

ВЕСТИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 10(70) ОКТЯБРЬ 2016

www.vestnik7.com

Деликатная проблема: геморрой **2**

4 секрета оздоровления психики **4**

Советы врачам

Об Омега-3 **5** **7**

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

КУРЕНИЕ МАРИХУАНЫ ОПАСНО

Оказывается, всего одной минуты курения марихуаны достаточно, чтобы работа сосудов нарушилась. Более того, сосудам требуется в три раза больше времени на восстановление по сравнению с воздействием табачного дыма.

Марихуана наносит вред не только за счёт психоактивных соединений. Сама растительная основа вредна. Этот факт вызывает тревогу, ведь тема легализации марихуаны постепенно захватывает мир. К примеру, в отдельных штатах США её разрешено курить даже по «медицинским показаниям».

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ ОПАСНЕЕ ОБЫЧНЫХ

Учёные обнаружили в них два токсичных вещества в больших количествах. Эти вещества высвобождаются при нагревании. Известно: опасная концентрация 31 вредного соединения попадает в лёгкие человека при вдыхании испарений электронных сигарет. Среди них два канцерогена, которые до этого не попадали в поле зрения учёных. Но теперь в центре внимания оказались пропиленоксид и глицидол. Электронные сигареты доставляют никотин за счёт нагревания пропиленгликоля, содержащего никотин. Пары выдыхаются, и, помимо никотина, в организм попадают акролеин и формальдегид.

Как показали исследования, электронные сигареты выделяют до шести раз больше акролеина (вреден для глаз и лёгких), чем обычные сигареты. При этом опасность электронных сигарет возрастает по мере увеличения частоты использования устройства. В частности, повышается уровень альдегида.

СПИРТНОЕ ПРИВОДИТ К РАКУ ГРУДИ И ДРУГИМ ТИПАМ ОПУХОЛИ

Комплексный анализ исследований спиртного позволил заявить о связи алкоголя с минимум семью видами рака, включая рак груди, роглотов, горлани, пищевода, печени, прямой и толстой кишки. Если объём потребления спиртного превышал 50 г в день, эффект был особенно сильно выражен. Но вероятность развития рака есть даже у людей, употребляющих умеренные объёмы алкоголя, причём, не очень крепкого.



1 ОКТЯБРЯ – ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

От души поздравляем всех наших пожилых читателей с праздником!

Несмотря на мудрость и знания, которые вы приобрели с годами, желаем вам продолжать постоянно учиться ухаживать за своим телом, чтобы уметь сохранять его в наилучшем состоянии на долгие годы. Питайтесь тем, что наиболее полезно для вашего физического здоровья, уделяйте особое внимание одежде, чтобы

она не стесняла вас и позволяла крови свободно циркулировать по телу. Не лишайте себя физических упражнений и солнечного света, получайте как можно больше свежего воздуха. Обладайте достаточной мудростью, чтобы быть верным стражем собственного тела, избегайте переутомления. Счастья вам и вашим близким, крепкого здоровья и радостного расположения духа.

Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»

бляющих умеренные объёмы алкоголя, причём, не очень крепкого.

Учёные подчёркивают: прекращение употребления спиртного довольно быстро и сильно снижает риск развития рака, особенно для тех органов, которые напрямую контактируют со спиртным (рака печени, пищевода и носоглотки). Спиртное причастно к 5,8 % смертей вследствие рака.

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА ЗАВИСЯТ ОТ ПОЛА

Риск болезни Альцгеймера повышают определённые генетические варианты. Но, оказывается, не последнюю роль играет половой фактор. Учёные исследовали 624 человека от 53 до 95 лет, у которых был минимум один из двух проблемных генетических вариантов — APOEe4 или CLU CC.

Наличие APOEe4 выливается в

повышение риска развития болезни Альцгеймера в 10 – 14 раз. Но это не должно быть приговором. Важен и пол человека. В рамках исследования признаки ухудшения памяти обнаружили примерно у 47 % мужчин и лишь у 32 % женщин.

Меньше были подвержены представители обоих полов с высшим образованием, которые имели хороший мышечный тонус и ставили себе каждый день интеллектуальные задачи. У мужчин значительно ухудшала состояние депрессия. А для женщин были важны здоровые лёгкие, физическая активность и участие в социальной жизни.

ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА ДЛЯЧЕЛОВЕКА УБИВАЕТ

Об этом предупреждают японские специалисты. Смерть может наступить из-за образовавшегося тромба

в лёгких. В доказательство приводится исследование 86000 человек. За их здоровьем учёные следили на протяжении 19 лет. Выяснилось, что каждые 2 дополнительных часа, проведённых перед телевизором в день, повышают риск лёгочной эмболии на 40 %. Сеансы по 5 часов в день и более в 2 раза повышали риск смерти по сравнению с сеансами, для которых менее 2,5 часов. Всё дело в недостаточной подвижности. Из-за этого образуются смертельно опасные тромбы. Если человек сидит часами за компьютером, может произойти то же самое. Медики советуют каждый час вставать с дивана, устраивать себе небольшие прогулки и растяжку.

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА: ГЕМОРРОЙ

Геморрой — это варикозное расширение вен заднего прохода и прямой кишки. Если оно появляется выше внутреннего сфинктера (пояс мышечных волокон внутри заднего прохода), геморрой называется внутренним; а если расширение происходит ниже внутреннего сфинктера, то он называется внешним. Внешний геморрой также часто называют геморроидальной шишкой. Чаще всего геморрой появляется в возрасте между 20 и 50 годами. Некоторое время симптомы его не проявляются, но позже они всплывают, принося большой дискомфорт.

Симптомы

- ✓ Кровотечение, иногда сильное и долгое, что может вызывать анемию.
- ✓ Боль — бывает настолько сильной, что человек не может сидеть или нормально ходить. Сильная боль почти всегда означает, что в одной из расширенных вен образовался тромб или сгусток.
- ✓ Зуд — обычно умеренный, но в некоторых случаях может быть и сильным.

