

ВЕСТНИК КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 6(66) ИЮНЬ 2016

www.vestnik7.com

Как понять, что ребёнок тонет

2

Устранить причину рака

3

Сохранение жизненной энергии

4

Как помочь пищеварению

7

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

К 2050 ГОДУ 50 % ЖИТЕЛЕЙ ЗЕМЛИ БУДУТ БЛИЗОРУКИМИ

Зрение у людей во всём мире стремительно ухудшается. И в 2050 году близорукость станет проблемой почти 5 млрд человек. Специалисты, оценивая риск потери зрения, обнаружили: с 2000 по 2050 годы число случаев потери зрения, вызванной сильной близорукостью, увеличится в 7 раз.

По словам учёных, всему виной внешние факторы. Люди проводят всё меньше времени на свежем воздухе и много работают. Исследователи считают: необходимо срочно принимать меры. Дети должны ежегодно проходить проверку зрения. Также им следует больше гулять и реже пользоваться электронными устройствами.

ЯГОДЫ ЗАЩИЩАЮТ ОТ РАЗВИТИЯ СЛАБОУМИЯ

Университет Цинциннати выяснил: черника улучшает когнитивные функции мозга, что позволяет бороться с болезнью Альцгеймера. Учёные протестировали эффект черники на примере 25000 пенсионеров. Оказалось, люди, потреблявшие эту ягоду, больше двигались, лучше спали. На момент проведения эксперимента у пожилых людей уже имелись умеренные когнитивные нарушения, являющиеся фактором риска развития болезни Альцгеймера. А черника помогла им улучшить когнитивные показатели.

У участниц, принимавших порошок черники, через 8 недель систолическое артериальное давление снизилось на 5 %, а диастолическое — на 6,3 %. Сосуды женщин стали на 6,5 % эластичнее. Уровень оксида азота в крови участниц повысился на 68,5 %. Оксид азота NO — соединение, которое расширяет кровеносные сосуды и снижает артериальное давление.

ПРАВИЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ СПАСЁТ РЕБЁНКА ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ СТРЕССА

Если беременная находится в стрессе и депрессии, у её ребёнка возможно развитие проблем, вклю-



1 ИЮНЯ — ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

Дорогие родители! Самый важный труд, который доверен нам, — это воспитание детей. Воспитание подразумевает правильное развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей. Учите детей принципам здорового образа жизни как можно раньше. Стремитесь объяснить детям пользу целитель-

ных природных средств — чистого воздуха, физических упражнений, правильного питания, употребления воды и доверия Богу. Кто научится использовать в своей жизни эти средства, тот пожнёт вознаграждение — здоровье телесное и здоровье душевное.

Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»

чая отклонения от нормы в плане веса, развития мозга, подверженность разным недугам. Однако женщина может исправить ситуацию.

Учёные исследовали этот вопрос на примере 128 детей, рождённых у женщин с симптомами депрессии, и выяснили: чем более отзывчивой была женщина, тем ниже оказывались уровни кортизола у ребёнка. То есть женщина могла страдать от депрессии, но само взаимодействие с ребёнком под эгидой повышенной отзывчивости позволяло активировать у того определённые гены, помогающие справиться со стрессом.

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УСКОРЯЕТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ МОЗГА

Это выяснили учёные из Бостонского университета. Учёные заметили, что у добровольцев, которым тяжелее давались занятия на беговой

дорожке, объём мозга за 20 лет существенно уменьшился. Из-за сидячего образа жизни процесс старения мозга у этих участников ускорился примерно на 2 года. Кроме того, исследователи обнаружили: у людей, чьё давление и частота сердечных сокращений в процессе занятий на беговой дорожке повышались сильнее, объём мозга часто уменьшался заметнее по сравнению с остальными.

ПЕНСИОНЕР ПОБЕДИЛ РАК, СМЕНИВ СВОЙ РАЦИОН

Врачи говорили 78-летнему Аллану Тэйлору, что его рак — опухоль кишечника — не поддаётся лечению. В прошлом сентябре была проведена операция, в ходе которой хирурги удалили часть кишечника. Далее последовал трёхмесячный курс химиотерапии. Но в апреле врачи устано-

вили: рак распространился в малый кишечник.

По словам онкологов, если бы они удалили одну опухоль, рак появился бы в другом месте. А к химиотерапии уже бессмысленно прибегать. Однако менее чем через четыре месяца после встречи с медиками организм Тэйлора полностью очистился от следов онкологического заболевания. Победить рак удалось, сменив диету.

Мужчина полностью заменил мясо и молочные продукты десятью порциями фруктов и овощей в день. В рацион также вошли истолчённый ячмень в размере одной чайной ложки, растворённой в горячей воде, карри, абрикосовые косточки и добавки с селеном.

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЁНОК ТОНЕТ

Наступило лето, а с ним и купальный сезон. Как ни печально, среди детей в возрасте до 15 лет утопление является второй по распространённости причиной смерти (на первом месте — дорожные аварии). Причём половина из утонувших гибнет на расстоянии не более 20 м от родителей или других взрослых. В некоторых случаях взрослые спокойно наблюдают за тонущим ребёнком, не подозревая, что на самом деле происходит. Как разобраться, что ребёнок тонет?

Когда тонут дети, взрослые, как правило, находятся рядом и не догадываются о том, что ребёнок умирает. Когда человек тонет, это редко сопровождается какими-либо звуками. Размахивание руками, брызги и крики о помощи, к которым нас готовит телевидение, встречаются в реальной жизни крайне редко.

«Инстинктивная реакция утопающего» (Instinctive Drowning Response), названная так доктором наук Франческо Пиа (Francesco A. Pia), — это то, что люди делают, чтобы избежать фактического или предполагаемого удушья при погружении в воду. И выглядит она совсем не так, как думает большинство людей. Чтобы лучше представлять, как тихо и незрелищно выглядит этот процесс с берега, доктор Пиа подробно описывает инстинктивные реакции утопающего.

