



Ваши

Питание ▶ вода ▶ воздух ▶ отдых ▶ солнце ▶ физические упражнения ▶ воздержание ▶ вера

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

№ 01(25) январь 2013

www.k-k-z.ru

www.vestnik7.com



КЛЮЧИ к ЗДОРОВЬЮ

KEYS TO HEALTH



МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

СВЯЗЬ МЕЖДУ ПОТРЕБЛЕНИЕМ КОФЕ И ВЕРОЯТНОСТЬЮ РАЗВИТИЯ ГЛАУКОМЫ

Если в день вы выпиваете более трёх чашек кофе, то рискуете потерять зрение, предупреждают американские учёные. Даже незначительное количество кофе грозит глаукомой.

Соединения, присутствующие в кофе, увеличивают внутриглазное давление, провоцируя экспандитивную глаукому. Она развивается, когда стирается ткань радужки и хрусталика. Её частички закупоривают протоки системы, выводящей жидкость из глазного яблока. Итог — повышение давления. Примечательно: в Скандинавии данный вид глаукомы распространён больше всего. Здесь же больше всех в мире пьют кофе.

ПЛОХОЙ СОН ВЫЗЫВАЕТ СЕРДЕЧНЫЕ НЕДУГИ У ПОДРОСТКОВ

Нехватка сна у подростков провоцирует развитие болезней сердца в взрослом возрасте — уверяют канадские учёные.

Анализ состояния 4000 молодых людей показал: треть из них имели либо лишний вес, либо высокое давление или повышенный холестерин — симптомы, связанные с болезнями сердца. Согласно одной теории, нехватка сна влияет на содержание гормонов в головном мозге, включая те, что регулируют метаболизм жира и аппетит. Плюс люди, просыпающиеся ночью, нередко перекусывают и, как правило, на следующий день уже не имеют достаточных сил для физических тренировок. Притом, по статистике, половина подростков не досыпает — спит менее 7 часов за ночь.

ДОБРОВОЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ОКРУЖАЮЩИМ ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА ЗДОРОВЕЕ

Волонтёрская работа может сравняться с настоящей терапией, причём, для человека, выполняющего эту самую работу. Различные исследования доказывают: волонтёры счастливее и здоровее остальных людей.

Доктор Стэфан Пост из Университета Стони Брук уверен: волонтёрство полезно, так как человек занимается значимым делом, которое даёт ему ощущение своей важности. Исследование 5000 американцев показало, что волонтёры лучше спали и реже испытывали стресс.

ПОЛЬЗА ПОЛИФЕНОЛОВ КРАСНОГО ВИНА ОКАЗАЛАСЬ МИФОМ

Регулярное потребление вина в умеренных количествах не снижает риск сердечно-сосудистых патологий, сахарного диабета и не увеличивает продолжительность жизни, как считалось ранее. Дело в том, что из вина нельзя выделить отдельный компонент, пригодный для использования без алкоголя.

Сотрудники Университета Вашингтона отмели теорию о самостоятельной пользе ресвератрола. Несмотря на рост концентрации соединения, обмен веществ не менялся, как и уровень липидов плазмы крови и маркеров воспаления. Чувствительность к инсулину оставалась на прежнем уровне. Получалось, соединение не работало.

По материалам сайта «МедДэйли»

Материал печатается в сокращении. Полную версию читайте на сайте meddaily.ru.

С Новым 2013 годом!



«Желаем вам крепкого здоровья и долгих лет жизни! — часто говорим мы, когда поздравляем кого-либо из наших близких, родных и знакомых, не всегда задумываясь, насколько важно это самое здоровье. Оноре де Бальзак в своё время сказал: «Здоровья и денег не замечаешь, когда они есть». Это действительно так. Мы спохватываемся только тогда, когда этих двух важных составляющих нашего существования у нас уже нет. Один писатель верно подметил, что в молодости люди тратят всё своё время и здоровье, чтобы накопить деньги, но через некоторое время они начинают пользоваться ими, чтобы покупать лекарства и вернуть здоровье, но увы, уже поздно. Здоровье нельзя купить, взять взаймы, подарить. Его можно только хранить, поддерживать и даже зарабатывать, прикладывая немало усилий. Но оно стоит того.

И мы, дорогие читатели, желаем вам беречь своё здоровье, как сокровище. Желаем вам приобрести и полюбить здоровые привычки, которые позволяют дожить до преклонного возраста и оставаться нужными и полезными своей семье и обществу. И пусть эта газета станет ценным помощником для всех, кто желает быть здоровым и жить согласно Божиим законам. Да благословит вас Господь!

С любовью, редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»

2

Упражнения
для здоровья
спины

4

Синдром
эмоционального
выгорания

5

Великий
Целитель

6

Родители должны
измениться

Атеросклероз: остановить молчаливого убийцу

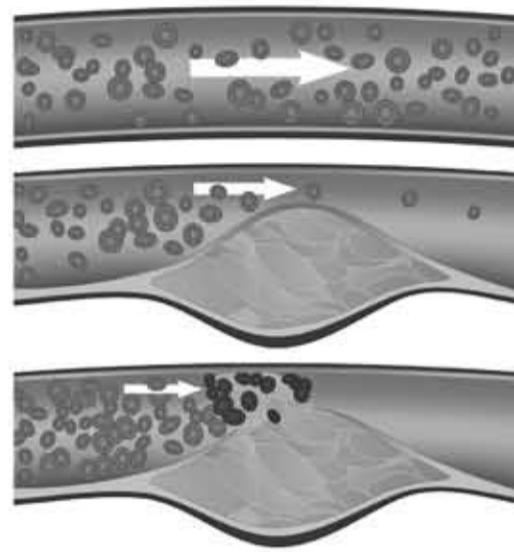
Мы все рождаемся в этот мир, имея чистые и эластичные кровеносные сосуды, и такими же они могли бы сохраняться до наступления естественной смерти. Однако в наше время кровеносные сосуды многих обильно засорены отложениями из холестерина, жиров и кальция, который со временем затвердевает и, в конце концов, полностью закупоривает просвет сосуда. Результатом этого атеросклеротического поражения сосудов является недостаток снабжения сердца, мозга, нижних конечностей и других органов и тканей кровью, обогащенной кислородом, что приводит к инфаркту и инсульту. Атеросклероз является причиной развития некоторых видов онкологических заболеваний, возникающих в связи с недостаточным снабжением кислородом жизненно важных тканей.

Внешние признаки и симптомы заболевания не проявляются в явной форме до тех пор, пока вредные отложения не заполнят 80 % просвета сосуда.

Причины возникновения атеросклероза

Завеса над тайной атеросклероза была впервые приоткрыта в начале 20 столетия. Заслуга в этом принадлежит российским учёным, обнаружившим, что у кроликов, которых вскармливали мясом и кури-

ными яйцами, уровень холестерина в крови был чрезвычайно высоким, а просвет сосудов в значительной степени закупорен вредными отложениями.



