

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

## KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 1(61) ЯНВАРЬ 2016

[www.vestnik7.com](http://www.vestnik7.com)

**Упражнения  
при болезнях  
ЖКТ** **2**

**Измените  
привычки  
питания** **3**

**Исцеление  
экстрасенса** **5**

**Пища для  
кожи** **7**

### МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

#### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ПОМОГУТ ПОБЕДИТЬ ДЕПРЕССИЮ ПОСЛЕ ИНФАРКТА

Люди, перенёсшие сердечный приступ, страдают от депрессии почти в три раза чаще тех, у кого инфаркта не было. По словам специалистов, депрессия после сердечного приступа удваивает риск повторного инфаркта и преждевременной смерти.

Исследование, проведённое в Университете Лозанны, показало: у участников, бросивших курить, шансов на улучшение психического состояния оказалось в 2,3 раза больше, чем у тех, кто не отказался от вредной привычки. Кроме того, улучшения часто отмечались у пациентов с изначально высоким уровнем физической активности. Исследователи настоятельно рекомендуют людям, перенёсшим сердечный приступ, изменить свой образ жизни в лучшую сторону. Это поможет снизить риск депрессии.

#### ВРАЧИ СОВЕТУЮТ БЕРЕМЕННЫМ УСТРАИВАТЬ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ВЕЧЕРА

Учёные выяснили, насколько рано дети на стадии внутриутробного развития начинают реагировать на внешние раздражители. Оказывается, плод реагирует на музыку уже на 16-й неделе развития. Это намного раньше, чем считалось прежде.

Специалисты исследовали движения 106 детей на 14 – 39 неделях внутриутробного развития. В итоге дети на самых ранних стадиях развития не реагировали на музыку, поступающую через наушники. Но зато, когда громкая и при этом раслабляющая музыка доставлялась интравагинально, 16-недельные дети открывали и закрывали рот, а также шевелили языками, будто пели. По мнению специалистов, это помогает заранее пристимулировать языковые навыки. В принципе, учёные давно уже советовали родителям разговаривать с ребёнком ещё до родов.

### С НОВЫМ 2016 ГОДОМ, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Наступил Новый год. Каким он будет для каждого из нас — зависит от многих факторов: от поставленных целей, от того, кого мы выбираем себе в союзники, от наших привычек и многое другое. Крепкое здоровье — это дивный дар свыше. Многим остаётся лишь вздыхать о том, что они этот дар потеряли, не успев им воспользоваться. Задумайтесь, как вы распоряжаетесь своим здоровьем. Оцените свои привычки, образ жизни и приоритеты. Что вы делаете сегодня для того, чтобы оставаться сильными и крепкими завтра? Осознайте, что сохранить здоровье — в ваших руках. Пусть новое видение поможет скорректировать свои привычки! Используйте все простые и доступные средства профилактики и лечения, о которых мы пишем в газете. Сделайте Бога своим главным Помощником. Пусть в вашей жизни будет всё, что нужно для этого, и ничего лишнего. Будьте здоровы и счастливы в Новом 2016 году!

Редакция газеты  
«Ваши ключи к здоровью»



#### ОЖИРЕНИЕ ЗАХВАТИЛО МИР

Программам ООН не удается сдерживать темпы распространения ожирения. Согласно последнему анализу, в мире к концу 2025 года будет насчитываться более миллиарда человек с ожирением.

Специалисты обвиняют во всём традиционный «западный рацион». Речь идёт о вредных продуктах, которые активно рекламируют.

Напомним: в 2011 году Всемирная организация здравоохранения собиралась резко сократить число тучных людей в мире. Но сейчас уже точно понятно, что это нереальные цели. Так, в 2010 году ожирение было у 11,5 % взрослых. А в 2014 году — уже у 13 %. В перспективе ожирение будет более чем у 17 % взрослого населения Земли.

Ожирение приносит проблемы с сердечно-сосудистой системой, болезни лёгких и прочее.

#### НАРКОМАНЫ ПОЛУЧАТ БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ

Со следующего года россияне с наркозависимостью смогут получить бесплатные сертификаты на реабилитацию в частных, и в государственных медучреждениях. Это нововведение в рамках Национальной системы комплексной реабилитации и ресоциализации наркопотребителей на 2016 – 2017 гг. от ФСКН. Итак, наркоманы получат возможность самостоятельно выбрать реабилитационный центр, а программа их реабилитации будет финансироваться за счёт средств региональных бюджетов.

Сегодня в России работают 4 специализированных государственных наркологических центра, 81 реабилитационное отделение и 144 наркологических диспансера. В свою очередь, насчитывается около 600 частных реабилитационных центров.

#### ЧЕРНИЧНЫЙ СОК УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ ДЕТЕЙ

В новом исследовании принял участие 21 ребёнок младшего школьного возраста. Детям давали подслащённую воду и напитки со средней и высокой концентрацией черничного порошка. После этого участники выполняли когнитивные тесты. Исследователи заметили: дети лучше справлялись с тестами на запоминание слов и внимание в те дни, когда им давали черничный напиток.

Учёные предполагают: секрет в флавонолидах — полезных химических соединениях, входящих в состав различных фруктов, ягод и овощей. Флавонолиды улучшают приток крови к мозгу и стимулируют передачу информации между клетками.

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

# БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

**В последние годы довольно распространёнными стали заболевания желчных путей и печени. Они протекают длительно, хронически, доставляя пациентам много неприятностей. Зная и соблюдая основные меры профилактики, защитите себя от этих недугов.**

Печень — важный орган, выполняющий функцию накопителя пищевого материала организма (гликогена). В то же время это высокоточная химическая лаборатория, находящаяся между двумя системами — пищеварения и кровообращения.

Нарушение работы этого сложного механизма является причиной многих болезней, прежде всего, заболеваний желудочно-кишечного тракта и органов кровообращения, особенно сердца, ибо существует взаимосвязь между деятельностью печени, пищеварительных и кровеносных органов. Продолжительное недоедание, неправильное однообразное или слишком обильное, богатое жирами и белками питание, злоупотребление алкоголем, острыми приправами и стимулирующими продуктами, солью, так же как и торопливое пережёвывание пищи непосредственно влияют на нарушение деятельности печени и желчного пузыря. Всё это тормозит образование желчи, вызывает нарушение её оттока и длительные застои, приводящие к образованию кристаллических сгустков, иначе говоря — камней.

Печень называют фильтром крови, потому что она берёт из крови и химически перерабатывает питательные ве-

щества, поступившие из органов пищеварения. В печени также происходит нейтрализация ядов, находящихся в организме, которые в виде безвредных соединений удаляются вместе с мочой. Печёночные клетки вырабатывают желчь, стекающую в желчный пузырь, где она сгущается. Во время переваривания пищи желчь стекает в двенадцатиперстную кишку, принимая участие в эмульгировании пищевых жиров.