1. За исключением редких случаев, тонущие люди физиологически не способны позвать на помощь. Дыхательная система человека рассчитана на дыхание. Речь — это её вторичная функция. Прежде чем речь станет возможной, необходимо восстановить функцию дыхания.

2. Рот тонущего человека попеременно уходит под воду и появляется над её поверхностью. Рот тонущего человека находится над водой недостаточно долго для того, чтобы он мог выдохнуть, вдохнуть и позвать

на помощь. Когда тонущий человек выныривает из воды, ему хватает времени, только чтобы быстро выдохнуть и вдохнуть, после чего он сразу же снова уходит под воду.

3. Тонущие люди не могут размахивать руками, чтобы привлечь вни-



мание. Они инстинктивно вытягивают руки в стороны в попытке оттолкнуться от воды. Такие движения позволяют им всплыть на поверхность, чтобы иметь возможность дышать.

4. Из-за инстинктивных реакций тонущие люди не могут контролировать движения руками. Люди, пытающиеся удержаться на поверхности

воды, физиологически не способны перестать тонуть и совершать осмысленные движения — размахивать руками, постараться приблизиться к спасателям или добраться до спасательного снаряжения.

5. От начала и до конца, пока действует инстинктивная реакция, тело тонущего человека остаётся в вертикальном положении, без малейших признаков поддерживающих движений ногами. Если подготовленный спасатель не вытащит его из воды, тонущий человек может продержаться у поверхности от 20 до 60 секунд, перед тем как полностью уйти под воду.

жертвы такой паники на воде способны помочь своим спасателям — к примеру, ухватиться за спасательный круг.

Когда вы находитесь на берегу или в воде, вам необходимо обращать пристальное внимание на следующие признаки, свидетельствующие о том, что человек тонет:

- Голова жертвы погружена в воду, а рот находится у самой её поверхности.

- Голова откинута назад, рот открыт.

- Стекланные, пустые глаза не фокусируются.

- Глаза жертвы закрыты.

- Волосы закрывают лоб или глаза.

- Жертва держится в воде в вертикальном положении, не совершая движений ногами.

- Жертва дышит часто и поверхностно, захватывает ртом воздух.

- Пытается плыть в определённом направлении, но безуспешно.

- Пытается перевернуться на спину.

- Может показаться, что жертва карабкается по верёвочной лестнице.

Иногда самый главный признак того, что человек тонет, — он не похож на утопающего. Как определить, всё ли в порядке? Задайте простой вопрос: «У тебя всё в порядке?» Если человек вам хоть что-то ответил, тогда, возможно, ему ничего не угрожает. Если в ответ на свой вопрос вы увидите пустой взгляд, у вас есть всего полминуты, чтобы вытащить жертву из воды.

Родители, запомните: дети, играющие в воде, шумят. Если они перестали шуметь, вытащите их из воды и узнайте, почему.

Источник: www.mirvam.org

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

НЕРВНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ И СУДОРОГИ У ДЕТЕЙ

В последнее время у детей всё чаще встречаются неврозы, которые проявляются беспокойством, болями в животе, рвотой, судорогами, головными болями, трудностями с засыпанием, а также тревогой и раздражением.

Несомненно, на возникновение этих проявлений влияют окружающая среда, шум, стрессы, спешка и дисгармония в жизни родителей, длительное пребывание детей вне дома, недостаточное проявление к ребёнку любви и заботы, а также увлечение ребёнка компьютерными играми.

В лечении неврозов у детей большое значение имеют растительные препараты, психотерапия и соответствующее воспитание. К успокаивающим растениям относятся корень валерианы, листья Melissa, трава зверобоя, корень дягиля, трава страстоцвета, цветы липы.

Предлагаем сбор трав, эффек-

тивный при неврозах: корень валерианы лекарственной — 30 г, трава зверобоя продырявленного — 30 г, трава Melissa лекарственной — 20 г, шишки хмеля обыкновенного — 20 г. 1 столовую ложку смеси залить стаканом холодной воды, накрыть и поставить на 12 часов. Затем взять ещё 1 столовую ложку смеси и в отдельной посуде залить стаканом кипятка на 10–15 минут. Смешать оба настоя и давать ребёнку в течение дня по 1–2 стакана. Этот чай является эффективным средством и при трудном засыпании.

При нервном возбуждении маленьким детям рекомендуется обтирание тела (утром и вечером) прохладной водой, а в летнее вре-

мя — хождение босиком в саду, натирание тела сухой или увлажнённой в воде щёткой.

Судороги у детей бывают очень опасны. Причины их различны. У младенцев они могут появиться из-за травмы мозга во время родов, а также быть следствием гемолитической желтухи новорождённых, кишечной инфекции, перегрева на солнце, ином поражении головного мозга. У старших детей судороги могут быть связаны с высокой температурой и действием бактериального токсина при острой инфекции, могут возникнуть под влиянием гнева, страха, боли.

Судорожные состояния у детей требуют как можно более быстрого вмешательства и введения фармакологических средств. Могут помочь и такие процедуры, как короткая прохладная ванна (25°C) или холодные компрессы на шею и затылок.

Хорошим лечебным средством

являются маленькие клизмы с тёплым настоем ромашки, затем пятиминутная горячая ванна (38°C). В ванне хорошо растереть кожу. После ванны полить прохладной водой (25°C) шею, чтобы активизировать дыхание, и положить ребёнка в кровать.

Для старших детей вместо ванны можно применить короткое горячее укутывание от подмышек до ягодиц простынёй, смоченной в отваре из овсяной соломы с хвощом полевым или же из сенной трухи.

Рекомендуется также пить чай из травы лапчатки гусиной: 1 столовая ложка травы на стакан кипятка, настаивать 10–15 мин.

Детям, склонным к судорогам, нужно давать меньше коровьего молока и больше отваров овощей и фруктов.

Ян Шульц, Эдита Уберхубер,
«Лекарства из Божьей аптеки — детям»

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ — ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ

«И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Бытие 2:7).

