

ВЕСТНИК КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 3(63) МАРТ 2016

www.vestnik7.com

Как избежать атеросклероза? 2

Фонтан молодости 3

Алкоголь: рывок к свободе 6

5 продуктов для здоровья 7

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ПОТЕРЯ ВЕСА УМЕНЬШАЕТ РИСК ОСТЕОАРТРИТА

Снижение веса может значительно замедлить процесс дегенерации хряща коленного сустава. К такому выводу пришли учёные из Калифорнийского университета. По словам исследователей, ожирение является основным фактором риска остеоартрита. В эксперименте приняли участие 506 пациентов с избыточным весом.

Добровольцы страдали остеоартритом лёгкой и умеренной степени тяжести или имели факторы риска этого заболевания. Участников разделили на три группы. Люди из контрольной группы не снижали вес. Участников из второй группы попросили немного похудеть. Добровольцы в третьей группе потеряли более 10 % от первоначальной массы тела.

Через 4 года исследователи оценили различия в состоянии хряща коленного сустава. Специалисты заметили, что потеря веса защищала хрящ от преждевременной дегенерации. Чем сильнее худел человек, тем больше был выражен защитный эффект. Однако участники, сбросившие менее 10 % массы тела, не имели преимуществ над теми, кто вовсе не худел.

ФИНАНСОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ — ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА СТРЕССА

Специалисты из организации GfK опросили более 27000 человек из 22 стран. На вопросы ответили жители Аргентины, Австралии, Бельгии, Бразилии, Канады, Китая, Чехии, Франции, Германии, Гонконга, Италии, Японии, Мексики, Нидерландов, Польши, России, Южной Кореи, Испании, Швеции, Турции, Великобритании и США.

Исследователи выяснили, что финансовые проблемы, давление на самого себя и недостаток сна входят в тройку ведущих причин стресса.

По словам специалистов, меньше всего от стресса страдали жители Японии и Германии. В странах Латинской Америки вероятность стать жертвой преступления оказалась в пятёрке основных причин стресса. А Франция была единственной стра-



ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

Поздравляем вас с женским весенним праздником! Пусть в вашем сердце всегда живёт весна!

Верьте в то, что Бог любит вас и заботится о вас, знает обстоятельства вашей жизни и не даст испытаний сверх сил, но дарует облегчение и помощь в трудное время, — всё

это поможет вам справиться с разного рода стрессом.

Дорогие мужчины, берегите своих милых женщин. Они ожидают от вас совсем немногого: тёплых слов благодарности, сочувствия и любви. Проявите чуть-чуть внимания, и всё вокруг вас изменится, заискрится от счастья!

Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»

ной, в которой дети вошли в первую пятёрку источников стресса.

«САМЫЕ ТРЕЗВЫЕ» И «САМЫЕ ПЬЮЩИЕ» РЕГИОНЫ РОССИИ

Проект «Трезвая Россия» и центр информационных коммуникаций «Рейтинг» выяснили: Чеченская Республика, Ингушетия и Дагестан пьют меньше всех в России. Учитывались объёмы продаж водки и пива в регионе, число больных алкоголизмом и случаев алкогольных психозов, количество преступлений, совершённых в состоянии алкогольного опьянения, а также уровень соблюдения антиалкогольного законодательства.

А вот больше всего пьют в Магаданской области, Ненецком автономном округе и Еврейской автономной области. Здесь высока смертность и преступность, связанные с употреблением алкоголя. То же можно ска-

зать об объёмах продаж алкогольной продукции.

По словам главы Чеченской Республики Рамзана Кадырова, в регионе хорошо работает пропаганда здорового образа жизни. «Сегодня на улицах республики невозможно увидеть нетрезвого человека. Спиртные напитки продаются только с 8 до 10 часов утра. Алкоголя нет в меню ресторанов и кафе. Я желаю, чтобы во всех регионах нашей страны произошло резкое снижение уровня потребления алкоголя населением. Россия должна стать трезвой страной», — констатирует Кадыров.

КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ОТ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ

Не секрет, что подростки склонны экспериментировать с алкоголем и наркотиками. Оказывается, родители могут снизить этот риск путём поддержания здоровых и открытых отноше-

ний со своими детьми. Исследователи из Университета штата Айова проанализировали взаимоотношения детей с матерью и с отцом сначала в пятом, а потом в седьмом классах. Анализ показал: именно в этом возрасте подростки чаще всего знакомились с алкоголем, сигаретами и наркотиками. Родители зачастую были застигнуты врасплох изменениями в поведении своего чада, особенно если отношения в семье не имели прочной основы. По мнению специалистов, родители способны повлиять на поведение подростка. Важно помнить: школьники обычно начинают выпивать и употреблять наркотики в неблагополучной компании. Таким образом, родители, которые знают, как и с кем проводят время их дети, могут свести к минимуму риск вредных привычек.

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

КАК ИЗБЕЖАТЬ АТЕРОСКЛЕРОЗА?

Библейская притча гласит: «Владеющий собою [лучше] завоевателя города» (Притчи 16:32). Заводя речь о профилактике заболеваний, я часто слышу в ответ от пациентов: «Может, лучше какую-нибудь таблетку выпишете?» Огромный ассортимент аптечной сети, обильная реклама лекарств и БАДов соблазняют всё большее количество людей идеей лёгкого избавления от недуга. А между тем, профилактика хронических заболеваний — огромный труд, включающий в себя коренной пересмотр своих привычек. Это в полном смысле слова «владение собой»!

Разделим все мероприятия по профилактике атеросклероза на несколько групп.

Правильное питание

Каким правилам необходимо следовать, чтобы еда стала для нас лекарством, а не ядом?

- **Низкохолестериновая диета** (не более 300 мг холестерина в день для здорового человека). Холестерин содержится только в продуктах животного происхождения, особенно в животных жирах. Исключение их из рациона способствует снижению холестерина в крови. Избегайте употребления жирных сортов мяса (свинина, баранина, телятина), печени, сливочного масла, сыра, яиц, жирного творога и др. Рекомендуются: вегетарианское меню, возможно употребление в пищу обезжиренных молочных продуктов, рыбы. Если вы употребляете мясо, то предпочтение нужно отдать нежирному. Справа приведена таблица содержания холестерина в основных продуктах питания.