## Профилактика и лечение растительными средствами

Раннее распознание и лечение функциональных нарушений печени и желчных путей позволяет избежать осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта. Растительные средства и диета играют при этом очень важную роль. Чтобы избежать заболеваний, рекомендуется пить настой из следующих трав: листья вахты трёхлистной — 25 г, кора крушинки ломкой — 100 г, плоды можжевельника обыкновенного — 50 г, трава тысячелистника обыкновенного — 50 г, трава горца птичьего — 50 г, листья крапивы двудомной — 50 г, трава золототысячника обыкновенного — 50 г, трава хвоща полевого — 50 г, корень одуванчика лекарственного — 50 г.

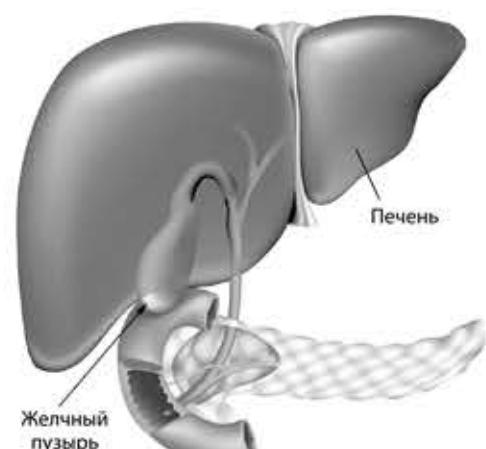
Способ приготовления: 4 столовые ложки смеси залить тремя стаканами кипятка, закрыть и оставить на ночь. Утром подогреть на медленном огне, не доводя до кипения. Пить 3 раза в день за полчаса до еды. Терапевтическое действие этого сбора хорошо проверено и результативно.

Сок редьки чёрной в народной медицине применяется как желчегонное и растворяющее желчные камни (за исключением нерастворимых, когда помочь может только операция) средство. Срок лечения — 6 недель.

После проведения клинических и фармакологических исследований подтвердилось, как права народная медицина, рекомендующая лечить заболевания печени и желчных путей чёрной редькой. Лечение начинать следует утром: натощак выпить 100 мл сока чёрной редьки, увеличивая дозу в течение трёх недель и доводя её до 400 мл в день. В течение следующих трёх недель доза уменьшается до первоначальной — 100 мл.

## Диета

При заболевании печени и желчного пузыря необходима диета, богатая растительными продуктами. Поэтому очень важно ввести в рацион питания соки, отвары из овощей и трав, например, морковного сока, сока красной свёклы, одуванчика лекарственного. Избегайте гороха и фасоли, вспучива-



ющих живот. Следует вводить в меню фрукты и фруктовые соки.

Необходимо полностью исключить алкогольные напитки, кофе, острые приправы, мясо, рыбу и яйца. Белок можно восполнить растительными продуктами.

Из жиров рекомендуются растительные масла, но при остром воспалении желчного пузыря нельзя потреблять никаких жиров. Не рекомендуются мучные продукты. Необходимо есть пищу, которая поможет восстановить разрушенные ткани, такую как полноценные зерновые продукты, свежие овощи и фрукты, способствующие оздоровлению болезненных тканей.

*Материал подготовлен по книгам:  
Леонард Азамфирей  
«Вам следовало бы знать»,  
Ян Шульц «Лекарства из Божьей аптеки»*

Дополнительно о болезнях печени и желчного пузыря читайте на нашем сайте **8DOKTOROV.RU**

Вирусный гепатит  
[wp.me/p6EnYU-aP](http://wp.me/p6EnYU-aP)



Болезни желчного пузыря  
[wp.me/p6EnYU-ak](http://wp.me/p6EnYU-ak)



Камни в желчном пузыре  
[wp.me/p6EnYU-Aa](http://wp.me/p6EnYU-Aa)



## ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

# УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖКТ

**Данный комплекс упражнений направлен на улучшение моторной функции желудка и кишечника, уменьшение внутрибрюшного давления. Положительно воздействует на нервно-психическую сферу.**

Специальные упражнения лечебной гимнастики выполняют за 1–2 часа до приёма пищи. Продолжительность занятия 30–40 минут. А через 1–2 часа после еды — медленная ходьба, прогулка.

1. И. п. — лёжа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль тела. Поочерёдно сгибать ноги в коленном суставе. Дыхание свободное. Темп средний. Повторить 4–6 раз каждой ногой.

2. И. п. — то же. Поочерёдно поднимать прямые ноги. Дыхание свободное. Темп средний. Повторить 4–6 раз каждой ногой.

3. И. п. — то же. На выдохе сесть из положения лёжа. В первое время можно помогать себе руками. На вдохе вернуться в и. п. Темп медленный и плавный. Повторить 3–4 раза.

**Примечание:** Через 1–2 недели занятий при отсутствии неприятных ощущений упражнения 1–3 можно усложнить: упражнения 1 и 2 выполнять одновременно двумя ногами; упражнение 3 делать, положив кисти рук на затылок.

4. И. п. — то же, руки под головой. Скользя пятками по полу, приблизить стопы максимально близко к ягодицам, развести колени в стороны,

стараясь достать пол. Затем соединить колени и выпрямить ноги, вновь скользя стопами по полу. Дыхание не задерживать. Темп медленный.

5. И. п. — коленно-локтевое. На выдохе медленно разогнуть ноги в коленных суставах, опираясь на носки ног и предплечья. На вдохе вернуться в и. п. Темп медленный. Повторить 2–4 раза.

6. И. п. — то же, ноги на ширине стопы. Передвигая колени по полу, приблизить их к локтям, округляя при этом спину; затем вернуться в и. п. Темп средний.

7. И. п. — сидя на табурете, ноги выпрямлены, руки на коленях. На вдохе развести руки в стороны, на выдохе наклониться вперёд, стараясь достать пол.

8. И. п. — то же, руки на поясе. На вдохе наклониться вперёд, на выдо-

хе отклониться назад. Темп медленный и плавный.

9. И. п. — стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. На вдохе наклониться вперёд, на выдохе вернуться в и. п. Темп средний.

10. И. п. — то же. Выполнить наклоны корпуса в стороны. Темп средний.

11. И. п. — то же, руки в стороны. На выдохе выполнить наклон корпуса вперёд, отводя правую руку назад, а левой стараясь достать носок правой ноги; на вдохе вернуться в и. п. Затем выполнить наклон, поменяв положение рук. Темп средний.

12. И. п. — то же, руки перед грудью. На выдохе развести руки в стороны и повернуть корпус влево, на вдохе вернуться в и. п. Это же движение выполнить, повернув корпус вправо. Темп средний.

*Источник: doktor.ru*

# ИЗМЕНИТЕ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

**Изменить свои старые привычки питания трудно, но вполне возможно! Доказано: когда после длительного периода разрушения организма человек отказывается от вредных привычек, заменяя их здоровыми привычками, сразу же начинаются процессы восстановления.**

Рассмотрим, к примеру, как восстанавливаются сосуды, поражённые атеросклеротическими бляшками. Когда кровеносные сосуды «засоряются», просвет их становится уже, клетки не получают необходимого количества питательных веществ и кислорода. Бог, наш Создатель, знал это, и в Библии мы находим Его указания, как сохранить сосуды гибкими и чистыми для тока крови в течение всей жизни. От начала жизни пища первых людей не содержала холестерина. В ней не было никаких животных продуктов, было мало жира, но много защитной растительной клетчатки.