Причины

Любая причина, которая приводит к увеличению внутреннего брюшного давления или ухудшает движение крови по венам геморроидального сплетения, может привести к появлению геморроя. Среди наиболее распространённых случаев появления геморроя известны следующие: запор, беременность, напряжения при испражнениях, избыточный вес, тяжёлый кашель, частое чихание, долгое использование слабительных и клизм, частое и длительное сидение или стояние на одном месте без движения, недостаток физических упражнений, а также повышенное давление в воротной вене печени, которое также встречается при циррозе печени.

Лечение

Диета, состоящая из продуктов с большим содержанием клетчатки, поможет формированию мягкого, объёмного стула, который будет выходить без усилий и напряжений.

Чтобы стул не был сухим и твёрдым и выходил без проблем, нужно употреблять большое количество воды.

Постоянные упражнения на открытом воздухе будут стимулировать хорошее движение в пищеварительной системе и образование хорошего стула.

Сидячие ванны могут принести облегчение при болях. Сядитесь в горячую ванну при температуре 37–38°C, погрузившись на 25–30 см в течение 10–20 минут 3–5 раз в день. При этом полезно раздвинуть ягодицы, чтобы вода легче достигала воспалённой зоны. Сложите большое полотенце так, чтобы сформировать нечто вроде подушки, и подложите под себя на дно ванны, когда будете сидеть в ней. Принятие таких ванн принесёт облегчение воспалённым тканям, а также расслабит спазмы мышц заднего прохода и прямой кишки, которые часто сопутствуют воспалению. При желании в ванну можно добавить четверть чашки гамамелиса.

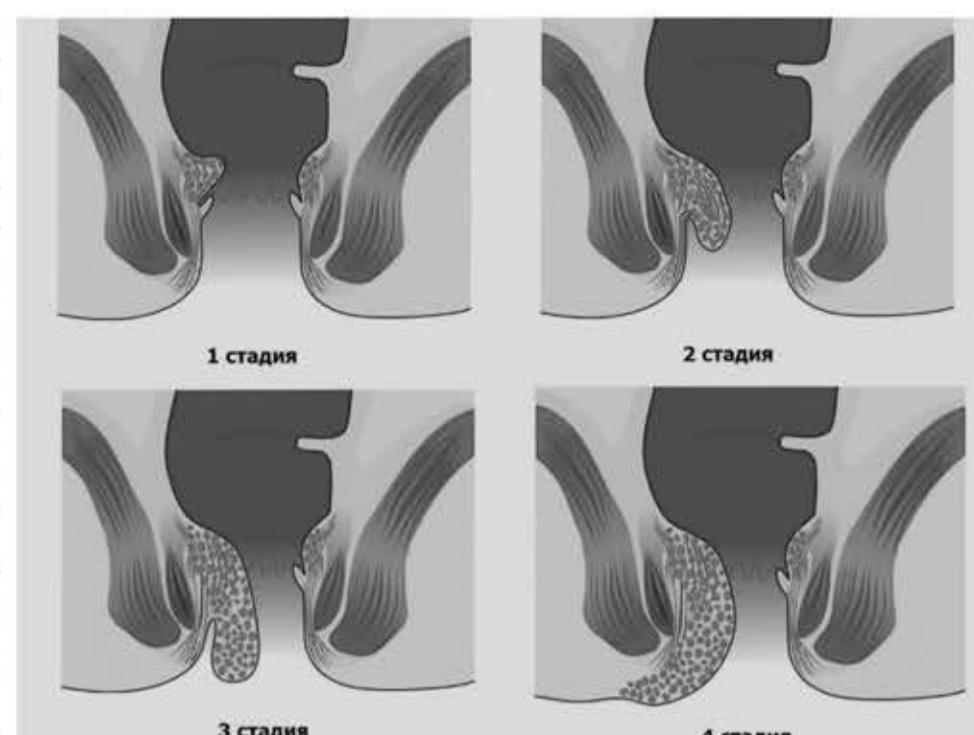
В более серьёзных случаях, можно применять контрастные сидячие ванны (чередование горячей и холодной). Наполните две большие оцинкованные миски горячей и прохладной водой. Чтобы было удобно в них сидеть, поверните их под углом. Принимайте горячую ванну 5 минут, а прохладную от 30 секунд до 1 минуты. Проводите данную процедуру 3 раза, чередуя горячее с прохладным.

Избегайте употребления специй, сильно приправленной пищи, включая такие продукты, как перец чили, пицца, и т. п., так как их употребление может привести к раздражению уже воспалённой области.

Воздействие лёгких слабительных полезно, но оно должно быть очень нежным. Понос может усугубить проблему очень сильно. Для создания эффекта лёгкого слабительного полезно употреблять в пищу цельную пшеницу, чернослив, фрукты и овощи.

Не вызывайте чрезмерного раздражения заднего прохода при его очищении после испражнения. Лучше использовать слегка влажную мягкую туалетную ткань. Так же для этой цели можно просто принимать душ.

Употребление варёного лука увеличивает способность крови к свертыванию, а ежедневное употребление помогает контролировать кровотече-



ния. Ослабление боли может принести использование пакета со льдом.

Вяжущие средства, такие как чай «golden seal» и гамамелис, можно применять в качестве холодных или горячих компрессов.

Не находитесь неподвижно в одном положении (особенно сидя и стоя) на протяжении долгого периода времени.

Во время геморроидального кровотечения не употребляйте аспирин, так как он ухудшает сворачиваемость крови и приводит к длительному кровотечению.

Ректальные свечи алоэ являются довольно эффективными. Возьмите кусочек алоэ, очистите его от кожуры и вставьте.

Существует несколько подтверждений того, что клюквенные припарки приносят облегчение. Перемелите пригоршню клюквы в блендере, затем положите полную столовую ложку этой массы на марлевую ткань, заверните её и приложите к воспалённому месту. При необходимости поменяйте через час.

Применение лецитина может быть тоже полезным, смажьте им воспалённую область.

Ещё один простой метод лечения. Возьмите зубчик чеснока, очистите его

от кожуры, а затем сделайте на нём надрезы так, чтобы вышел сок. Затем окуните его в растительное масло и вставьте в прямую кишку на время сна. На следующий день он выйдет вместе со стулом.

