сердцем и даже смерть.

Препараты, снижающие аппетит, у некоторых людей приводят к повышению кровяного давления. Об этом заявляют учёные из Венеции. Согласно их данным, большинство подобных препаратов приводит к заболеванию сердца и лёгких. Повышение артериального давления сопровождается затруднением

дыхания, повышенной утомляемостью, головокружением и т. д.

Препараты, снижающие аппетит, также могут вызвать сужение или закупорку кровеносных сосудов в лёгких. Об этом свидетельствуют проведённые медицинские исследования, результаты которых были представлены на Всемирном конгрессе по повышенному артериальному лёгочному давлению, проходившем в Венеции.

При закупорке лёгочных сосудов затрудняется циркуляция крови, а сердце, работая в условиях повышенного давления, быстро устает.

Следует также отметить, что медикаменты, снижающие аппетит, вызывают повышенную нервозность, депрессию. По мнению некоторых врачей, они неблагоприятно влияют и на функции головного мозга.

Будьте осторожны, выбирая то или иное медикаментозное средство для похудения, а лучше используйте проверенные и гарантированно улучшающие фигуру и здоровье средства, такие как правильное питание и физические упражнения.

Линиза Жалпанова,
«Лекарства, которые
вас убивают»



КОГДА И КАК РАССКАЗАТЬ ДЕТЯМ О СЕКСЕ

Наши дети растут в атмосфере, пропитанной информацией о сексе. Сегодня о сексуальных вопросах говорят, как никогда, откровенно. Но эта откровенность оканчивается у порога дома, и родители очень нерешительны и неумелы в консультациях своих детей по этим вопросам. Когда же и как следует говорить с детьми о самом деликатном?

Родители порой не помышляют, что половое воспитание наших детей происходит постоянно. Учителем является весь мир: телевидение, театр, газеты, журналы и, конечно же, улица и школьный двор. Здесь воспитательный процесс заключается в анекдотах и полуправдах, которые дети рассказывают друг другу на переменках. Когда родители избегают говорить с детьми о сексе, этим они снимают с себя ответственность за их воспитание. Такие родители представляют широкие возможности для ложной, часто извращённой информации, исходящей от не очень-то квалифицированных «учителей».

Доктор Лестер Киркендолл, профессор государственного университета штата Орегон, специализирующийся по вопросам семейной жизни, говорит: «Большинство людей считает, что половое воспитание отсутствует, если нет непосредственного обучения со стороны родителей и учителей. Но даже реакция родителей друг на друга, их отношение к ребёнку, их ответы на его вопросы, на попытки больше узнать о себе и о своём окружении, их способность дарить и выражать свою любовь друг к другу и к ребёнку — всё это оказывает сильнейшее влияние на сексуальную ориентацию ребёнка...» Это неизбежно. Родители не могут выбирать, будут они давать половое воспитание ребёнку или нет: они могут только выбирать между положительным и отрицательным воспитанием. Это будет зависеть от того, готовы ли они принять на себя эту ответственность.

Пример: едет машина по сельской местности, в ней семья — папа, мама

и двое детей 5 и 7 лет. Когда они проезжали мимо фермы с кормушками для скота, семилетняя дочурка увидела из окна машины быка, взгромоздившегося на спину коровы. Девочка воскликнула: «Посмотрите на этих смешных коровок! Что они делают, мама?» Последовало неловкое молчание, а затем мама сказала, очень смутившись: «Не спрашивай меня сейчас, я тебе потом всё объясню». Ситуация, которая могла быть прекрасной возможностью для обучения, превратилась в фиаско.

Девочка подумала, что либо она задала вопрос, которого не следовало задавать, либо животные занимались чем-то очень дурным. В большинстве случаев на вопрос ребёнка нужно отвечать всегда честно и откровенно. Но здесь нужно соблюдать один очень важный принцип: то, насколько подробно обо всём вы должны рассказывать, будет зависеть от ребёнка: если ему нужны детали, он сам спросит о них.

К 4 годам обычно ребёнок задаёт вопрос своим родителям: «Откуда я взялся?» Этот естественный интерес к своему появлению возникает почти у всех детей. Лучший вариант объяснения — сказать откровенно, как есть. «Из маминого животика. Ты там рос, мама с тобой разговаривала, гладила и любила, и папа тоже, а потом ты вышел из животика». Обычно дети больше ничего не спрашивают до 5 лет, иногда до 6 (в зависимости от окружения). Но в 5 лет вы можете ожидать следующего вопроса: «А как я туда попал?» В книге «От двух до пяти» есть чудесные примеры детских вопросов на тему рождения

и появления детей, и они говорят о нормальности в развитии психики ребёнка и его наблюдательности.