123rf.com

В 1916 году голландский учёный, проводивший исследования коренного населения острова Ява (Индонезия), обнаружил, что уровень холестерина в крови уaborигенов очень низкий и, в отличие от населения Голландии, они не страдают атеросклерозом. Позже он выдвинул гипотезу, согласно которой возникновение атеросклероза зависит от системы питания.

Дополнительное подтверждение теории о связи атеросклероза с питанием получила во время

Второй мировой войны, когда жители многих европейских стран в силу обстоятельств вынуждены были изменить свой привычный рацион, включавший мясо, яйца и молочные продукты, и перейти к употреблению более простой пищи, состоявшей из картофеля, крупы, корнеплодов и овощей. На протяжении почти целого десятилетия наблюдалось значительное снижение уровня заболеваемости атеросклерозом населения различных стран Европы, что нашло своё отражение в научной и медицинской документации того времени.

В период советско-финской войны сильно сократилось потребление населением Финляндии мясных продуктов и сливочного масла, в результате чего случаи заболеваемости атеросклерозом были крайне редкими. Такая же картина наблюдалась и в Норвегии во времена оккупации её нацистами. В Бельгии профессор Уильям Костелли и другие патологоанатомы испытывали большие трудности, пытаясь найти образцы пораженных атеросклерозом артерий для демонстрации своим студентам.

Факторы риска

Специалисты на основании собранных данных пришли к следующим выводам:

1. У людей в возрасте пятидесяти лет с уровнем холестерина в крови выше 295 мг/дл вероятность развития атеросклероза в 9 раз выше, чем у людей того же возраста, у которых содержание холестерина составляет менее, чем 200 мг/дл.

2. Курильщики, по сравнению с некурящими людьми, подвергают себя в десять раз большему риску умереть, не дожив до 60 лет.

3. У людей, вес тела которых на 20 % выше нормы, в 5 раз возрастает риск преждевременной (до 60 лет) смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Причиной смерти в каждом втором случае являются сердечно-сосудистые заболевания или инсульт.

5. К 60-летнему возрасту каждый пятый человек переносит инфаркт миокарда.

6. К 50-летнему возрасту каждый третий человек страдает повышенным артериальным давлением, что в 3 раза увеличивает вероятность развития у него последующих сердечно-сосудистых заболеваний, по сравнению с человеком, чье давление находится в норме.

Следует отметить, что большинство факторов риска, способствующих возникновению тех или иных сердечно-сосудистых заболеваний, поддаются контролю со стороны человека. Изменив свой ежедневный рацион питания, вы сможете нормализовать уровень холестерина, триглицеридов и сахара крови, артериального давления и вес тела. Человек способен, кроме того, научиться управлять стрессом, бросить курить и начать ежедневно заниматься физическими упражнениями.

Тщательно проанализировав факторы риска, вы можете оценить насколько велика для вас угроза развития сердечно-сосудистых заболеваний и своевременно принять профилактические меры.

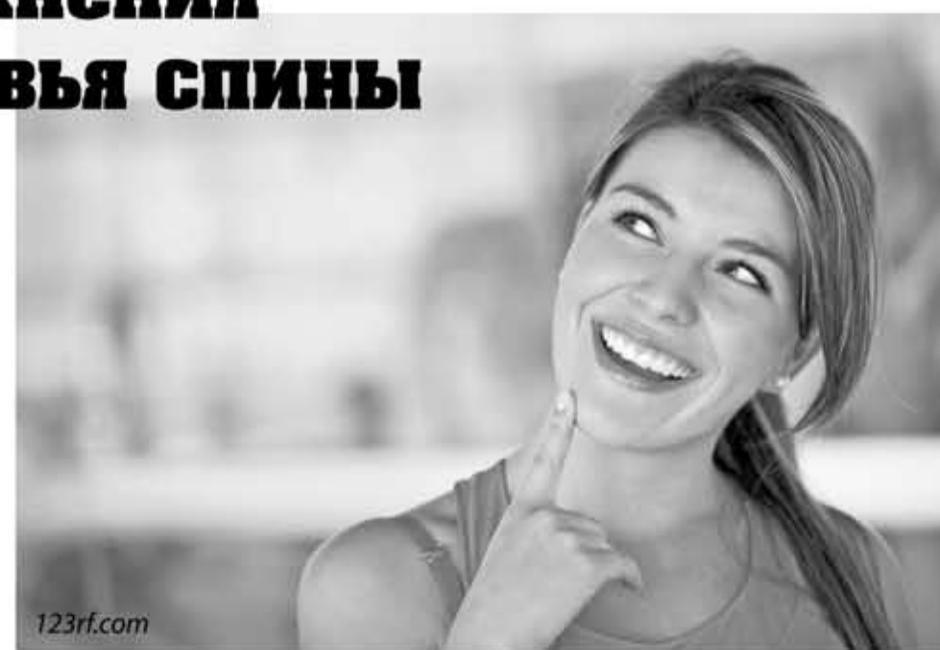
Подготовил Тимур Герасимов

Упражнения для здоровья спины

Упражнения являются неоценимым средством лечения при болях в нижней части спины. Каждое упражнение следует делать 6 – 10 раз в день в начале программы, и постепенно увеличить до 15 – 25.

A. Лягте на спину на твёрдой поверхности, положите подушку под голову. Согните ноги в коленях так, чтобы ступни были, по крайней мере, в 25 см друг от друга. Выпрямите руки, направив пальцы к потолку. Спокойно поднимитесь и сядьте. Нагнитесь между коленями, стараясь кончиками пальцев достать пола. Возвратите туловище в положение лёжа, и повторите упражнение. Такое упражнение приводит к сокращению мышц пресса.

B. Находясь в том же положении, что и при упражнении A, склоните ноги. Напрягите мышцы бёдер, поднимая бёдра как можно выше. Задержитесь в этом положении на мгновение, затем медленно расслабьтесь, опускаясь обратно в исходное положение. Повторите упражнение. Оно укрепляет мышцы бёдер. Не отрывайте спину от пола выше области поясницы, так как это приведёт к тому, что она согнётся дугой.



ни на мгновение, затем медленно расслабьтесь, опускаясь обратно в исходное положение. Повторите упражнение. Оно укрепляет мышцы бёдер. Не отрывайте спину от пола выше области поясницы, так как это приведёт к тому, что она согнётся дугой.

C. Поднимите колени вверх, так чтобы вы могли обхватить их

ниже колен — каждая рука держит свою ногу. Раздвиньте ноги на расстояние 40 – 45 см и подтяните колени как можно ближе к подмышкам. Тяните обе ноги вместе. Расслабьтесь и выпрямите руки, не снимая их с колен. Повторите упражнение, подтягивая колени к подмышкам. Такое упражнение предназначено для выпрямления коротких мышц спины. Некоторые

Физкультура

считают, что это упражнение облегчает боль лучше остальных и делают его первым.