- **Употребление большого количества растительной клетчатки.** Врачи рекомендуют съедать около 500 г фруктов и овощей в день! Мы с вами живём не в тропиках, но яблоки, тыква, морковь, свёкла, капуста, а также крупы и бобовые доступны в магазинах круглый год. Чем полезна клетчатка? Она, подобно губке, впитывает в себя излишек жиров и сахаров в пище, кроме того, она препятствует всасыванию в кровь различных токсинов. Не рекомендуется употреблять большое количество рафинированных (чистых) углеводов, прежде всего, сахара и муки высшего сорта — в них нет клетчатки, зато они прямоком откладываются в нашей жировой ткани.

- **Употребление в пищу полиненасыщенных жирных кислот,** которые, прежде всего, содержатся в растительных маслах. Наиболее полезными в этом плане являются льняное масло (не подлежит термической обработке!), оливковое масло, далее следуют кукурузное и подсолнечное масла. Заменяйте ими сливочное масло при приготовлении пищи, ведь они повышают эластичность сосудистой стенки, препятствуя отложению в ней атеросклеротических бляшек.

- **Водный режим.** Пейте порядка двух литров воды в день! Вода «разбавляет» кровь, снижая риск образования кровяных сгустков. Кроме того, она способствует правильному функционированию почек, выводящих токсические продукты обмена веществ.

Отказ от вредных привычек

Обладая выраженным повреждающим действием на сосудистую стенку, табак и алкоголь способствуют отложению в ней бляшек. Не говоря уже о том, что табачный дым значительно повышает риск развития рака дыхательных путей, а алкоголь оказывает токсическое влияние на печень, почки, нервную систему, а также является одной из причин сердечной недостаточности и нарушений сердечного ритма.

Физическая активность

Старайтесь двигаться хотя бы 40 минут в день. Самыми оптимальными являются привычные для человека нагрузки — ходьба на свежем воздухе, езда на велосипеде, плавание. Отлично подойдут и подвижные виды спорта (игры с мячом, например). Зная, как тяжело выкроить время для занятий физкультурой, попробуйте сочетать её с повседневными делами — по пути на работу и обратно пройдите пару остановок пешком вместо использования общественного транспорта. Поднимитесь по лестнице, а не на лифте. Регулярная физическая активность снижает уровень «вредного» холестерина в крови, нормализует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует снижению уровня стресса и нормализации массы тела.

Борьба с лишним весом

Запомните, ожирение — это не особенность конституции, это болезнь! Сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, артрозы — это ещё не полный перечень заболеваний, которые провоцирует ожирение. Не пере едайте — человеку со средней физической активностью достаточно 2000 ккал в день. Не ешьте на ночь — оптимально, чтобы последний приём пищи был не позднее 18 часов вечера, причём, ужин должен быть лёгким. Ешьте больше клетчатки и меньше «чистых» углеводов — об этом мы говорили выше. Больше двигайтесь.

Если эти меры не помогают, обратитесь к врачу-эндокринологу, он составит для вас сбалансированную диету. При значительных проявлениях ожирения может быть даже показана операция — пластика желудка. Пожалуйста, не верьте рекламе всевозможных средств для «похудения» — они могут навредить вашему здоровью!

Как узнать свой оптимальный вес? Самая простая формула: вычтите из вашего роста в сантиметрах число 100 (то есть, если ваш рост 165 см, то вес должен составить 165–100=65 кг). Если вы весите больше, то вам есть, над чем задуматься.

Нормализация режима труда и отдыха

Ещё И. М. Сеченов вывел золотую формулу распорядка дня: работа — 8 часов, отдых — 8 часов и 8 часов сна. Также обязателен отдых один день в неделю и один месяц в год. В случае, если мы не придерживаемся данного правила, наш организм не успевает восстановить силы. Всё это ведёт к состоянию стресса и синдрому хронической усталости, которые служат неблагоприятным фоном для развития многих заболеваний. Отводите на ночной сон минимум 7 часов. Не ложитесь за полночь. Избавьте свой мозг от экрана монитора хотя бы за 2 часа до сна. Чередуйте умственную активность с физической. Избегайте ненужных стрессов. Старайтесь чаще выбираться на природу и развивайте в себе позитивное отношение к жизни.

Так вы станете настоящими «завоевателями города», сохранив своё здоровье на долгие годы. Будьте здоровы!

Марина Павлова,
врач-терапевт

СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА В ОСНОВНЫХ ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Готовые продукты	Количество	Холестерин (мг)
Печень	100 г	438
Баранина варёная	100 г	98
Консервы рыбные в собственном соку	100 г	95
Говядина варёная	100 г	94
Сыр жирный 50 %	100 г	92
Куры, тёмное мясо (ножка, спинка)	100 г	91
Мясо птицы (гусь, утка)	100 г	91
Колбаса сырокопчёная	100 г	90
Свинина постная варёная	100 г	88
Куры, белое мясо (грудка с кожей)	100 г	80
Рыба средней жирности (морской окунь, сом, карп, сельдь, осётр)	100 г	88
Сыр плавленый и солёные сыры (брынза и др.)	100 г	68
Колбаса варёная	100 г	60
Творог жирный 18 %	100 г	57
Творог 9 %	100 г	32
Творог обезжиренный	100 г	9
Яйцо (желток)	1 шт.	202
Сосиски	1 шт.	32
Молоко 6 %, ряженка	1 стакан	47
Молоко 3 %, кефир 3 %	1 стакан	29
Кефир 1 %, молоко 1 %	1 стакан	6
Кефир обезжир., молоко обезжир.	1 стакан	2
Сметана 30 %	1/2 стакана	91
Сметана 20 %	1/2 стакана	63
Масло сливочное	1 ч. л.	12
Майонез	1 ч. л.	5
Сметана 30 %	1 ч. л.	5

«Хорошие» жиры		«Плохие» жиры	
Мононенасыщенные	Орехи (миндаль, кешью, лесной орех, арахис, фисташка, пекан) Авокадо Масла натуральные (арахисовое, оливковое, рапсовое) Маслины Кунжут (семена, масло)	Насыщенные	Ветчина Свиной смалец Говядина Масло (сливочное, какао, кокосовое, пальмовое) Сыр сливочный Кокос Сливки Мороженое Сало Сметана Цельное молоко
	Масло (кукурузное, подсолнечное, соевое, льняное, грецкого ореха) Семечки тыквы и подсолнуха Соевые бобы Рыба (лосось, сардина, палтус, скумбрия, сельдь)		Растительные комбижиры Твёрдый маргарин Крекер Конфеты Печенье Жареные блюда Пончики Выпечка и сухие полуфабрикаты для выпечки
Полиненасыщенные		Трансжиры	
Дневная норма: 2 ст. ложки измельчённых семян или орехов 1 ст. л. масла 300 – 450 г рыбы (в неделю).		Рекомендуется употребление насыщенных жиров снизить до 15 – 25 г в день, трансжиров вообще не употреблять	

