

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 2(62) ФЕВРАЛЬ 2016

www.vestnik7.com

**Холестерин:
бомба
внутри нас** **2**

Доктор Сон **3**

**Что
вызывает
рак** **4**

**Мужчинам:
как быть
молодым** **6**

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

КАКИЕ БОЛЕЗНИ НАС ПОСЕТЯТ ВО ВРЕМЯ СТАРЕНИЯ

Врачи констатируют: от возрастных болезней трудно уйти. В целом, после 30 лет нужно готовиться к головным болям, сложностям с желудочно-кишечным трактом и суставами. Не удивительно, что две трети людей старше 30 лет чувствуют, как со временем их здоровье ослабевает. Правда, 60 % ответственнее начинают относиться к здоровью. Люди в основном переживали по поводу состояния сердца, памяти, высокого уровня стресса, а не по поводу болей.

Самый значительный «вклад» делали плохое питание, отсутствие тренировок, обилие алкоголя и недосып. К тому же, многие продолжали курить и злоупотреблять солнечными ваннами. Каждый десятый обвинял в проблемах посменную работу, а четверть — высокий уровень стресса на работе.

БИОЛОГИ ОЗВУЧИЛИ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА КУХНЕ

Нож и тёрка — одни из самых активных разносчиков бактерий на кухне. Специалисты рекомендуют мыть данные предметы, если вы нарежете разные продукты за один раз. Бактерии могут попасть не только на другие продукты, но и распространиться по всему дому. Мерлин Эрикссон из Университета Джорджии провела эксперимент, в результате которого оказалось, что и нож, и тёрка провоцируют дополнительное перекрёстное заражение на кухне, а патогены легко перескакивали с продукта на продукт, если нож и тёрка не мылись в промежутке между использованиями. Кстати, степень передачи патогенов от продуктов ножам зависит от типа самого продукта. Так, томаты активнее передавали патогены, чем клубника. Если же потереть губкой или очистить кожуру у моркови, дыни или сельдерея, то с заражением не справиться. Напротив, патогены передадутся губке или щётке.

КУРСА АНТИБИОТИКОВ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ НАРУШИТЬ МИКРОФЛОРУ

Учёные исследовали микрофлору 66 здоровых британцев и шведов. Людям выписывали разные антибиотики по одному курсу (ципрофлоксацин, клиндамицин, амоксициллин, миноциклин) или плацебо. Собирались образцы кала и слюны в начале исследования, сразу после приёма антибиотиков, через 1, 2, 4 и 12 месяцев по истечении курса. Анализ выявил большое отличие в микрофлоре после употребления антибиотиков. Плюс, у микроорганизмов, выживших после курса лечения, появлялись гены устойчивости. Да и в целом разнообразия в желудочно-кишечном тракте особого не было даже спустя несколько месяцев (умирали бактерии, производящие бутират, снимающий воспаление, борющийся с онкологическими изменениями и эффектами стресса). А вот

микрофлора во рту восстанавливалась за несколько недель.

Так, разнообразие микрофлоры страдало (по анализу кала) сроком до 4 месяцев при использовании клиндамицина и до 12 месяцев при использовании ципрофлоксацина. Во рту изменения держались в течение примерно недели. А вот амоксициллин не влиял на разнообразие, но он в большей степени связывался с появлением генов устойчивости.

НЕДОСЫП ТАК ЖЕ ВРЕДЕН, КАК И ЛЮБОВЬ К ВРЕДНОЙ ПИЩЕ

Американские учёные наглядно показали, как влияет на организм всего одна бессонная ночь. Оказалось, что негативный эффект столь же силен, что и полугодовой рацион, состоящий исключительно из фастфуда. Недавно проведённое исследование также показало, что нехватка сна может вмешиваться в ключевые клеточ-

ные процессы, протекающие в организме и отвечающие за рост, физиологическую адаптацию и активность мозга, установили сотрудники Университета Теннесси. Если человек спит недостаточно, белки не будут синтезироваться нормальным образом.

Работа мышечной ткани, головного мозга, рост тканей и их развитие — вот за что отвечают эти белки. Также учёные выяснили, существуют ли другие аспекты, контролируемые внутренними (циркадными) часами. Оказалось, что новые белки конструируются в каждой клетке за счёт передачи особых сигналов, идущих от ДНК. В течение дня менялась не только активность процесса конструирования белков, но она напрямую зависела от циркадных часов.

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



ХОЛЕСТЕРИН: БОМБА ВНУТРИ НАС

Сегодня мы поговорим об атеросклерозе — что он собой представляет, чем грозит и каким образом мы можем защитить себя, снизив риск неблагоприятных последствий.

Атеросклероз — заболевание кровеносных сосудов артериального типа, которое проявляется отложением под их внутренней оболочкой атеросклеротических бляшек, состоящих из особых комплексов белка и холестерина. Казалось бы, что в этом страшного? Лежит и лежит этот холестерин в наших артериях — чего же нам бояться? Давайте разберёмся в данном определении подробнее.

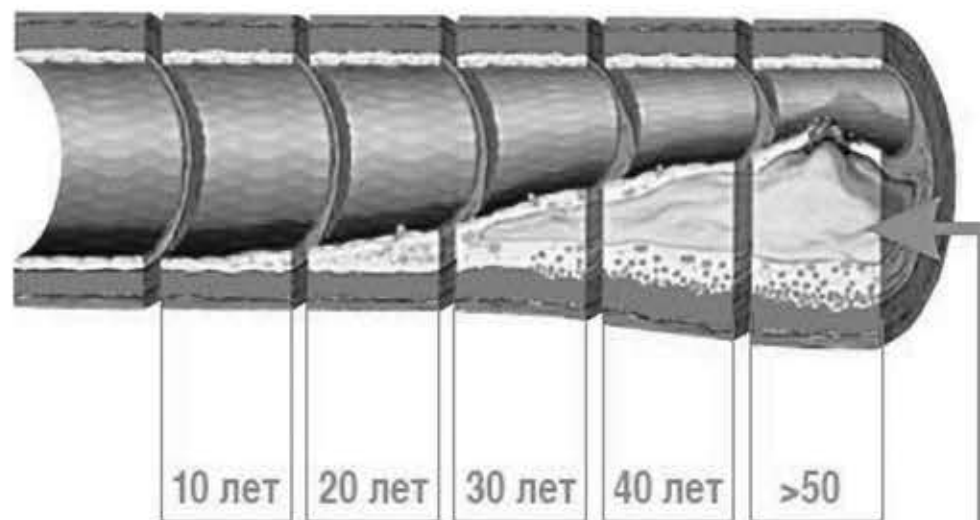
Для начала вспомним, что такое артерии. Это сосуды, несущие кровь, богатую кислородом и питательными веществами, ко всем органам нашего тела. Таким образом, артерии обеспечивают каждую клеточку энергией, необходимой для нормальной жизнедеятельности. Страдает артерия — страдает и орган, который она питает. Артерии состоят из трёх оболочек — наружной, средней и внутренней. При этом внутренняя оболочка, самая тонкая и ранимая, представлена всего лишь одним слоем нежных клеток, называемым эндотелием. Эндотелий обеспечивает непрерывный ток крови по сосуду и отвечает за регуляцию сосудистого тонуса, именно он контролирует процесс образования тромбов.