Очень сильная, прогрессирующая боль часто указывает на тромбозный геморрой. Он должен быть открыт, и тромб удалён доктором. Только тогда наступит облегчение. Но это не то же самое, что геморроидальная эктомия, процедура его лечения очень простая и быстрая. Сидячие ванны в этом случае приносят быстрое облегчение.

Геморроидэктомия осуществляется при сильно запущенном геморрое или в том случае, когда болезнь вызывает постоянно повторяющиеся проблемы. Ненужный дискомфорт и ограничения обычно происходят в жизни тех, кто постоянно откладывает операцию на неразумно долгий период времени. Существует несколько новых методов, включая и резиновые крепления, замораживание и т. д., которые являются очень хорошими и могут производиться при амбулаторном лечении. Единственное, что является важным при этом, это найти хирурга или проктолога, который был бы специалистом в этой сфере.

Агата Треш

ПРОСТИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

БОЛЬ В СПИНЕ

Более 80 % населения земного шара знакомо с болями в спине. Неудивительно, что очереди к хорошему мануальному терапевту или хирургу-ортопеду приходится дожидаться довольно долго.

Хотите иметь здоровую спину? Тогда обязательно делайте упражнения на гибкость и укрепляйте мышцы брюшного пресса. Вот несколько советов, которые помогут вам позаботиться о спине:

✓ Пейте достаточное количество воды — не меньше двух литров в день. Жидкость необходима для

нормального функционирования межпозвоночных дисков и хорошей смазки суставов.

✓ Избегайте нагрузки на нижнюю часть спины. Поднимая тяжести, сгибайте колени, а не спину.

✓ Следите за осанкой.

✓ Страйтесь избегать тряски во время тренировки, в том числе во время бега.

✓ Не бегайте на длинные дистанции по твёрдой поверхности. Займитесь плаванием, велосипедом, ходьбой — снизьте нагрузку на позвоночник и суставы. Все эти виды спорта лучше спортивного бега и бега трусцой, потому что они укрепляют сердце, не разрушая суставы и межпозвоночные диски.

✓ Противовоспалительные и мочегонные травы — ромашка, календула, душица, зверобой, мята, хвощ, спорыш, сабельник, имбирь, куркума. Местно можно применять припарки с ромашкой, шалфеем, хвощом.



✓ Гидротерапия: умеренное тепло, при очень сильной боли — массаж льдом.

Тимур Герасимов

ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ В ЧЁМ СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ?

Считаете ли вы себя здоровым человеком? Не торопитесь с ответом. Возможно, вы ни разу не ходили к врачу, не принимали лекарств, регулярно проходили профосмотр у всех специалистов вашей поликлиники, и в медицинской книжке вам пишут: «Здоров».

Но иногда вы чувствуете себя сильно утомлённым, вялым, всё вокруг представляется вам неинтересным и бессмысленным? Порой приходится прилагать все силы, только бы как-то протянуть до вечера? В такие дни просто жить не хочется. А в иные дни вы чувствуете себя преисполненным энергией, стремления к счастью, без малейшего напряжения можете выполнить самую тяжёлую работу. И жизнь вам кажется прекрасной. Значит, есть ещё и различные степени состояния здоровья.

Академический словарь Вебстера даёт такое определение понятию «здоровье»: «Здоровье — это состояние крепости и бодрости тела, ума и души, свободы от болезни и боли».

Любой здравомыслящий человек, имея возможность выбора, несомненно, предпочтёт активную полноценную жизнь жалкому существованию. Давайте посмотрим на себя в зеркало, сравним себя с нашими ровесниками и увидим: как мы выглядим, соответствуем ли мы своему возрасту, нет ли у нас лишнего веса и других проблем, которые не характерны для нашего возраста.

Несмотря на трудное экономи-

ческое положение, можем ли мы, живущие в России, помочь себе улучшить внешний вид, справиться с проблемой лишнего веса и улучшить качество здоровья? Да, можем. Не думайте, что в странах бывшего Союза заболеваемость выше, чем в западном мире. И у них, и у нас наблюдается тенденция к росту числа таких заболеваний, как атеросклероз, гипертония, диабет, онкология. И рост этих болезней начался после Второй мировой войны, когда изменился образ жизни.



Есть и другие причины, вызывающие болезни: это наследственность, экология, то, что мы с вами не в состоянии изменить. А вот изменить образ жизни — это в наших силах.

Вы можете спросить: «Кто, изменив образ жизни, улучшил качество своего здоровья? Есть ли такие люди?»

Да, они есть! Христиане-адвентисты седьмого дня во всём мире, ведущие здоровый образ жизни, в среднем, по данным статистических исследований, живут на 7–13 лет дольше, и показатели здоровья у них лучше.

Хунзакуты — одни из самых здоровых людей в мире. Они не только доживаются до глубокой старости, но и сохраняют жизненную активность в таком возрасте, когда большинство из нас уже двигается с черепашьей скоростью. Как же это им удается? В чём секрет долголетия и прекрасного здоровья почти всех 30 тысяч жителей королевства Хунза, которое находится в высоких Гималахах, где сходятся границы Китая, Афганистана и Пакистана?

Секрет — в образе жизни!

Если бы нам пришлось жить там, где живут хунзакуты, и жить так, как живут они, то и мы могли бы обладать таким же завидным здоровьем. Живя в окружении самых высоких гор мира, племя Хунза было отрезано от остального человечества в течение двух тысяч лет. Поэтому неудивительно, что Хунза лишена большинства «благ» современной цивилизации. Суровое окружение вынуждает их быть воздержанными во всём.

У них нет машин для передвижения. Единственный вид транспорта — это ноги. И передвигаются они лишь в двух направлениях — вверх и вниз. Каждый выход из дома — это насто-

ящее целебное упражнение. И дышат они не промышленными газами, а чистым горным воздухом. Вода не содержит промышленных отходов. Она берёт начало от тающих горных ледников, всегда свежа и чиста.