От первого вдоха новорождённого младенца и до последнего мига наша жизнь полностью зависит от дыхания, или газообмена, в результате которого организм насыщается кислородом и избавляется от углекислого газа. Одно из самых важных правил при оказании первой помощи пострадавшему человеку заключается в максимально скором восстановлении активного дыхания. При остановке дыхания уже примерно через четыре минуты начинается необратимый процесс поражения мозга. Процесс газообмена состоит из вдыхания воздуха,

который имеет в своём составе примерно 20 % кислорода, и выдыхания углекислого газа.

Как правильно дышать

Наблюдение за младенцами подтверждает, что естественным для человека является брюшное дыхание, но многие люди «забывают» о правильном глубоком дыхании и дышат поверхностно — грудью. Тесная одежда сдавливает грудь, талию и препятствует глубокому дыханию. Глубокое дыхание способствует общему расслаблению и снимает стрессовое напряжение, но ещё более ва-

жен его очищающий эффект. При спокойном брюшном дыхании вдыхается и выдыхается примерно 500 мл воздуха при каждом вдохе-выдохе.

Жизненная ёмкость лёгких, то есть общий объём воздуха, который можно вдохнуть и выдохнуть за один цикл, составляет примерно 4000 мл. При таком раскладе многочисленные микробы, совершенно неизбежно попадающие в лёгкие при каждом вдохе, могут легко и беспрепятственно осваиваться в обширных, редко используемых областях лёгких. Сеансы глубокого дыхания по несколько минут в течение дня (например, при физической нагрузке) необходимы для того, чтобы очистить застоявшиеся области лёгких и тем самым предотвращать развитие заболеваний дыхательных путей.

Современные исследования свидетельствуют, что физическая нагрузка и вызванное ею активное снабжение мозга кислородом в значительной степени улучшают кратковременную память и стимулируют способность быстро соображать. Необходимо позаботиться о том, чтобы наши лёгкие всегда имели достаточный приток свежего воздуха. Бог дал людям чистый, незагрязнённый воздух, насыщенный кислородом, а мы обязаны предохранять его от загрязнения и нести ответственность за правильное его использование.

Тимур Герасимов

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- ♦ В среднем человек вдыхает примерно 20 кг воздуха в день, причём, четверть всего вдыхаемого воздуха идёт на питание мозга.
- ♦ Многие замечают, что воздух на большой глубине или на большой высоте может привести человека в состояние лёгкого опьянения. Это объясняется тем, что на высоте кислород соединяется с большим количеством азота, и человек может испытывать кислородное голодание. Например, на Эвересте человек будет получать не более 30 % кислорода.
- ♦ Леса Амазонии называют «Лёгкими планеты Земля». И это не случайно, так как эти леса вырабатывают самое большое количество воздуха среди всех лесов.
- ♦ Если воздух охладить до температуры -150°C и оказать на него давление порядка 50 – 60 атмосфер, то он станет жидким.
- ♦ Считается, что самый чистый воздух на острове Тасмания недалеко от Австралии.
- ♦ Более 90 % всех простудных заболеваний приобретаются в помещениях, а не на открытом воздухе.
- ♦ При чихании скорость воздушного потока в носу составляет 150 – 170 км/ч, а при спокойном дыхании лишь 2,5 – 3 км/ч.

Источник: webfacts.ru



АНТИРАК

УСТРАНИТЬ ПРИЧИНУ РАКА

Печально, когда люди заболевают раком. Особенно тяжело, если жертвами этого недуга становятся совсем молодые люди. Почему так происходит? Во многом виновниками сокращения продолжительности жизни являются свободные радикалы. Мы о них и не задумываемся, а они несут угрозу нашему здоровью, зачастую смертельную.

Свободные радикалы в организме — наши недруги. Есть у нас и телохранители — антиоксиданты. Свободные радикалы действуют подобно диверсантам-налетчикам, проникшим на чужую территорию.

Свободные радикалы — это ионы, обладающие высокой химической активностью. Они образуются в организме как при нормальных обменных процессах — например, дыхании, — так и в результате воздействия медикаментов или токсинов.

Образованию свободных радикалов способствуют токсины, содержащиеся во вредных продуктах (особенно жирах), сигаретном дыме и выхлопных газах, загрязнённой воде и воздухе, а также стресс.

Вы когда-нибудь видели кран с шаром-молотом для разрушения зданий? Представьте себе, что такой агрегат едет по городу, и незакреплённое ядро раскачивается во все стороны. Какие разрушения оно произведёт? Высотные дома, конечно, не упадут, но понесут ощутимый урон. Аналогично действуют свободные радикалы в клетках нашего организма.

Но ведь человеческий организм состоит из великого множества клеток — порядка 100 млрд. Неужели свободные радикалы способны нанести ему серьёзный ущерб?

Каждая клетка нашего организма окружена жироподобной оболочкой — липидной мембраной, которая защищает её от повреждений. Свободные радикалы, подобно беспорядочно болтающемуся ядру, пробивают в этой оболочке бреши, которые клетка стремится тут же заделать. Но вот радикалов-налетчиков становится много, а дружина телохранителей слишком мала или слаба. Она не способна обезвредить всех. Может случиться, что отдельные мембраны будут сильно повреждены. Тогда свободные радикалы получат доступ в святая святых клетки — её ядро, в котором находится молекула дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК). А ДНК содержит информацию о строении каждого клеточного белка. Мутации ДНК приводят к изменению этой информации, и в клетке начинают синтезироваться изменённые белки. В итоге нарушается структура

СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ										
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Сахарный диабет	Катаракта	Старение	Поражение суставов	Атеросклероз, инфаркт, инсульт	Болезнь Паркинсона	Болезнь Альцгеймера	Поражение печени	Аутоиммунные заболевания	Рак	Артрозы

Роль окислительного стресса при различных заболеваниях

и/или регуляция жизнедеятельности клетки, что и становится причиной её злокачественного перерождения.