Различные факторы могут привести к повреждению эндотелия, что повлечёт за собой повышение его проницаемости. Через внутреннюю оболочку артерии, как через решето, начнут проникать в толщу стенки и откладываться там крупные белково-холестериновые агрегаты, постепенно формируя скопления — бляшки. Если действие повреждающих факторов не прекращается, то бляшки продолжают расти и растут до тех пор, пока полностью не перекроют просвет сосуда.

Что произойдёт, если артерия, питающая какой-либо орган, закроется? Если бляшка растёт медленно, то организм успевает приспособиться и организовать кровоток в органе окольными путями, в обход закрывшемуся сосуду. Но часто ему не удаётся компенсировать утраченный сосуд. И в этом случае человек начинает ощущать проявление болезни. Первые симптомы атеросклероза появляются, когда просвет крупных артерий перекрыт более чем наполовину! И тут все жалобы зависят от того, в каком именно сосуде развился атеросклероз.

Если это артерии ног, то у человека появляются похолодание конечностей, боли и сведение в икроножных мышцах, истончение кожи ног и появление на ней долго не заживающих язв. Если поражены сосуды сердца, то появляются признаки ишемической болезни сердца — боли за грудиной и одышка при физической нагрузке, нарушения сердечного ритма. Когда страдают артерии головного мозга, появляются неврологические симптомы, такие как шум в ушах и голове, нарушение координации движений, головокружения, нарушение мыслительных процессов, ухудшение памяти и др.

Случаются и более страшные трагедии. Даже небольшая и относительно «молодая» атеросклеротическая бляшка может внезапно треснуть... Когда это происходит, просвет сосуда практически моментально тромбируется, то есть перекрывается сгустком крови. При этом организм не успевает приспособиться к внезапно прекратившемуся кровотоку в артерии. И



Накопление холестерина в сосудистой стенке — атеросклеротическая бляшка

тогда часть органа, питаемого этой артерией, отмирает. Часовой механизм нашей внутренней «бомбы» срабатывает внезапно и без предупреждений. Пострадавшие люди попадают в больницы с диагнозом инфаркта миокарда, мозгового инсульта или гангрены нижних конечностей.

Факторы, способствующие прогрессированию атеросклероза
Разделим их на две группы.

Факторы, повреждающие сосудистую стенку:

1. Вредные привычки, прежде всего, курение.
2. Сопутствующие заболевания (артериальная гипертензия, сахарный диабет, ожирение).
3. Хронический стресс.

Факторы, способствующие отложению холестерина в стенке сосуда:

1. Неправильное питание (избыток животных жиров и недостаток растительной клетчатки и растительных масел в пище).
2. Сопутствующие заболевания (гипотиреоз — сниженная функция

щитовидной железы, и опять-таки ожирение).

3. Гиподинамия (низкая двигательная активность).

4. Наследственная предрасположенность.

5. Возраст (старше 40 лет у мужчин и старше 50 лет у женщин).

Вот невидимые шестерёнки в часовом механизме той «бомбы», которую каждый из нас носит в себе. Как же её обезвредить? Конечно, не на все эти факторы в нашей жизни мы можем повлиять — мы не можем избавиться от плохой наследственности или сбросить пару десятков лет. Тем не менее, мы можем отказаться от вредных привычек, правильно организовать режим дня, избавив себя от ненужных стрессов, можем правильно питаться и быть физически активными, можем держать свой вес под контролем и не запускать имеющиеся у нас заболевания. Согласно исследованиям ВОЗ, здоровье человека наполовину обеспечено именно его образом жизни. Есть, над чем задуматься. Будьте здоровы!

Марина Павлова

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

МАССАЖ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

1. Шейно-воротниковая зона (направление движения с усилием сверху вниз, вверх без усилия):

- Поглаживание ладонью.
- Спиралевидное растирание тремя пальцами от основания черепа по линиям вдоль верхней трапецевидной мышцы и вдоль позвоночника не ниже уровня лопаток.
- Спиралевидное растирание основанием ладони по тем же линиям (при очень высоком давлении не делать).
- Поглаживание ладонью.

2. Голова (направление движения с усилием от макушки в стороны):

- Поглаживание подушечками всех пальцев.
- Спиралевидное растирание подушечками трёх пальцев.

• Зигзагообразное растирание подушечками трёх пальцев.

• Штриховое растирание подушечками трёх пальцев.

• Поглаживание подушечками всех пальцев.

3. Лоб (направление движения с усилием от середины лба к вискам по трём линиям):

- Повторить движения пункта 2.

4. Боковая сторона головы от висков до плеч (направление движения с усилием сверху вниз, вверх без усилия):

- Повторить движения пункта 2.

5. Затылочная часть головы, задняя часть шеи и плеч (направление движения с усилием сверху вниз, вверх без усилия):

• Поочерёдное поглаживание ладонями двух рук накрест.

Все движения производить по 3–4 раза. Первый и последний раз делайте массаж в лёгкой форме. Второй и третий раз повторите пункты 2–5.

При выполнении п. 2 поддерживать голову тремя пальцами левой руки, а при выполнении п.п. 3, 4 голова пациента упирается в грудную клетку массажиста.

Массаж длится 20–30 минут.

Симптомы снижения давления: сонливость и лёгкое посинение кожи у глаз в области переносицы.

Можно эффективно снижать давление, сочетая массаж с горячей ножной ванной.

Подготовил
Тимур Герасимов

10 правил хорошего массажа

1. Ногти должны быть чистыми и коротко острижены.
2. Руки должны быть тёплыми (если необходимо, руки можно согреть растиранием одной руки о другую).
3. Делайте массаж в хорошо проветренной комнате.
4. Используйте необходимое количество масла для массажа, лучше оливкового.
5. Не отрывайте рук от пациента, если вы уже начали делать массаж.
6. Всегда массируйте расслабленные мышцы.
7. Делайте массаж на противоположном от себя боку пациента.
8. Делайте массаж по направлению снизу вверх.
9. Следите за своей осанкой во время массажа.
10. Всегда спрашивайте пациента во время массажа, как он себя чувствует.

ДОКТОР СОН

Сон — залог хорошего самочувствия, эмоциональной и физической уравновешенности, а также высокой активности иммунной системы. Он придаёт силы, освежает, перезаряжает эмоциональные, умственные и физические «батарейки».

Примерно треть своей жизни человек проводит во сне. Однако исследование сна остаётся новым направлением в науке. Существуют специальные лаборатории по изучению сна. Научные исследования позволили установить, что во время сна человеческий организм попеременно находится то в одной, то в другой стадии.