Девочке, заинтересованной «смешными коровками», достаточно было сказать: «Так у них рождаются маленькие дети». Большинство детей такого возраста удовлетворилось бы подобным ответом, а пространные объяснения процесса оплодотворения только запутали бы их. Если

любопытство ребёнка всё же возбуждено, и он продолжает задавать вопросы, отвечайте на них правдиво. Говорите ребёнку только то, о чём он спрашивает. Коротко ответив на вопрос (если вы находитесь среди толпы, в транспорте), пообещайте ребёнку всё рассказать дома. Любые личные беседы между родителями и ребёнком должны поощряться. В таком случае, все волнующие его вопросы он будет задавать своим родителям очень откровенно, без стеснения.

Когда нужно рассказывать, как рождаются дети

К 10 годам родители должны найти время, чтобы сесть рядом с ребёнком и рассказать ему, как рождаются дети, что секс — это очень интимные, но николько не постыдные отношения между мужем и женой. Вместе с сыном папа может открыть медицинскую или другую энциклопедию



или рассмотреть атлас анатомии человека. Как устроен мужчина? А как женщина? Почему женщинам нужно всегда помогать? Почему сестричка всегда нуждается в защите и поддержке? Ведь мальчик — будущий юноша, мужчина и отец, и он должен знать, что произойдёт с ним в будущем, и почему ему нужно беречь своё тело от греха.

Матери должны стать подругами своих дочерей, и в личных беседах девочка получит очень необходимую для неё информацию о женском теле, изменениях в нём и о своём высоком предназначении от Господа. Имея такую информацию, ей намного проще будет избежать многих ошибок в подростковом возрасте и противостоять давлению распущенности и общей вседозволенности.

Лидия Нейкурс,
neikurs.com

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

О СЕКСЕ ВНЕ ЗАКОНА

или

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ:
ЧТО ГОВОРИТ БИБЛИЯ

Распущенность — особый грех нынешнего века. Никогда ещё порок не поднимал свою уродливую голову так дерзко, как теперь. У тех, кто не привёл низкие страсти в подчинение высшим силам своего существа, ум, душа, тело и совесть оказываются под пагубным воздействием.

Доброчные отношения в Библии названы блудом, а измены — прелюбодеянием. И то, и другое — грех. «Блуд и всякая нечистота... не должны даже именоваться у вас» (Ефесянам 5:3). А одна из заповедей Божьих охраняет крепость и счастье семьи: «Не прелюбодействуй» (Исход 20:14).

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

1. «Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут [двое] одна плоть (Бытие 2:24). На основании этого текста, можно ли иметь несколько супружей?
2. Что говорит Слово Божье о гомосексуализме? «Не ложись с мужчиной, как с женщиной: это мерзость» (Левит 18:22).
3. В чём заключается предостережение Божье относительно сексуальной распущенности? «Или не знаете, что неправедные Царства Божия не наследуют? Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолопоклонники, ни прелюбодеи, ни малакии (онанисты), ни мужеложники (гомосексуалисты)... Царства Божия не наследуют» (1 Коринфянам 6:9, 10).
4. Какова воля Бога в отношении тех, кто согрешил? «Ибо воля Божия есть освящение ваше, чтобы вы воздерживались от блуда; чтобы каждый из вас умел сберечь свой сосуд в святости и чести, а не в страсти похотения, как и язычники, не знающие Бога» (1 Фессалоникийцам 4:3–5).

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 _____

5 ДЕКАБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ВОЛОНТЁРОВ

ЧЕТЫРЕ ИСТОРИИ ХРИСТИАН, ПОСВЯТИВШИХ СЕБЯ СЛУЖЕНИЮ ОБЩЕСТВУ.



ЗДЕСЬ ЖИВЁТ НАДЕЖДА

Многие отговаривали меня: «Ты в возрасте... нельзя начинать проект, не имея ни денег, ни команды». В это время один человек послал нам пожертвование. Этим Господь показал мне: «Не переживай. Я могу творить чудеса». И действительно, Он сделал чудо. Началось с того, что мне рассказали о детях с церебральным параличом. Мы с мужем прониклись этим, и он стал искать место для детского центра. Но через месяц муж неожиданно умер, и проект, конечно, отошёл в сторону.

Шесть лет назад из-за грубой врачебной ошибки у меня родилась внучка с самой тяжёлой формой церебрального паралича. Тогда я осознала нужды родителей детей-инвалидов, прочувствовала их боль, когда им твердят, что болезнь — это наказание за грехи. У родителей обычно нет никаких знаний, они в нужде из-за дорогостоящего лечения. Мамы не могут работать из-за ухода за ребёнком, а отцы часто не выдерживают и уходят из семьи. Но в Евангелии написано, что Иисус особое внимание уделял инвалидам и исцелял их. Поэтому в Краснодаре был организован Центр помощи детям-инвалидам и их родителям «Росток».