Хунзакуты — настоящие вегетарианцы, так как их ограниченные пахотные земли используются только для производства сельскохозяйственных культур. Они питаются пшеницей и различными фруктами, преимущественно абрикосами. Они не знают, что значит жить в стрессовой обстановке. Нет у них больниц, аптек, армии, полиции, тюрем, разводов, уличных пробок, и почти никто не имеет часов. Они ложатся спать, когда заходит солнце, и встают с его восходом. Нет у них ни газет, ни телевидения. Всякий, попадающий в это королевство, обретает в нём мир и покой. Там нет даже собак, лающих по ночам. Это удивительная страна, где всего в меру и есть всё самое необходимое.

Вот пища для размышления, не так ли?

Более 10 лет назад я впервые услышала о программе здорового образа жизни, которая включает в себя 8 природных целителей: свежий воздух, вегетарианское питание, физическая активность, вода, дыхание, отдых, воздержание и доверие Богу. Благодаря здоровому образу жизни у меня нормализовался сон, я избавилась от экземы, бронхиальной астмы, предракового заболевания и от лишних килограммов веса. И я рада поделиться с вами секретами здоровья. Об этих удивительных целителях, которые доступны каждому, вы можете узнать со страниц нашей газеты.

Татьяна Рыбкина,
врач

вы сэкономите время и после обеда сможете пройтись.

✓ Если вы сильно устаете за день, а вам нужно быть в хорошей форме — дышите! Возьмите за правило каждый час делать простейшее

дыхательное упражнение: встаньте прямо, глубоко вдохните через нос и полностью выдохните воздух через рот. Так вы запасетесь кислородом. Это упражнение проясняет ум и даёт прилив бодрости.

Ходите на здоровье!

Лучшая аэробная тренировка — это быстрая ходьба на свежем воздухе. Так вы получите в три раза больше кислорода!

Одна моя пациентка взяла за правило 4 раза в неделю устраивать себе 30-минутную прогулку быстрым шагом. За год она сбросила около 40 кг. Я поинтересовалась её диетой. Оказалось, что в питании она ничего не меняла.

Займитесь ходьбой! Вам понадобится совсем немного — пара простеньких кроссовок с хорошей пружинистой подошвой. Помните, что ваша цель — здоровое сердце, которое реже сокращается и работает мощнее.

Дон Колберт



Нет времени?

Многие из вас уже, наверное, огорчились: «Но у меня совсем нет времени на тренировки! Как быть?» Простейший совет — вставать на полчаса раньше! А пока вы не готовы на такой подвиг, воспользуйтесь простыми советами:

- ✓ Паркуйтесь, как можно дальше от офиса — дайте себе возможность пройтись пешком.
- ✓ Забудьте о лифте — ходите по лестницам.
- ✓ Берите обед с собой в офис. Так

4 СЕКРЕТА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПСИХИКИ

Тело и дух (душа) — одно целое. Между ними существует тесная связь. Влияя позитивно на наш разум, мы можем влиять на наше тело, обретая при этом здоровье. Но проблема в том, что не всегда у нас хорошие и светлые мысли. Иногда плохая мысль настолько одолевает, что мы день и ночь думаем только об этом. У нас просто не хватает сил преодолеть её. Мы знаем, что это плохо, что это губит, угнетает нас. Где же выход, и каково решение проблемы? Желаю раскрыть вам четыре секрета, которые помогли многим.

СЕКРЕТ № 1: ВЗИРАТЬ НА БОГА

На чём чаще всего сосредоточены взгляд, мысли человека? На своих болезнях, трудностях, проблемах, на себе, на людях. Мы очень любим копаться в этом и уделяем слишком много внимания себе. Мы склонны считать, что наш жизненный удел самый тяжёлый. Секрет в том, чтобы отвести взгляд от себя и посмотреть на Бога.

Секрет победы — взирать на Иисуса Христа, думать о Нём, направлять мысли ввысь, останавливая свой взгляд на Небесном. Когда мы размышляем о Боге, происходят удивительные вещи. Солнечный свет любви Божьей озаряет тёмные уголки души, постоянное беспокойство, непреходящая усталость и неудовлетворённость исчезают, и радостное удовлетворение передаёт разуму силу ума, здоровье и энергию тела. Только подумайте о благости Бога к нам! Для каждого испытания Бог предусмотрел помочь. Если мы подчиняем свою жизнь Ему, то никогда не попадём в такую ситуацию, которую Он не предусмотрел заранее. Господь всегда укажет нам путь. Какими бы ни были наши затруднения, скорби, утраты, мы имеем верного и понимающего Друга.

Бывает, что размышлять о Боге иногда трудно. Господь знает это. Поэтому Он оставил нам нечто, что будет помогать направлять мысли ввысь. Это чтение Библии и молитва.

Священное Писание обладает удивительной силой менять состояние ума. При чтении находите особые места, которые трогают ваше сердце, и размышляйте над ними. Например, «Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогут тебе, и поддержу тебя десницаю правды Моеей» (Исаия

41:10). Подумайте над этим обещанием Бога. Какие мысли и чувства возникают у вас, когда вы размышляете над этими строками?

Священное Писание — это слова Бога, обращенные к нам. Бог общается с нами посредством Библии. И нам необходимо хранить в своём сердце Его Слово.

Молитва — это дружеская беседа с нашим Другом. Молитва чудесным образом меняет наше сознание. Молитесь так, как вы можете, как вы это понимаете, используя свои слова. И помните: Бог слышит всякую молитву.

Итак, первый секрет — взирать на Бога, размышлять о Нём. Мы прикладываем усилия, чтобы направить наши мысли к Небесному. Используем при этом чтение Библии и молитву. Главное — это пробовать и практиковать. Победа приходит тогда, когда мы воплощаем полученные знания. Я верю, что общение с Богом обогатит вас и принесёт радость и мир.

СЕКРЕТ № 2: ДУХ БЛАГОДАРНОСТИ И ХВАЛЫ

Дух благодарности и хвалы способствует здоровью души и тела. Это одно из самых эффективных средств борьбы с депрессией. «Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За всё благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1 Фессалоникийцам 5:16–18).