В стадии БДГ (быстрых движений глаз) сна веки закрыты, но глаза совершают быстрые движения. Пульс учащается, может становиться неритмичным. Ускоряются жизненные процессы организма. Человек видит сны, мышцы расслаблены, словно парализованы. Эта стадия длится около 20 минут и повторяется 4–5 раз за ночь. У грудных детей эта стадия сна составляет приблизительно половину времени ночного сна, а у взрослых — 1–2 часа за ночь. Если человек непосредственно перед пробуждением находился в стадии БДГ, он может помнить сновидения.

Стадия МДГ (медленных движений глаз) сна имеет четыре фазы — от поверхностного до очень глубокого сна. Для самой глубокой фазы

характерно медленное и ровное дыхание; мозг замедляет свою деятельность, и кора — часть мозга, отвечающая за мышление — отдыхает; сердцебиения ритмичные и медленные; показатели кровяного давления достигают самого низкого уровня за сутки. Именно в этой фазе сна идёт подготовка мозга к работе следующего дня. Как правило, к утру сон становится менее глубоким. В зрелом возрасте этот процесс (стадия МДГ) характерен для ночного сна вообще.

Потребность в сне

В зависимости от возраста меняется и потребность в сне. В среднем, новорождённые спят 19 часов в сутки, дети — 13, взрослые — 7–8, а старики — 6: у последних сон не очень глубокий — у них на глубокую фазу сна приходится непродолжительное время. Чаще всего недосыпают подростки. Им кажется, что они будут вечно здоровы. Студенты перехватывают у подростков эстафету — они чаще недосыпают, чем взрослые.

Если у человека есть возможность, он будет спать столько, сколько



ко требует организм. При благоприятных условиях все стадии такого сна сбалансированы.

Отсутствие БДГ-сна делает человека беспокойным, раздражительным и враждебным по отношению к окружающим. Опыты, проведённые над кошками, показали, что дефицит БДГ-сна вызывает обжорство и чрезмерную сексуальную активность. Люди, лишённые МДГ-сна, становятся подавленными и апатичными. Отсутствие и той, и другой стадий сна приводит к утомляемости, потере памяти, ощущению жжения в глазах, потере ориентации во времени, резким изменениям настроения, низкому уровню работоспособности. При длительном отсутствии сна у людей

развиваются бред, мании, галлюцинации.

Сон контролируется белком, тесно связанным с регуляцией активности иммунных клеток. Если у человека сон нормальный, то иммунная система функционирует нормально. Когда человек болен, иммунные клетки «сигнализируют» о необходимости увеличить продолжительность сна.

Установлено, что у детей с высоким интеллектом сон более глубокий и спокойный, чем у детей среднего развития. Хороший крепкий сон способствует улучшению памяти, мышления, настроения, придаёт силы.

Вернон Фостер,
«Новый старт»

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ХОРОШО СПАТЬ НОЧЬЮ

1. Днём проветрите комнату, в которой вы спите; распахните шторы, пусть солнечный свет продезинфицирует воздух, которым вы дышите.

2. Тихая, тёмная комната способствует глубокому, спокойному сну.

3. Спите с открытым окном. Ионы свежего воздуха благотворно влияют на БДГ-сон.

4. Устройтесь поудобней. Ничто не должно вас беспокоить, вы должны чувствовать себя комфортно.

Время. В начале ночи в крови повышается содержание гормона роста. Он способствует глубокому сну и восстановлению сил организма. Ближе к утру его концентрация в крови уменьшается, и в то же время увеличивается содержание кортизола — гормона, стимулирующего важные обменные процессы в организме и подготавливающего его к активности.

Расслабьтесь. Кажется, расслабиться совсем не сложно, но для многих людей это представляет большие трудности. Следующие упражнения, в основе которых ле-

жит принцип — расслабление мышц происходит только после напряжения — помогут вам расслабиться:

- Медленно считая до семи, сильно напрягите отдельные группы мышц. Расслабьтесь, затем повторите ещё 3 раза.

- Сожмите пальцы одной руки в кулак, затем напрягите мышцы предплечья, плеча. Прodelайте то же самое другой рукой.

- Напрягите мышцы одной ноги, затем другой; переходите на область таза и туловище. В последнюю очередь приступайте к мышцам лица и шеи. Некоторые предпочитают начинать с пальцев ног, постепенно продвигаясь вверх. Выполняйте упражнения в той последовательности, которая вам подходит.

Физическая нагрузка. Исследования показали, что когда человек выполняет физическую работу, его мозг вырабатывает особые вещества, вызывающие сон. Чем больше физическая нагрузка, тем больше вырабатывается этих веществ и тем

лучше сон. Эти химические вещества не сохраняются и не накапливаются, поэтому для того, чтобы хорошо спать, нужно каждый день заниматься физической работой или физкультурой. Непосредственно перед сном лучше погулять на свежем воздухе.

Гидротерапия. Примите тёплую ванну. Горячие ванны возбуждают, а тёплые, наоборот, расслабляют тело и подготавливают его к сну. Горячая ножная ванна, массаж или горячая грелка на область позвоночника также способствуют расслаблению и хорошему сну.

Лекарства. Снотворные и алкоголь укорачивают стадию БДГ-сна, а стадию МДГ сна делают менее глубокой, а значит — менее полезной. Частое употребление снотворных препаратов лишает человека полноценного отдыха, и в организме постепенно накапливается усталость.

Избегайте употребления кофеина. Действие кофеина (лекарственного вещества) продолжается в течение нескольких часов после его при-

ятия. В большинстве случаев главной причиной бессонницы является кофеин. Если вам хочется выпить чего-нибудь горячего, то вместо кофе выпейте стакан травяного чая или просто горячей воды.

Заканчивайте день мыслями о Боге и молитвой благодарности за Его великую любовь и заботу о вас. Это, несомненно, принесёт покой и умиротворение. Спойте вместе с детьми псалом. Расскажите им одну из библейских историй, которая вселяет надежду и уверенность. Благодаря этому своеобразному ритуалу перед сном, вашей любви и вниманию дети почувствуют себя уверенно и спокойно.

Регулярность. Каждый организм имеет свои собственные биологические ритмы. Он привык к определённому распорядку и ритму — в особенности это касается сна, еды и физиологических отправления — и будет работать с наибольшей отдачей, если этот распорядок не нарушается.

Светлана Садовская

О других природных «докторах» читайте на сайте газеты «Ваши ключи к здоровью» **8DOKTOROV.RU**

Солнечный свет
и витамин D
bit.ly/Dvita



Жидкость
для здоровья
bit.ly/zhidkost



Отдых и
восстановление
bit.ly/vossta



Доктор правильное
питание
bit.ly/pravilnoe



ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ПОЯВЛЕНИЕ РАКА

Вследствие чего раковые клетки становятся неуправляемыми?
И почему у некоторых людей возникает рак, а у других — нет?

Можно сказать, что это зависит от естественных защитных сил организма того или иного человека, от того, насколько хорошо человек следит за своим физическим здоровьем и с каким количеством различных канцерогенных веществ приходится бороться его организму.