ФОНТАН МОЛОДОСТИ

В г. Сент-Августин, штат Флорида, есть достопримечательность, известная как «Фонтан молодости», — легендарный источник, который якобы возвращает молодость каждому, кто сделает несколько глотков бьющей из него воды. Каждый год множество людей пьёт из фонтана, суеверно надеясь повернуть вспять процесс своего старения и обрести вечную молодость. Ирония заключается в том, что этот миф отчасти является правдой: вода на самом деле омолаживает кожу.

Если вы будете пить слишком мало чистой воды, это не замедлит сказаться на вашей внешности. Вода является одним из наилучших средств поддержания красоты. Благодаря воде кожа остаётся гладкой, взгляд ясным, а тело ловким и полным энергии. Без воды слива превращается в чернослив. Подобное превращение может произойти и с нашей кожей. Стоит только воде уйти из кожи, как она тут же сморщивается, становится сухой и шелушащейся. И здесь не поможет даже ведро крема против морщин!

Сбросив вес, наслаждайтесь жизнью!

Столкнувшись с обезвоживанием, организм выделяет альдостерон — гормон, помогающий ему удерживать воду. Как только вы начнёте пить воду в больших количествах, организм тут же освободит те её излишки, которые сберегались им «на чёрный день».

Результаты исследований показывают, что обезвоживание может привести к увеличению находящихся

в вашем организме жировых запасов. Влияя на температуру тела, оно может негативно сказаться на процессе обмена веществ. Когда организм обезвожен, его температура несколько снижается, что приводит к накоплению жировых запасов как к одному из способов повысить температуру тела или предотвратить её дальнейшее понижение. Также вода уменьшает аппетит, создавая ощущение наполнения желудка.

Как улучшить память

С возрастом наша память начинает терять присущую ей в молодости остроту. Совсем недавно считалось, что с потерей памяти ничего нельзя поделать, но учёные обнаружили, что клетки человеческого мозга всё-таки могут восстанавливаться. Стало известно, что даже повреждённый мозг в состоянии производить новые клетки.

Один из способов улучшить память — пить как можно больше воды. Клетки мозга приблизительно на 85 % состоят из воды. Мозг является единственным органом человеческого тела, который находится



в состоянии постоянной деятельности. Высокая активность требует безостановочного и обильного водоснабжения. Без необходимого количества воды мыслительные процессы могут замедлиться.

Вода оживляет клетки

Первым признаком ухудшающегося здоровья является перемещение жидкости из клетки за её пределы. Около 2/3 всей жидкости, содержащейся в организме, находится в клетках, оставшаяся треть — вне клеток. Однако лишённые достаточного количества энергии, необходимой для поддержания в рабочем состоянии мембранных насосов, которые отвечают за сохранение баланса воды внутри и снаружи, клетки умирают. Когда за пределами клеток оказывается слишком много воды, она сдавливает кровеносные сосуды, что приводит к уменьшению количества кислорода и

питательных веществ, транспортируемых кровью к клеткам. В результате клетки страдают. Тем не менее, обычная вода может вернуть клеткам утраченное здоровье, поддерживая необходимый водный баланс в организме. С возрастом это становится всё более актуальным, потому что в стареющем теле клетки теряют воду быстрее и в гораздо большем количестве.

Поэтому в следующий раз, когда вам захочется воспользоваться новейшим и очень дорогим кремом для кожи или проглотить таблетку, попробуйте сначала просто пить как можно больше воды. Она увлажнит кожу, сделает её эластичной и здоровой, поможет справиться с аппетитом и улучшит память. Не отказывая своему организму в столь необходимой для него воде, вы сможете гораздо дольше сохранить не только молодость, но и остроту ума.

Дон Колберт,

«Семь столпов здоровья»

ЭТО ИНТЕРЕСНО

КАКАЯ МУЗЫКА ПОМОГАЕТ ДУМАТЬ

Нужно работать или учиться, а мы никак не можем сосредоточиться, отвлекаемся, нас клонит в сон? Если усилие воли не помогает, может быть, стоит расслабиться и просто включить музыку?

Музыка барокко пробуждает творческие способности, улучшает память и снимает стресс. Некоторые исследователи объясняют это тем, что её «пульс» — темп от 50 до 80 долей в минуту — стимулирует альфа-ритмы нашего головного мозга. Эти ритмы возникают в затылочных долях в периоды расслабления во время бодрствования. Поскольку стресс препятствует креативности, то избавление от стресса, напротив, её стимулирует.

Кроме того, альфа-ритм, благодаря своей размеренности и чёткой периодичности, играет важную роль в восприятии и обработке поступающей информации. Он сопровождает процессы внутрен-

него «сканирования» мысленных образов, согласно гипотезе, которую предложили американские психологи Уильям Грей Уолтер и Уоррен Мак-Каллок ещё в середине XX века, и которая с тех пор стала общепринятой.

Особенно хороши для стимуляции процессов усвоения и обработки информации произведения «медленного барокко» (Бах, Гендель, Вивальди). В частности, они повышают успеваемость у студентов, изучающих математику. К такому выводу в ходе трёхлетнего исследования пришли американские преподаватели математики Майя Рувинштейн и Леонард Паррино. «Я впервые услышала о том, что музыка может

быть инструментом обучения, когда учила английский», — говорит Майя Рувинштейн, чей родной язык — русский. Вместе с коллегами она провела эксперимент: одной группе студентов во время обучения проигрывали фоном барочную музыку в течение одного месяца. Вторая группа обучалась (у того же преподавателя) без музыки. В итоге в первой группе оказалось больше тех, кому нравилось учиться (86 % против 76 %) и меньше тех, кому было трудно (33 % против 46 %). Вот некоторые отзывы студентов:

«Мне никогда не нравилась математика, но на этот раз всё по-другому».

«Я думал, что музыка меня усыпит, но вместо этого я стал внимательнее».