После потопа растительной пищи было недостаточно. Ною было дано разрешение есть мясо определённых животных. В Библии сказано, что употребляемое в пищу мясо должно быть без жира и крови. Это правило должно было распространиться на все поколения, и практика его была подтверждена в Новом Завете.

Бог требовал, чтобы любая часть мяса животных, которая могла бы принести вред здоровью, сжигалась или выбрасывалась. Это было проявлением Божьей любви, под защитой которой находится человек. Он и сейчас проявляет Свою любовь, давая каждому из нас право выбора — жить в соответствии с Его указаниями или оставаться со своими старыми привычками и желаниями.

Разумеется, не каждое заболевание есть результат ошибочно сделанного человеком выбора, но всё-таки большинство болезней является следствием неправильного образа жизни. Даже у очень маленьких детей можно найти признаки склеротических изменений в артериях — кро-

веносных сосудах, несущих кровь от сердца к тканям: на их внутренних стенках откладывается холестерин в виде бляшек. При этом просвет кровеносных сосудов сужается, и их стени становятся менее эластичными. К 20 годам атеросклеротические бляшки могут занимать уже 20 % просвета артерий. И если такой человек не меняет свой образ жизни, то к 35 годам просвет некоторых артерий его тела будет перекрыт бляшками на 50 %, а к 55 годам — на 70 %. Человек, страдающий такой степенью атеросклероза, в целом может чувствовать себя хорошо и не подозревать об угрожающей ему опасности. Атеросклероз может поражать все артерии организма, но чаще всего страдают артерии сердца, мозга, почек.

Заполняющиеся бляшками сосуды теряют эластичность и, соответственно, способность расширяться в ответ на сердечные выбросы. Сердцу приходится перенапрягаться, нагрузка на него увеличивается. Повышается кровяное давление, и клетки не получают необходимого количества кислорода и питательных веществ.

Более того, холестериновые бляшки, образуясь в стенах коронарных сосудов, повреждают их, даже вызывают их закупорку, в результате чего и случается инфаркт миокарда. Если это происходит в артериях, снабжающих кровью мозг, наступает инсульт.

## Восстановление

До наступления менопаузы женщины в какой-то степени защищены от развития атеросклероза, но с её наступлением они подвержены этому заболеванию так же, как и мужчины. Развитию атеросклероза способству-



ют многие факторы образа жизни. Устранив влияние этих факторов, можно приостановить атеросклеротические процессы. Сразу же после этого в организме начнутся процессы восстановления. Для этого следует:

1. Сократить в рационе количество продуктов, содержащих холестерин и насыщенные жиры.
2. Бросить курить, пить алкогольные напитки, кофе и чай.
3. Как минимум, три раза в неделю выполнять физические упражнения.
4. Установить контроль за весом тела.
5. Периодически проверять кровяное давление (оно не должно превышать 130/85 мм рт. ст.).
6. Периодически проверять уровень холестерина в крови (он не должен превышать 160 мг/дл).

7. Учиться управлять собой в стрессовых ситуациях. Верующим в Бога это удается значительно лучше.

8. Включить в рацион богатые клетчаткой продукты и пить достаточно количество чистой воды.

Наблюдения показали, что если следовать всем вышеприведенным советам, кровеносные сосуды со временем полностью очищаются. «Засорённые» ранее сосуды 55-летнего человека могут стать такими же чистыми, как у юноши. Здоровые привычки помогут вам избежать рака, особенно рака лёгких, толстого кишечника, молочных желез, простаты и поджелудочной железы и многих других заболеваний, которые возникают по причине неправильного образа жизни.

Тимур Герасимов

## Я ДИВНО УСТРОЕН

# 7 СОСТАВЛЯЮЩИХ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ

**Всем нам необходимо понимать и изучать влияние разума на тело и тела на разум. Представляем 7 условий для максимального развития умственных способностей и характера.**

**1. Мозг должен быть здоровым.** Мозг контролирует всё тело. Чтобы все другие части тела были здоровыми, должен быть здоровым мозг. А чтобы мозг был здоровым, должна быть чистой кровь. Если благодаря правильным привычкам в питании кровь сохраняется чистой, мозг будет получать полноценное питание.

**2. Поддерживать умственные способности.** Человек, который прост во всех своих привычках, ограничивает аппетит и контролирует страсти, остаётся сильным, активным, бодрым, быстрым в реагировании на всё, что требует приложения мысли и действия.

**3. Физическая активность.** Отсутствие физических упражнений

снижает умственные способности и нравственные силы. Всё, что препятствует циркуляции электрического тока в нервной системе, ослабляет жизненные силы. Будьте всегда физически активными, много ходите или бегайте, делайте физические упражнения.

**4. Библия улучшает способность мыслить.** Если человек настроен изучать Библию и черпать из неё знания, его мыслительные способности улучшаются. При изучении Священного Писания разум расширяется и становится более уравновешенным, чем если бы он был занят получением общей информации из книг, не имеющих связи с Библией. Слово Божье является основой истинного познания.

**5. Вера открывает секрет жизненного успеха.** Истинная вера и истинная молитва подобны двум рукам, которыми молящийся хватается за силу Безграничной Любви. Вера — это доверие Богу, сознание того, что Он любит нас и знает, что для нас лучше всего. Таким образом, она приводит нас к выбору Его пути. Вместо нашего невежества она принимает Его мудрость; вместо нашей слабости — Его силу, вместо нашей греховности — Его праведность. Вера даёт понимание того, что честность, истина, нравственная чистота являются секретами подлинного успеха в жизни. Именно вера делает нас обладателями этих качеств.

**6. Благодарность способствует здоровью.** Ничто не способствует здоровью тела и души больше, чем дух благодарности и хвалы. Это несомненная обязанность — противостоять меланхолии, недовольным

мыслям и чувствам. Такой же обязанностью является молитва.

**7. Целеустремлённая жизнь делает человека счастливым.** Те, кто живёт целеустремлённой жизнью, стремятся принести пользу и благословение своим ближним, почтить и прославить своего Искупителя, в то время как человек беспокойный, недовольный, ищущий одно, пробующий другое, надеющийся найти счастье, всегда выражает недовольство. Он всегда в нужде, никогда не удовлетворён, потому что живёт для себя одного. Поставьте цель делать добро, добросовестно выполняйте свои жизненные обязанности.

Способности человека развиваются лучше, если умственные и физические силы равномерно нагружены и мышление разносторонне.

Елена Уайт,

«Разум. Характер. Личность»

# РАДОСТЬ — ЭТО ВЫБОР

Если вы редко смеёитесь и радость — нечастый гость в вашем сердце, то пришла пора задать себе вопрос: «Почему?»