Существуют два удивительных закона нашего ума. Первый закон — слова выражают мысли. То, что на сердце, будет и на устах. Об этом законе мы помним и пользуемся им. Но забыли и практически не используем второй закон — мысли подкрепляются словами. Наши мысли и чувства получают поддержку и крепнут, если мы выражаем их. Если бы мы больше выражали свою веру, боль-



ше радовались благословениям, умножались бы счастье и радость. Иногда у нас могут быть плохие мысли, плохое настроение, упадок духа. Как раз в этот момент начните проговаривать что-то доброе, положительное. К примеру, молитесь и читайте Библию вслух, пойте, говорите с кем-то о Боге. За вашими словами последуют и мысли. Вы будете изумлены, когда через некоторое время обнаружите, что мысли и настроение изменились к лучшему. Радость и мир наполнят ваше сердце, и вы забудете о всякой печали.

СЕКРЕТ № 3: ДЕЛА ДОБРОТЫ И МИЛОСЕРДИЯ

Обычно больной человек сосредоточен на себе. Когда мы страдаем и болеем, появляется желание, чтобы все люди «вращались» вокруг нас. Это является большим препятствием на пути к выздоровлению. Но секрет победы и исцеления — это помочь другим. Помогая другим, мы помогаем себе.

В Библии есть необыкновенное обещание Бога тем, кто страдает душой и телом: «Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твоё скоро возрастёт, и правда твоя пойдёт пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя. Тогда ты воззовёшь, и Господь услышит; возопиёшь, и Он скажет: "вот Я!" Когда ты удалишь из среды твоей ярмо, перестанешь поднимать перст и говорить оскорбительное, и отдашь голодному душу твою, и напитаешь душу страдальца: тогда свет твой взойдёт во тьме, и мрак твой [будет] как полдень; и будет Господь вождём твоим всегда, и во время за-

сухи будет насыщать душу твою и утручивать кости твои, и ты будешь как напоёный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают» (Исаия 58:7–11).

Когда мы будем совершать добрые и бескорыстные поступки для ближних, Господь обещает послать нам исцеление и облегчение. Я думаю, вы обратили внимание на то, что Бог делает наши кости тучными. Он сотворит чудо и укрепит нашу иммунную систему.

Добрые дела и слова являются двойным благословением тому, кто даёт, и тому, кто принимает. Чувство удовлетворения и осознание правильности того, что делаешь, — это самое лучшее лекарство для больного.

СЕКРЕТ № 4: ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ

Последний секрет — общение с природой. Жизнь на природе — наилучшая среда для счастья и здоровья человека. Господь нас так создал. Больным необходимо жить в близком общении с природой. Если мы последуем этому совету, будем участниками чудес выздоровления. В живописной сельской местности, вдали от городской суеты вы восстановите здоровье и счастливое состояние духа.

Очень хороша и полезна работа на свежем воздухе. Лучшее занятие — это возделывание земли.

Природа — это Божий врач для нас. Чистый воздух, приятный свет, упражнения на открытом воздухе принесут исцеление.

Используйте все четыре секрета для исцеления психики и будьте бодры и радостны!

Леонид Рутковский,

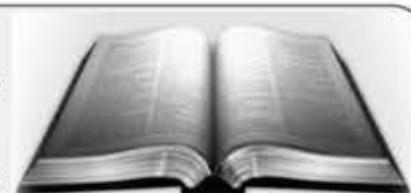
«Победа над зависимостью, или как решить проблему в корне»

ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии

San Jose, CA

Звоните Наталье: (408) 829-6835



СОВЕТЫ НАШИМ ВРАЧАМ

Благодаря инициативе Всемирной Организации Здравоохранения в первый понедельник октября празднуется Международный день врача. Когда мы изучаем записи прошлого, перед нами предстают врачи за врачом, которые были так же готовы к спасению души, как и к служению для исцеления тела. Преодолевая все опасности своей профессии, они искали мудрости Божьей и были ведомы Его Духом по пути, конец которого — слава... Предлагаем вашему вниманию духовные советы врачам, написанные более 100 лет назад, но актуальные и в наши дни.

Врачам более чем кому бы то ни было нужно осознавать, насколько зависимы люди от Бога в том, что касается сохранения здоровья и жизни. Им нужно изучать Слово Божье, чтобы не пренебрегать законами здоровья. Зачем им терять силы и здоровье? Под водительством Небесного Владыки они могут двигаться вперед, твёрдо и с ясным сознанием. Но для этого им нужно самым тщательным образом прислушиваться к законам Божиим.

Господь не будет совершать чудо, чтобы спасти врачей, бездумно обращающихся с Его строением (телом). Врачи должны, насколько это возможно, приобрести систематические привычки в питании. Они должны давать себе достаточные физические нагрузки. Они должны быть готовы сотрудничать с великим Главой тружеников. Господь трудится, не покладая рук, и человек должен трудиться вместе с Ним, ибо Он есть Спаситель тела.

Будьте чуткими в отношении при лечении больных

Великая мудрость нужна в лечении болезней, причина которых кроется в душе. Страдающие от тяжёлых переживаний, тоски или беспокойности нуждаются в мягком подходе... Сочувственное и тактичное обращение в большинстве случаев приносит гораздо больше пользы больному человеку, чем самое ква-

лифицированное лечение при холдном и безразличном отношении.

Просвещайте людей относительно законов жизни

Просвещайте людей относительно законов жизни, чтобы они знали, как сохранить здоровье. Отучайте людей прибегать к сильнодействующим медикаментам. Применяйте их как можно меньше, а больше полагайтесь на гигиенические средства, и тогда природа откликнется на старания Божьих врачей — свежего воздуха, чистой воды, физических упражнений, чистой совести. Многие смогли бы поправиться без единой таблетки, если бы жили по законам здоровья. Благодаря этой работе вы научите пациентов, а с ними и других людей, как позаботиться о себе в случае болезни, не прибегая к сильнодействующим медикаментам.

Бог даёт умение врачу

Господь даёт умение каждому врачу. Если в операционной врач понимает, что он действует как инструмент Господа, то тогда великий Врач Своей невидимой рукой направит руку врача и будет управлять его движениями. Господь знает, с каким страхом и трепетом многие пациенты относятся к операции как к единственному шансу спасения жизни. Он знает, что они находятся в гораздо большей опасности, чем были до сих пор. Они хотят, чтобы их жизнь



была в руках того, кому они могли бы доверять как искусному врачу. И если они видят своего врача молящего Бога об успехе операции, то молитва вселяет в них, так же как и во врача, твёрдую надежду и уверенность. Такая вера, даже в самых трудных случаях, является средством достижения успеха в операции. Потому что человек начинает понимать, что совершается предусмотренное Богом...