Вторгаясь в клетки и вступая во взаимодействие со здоровыми молекулами, свободные радикалы запускают цепные реакции перекисного окисления, которые наносят организму огромный урон. Вот почему агрессоров нужно останавливать как можно быстрее.

Свободные радикалы проникают в организм двумя путями:

1. С активированным кислородом. Большое количество кислородсодержащих радикалов образуется, когда мы дышим загрязнённым воздухом, в том числе сигаретным дымом. Как под действием кислорода масло прогоркает, так и под действием кислородсодержащих радикалов в тканях организма начинаются процессы разложения.

2. С жирами:

• Полиненасыщенные жирные кислоты (хотя среди них имеются и не-

заменимые Омега-3 и 6). Они содержатся в майонезе, салатных соусах и растительных маслах. Если в вашем рационе много майонеза, салатных заправок, избыток кукурузного и подсолнечного масла, то вы подвергаете себя опасности, провоцируя образование большого числа свободных радикалов.

• Гидрогенизированные жиры — это маргарин, спред («лёгкое масло»), кулинарные жиры, обычное арахисовое масло.

Гидрогенизированные жиры и полиненасыщенные жирные кислоты встречаются повсеместно — в хлебоуточных и бакалейных изделиях, выпечке, полуфабрикатах, готовых обедах, в продукции заведений фаст-фуд.

В следующем номере мы расскажем, как обезвреживать свободные радикалы, оккупирующие наше тело.

Дон Колберт

«Библейское лекарство от рака»

ПРАВИЛО СОХРАНЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

«Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твою: не делай в оный никакого дела... ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и всё, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его» (Исход 20:8–11).

Одна из десяти библейских заповедей является по сути правилом сохранения жизненной энергии. Возможно у вас возникла ассоциация с солнечной батареей или пресловутым вечным двигателем. В какой-то мере вы правы. Всё в этом мире имеет определённый запас мощности и прочности. Любой аккумулятор заряжается от источника энергии. Процесс фотосинтеза в растениях невозможен без солнца. Люди также нуждаются в том, чтобы зарядиться энергией. Я имею ввиду не калории, которые мы можем получить из продуктов питания. Это нечто более важное и ценное — жизненная энергия. Для этого один из дней недели издревле считался днём покоя. Вы спросите: «Какая разница? Ведь мы каждый день работаем и отдыхаем, а некоторые только отдыхают. Зачем ещё какой-то определённый день считать особенным?»

Согласитесь, что на протяжении каждого дня мы отдаём себя работе, решаем различные вопросы, проводим много времени в дороге и т. д. В конце рабочей недели Бог отделил особенный день, в который мы соприкасаемся с Источником жизненной силы и обретаем не только восстановление утраченных сил, но и вдохновение трудиться, творить, а самое важное — способность понимать Бога, видеть свои поступки, людей вокруг нас, различные ситуации и обстоятельства через призму Божьей мудрости. Самое удивительное, что мы, переживая трудности, не впадаем в разочарование и депрессию, а обретаем веру в обещанную помощь Божью и становимся лучше!

Но эта жизненная энергия даётся на определённых условиях. Это не просто отдых и развлечения, не просто смена вида деятельности. Это взаимоотношения с Создателем. В отличие от аккумулятора, который достаточно вставить в заурядное устройство, че-

ловек нуждается не только в том, чтобы хорошо поесть. Нам хочется обрести способность любить, несмотря на обстоятельства; верить, несмотря на сомнения; прощать, несмотря на хорошую память; сострадать, несмотря на политические взгляды; заботиться, несмотря на личные запросы; быть мудрыми, несмотря на имеющееся образование. Согласитесь, что эти навыки делают нас по-настоящему счастливыми и здоровыми.

Мы привыкли, что суббота — это один из дней недели, ничем не лучше и не хуже других. Кто-то в это время занимается домашними делами, кто-то подрабатывает, кто-то отсыпается... Но верующий человек идёт в храм, дом молитвы, потому что этот день освятил и благословил Создатель, и испокон веков этот день был и остаётся днём встречи человека со своим Творцом.

Вы спросите: «С источником жизненной силы всё понятно, а что же сохраняется?» Когда ваш обидчик вместо привычных оскорблений слышит от вас: «Пусть Бог тебя благословит»; когда вместо разброшенного перед вашим порогом мусора вы возвращаете соседу букет цветов или пакет фруктов; когда после непримиримых ссор, когда семья на грани развода, муж просит у жены прощения и уверяет её в своей любви — вот это и есть то чистое, светлое, святое, что совершает и преумножает в нас и через нас наш Создатель. Это энергия другого порядка, она делает нас способными среди порока, горя и неверия быть носителями веры, надежды, любви. Нет большего счастья, чем подарить кому-то надежду, прощение, принести в чей-то дом утешение и веру. Делая счастливыми других, мы сами обретаем истинное счастье и чувствуем себя лучше, выздоравливаем быстрее. А всё начинается в субботу, со встречи с нашим Создателем!

Сергей Гаврюк

Десять Заповедей

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 четвёртого [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 субботний, 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 субботний и освятил 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.

Суббота — светлая отрада.
Меня в покой святой одень.
Один цветок недели сада:
Цветок суббота — Божий день!

Его любовью поливайте,
Он — символ мудрости Творца!
Грехи же с корнем вырывайте,
Открыв добру свои сердца.

Христом подарена суббота
Тебе и мне, и людям всем,
Чтоб стала первою забота:
Возвысить Господа над всем!

Бог говорит нам в вечном Слове:
«От скверны жизнь свою омой.
К благим делам будь наготове,
Почти покоем день седьмой».
Людмила Михалёва

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

В Своём Слове Бог обещает нам успех в жизни и финансовую стабильность, но при этом Он указывает, что мы должны для этого делать.

1. «Да не отходит сия книга закона от уст твоих; но поучайся в ней день и ночь, дабы в точности исполнять всё, что в ней написано: тогда ты будешь успешен в путях твоих и будешь поступать благоразумно» (Иисуса Навина 1:8).