**М**ногие люди утратили способность радоваться ещё в детстве — в их семьях радости не было места. В домах, где царят жёсткие правила, холодность чувств и никогда не звучат слова любви, радость умирает.

Пожалуй, и не перечесть, сколько наших современников потеряли радость, загружая себя сверх меры — у них куча обязанностей. Обязательства, долги, сроки вечно поджимают, а список дел никогда не кончается. Какая уж тут радость, когда человек истощён, разочарован и ощущает себя в безвыходной ситуации!

А ещё люди теряют радость, когда перестают мечтать и строить планы. Недавно я познакомился с двумя 90-летними джентльменами, которые собирались вдвоём пересечь страну на автобусах, лодках и поездах. Один из них сказал мне: «Даже если мы и не совершим это путешествие, наш замысел с лихвой окупится той радостью, которую мы уже получаем, планируя маршрут. Каждый день мы встречаемся и работаем с картами и путеводителями. Мы представляем себе, что оказались там или здесь, воображаем, как с нами происходят самые удивительные события». И крепкий, моложавый дед подмигнул мне. Я не вник до конца, куда они собираются и что хотят совершить, но уверен в одном: время планирования путешествия стало для них временем радости. Каждый день для них — радость!

И, конечно, множество людей позволяют себе лишиться радости из-за трудностей в отношениях. Как жар является признаком болезни, так отсутствие смеха, шуток и улыбок свидетельствует о нездоровых отношениях. Если муж и жена перестали шутить и смеяться, то высока вероятность, что их брак в опасности. Обязательно находите совместные радости и создавайте возможности вместе повеселиться.

## Берите пример с детей

Знаете, что английское слово *silly* — глупый, простой — происходит от греческого слова *selig*, что значит благословенный. Большое благословение — быть простым, как дитя, и иметь сердце весёлое и доверчивое.

Попробуйте посмотреть на все ваши дела не как на работу, а как на игру. Взрослые воспринимают мир как место для зарабатывания денег, оплаты счетов, выполнения домашних обязанностей, решения проблем и несения ответственности. Дети смотрят на жизнь по-другому. Для них она — череда увлекательных занятий, от которых дети получают удовольствие и незаметно для себя многому учатся. Ребёнок играет в магазин и прекрасно управляет с игрушечными деньгами. Играет в дочки-матери, печёт песочные пирожки или мастерит дом для кукол. Пыхтя, учится прыгать через верёвочку или забивать мяч в ворота, утаскивает из дома еду для бездомного котёнка. И всё это просто, радостно, с великим интересом и со смехом. Дети часами могут носиться по парку, и им и в голову не придёт, что они занимаются физическими упражнениями.

Я советую вам чаще играть с детьми. Учтесь смотреть на мир глазами ребёнка, и вы вдруг увидите, что это прекрасное место, в котором для вас приготовлена куча интересного и неизведанного. И мир позовёт вас на подвиги.

У меня были пациенты с онкологическими заболеваниями, которые не помнили, когда они последний раз смеялись. Я им советовал в первую очередь подружиться с каким-нибудь ребёнком или щенком и играть с ними. Чтобы заново научиться радости, моим больным нужно было постичь глубочайший смысл детского веселья и непосредственности, открыть удивительные



вещи, которыми наполнен мир, и вновь обрести способность шутить и смеяться, как дети.

## Чего желает ваша душа?

Я настоятельно советую вам найти дела, которые приносят вам удовольствие. Читайте увлекательные книги, ведите интересные споры, встречайтесь с друзьями, не забывайте о хобби. Находите время для любимых занятий.

Обычно такие занятия отражают подлинные желания вашей души. Для одного это игра на фортепиано, для другого — разведение овощей, для третьего — воспитание детей или внуков. Кто-то ревностно отдаётся служению людям — помогает в больнице или в реабилитационном центре, участвует в строительстве приюта для бездомных. А кто-то с удовольствием вяжет или шьёт одежду для бедных семей. Каковы бы ни были стремления вашей души — дайте им время и место.

## Забудьте про критику, сарказм и злые шутки

Как улыбка улыбке рознь, так и

шутки бывают разными. Есть здоровый юмор, а есть и нездоровий, который не вызывает доброго, целительного смеха. Когда юмор подчёркивает культурные, религиозные, половые, расовые или политические различия, то такие шутки порождают обиду.

Высокомерные и язвительные шутки не приносят никакой радости и подрывают здоровье, в первую очередь, самому «юмористу».

А вот добрые шутки согревают сердца и объединяют людей. Как здорово, когда все дружно смеются и никто не остаётся в стороне. Тогда мир кажется лучше, и жить в нём становится легче.

В заключение позвольте спросить вас: как вы хотите прожить наступивший год? Что пожелаете для самого себя? Для ваших близких? Для незнакомых людей, с которыми пересекутся ваши пути? Я уверен: чем больше радости будет от вас исходить — в том числе улыбок и слов ободрения — тем радостнее будет у вас на сердце. Дерзайте!

Дон Колберт,

«Смертельные эмоции»

## БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

### ЧТО БИБЛИЯ ГОВОРИТ О РАДОСТИ

1. Какой эффект производит радость в плане здоровья? «Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22).

2. «Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь» (1 Фессалоникийцам 5:16, 17). Как связаны между собой эти два поучения?

3. Кому Бог дарует радость? «Соблюдение правосудия — радость для праведника и страх для делающих зло» (Притчи 21:15).

«Ибо человеку, который добр пред лицом Его, Он даёт мудрость, и знание, и радость; а грешнику даёт заботу собирать и копить, чтобы [после] отдать добром пред лицом Божиим» (Екклесиаст 2:26).

«Было слово Твоё мне в радость и в веселье сердца моего; ибо имя Твоё наречено на мне, Господи, Боже Саваоф» (Иеремии 15:16).

4. О какой радости для всех людей возвещал Ангел, и как вы можете испытать её сами? «И сказал им Ангел: не бойтесь; я возвещаю вам великую радость, которая будет всем людям: ибо ныне родился вам в городе Давидовом Спаситель, Который есть Христос Господь» (Луки 2:10, 11).

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](mailto: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 \_\_\_\_\_

# ИСЦЕЛЕНИЕ БЫВШЕГО ЭКСТРАСЕНСА

Бывший экстрасенс и парапсихолог Сергей Бобровский из г. Красноярска несколько лет назад в одной местной газете поделился своим опытом увлечения экстрасенсорикой. Эти признания, возможно, отрезвят людей, которые проявляют интерес к экстрасенсорике, гаданию, магии и прочим сверхъестественным «чудесам».

**С**чего всё началось? Долго болела жена Галина, безрезультатно ходила по многим врачам, «бабулькам» и экстрасенсам. Подруга зазвала на курсы биоэнергетики по методу Джуны. Я повёз их, оставил там и уехал на тренировку (последние шесть лет работаю директором Красноярского Дома спорта).