Такая молитва может произноситься в присутствии даже атеистов, поскольку она будет способствовать тому, что рассеется туман скептицизма, который обволакивал разум.

Долг быть правдивым

Никогда, никогда врач не должен кривить душой. Излагать перед больным всё о его опасном положении далеко не всегда спасительно и хорошо для него. В некоторых случаях может быть высказана не вся правда полностью, но никогда не

следует говорить лжи. Если для блага больного важно не тревожить его, не лгите ему, чтобы это не оказалось фатальным...

Всем вам нужна живая религия, чтобы быть свидетелями Божиими, разъясняющими больному, что страдание всегда следует за грехом. Стараясь победить боль и болезнь, вы должны ясно изложить больному то, что вам известно о действительной причине и о лекарстве: «Иди и впредь не греши», и указать им на Спасителя, Который прощает грехи.

Отдых для переутомлённого

Велики искушения, возникающие у врачей, потому что они часто бывают загружены сверх меры, перерабатывают, переутомляются. Но если они будут посвящать свою душу Богу, как верному Творцу, они найдут отдых и покой. Успокаивающее воздействие Иисуса снизойдёт на них.

Елена Уайт

ЧЕЛОВЕК В БЕЛОМ

«Здравствуйте, доктор, скорее проходите. Пациенту в пятнадцатой палате стало хуже». Я делаю глубокий вдох и на мгновение закрываю глаза. Всё, что мне нужно, это безмятежный сон после двух суток дежурства. За прошедшие 48 часов я приняла более двухсот пациентов, а завтра мне снова предстоит дежурство. Моя голова опустела. Тело онемело от усталости. Телефон падает из моей руки прежде, чем звонящий завершает разговор. Сон... сон... сон — это всё, на чём я могу сконцентрироваться.

Тем не менее, требования не ослабевают. «Здравствуйте, доктор, скорее проходите... Здравствуйте, доктор... Здравствуйте». Я, как робот, надеваю белый халат. А в голове прокручивается только одна фраза, как заевшая пластинка: «Ты человек в белом в месте, полном грязного белья...»

«Привет, смерть, вот мы и снова встретились, — думаю я, когда прихожу к очередному пациенту. — Ты хочешь победить. Я много раз боро-

лась с тобой. Но последнее слово за Богом, не за тобой».

Прошлой ночью в 3 часа ко мне попала молодая мама с маленьким мальчиком. Они смотрели на меня с надеждой. Мне хотелось кричать. Слово СПИД пронзило меня. Я не ношу мантию Бога. Я меньше чем мизинец на Его могущественной руке. Но я по-прежнему борюсь с грехом.

Кажется, я забыла о тех, кто счастливым вышел через больничную дверь. Их тела восстановились и стали здоровыми. Мне интересно, что происходит у них в душе, но всего лишь на мгновение. Я должна проверить остальных. Мне до сих пор жаль, что я не знаю ответов на все вопросы. Но как я могу исцелить неизлечимых?

Я учусь быть скромной, работать, вместо того, чтобы спать, молиться, вместо того, чтобы плакать. И вот



снова я бегу по коридору в пятнадцатую палату. Я понимаю вопрос в твоих глазах: «Почему я? У меня ещё маленькие дети; я ещё не всё сделала». Я держу твою руку. Я делаю тебе укол, чтобы успокоить твою боль. Но я хочу плакать. «О, Господь, я теряю друга». Но человек в белом не должен плакать. Им не нужны мои слёзы или чувства. Только моё мастерство, мой мозг, мой сон, моя жизнь.

О, Господь, как вынести страдания этого мира? Как Ты исцелял? Фраза «Мы должны молиться, чтобы утешить Бога» постоянно звучит у меня в ушах. Это правда, Господи? Разве моя молитва утешает Тебя также, как меня? Тогда вот моя молитва: «Я здесь, Господи. Помоги мне выдержать ещё один день. Буду трудиться для людей».

Господь, пребудь с медицинскими работниками, которые жертвуют своим здоровьем, чтобы спасти жизнь окружающих.

Из книги Кей Кузьмы
«Всегда в форме».

Дорогие читатели!

Если в вашей жизни произошло чудесное исцеление, 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 поможет вам 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

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ



Алкоголь является одной из основных причин нарушений в развитии плода и врождённых аномалий. В 1973 году американский исследователь Джонс (K. L. Jones) и коллеги создали термин «фетальный алкогольный синдром» (ФАС) для описания характерных нарушений у младенцев, родившихся у матерей-алкоголичек. Так каковы признаки ФАС? Насколько сильно влияет спиртное на эмбрион?

Фото с сайта depositphotos.com

Дети с ФАС страдают многочисленными дефектами и часто рождаются недоношенными. Риск родить недоношенного ребёнка повышается в 2,5 раза у женщин, употребляющих по 3 порции алкоголя в день (30 г в пересчёте на чистый спирт). Также при таком уровне употребления алкоголя масса тела ребёнка снижается в среднем на 140 г. У малышей с ФАС наблюдаются нарушения центральной нервной системы, деформации

головы и лица, например маленькая голова и искажённые черты лица, короткий нос, короткая глазная щель, сложенный губной желобок. После родов такие дети раздражены и гиперактивны, поскольку больше не получают алкоголь, у них замедлены умственное и физическое развитие, а также могут быть нарушения речи — проблемы с артикуляцией, разборчивостью и скоростью речи. Также у них часто бывают врождён-

ные нарушения сердца, мочеполовой системы и почек, косолапость, дополнительные пальцы на руках или ногах и другие физические дефекты.