Научно доказано, что 70 – 80 % онкозаболеваний возникают из-за пищи, которую мы едим, из-за воздуха, которым дышим, и из-за воды, которую пьем, а также из-за нашего стиля жизни и среды, в которой живём. Все эти факторы влияют на продолжительность жизни человека. Выделим их в три группы — в зависимости от угрозы, которую они представляют для здоровых клеток нашего организма.

Угроза № 1: питание.

Поскольку иммунная система — первая и самая сильная линия защиты нашего тела от рака, мы должны быть внимательными, заботиться о ней и укреплять её, употребляя здоровую пищу и избегая вредных продуктов. От того, что вы едите, зависит всё остальное! Обратите внимание, что Библия открывает перед нами определённые законы, которые касаются еды и могут снизить риск заболевания раком. В Библии написано по поводу употребления в пищу животных жиров: «*Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука (жира) и никакой крови не ешьте*» (Левит 3:17).

Кроме того, учёные предупреждают об излишнем употреблении:

✗ животных жиров, в том числе тяжёлых масел;

✗ сахара, который ослабляет иммунную систему и только подстёгивает рост раковых клеток (ведь они растут благодаря сахару);

✗ минеральных веществ, таких как соль, мука, искусственные добавки в пищевых продуктах, переработанное мясо и маргарин.

Рак могут вызвать токсины, которые мы потребляем вместе с пищей, такие как нитраты и пищевые добавки; тяжёлые металлы, такие как ртуть, которая нередко содержится в рыбе.

Угроза № 2: окружение. Бог сотворил полезные вещества, которые не только дают нашему организму естественную энергию, но также помогают предотвратить болезни. Но люди наполнили свою среду обитания токсинами, снижающими способность организма противостоять раку, — среди них такие вещества, как сольвенты (растворители наподобие ксилола), пестициды и соединения тяжёлых металлов.

Воздух больших городов — самая главная угроза для нашего здоровья. В нём нередко содержатся гидрокарбонаты, смог, сигаретный дым и прочие токсические вещества. В сельской местности на сельскохозяйственные культуры сбрасывают огромное количество пестицидов, многие из которых являются канцерогенными. Домашние животные на фермах также получают вместе с кормом антибиотики и гормоны.

Несмотря на постоянно растущее беспокойство из-за присутствия токсинов в окружающей среде, в большинстве источников воды наших городов содержатся хлорин, алюминий, пестициды и многие другие яды. Если бы мы задумались на мгновение о влиянии одного только хлорина, мы бы начали не на шутку волноваться. Ведь когда хлорин соединяется с другими органическими материалами, он вырабатывает канцерогены (это вредные агенты рака), а из-за их



Люди наполнили свою среду обитания токсинами, снижающими способность организма противостоять раку.

присутствия в организме возникает рак прямой кишки, простаты и мочевого пузыря.

Угроза №3: влияние свободных радикалов. Некоторые токсины особенно опасны для человеческой ДНК, являющейся банком данных клеточной информации тела. Эти токсины, попадающие в наш организм извне, могут запустить реакции образования свободных радикалов в наших клетках.

Свободные радикалы, которые ещё нередко называют молекулярной шрапнелью для организма, могут разрушить клетки и вызвать в теле человека цепную реакцию. Они способны повредить ДНК и нередко становятся причиной мутации клеток и распространения злокачественных опухолей.

Учёные сделали открытие — каждая клетка в человеческом теле ежедневно подвергается воздействию от 1 до 10000 свободных радикалов, влияющих на ДНК клеток.

Итак, если в наших телах отсутствует сильная защитная система, тогда для нашего организма увеличивается опасность повреждения ДНК и, таким образом, заболевания раком.

Готовы ли вы сделать первые шаги к победе над раком? Отметьте галочкой то, с чего вы хотели бы начать:

☐ Я начну обращать внимание на своё питание и вырабатывать у себя привычку употреблять здоровую пищу.

☐ Я ограничу количество жирной пищи, особенно мяса.

☐ Я приму решение никогда не курить или брошу курить, если уже курю.

☐ Я приму решение выбирать веру и отвергать страх, изучая Слово Божье.

Хотя агенты рака и обитают повсюду вокруг нас, в нашей власти следовать данной нам Богом стратегии и победить в сражении против их опасного влияния. К счастью, Бог дал нам как естественные, так и сверхъестественные методы, с помощью которых мы способны одержать победу. Поэтому, если вы уже заболели, ни в коем случае не сдавайтесь. Не отступайте. Не паникуйте от страха. Последнее слово в этом вопросе не за раком, а за Богом!

Дон Колберт,
«Библейское лекарство от рака»

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

Когда вы сражаетесь против рака или с каким-либо другим заболеванием, всегда в любой ситуации ищите Бога. Ищите Его присутствия во всём, что вы делаете, ведь Он заботится о вас, и Его любовь к вам глубже, чем самый глубокий океан.

1. Как знание Священного Писания и доверие ему влияет на наше здоровье? «Сын мой! словам моим внимай, и к речам моим приклони ухо твоё; да не отходят они от глаз твоих; храни их внутри сердца твоего: потому что они жизнь для того, кто нашёл их, и здравие для всего тела его» (Притчи 4:20–22).

2. Как Бог нам советует бороться с бедой? «Бог нам прибежище и сила, скорый помощник в бедах, посему не убоимся, хотя бы поколебалась земля и горы двинулись в сердце морей» (Псалом 45:2–3).

3. Большинство заболеваний мы получаем в результате того, что грешим против Бога. Кто прощает грехи, и к Кому нам идти за исцелением? «Он грехи наши Сам вознёс телом Своим на древо, дабы мы, избавившись от грехов, жили для правды: ранами Его вы исцелились» (1 Петра 2:24).

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 _____

ГДЕ И КАК ПОЛУЧИТЬ ИСЦЕЛЕНИЕ

Сегодня весь мир страдает от физических болезней, но более всего он изнывает от душевных мук. Иисус Христос пришёл в этот мир, чтобы исцелить наши тело и душу. В Евангелии от Марка мы находим одну из таких историй.

Куда бы ни приходил Иисус, люди шли к Нему со своими проблемами: «Через [несколько] дней опять пришёл Он в Капернаум; и слышно стало, что Он в доме. Тотчас собрались многие, так что уже и у дверей не было места; и Он говорил им слово. И пришли к Нему с расслабленным, которого несли четверо» (Марка 2:1–3). Этого парализованного, наверное, знал весь город. В прошлом он вёл греховный образ жизни. А сейчас пожинал то, что посеял. Его болезнь была результатом нарушения заповедей Божьих.