Галину и её подругу курсы увлекли, и я подумал зайти и посмотреть: что там? Услышанное захватило меня. Что-то новое, неизведанное. Преподаватель проверил, у кого из нас есть способности, и нашёл их у меня.

Закончили мы эти курсы, стали практиковать. Начали помаленьку «убирать порчу, сглаз» и т. п. Чем больше мы этим занимались, тем больше они прилипали к нам. В общем, стали болеть, но интерес заставлял дальше. Мы попали ещё на курсы парапсихологов. Другое направление, более сложное, к сожалению, было очень интересно.

О Боге я тоже знал, чувствовал Его. Мы даже читали Библию, бывали в церкви. Но жена продолжала болеть, хотя болячки убирались в мгновение ока, и вновь приходили с большей силой. Появились первые сомнения: а Божье ли это дело?

Однажды я приехал на курсы, припарковал машину, и буквально две минуты спустя она сгорела. Новая машина, мы только что её купили, вспыхнула и сгорела дотла! Случай невероятный! Может, духовный мир мстит за сомнения?

Я продолжал совершенствоваться, научился медитировать, «выходить из тела». Мне нравилось испытывать сверхъестественные ощущения, хотя иногда становилось очень страшно. Этот страх прописался у нас, жил вну-

три. Ощущение такое, будто кто-то стоит за спиной. К нам обращались со всего края. Лечились сами, приводили детей, родственников, знакомых. Я по телефону научился видеть внутренние органы человека... Но стал замечать: лечишь взрослых — начинает болеть их ребёнок, жену — заболевает муж, убираешь болячку у бабушки — переходит на сына или внука. С большей силой! Заболевание, как наследственное, не уходило из семьи.

Мы всё глубже погружались в тёмный, страшный мир. Желание узнать о нём больше привело меня в Санкт-Петербургскую школу эволюционного сознания.

Мы убирали «раздражение» в квартирах, но сердца живущих там по-прежнему оставались под влиянием духа раздражения.

Выгоняли-вычищали зло, но оно рано или поздно опять возвращалось туда же. В семь раз злейший враг приходил и семь злых с собой приводил, точно так, как в Библии сказано.

Днём я занимался в школе, ночами сидел над литературой и по-прежнему не понимал, кто стоит за моей спиной.

Был третий час ночи. Страх сковал сердце. Я разбудил жену. Мы встали на колени, молились. В ту ночь я многое понял и взмолился: «Господи, что же такое со мной творится?» И мне был показан огонь. Я отогнал от себя видение и опять: «Господи, что?» И увидел пожарище. Господи, ты сохранил нас в эту ночь!

Уснули мы только под утро. Проснулись от треска на улице: рядом горели два дома. Один уже догорал, другой полыхал в десяти метрах от нашего, и ветер дул на нас. На небе —



ни облачка. Хватаем хоть какую-то одежду, высакиваем, дети мои прямо в нижнем белье, а на улице был март (в Сибири — почти зима). Старший со мной начал тушить пожар, жена вытаскивала вещи... В доме шланг маленький, искры сыплются... Пожарные приехали, вода закончилась, а пожар разгорался вовсю... Тогда жена упала на колени и возвзвала к Богу. Та молитва спасла нас, мою семью и мой дом, потому что произошло чудо: внезапно ветер подул в противоположную сторону, снег повалил огромными хлопьями. Здесь ли не рука Божья? В тот день мы не пошли на занятия.

Тем не менее, мы окончили третий курс школы эволюционного сознания, изучив практически всю парапсихологию. Нам разрешалось лечить и учить, открывать свои школы. Но я видел, что меня кто-то защищает, а кто-то пытается погубить.

Пошёл в церковь. Меня поразило, что я не испытал там страха, который сопровождал меня постоянно. Божья рука вывела меня к покаянию. Я думал: «Только бы не заплакать!» Всё глубже открывалось Писание. «Ничто из заклятого да не прилипнет к руке твоей», — говорилось в Библии. Так это же про мои книги! Хотел раздать их, но Бог не допустил: чего сам себе не желаешь — не желай другим. Мы сожгли все свои дипломы: сначала самый «чёрный», потом — парапсихологический.

С тех пор многое изменилось в нашей жизни. Не только жену, но и меня Господь исцелил. Семнадцать лет у меня было кожное заболевание, лечили, но ничто не помогало. Молился: «Господи, убери, исцели!». Спустя время сдал все анализы, и мне сказали, что ничего нет. Бог, если убирает, то убирает навсегда.

Газета «Здравствуйте»

## АНТИРАК

# РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый год от онкологических заболеваний в мире умирают более 7,5 млн человек. По прогнозам, к 2035 году ежегодно раком будут заболевать до 24 млн человек. Однако эту цифру можно сократить вдвое, если употреблять меньше алкоголя и сахара. ВОЗ считает, что возникла «реальная необходимость обратить особое внимание на то, как можно предотвратить возникновение рака». Истина заключается в том, что в битве против рака уже была одержана победа.

За прошедшее десятилетие количество умерших от онкозаболеваний значительно сократилось благодаря увеличению объёма знаний человечества об этой болезни и развитию современной медицины.

В дополнение к мощным прорывам, произошедшим в последнее

время в области медицины, каждый день творятся чудеса Божьего исцеления. Эти чудеса происходят вмим и являются результатом прикосновения Святого Духа к жизни человека. Исцеление от рака, даже в его самых запущенных формах, нельзя объяснить ничем иным,

кроме как Божьим чудесным исцелением. Многие врачи становились свидетелями подобных необычайных исцелений.

Не все Божьи исцеления происходят мгновенно, иногда — в течение определённого отрезка времени. Эти пациенты молились, доверяли Божьему Слову и занимались правильной профилактикой заболевания. Такой подход помог им превозмочь те многие факторы, которые вызывают рак. В следующих номерах мы будем подробнее писать о том, что вызывает онкологические заболевания, а также способы их профилактики и лечения.

Подготовила  
Людмила Яблочкина

## 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

# КОГДА НЕ БУДЕТ ЗАВИСИМОСТЕЙ И БОЛЕЗНЕЙ

Январь богат праздниками. Кроме Нового года мы празднуем один из главных христианских праздников — Рождество Иисуса Христа, нашего Спасителя. Удивительный факт имел место в истории человечества, когда Сын Божий пришёл на эту грешную землю, чтобы спасти каждого человека. И ещё более удивительный факт ожидает человечество впереди — Иисус Христос придёт во второй раз, чтобы положить конец греху, страданиям, болезням, несправедливости и зависимости. Он установит Своё Царство, где всё будет по-другому. Чтобы стать жителем этого царства, необходимо всё же иметь одну-единственную зависимость — зависимость от нашего Спасителя.

**М**ногие признаки (военные конфликты, природные катаклизмы, моральное состояние общества, экономика, религия и т. д.) говорят нам, что Второе пришествие Христа близко, как никогда. Перед возвращением Иисуса на нашу Землю грех и болезни будут прогрессировать и умножаться. Разного рода зависимости (от алкоголя, наркотиков, интернета) приобретут характер эпидемии.