Все услуги центра бесплатны, он существует на пожертвованиях. Мы хотим показать людям, что Бог их любит. Команда специалистов-волонтёров насчитывает уже 10 человек. В прошлом году у нас было 38 кв. м для работы. Сегодня оборудовано 110 кв. м. Более 70 детей прошли через центр за это время. С ними занимаются педиатр, логопед, массажист, есть арт-терапия, сенсорная комната. Благодаря занятиям дети с синдромом Дауна начали читать. У нас был очень тяжёлый мальчик с диагнозом шизофрения. После года работы он смог учиться в общеобразовательной школе! Как специалист, я понимаю, что за год со всеми нашими стараниями и методиками невозможно сделать из больного шизофренией нормального ребёнка. Эти чудеса творит только Бог!

Людмила Верлан,
руководитель центра «Росток»,
г. Краснодар

ВСТАНЬ И ХОДИ!

Старость — трудный период жизни. Люди не могут обходиться без посторонней помощи, но зачастую оставлены всеми: родственниками, государством, церковью. Эпизодические посещения их не удовлетворяют, нужен постоянный уход. Тем из них, кто имел веру, надо помочь сохранить её до конца, а тем, кто Бога не знал, необходимо через наши заботу и любовь помочь узнать о Нём. Вот цель нашего служения. Многие отговаривали меня заняться этим проектом. Но мне было важно, что Бог думает об этом. «Людям, боящимся Бога, надо наверстать упущенное и взяться за служение среди престарелых. Ведь долгое время мы пренебрегали таким служением. Христос искупил их ценой собственной крови» (Е. Уайт).

Мы начали с посещения престарелых. Приезжали, общались, молились вместе. Позже была организована патронажная служба ухода за пожилыми людьми. Нина Васильевна перенесла инсульт. Понадобилось 17 человек, чтобы обеспечить ей уход в разное время! Постепенно она научилась садиться. Сегодня, после 4,5 лет в лежачем состоянии, она изучает Библию, ходит по комнате и готовится на своих ногах войти в воды крещения!

Некоторые семьи решили взять пожилых людей домой, обеспечив им пожизненный уход. Мы с женой тоже взяли несколько человек в семью, например, Светлану, которая от одиночества была готова покончить жизнь самоубийством. Это служение формирует нас самих, потому что оно не разовое. Если уж начали, то несём ответственность за жизнь человека до его последнего вздоха. В 2013 году был основан Медико-миссионерский центр и центр для престарелых людей с постоянным проживанием. Представьте себе людей, которые годами лежали, и их только тряпочками протирали, теперь они могут прямо на коляске заезжать в душ. Многие плачут от радости, и все благодарят Бога!

Валерий Васиков,
руководитель центра
«Сострадание», г. Липецк

ПРЕОДОЛЕВАЯ СТРАХ

7 лет назад мы начали стоить санаторий «Айдар» в зоне отдыха в Луганской области. Рядом леса, реки, город с красивым названием Счастье. В мае готовились к открытию, но началась война. Отдыхать уже никто не приедет. Закрылись наши массажные кабинеты и клуб здоровья, успешно работавший 5 лет. С нашей командой (более 20 человек) мы начали молиться о том, как служить дальше: уезжать или оставаться? Мы видели, что местное население осталось без еды, без тепла. Благотворительная организация АДРА (Адвентистское Агентство помощи и развития) предложила проект — раздавать гуманитарные пайки. Мы получили более 2000 пайков и стали снабжать ими беженцев. На протяжении нескольких месяцев развозили помочь и тёплую одежду. Также был разработан проект бесплатных столовых и кабинетов здоровья при молитвенных домах с приёмами врача и массажем. Теперь мы трудимся в этих проектах. Сегодня наша жизнь изменилась. Может, эти события — начало больших событий для всего мира, которые могут повториться и у вас. Я никогда не думал, что такое может произойти, и многое переосмыслил. В какой-то момент я понял, что теряю самообладание, что надо убедить. Но во время молитвы Бог дал мне понять: если поддашься панике и страху, то не устоишь. Обычные люди — водители, сантехники, электрики, врачи — продолжают выполнять свою работу, и нам надо просто продолжать служить. Когда видишь людей, которые нуждаются в твоей помощи, всё меняется. Я думал: как мы будем выживать? Но проблемы решаются быстро, ведь у нас Самый богатый Отец. Он всегда приходит на помощь. Бог бережёт нас: если и падают ракеты в 500-х метрах от нас, то взрывная волна не доходит, осколки не долетают.

Анатолий Куликов,
руководитель
санатория «Айдар»,
Луганская обл.