«Обычно в классе кто-то постукивает ручкой, жуёт, болтает или перешёптывается. А здесь всё иначе».

psychologies.ru

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

ДЛЯ ЧЕГО ЕЩЁ НУЖНА ВОДА?

- ✓ Вода — основной смазочный материал для суставов, помогает предотвратить возникновение артрита и боли в спине.
- ✓ Вода улучшает иммунную систему.

Недуги, провоцируемые обезвоживанием

- ✓ Боли в суставах и артрит
- ✓ Высокое кровяное давление
- ✓ Проблемы с пищеварением
- ✓ Астма
- ✓ Аллергия
- ✓ Ухудшение памяти

Когда и сколько пить?

- ✓ Пейте за 20 – 30 минут перед каждым приёмом пищи или через 1,5 – 2 часа после еды по 1 – 2 стакана воды.
- ✓ Не пейте во время приёма пищи и как можно меньше после 19 часов, чтобы это не отразилось на вашем ночном сне.
- ✓ Пейте воду, не дожидаясь, когда вам захочется пить. Если вы испытываете жажду, значит ваш организм уже начал обезвоживаться.
- ✓ Каждый день выпивайте не менее 2 л чистой воды

Людмила Яблочкина

Читайте больше о целебных свойствах воды на **8DOKTOROV.RU**

Вода — сок жизни для детей
bit.ly/vodasok



Головные боли
bit.ly/boligol



Водолечение по методу Кнейпа
bit.ly/kneip



Гидротерапия: горячая ножная ванна
bit.ly/gorvanna



Читайте больше на

www.vestnik7.com

Закон Божий

Библия, Исход 20 гл.

I

Я Господь, Бог твой, Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства; да не будет у тебя других богов пред лицом Моим.

II

Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого [рода], ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои.

III

Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно, ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно.

IV

Помни день субботный, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и всё, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботный и освятит его.

V

Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, даёт тебе.

VI

Не убивай.

VII

Не прелюбодействуй.

VIII

Не кради.

IX

Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.

X

Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего.

Христос пришёл больных лечить, В сердцах унять вражду. Пришёл желающих учить, Кто чувствует нужду.

И если в сердце не любовь, А гордое «хочу», И копь проблемы вновь и вновь, — Иди скорей к Врачу.

Христова Церковь — лазарет, Он рад помочь больным. Зачем безгрешным Слова свет? Зачем больница им?

Признай себя больным грехом И ближних всех прости,

Не думай с злостью о плохом, Обиды отпусти.

Душа то плачет, то поёт, Желает всё отдать. Закон диагноз выдаёт, А лечит — благодать.

И если в церкви судят, лгут, И в сердце — пустота, И Слово Божие не чтут, — Там значит нет Христа.

Где Бога нет, там грех и смерть, Ведь грех, как рак в груди, Ты, чтоб совсем не умереть, — К Спасителю приди.

Лидия Антонычева

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

Первая из десяти Богом данных заповедей, гласит: «Я Господь, Бог твой, Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства; да не будет у тебя других богов пред лицом Моим» (Исход 20: 2, 3). Какое влияние оказывает исполнение этой заповеди на наше здоровье?

Вы слышали о правиле приоритета? Приоритет — это когда кто-то или что-то может быть в нашей жизни самым важным, самым значимым и первостепенным. Бог в этой заповеди претендует на первое место в нашей жизни. Звучит как требование, но давайте не будем спешить с выводами. Когда вы в последний раз, купив какой-то прибор, читали инструкцию к нему? Чаще всего к чтению инструкции многие относятся скептически, будучи уверены, что без посторонней помощи разберутся с функциями и набором кнопок! К любому прибору, будь то миксер, дрель, телефон, телевизор или компьютер, а тем более автомобиль, прилагаются инструкции, которыми не стоит пренебрегать. В противном случае вы рискуете нарушить правила эксплуатации.

Почему же Бог претендует на право быть первым в жизни человека? Каждый человек рано или поздно вынужден признать, что есть на небесах Бог. Вспомните, когда Некто, поселяя в вашем сердце необъяснимую тревогу, предупреждая об опасности; напоминал о включенной газовой плите, когда вы уже готовы были выйти из подъезда? Кто Он, знающий вас и всё, что происходит в вашей жизни?

Господь претендует на право быть на первом месте в нашей жизни, потому что, создавая первого человека, Он создал «модель», уникальную и совершенную. Все органы и системы нашего организма гармонично функционируют и поддерживают работу друг друга.

Творец лучше, чем кто-либо другой знает, как поддержать в нас здоровье и продлить жизнь. Правило приоритета — это правило безопасности, оно продиктовано величай-

шей Отцовской любовью. Подобно тому, как дети, пока маленькие, во всём зависят от родителей, так и мы, несмотря на возраст, зависим от Бога. И в вопросах здоровья Его советы и пожелания очень важны. Ведь не случайно, когда коварная болезнь неминуемо готова отнять жизнь у дорогих нашему сердцу родных, многие находят надежду, утешение и помощь у Бога, понимая, что есть Тот, Кто способен сохранить жизнь и вернуть здоровье.

Пренебрегая заповедью приоритета, мы пытаемся руководить своей жизнью, самостоятельно добиться успеха, в то время как Отец Небесный, обладая превосходящими наш разум знаниями и безграничными возможностями, может провести нас по жизни единственным правильным путём, на котором будут реализованы все Его планы, способные сделать нас по-настоящему счастливыми.

Нам свойственно видеть в себе хозяина своей жизни, и Отец уважает наш выбор. Мы свободны выбирать жизнь или смерть, добро или зло, грех или святость, но последствия от нашего выбора будут такими, как предупреждает Бог.

Быть свободными — в первую очередь означает делать выбор в пользу жизни. А Отец Небесный — источник этой жизни и единственный, Кто заинтересован в нашем благополучии. Свои добрые намерения в отношении нас Он раскрывает на страницах Библии, которую мы можем смело назвать инструкцией для нашей жизни. И Десять Заповедей — это 10 составляющих нашего благополучия и здоровья, как духовного, так и физического. Читайте инструкцию. Будьте здоровы и счастливы!

Сергей Гаврюк

I БИБЛЕЙСКИЙ УРОК I

1. «Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навёл Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой» (Исход 15:26). На основании этого библейского текста напишите:

а. Кто является нашим Целителем?