Парализованный постепенно слабел и умирал. Отчаяние охватило его душу. И вот он услышал об Иисусе Христе. Иисус в Капернауме! До парализованного доходят слухи, что Он творит чудеса, исцеляет недуги и врачует души. Он слышит, что Иисус прощает грешников. Прощение давалось всякому, кто приходил к Нему. В сердце парализованного загорелась надежда: увидеть Христа и получить прощение. Больше всего он жаждал прощения и мира в сердце. Несчастный уже сожалел о греховном прошлом и мечтал освободиться от бремени греха. Надо было спешить, промедление опасно — на теле появились первые признаки тления. Парализованный просит своих друзей о помощи, и те ему не отказывают. Каждый взял свой угол постели, и они понесли его к Христу. Парализованного принесли к дому, где был Иисус, но толпа не пускала их внутрь. Четверо друзей подняли больного на крышу и, разобрав кровлю дома, осторожно спустили постель. В доме установилась тишина, и все ждали, что будет даль-

ше. «Иисус, видя веру их, говорит расслабленному: чадо! прощаются тебе грехи твои. Тут сидели некоторые из книжников и помышляли в сердцах своих: что Он так богохульствует? кто может прощать грехи, кроме одного Бога? Иисус, тотчас узнав духом Своим, что они так помышляют в себе, сказал им: для чего так помышляете в сердцах ваших? Что легче? сказать ли расслабленному: "прощаются тебе грехи"? или сказать: "встань, возьми свою постель и ходи"? Но чтобы вы знали, что Сын Человеческий имеет власть на земле прощать грехи, — говорит расслабленному: тебе говорю: встань, возьми постель твою и иди в дом твой. Он тотчас встал и, взяв постель, вышел перед всеми, так что все изумлялись и прославляли Бога, говоря: никогда ничего такого мы не видели» (Марка 2:5–12).

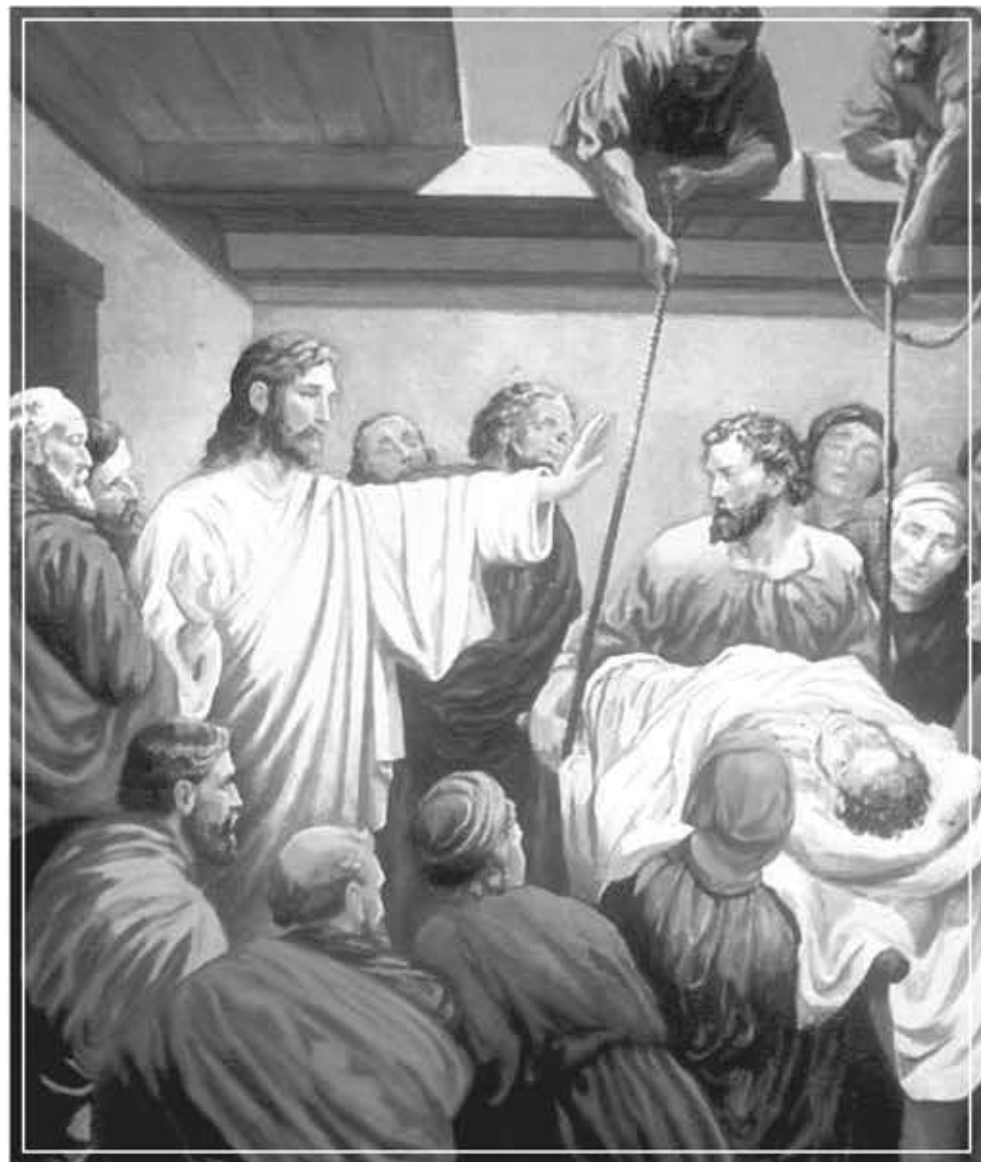
Для всех присутствующих было очевидно, что больной нуждался в физическом здоровье. А Иисус начал с прощения. Почему? Иисус преподавал нам несколько важных уроков:

1. Прощение и мир в сердце — главная нужда парализованного.

2. Иисус читает сердце человека. Он знает всё о нас. Ему известны наши проблемы и печали, борьба, которую мы ведём с грехом, депрессия, разочарования, потери, предательства, с которыми мы встречаемся. Но главное, Иисус готов помочь.

3. Иисус желает простить любой грех. Нет такого греха, для которого у Него не было бы прощения.

4. Иисус желает показать, что причиной паралича, такого жалкого состояния, являлся грех. Для обретения



исцеления необходимо устранить грех, причину, которая вызвала болезнь.

5. Прощение грехов только в Иисусе. Только Он может снять с нас бремя греха и освободить от чувства вины. Нет на Земле другой личности, способной простить и исцелить душу.

6. Прощение, которое даёт Иисус, материально, оно производит реальные изменения в теле человека. Другими словами, Иисус сказал всем при-

сутствующим тогда в доме: «Вы должны понять, что Я имею власть и силу прощать грехи, что на этом парализованном теперь нет ни одного греха, он прощён». «Встань и ходи!» — обратился Он к нему. Больной поднялся на ноги и стал здоров. Его физическое исцеление было видимым знаком того, что Иисус его простил. Вот какой невероятной силой обладает прощение Христа.