2. «Кто сеет скуп, тот скуп и пожнёт; а кто сеет щедро, тот щедро и пожнёт. Каждый [уделяй] по расположению сердца, не с огорчением и не с принуждением; ибо доброхотно дающего любит Бог. Бог же силен обогатить вас всякою благодатью, чтобы вы, всегда и во всём имея всякое довольство, были богаты на всякое доброе дело» (2 Коринфянам 9:6–8).

3. «Принесите все десятины в дом хранилища, чтобы в доме Моём была пища, и хотя в этом испытайте Меня, говорит Господь Саваоф: не открою ли Я для вас отверстий небесных и не изолью ли на вас благословения до избытка? Я для вас запрещу пожирающим истреблять у вас плоды земные, и виноградная лоза на поле у вас не лишится плодов своих, говорит Господь Саваоф» (Малахии 3:10, 11).

Впишите ответы на вопросы, используя Библию.
Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:

3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726

«Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.

Или напишите их по электронной почте: **fresnovestnik7@yahoo.com**

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 _____

ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ДАР БОЖИЙ

Красота Божьего замысла состоит в его простоте и уравновешенности. Для его осуществления не требуется больших денег. Более того, даже самые бедные могут позволить себе рекомендуемый Богом образ жизни. Если мы живём в сотрудничестве с Господом, Он благословляет нас и восстанавливает наше здоровье. Однако нам необходимо помнить, что здоровье нельзя заработать. Здоровье — это Божий дар тем, кто стремится следовать Его замыслу.

Бог может исцелять, но считает исцеление возможным и полезным только в том случае, когда мы со своей стороны идём на сотрудничество и соблюдаем Его заповеди не ради самого здоровья, но из любви к Богу.

Бог ожидает, что мы в своей жизни

будем повседневно применять Его простые и естественные лечебные средства, такие как правильное питание, физическая активность, вода, солнечный свет, свежий воздух, отдых, вера и воздержание. При этом мы должны понимать, что использование медикаментов или хирургическое вмешательство при серьёзных заболеваниях не являются отрицанием веры. Бог может совершать Своё дело посредством множества лечебных средств. Что бы ни произошло, помните — это допущено Богом, Который знает конец от начала. Мы должны помнить, что «любящим Бога, призванным по [Его] изволению, всё содействует ко благу» (Римлянам 8:28).

Людмила Яблочкина

СОКРОВИЩА МУДРОСТИ

«Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои; избавляет от могилы жизнь твою, венчает тебя милостью и щедротами; насыщает благами желание твоё, обновляется, подобно орлу, юность твоё... Как отец милует сынов, так милует Господь боящихся Его. Ибо Он знает

состав наш, помнит, что мы — персть. Дни человека как трава; как цвет полевой, так он цветёт. Пройдёт над ним ветер, и нет его, и место его уже не узнает его. Милость же Господня от века и до века к боящимся Его, и правда Его на сынах сынов, хранящих завет Его и помнящих заповеди Его, чтобы исполнять их» (Псалом 102:2–5, 13–18).

МОЛИТВА ЗА МАЛЬЧИКА

Мой брат — служитель православной церкви в Крыму, а я приняла крещение в Церкви христиан-адвентистов седьмого дня. С тех пор брат прекратил со мной всякие отношения. Письма, которые я писала, они рвали, не читая. Но всё же, Бог побудил меня поехать к ним. Встретили меня холодно.

Как-то вечером брат заходит в дом и говорит: «Встретил соседа опечаленного: ребёнка положили в больницу. Уже три недели температура не падает, и диагноз не могут поставить».

На следующий день рано утром у меня возникло непреодолимое желание сходить к этому человеку. Я, обращаясь к брату, говорю:

— Отведи меня к этому человеку, меня Бог побуждает идти к нему.

А он мне:

— Он мусульманин.

— Для Бога нет различия, какой нации человек, отведи, — упрашивала я его.

Брат указал мне на зелёный забор, за которым жил этот человек. Я пошла, не думая, что и как говорить. Постучала — ни-

кто не выходит. Спустя некоторое время дверь открылась, и вышел молодой человек. Я представилась как сестра Николай. Спрашиваю:

— У вас ребёнок болен?

Он ответил утвердительно.

— Вы верите, что Бог может его исцелить? — вновь спросила я.

Он, немного подумав, ответил:

— Да.

— Тогда давайте молиться такой молитвой... — и я произнесла суть молитвы. — Я буду молиться у себя дома, а вы у себя ровно в 8.00 часов утром и вечером, — предложила я, и молодой человек согласился. Несколько дней я продолжала молиться за исцеление мальчика, а за два дня до моего отъезда ребёнка привезли домой. Вот так быстро Бог ответил на нашу молитву о мальчике. Мой брат, видя такой опыт молитвы и общения с Богом, поменял отношение ко мне и моей вере, и, более того, сам стал изучать Священное Писание.

Мария Кондрашина,
г. Челябинск

«СЛОВО ТВОЁ — СВЕТИЛЬНИК НОГЕ МОЕЙ»

ПСАЛОМ 118:105

Мой муж, Евгений Павлов, окончил Заокскую Духовную Академию в 2001 году. В 2003 году врачи обнаружили опухоль позвоночника. С того времени началась особая жизнь — череда отчаяния, веры и молитв. Опухоль не поддавалась лечению: врачи многократно удаляли её, но она быстро вырастала снова, пока не разрушила позвоночник и не сдавила спинной мозг. Пока позволяло здоровье, от операции до операции, он служил в церкви на Урале и в Западной Сибири.

В 2012 году Евгения парализовало, государство оплатило инвалидную коляску. Опухоль быстро росла, разрушая позвонки. Врачи в Москве сказали, что больше помочь ничем не могут. Ему было 36 лет, когда его, парализованного, выписали домой доживать, сколько осталось.

Даже если бы врачи смогли сделать сложнейшую операцию по удалению части позвоночника около сердца и Евгений не умер бы от кровопотери, он всё равно остался бы на всю жизнь в коляске. Но не было ни одного врача, кто рискнул бы взяться за операцию.