КАК ОТКРЫТЬ МАГАЗИН

Я родился в Сухуми, там у меня была работа, которая приносила прибыль, родственники рядом. Появилась «зона комфорта». Но однажды я услышал проповедь о зоне комфорта, и Дух Святой коснулся сердца призывом на служение. Господь дал мне понять, что нужно переехать в г. Невинномысск. Я переехал и решил открыть магазин здорового питания. Самое трудное дело для Бога — обратить человека, убедить его. Я к этому моменту уже был убеждён. Осталось дело за малым — открыться.

У меня не было денег, и я хотел взять кредит, молился, советовался. В основном все отговаривали. Но я знал, что если сделаю шаг веры, Бог ответит. По-другому не бывает, ведь Он может всё. И я решился. А незадолго до оформления кредита Бог чудом нашёл средства! Пришла женщина и помогла нам. В первый месяц мы ушли в минус на 8 тысяч. Я молился, верил в обетования и работал. Во второй месяц мы вышли в плюс. В то же время подходит брат из церкви и говорит: «Я увидел, что магазин здорового питания — это хорошая деятельность, некоммерческая, при которой люди узнают о здоровье, и мы решили с женой покрывать твою аренду». И он до сих пор делает это и помогает в развитии.

Я не врач, но с 1993 года веду здоровый образ жизни и делаюсь с посетителями тем, что знаю, что помогло мне самому. И это работает! 74-летняя женщина на четвёртый день перестала пить таблетки. Я испугался. Она говорит: «Спокойно! У меня дети — врачи, я под наблюдением». Другая бабушка отметила, что у неё нормализовался сахар. У людей проходят головные боли, когда они меняют привычки в питании. При магазине мы проводим кулинарные классы вегетарианской кухни и дегустации.

Артур Оганиян,
руководитель магазина
«Эдемский сад»,
г. Невинномысск,
Ставропольский кр.

По материалам журнала «Управитель» № 1, 2015

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Каждое утро, едва встав с постели, вы окунаетесь в мир всевозможных средств, предназначенных для поддержания чистоты и красоты, наведения шика и блеска на себе и в доме. Вы мажете, втираете, распыляете, наносите на кожу и иными способами со-прикасаетесь с десятками разных химических веществ. Внешне безобидные и привлекательные средства для ухода за телом являются источником опасности для здоровья. Химические вещества, входящие в состав красителей для волос, могут быть очень опасны.

В первую очередь, это касается стойких и тёмных красок. Многолетнее систематическое окрашивание волос в тёмный цвет может спровоцировать развитие некоторых онкологических заболеваний. Сейчас признано, что длительное окрашивание волос существенно повышает риск развития лимфомы, миеломы и лейкемии. Выявлена связь длительного применения не-природной краски для волос с раком молочной железы и мочевого пузыря у женщин. Считается, что наибольшей угрозе подвергаются женщины, красящие волосы в чёрный, тёмно-коричневый и рыжий цвета.

Никогда не пользуйтесь краской для волос, в инструкции к которой сказано: «Данный продукт содержит компоненты, которые могут вызвать раздражение кожи. Предварительно опробуйте действие красителя, согласно инструкции, на небольшом участке кожи. Состав нельзя использовать для окрашивания ресниц и бровей — он вызывает слепоту».

Как можно минимизировать негативные эффекты краски для волос?

- Тщательно смывайте краску с кожи головы.

- Пользуйтесь щадящими способами окраски.
- Не пользуйтесь краской для волос, которая содержит фенилен-диамин. Чем позже вы начнёте красить волосы, тем лучше.

Учтите также, что оттеночные средства, в отличие от стойких красок, не проникают глубоко в кожу и волосы. В стойких красках для волос пигменты проникают внутрь волос, что не может не нарушать их структуру, а также частично всасываются через кожу. Причиной этому являются некоторые агрессивные вещества, входящие в их состав.

Средства для укладки волос

Вы привыкли пользоваться аэрозолями? Оставьте эту привычку! Распыляя аэрозоль, вы вдыхаете вредные частицы, которые столь малы, что мгновенно проникают в самые