Тема Второго пришествия Иисуса Христа на Землю — одна из самых главных тем Библии. Иисус Сам неоднократно говорил об этом Своим ученикам: «Да не смущается сердце ваше; веруйте в Бога и в Меня веруйте. В доме Отца Моего обителей много. А если бы не так, Я сказал бы вам: Я иду приготовить место вам. И когда пойду и приготовлю вам место, приду опять и возьму вас к Себе, чтобы и вы были, где Я» (Иоанна 14:1–3).

Иисус просит нас верить Ему, Его

Слову, сохранить в сердце надежду на вечность. Христос ушёл, чтобы вернуться. Он готовит сейчас обители, вечный дом для каждого из нас. Иисус преисполнен желания избавить нас от греха, зависимости и забрать навсегда к Себе.

При Втором пришествии Иисуса Христа на Землю Господь воскресит всех праведников, и мы встретимся с теми, кого потеряли на жизненном пути.

Бог желает вернуть нам то, что было потеряно в Эдемском саду. Он восстановит всё заново. Нас ждёт новое Небо и новая Земля. Вот описание того, что ждёт впереди спасённый народ: «И увидел я новое небо и новую землю, ибо прежнее небо и прежняя земля миновали, и моря уже нет. И я, Иоанн, увидел святой город Иерусалим, новый, сходящий от Бога с неба, приготовленный как невеста, украшенная для мужа своего. И услышал я громкий голос с неба, говоря-



щий: се, скиния Бога с человеками, и Он будет обитать с ними; они будут Его народом, и Сам Бог с ними будет Богом их. И отрёт Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло. И сказал Сидящий на престоле: се, творю всё новое. И говорит мне: напиши; ибо слова сии истинны и верны. И сказал мне: совершилось! Я есмь Альфа и Омега, начало и конец; жаждущему даром от источника воды живой. Побеждающий наследует всё, и буду ему Богом, и он будет Мне сыном» (Откровение 21:1–7).

В этом сегодня есть великая сила. Это то, что в тяжёлую минуту согреет душу, ободрит и вдохновит. Пусть эта весть о новом Небе и новой Земле определяет направление вашей жизни в Новом году и в последующие годы.

Бог обещает, что грех больше никогда не повторится. Никто из тех, кто будет жить на новой Земле, не скажет, что он устал, болен, угнетён, одинок, подавлен, зависим или расстроен. С исчезновением греха исчезнет и зависимость. Именно там усталость будет окончательно побеждена. Позвольте же Христу войти в ваше сердце. С Иисусом можно победить всё! От победы к победе, дорогой друг, стремись к вечности, где тебя ждёт венец победителя.

И всё-таки, один вид зависимости будет в вечности, на небесах. Существует один вид зависимости, который не причиняет вреда и приносит человеку счастье. Именно этой зависимости я вам искренно желаю. Зависеть от нашего Бога.

Леонид Рутковский

## НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

### ПРАВИЛА ПЕРЕМЕН

Кто хоть раз пробовал изменить свою жизнь или хотя бы одну привычку, знает, какое это нелёгкое дело. Однако есть способы, позволяющие сделать изменения лёгкими, основательными и вечными.

Прежде чем вы примите решение изменить свою жизнь, чтобы она зацвела, как весенний сад, давайте разберёмся в нашем настроении и видении общей картины.

#### Будьте готовы сражаться

В большинстве люди с энтузиазмом принимают решение изменить свою жизнь. Но не менее часто в этом настроении таится проблема, которая может привести к неудаче, — ощущение лёгкости перемен.

Когда человек вдохновлён какой-нибудь идеей преобразования, то у него может создаться впечатление, что изменить жизнь и привычки легко.

Но проходят эмоции, человек встречается с затруднениями, и ощущение лёгкости сменяется ощущением невозможности. Это случается не потому, что изменить свои привычки невозможно, а потому что реальность противостоит нашим неоправданным ожиданиям.

Поэтому, если мы с самого начала будем понимать, что всякое изменение сопровождается определённым объёмом трудностей и

настроимся на их преодоление, то значительно повысим свои шансы на победу.

#### Правильно оцените ситуацию

Игнорирование обстоятельств и требований жизни — ещё одна распространённая ошибка при планировании перемен. Например, в пансионате гостям очень легковести здоровый образ жизни, ведь там был повар, который готовил для них три раза в день, инструктор, который водил их на прогулки, и расписание дня.

Дома же ждут бытовые проблемы, учёба или рабочие вопросы. Возвращается ответственность за близких и друзей, которая была оставлена на время пребывания в пансионате. Всё это не значит, что здоровый образ жизни со всеми его преимуществами недоступен в обычной жизни. Это значит только то, что вам самим и вашему мозгу нужно время, чтобы привыкнуть к переменам.

#### План перемен

Так как большинство неудач про-

исходит из-за попыток изменить всё и сразу, мы пойдём другим путём: разработаем план поступательных небольших шагов, которые приведут нас к заветной цели.

Нарисуйте в своём воображении и перенесите на бумагу или в компьютер картину вашей полноценной и здоровой жизни. Если быть конкретнее, то:

1. Разберите эту картину на конкретные и достижимые цели.
2. Опишите шаги на пути достижения каждой цели.
3. Выберите из имеющихся шагов самый простой и лёгкий.
4. Практикуйте этот шаг минимум три недели.

5. Продолжая практиковать новую привычку, пройдите снова пункты 4 и 5 (если надо, откорректируйте первые три пункта).

Стоит сказать, что первые дни будет легко, но со временем старая натура начнёт противиться переменам более агрессивно. Поэтому берегитесь переоценки своих сил на первых этапах и не беритесь за выработку больше трёх новых привычек одновременно. Помните, что первые три недели — главные в выработке новых привычек.

Ну что, готовы? Тогда в добрый путь.

Андрей Банников  
blog.ourhome.vin.ua

- 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!

# ПИЩА ДЛЯ КОЖИ

**Проблемы кожи, такие как угревая сыпь, аллергия, целлюлит, дерматит можно устраниć с помощью правильного питания. Важно помнить, что здоровье и красота кожи в большей степени зависят от здоровой диеты, чем от применения косметических средств.**

**К**ожа обладает тремя физическими характеристиками:

**1. Она крайне чувствительна к дефициту питательных веществ.**

Клетки кожи постоянно обновляются и нуждаются в постоянном притоке питательных веществ для производства новых клеток, особенно белков, необходимых жирных кислот, витаминов А и С, железа и цинка.



**2. Она активно вовлечена в процесс очищения организма.**

Определенное количество токсинов, циркулирующих в крови, выводится через кожу. Но выделительная функция кожи может быть перегружена, если в организме наблюдается повышенная концентрация токсинов по причине:

- нарушения работы печени или почек;

- запоров;
- пищевого рациона, изобилующего мясными продуктами, в особенности колбасами, моллюсками и ракообразными.