Самый грустный, тридцать шестой, день рождения прошёл в декабре 2012 года. Гости дарили подарки. Когда дошла очередь до одного из верующих друзей, тот встал и сказал: «Я думал, какой стих из Библии тебе подарить, помолился и открыл Слово. И мне открылся текст: "Хотя бы не расцвела смоковница, и не было плода на виноградных лозах... но и тогда я буду радоваться о Господе и веселиться о Боге спасения моего"

(Аввакума 3:17, 18)». Мы удивились, что Бог послал ему такие слова — это ведь очень странное пожелание для дня рождения, не так ли? Но друг продолжал читать: «Господь Бог — сила моя: Он сделает ноги мои как у оленя и на высоты мои возведёт меня!» (Аввакума 3:19). Сразу вспомнились слова апостола Петра хромоте человеку: «Серебра и золота нет у меня; а что имею, то даю тебе: во имя Иисуса Христа Назорея встань и ходи» (Деяния 3:6). Что значат все подарки мира по сравнению с такой надеждой от Бога? Мне показалось, что Сам Господь во всей этой тьме утешает нас.

Что было дальше?

Почти год в инвалидном кресле, курс облучения, но эти слова поддерживали в нас слабый фитиль веры. И благословения изливались одно за другим — всего не опишешь. Это и спонсоры, которых мы не искали, это клиника, о которой не думали. Это случайные знакомые, которым Евгений благовествовал в больницах, это молитвы



шло чудо. Опухоль была полностью удалена, а Евгений медленно восстанавливался. Он снова ходит. Опухоли уже третий год нет.

Чудеса — это не мано-вение волшебной палочки. Чудо случается тогда, когда впереди бушует море, вокруг — каменная пустыня, а сзади надвигается вражеская армия. Когда человек бессилен, расстучается море, и Божий народ идёт вперёд.

Операции, облучение, медикаменты не прошли для Евгения бесследно. Возможно, все его проблемы со здоровьем решатся полностью только после возвращения Христа.

Тот, кто идёт по следам Христа, идёт иногда трудным и узким путём. Но каждый шаг этого пути освещает Сам Господь, и Он доведёт до Небесного Царства, где уже не будет ни слёз, ни болезней, ни смерти.

Чудо состоит в том, что Бог может дать не только годы жизни на Земле, но и целую вечность. Вспоминая, что сказал нам Господь в день рождения, в любых обстоятельствах жизни будем «радоваться о Господе и веселиться о Боге спасения» нашего.

Ольга Павлова,
п. Заокский, Тульская обл.

и помощь от тысяч людей. Это ещё семь операций, сложнейшие из которых были проведены на другом конце света, в клинике АСД в Аргентине.

Врачи и персонал молились над операционным столом, и произо-

СПАСИТЕ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ!

26 ИЮНЯ — ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

По данным Минздрава России, около 70 % подростков (как мальчиков, так и девочек) хотя бы один раз пробовали наркотические вещества. В десятки раз возросло количество несовершеннолетних, находящихся на учёте в наркодиспансерах, больных нарко- и токсикоманиями. Ради приобретения наркотиков многие идут на преступления, до 70 % девушек-наркоманок занимаются проституцией. Каждый потребитель наркотиков вовлекает ещё 5 – 10 человек. Все они являются потенциальными распространителями инфекционных заболеваний, в частности вирусного гепатита. Реальную угрозу для общества представляет значительное увеличение числа лиц, инфицированных ВИЧ.

Родителям нужно внимательно следить за детьми и их окружением, не допускать общения ребёнка с подозрительными личностями, оберегать от негативного влияния улицы. Нужно грамотно распределить режим дня таким образом, чтобы детский организм не был перегружен и, вместе с тем, ребёнку было интересно чем-то заниматься, а не слоняться без дела. Именно от безделья львиная доля подростков становятся наркоманами.

Что делать, если ребёнок стал употреблять наркотики

1. Не теряйте контакт с ребёнком. Не отталкивайте ребёнка от себя. Как бы он ни демонстрировал свою независимость, родители остаются для него авторитетами.

2. Будьте ближе к ребёнку. Он должен чувствовать, что вы его понимаете. Выясните, что употребляет ваш ребёнок. Имейте представление о первой помощи в критических ситуациях.

3. Не позволяйте наркоману манипулировать собой.

4. Оставайтесь хозяином в вашем доме. Ваш дом — ваша крепость. Из дома лучше унести самые ценные вещи.

С ростом наркомании врачи всё чаще сталкиваются с созависимостью родственников. Как справиться с созависимостью и помочь своим больным родственникам, вы узнаете, просмотрев семинары Азата Абдуллина на сайте ТРК «Три Ангела» 3angels.ru/media/video/125/82, а также на youtube.com.

Редакция

«МНЕ УДАЛОСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАБСТВА»

Я родился в 1976 году здоровым и полноценным ребёнком. В школе учился сначала на отлично, а потом начал курить, сначала сигареты, а затем и анашу. В 16 – 17 лет появились немалые криминальные деньги. Я пробовал всё, что можно было купить, и подсел на иглу — опий-сырец. Сколосился я быстро, так что через год меня уже не взяли в армию. За 3 – 4 года исчезли все вены, я весь гнил, так как часто колосился под кожу, даже в паховой области. Периодически я попадал в тюрьму, там набирал немного здоровья, приходил в себя и как только освобождался, начинал всё с начала. Один раз после года тюрьмы, освободившись, впервые в жизни устроился на работу и решил больше не возвращаться к наркотикам. Через некоторое время не выдержал и стал выпивать, причём, пил запоями. Из-за пьянки с работы выгнали, сломал себе обе ноги.