Леонид Рутковский

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

ГОСПОДЬ — ЦЕЛИТЕЛЬ МОЙ

Родился я с плохим диагнозом: врождённый порок сердца, пролапс митрального клапана. Сердце фактически не росло, оно оставалось маленьким, и ещё, вдобавок ко всему, у меня был ревматизм. Врачи говорили, что врождённый порок сердца неизлечим, тем более в таком сочетании. Моя мама всегда верила, что Бог существует, и молилась за меня. В 1992 году, когда мне исполнилось 12 лет, наша жизнь стала меняться: мы всей семьёй стали ходить в церковь и усиленно

молиться за моё выздоровление. Больше ничего не оставалось, ведь операция была очень рискованная. Спустя несколько лет мы переехали жить в

Россию, в г. Камышин. Меня призвали в армию, как и всех парней, когда мне исполнилось 18 лет. Положили в больницу. Обычно всех, у кого сложный диагноз, обследуют в течение месяца.

Я был уверен, что меня не возьмут в армию с таким диагнозом. Спустя месяц в палату зашёл врач, чтобы объявить результаты обследования. Он предложил мне присесть, снял очки и как-то загадочно на меня посмотрел. Я начал немного переживать: «Что он может мне сказать, ведь моё здоровье и так было никудашным, неужели у него новости ещё хуже прежних?» И тут он говорит мне, что я, наверное, купил медицинскую карточку, чтобы не идти в армию, и что с моим сердцем всё хорошо! В эту секунду у меня пробежали мурашки по коже. Я очень обрадовался, и мне тут же хотелось вскочить и прославить Бога. Я понял, что Бог услышал наши молитвы! Но в следующую минуту закралось сомнение: «А, может, меня просто хотят забрать в армию?» Но два последующих

обследования показали, что я полностью здоров. В армию меня всё равно не взяли, но по другой причине.

Конечно, секрет чудесного исцеления заключается не только в том, что мы молились, но в том, что я сотрудничал с Богом и приложил немало усилий, чтобы принять от Него исцеление. Я изменил свой образ жизни: стал изучать книги о здоровье, правильно питаться, бегать по утрам, соблюдать режим и остальные принципы здорового образа жизни, которым меня учили в церкви.

Бог увидел не только моё желание исцелиться, но и плодотворный труд, искренность и настойчивость в достижении цели. Когда мы просим какое-то благословение, мы тоже должны приложить немало усилий, идя к одной цели вместе с Богом. Бог даёт каждому как прощение грехов, так и исцеление души и сердца. Он говорит: «Я Господь, целитель твой» (Исход 15:26). Он Тот, Кто «прощает все беззакония твои» (Псалом 102:3).

Олег Терновой,
г. Камышин

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

КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ

Библия, повествуя о закате царствования Давида, описывает его примерно так: царь постоянно мёрз, его укрывали, чем только можно, и при этом он не мог согреться. Затем слуги предложили найти молодую девушку, которая могла бы ухаживать за царём и вернуть ему былую энергию, молодость и уверенность в себе. Но, несмотря на все старания, царь продолжал стареть, и некогда властного покорителя женских сердец красавицы уже не интересовали (3 Царств 1:1–4). А прожил Давид 70 лет, и при этом все описанные в Библии проблемы с мужским здоровьем начались у него практически перед уходом на покой. Сегодня, к сожалению, подобные проблемы у мужчин начинаются гораздо раньше. Однако каждый мужчина может продлить свою молодость, внеся некоторые перемены в образ жизни.

Симптомы

Из-за малоподвижности и потребления калорийной пищи, в которой очень много жира и простых углеводов, происходит увеличение веса. Жировые отложения сказываются на состоянии сердечно-сосудистой системы: появляется одышка, аритмия, повышение или снижение артериального давления. Снижается тонус мышц и кожных покровов. И ещё одно осложнение: учащается мочеиспускание. Снижается работоспособность, ухудшается память и внимание, может появиться бессонница, уменьшается интерес к работе, повышается нервозность, всё чаще появляются раздражительность и быстрая утомляемость.

Причины

Чаще всего, изменения в мужском организме связаны с гормональными изменениями, и, в частности, со снижением выработки гормона тестостерона. Это приводит к снижению полового влечения. Тестостерон отвечает также за жировые отложения. Недостаток этого гормона приводит к увеличению жировой ткани, как правило, в области живота. Тестостерон — основной мужской половой гормон, который играет ключевую роль в развитии мужских половых тканей, в формировании и развитии муж-

ских вторичных половых признаков; занимает важное место в обмене веществ, половом влечении, регулировании настроения; влияет на когнитивные функции мозга (способности понимать, познавать, изучать, осознавать, воспринимать и перерабатывать получаемую информацию).

Нормальный уровень тестостерона играет огромную роль в поддержании оптимального веса, а также снижает риск дегенеративных заболеваний, таких как остеопороз, болезни сердца, диабет и некоторых видов рака. У мужчин уровень тестостерона снижается постепенно, по мере старения. Этот гормон вырабатывается вплоть до глубокой старости, правда, всё в меньших и меньших количествах. У некоторых мужчин уровень тестостерона и в 80 лет может оставаться в пределах нормы. В 40 – 50 лет около 17 % мужчин страдают из-за уменьшения количества тестостерона, в 60 – 80 лет — 40 %; старше 80 лет — 60 %. Причины преждевременного снижения уровня тестостерона — заболевания, передающиеся половым путём, а также хронические заболевания: сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония, заболевания эндокринной системы, курение, употребление алкоголя.



Профилактика

В отличие от предложений испробовать на себе чудо-препараты, которые сделают вас мужчиной на 100 %, вы можете помочь себе сами.

Во-первых, это здоровый образ жизни: освободитесь от вредных привычек, сбалансируйте своё питание, займитесь спортом, утренней зарядкой или совершайте пешие прогулки.

Во-вторых, пересмотрите режим питания, проявляя умеренность в еде, ограничьте жирное и жареное.

В-третьих, ваше эмоциональное состояние и настроение зависят от семейного климата, поэтому приложите усилия для того, чтобы семейные взаимоотношения были тёплыми и доброжелательными.

В-четвёртых, одним из основополагающих моментов в повышении уровня тестостерона у мужчин является питание. То, чем питается мужчина, определяет уровень его половых гормонов. Свойства продуктов повышают тестостерон, в основном, обусловлены наличием в них витаминов и минералов, способствующих усилению синтеза андрогенов.

Обратите внимание на следующие продукты:

Орехи и семечки (грецкий орех, фисташки, фундук, тыквенные семечки, кунжут). В орехах содержится много витаминов и минералов, способствующих синтезу тестостерона. Лидером по содержанию полезных веществ и полезным свойствам является грецкий орех. Особенно полезно смешивать измельчённые грецкие орехи или смесь орехов с мёдом. Обязательно включайте в свой рацион тыквенные семечки, так как в 100-граммовой порции содержится половина суточного рациона цинка.

Каши, фрукты, овощи и ягоды — все эти продукты должны быть в разнообразии в вашем рационе.

Кто-то сказал, что нужно измерять жизнь не годами, а победами. Царь Давид был великим полководцем, непревзойдённым единоборцем, чего только стоит история о поединке с гигантом Голиафом, но все эти победы блекнут по сравнению с самой великой победой, победой над самим собой. Будем же победителями над своими привычками, которые лишают нас полноценной жизни, а лучшей наградой будут крепкое здоровье и счастье в семье.