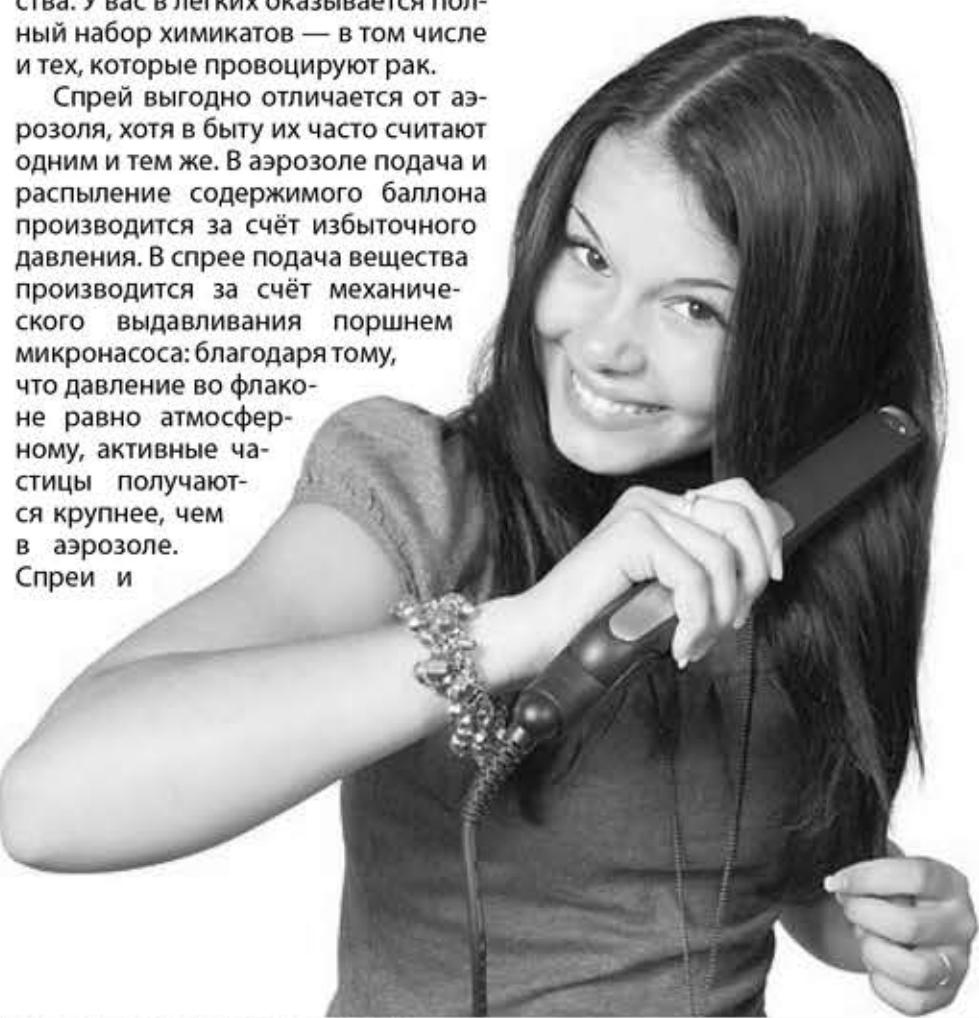
глубины лёгких и оттуда беспрепятственно попадают в кровь. Взгляните на вентилятор в ванной комнате, где часто пользуются аэрозолями. Он покрыт липкой плёнкой грязи и жира, хотя расстояние до него от уровня головы порядка метра. Теперь представьте, какой налёт покрывает ваши лёгкие — ведь нос и рот расположены в 20 см от распыляемого средства. У вас в лёгких оказывается полный набор химикатов — в том числе и тех, которые провоцируют рак.

Спрей выгодно отличается от аэрозоля, хотя в быту их часто считают одним и тем же. В аэрозоле подача и распыление содержимого баллона производится за счёт избыточного давления. В спреях подача вещества производится за счёт механического выдавливания поршнем микронасоса: благодаря тому, что давление во флаконе равно атмосферному, активные частицы получают-ся крупнее, чем в аэрозоле.

Спрей и

обычные пульверизаторы с грушей лучше аэрозолей, но и они переводят раствор в воздушно-капельную взвесь, когда частицы легко вдохнуть. Пользуйтесь пульверизаторами только в хорошо проветриваемом помещении.

Дон Колберт,
«Опасное неведение»



НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Не знаю, насколько правдива и достоверна эта история из жизни 42-го президента США Билла Клинтона, но она весьма поучительна и частенько повторяется в нашей жизни.

Билл Клинтон заканчивал колледж и очень серьёзно готовился к церемонии выпуска. Будучи молодым человеком, он уделил особое внимание тому, как он будет выглядеть. Билл приобрёл шикарную рубашку, неотразимый костюм по последнему «писку» моды. Последнее, что необходимо приобрести, — это модные туфли. Во времена молодости Клинтона в моде были туфли с острым концом, но и туфли с тупым концом ни в чём не уступали им. Биллу нравились оба варианта, а денег осталось только на одну пару. Долгое время он никак не мог решить, какую именно пару приобрести. Кто-то из друзей посоветовал ему пойти в обувную мастерскую, где шили обувь на заказ, и там, посоветовавшись с мастером, принять окончательное решение.