**3. Предмет аллергических реакций.** Многие аллергические реакции на продукты питания проявляются через кожу.

### Проблемы кожи

**Угревая сыпь** — это воспаление сальных желез кожи. Причины угревой сыпи:

- генетическая предрасположенность;
- действие гормонов в подростковый период;
- эмоциональный стресс;
- преобладание в рационе пищи, богатой рафинированными продуктами, животными жирами и пищевыми добавками. Высыпанию угрей на коже способствует потребление в пищу гамбургеров, картофеля фри, мороженного и сладостей.

Для избавления от угревой сыпи увеличьте в своем рационе потребление фруктов, овощей, цельнозерновых, сои и витамина Е. Сократите или исключите сахара и сахаросодержащие продукты, выпечку из рафинированной муки, насыщенные жиры, молоко, шоколад.

**Аллергия** — это отторжение организма химического вещества, из-

вестного как аллерген или антиген. Любое химическое вещество, попавшее в организм с пищей, может вызвать аллергическую реакцию. Молоко, рыба, моллюски, яйца, мясо, твердые сыры, пищевые добавки, алкогольные напитки, специи, шоколад, мед, глютен, орехи часто вызывают аллергические реакции. Возрастание от перечисленных продуктов поможет облегчить любой тип пищевой аллергии.

Многие кожные заболевания, особенно те, что связаны с аллергией, проходят, если в течение нескольких дней придерживаться диеты, основанной на сырых фруктах и овощах в их естественном виде без кулинарной или промышленной обработки. Салаты можно заправлять растительным маслом и лимоном.

**Целлюлит** — это воспаление подкожных тканей. Наружение носит серьезный характер и обычно является результатом ран или травм кожи. Инфекции полости рта часто становятся причиной целлюлита кожи лица и шеи.

Также целлюлитом называют деформацию неинфицированных подкожных тканей, когда кожа теряет свою гладкость и приобретает вид «апельсиновой корки». Это состояние заболевания не является.

Здоровая диета действует изнутри и даёт лучшие результаты, чем лечение кожи косметическими средствами. При целлюлите увеличьте в рационе фрукты, цельнозерновые, бобовые, клетчатку и витамин А. Сократите или исключите насыщенные жиры, алкогольные напитки, сахара.

## ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

### НАПИТОК ИЗ ОВСА И СУШЁНЫХ ЯБЛОК

**Состав:** 1 стакан овса, 0,5 стакана сушёных яблок, горсть винограда, 1,5 л воды, мёд или сахар по вкусу.

Овёс промыть, залить 0,5 л воды и оставить на ночь. Яблоки промыть, залить 0,5 л воды и сварить. Виноград сварить в 0,5 л воды. Отвары смешать.

Утром овёс довести до кипения и оставить на 3 – 4 часа. Проделать, отвар смешать с отваром яблок и винограда. Овёс хорошо отжать через сито. Выделится около 80 г пектина, который можно использовать при приготовлении киселя, варенья, фруктового пюре, джема с минимальным содержанием сахара.

### ПИРОЖКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МОРКОВЬЮ

**Состав:** 400 г картофеля, 200 г моркови, мука — сколько понадобится для густого теста, растительное масло, соль — по вкусу.

Картофель сварить в небольшом количестве воды, сделать пюре. В горячий картофель добавить муку, чтобы получилось густое тесто.

Морковь натереть на терке и потушить в небольшом количестве воды до полуготовности. Посолить, добавить 1 чайную ложку масла. Сформировать картофельные пирожки, начинённые морковью. Запечь в духовке.

**Раиса Ильина,**  
г. Клинцы, Брянская обл.



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

«В прошлую неделю было опубликовано в газете "Благая Весть" статья о том, что в Библии говорится о том, что вода из крана не должна пить, а должна фильтроваться. Это очень важно для здоровья. Поэтому мы просим вас помочь нам в этом. Пожертвуйте любую сумму, которая вам будет удобна. Спасибо!»

**Благая Весть**

Международные христианские газеты

## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

## ЧЕМ ОПАСЕН КАДМИЙ?

**К**адмий — это тяжёлый металл, который появился в окружающей среде примерно 100 лет назад. Он вызывает увеличение сердца и высокое давление, нарушает работу почек. Оказалось, что в огромных количествах кадмий накапливается в морепродуктах.

Ветхозаветный закон запрещал людям есть моллюсков и ракообразных. «А все те, у которых нет перьев и чешуи (в морях ли, или реках, из всех, плавающих в водах, и из всего, живущего в водах), скверны для вас... мяса их не ешьте и трупов их гнушайтесь» (Левит 11:10, 11). В этот список входят раки, омары, крабы, креветки, устрицы, моллюски.

Ещё кадмий накапливается в кофе, чае и продуктах, прошедших очистку, — муке высшего сорта, бе-

лом рисе и рафинированном сахаре. Кадмий присутствует и в водопроводах — в гальванизированных трубах. Не пейте воду из-под крана — фильтруйте её.

Активно обогащают свой организм кадмием курильщики. Окружающие их люди тоже подвергаются опасности. Страйтесь не вдыхать табачный дым — помимо прочих вредностей, он вызывает хроническое отравление кадмием.

С годами кадмий накапливается в тканях организма — особенно в печени и почках. Воспрепятствовать накоплению кадмия мы можем, избегая вредных продуктов и вводя в рацион продукты, богатые цинком. К ним относятся орехи, семена тыквы, кунжут, пророщенная пшеница.

**Дон Колберт,**  
«Опасное неведение»

## 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**

**«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.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Чтобы видел глаза отлично  
Нашу улицу и школу,  
К потолку глаза поднимем,  
А потом опустим к полу.

Влево отведём глаза,  
А потом направо,  
Ровно голову держи,  
Неподвижно, прямо,

Нарисуй диагональ  
И прямоугольник.  
Следующим будет ромб,  
Дальше — треугольник.

После каждого из них  
Веками моргаем.  
Глазки ручками закрываем,  
Сидя, отдыхаем.

**Сергей Гаврюк,**  
*«О хорошем зрении»*

## О ХОРОШЕМ ЗРЕНИИ

## МАССАЖ ДЛЯ ГЛАЗ

Чтобы видеть снова лучше,  
Сохранить глаза в порядке,  
Мальчик, девочка и взрослый,  
Приучай глаза к зарядке!  
Помассируй лоб и брови,  
Нос, виски и уши.  
Помассируй шею сзади,  
Фруктов больше кушай.  
Голову вперёд, назад,  
Наклоняй спокойно,  
Никогда не делай так,  
Чтобы было больно.  
Головой рисуем круг,  
Медленно по счёту.  
Чтобы лучше видел глаз,  
Пей простую воду.  
Обязательно с утра  
Приступай к зарядке.  
Разогрейся, разомнись,  
Чтобы был в порядке.

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 этот вопрос большинство людей даёт утвердительный ответ, ссылаясь на то, что «у меня печень не болит». Не спешите с выводами.