б. В каком случае Бог обещает защиту от болезней?

2. «Итак, умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоуханную Богу, [для] разумного служения вашего» (Римлянам 12:1). Поразмышляйте над тем, что мы должны прославлять Бога в своих телах. Что это означает? Каким образом наш ежедневный выбор стиля жизни может прославить Бога?

3. Что нужно для того, чтобы начать новую жизнь с Богом? «Покайтесь, и да крестится каждый из вас во имя Иисуса Христа для прощения грехов; и получите дар Святого Духа» (Деяния 2:38)

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 _____

ЭТО ИНТЕРЕСНО

РИСК СМЕРТИ СНИЖАЕТСЯ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ОСОЗНАЁТ ЦЕЛЬ В ЖИЗНИ

У людей с глубоким осознанием цели в жизни снижается вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний и общий риск смертности. Такой вывод сделан по результатам проведённого в США мета-анализа, опубликованного в журнале Psychosomatic Medicine.

Анализ данных десяти исследований, проведённых в США и Японии, убедительно свидетельствует о том, что глубокое осознание цели в жизни снижает общий риск смерти. После корректировки на различные факторы уровень смертности оказался на 20 % ниже. Кроме того, риск развития сердечно-сосудистых осложнений у участников с глубоким осознанием цели в жизни также был ниже.

Источник: Psychosomatic Medicine

«КАК ГОЛОВНЯ ИЗ ОГНЯ»

Это было в конце 1990 года. Жизнь, казалось, зашла в тупик. На месте сложного перелома плеча росла злокачественная опухоль, а операцию многократно откладывали. Намучившись от долгих болей, я послала печально-прощальное письмо своей школьной подруге Гале. Она по своей инициативе съездила к целителю, жившему в глухом лесу, и договорилась обо мне. И вот я лечу из Оренбурга в Псков в пятом по счёту гипсе и думаю над обещанием целителя: «Сделаю всё возможное и невозможное».

Целитель меня продиагностировал руками на расстоянии, сказав, что вылечит, но нужно подождать. В ожидании своей очереди я остановилась в отделении его дома для приезжих, где уже жила девушка Наташа из Санкт-Петербурга.

Со смешанными чувствами тревоги и интереса я наблюдала за жизнью этого целителя. У него была большая библиотека. На стеллажах стояли книги по религиям разных стран и литература по целительству. Больше всего места занимали книги по китайской нетрадиционной медицине. Висели таблицы точек акупунктуры.

Я тогда ещё не знала Бога и не читала Библию. Я ждала своей очереди и не подозревала, в каких дьявольских сетях находилась.

Однажды, выйдя на прогулку, я углубилась по тропинке в лес и, обратившись в небо, впервые в жизни неумело помолилась, чтобы Бог, если Он есть, помог в моём лечении.

Когда через три дня целитель в очередной раз уехал, мы с Наташей остались одни. В этот день мне было особенно тревожно. К вечеру в доме появился запах гари. Ничего не обнаружив, я предложила Наташе подняться на чердак, где были две постели. После нескольких часов крепкого сна, я пробудилась от содрогания дома и глухих взрывов внизу. С улицы раздался истошный крик: «Надежда, скорей беги, внизу всё горит». В кромешной темноте, потеряв ориентацию, я запуталась среди перегородок и балок и отчётливо поняла, что мне не выбраться. В оцепенении и полном бессилии остановилась и возопила мысленно: «Бог, если Ты есть, спаси меня!» Вмиг, не зная как, я очутилась у лестницы, ведущей вниз. Перила были очень горячие, как и воздух, спёртый, угарный. Я вновь в ужасе взмолилась: «Не могу, помоги мне!» Как будто кто снёс меня по крутой высокой лестнице, и через секунду я выбежала из сеней в боковую дверь во двор, не успев одеться. Мы в ужасе побежали на опушку леса, где стоял одинокий дом. Разбудили хозяйку, которая нас одела, и побежали в ближайший городок, чтобы вызвать пожарную команду.

Когда мы прибежали назад, то увидели догоравший дом, в котором сгорели наши вещи, деньги, документы. В состоянии шока, не веря

В борьбе с тяжёлой болезнью Надежда обращалась и к врачам, и к целителю, а помог... Бог!



до конца, что всё это происходит со мной наяву, я упала на мёрзлую землю. «Как жить дальше?» — думала я. А в сознании пробивалась мысль: «Как я осталась жива? Кто меня спас? Кому я нужна?»

Вскоре Галя забрала меня оттуда, одела, дала деньги на дорогу и купила билет домой.

Родные встретили меня на вокзале, думая, что я исцелилась. Удивлённо расспрашивали меня, почему на мне совсем другая одежда. Услышав мой рассказ, они были потрясены. Встал вопрос: «Как жить дальше с опухолью, но ещё и без документов, в том числе и медицинских?» Но хотя я вернулась домой в худшем состоянии, да ещё с большими потерями, я приобрела первые опыты веры.

Меня приняли в больницу, где консультировали в начале болезни. Сделав контрольный снимок, обнаружили, что опухоль значительно увеличилась. Хирург стал готовить меня к операции, предупредив, что, спасая мою жизнь, возможно, придётся ампутировать руку. В лучшем случае будут делать пересадку костной ткани с колена на плечо.

Как ни странно, на душе не было страха. Я молилась. И главным образом о прощении своих грехов. У всех родных попросила прощения, смирилась и успокоилась. Никогда я ещё не испытывала такого душевного мира.

Перед операцией ещё раз сделали снимок, и врач показал мне размеры опухоли, убеждая, что всё де-

лают правильно, и мне надо настроиться на долгую операцию.

Наступил назначенный день. Мне сделали наркоз. С мыслями, что я под Божьим руководством, погрузилась в сон. Проснувшись от того, что медсестра щипала меня за щёки, за нос, а я всё не приходила в себя. В полусне я стала ощущать колени, они были целые, больную руку, забинтованное плечо — всё на месте. Я услышала голос врача: «Ты, должно быть, в рубашке родилась? Опухоль твоя исчезла!» С трудом верилось в такое чудо! Удивлённая, умиротворённая, я не смогла сдержать слёзы радости и благодарности... Думала, какой Он, мой Небесный Спаситель, и как Он ко мне милостив. Как мне Его благодарить? По-старому я уже жить не могла, а по-новому ещё не умела, но она уже началась — моя новая жизнь. С благодарностью расталась я со всеми, кто помог прожить мне эти три недели в больнице.