Билл так и сделал. Войдя в мастерскую, он увидел витрину туфель с острыми носами. Они были настолько привлекательны и неотразимы, что Билл подумал про себя: «Это то, что мне надо. Они мои». Но тут его взгляд упал на другую витрину, где красовались туфли с тупым носом. Билл ходил от одной витрины к дру-

гой и никак не мог принять окончательное решение. Всё это время за ним очень внимательно наблюдал мастер по пошиву модной обуви. В конце концов, он подозвал Билла к себе и сказал: «Парень, я знаю, что тебе нужно. Оставляй сейчас деньги и приходи завтра с утра — твоя пара будет тебя ждать». Билл согласился с этим предложением, отдал все деньги и вышел счастливым из мастерской. Он почувствовал, что бремя упало с его плеч, ему было легко и свободно — ведь кто-то принял за него решение.

На следующий день Билл не мог дождаться открытия мастерской. Он так нетерпеливо ожидал момента, когда ему вручат коробку с туфлями. В назначенное время он первым вошёл в мастерскую, и мастер протянул ему коробку с туфлями. Дрожащими от волнения руками Билл приоткрыл коробку, и был буквально потрясён тем, что увидел. Одна туфля была с острым носом, а другая — с тупым!

Уже будучи президентом США, Билл Клинтон, выступая перед молодёжью, рассказал эту историю, добавив в заключение: «Эту коробку с туфлями я храню в своём доме до сих

пор. И она свидетельствует мне об одном очень важном факте — если я вовремя не принимаю решения, кто-то обязательно принимает его вместо меня! Но всегда ли такие решения идут мне на пользу?»

Как много раз мы в своей жизни были на месте Билла Клинтона! Как много раз кто-то принимал решение вместо нас! Но все ли решения были нам на пользу? Выкурили первую сигарету под влиянием друзей, выпили первую рюмку в компании и т. п. И только через годы мы видим последствия тех или иных решений. К сожалению, чего-то уже и не вернуть. Но есть то, что можно ещё исправить и победить зависимость. Для этого нам необходимо принять решение.



Моё личное решение. Какое решение вы желаете принять? Помните, если вы не принимаете решения, его примут вместо вас другие люди, другие силы. Ваше решение, ваш выбор.

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

- 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!

ЦИТРУСЫ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВИТАМИН С

Думая о цитрусах, многие тут же вспоминают о витамине С. Однако цитрусовые обладают ещё и свойствами, защищающими нас от рака.

Витамин С — один из полезнейших антиоксидантов, который может защитить от сердечных заболеваний и рака. Витамин С может предотвратить окисление холестерина низкой плотности, а также блокировать образование нитрозаминов — химических соединений, вызывающих рак. Также витамин С усиливает клеточный иммунитет, повышая защитную функцию лейкоцитов.

Зимнее время часто становится сезоном гриппа и простуд. Многие принимают биодобавки с витамином С (аскорбиновой кислотой). Результаты многочисленных клинических исследований показали, что витамин С снижает тяжесть простудных симптомов и может сократить продолжительность этого заболевания. Мягкий целебный эффект достигается при приеме 250 мг витамина С в день, что эквивалентно примерно четырем апельсинам. Более высокие дозы витамина С не дают дополнительной пользы.

Помимо витамина С, апельсины содержат значительное количество витамина В1, клетчатки, калия и фолиевой кислоты. Известно, что пектин, клетчатка цитрусовых, существенно снижает

уровень холестерина в крови. Калий защищает от вызванного натрием повышения давления. Апельсиновый сок помогает восполнить запас электролитов у детей, страдающих диареей. Соответствующее количество фолиевой кислоты может снизить риск возникновения рака мозга, прямой кишки и других видов онкологических заболеваний. Дефицит фолатов отрицательно влияет на число и продолжительность жизни белых кровяных клеток. Один стакан апельсинового сока может обеспечить 100 мг фолиевой кислоты.

Кроме вышеупомянутых витами-

нов и минералов, цитрусы содержат огромное количество активных фитоэденин, которые защищают наше здоровье. Подробно описаны характеристики более 60 флавоноидов, содержащихся в цитрусах. Они оказывают противоопухолевое, противовирусное и противовоспалительное действия, а также способны препятствовать агрегации кровяных пластинок и потому снижать риск коронаротромбоза. Флавоноиды, тангеретин и нобилетин — мощные ингибиторы роста опухолевых клеток и могут активировать обезвреживающий яды энзим Р-450.

В цитрусе как минимум 38 лимононидов, и главные из них — лимонин и номилин. Они также обладают способностью подавлять образование опухолей, стимулируя главный обезвреживающий яды энзим.

Мякоть цитрусовых и альбедо (белый подкожный слой плодов) богаты глюкарлатами. Сейчас эти вещества исследуются, как обладающие потенциальной возможностью предотвращать рак груди и снижать риск появления симптомов климатического синдрома. Глюкарлаты способны изменять метаболизм эстрогенов.

В апельсине около 20 каротиноидов. Высокое содержание бета-каротина имеет только розовый грейпфрут. Однако другие цитrusовые (апельсины, мандарины) содержат высокий уровень других каротиноидов, которые имеют значительное антиоксидантное действие и защищают против возрастной дегенерации жёлтого пятна сетчатки — главной причины слепоты после 65 лет.