У женщин-алкоголичек выкидыши случаются в 2 раза чаще, чем у неупотребляющих. Более того, при употреблении 3-х и более порций спиртного в день повышается риск замирания плода. Алкоголь мешает транспортировке кислорода через плаценту, вследствие чего замедляется рост малыша. Когда обезьянам вводили внутривенно алкоголь, через 15 минут наблюдалось схлопывание пупочных сосудов, что приводило к сильному кислородному голоданию плода. Малыши с ФАС, кроме всех вышеперечисленных отклонений, также плохо набирают вес, медленно развиваются физически и умственно.

Наиболее серьёзную проблему детей с ФАС представляет умственная отсталость и вытекающие из этого проблемы в учёбе.

Есть ли допустимая норма?

Минимальное количество алкоголя, приводящее к ФАС, не определено. Известно только, что 1–2 порции спиртного в день во время беременности приводят к повышению риска рождения недоношенных детей и пре-

ждевременной отслойки плаценты.

Хуже всего влияет на развитие плода употребление алкоголя в первом триместре. Употребление спиртного на поздних сроках беременности приводит к рождению ребёнка с недостаточным весом. Считается, что употребление 30 г алкоголя в день на последних месяцах беременности приводит к снижению веса плода в среднем на 150 г. То есть злоупотребление алкоголем серьёзно влияет на плод.

А имеет ли какое-либо влияние небольшое количество спиртного? Исследования показали, что у женщин среднего класса, употребляющих умеренное количество алкоголя во время беременности, также рождались дети с серьёзными отклонениями в весе. Женщинам, которые хотят родить здоровых детей, следует забыть об алкоголе вообще.

Если алкоголь употребляет кормящая мать, то через молоко он передаётся ребёнку. Влияние этого заметно даже у годовалых детей. Как показывают исследования, если мать употребляет 1–3 порции алкоголя в день, у малыша наблюдаются небольшие, но заметные отклонения в развитии двигательных навыков.

Подготовил Тимур Герасимов

АНТИРАК

Один из вариантов употребления — сделайте для себя напиток с хлорофиллом, в котором есть все эти полезные составляющие: возьмите чайную ложку каждого из ингредиентов, указанных ниже, и смешайте их в миксере с апельсиновым соком.

Смешивайте до образования однородной массы.

Пейте эту смесь ежедневно и будьте здоровы!

Дон Колберт

«Библейское лекарство против рака»

Our website: WWW.VESTNIK7.COM



Благая Весть

Международные христианские газеты



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

- 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!

ОБ ОМЕГА-3

Омега-3 жирные кислоты оказывают благоприятное воздействие на многие физиологические процессы организма, например:

- ✓ Снижают уровень триглицеридов в крови.
- ✓ Препятствуют накоплению тромбоцитов, разжижают кровь и снижают уровень плазменного фибриногена, улучшают кровоток. Всё это препятствует образованию тромбов и способствует снижению риска развития сердечного приступа и инсульта.
- ✓ Снижают риск развития аритмии.
- ✓ Снижают кровяное давление у гипертоников.
- ✓ Снижают повышенную чувствительность суставов у пациентов, страдающих ревматоидным артритом, а также могут быть полезными при лечении неспецифического язвенного колита и астмы.



Фото с сайта pixabay.com

Омега-3 жирные кислоты обладают противовоспалительными свойствами благодаря своему влиянию на метаболизм лейкотриенов, препятствуют появлению опухолей, замедляют их рост и снижают их размеры и количество.

В результате тщательных исследований было установлено, что добавки рыбьего жира в основном не оказывают никакого эффекта на уровне ЛПНП (липопротеины низкой плотности), ЛПВП (липопротеины высокой плотности) и общего холестерина у здоровых исследуемых. Тем не менее, он эффективно снижает уровень сывороточного холестерина, когда уровень ЛПНП повышен.

Растительные источники Омега-3

Как вегетарианцу получить необходимое количество Омега-3 жиров, не прибегая к употреблению добавок рыбьего жира? Хотя преобладающей жирной кислотой в орехах, семечках и бобовых является ленолевая кислота (Омега-6 жирная кислота), в них содержится также и альфа-линоленовая кислота (Омега-3 жирная кислота), которую наш организм превращает в жирную кислоту, содержащуюся в рыбе. В некоторых растениях уровень последней кислоты даже выше среднего. В зелёных овощах содержится мало жиров, однако 50–60% имеющихся составляют как раз Омега-3 жиры.

Уинстон Крейг
«Питание и здоровье»

Растительные источники альфа-линоленовой кислоты (г):

- ☒ 1 ст. ложка масла из льняного семени — 7,46
- ☒ 30 г ореха серого/калифорнийского — 2,47
- ☒ 30 г грецких орехов — 1,93
- ☒ 1 ст. ложка рапсового масла — 1,55
- ☒ 1 ст. ложка молотого семени льна — 1,00
- ☒ 1 ст. ложка масла из ростков пшеницы — 0,97
- ☒ 1 ст. ложка соевого масла — 0,95
- ☒ 30 г буквальных орехов — 0,48
- ☒ 30 г соевых орешков — 0,43
- ☒ 1/2 стакана тофу — 0,41
- ☒ 1/2 стакана зелёного горошка — 0,16.

Рацион жителей Крита считается секретом их долгожительства. В основном он состоит из овощей, богатых Омега-3 жирными кислотами.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ТВОРОГ СОЕВЫЙ (ТОФУ)

2 стакана сухой сои замочить на ночь в холодной воде и оставить в прохладном месте. На следующий день хорошо промыть её. Вскипятить воду (из расчёта 2 стакана воды на 1 стакан замоченной сои). Пока вода закипает, залить в блендер 1 стакан холодной воды, засыпать 1 стакан замоченной сои, взбить. Хорошо отжать жидкость через лавсановый мешочек, отлив её от жмыхи (окары). Влить получившееся молоко в кипящую воду, дать закипеть и кипятить 3 минуты. Снять с огня и постепенно добавить сок 2 лимонов или 1,5 ст. ложки сульфата магния (соль Эпсона или горькая соль), осторожно помешивая. Молоко створаживается обычно в течение 3–5 минут, а жидкость (сыворотка) должна стать прозрачной, слегка желтоватого цвета. Если сыворотка недостаточно прозрачная, то можно, немного подо-

ждав, добавить ещё немного сока лимона. Затем всю массу слить в лавсановый мешочек, хорошо отжать сыворотку, положить творог под пресс, чтобы он стал твёрдым. Тофу можно хранить в холодильнике до 2 недель, залив водой и меняя воду каждые 2 дня. Можно добавить соль в воду, тогда тофу хранится дольше. Тофу можно использовать для приготовления салатов, выпечки и других блюд.