После выписки я добросовестно следовала всем обрядам, соблюдала все праздники, но ни разу больше не испытала такого умиротворения, как в больнице. Я молилась: «Отче Небесный, наставь меня на путь истинный».

Однажды я увидела приглашение на серию проповедей «Три ангела над Оренбургом» и пошла на эту программу. Впервые я услышала вдохновенные проповеди о любви нашего Бога и Его жертве, служении и крестном подвиге, о вос-

кресении Христа и о Небесном Святилище. Трёхангельская весть была для меня потрясающим откровением, изменившим всю мою жизнь. Начав изучать Библию, я поставила себе цель: прочитать её всю до конца и приняла решение следовать воле Божией.

Пройдя трёхмесячный библийский курс, я узнала всё главное о плане спасения человечества, о том, что «нет другого имени под небом, данного человеку, которым надлежало бы нам спастись» (Деяния 4:11, 12), кроме Иисуса Христа.

В глубоком покаянии, с постом я исповедала Богу все свои грехи и обрела ещё более полный мир и свободу, чем испытала в больнице. Утвердившись в истинности веры, я желала всей душой принять водное крещение и заключить с Богом завет, вступив на путь послушания всем Его заповедям, что и сделала в Церкви христиан-адвентистов седьмого дня. Теперь, убеждаясь в истинности этого пути, я многократно благодарю Бога за Его великую милость.

Надежда Смирнова,
г. Оренбург

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

РЫВОК К СВОБОДЕ

Алкоголь — смертельно опасное вещество, но человек слишком поздно может открыть для себя эту страшную правду. Возможно, вы считаете, что умеренное употребление алкоголя полезно для здоровья. Но знаете ли вы, что безопасного уровня потребления алкоголя не существует?

Не существует уровня потребления алкоголя, который не приводил бы к увеличению риска развития рака молочной железы у женщин и рака толстой кишки у мужчин. Добавьте к этому зависимость, несчастные случаи, насилие в семье и другие медицинские и социальные проблемы. Если вы употребляете алкоголь, знайте, что жизнь без него может быть намного лучше.

Это была душераздирающая сцена: плачущие дети и раздражённая, разгневанная мать. «Это последняя капля, — сказала она себе. — Больше мы не можем терпеть!» Пьющий отец и муж в очередной раз потерял работу. Приятный человек с тихим голосом, он, в общем-то, был добрым отцом и внимательным мужем, но его пристрастие к алкоголю приводило к тому, что он терял одно место работы за другим. Он не только перестал быть обеспеченным человеком, но и потерял многих друзей, с которыми играл, пил и панибратски общался в «лучшие времена». У него были проблемы не только с алкоголем. Он ещё и курил. Даже рак гор-тани, диагностированный несколько месяцев назад, не вынудил его отказаться от курения. Реальность такова, что для значимых и долгосрочных перемен нужно нечто большее. Во время недолгих периодов трезвости он мог заявить: «Я могу контролировать тягу к табаку и алкоголю, они мне не хозяева!» Но удручающая реальность заключалась в том, что они всё же были его хозяевами, а он, по сути, их рабом. Его алкогольная зависимость повлияла на многих людей, особенно на членов его семьи. Двое из его четверых детей тоже стали алкоголиками. Поистине был прав мудрец, сказавший: «У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза? у тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать [вина] приправленного.

Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид» (Притчи 23:29–32).

Ситуация с алкогольной зависимостью в мире

В современном мире всё большее количество людей в разных странах попадает под алкогольную зависимость. Причём независимо от уровня развития государства количество выпиваемых спиртных напитков растёт с каждым годом. Алкоголизм во многих странах мира приобретает форму эпидемии. Всё чаще жертвами этой болезни становятся совсем молодые люди.

- Приблизительно 2,5 млн человек ежегодно умирают от причин, связанных с употреблением алкоголя.

- 4 % всех смертей в мире связаны с алкоголем: употребляющие алкоголь умирают от травм, рака, сердечно-сосудистых заболеваний, а также цирроза печени.

- 6,2 % всех смертей среди мужчин в мире связаны с употреблением алкоголя. Потребление алкоголя ежегодно приводит к десяткам тысяч смертей, которые можно было бы предотвратить.

По статистике, алкоголизм развивается у каждого 13 из 100 пьющих алкогольные напитки. Если один из ваших ближайших родственников (например, отец, мать, дядя, тётя, дедушка) страдает от алкогольной зависимости, ваша вероятность стать алкоголиком удваивается. Причём если человек начинает экспериментировать с алкоголем в возрасте до 14 лет, вероятность его превращения в алкоголика увеличивается на 40 % и более! Необходимо информировать детей о вреде алкоголя с раннего возраста. Очень важно формировать с ними устойчивые здоровые отношения. Получаемая от этого социальная поддержка формирует в



них психологическую устойчивость и способствует принятию здоровых решений.

Дополнительным «слоем» защиты для детей и взрослых является живая, личная вера в Бога. Почему в борьбе с зависимостями так необходима вера? По двум очень важным причинам:

1. Понимание того, что наше тело не «дом развлечений», но храм живого Бога: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены [дорогою] ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Коринфянам 6:19, 20).

2. Бог укрепляет и делает способным преодолеть привычки разрушительного образа жизни каждого, кто решает подчинить Ему свою слабую волю: «Ибо всякий, рождённый от Бога, побеждает мир; и сия есть победа, победившая мир, вера наша» (1 Иоанна 5:4). Наш любящий Небесный Отец желает, чтобы каждый из нас был свободен от пагубных зависимостей, которые делают нас предрасположенными к

опасным для жизни заболеваниям, таким как болезни сердца и рак.

Алкоголь и общество

Хорошо известно, что большинство несчастных случаев, таких как ДТП со смертельным исходом, насилие в семье, убийства, изнасилования и другие преступные деяния, совершаются в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь также является главной причиной умственной отсталости, которую можно было бы предотвратить. Он легко проникает через плаценту и наносит ущерб развивающемуся мозгу ещё не родившегося ребёнка. Таким образом, безопасного уровня потребления алкоголя во время беременности просто нет.