Сергей Гаврюк

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Возможно, вы уже не раз бросали курить или пытались уменьшить количество выкуриваемых сигарет, но желание закурить вновь побеждало. Ключом к успеху служит твёрдое решение — навсегда покончить с курением! Если вы не будете сомневаться в своём решении, тогда всё в вашей дальнейшей жизни будет намного проще. Но как приобрести эту твёрдую уверенность? Как сделать эту уверенность реальностью?

Прежде всего, необходимо постоянно помнить следующее:

1. Будьте уверены, что вы в состоянии больше не курить. Вы ничем не хуже, чем миллионы людей, которые оставили эту привычку.
2. Вы ничего не теряете, наоборот, приобретаете очень многое.
3. Убеждайте себя, что такого принципа, как «только одну сигарету», не существует. Курение — оковы, всё больше окутывающие.
4. Не считайте курение только вредной привычкой, но относитесь к

нему, как к игу, губительной зависимости от наркотика. Признайтесь себе в том, что вы — наркоман!

5. Постоянно осознавайте разницу между болезнью (т. е. химической зависимостью) и психическим состоянием курильщика.

6. Залог успеха заключается в вашей непоколебимой уверенности, что в период детоксикации вы не сделаете даже одну затяжку. Когда вы обретёте эту уверенность, тогда умиротворение наполнит ваше сердце и расставание

с сигаретами пройдёт достаточно легко.

7. Будьте уверены: вы не одиноки, вы боретесь не только своими силами. Творец Вселенной желает

вам помочь! Вам необходимо лишь обратиться к Нему с просьбой о помощи!

Эмиль Радулеску,
«Прощайте, сигареты»

- 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!

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ЖИРЫ

Нам всем необходимо ежедневно употреблять жиры. Они нужны сердцу, коже, волосам — словом, каждому органу. Без жиров не обойтись, но не все они полезны для здоровья, поэтому важно понимать, какие жиры следует употреблять в пищу, а от каких лучше отказаться.

В качестве источника полезных жиров прекрасно подходит натуральное оливковое масло. Храните его в тёмном, сухом, прохладном (но не холодном) месте не более года.

Есть три типа оливкового масла, которые великолепно подходят для приготовления пищи, а также для добавления в салаты и другие готовые блюда:

Натуральное («Virgin» или «ExtraVirgin») нерафинированное оливковое масло. Его получают в результате первого холодного отжима. Обратите внимание на его цвет. Чем он темнее, тем насыщеннее будет вкус. В этом типе оливкового масла содержится больше всего веществ, помогающих организму бороться против рака.

Очищенное (рафинированное: «refined») оливковое масло. Оно более светлое по цвету, чем свежее оливковое масло, чаще всего, яв-

ляется смесью рафинированного и нерафинированного масел. Его можно использовать для приготовления пищи на небольшом или среднем огне, при нагревании оно не образует канцерогенов.

Оливковое масло второго отжима («ромасе»). В нём содержатся все полезные жиры, минералы и витамины, что и в других видах масла, но в меньшем количестве. Оно не имеет сильного масляного привкуса и подходит для приготовления пищи при высоких температурах.

В оливках и оливковом масле содержится вещество сквалин, которое обладает антиканцерогенными свойствами. Когда вы хотите приготовить салат, используйте вместо обычного растительного масла натуральное оливковое, а в сам салат, да и в другие блюда, добавляйте побольше оливок.

Помните, что самые здоровые жиры — это жирные кислоты типа

омега-3, поэтому включите в свой рацион ежедневную порцию льняного масла. В этом масле содержится невероятно большое количество жирной кислоты типа омега-3, называемой альфа-линоленная кислота.

Не используйте льняное масло для приготовления пищи — оно окисляется и образует очень опасный жир. Не используйте льняное масло, если оно стояло открытым на протяжении одного месяца, поскольку оно является скоропортящимся продуктом.

Также полезны и семена льна. В свежесобранных семенах льна содержится определённый тип волокна — лигнан, который также оказывает антиканцерогенное действие.

Как распознать вредные жиры

Вредные насыщенные жиры, в первую очередь, содержатся в продуктах животного происхождения, таких как свежее молоко, красное мясо, кожа с куриного и индюшачьего мяса, сыр, сливочное масло и мороженое. По возможности, избегайте этих продуктов.

Не употребляйте в пищу маргарин. Жир, содержащийся в маргарине, — самый опасный из всех жиров. Это жир, производимый посредством гидрогенизации растительных масел. Данный процесс заключается в том, что масло нагревают до высокой температуры, а затем вдувают в него газ водород, благодаря чему жидкое растительное масло затвердевает и превращается в продукт, который мы называем маргарин. К сожалению, маргарин добавляют в большинство мучных печёных продуктов — хлеб, выпечку и в химически обработанные продукты. Гидрогенные жиры повышают риск возникновения не только сердечных заболеваний, но и рака. Поэтому искусство приготовления хлеба и выпечки в домашних условиях становится всё более актуальным.

Тимур Герасимов

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ИМБИРЬ

Как в профилактике, так и в лечении простудных заболеваний достаточно эффективно можно использовать имбирный корень.



Имбирный корень с глубокой древности ценится за свои противовоспалительные, ветрогонные и антимикробные свойства. Имбирь содержит укрепляющие здоровье эфирные масла. Гингеролы помогают улучшить перистальтику (моторику) кишечника и обладают противовоспалительными, обезболивающими (болеутоляющими), седативными (успокаивающими), антипиретическими (жаропонижающими) и антибактериальными (противомикробными) свойствами.

Исследования показали, что они могут снизить тошноту, вызванную морской болезнью и при беременности, облегчить головную боль при мигрени. Результаты исследований показывают, что зингерон — химическое соединение, придающее пряность имбирному корню, является эффективным средством против кишечной палочки (E.coli), в том числе при диарее, в особенности у детей.

Имбирный корень характеризуется энергетической ценностью всего в 80 ккал на 100 г. При этом в нём содержатся многие необходимые для поддержания человеческого организма в здоровом состоянии питательные вещества и витамины, в число которых входит пиридоксин (витамин B6), пантотеновая кислота (витамин B5). Кроме того, в имбире также содержатся в заметных количествах минералы — калий, марганец, медь и магний. Калий является важным компонентом жидкостей клеток и организма, помогающим контролировать частоту сердечных сокращений и уровень кровяного давления.

Подготовила Людмила Яблочкина

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

СМУЗИ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Практически все овощи и фрукты зелёного цвета содержат мало калорий, при этом богаты витаминами и минералами.

Способ приготовления очень прост: измельчить овощи и фрукты, растереть их в блендере до однородной массы и при необходимости добавить немного воды на тот случай, если смузи получился очень густым.

Шпинат + киви + банан

Очень бодрящий смузи, который надолго зарядит энергией. Шпинат пополняет организм витаминами и минералами и очищает организм от вредных веществ. Добавьте к шпинату один банан и киви, и получите сытный и вкусный завтрак.