Фото с сайта pixabay.com

Соевый жмых (окару) можно использовать для приготовления котлет, паштетов, начинок, запеканок, печеня, выпечки хлеба.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Тофу содержит большое количество растительного белка и потому очень ценен в вегетарианском питании.
- Содержит витамины группы В и витамин У.
- Этот продукт является источником железа, фосфора и калия.
- Содержит все 8 незаменимых аминокислот, в которых организм человека остро нуждается, но не может воспроизвести самостоятельно.
- Является высококалорийным продуктом питания (75–100 ккал на 100 г).
- Не содержит холестерина.

Пансионат «Наш дом»

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.



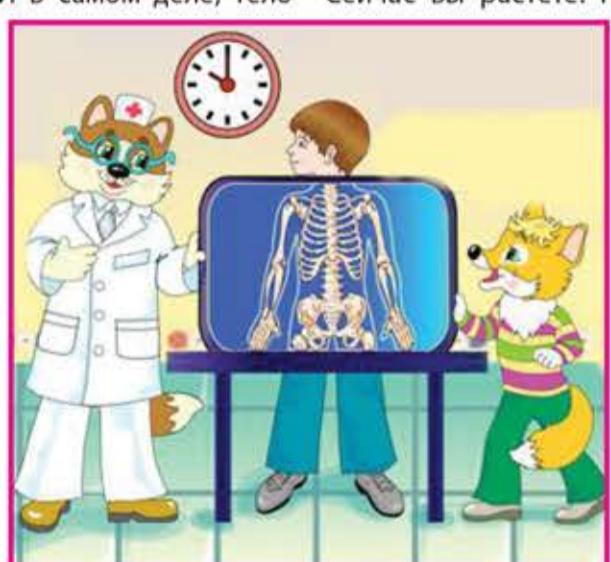
ПРОЧНЫЙ КАРКАС

Привет, мои маленькие друзья! Нам с лисёнком Лёхой очень нравятся слова царя Давида, в которых он восхваляет Бога: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен» (Псалом 138:14). И в самом деле, тело человека устроено очень сложно и мудро.

Одно из самых замечательных устройств организма напоминает каркас зонтика. Это кости скелета, которые придают телу форму. Можешь ли ты себе представить зонтик без каркаса? Это был бы просто кусок ткани, под которым трудно укрыться от дождя. Как без каркаса не получится раскрыть зонт, так и без скелета человек напоминал бы просто мешок или медузу.

Кости твёрдые и прочные. Некоторые из них защищают мягкие внутренние органы (мозг, сердце, лёгкие) от повреждений. Другие соединены между собой суставами и помогают нам двигаться.

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



Трудно представить себе, но кости живые. Они растут, становятся длиннее и шире. А поскольку они живые, то должны получать питание. Питанием для костей является кальций, который содержится в молоке и твороге, а также в фасоли и бобах, в орехах и всех овощах зелёного цвета (капусте, зелёном луке и петрушке). Чаще кушайте всё это, быстрее растите и будьте здоровы!

Ваш доктор Афанасий Петрович.

Автор: Алёна Гейкер

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

«И провозглашено будет все Евангелие Царствие до конца иселевое...» Матфей 24:14

Благая Весть
Международные христианские газеты

КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «Ваши ключи к здоровью».

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

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

Заполните купон, пожалуйста, на английском языке и отправляйте по адресу: «Vestnik»
3832 E. Rialto Ave.
Fresno, CA 93726

Tel. (559) 360-0640; (559) 360-4777
E-mail: fresnovestnik7@yahoo.com

Name _____
Street _____
City _____
State _____ Zip _____

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

fresnovestnik7@yahoo.com

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.

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.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ПОЯСНИЧНО-КРЕСЦОВЫХ БОЛЯХ

Комплекс упражнений, проводимых в острый период заболевания

Лечебная физкультура направлена на нормализацию тонуса мышц спины, увеличение подвижности позвоночника и создание естественного стабилизатора в виде так называемого «мышечного корсета».

Физическая нагрузка при выполнении упражнений должна быть минимальной и сочетаться с небольшой амплитудой движения. Исходное положение больного: лёжа на животе с подложенной подушкой, на боку или на спине. Занятия проводятся в медленном темпе с постепенным увеличением амплитуды движений и прекращаются при возникновении боли. Упражнения должны чередоваться с расслаблением мышц. На первых занятиях при выполнении движений ногами ступни не должны отрываться от постели, а скользить по ней пятками.

Регулярность занятий — 2 – 3 раза каждый день. Каждое упражнение выполняется 4 – 6 раз.

1. И. п.— лежа на спине, согнутые в локтях руки находятся перед грудью. На вдохе плечи развести в стороны. На выдохе принять исходное положение.

2. И. п.— лежа на спине, руки расположены вдоль тела. На вдохе поднять руки вверх и развести в стороны. На выдохе принять исходное положение.

Прежде чем начать лечение, проконсультируйтесь у специалиста. Будьте здоровы!

Источник: pozvonochnik.org

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).



Дорогие друзья!

Вы можете оформить ПОДПИСКУ НА НАШУ ГАЗЕТУ, прислав SMS на номер

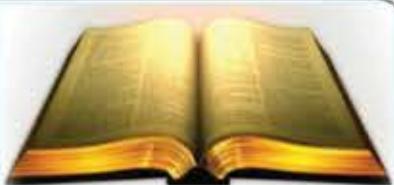
1 (559) 360-4777

ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии

San Jose, CA

Звоните Наталье: (408) 829-6835



Добровольные пожертвования

на газету «Ваши ключи к здоровью»

отправляйте: WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869

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

Florida Hospital Church
2800 N. Orange Ave.
Orlando, FL 32804
www.hospitalchurch.org