**Б**оли в правом боку, которые многие ошибочно принимают за боли в желудочной железе. О состоянии печени невозможно узнать по болевым ощущениям. Внутри печени нет нервных окончаний, поэтому печень не может «болеть». Соответственно, человек не может почувствовать, что печень заболела. Этот орган даёт о себе знать только ощущением тяжести и дискомфорта, когда, увеличиваясь, начинает давить на соседние органы. Симптомы заболевания печени появляются, когда уже слишком поздно. Лучше побеспокоиться о своей печени заранее, не дожидаясь опасных проявлений. Чтобы оценить состояние печени, мы предлагаем пройти простой тест.

Отвечайте на вопросы только «да» или «нет».

1. Бывают ли у вас неприятные ощущения после приёма жирной пищи (тошнота, изжога, рвота)?

2. В последнее время у вас появляется горький привкус во рту?

3. У вас бывают аллергии?

4. Есть ли у вас проблемы с лишним весом?

5. У вас слишком сухая или чересчур жирная кожа?

6. Наблюдается покалывание кожи лица?

7. Вас беспокоит кожный зуд?

8. Ощущаете ли вы ноющую боль в правом подреберье, обостряющуюся после еды и при физических нагрузках?

9. Отмечаете появление сосудистых звёздочек, пигментные пятна?

10. У вас жирная кожа головы?

11. Заметили появление желтизны склер глаз (белки имеют жёлтый оттенок)?

12. Язык покрыт желтоватым налётом?

13. Для вас характерна частая смена настроения?

14. Употребляете ли вы спиртное?

15. Наблюдается ли потеря аппетита?

16. Принимали ли вы антибиотики последние два месяца?

Ответ «нет» — 1 балл; «да» — 5 баллов.

**РЕЗУЛЬТАТЫ:** До 25 баллов. Ваша печень в хорошем состоянии. Видимо, вы normally питаетесь, ведёте здоровый образ жизни.

От 26 до 50 баллов. Вам пора позаботиться о печени.

От 51 до 80 баллов. Отправляйтесь к врачу. Похоже, что ваша печень надо лечить. Скорее всего, понадобится пройти УЗИ и сдать биохимический анализ крови на печеночные ферменты.

Источник: vseopecheni.ru

Познакомьтесь с материалами  
рубрики «Ключи к здоровью»  
на нашем сайте  
[www.vestnik7.com](http://www.vestnik7.com)



## 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).



**Our website: [WWW.VESTNIK7.COM](http://WWW.VESTNIK7.COM)**

**Благая Весть**  
Междисциплинарный журнально-газетный формат

## КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «Ваши ключи к здоровью».

Стоимость годовой подписки \$20.00  
(12 номеров), включая доставку  
в ваш почтовый ящик.

Вашу оплату (Check, Money order)  
выписывайте на Издательство «Vestnik».

Заполните 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

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 422 843 экз.

**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.

## ЗДОРОВА ЛИ ВАША ПЕЧЕНЬ?

На этот вопрос большинство людей даёт утвердительный ответ, ссылаясь на то, что «у меня печень не болит». Не спешите с выводами.

**Б**оли в правом боку, которые многие ошибочно принимают за боли в желудочной железе. О состоянии печени невозможно узнать по болевым ощущениям. Внутри печени нет нервных окончаний, поэтому печень не может «болеть». Соответственно, человек не может почувствовать, что печень заболела. Этот орган даёт о себе знать только ощущением тяжести и дискомфорта, когда, увеличиваясь, начинает давить на соседние органы. Симптомы заболевания печени появляются, когда уже слишком поздно. Лучше побеспокоиться о своей печени заранее, не дожидаясь опасных проявлений. Чтобы оценить состояние печени, мы предлагаем пройти простой тест.

Отвечайте на вопросы только «да» или «нет».

1. Бывают ли у вас неприятные ощущения после приёма жирной пищи (тошнота, изжога, рвота)?

2. В последнее время у вас появляется горький привкус во рту?

3. У вас бывают аллергии?

4. Есть ли у вас проблемы с лишним весом?

5. У вас слишком сухая или чересчур жирная кожа?

6. Наблюдается покалывание кожи лица?

7. Вас беспокоит кожный зуд?

8. Ощущаете ли вы ноющую боль в правом подреберье, обостряющуюся после еды и при физических нагрузках?

9. Отмечаете появление сосудистых звёздочек, пигментные пятна?

10. У вас жирная кожа головы?

11. Заметили появление желтизны склер глаз (белки имеют жёлтый оттенок)?

12. Язык покрыт желтоватым налётом?

13. Для вас характерна частая смена настроения?

14. Употребляете ли вы спиртное?

15. Наблюдается ли потеря аппетита?

16. Принимали ли вы антибиотики последние два месяца?

Ответ «нет» — 1 балл; «да» — 5 баллов.

**РЕЗУЛЬТАТЫ:** До 25 баллов. Ваша печень в хорошем состоянии. Видимо, вы нормально питаетесь, ведёте здоровый образ жизни.

От 26 до 50 баллов. Вам пора позаботиться о печени.

От 51 до 80 баллов. Отправляйтесь к врачу. Похоже, что ваша печень надо лечить. Скорее всего, понадобится пройти УЗИ и сдать биохимический анализ крови на печеночные ферменты.

## УКРАИНСКАЯ КУТЬЯ

## Вам потребуется:

1 стакан пшеницы

4 стакана воды

70 г мака

70 г измельчённых орехов

1/4 стакана изюма, мёд по вкусу

(2 – 4 ст. ложки), кипячёная вода

для разведения мёда

## Способ при-

## готовления:

Можно купить

уже подготовленную

пшеницу, которая

варится быстрее,

чем необработанная.

Подготовить

её можно и са-

мостоятельно.

Переберите зёрна

пшеницы, промойте их

и высушите

в тёплой, но не горячей

духовке.

Когда пшеница просохнет,

слегка побрызгайте её

водой, положите

в полотняный

мешочек

или ступку

и толките

макогоном,

пока оболочки

зёрен не облущат-

ся. Снова промойте

пшеницу и замо-

чите на ночь в холо-

дной воде.

На следующий

день промойте

пшеницу, залейте

свежей водой

и варите её на

самом маленьком

огне до мягкости, периодически помешивая и при необходимости подливая воду.

Пока варится пшеница, залейте кипятком мак и оставьте на 1 час. Затем воду слейте, добавьте немного сахара и разотрите мак добела пестиком в ступке или миксером с насадкой-ножом.

Изюм помойте, залейте кипятком минут на 20, чтобы изюм набух, затем воду отцедите. Мёд немного разведите кипячёной водой. Смешайте сваренную пшеницу, толчёный мак, изюм, орехи и разведённый мёд.

Примечание: Кутья не должна храниться долго, так как мёд может забродить. Если вы планируете есть кутью не сразу, храните её без мёда, а мёд добавляйте незадолго перед подачей на стол.