D. Сядьте на пол, ноги выпрямите прямо перед собой. Медленно и равномерно наклоняйтесь вперёд, стараясь достать кончики пальцев на ногах. Возвратитесь в исходное положение и повторите упражнение. Это упражнение предназначено для растяжения мышц спины и для поддержания полного диапазона движений нижней части спины при наклонах вперёд. Если у вас возникает боль в ногах, так как при этом упражнении растягивается седалищный нерв, что усиливает боль, прекратите упражнение. Когда боль прошла, упражнение следует сразу же возобновить.

E. Станьте ровно, ноги на ширине плеч, выровняйте носки. Направьте кончики пальцев на точку на расстоянии 30 см от ступней. Присядьте, дотронувшись этой точки. Ступни нельзя отрывать от пола. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

Наталья Полбер,
врач, г. Емва



Человек, опередивший своё время

Открытие 29-летнего венского акушера Игнаца Филиппа Земмельвейса в 1847 году сократило смертность при операциях того времени в 7 раз: он предложил врачам мыть руки перед осмотром пациентов. Это решение было осмеяно, и против него восстали все светила врачебного мира Европы. На то, чтобы убедить врачей в своей правоте, Земмельвейсу не хватило жизни.

В40-х годах XIX столетия, когда в клиниках Европы свирепствовала родильная лихорадка (послеродовой сепсис), молодой врач Земмельвейс возглавил родильное отделение университетской больницы Вены, крупнейшего медицинского центра того времени.

Каждое утро врачи и студенты этого учреждения приходили в морг и проводили вскрытия умерших рожениц. А затем, не помыв рук, являлись в родильные палаты, чтобы провести обследование таза у живых женщин — разумеется, без резиновых перчаток, которых тогда ещё не было. Каждая шестая пациентка этого отделения умирала. Д-р Земмельвейс обратил внимание, что умирают именно те женщины, которых обследовали врачи и студенты.

Наблюдая эту страшную картину в течение трёх лет, он ввёл в своём отделении правило: все врачи и студенты должны мыть руки по-

сле проведения вскрытия. В апреле 1847 года, до введения этого уставновления, в его отделении умерло 57 женщин. А в июле, всего через два месяца после принятия этого предписания, обязательного мытья рук, умерла только одна из 84 рожениц. Поэтому в отделении было выработано новое правило, предписывающее мыть руки после каждого обследования.

Удостоился ли д-р Земмельвейс почестей со стороны коллег благодаря его замечательному открытию? Нет. Мытьё рук было неприятной обузой, и новшества Земмельвейса называли нелепым чудачеством, недостойным звания врача. Всеобщая недоброжелательность и предубеждённость вынудили его уйти из больницы. Его преемник отказался от тазиков для мытья рук, и показатели смертности снова подскочили до уровня старых цифр. Глубоко разочарованный, д-р Земмельвейс уехал в Будапешт и там вновь добил-

ся снижения уровня смертности. Однако через некоторое время его коллеги перестали с ним разговаривать. Чувствительная натура доктора была настолько подавлена стеной непонимания и ложных традиций его коллег-современников, а также предсмертными криками умирающих женщин, что его рассудок не выдержал этого жуткого напряжения. Он лишился рассудка и в середине 1865 года был помещён в психиатрическую лечебницу, где 13 августа этого же года в возрасте 47 лет умер, так и не получив мирового признания, которого в полной мере заслужил. Причиной его смерти, по злой иронии, стала ранка на пальце правой руки, полученная им при последней гинекологической операции.

И это несмотря на то, что Господь тысячелетия назад дал Моисею подробные указания относительно необходимости омовения рук после прикосновения к мёртвому телу или заражённому человеку!



Да, законы древнего Израиля, данные Самим Господом и потому не совпадающие с примитивными медицинскими познаниями тех дней, значительно опередили своё время. В 1891 году тело Игнаца Филиппа Земмельвейса перевезли в Будапешт. На пожертвования врачей всего мира 20 сентября 1906 года ему поставили памятник, на котором написали «Спаситель матерей».

**По книге Джорджа Вандемана
«Ваша семья и ваше здоровье»**
Фото с сайта persons-info.com

Это надо знать

Хорошая привычка

Мытьё рук — это простая привычка, большинство людей делает это, даже не задумываясь. Знаете ли вы о преимуществах хорошей гигиены рук и о том, когда и как нужно мыть руки?

Мытьё рук, совершающееся должным образом, — один из лучших способов избежать болезни. Эта простая привычка требует только наличия мыла и воды или антибактериального геля, основой которого является спирт; при мытье гелем вода не требуется.



Фото А. Кошкиной

Каждая рука, которую вы пожали, каждый поручень и дверная ручка, каждый выключатель и прилавок, — всё, к чему вы прикасаетесь, может способствовать тому, что у вас на руках будут находиться опасные микробы. Может быть, грипп, простуда или диарея и не убьют вас, но даже эти заболевания могут представлять угрозу для жизни некоторых людей. Дело не только в вас, а во всех тех, кто вас окружает.

боль в горле, скарлатину, импетиго (лат. Impetigo — инфекционная кожная болезнь, вызываемая стрептококками и стафилококками, проявляется гнойничковыми сыпями; чаще наблюдается у детей, иногда в виде эпидемических вспышек в детских коллективах);

- сальмонелла — вызывает диарею, боль в животе, головокружение, температуру;
- риновирус — более 200 штам-

мов, вызывающих недомогание в форме простуды;

- вульгарный протей — инфекции мочевыводящих путей;
- вирус гепатита А — рвота, нарушения в работе печени, желтуха;
- кишечная палочка 0157 — почечная недостаточность, лихорадка, летальный исход;
- ротавирус — в США каждый год госпитализируются 55 000 детей, заражённых этим вирусом;
- эховирус — менингиты, энцефалиты, сепсис новорождённых, миокардит, хронические инфекции;
- вирус Коксаки — боль в горле, желудочно-кишечный дискомфорт, тошнота.

Когда следует мыть руки?

- После пользования туалетом.
- После смены подгузника ребёнку.
- После прикосновения к животным или отходам животноводства.
- До и после приготовления пищи.
- Перед едой.
- После того, как вы высыпкались, покашляли или чихнули в руку.
- До и после обработки ран и позрезов.
- До и после контакта с больным или раненым человеком.
- Перед тем, как вставить или снять контактные линзы.
- После рукопожатия.

Алла Сокуренко,
магистр общественного здравоохранения,
г. Владивосток

Мамина школа

Как научить ребёнка чистить зубы

123rf.com



Чистка зубов у ребёнка должна вызывать только положительные эмоции. Учите на своём примере. Детям свойственно подражать взрослым. Учите на игрушках. Почистите зубы резиновому крокодилу или медвежонку (заранее помойте его с мылом). Под присмотром взрослых ребёнок должен чистить зубы до 6 лет. Количество пасты на щётке должно не превышать размера горошины. Жевательную поверхность зубов чистите горизонтальными движениями (вперёд-назад). Внешнюю поверхность зубов чистите вертикальными движениями (вверх-вниз). Прополосните рот, сполосните щётку. Её следует хранить в вертикальном положении. Чистите зубы дважды в день — утром и вечером.