Учёные рекомендуют употреблять 5 и более порций фруктов и овощей в день. И совершенно очевидно, что, зная о множестве полезных свойств апельсина, мы должны включить этот чудесный плод в свой ежедневный рацион питания, чтобы избежать похода к докторам.

Тимур Герасимов



ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ГРУШ

Состав: ½ стакана нарезанной ломтиками кураги, ½ стакана нарезанной сушёной вишни или изюма, 3 полосы лимонной цедры, сок 1 лимона, 1 ст. ложка сахара, 1 трубочка корицы, 2 очищенных и разделённых на сегменты апельсина (удалить плёнку), 2 груши, нарезанных ломтиками, щепотка молотой ванили, йогурт.

Смешать в миске для микроволновой печи курагу, сушёную вишню или изюм, лимонную цедру, сок лимона, сахар, трубочку измельчённой корицы и 2 ст. ложки воды. Поставить в микроволновую печь на 30 секунд. Перемешать с апельсинами, грушами, добавить щепотку ванили, дать настояться салату в течение 30 мин.

Подавать с йогуртом.
Подготовила Людмила Яблочкина

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС «ГОТОВИМ ВМЕСТЕ»

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

Работы на конкурс принимаются в течение 2015 года. Рецепты могут быть любые — закуски, выпечка, горячие блюда и безалкогольные напитки. На конкурс принимаются рецепты блюд без мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов и острых специй. К рецепту должна прилагаться качественная фотография готового блюда, сделанная вами или членами вашей семьи. Лучшие рецепты будут опубликованы в газете, а их авторы получат в подарок диск ТРК «Три Ангела» о здоровом образе жизни. Всем остальным участникам в подарок книга о здоровом образе жизни.

Присылайте ваши рецепты с фотографиями на эл. почту fresnovestnik7@yahoo.com с пометкой «Готовим вместе» или по почте: 3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726.

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

«Сокрытое Сокровище».

Назначение платежа: пожертвование на уставную деятельность газеты.

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

Заранее благодарим!

Редакция газеты

«Ваши ключи к здоровью»

Миллионы людей в нашей стране нуждаются в ободрении и поддержке. Помогите принести им благую весть о любящем Боге через нашу газету! Редакция нуждается в средствах для работы Заочной Библейской школы и переписки с читателями.



ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА В ПИТАНИИ

Диетология занимается исследованием не только того, что ест человек, но и когда и как он это делает.

Для многих людей, ведущих сидячий образ жизни, два приема пищи в день предпочтительнее, чем три и более. Очень важно, по возможности, питаться в одно и то же время, чтобы интервалы между приемами пищи составляли не менее пяти часов и исключали промежуточное перекусы. Перерыв на физзарядку или лёгкую разминку гораздо более полезен, чем перерыв на чашку кофе с бутербродами.

Завтрак, который подготавливает человека к дневной активной деятельности, является самым важным приемом пищи.

Воду лучше всего пить за полча-

са до еды или через два часа после. Употребление жидкости в процессе еды приводит к разбавлению желудочного сока и препятствует нормальному протеканию пищеварительных процессов.

Лёгкая физическая активность после еды облегчает пищеварение, в то время как большая нагрузка, напротив, приостанавливает этот процесс. Последний раз в течение дня следует есть за несколько часов до отхода ко сну. Все эти рекомендации довольно легко воплотить в жизнь — попробуйте сами, и ваш организм подтвердит, хороши они для вас или нет.

Людмила Яблочкина

ЗИМНИЕ ИГРЫ



Наконец-то пришла настоящая зима с белым пушистым снегом. Светило зимнее солнышко, снег искрился под его лучами. Куряшка и её друзья не могли усидеть дома.

— Как здорово, что выпало столько снега! — радовался ёжик Кузя. — Теперь каждый день будет занят!

— А чем он будет занят? — удивился лисёнок Лёха.

— Да, ты что, Лёха, разве не знаешь? Можно каждый день во что-то новое играть, — ответил Кузя. — Давайте снежных ангелов делать.

— Ух, ты. А как это? — спросил аист Гоша.

— Я знаю, — сказала Куряшка. — Нужно лечь спиной на снег и хлопать в снегу руками и ногами, как будто летишь.

Друзья дружно повалились на снег и захлопали руками и ногами. Вскоре на снегу появились четыре фигуры снежных ангелов.

— Ребята, побежали с горки кататься! — позвал всех Кузя.

На горке было полным-полно желающих покататься. Все с весёлыми криками и визгом скатывались вниз. Друзья так увлеклись катанием, что не сразу заметили Афанасия Петровича и Софью Наумовну, которые с удовольствием наблюдали за ними.