Принимая во внимание все риски, связанные с употреблением алкоголя, бессмысленно поощрять его употребление ради здоровья, когда есть другие проверенные и безопасные способы предотвращения сердечных болезней, как, например, ежедневные физические упражнения и здоровая диета.

«Формулы здоровья, которые могут изменить вашу жизнь»
(печатаются с сокращениями)

ИСКУССТВО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

ПАРАДОКС ПОТЕРИ ВЕСА

Мы повсюду встречаемся с рекламой быстрого способа борьбы с лишним весом. Многие хронические заболевания, такие как сахарный диабет второго типа, гипертония, болезни сердца и даже рак, связаны с ожирением.

Парадокс: чтобы похудеть, надо набрать вес. Теряя вес быстро, с помощью голода и диет, в конечном итоге вы потеряете лишь воду и мышцы, в то время как ваш организм будет ещё быстрее накапливать жир. Вместо этого, сохраняя и увеличивая мышечную массу, вы сможете потерять лишний вес. Выбирая способ похудения, задайте себе вопрос: «Поможет ли

мне это потерять жир и приобрести мышечную массу или наоборот?»

Здоровый подход к потере веса — это упражнения для сердечно-сосудистой системы (аэробика, например), силовые тренировки, растяжки, правильное питание и, самое главное, спокойное отношение к весу. Следите за прогрессом, вычисляя количество потерянного жира или смотря, как на вас сидит одежда.

Итак, получая мышечную массу с помощью физических упражнений, вы теряете жир. Возможно, это звучит радикально, но действительно!

Кей Кузьма,
«Всегда в форме»

- 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!

5 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Диета играет решающую роль в нормальной работе опорно-двигательной системы, которая состоит из костей, мышц, суставов, сухожилий и фасций, или апоневрозов. На какие продукты следует обратить внимание?

Пища способствует здоровой работе опорно-двигательного аппарата:

☑ Обеспечивает углеводами, витаминами и минералами, необходимыми для поддержания мышечного тонуса и силы.

☑ Предотвращает отложения мочевой кислоты в суставах, оберегая их от воспаления и изнашивания.

☑ Уменьшает воспаление суставов.

☑ Предотвращает остеопороз, обеспечивая кости необходимым строительным материалом — кальцием, фосфором и магнием.

продуктов не гарантирует здоровую костную систему.



Лук-порей и репчатый лук.

Оба сорта лука имеют много общих свойств. Лук-порей отличается тем, что содержит больше углеводов, фолиевой кислоты и минералов, а также в небольшом количестве эфирное масло.

Лук особенно полезен тем, кто страдает от артритов, подагры и заболеваний почек. Мочегонное действие лука улучшает выведение мочевой кислоты. Мочевая кислота имеет свойство откладываться в суставах, вызывая воспаление и боль (артрит).

Лук можно употреблять в сыром виде, а также варёный или приготовленный на пару: варёный лук, приправленный растительным маслом или майонезом и лимоном, представляет собой изысканное блюдо. Чашка очищающего бульона из лука и сельдерея, выпитого на ночь, помогает предотвратить мышечные спазмы.

Репка — самый богатый кальцием листовый овощ, чья зелень более питательна, чем корень. Употребление репы «очищает» кровь от мочевой кислоты, а также от других продуктов метаболизма. Репка даёт облегчение тем, кто страдает от подагры или



ревматических болей, вызванных отложениями мочевой кислоты. Кроме того, репа — питательный компонент, подходящий для диеты по снижению веса, легко перевариваемый и не содержащий жиров.

Корень репы едят приготовленным в сочетании с блюдами из риса или бобовыми. Свежие листья можно есть сырыми в составе салатов.



Каштан — один из богатейших природных источников углеводов, по количеству которых каштаны сопоставимы только с бобовыми и злаками. Углеводы в составе каштана представлены в основном крахмалом (85 %) и сахарозой (15 %). Глюкоза и фруктоза практически отсутствуют.

Каштаны богаты витамином С и в особенности витаминами группы В: В1, В2, В6 и ниацином. Концентрация витаминов В в каштанах такая же, как в цельнозерновой пшенице (включая зародыши пшеницы).

Каштаны богаты калием и содержат мало натрия, что делает их полезными для тех, кто страдает от гипертонии и болезней сердечно-сосудистой системы.

Каштаны оказывают тонизирующее действие на мышцы, способствуя активности и хорошему самочувствию.

Каштаны — хороший источник калорий, витаминов и минералов, необходимых для развития опорно-двигательного аппарата у подростков.

Высокое содержание в них калия помогает предотвратить гипертонию. У кормящих матерей они стимулируют лактацию и обеспечивают большей частью питательных веществ. Употреблять их можно в сыром виде, но хорошо пережёвывая. Варить их следует в скорлупе 20–30 минут. В воду можно добавить приправы: тмин, фенхель или тимьян. Очень вкусны печёные каштаны. Запекать их следует в скорлупе, при этом скорлупу нужно надрезать. Можно приготовить пюре из каштанов, добавив в него коричневый сахар или мёд. Классический французский десерт — засахаренные каштаны.

Кокосовый орех. По мере созревания мякоть кокоса становится твёрже, а питательные вещества — более концентрированными. Вызревший кокос содержит в идеальных пропорциях углеводы, белки и минеральные соли (магний, кальций, фосфор). Он богат этими минералами. Недостаток магния вызывает спазмы в мышцах и нервную возбудимость.

Употребление кокоса оказывает благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат в следующих случаях:

- вымывание из костей кальция, остеопороз;
- при мышечных болях из-за избыточного напряжения или недостаточного расслабления мышц, в особенности болей в спине;
- в период прорезывания зубов у детей;
- в случае ломких ногтей и волос.

Есть кокосовый орех можно как в сыром виде, так и обжаренным в составе разнообразных блюд.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровая пища»



Молоко — прекрасный источник кальция. Степень бионакопления (доля усваиваемой части) кальция в молоке высока (от 20 % до 40 %), поскольку лактоза (молочный сахар) и витамин D облегчают его усвоение. Хотя молоко и молочные продукты — не единственный источник кальция, их употребление в детстве и юности помогает предотвратить остеопороз позже.

Напротив, употребление молока или молочных продуктов взрослыми не способствует предотвращению остеопороза. Следовательно, несмотря на богатое содержание кальция, употребление молока и молочных

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ФРУКТОВЫЙ КИСЕЛЬ

Состав:

2 стакана ананасового (или яблочного) сока, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки крахмала. Смешиваем и варим до загустения.

Варианты:

1. Кладём яблоки, бананы и кусочки ананаса.
2. Используем разные комбинации фруктов: яблоки с черникой, яблоки с малиной, яблоки с персиками, яблоки с грушами или любые другие фрукты, свежие или из компота.

ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ

Состав:

5 – 6 порезанных на дольки яблок, 2 порезанных на дольки банана, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана мелко порезанных орехов, 5 – 6 кусочков порезанного дольками хлеба, ¼ стакана кокосовой стружки, 1 стакан ананасового киселя, приготовленного по предыдущему рецепту.

Кладём в кастрюлю яблоки и бананы, изюм и орехи. Сверху добавляем кубики хлеба. Вливаем ананасовый кисель и добавляем несколько изюминок. Выпекаем при умеренной температуре 30 – 45 минут. После можно украсить кокосовой стружкой.

«Вам сие будет в пищу»

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

- развитие газеты.

Ваши пожертвования вы можете перечислить почтовым или банковским переводом.

Наименование получателя платежа:

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

Банковские реквизиты:

Наименование получателя платежа:

WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869

АДРЕС ДЛЯ ПОЧТОВОГО ПЕРЕВОДА

**3832 E. Rialto Ave.,
Fresno, CA 93726**

«Сокрытое Сокровище».

Назначение платежа: пожертвование на уставную деятельность газеты.

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

Заранее благодарим!

Редакция газеты

«Сокрытое Сокровище»



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 Библийской школы и переписки с читателями.

СТРОЕНИЕ ГЛАЗ

Глаз устроен очень мудро: Нерв, сетчатка и хрусталик. Форма — просто уникальна! В идеале — будто шарик.

Мышцы двигают вверх-вниз В сторону, по кругу. И жару перенесут, И зимою — вьюгу.

Веки — глазки сохраняют От песка и пыли. Прежде, чем тереть глаза, Руки вымой с мылом.

Глаза двигаются благодаря мышцам, которые опускают, поднимают глаза и поворачивают их в стороны. Если мышцы развиты неравномерно, может развиться либо близорукость, либо дальность зрения. Здоровый глаз, благодаря способности мышц сокращаться, может настраиваться для того, чтобы смотреть вблизи, и вдаль.

ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Если друг твой — телевизор, А компьютеру ты друг, То, дружок, не удивляйся, Если ты ослепнешь вдруг.

Телевизор и компьютер Очень беспокоят глаз. Фильмы, игры и реклама Очень часто против нас.

Не смотри ты что придётся, Чаще бегай и гуляй. И просить о новых дисках Папу с мамой забывай.

Помни, что своё здоровье, Нужно тщательно хранить, Чтоб лет в восемь, девять, десять Не пришлось очки носить.

Причиной ухудшения зрения является и психическое напряжение, стресс, нерациональное и нерегулярное питание, атеросклероз (сужение сосудов), привычки, которые плохо влияют на ваше здоровье.

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.

Our website: WWW.VESTNIK7.COM

Благая Весть
Международная христианская газета

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 SMS 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 428 445 экз.

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

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

Дорогой друг!

Если вы желаете внести свой вклад в развитие газеты «Ваши ключи к здоровью», то даже пожертвовав небольшую сумму, вы 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

ГРОЗИТ ЛИ ВАМ АТЕРОСКЛЕРОЗ?

Замечаете ли вы у себя:

1. Нарушения внимания.
2. Снижение умственной работоспособности.
3. Раздражительность.
4. Плаксивость.
5. Чувство тяжести в голове.
6. Головокружения.
7. Повышение артериального давления.
8. Избыточный вес.
9. Ослабление памяти.
10. Шум в голове.
11. Нарушения походки.
12. Слабость в ногах.
13. Судороги в икроножных мышцах.
14. Перемежающиеся боли в ногах.
15. Сжимающие боли в области сердца, отдающие под левую лопатку, в левую половину шеи.

Если вы ответили положительно на 7 из 11 первых вопросов, то это может говорить, что у вас уже имеются начальные симптомы церебрального атеросклероза (то есть склероза сосудов головного мозга).

Если вы ответили «да» не только на большинство из 11 первых вопросов, но также и на 12, 13 и 14-й вопросы, то это может свидетельствовать, что у вас имеются симптомы склероза артерий ног (облитерирующий атеросклероз). Положительный ответ на 15-й вопрос теста означает, что у вас имеются симптомы склеротического поражения сосудов сердца (коронаросклероз). Главное при появлении первых признаков атеросклероза — постараться перейти к здоровому образу жизни. Подробнее читайте статью о профилактике атеросклероза на стр. 2.

Источник: natural-medicine.ru



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Грецкий орех, называемый также царским орехом, — это мощное дерево с толстым стволом и раскидистой кроной, достигающее в высоту 35 м. Ядра грецкого ореха богаты витаминами E, K, P и C, эфирными маслами, дубильными веществами, солями железа и кобальта. В скорлупе ореха содержатся фенолкарбоновые кислоты, кумарины, стероиды и пелликула. Листья грецкого ореха оказывают антимикробное и противовоспалительное действие, заживляют раны.

Грецкие орехи содержат именно ту форму витамина E, которая представляет особую пользу для человеческого организма.

Профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний, метаболического синдрома, а также диабета второго типа невозможны без включения в меню больного грецких орехов.

Грецкие орехи содержат уникальный ряд антиоксидантов, активно препятствующих появлению различных видов рака. Чтобы поддерживать своё здоровье на должном уровне, достаточно употреблять 30 г грецких орехов в день, т. е. 7 полных ядрышек.



Грецкие орехи также полезно употреблять при заболеваниях почек, печени и желудочно-кишечного тракта. Если соединить грецкие орехи с мёдом, то можно излечить туберкулёз.

Настои из листьев и перегородок грецкого ореха оказывают гипогликемическое действие, т. е. понижают уровень сахара в крови.

Залейте перегородки от 30 – 40 орехов стаканом кипятка, выдержите в течение часа на водяной бане, затем остудите и процедите, а после можно принимать по чайной ложке трижды в день.

Калорийность грецкого ореха составляет 654 ккал на 100 г продукта. Он активно используется в приготовлении салатов, супов, блюд из баклажанов, ореховых соусов, десертов и др.

Употребляйте грецкие орехи и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук

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