Наталья Гаврикова,
врач, г. Курган

Синдром эмоционального выгорания



123rf.com

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) — это психологическая реакция человека на долгосрочное эмоциональное переутомление, проявляющееся в потере интереса к жизни. Такая реакция может «созревать» месяцами и даже годами.

Aмериканский психолог Херберт Фрюденбергер дал определение СЭВ как проблемы, «рождённой обществом и временем, в котором мы живём, постоянной борьбой за то, чтобы наполнить нашу жизнь смыслом. Это состояние не проходит, если его игнорировать, оно не является чем-то по зорным, наоборот, это проблема, вызванная благими намерениями».

СЭВ может наступить практически у любого человека, и развивается он по следующему сценарию (хотя человек не всегда проходит все ступени):

- стремление самоутвердиться;
- решение работать больше;
- пренебрежение своими потребностями;
- непонимание конфликта (человек не понимает корня проблемы своего плохого самочувствия);
- изменение ценностей (теряет друзей, семью, оставляет любимые занятия и т. д.);
- отрицание возникших проблем (цинизм, агрессия и разочарование становятся очевидными);
- социальная изоляция (при этом появляется почва для алкоголизма, наркомании и т. п.);
- заметные изменения в поведении;
- внутренняя пустота;
- депрессия;

- мысли о самоубийстве, полное умственное и физическое истощение.

Причины возникновения

Причиной возникновения СЭВ является стресс, вызванный обычно слишком насыщенной жизнью: большим количеством встреч, заседаний, проектов, нереальными сроками выполнения обязательств, второстепенными и ненужными делами, отвлекающими от основной работы, а также многими другими факторами, влияющими на жизнь человека в нашем перенасыщенном информацией и технологиями мире. Стресс, сам по себе, обычно не вызывает больших проблем, но в отношении длительных и многочисленных стрессов каждый из нас имеет свои пределы устойчивости, и когда мы переходим их, то оказываемся на грани переутомления.

Как с этим справиться?

1. Проанализируйте свои мотивы в жизни. Обычно учителя, врачи, менеджеры и представители других профессий, часто и много общающиеся с людьми, вынуждены вести себя учтиво и вежливо по долгу службы, не испытывая настоящей любви к людям. Со временем стимул (зарплата, карьера и др.) «любить» людей ослабевает или исчезает, и человек даёт волю

своим настоящим чувствам. Если такое отношение не меняется, человек вынужден менять работу, надеясь, что когда-то он окажется в таком месте, где «любить» других нужно будет не так часто или попадутся такие люди, которых любить будет легко.

2. Научитесь по-настоящему любить людей. «Бог есть любовь» (1 Иоанна 4:8). Это единственный источник, из которого мы можем черпать любовь. Только участь у Него, размышляя о Его отношении к нам, принимая силу от Него, мы можем понять, что такая истинная любовь, и проявлять её по отношению к другим людям.

3. Упростите свою жизнь. Телевидение, Интернет, мобильные телефоны и другие средства массовой информации помогают нам в работе, но одновременно через них поступает масса бесполезной информации. Это отвлекает нас от наших прямых обязанностей, занимает время и ум, и, в конечном счёте, создаётся впечатление, что мы сильно перегружены.

4. Выделяйте время для отдыха. Отдавайте предпочтение полезному физическому труду, при котором разум отдыхает: работе в саду

или огороде, разведению цветов, ремеслам, прогулкам в парке или лесу и т. п. Отдых на лоне природы оказывает восстанавливающее действие.

5. Придерживайтесь здоровых привычек в питании и образе жизни. Употребляйте в основном растительную пищу, избегайте стимуляторов — кофе, чая, алкоголя и острых специй, пейте необходимое количество чистой воды. Не ограничивайте себя в необходимом сне.

6. Отдыхайте хотя бы один раз в неделю. Понимая нужду человека в восстановлении духа, души и тела, Создатель призвал его помнить субботний день: «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...» (Исход 20:8-10).

7. Не давайте обещаний, которые вы не сможете сдержать.

8. Учитесь доверять Богу. Библия говорит: «Предай Господу путь твой и уповай на Него, и Он совершил» (Псалом 36:5).

Татьяна Зинатуллина,
врач, г. Самара

Библия и здоровье

Библейский урок

1. Прочитайте Евангелие от Луки 19:41-44: «И когда приблизился к городу, то, смотря на него, заплакал о нём и сказал: о, если бы и ты хотя в сей твой день узнал, что служит к миру твоему!.. ибо придут на тебя дни, когда враги твои обложат тебя окопами и окружат тебя, и стеснят тебя отовсюду, и разорят тебя, и побьют детей твоих в тебе, и не оставят в тебе камня на камне за то, что ты не узнал времени посещения твоего».

Что заставило Иисуса плакать об Иерусалиме?

Иисус, стоя на горе, смотрел на город, который любил и о котором заботился, и плакал, окружённый ликованием и славословием тысяч людей. Эти слёзы были последней мольбой. Без сомнения, Его печалило будущее Иерусалима, Он плакал о многочисленных жителях города, которые отвергли Его. Этот пример ярко показывает, как Иисус выражал свои чувства.

2. Какие мучительные чувства испытывал Иисус в описанном случае?

«И, взяв с Собою Петра и обоих сыновей Зеведеевых, начал скорбеть и тосковать. Тогда говорит им Иисус: душа Моя скорбит смертельно; побудьте здесь и бодрствуйте со Мною» (Матфея 26:37, 38). Чем были вызваны такие чувства Иисуса Христа?

3. Прочитайте Евангелие от Иоанна 11:32-35: «Мария же, прия туда, где был Иисус, и увидев Его, пала к ногам Его и сказала Ему: Господи! если бы Ты был здесь, не умер бы брат мой. Иисус, когда увидел её плачущую и пришедших с нею Иудеев плачущих, Сам восскорбел духом и возмущился и сказал: где вы положили его? Говорят Ему: Господи! пойди и посмотри. Иисус прослезился. Тогда Иудеи говорили: смотри, как Он любил его». Что заставило Христа прослезиться в данном случае?

Хотя Иисус Христос пережил немало минут радости, но также испытывал и жестокую эмоциональную боль. Иисус страдал из-за того, что Его последователи не принимали и не понимали Его вести. Иисус очень страдал, когда видел губительное влияние греха на человечество.

События, связанные со смертью Лазаря, также вызвали в Нём глубокую скорбь. Проявленные чувства Христа помогают нам понять, насколько Он способен сочувствовать нашим эмоциональным переживаниям. «Ибо мы имеем не такого первосвященника, который не может сострадать нам в немощах наших» (Евреям 4:15).

ФИО

Почтовый индекс

Адрес

Прошу прислать мне Библейский курс

- «Наполни жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)

- «Удивительные открытия» (основы христианского учения)

Эмоциональные слёзы

Наукой давно доказано, что все естественные процессы человеческого организма играют важную роль. Существует понятие «эмоциональные слёзы» — это реакция организма на чрезмерно сложные для психики моменты жизни. Известно также, что эмоциональные слёзы способны приводить в норму артериальное давление, повышать сопротивляемость организма заболеваниям и «вымыывать» стресс. Во время слезотечения выделяются психотропные вещества, которые уменьшают напряжение и тревогу, вот почему именно после плача наступает психологическая разрядка, и мы ощущаем себя легко и спокойно.