Вволю накатавшись, ребята засобирались домой. — А давайте завтра пойдём

в лес кататься на лыжах, — предложил Гоша. — И ёжика Колю с собой позовём.

— Отличная идея, Гоша, — поддержал Афанасий Петрович.

— Афанасий Петрович, а почему некоторые дети не любят зиму? — спросил Лёха. — Ведь зимой на улице во столько игр можно поиграть. — Конечно, можно и даже нужно, — ответил Афанасий Петрович. — Зимой воздух очень полезен.

Наши лёгкие благодаря ему очищаются, закаляются и укрепляются. А ещё, играя в подвижные игры, например, в догонялки, снежки, даже когда мы лепим снеговика, то много двигаемся, развиваем быстроту реакции, координацию. На морозе при физических нагрузках выделяется больше энергии, и таким образом наши мышцы укрепляются. А те детки, которые не любят гулять и играть зимой на улице, очень многое теряют. Они часто болеют, их иммунитет ослабляется. А если бы они проводили больше времени на свежем воздухе, их организмы успешнее боролись бы с простудой.

— Всё верно сказал наш доктор, — произнесла Софья Наумовна. — А теперь быстрой домой сушиться и пить чай.

И ребята побежали наперегонки к дому.

По материалам детского журнала «Чудесные страннички» chudostranichki.ru

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ХУРМЫ

Хурма — настоящий кладезь витаминов и полезных веществ. Достаточно съесть 2 – 3 плода, чтобы утолить голод, поэтому диетологи многих стран рекомендуют употребление хурмы при самых разнообразных диетах — организму будет большая польза. У хурмы достаточно низкий гликемический индекс, следовательно, сахара, содержащиеся в ней, питают организм, но не повышают уровень глюкозы в крови слишком резко. Хурма содержит в больших количествах калий, магний и каротин, являющиеся эффективными средствами профилактики рака. По их содержанию она не уступает даже таким известным плодам, как инжир, виноград и яблоко. В её мякоти находится до 15 % фруктозы и глюкозы. Ещё в этом фрукте много белков, углеводов, органических кислот, дубильных веществ, кальция, марганца и натрия.

Чем полезна хурма? Все полезные свойства этого целебного и вкусного фрукта трудно перечислить. В нём находятся пектиновые вещества, активно воздействующие на микрофлору кишечника и оказывающие скрепляющий эффект. Именно они придают мякоти вяжущий вкус. В ней также содержится много железа, что особенно полезно при анемии. При кашле и простуде хорошо полоскать горло соком одного спелого плода, разведённого в 100 мл тёплой воды.

Хурма оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие, повышает работоспособность, улучшает аппетит, успокаивает нервную систему. Она активно питает сердечную мышцу и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Всё это возможно за счёт содержания в плодах моносахаридов. При этом, в отличие от случаев употребления рафинированного сахара, уровень глюкозы в крови не достигает критической отметки.



Мочегонные средства провоцируют вымывание калия из организма, и для восполнения его запасов необходимо принимать специальные калийсодержащие препараты. Приёма дополнительных лекарств можно избежать, если включить в свой рацион хурму, чередуя её употребление с яблоками и абрикосами.

Витамины. В хурме в значительной концентрации присутствуют витамины A, C и P, поддерживающие эластичность кровеносных сосудов, лимонная и яблочная кислоты, а также ряд других полезных элементов. Наличие в спелых плодах бета-каротина способствует омолаживанию кожи, позволяя ей как можно дольше оставаться мягкой и шелковистой. В плодах хурмы в высокой концентрации содержится каротин, который в сочетании с витамином С улучшает зрение.

Содержание йода. Хурма богата йодом, хотя и не так, как морская капуста. Его недостаток в организме может привести к целому ряду тяжёлых заболеваний, вплоть до ухудшения мыслительной деятельности. Кроме этого, йод является одним из основных компонентов, стабилизирующих функции иммунной системы. Сам он организмом не вырабатывается, поэтому хурма может стать незаменимым источником этого полезного элемента. Благодаря высокому наличию в мякоти плодов йода их употребление благотворно влияет на работу щитовидной железы. Употребляйте хурму и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук



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

Our website: WWW.VESTNIK7.COM

«Широкоизвестная Евангелическая Церковь в США» — Международные христианские газеты

Благая Весть

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

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 433 685 экз.

Скорая молитвенная помощь

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

1 (559) 360-0640.

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

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



Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave.
Fresno, CA 93726

Tel. (559) 360-0640
(559) 360-4777

fresnovestnik7@yahoo.com

Дорогой друг!

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

Добровольные пожертвования

на газету «Ваши ключи к здоровью»

отправляйте: WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869

Sacramento Slavic SDA Church

4837 Marconi Ave

Carmichael, CA 95608

www.sacslavicsda.org