Однажды я попытался завязать с пьянкой и искал помощи у верующего человека, которого встретил у церкви. Он рассказал мне о покаянии, о том, как узнавать свои грехи. Он говорил, что нужно не только бросить пить, но и курить, не смотреть телевизор и т. д. Я послушал и убежал от него, а после ещё 7

ками. Однажды чуть не умер в белой горячке. Было очень страшно, я испытал настоящий ужас. Тогда я впервые в жизни помолился Богу, и Бог помиловал меня.

В ВИЧ-центре сказали, что у меня, возможно, цирроз печени. Я снова вспомнил того верующего в Бога собеседника, позвонил и договорился о встрече. Я понимал, что мне осталось недолго, и хотел умереть трезвым. Да и нужно было хотя бы понять, в чём покаяться перед смертью. Он познакомил меня со священнослужителем, с которым я начал изучать Библию. Перечитал множество духовных книг. Через них Господь подарил мне, казалось бы, конченому наркоману и алкоголику, смысл жизни.

25 лет я находился в наркотическом и алкогольном угаре, обращался за помощью к наркологам, экстрасенсам. Посещал разные организации, и всюду мне говорили: «Ты сможешь, надо поверить в себя». Все эти методики основаны на вере в собственные силы человека. Но у меня никогда ничего не получалось. Только с Божьей помощью мне удалось избавиться от этого рабства. Надо только покаяться и признать себя тем, кто ты есть, — грешником и, сокрушаясь всем сердцем, возопить к Господу: «Помоги моему неверию, помоги мне избавиться от наркотиков, алкоголя. Я ничего не могу без Тебя». И Господь обязательно поможет. Он реально укрепляет и даёт силы бороться, говорить «нет», когда тебе предлагают выпить или уколиться.

С тех пор прошло уже более двух лет. С Божьей помощью я перестал материться, причём, как-то быстро это произошло, потом перестал врать. Через 6 месяцев Господь дал мне работу, а через 10 — я без таблеток и пластырей бросил курить!

Сейчас мне 40 лет, я не имею ни семьи, ни детей. 17 лет я живу с ВИЧ, у меня камни в желчном пузыре, переломаны ноги. Но я счастлив, и слава Богу за всё! Я со Христом, а с Ним что может быть страшно? Со Христом всё по силам! Он печётся обо мне, как о ребёнке, а я, как ребёнок, верую и люблю Его! Он мой Отец! И это прекрасная истина!

Егор Кочусов,
г. Екатеринбург

Заинтересованный
в распространении наркотика
человек обычно говорит:

**«Наркотики,
как приключенческий
роман, — избавляют
от прозы жизни,
от обыденности».**

Факт:

**избавляют,
но только вместе
с самой жизнью.**

Читайте на сайте газеты «Ваши Ключи к здоровью»

www.vestnik7.com



НАРКОМАН — ЭТО ЭГОИСТ
bit.ly/negoist



ПРОГРАММА «12 ШАГОВ»
ВЕРНУЛА К ЖИЗНИ
bit.ly/12shagov



КАК Я ОСВОБОДИЛСЯ
ОТ ЗАВИСИМОСТИ
bit.ly/kakocvob



КЛЮЧ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ
ОТ ЗАВИСИМОСТИ
bit.ly/kzavis

или 8 лет пил. За это время я узнал, что инфицирован ВИЧ.

От отчаяния я стал уходить в месячные запои. Летом вставал в 4 – 5 часов утра, выходил на улицу, пока не было дворника, собирал бутылки и ссезивал из них капли. Когда доза не помогала, шёл попрошайничать якобы на проезд, а сам покупал бутылки с разными дешёвыми настой-

- 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!

КАК ПОМОЧЬ ПИЩЕВАРЕНИЮ

Продукты обеспечивают нас питательными веществами и энергией. Некоторые из них могут стать причиной болезней и нарушений функций организма, другие же несут здоровье и исцеление. Поэтому жизненно важно основательно изучить свойства продуктов, чтобы суметь выбрать те из них, которые будут укреплять наше здоровье. В этой статье мы изучим пищу, способствующую здоровому пищеварению.

Цветная капуста

Как и все крестоцветные, цветная капуста очень богата фитохимическими противоопухолевыми элементами.

Лечебное применение цветной капусты:

✘ Активизирует пищеварение, воздействует на весь желудочно-кишечный тракт. Предпочтительна для тех, кто страдает гастритом, язвой, расстройством пищеварения. Она регулирует проходимость кишечника, поэтому показана при запорах, колитах, дивертикулёзе.



в составе ячменя помогает предотвратить запоры и связанные с ними осложнения, включая рак толстой кишки.

Оливки

Оливки содержат существенное количество провитамина А и витаминов В и Е. Из минералов в них в избытке присутствует кальций, в существенных количествах — калий, железо и фосфор.

Оливки вызывают аппетит и стимулируют пищеварительные процессы. Две или три оливки, съеденные перед едой, послужат натуральным аперитивом, увеличивающим приток желудочного сока и улучшающим пищеварение.

Поскольку оливки содержат много клетчатки, их следует хорошо пережёвывать.



Оливки и оливковое масло имеют желчегонное действие. Облегчая опустошение желчного пузыря, они полезны в случае дискинезии желчного пузыря (неправильного сокращения мышц и нарушения дренажа желчного пузыря). В случае желчно-каменной болезни оливки нужно использовать с осторожностью.

Благодаря содержащемуся в них маслу и растительным пищевым волокнам оливки имеют мягкий, но эффективный слабительный эффект.

Джордж Памплон-Роджер,
«Здоровая пища»

Кабачки



Кабачки известны своим смягчающим действием на желудочно-кишечный тракт благодаря содержащейся в них клейковине. Они также обладают мягким мочегонным действием. Полезные свойства делают кабачки незаменимыми при лечении диспепсии, гастрита, колита, лишнего веса и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Ячмень

Ячмень показан при лечении гастрита, диспепсии, язвы двенадцатиперстной кишки, гастроэнтерита и колита. Ячменный отвар и солодовый безалкогольный напиток помогают нормализовать процесс пищеварения. Ячмень противопоказан тем, кто страдает целиакией (непереносимость глютена). Клетчатка

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

СМУЗИ

Наступило лето, а это значит, пришла пора свежих ягод и фруктов. Приготовим вкусные, а главное, полезные смузи.