В этом библейском уроке мы можем увидеть, как Иисус Христос проявлял Свои чувства.

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.

В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).



Великий целитель

Господь наш, Иисус Христос, пришёл в этот мир как неутомимый слуга нуждам человеческим. «Он взял на Себя наши немощи и понёс болезни» (Матфея 8:17). Его миссия заключалась в том, чтобы даровать людям полное исцеление: физическое здоровье, душевный мир и совершенство характера.

Служение Спасителя не ограничивалось ни временем, ни местом. Его сострадание не знало границ. Зелёные склоны галилейских холмов, оживлённые дороги, берег моря, синагоги — любое место, куда можно было принести к Нему больных, превращалось в Иисусову лечебницу. В каждом городе, большом и малом, в каждом селении, через которое Он проходил, Он возлагал Свои руки на поражённых недугом, исцеляя их.

Иисус нёс тяжкое бремя ответственности за спасение людей. Он знал, что если не произойдут решительные перемены относительно принципов и целей, на которые ориентируется человечество, — все погибнут. Сознание этого угнетало Его душу, и никто не мог по достоинству оценить всю тяжесть этого бремени. День за днём Он сталкивался с испытаниями и искушениями; день за днём Он соприкасался со злом и Своими глазами видел, какую силу и власть оно имеет над теми, кого Он всей душой стремился благословить и спасти.

Однако он всегда был полон бодрости и терпения, и поражённые недугами окликали Его как провозвестника счастливой жизни и мира. Он видел и понимал нужды мужчин и женщин, детей и юношей, и Он

приглашал всех: «Придите ко Мне».

Творимые Им чудеса подтверждали истинность Его слов о том, что Он пришёл не погубить, но спасти. Куда бы Он ни направлялся, вести о Его милосердии приходили туда до Него. Там, где Он проходил, люди, нашедшие в Нём сострадание, ликовали, радуясь вновь обретённому здоровью и новым силам. Толпы собирались вокруг исцелённых, чтобы услышать из первых уст о делах, которые сотворил Господь. Проходя через маленькие селения и большие города, Он был подобен живительному потоку, несущему жизнь и радость. Каждое исцеление Спаситель использовал для того, чтобы внедрить Божественные принципы в сердца и умы людей. Это была цель Его работы. Он посыпал небесные благословения, чтобы склонить людские сердца принять весть Его благодати и милости.

Никогда прежде Его слушатели не находили в Слове Божьем такого глубокого смысла. Никогда не бывало такого евангелиста, как Иисус Христос. Он был небесным Владыкой, но Он смирил Себя, чтобы принять нашу природу, чтобы принять людей такими, какие они есть, и помочь им в их нуждах.

**«Законы здоровья»,
Елена Уайт**

А ножки бегут по дорожке...

13 лет тому назад у меня был инфаркт. Никакие медикаменты не помогали. Врачи поставили ещё один диагноз — острый тромбофлебит. Ноги были красные, как кирпичи, все в фурункулах. Чернота дошла до самого колена. Врачи мне предложили ампутировать ногу, сказав: «Проживёте ещё два или три года, а если не сделаете операцию — 2–3 месяца». От операции я отказалась, потому что прогнозы были неутешительные. Вечером меня отпустили домой под расписку.

Я не могла жить без обезболивающих препаратов. Кричала от боли, хотя понимала, что от моих криков пугается маленькая внучка, но терпеть эту боль было выше моих сил. Пролежала недели две и сказала Богу: «Либо дай мне умереть, либо исцели». Умереть-то, конечно, страшно, а особенно жалко двух детей маленьких оставлять. Младшей дочери тогда было 8 лет. И я сказала Богу: «Если исцелишь меня, то буду служить Тебе».

Спустя неделю приносят нам буклет, в котором было приглашение на программу по изучению Библии. Я так обрадовалась! «Дети, — говорю, — это же ответ на мою молитву!» Программа проходила недалеко от нашего дома, но как мне, лежачей

больной, добраться туда? Дети замечали и отказались меня вести. А я чувствую, что это от Господа. Когда подошло время собираться на программу, я почувствовала, как во мне какая-то сила появляется. Я села на кровать и удивляюсь, сила всё возрастает. Я решила встать. Встала и стою! Это же надо, такая сила в ногах появилась! Я по стеночке, по стеночке, и вышла в прихожую, а потом на улицу. Иду, держусь за стену дома. «Ну, — думаю, — кончится стенка, а дальше как мне идти?»

Дошла до угла, набралась смелости и отпустила руки. Вдруг мои ноги без моего участия сами вверх стали подниматься, да так высоко! Я ведь еле-еле их переставляла, а тут, будто их кто-то вверх подкидывает. Так и дошла до места. Теперь я понимаю, что это ангелы меня довели, а тогда я Библию не читала, ничего не знала о Боге.

На программу собралось много людей. На сцену вышел проповедник и предложил: «Давайте помолимся, пригласим Господа на это место». После молитвы я села и ног не чувствую, — онемели. Тут я ещё больше прежнего забеспокоилась. Как же я назад пойду? От волнения я ничего не слышала, что го-

Изменённые жизни

Необычайная способность детей противостоять внешним раздражителям продолжает удивлять психологов, которые изучают неблагополучные семьи. Дети могут подвергаться жестокости, ими могут пренебрегать в семье, и всё же после этого они способны восстанавливаться, могут любить, могут надеяться.

Сара Московитц написала удивительную книгу, которая называется «Любовь, несмотря на ненависть: дети, пережившие холокост, и их взрослая жизнь». В этой книге она описывает истории 24 человек, у которых она взяла интервью и которые были освобождены из фашистских концлагерей будучи ещё детьми. Сложно представить себе более ужасное место, в котором можно было бы провести своё детство.



Сара Московитц написала: «Можно было предположить, что все дети, прошедшие через холокост, во взрослом возрасте станут замкнутыми, скрытыми и необщительными. Фактически же оказалось, что большинство из них общи-

тельны и очень религиозны, и почти все живут глубокой духовной жизнью». Каким-то образом эти дети сумели обрести духовные ценности посреди ужасов войны и смерти.

Сила Христа, Который исцеляет «разбитые сердца» и открывает двери «темницы для узников», намного больше, чем любые влияния раннего детства. Гуманисты рассматривают наследственность и окружающую среду как первичные факторы, определяющие нашу судьбу. Будучи христианами, мы не отрицаем влияния наследственности или окружающей среды и принимаем во внимание воздействие детских переживаний на формирование характера.

Мы понимаем важность различных стилей родительского воспитания. Но мы также верим в то, что наибольшее влияние на формирование характера оказывает динамическая и преобразующая жизнь сила Евангелия. Есть много уравновешенных и общительных взрослых, у которых было ужасное детство. Сила Христа оказалась огромное и положительное влияние на их жизнь.

**Марк Финли,
«Твёрдое основание»**

Христос-Целитель



и глупе с каждым днём. Вот так, без всяких врачей и лекарств я стала ходить. И в больницу потом сама ездила. Там врачи тоже были удивлены.

После программы мы приняли крещение. Такое вдохновение было! Я даже пешком сама две остановки прошла — летела и земли не ощущала от радости. И болей уже не было. Крещение приняла и моя сестра, и дочери, а чуть позже сын, муж, внучка и зять.

С тех пор прошло уже 13 лет. И ножки мои всё ещё бегут по дорожке... Слава Господу!

**Валентина Зарубина,
г. Брянск**

Родители должны измениться

Никогда прежде семье не грозила такая страшная опасность. Половина браков в цивилизованных странах заканчивается разводом. То же происходит и в других странах.

• Полиция арестовала 17-летнего парня и отправила его в камеру предварительного заключения, где он ожидал суда. Там парень внезапно пришёл в исступление. Он разломал отопительную трубу, разбил все окна, до которых смог дотянуться, а затем четыре часа стучал по трубам, пока его не усмирили слезоточивым газом. Впоследствии, когда парня спросили о причинах произошедшего, он ответил: «Мне нечего было терять. Я уже потерял единственное, что могло удержать меня — моих родителей».

• Другой парень писал: «Я скажу вам, почему мы, подростки, выпиваем и заводим случайные половые связи. Вы, родители, начинаете войны и подаёте нам ужасный пример того, что касается нравственности и честности, а потом хотите, чтобы мы были ангелами. Мы все-голиши подражаем вам. Почему вы не живёте так, как проповедуете?»

• Девушка с грустью призналась в кабинете консультанта: «Я самая несчастная на свете. Мне постоянно приходится удерживать своих родителей, чтобы они в драке не убили друг друга, и останавливать маленького братишку, когда он начинает бить сестрёнку. Когда-то у нас была счастливая семья. Отец ходил с нами в церковь, всё складывалось прекрасно. Но затем с ним что-то произошло. Ему всё надоело, в том числе и мама, поэтому они стали ссориться. Он запил, а мама стала гулять с другими мужчинами. Теперь находится дома просто невыносимо, но я чувствую, что мне придётся остаться там, чтобы они вовсе не поубивали друг друга».

Каждый год миллионы людей становятся родителями. Молодые пары зачастую оказываются обременёнными детьми, не зная принципов воспитания, наказания, формирования характера, общения. Одна из самых трудных за-

дач в нашей жизни — взять на себя всю полноту ответственности за воспитание совершенно беспомощного маленького человечка, чтобы, в конечном итоге, он стал организованным и полезным членом общества. Родители стремятся дать всё самое лучшее своим детям: хорошую еду, одежду, лучшие игрушки. Они вкладывают в них время, силы и средства. Но, несмотря на все благие намерения, многие родители бывают разочарованы поведением своих детей, которые получают двойки в школе, огрызаются и не слушаются, спорят, каприз-



ничают, ленятся, не хотят выполнять работу по дому, грубят старшим, требуют к себе внимания, дерутся друг с другом, испытывают терпение взрослых. Почему дети такие непослушные, если их родители изо всех сил старались их воспитывать?

Современным родителям просто необходимо измениться! Это можно сказать о любых взаимоотношениях: как между членами семьи (родитель — ребёнок, муж — жена), так и между друзьями.

В первую очередь — самоуважение

Многие люди страдают от комплекса неполноценности. Современные исследования показывают, что дети и взрослые, уважающие себя, легко справляются с жизненными проблемами, редко оступаются и не идут по жизни на ощупь.

Чтобы помочь ребёнку хорошо относиться к самому себе, вам нужно начать с себя. Малыш считает вас образцом для подражания и, наблюдая за вашим поведением, зорко подмечает все признаки отсутствия у вас чувства собственного достоинства.

Каков эмоциональный климат в вашем доме? Царит ли в нём атмосфера благосклонного отношения, помогает ли она вашему ребёнку развивать положительные представления о собственном достоинстве? Сообщили ли вы своему ребёнку на понятном

ему языке, что принимаете его таким, какой он есть? Можете ли вы уважать его просто как личность, или ему нужно завоёвывать ваше одобрение какими-то достижениями?

Одним из элементов счастья является хорошее мнение о себе, а здоровое самоуважение — лучший подарок, который вы можете преподнести своему ребёнку.

Вы можете этого добиться!

С помощью Божьей можно «перепрограммировать» ущербное представление о себе самом. «Мы же все, открытым лицом, как в зеркале, взирая на славу Господню, преображаемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа» (2 Коринфянам 3:18). Одной девочке было трудно учиться в школе. Рассказав Богу о себе, она каждый день начала повторять слова из Библии: «Всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:13). Начатое девочкой-подростком «перепрограммирование» своего сознания увенчалось полным успехом. В течение каких-то нескольких недель её жизнь изменилась в лучшую сторону! Если раньше ей казалось, что она ничего не может выучить, то теперь она стала получать высокие оценки. Девочка знала наверняка, что Бог помогает ей.

По книге Нэнси Ван Пелт
«Искусство быть родителем»



Искусство быть родителем

Хотите купить эту книгу?

- Обратитесь к распространителю газеты.
- Пришлите заявку по адресу: 301000, Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9.

E-mail: books@lifesource.ru

- Позвоните по БЕСПЛАТНОМУ (на территории РФ) телефону (включая мобильные): 8-800100-54-12. Звонки принимаются с 8-00 до 17-00 в будние дни (пн-пт).

ООО Издательство «Источник жизни», ОГРН 1027103674454

Реклама

Волк и собака

С волками жить — по-волчьи выть. Эти слова, ставшие ёмким определением влияния соответствующего общества на личность, исполняются в реальной жизни обычных зверей.

Не так давно в Приморском районе Запорожской области, произошёл интересный случай. Охотники обнаружили логово волков, в котором было около восьми волчат. К тому времени, как старший охотник по району приехал к находке, часть волчат остальные охотники успели разобрать.

Одного из охотников начальник сильно уговаривал: «Не бери волчонка, беда будет». Но охотник всё равно решил взять его себе.

Первое время волчонок жил в семье, как обычный щенок, и ничем не отличался от других «детей» такого возраста. Дочь охотника даже выгуливалась его на поводке по улице.

Но было ещё одно обстоятельство в этой семье охотника. У них к

тому времени уже жил щенок, но не волка, а азиатской овчарки. Эти два щенка были одного возраста и росли вместе.

Звери повзрослели. И вот, в одну из ночей волк перегрыз ошейник у азиатской овчарки, и они вдвоём ушли на самую настоящую охоту. Утром соседи охотника обнаружили у себя около сорока зарезанных птиц, убитого сторожевого пса, козу и другие повреждения.

Собака после охоты вернулась домой, но вот волк, поняв, что натворил, уже не пришёл.

Охотник выслеживал его несколько недель, но всё безрезультатно. Однако хозяин стал замечать, что миска для еды запертого уже в вольер азиата стала пропадать.

Оказалось, что волк приходил ночью к вольеру овчарки, и тот по дружбе подталкивал ей миску с едой и пропихивал её под прутья вольера наружу. Волк съедал содержимое и уносил миску в балку. В конце концов, волка выселили.

Мораль этой весьма поучительной истории такова. Удивительно, но азиатская овчарка, у которой в крови заложено защищать домашний скот и двор от волков, сама стала волком по нутру и пошла по волчьей дороге.

Не волк вырос собакой, но собака выросла волком. Овчарка с детства приобрела волчьи повадки и характер. А волк остался волком.

Такое может быть и в жизни любого человека. Грех, находящийся рядом со святым, никогда не освятится и не станет чистым, но ты, находясь рядом с грехом, станешь грешником.

Не даром написано в Библии: «Худые сообщества развращают

добрые нравы» (1 Коринфянам 15:33).

Если человек в любом возрасте будет водиться с компанией наркоманов, алкоголиков или же зависимых от любого другого рода зависимости, то результат будет один — падение. Стоит оглянуться на свою жизнь и исследовать, не прижился ли в душе «волк». Что из «волчьего» входит в мою душу? Откуда это происходит?

Опасен ли «волчонок»? Конечно, напрашивается ответ: не опасен. Но помните, волчонок вырастет. И по мере роста волка, будет расти волк и внутри вас. В конце концов, волк не залает, а вы завоете.

В одном из библейских псалмов написано: «Не положу пред очами моими вещи непотребной... Сердце развращённое будет удалено от меня; злого я не буду знать... Глаза мои на верных земли, чтобы они пребывали при мне...» (Псалом 100:3-6).

Антон Заруба,
Украина

Не зависимость

Основы натурального питания

Существует привычное мнение, будто мы должны есть, чтобы «сохранить силы». Ассоцирование пищи и силы прочно укоренилось в человеческом сознании. Но идёт ли на пользу организму пища, к которой мы привыкли?

Tело может питаться чем угодно, лишь бы утолить голод. Но из одной пищи будут построены крепкие, сильные клетки, а из другой — слабые, больные, не способные обеспечить работу организма должным образом.

Следует выбирать продукты, которые богаты элементами, необходимыми для подкрепления организма. В этом аппетит — ненадёжный советчик. Часто он извращён и требует еды, ухудшающей здоровье и вызывающей слабость, а не силу. Обычаи общества тоже не могут быть для нас надёжными ориентирами. Болезнь и страдания, которые преобладают повсюду, в значительной степени обусловлены широко

распространёнными заблуждениями относительно питания. Мы часто видим людей, которые «хорошо питаются», но их состояние слишком далеко от действительно хорошего, хотя пища в их желудки поступает в изобилии.

Чтобы знать, какие продукты являются наилучшими, мы должны изучить первоначальный Божий план питания человека. Тот, Кто сотворил человека и Кто понимает его потребности, указал Адаму, что ему есть: «Вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, ... и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, — вам [сие] будет в пищу» (Бытие 1:29). Оставив Эдем, человек получил разрешение есть «полевую траву» (Бытие 3:18). Следовательно, хлебные злаки, фрукты, ягоды, орехи и овощи составляют питание, избранное для нас Творцом. Они являются наиболее здоровой и питательной пищей.



До потопа люди не ели мяса и жили очень долго. Только после потопа, когда Бог разрешил употребление мяса, продолжительность жизни людей резко уменьшилась. В Библии записано, что после потопа продолжительность жизни людей была 120 лет, тогда как один из допотопных жителей Земли Мафусал, к примеру, дожил до 969 лет. Следовательно, он жил в 8 раз дольше!

Вместе с тем, разрешив употребление в пищу мяса, Бог оставил деление животных на «чистых» (пригодных для еды) и «нечистых» (не пригодных для еды). Признаки этого деления изложены в Библии, в книге Левит 11:1-23. Современная наука подтверждает мудрость библейского деления мяса на «чистое» и «нечистое». Так, американские учёные сделали вытяжку из мышц животных и обработали её посевы люпина. Оказалось, что вытяжка из «чистого» мяса не тормозила рост посевов, а вытяжка из «нечистого» мяса (свинья, кролик, сова, ворона и др.) оказалась токсичной для посевов; то же самое относилось и к рыбам — «чистым» (которые имеют чешую и плавники) и «нечистым» (не имеющим чешуи и плавников).

Библейская мудрость неизменна, а библейские принципы питания имеют важное гигиеническое оздоровительное значение. Этих принципов придерживались Иисус Христос и Его апостолы. Творец знал, что будет лучше для нас.

Относитесь ответственно к выбору продуктов питания. Пусть ваша пища будет преимущественно растительного происхождения.

**Александр
Орфонидий,
г. Тараз, Казахстан**

Семена подсолнечника

Из современных исследований мы многое знаем о пользе миндаля, грецких орехов, фисташек и других орехов, а вот семена подсолнечника практически остались неизученными. Между тем, семена подсолнечника не менее полезны, чем любой из вышеперечисленных орехов, и при этом намного дешевле любого из них.

Четверть стакана семян подсолнечника содержит 3 г клетчатки и 6 г белка плюс 20 % дневной потребности меди, 30 % витаминов Е, В5 и селена, 15 % дневной потребности марганца и около 10 % цинка, магния и витамина В6.

Однако есть одно «но». Эта порция также содержит 180 ккал, поэтому её не стоит превышать, если вы не хотите набрать лишний вес. Вы можете просто пощёлкать семечки после завтрака, добавить очищенные семена в салат, кашу или выпечку. Если вы покупаете очищенные семена, не берите подсолёные — они содержат слишком много соли (напомним, что норма потребления соли — максимум 1 ч. л. в день).

Очищенные семена не могут храниться так длительно, как семена в скорлупе, жиры при контакте с воздухом окисляются и горчат. Поэтому покупайте небольшую порцию семян, чтобы как можно скорее их съесть, или при большей закупке храните их в герметично закрытой таре в морозильной камере.

**Анна Селиванова,
невролог,
г. Ижевск**



Фруктовый торт

Новогодние праздники в нашей стране отличаются обильными застолями. Большое количество еды поначалу радует и настраивает на праздничную атмосферу, но позже заставляет чув-

ствовать недомогание. Может ли праздничный стол быть не только вкусным, но и полезным? Можно ли придумать полезный десерт? Предлагаем приготовить вам «торт» из ягод, сухофруктов и орехов. Он

эффектно выглядит, и, в то же время, является вкусным и очень полезным. К тому же, готовить такие десерты очень просто! Попробуйте сами!

Состав:

Чернослив — 100 г
Финики — 30 г
Миндаль — 100 г
Замороженные ягоды — 200–300 г
Сахар 3–4 ст. ложки (можно добавить больше или меньше по вашему вкусу)
Крахмал 1 ст. ложка (с горкой)

Приготовление:

- Сухофрукты заранее замочить, ягоды разморозить, перемешав с сахаром.
- Измельчить блендером или в мясорубке.
- Миндаль измельчить блендером или в кофемолке.

• Всё перемешать, сформировать корж.

• Сок от размороженных ягод перемешать с крахмалом, поставить на небольшой огонь и мешать до загустения. Добавить ягоды. По желанию можно измельчить в блендере до состояния пюре. Остудить.

• Выложить соус на корж. Поставить в холодильник на несколько часов.

Вы можете разнообразить вкус такого десерта, добавив в него другие фрукты или орехи. Например, на корж можно выложить бананы, а затем полить соусом. Или замороженные ягоды заменить на мандарины и апельсиновый сок.

Этот десерт такой полезный, что его можно приготовить и среди недели для своей семьи. Только есть большие порции всё же не стоит: за счёт орехов и сухофруктов корж получается довольно калорийный.

**Мария Викторова,
vkusno-masha.livejournal.com**



ЗОЖ для ленивых

Хотя бы один день для здоровья

Дорогие друзья, читатели газеты, все, кто заинтересован жить здоровой и полноценной жизнью!

Давайте признаемся себе: мы все хотели бы проводить дни с пользой и удовольствием, но прилагать планомерные усилия для поддержания своего здоровья получается лишь у немногих. Что по-делать, мы больше любим наши повседневные обязанности, поглощающие наше время, и наши вредные привычки, поглощающие наши силы, чем самих себя.

Лично я тоже не проявляю чудеса целеустремлённости, когда речь идёт о здоровом образе жизни. Но ведь наша жизнь складывается из мелочей. И иногда небольшие, но прочно укоренившиеся полезные привычки бывают большим подспорьем в вопросах охраны собственного здоровья. Именно такие «маленькие хитрости» я предлагаю вам обсуждать в нашей новой рубрике «ЗОЖ для ленивых» в надежде, что наши с вами небольшие усилия изменить жизнь к лучшему приведут к ощущим результатам.

В январе Бог дарит нам снег и ясные морозные деньги, а правительство — больше недели выходных. Конечно, мы найдём, чем заняться в эти дни. Кто-то просмотрит новинки видео в Интернете, кто-то посетит, наконец, родственников, а кто-то затеет ремонт. Но давайте договоримся, что хотя бы один день мы посвятим активному отдыху на свежем воздухе.

Нет, я не имею в виду пробежку между торговыми центрами



или между прилавками на рынке. Речь идёт о полноценной физической нагрузке на катке, на лыжне или с детьми на горке.

Окажет ли один день какое-то влияние на здоровье? Уверяю вас, что да! Ваш организм насытится кислородом, мышцы приобретут приятную усталость, вы снимете эмоциональное напряжение, ваш аппетит будет более здоровым. Даже то, что ваши глаза получат порцию ультрафиолета, окажет существенное влияние на иммунитет.

Один день многое значит! Иногда один день полноценного активного отдыха может спасти нас от обострения заболеваний и многих недель, проведённых на больничном. А главное — может быть, такой замечательный способ отдыхать понравится вам, и вы захотите сделать эти активные вылазки регулярными? Ведь выходные бывают каждую неделю!

Давайте попробуем!

Доставайте с антресолей всё имеющееся в доме снаряжение: коньки, санки, ледянки и лыжи. В любом случае наградой для нас будет яркий морозный румянец, заряд хорошего настроения и чувство удовлетворения от того, что день проведён с пользой!

Будьте здоровы!

Главный редактор
Наталья Воронина

Ежемесячная Газета
«Ваши Ключи к Здоровью»

Зарегистрировано 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 400 000 экз.

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 _____

Рецепты с добавлением пророщенной пшеницы.

Кисель. Очень полезен кисель из пророщенных пшеничных зерен. Зерна пропустите через мясорубку и залейте водой. Кипятите 2–3 минуты, затем дайте настояться в течение получаса. Процедите и наслаждайтесь полезным напитком.

Печенье. Пропустите через мясорубку пророщенные зерна, сухофрукты и орехи. Сформируйте из полученной массы котлетки и обваляйте их в зернах мака или кунжута. Положите в духовку на 15–20 минут.

Хлебцы. Пророщенную пшеницу пропустите через мясорубку, добавьте немного воды. Можно добавить молотую морскую капусту, пассированый лук или орехи. Сформируйте хлебцы и поджарьте их на сковородке с небольшим количеством оливкового масла.

Адрес вашего
распространителя:

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 совершили благое дело и поможете многим людям укрепить физическое и духовное здоровье.

Дорогой читатель!

Если в Вашей жизни произошло исцеление по вере в Иисуса Христа, мы приглашаем Вас поделиться этим опытом! Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью» обратит внимание на каждое свидетельство, и каждый получит в подарок книгу о здоровом образе жизни.

Мы желаем, чтобы
произошедшее в Вашей
личной жизни или
случай Ваших друзей
был благословением
для каждого читателя
нашей газеты. Да
благословит Вас в
этом Господь!
На конверте делайте
пометку: «Чудесное
исцеление».



Пишите нам на адрес редакции:

3832 E. Rialto Ave., fresno, CA 93726

«Ваши ключи к здоровью».

Или по электронной почте: fresnovestnik7@yahoo.com

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. Будьте здоровы!

Познакомьтесь с материалами
рубрики "Ключи к здоровью" на сайте
www.vestnik7.com

УКРАИНСКАЯ КУТЯ Плоды поля, огорода и сада

Вам потребуется:

1 стакан пшеницы
4 стакана воды
70 г мака
70 г измельченных орехов
1/4 стакана изюма
мед по вкусу (2-4 ст. ложки)
кипяченая вода для разведения меда

Способ приготовления:

Можно купить уже подготовленную пшеницу, которая варится быстрее, чем необработанная. Подготовить ее можно и самостоятельно. Переберите зерна пшеницы, промойте их и высушите в теплой, но не горячей духовке. Когда пшеница просохнет, слегка побрызгайте ее водой, положите в полотняный мешочек или ступку и толкните макогоном, пока оболочки зерен не облущатся. Снова промойте пшеницу и замочите на ночь в холодной воде.

На следующий день промойте пшеницу, залейте свежей водой и варите ее на самом маленьком огне до мягкости, периодически помешивая и при необходимости подливая воду.

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

Изюм помойте, залейте кипятком минут на 20, чтобы изюм набух, затем воду отцедите. Мед немного разведите кипяченой водой.

Смешайте сваренную пшеницу, толченый мак, изюм, орехи и разведенный мед.

Примечание: Кутя не должна храниться долго, так как мед может забродить. Если вы планируете есть кутью не сразу, храните ее без меда, а мед добавляйте незадолго перед подачей к столу.



Алла Мельничук

Добровольные пожертвования

на газету «Ваши Ключи к здоровью»
отправляйте: WELL'S FARGO
Bank # 121042882
Customer Name "Vestnik"
Account Number 5078593869