Авокадо + огурец + яблоко + имбирь

Благодаря высокому содержа-

нию мононасыщенных жиров в авокадо, этот смузи отличается питательностью. Добавьте к авокадо яблоко и огурец для придания свежести, а также несколько кусочков имбиря. Такой напиток защитит ваш иммунитет.

Киви + огурец + ананас + лимон

Содержащиеся в ананасе вещества наделяют его уникальными целебными свойствами: он стимулирует пищеварение, способствует похудению и омоложению организма.

Ананас повышает содержание в крови серотонина, притупляющего чувство голода, а также выводит лишнюю жидкость. Вкупе с лимоном, огурцом и киви вы получите настоящий витаминный заряд.

Подготовила Людмила Яблочкина

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Наша газета распространяется во многих городах США совершенно бесплатно. Она существует благодаря пожертвованиям верующих людей, которые хотят помочь своим соотечественникам больше узнать о Боге и Библии.

Если у вас есть желание и возможность поддержать нашу газету, вы можете внести добровольное пожертвование, средства от которого пойдут на:

- развитие газеты.

Ваши пожертвования вы можете перечислить почтовым или банковским переводом.

Наименование получателя платежа:

Религиозная организация
Fresno Central Seventh-day Adventist Church, Издательство "Вестник"



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 Библической школы и переписки с читателями.

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»

ПИЩЕВАРЕНИЕ И ЗРЕНИЕ

Если хочешь видеть дольше —
Лет до ста и больше,
Ограничь себя ты в сладком —
Жизнь не станет горче.
Чтобы лучше мог учиться,
Получать пять баллов,
Бутерброд и чай на завтрак —
Это очень мало.
Завтрак и обед пусть будут,
Словно царская еда,
Перекусывать тогда ты
Не захочешь никогда.
Поздно ужинать не стоит,
Организм пусть отдыхает,
А иначе сил на завтра
Для всего нам не хватает.



КУРЕНИЕ И ЗРЕНИЕ

Те, кто курят сигареты,
Яд вдыхают ядовитый,
И как будто бы змеёю,
Дыма облаком обвиты.
Дым вдыхая смертоносный,
Загрязняют кровь в сосудах,
В лёгких смолы оседают,
Словно мусор в старых трубах.
Ногти жёлтые, а зубы
Чистить вовсе нету толку.
И о частом раке лёгких
Говорят все без умолку.
Те, кто курят, видят плохо.
Друг, курить не начинай!
Избегай друзей курящих,
Куришь — поскорее бросай!



КОФЕИН И ЗРЕНИЕ

В кофе, чае, шоколаде
Есть один ингредиент —
С виду вроде незаметный,
Но опасный компонент.
Кофеином он зовётся
И всегда вредит здоровью.
От него беда желудку,
Сердце он сжимает болью.
К кофеину ты привыкнуть
Можешь просто незаметно.
Очень трудно будет бросить,
Я скажу авторитетно!
Лучше воду пей и соки,
Чай из трав: ромашку, мятю.
Чтобы настроенье было
Бодрым, добрым, приподнятым.



ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ

Алкоголь — коварный враг,
А на вид весёлый,
В запечатанной бутылке,
С этикеткой новой.
Кто пьёт смело этот яд,
Потеряет жизни годы.
И спиваются, друзья,
Даже целые народы.
Притупляет нашу совесть,
Вызывает гнев и ярость.
Пьют, бедняги, всё до капли,
Что последнюю осталась.
Чтобы быть счастливым в жизни,
Крепко на ногах стоять,
Вместо пива сок томатный
Нужно всем употреблять.

Сергей Гаврюк,
«О хорошем зрении»



Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять всё прочитанное

на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

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).



КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «Ваши ключи к здоровью».
Стоимость годовой подписки \$20.00
(12 номеров), включая доставку
в ваш почтовый ящик.
Вашу оплату (Check, Money order)
выписывайте на Издательство «Vestnik».
Заполняйте купон, пожалуйста,
на английском языке
и отправляйте по адресу: «Vestnik»
3832 E. Rialto Ave.
Fresno, CA 93726
Tel. (559) 360-0640; (559) 360-4777
E-mail: fresnovestnik7@yahoo.com

Name _____
Street _____
City _____
State _____ Zip _____
Phone _____

Ежемесячная газета
«Ваши ключи к здоровью»

Зарегистрирована
в Fresno, CA

Publisher «VESTNIK» —
Non – Profit Christian ministry

Христианское
Благотворительное
Издательство
Licence No. 09 – 126044
Printed in USA

Гл. редактор – Наталья Воронина,
редактор – Алла Мельничук

Печатается на
добровольные пожертвования и
распространяется бесплатно.
Общий тираж 423 316 экз.

Our website: WWW.VESTNIK7.COM



ОЛИВКИ

Оливки являются плодами
оливкового дерева. Оливковое де-
рево называется также маслиной
европейской, или маслиной куль-
турной. Это вечнозелёное расте-
ние семейства маслиновых. Оно
живёт до 2000 лет, очень выносли-
во, нетребовательно к почве.

Оливки богаты белками, пек-
тинами, сахарами, витаминами В,
С, Е, катехинами, содержат соли
калия, фосфора, железа и других
элементов. Кроме того, в плодах
оливки содержатся углеводы, фе-
нолкарбоновые кислоты. Олив-
ки представляют собой костянку
овальной или круглой формы. Не-
зрелые оливки зелёного цвета, со-
зревшие плоды — чёрного.

**Калорийность оливок состав-
ляет 115 ккал на 100 г продукта.**

О целебных свойствах оливок
известно с давних времён. Ещё в
древнем Риме считалось, что дю-
жина маслин перед едой избавляет
от нервных расстройств и просту-
ды, помогает быстро возобновить
силу и поднять настроение. В этих
плодах содержатся вещества, за-
медляющие старение организма и
благотворно влияющие на работу
сердца и сосудов. Ежедневное упо-
требление оливок снижает риск



стенокардии, инфарктов, рака.

Секрет популярности оливково-
го масла, которое учёные называют
«эликсиром молодости», заключа-
ется в том, что в плодах оливкового
дерева содержится такой тип жир-
ных кислот, которые снижают уро-
вень вредного холестерина. Тем са-
мым, поддерживается нормальный
баланс жизненно важных элемен-
тов в организме.

Заправляйте салаты оливко-
вым маслом и готовьте на нём го-
рячие блюда, а ежедневная чай-
ная ложка «эликсира молодости»
натошак поможет нормализовать
обмен веществ.

Применение оливок в кулина-
рии многогранно. Оливки исполь-
зуют для украшения блюд, они вхо-
дят в состав большого количества
закусок и салатов, на основе оли-
вок готовят разнообразные соусы.

Употребляйте оливки и будьте
здоровы!

Подготовила Алла Мельничук

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

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

Дорогой друг!

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

Добровольные пожертвования

на газету «Ваши ключи к здоровью»

отправляйте: WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name «Vestnik»

Account Number 5078593869

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