Смузи — это густой напиток из смешанных в блендере ягод или фруктов с добавлением сока или молока. Такой напиток станет отличной заменой ужину или неплохим дополнением к любому приёму пищи. Смузи — очень полезная пища, т. к. в нём полностью сохраняются все полезные свойства ягод, овощей и фруктов. Не бойтесь экспериментировать и создавать новые вкусовые сочетания и вариации этого напитка!

БАНАНОВО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ СМУЗИ

Состав: 1 банан, ½ апельсина, ½ стакана вашего любимого сока или молока, ¼ ч. л. корицы.

Фрукты очищаем от кожуры и режем на кусочки. Все ингредиенты измельчаем в блендере и переливаем в стакан.

КЛУБНИЧНО-БАНАНОВЫЙ СМУЗИ С ОВСЯНКОЙ

Этот смузи — отличный вариант полезного и вкусного завтрака. Летом можно экспериментировать со всеми ягодами, и разнообразие полезных завтраков вам обеспечено!

Состав: горсть клубники, 1/3 стакана молока (можно использовать соевое, миндальное или воду), 9 ст. ложек овсяных хлопьев, ½ банана.

Овсяные хлопья залить молоком или водой и оставить в холодильнике на ночь. Банан, клубнику и замоченную овсянку взбить в блендере.

Смузи получается густым, со сливочно-ягодным вкусом. Чтобы уменьшить калорийность напитка, не добавляйте в него банан. Такой смузи можно пить через крупную соломинку или есть ложкой.

Екатерина Воронина



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 Библейской школы и переписки с читателями.

ФОТОКОНКУРС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «БУДЬ ЗДОРОВ!»

Хотите увидеть фото вашего ребёнка в газете? Пришлите в редакцию фотографию вашего сына или дочери, которая связана со здоровым образом жизни (еда, физкультура и спорт, прогулка, купание, закаливание, отдых и т. д.). На фото может быть изображён один ребёнок или вместе с другими детьми и взрослыми. Приветствуются семейные фото.



Фото принимаются:

- в печатном виде форматом не менее 10x15 см по адресу: **3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726**
- в электронном виде на адрес **fresnovestnik7@yahoo.com**

Лучшие фото будут опубликованы.

20 участников получают в подарок книгу о воспитании детей

«Как понимать своего ребёнка».

При отправке фото необходимо обязательно указать:

1. Название фотографии.
2. Фамилия, имя, отчество автора фото.
3. Имя ребёнка и возраст (по желанию).
4. Почтовый индекс и адрес для доставки книги.



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**

«В архивах Благая Весть...»
Благая Весть
Международные христианские газеты

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 419 482 экз.

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

**fresnovestnik7@
yahoo.com**

Дорогой друг!

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

Добровольные пожертвования

на газету «Ваши ключи к здоровью»

отправляйте: **WELLS FARGO**

Bank # 121042882

Customer Name «Vestnik»

Account Number 5078593869

КАКОМУ ВРАЧУ ПОКАЗАТЬ РЕБЁНКА?

В некоторых случаях появляется необходимость показать ребёнка врачу-специалисту. Эта статья подскажет вам, к какому врачу обратиться при появлении характерных признаков заболеваний.

1. НЕВРОПАТОЛОГ. Если вы замечаете, что ваш ребёнок отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте.

2. ПСИХИАТР. Если вы отмечаете чрезмерную подвижность, гиперактивность или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения у ребёнка, — это наиболее распространённые симптомы психического напряжения ещё слабой нервной системы ребёнка-дошкольника.

3. ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ. Если ваш ребёнок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращённую к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребёнок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре.

4. ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ. Если у ребёнка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды).

5. АЛЛЕРГОЛОГ. Если у ребёнка возникает реакция (сыпь, отёк, затруд-

нённое дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

6. ДЕРМАТОЛОГ. Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

7. ОКУЛИСТ. Если вы замечаете, что ребёнок сощуривает веки, когда рассматривает отдалённые предметы, или низко наклоняется над альбомом или книгой, близко садится к экрану телевизора, если он издали (с расстояния 5 м) не различает мелкие (до 1 см) предметы.

8. ОРТОПЕД. Если у ребёнка нарушена осанка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т. п.

Тимур Герасимов

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ

Многие люди ищут панацею для здоровой и долгой жизни. Употребляют разнообразные препараты и покупают сомнительные приспособления, а на самом деле секрет здоровья и долголетия доступен и прост — он кроется в особых продуктах питания, продлевающих жизнь.

1. Малина. Эта ягода помогает стабилизировать уровень сахара в крови. Благодаря растительному пигменту антоцианину, она поддерживает нормальную выработку инсулина и помогает контролировать уровень сахара в крови.

Употребление малины является профилактикой сахарного диабета.

2. Морковь. Многочисленные исследования Национального института США показали, что люди, которые употребляют большое количество каротина, содержащегося в моркови, имеют меньшую вероятность заболеть раком кожи.

Морковь помогает коже быть молодой и красивой, придает ей

здоровый оттенок и борется с появлением морщин.

3. Лосось. В лососе содержится большое количество полезных жиров и жирных кислот Омега-3. Употребление этого продукта очень полезно для всего организма, а прежде всего для сердца.

Употребление этой рыбы помогает предотвратить сердечные заболевания и снижает риск возникновения инфаркта миокарда.

4. Голубика.

Голубика служит источником витаминов и ценным лекарственным растением.

Ягоды голубики обладают рядом уникальных свойств:

защищают от воздействия радиоактивного излучения, укрепляют стенки кровеносных сосудов, нормализуют работу сердца, поддерживают здоровье кишечника и поджелудочной железы, замедляют старение клеток, а значит — головного мозга.

Употребляйте в пищу эти продукты и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук



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

Адрес вашего распространителя: