



Ваш

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

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

№ 02(26) февраль 2013

www.k-k-z.ru

www.vestnik7.com

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

KEYS TO HEALTH

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ СОХРАНЯЮТ ОБЪЁМ МОЗГА У ПОЖИЛЫХ

«Содержание серого вещества в пожилом возрасте напрямую связано с уровнем физической активности. Чем она выше, тем больше вещества в определенных зонах мозга», — отмечает доктор Сайрус Раджии и его коллеги из Университета Калифорнии. Специалисты призывают повышать уровень физической активности в течение дня при выполнении повседневных дел.

УПОТРЕБЛЕНИЕ КОКАИНА ПРОВОЦИРУЕТ ОСТАНОВКУ СЕРДЦА

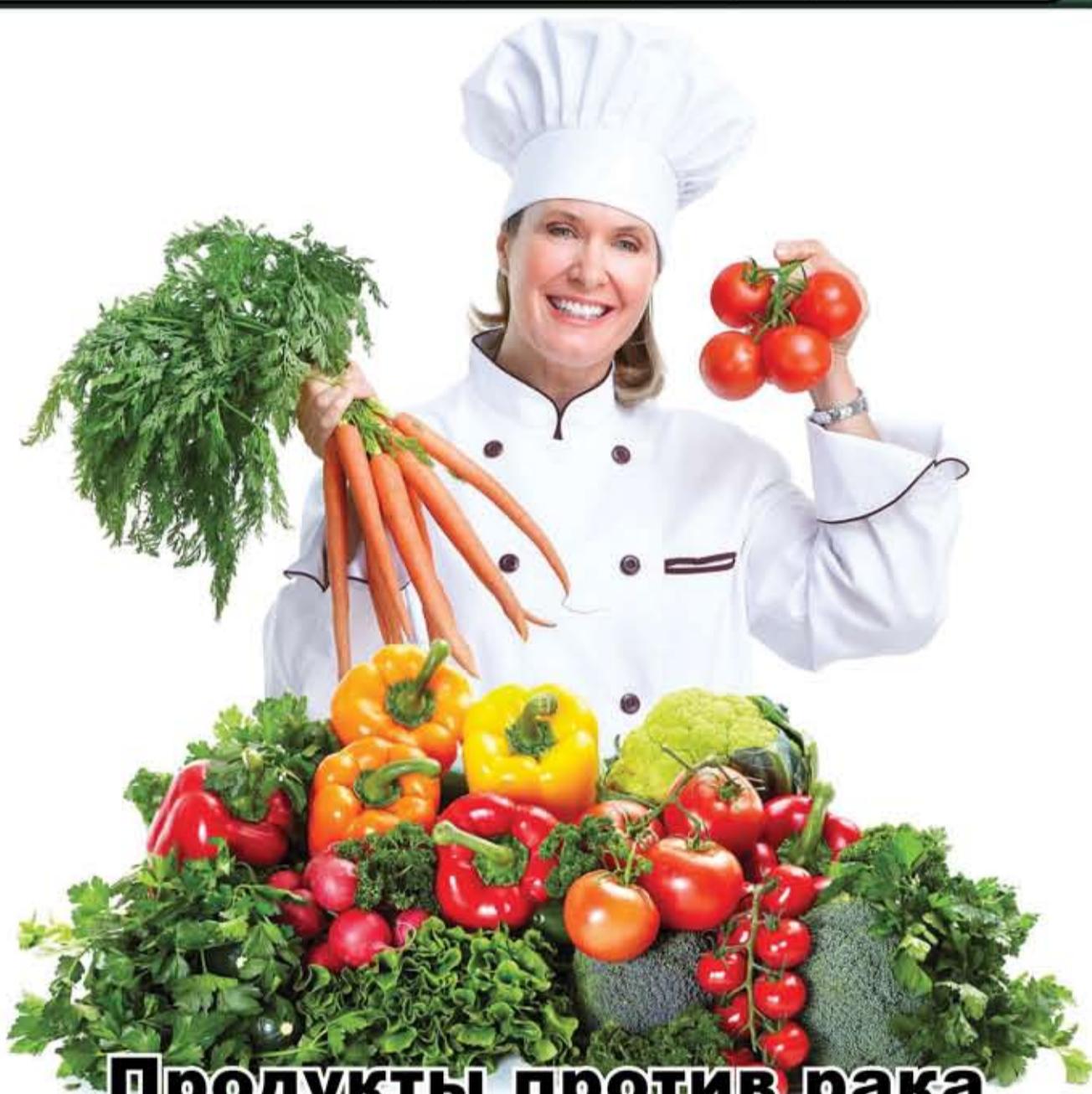
По словам исследователей, этот наркотик значительно увеличивает риск остановки сердца. У внешне здоровых людей, иногда употребляющих кокаин, даже после исчезновения наркотического опьянения остается значительно повышенным артериальное давление, отмечается склероз артерий и гипертрофия (утолщение) сердечной мышцы, что значительно увеличивает риск спонтанного сердечного приступа».

ВНУТРЕННЕЕ ОЖИРЕНИЕ РАЗРУШАЕТ КОСТИ У МУЖЧИН

Если у мужчины есть «пивной животик», то он находится в группе риска развития болезней сердца, — заключает исследование Гарвардской медицинской школы. Известно, что у мужчин ожирение сопряжено с астмой, высоким уровнем холестерина, ночной остановкой дыхания (апноэ во сне). Теперь в этот список добавились и заболевания костей.

Исследование 35 полных мужчин (средний возраст — 34 года) с индексом массы тела 36,5 кг/м² показало, что большая прослойка внутреннего жира связана со снижением прочности костной ткани в два раза. Общая масса тела и возраст при этом не играли ключевой роли.

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



Продукты против рака

✓ Косточки и кожура тёмного винограда помогают бороться с лейкозом. Содержащийся в них ресвератрол активизирует белок, который приводит к гибели патологических клеток. Ресвератрол способен снижать риск рака желудка и даже подавлять развитие начавшейся опухоли.

✓ Помидоры помогают снизить риск злокачественных опухолей пищевода, молочных желёз, лёгких, желудка, поджелудочной железы, но особенно — рака предстательной железы, толстой и прямой кишки. Их сила — в высоком содержании каротиноида ликопена. Приверженцы помидорной диеты рисуют заболеть раком кишечника на 30–40 % меньше, чем те, кто ест помидоры от случая к случаю. У пациентов с раком предстательной железы, съедавших примерно 500 г помидоров в день, удалённые опухоли были меньших размеров и реже возникали метастазы. Причём, ликопен не теряет полезных свойств, если помидоры жарить-тушить-варить.

✓ В апельсинах и мандаринах обнаружены натуральные вещества, защищающие от рака лёгких, в том числе тангеретин, нобилетин и синенсетин, которые прекращают размножение опухолевых клеток. Стакана свежевыжатого апельсинового сока достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте, защищающей наши клетки от злокачественного перерождения.

✓ Женщины с высоким содержанием витамина Е в крови гораздо реже заболевают раком груди. В связи с этим придаётся особое значение потреблению оливкового масла, в котором много этого витамина. Оно снижает возможность возникновения рака груди на 25 %.

✓ Все виды капусты (особенно брокколи) и репа содержат сульфорафан, который способен подавлять рост опухолей.

По материалам MIGnews.com

2

Как

избавиться
от шума в ушах

3

Хороший
завтрак —
послушные дети

4

Управляйте
своими
эмоциями

5

Молитва
за больных

Как избавиться от шума в ушах

Шум в ушах сам по себе является не столько заболеванием, сколько симптомом различных заболеваний, причём настолько распространённым, что с ним в той или иной форме сталкивается до 30 % населения во всём мире.

По-научному ощущение шума, звука, жужжания, гудения в ушах, возникающее без внешних звуковых раздражителей, называется тиннитус. Как правило, подобное ощущение появляется внезапно, в тихой обстановке, нередко перед сном. И уже одно это — повод для беспокойства и для обращения к отоларингологу. Причём, визит к врачу не стоит откладывать, если шум в ушах преследует вас не первый день, и тем более, если тиннитус сопровождается снижением слуха, головокружением, тошнотой, рвотой, нарушением координации

движений, шаткой походкой, сильной головной болью, болями в области сердца.

Постоянные и громкие внешние шумы, инфекции, травмы головы и артрит (воспаление суставов) слуховых косточек — всё может быть причиной шума в ушах. Недавно австрийские исследователи пришли к выводу, что риск развития шума в ушах увеличивает регулярное использование мобильного телефона. Оказалось, что более 70 % людей, пользующихся мобильным телефоном около 10 минут в день, страдали от шума в ушах.

Кроме того, шум в ушах может быть вызван недостатком некоторых минеральных веществ в организме.

Рекомендации

Для восполнения дефицита магния и калия принимайте соответствующие препараты в удвоенной дозе или съедайте по 6 бананов в день (по два с каждым приемом пищи).

- Комплекс витаминов В или витамин В₆ (50 мг) может помочь при проблемах среднего уха и проводимости в головном мозге.

- Сократите потребление жиров и холестерина.

- Если за несколько дней перечисленные выше меры не помогут, обратитесь к терапевту, чтобы выяснить причину недомогания.

- Представляется разумным закрыть коронками зубы, имеющие пломбы с амальгамой (ртутью), и не



использовать алюминиевую посуду для приготовления пищи, чтобы исключить попадание металлов в организм.

Татьяна Зиннатулина,
врач, г. Самара

Лечение теплом

Лечение теплом представляет собой одну из самых недорогих, универсальных и надёжных систем оздоровления. Она позволяет корректировать и лечить многие заболевания и телесные недуги, облегчать состояние при хронических заболеваниях.

Теплотерапия способствует мобилизации всей системы защиты организма, восстанавливая его природный баланс.

Лечение теплом включает в себя влажные компрессы, которые накладываются на тело пациента. Такого рода тепло усиливает кровообращение в болезненной области, принося облегчение и способствуя исцелению. Лечение теплом может быть успешно применено в целях обезболивания, при повышенной нервной возбудимости, усталости и мышечных спазмах. Исцеление происходит в результате увеличения циркуляции лейкоцитов, которые борются с микробами. Прогревания также стимулируют потоотделение, которое, в свою очередь, помогает выведению токсинов из организма.

Показания

1. Респираторные заболевания: синуситы, фарингиты и ларингиты, грипп, бронхиты, пневмония, астма и плевриты. При гриппе лечение будет наиболее эффективным, если вы начнёте процедуры при самых первых симптомах, повторяя их дважды в день.

2. Невралгии, сопровождающиеся болью.

3. Артриты.

4. Миозиты (воспаления мышц) и фиброзы (мышечный ревматизм).

5. Плохой сон и нервозность.

6. Боль в нижней части спины.

Компрессы

Местные влажные укутывания — компрессы — считаются наиболее эффективным средством по уходу за больными. Для этих целей можно использовать самые обычные хлопковые полотенца. Горячие компрессы чередуются с холодными,

чтобы усилить циркуляцию крови в данном участке тела, что оказывает дополнительный лечебный эффект.

Как правило, лечение включает в себя горячие ванны для ног, холодные компрессы на голову, согревающие на шею и растирания холодными рукавицами. Накладываются компрессы на область, где ощущается боль.

1. Соберите материалы и приспособления на рабочем столике или подходящей поверхности. Застелите постель в следующем порядке: целлофан, простыня и одеяло. Положите компрессы стопкой на рабочем столике. Количество полотенец, необходимых для компрессов, зависит от количества компрессов. На один компресс достаточно трех полотенец.



Приготовьте для ног таз с горячей водой (температура воды +40°C).

2. Приготовьте горячий компресс: в микроволновую печь положите свёрнутые и уложенные в пластиковую коробку влажные полотенца (грелки). Предварительно отожмите лишнюю воду. Полотенца разогреваются в течение 5 минут.

Чтобы не обжечь руки при извлечении горячих полотенец из контейнера, используйте прихватки или кухонные рукавицы.

3. Быстро разверните горячий компресс, чтобы он не терял тепло, и оберните его в полотенце. Положите обёрнутое полотенце на кровать и накройте несколькими сухими полотенцами.

4. Уложите больного спиной на обёрнутый горячий компресс и укройте его простыней и лёгким одеялом. Загните одеяло в ногах. Помогите больному поместить ноги в таз с водой, разместив его на целлофане или другом покрытии на ножном конце кровати. Тыльной стороной ладони сначала проверьте воду, чтобы она не была слишком горячей. Накройте ноги и таз покрывалом.

5. Положите ещё одно или несколько полотенец на больную область. Принесите горячий компресс, приготовленный, как и предыдущий, и уложите его между сухими полотенцами. Накройте эту грелку сухим полотенцем, чтобы лучше сохранить тепло. Ещё раз укройте пациента простыней и одеялом.

6. При лечении кашля положите на грудь больного одно или несколько полотенец, затем первую из трёх грелок и накройте её одним полотенцем, чтобы сохранить тепло. Укройте пациента простыней и одеялом.

7. В процессе всего лечения держите на лбу пациента холодную ткань. Не забывайте предлагать ему питьё, используя для этого соломинку для коктейля, чтобы было удобнее пить лёжа.

Простые методы лечения

8. Оставляйте каждый компресс на три-четыре минуты до тех пор, пока он не остывает.

9. После каждого прогревания, когда вы меняете компрессы, осторожно протирайте грудь пациента полотенцем, смоченным в холодной воде для того, чтобы восстановить кровообращение в прогреваемой области и усилить циркуляцию крови.

10. После смены трёх компрессов на груди пациента, с чередованием холодными обтираниями, выньте его ноги из ванночки, быстро облейте их ледяной водой из кувшина и хорошо разотрите тканью.

11. Намочите рукавицы в ледяной воде, быстро выжмите и наденьте на руки. Энергично разотрите сначала руки и ноги, начиная от пальцев и двигаясь к плечу или бедру и в обратную сторону. Освобождайте их постепенно из одеяла. Затем разотрите грудь и живот.

Далее, попросите больного перевернуться на бок, чтобы вы могли уложить новый компресс под спину. Верните пациента в исходное положение на спине. Укройте его одеялом и оставьте лежать 30 минут. Убедитесь, что больному комфортно.

Противопоказания

Компрессы не следует делать:

1. при острый воспалительных заболеваниях кожи (фурункул, карбункул, рожистое воспаление);

2. при склонности к кровотечениям и проблемах с сердцем или почками;

3. при нейропатии на фоне диабета или при подозрении на аппендицит в острой форме;

4. при злокачественных новообразованиях или доброкачественных новообразованиях, склонных к росту;

5. Людям, имеющим почечную недостаточность, туберкулёз, заболевания крови.

Любовь Копылова,
врач, г. Саратов

Мозг человека — чудо инженерной мысли

Человеческий мозг по праву называют самой высокоорганизованной материей во Вселенной. Обусловлена эта сложность огромным количеством нервных клеток (около 12 миллиардов, для сравнения — в спинном мозге их только 13 миллионов) и астрономическим числом синаптических соединений между ними. Количество сообщений, получаемых мозгом, равно ста миллионам в секунду. Особая сеть нервов в стволе мозга управляет этой лавиной информации, отсекая от коры головного мозга всё несущественное.

От ствола головного мозга отходят 12 пар черепных нервов, а от спинного мозга — 31 пара спинномозговых нервов. В их состав входят как «приходящие» волокна, которые несут информацию, так и «ходящие», которые передают команды органам и системам для ответной реакции. В одном нерве может находиться более 100 нервных волокон, которые, разветвляясь и образуя соединения с другими нейронами, формируют периферическую нервную систему. Какой грандиозный план! Сложнейшая, но какая организованная и упорядоченная сеть! Немыслимо, чтобы она возникла методом проб и ошибок.



Явное участие Высшего Разума прослеживается в том, что часть периферической нервной системы (которая идёт, например, к скелетным мышцам) подчиняется воле человека, а часть (идёт к внутренним органам) — не подчиняется. И в этом есть смысл. Что бы было, если бы мы «слышали» каждое движение своих органов или дышали по своей воле? Та нервная система, что не подчиняется разуму, называется вегетативной и имеет две части противоположного действия. Одна из них мобилизует органы на интенсивную деятельность (особенно в экстремальных условиях), другая, наоборот, расслабляет и

даёт возможность отдыха и восстановления.

Чтобы наш организм мог нормально работать, он должен получать информацию из внешней и из внутренней среды и соответствующим образом на неё реагировать. Для этого существуют специализированные (сенсорные, или анализаторные) структуры. Они построены и работают по единому принципу. Их периферическая часть называет-

ся рецепторной (от латинского *recepere* — получать) и обеспечивает приём информации, которая в виде нервных импульсов передаётся в центральную нервную систему. Мозг её анализирует и формирует соответствующие ощущения.

Удивительно и мудро мы устроены!
По книге Елены Титовой
«Я восхищаюсь делами рук твоих»

Книжная лавка

Реклама



Эта чрезвычайно ёмкая и содержательная книга поднимает много вопросов, связанных с возникновением нашей планеты и с развитием на ней жизни. Чувствуется, что книга написана специалистом, для которого данная тема является близкой и знакомой. В то же самое время, книга будет понятна и интересна для широкого круга читателей. Доступная и популярная манера изложения, большое количество ярких и убедительных примеров, свидетельства выдающихся учёных разных времён — всё это делает чтение книги живым и увлекательным. Уверен, что многим людям эта книга поможет ответить на самые главные вопросы: Кто мы? Откуда мы? Куда идём?

Олег Жиганков,
доктор философских наук

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): 8-800-100-54-12.

Звонки принимаются с 8-00 до 17-00 в будние дни (пн-пт).

ООО «Издательство «Источник жизни» 301000, Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9. ОГРН 1027103674454

Мамина школа



Фото А. Кошкиной

Хороший завтрак — послушные дети

«Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу» — старая добрая мудрость. Но насколько серьёзно стоит к ней отнесись? Ведь утром столько неотложных дел, ни на что не хватает времени. Единственное, что мы успеваем — на ходу перехватить пару бутербродов с чаем, и бегом по делам. Каковы могут быть последствия такого подхода к завтраку?

Побеседуем об этом с детским врачом-невропатологом Галиной Моресовой.

— Хороший завтрак должен обеспечить примерно треть суточной потребности организма в питательных веществах, способствовать хорошему самочувствию и настроению, зарядить человека положительными эмоциями и энергией для начала дня. Однако еда, состоящая из сладкого чая или кофе с бутербродом, этих задач не решает. Поэтому многие в свой утренний напиток кладут как минимум две-три чайные ложки сахара.

— Это много?

— Посудите сами. Кроме двух ложек сахара ребёнок может съесть несколько сладких печений, пару ложек сгущёнки, чуточку мёда или варенья. Бывает, что только за завтраком дети употребляют почти половину суточной нормы глюкозы. Но большое употребление сахара стимулирует избыточноеование инсулина, гормона, который пытается компенсировать в организме избыток сахара. Избыточное

количество инсулина в последующем ведёт к гипогликемии, то есть к недостатку глюкозы, а больше всего чувствителен к этому недостатку мозг. Через полчаса после сладкого завтрака ваш ребёнок садится за парту, испытывая вовсе не привлив энергии, а упадок сил. Он зевает, словно не выспался, с трудом включается в работу. Известны многочисленные эксперименты, в ходе которых доказано, что недостаток питательных веществ может привести не только к эмоциональным, но даже психическим нарушениям.

— Вы хотите сказать, что не полноценный завтрак может скажаться на поведении детей?

— Да, нарушения в поведении могут быть связаны с несбалансированным питанием. Мне как детскому врачу-невропатологу часто приходится общаться с мамами детей, страдающих синдромом гиперактивности с дефицитом внимания. Первым делом я стараюсь узнать особенности их рациона. И выясняется, как правило, что эти дети привыкли к

избытку рафинированных сахаров. Но в питании должны преобладать естественные сахара, находящиеся во фруктах, ягодах. Например, в одном спелом банане содержатся шесть чайных ложек сахара, но этот сахар будет усваиваться постепенно благодаря волокнистой клетчатке, которая, во-первых, затормаживает всасывание, а во-вторых, создаёт в желудке дополнительный объём. Ребёнок дольше ощущает сытость, «топливо» расходуется постепенно, его хватает на большее время.

Самая оптимальная еда на завтрак — каша из злаков, которые содержат трудно усваиваемые сложные углеводы. Лучше, чтобы каши были разнообразными: из гречневой, пшеничной, ячневой, овсяной, кукурузной и других круп. Можно сочетать между собой несколько круп, тогда набор углеводов получится более полным. Добавьте в утренний рацион фрукты — это не только приятно и вкусно, но и обеспечит полноценный набор витаминов и других полезных веществ. Невротические реакции у детей может вызвать также недостаток витаминов группы В. Но эксперименты показывают, что как только питание обогащается нужным витамином, эти явления уходят. Понимаете, как важно, что мы едим? Посмотрите, с каким трепетом автолюбители относятся к своим машинам, они ведь не будут заправлять их неподходящим топливом! Но мы почему-то позволяем себе небрежность по отношению к самому дорогому, что у нас есть, — здоровью своего организма.

— Спасибо, Галина! Теперь понятно, что к завтраку нужно относиться серьёзно. Но, возможно, не все согласятся начать день с банаunalной, пусть и очень полезной, каши. Для того чтобы мы и наши близкие привыкли к хорошему завтраку, нужно предложить что-то необычное! Например, мюсли. Их легко приготовить в домашних условиях, без особых затрат и по своему вкусу.

Желаем вам приятного аппетита и жизненной энергии!

Беседовала Анна Ковревская
Статья подготовлена по материалам цикла программ «Готовим вместе» телекомпании «Три Ангела». Программу можно посмотреть на сайте www.3angels.ru



Управляйте своими эмоциями

Предлагаем вашему вниманию интервью известного семейного психолога Лидии Дмитриевны Нейкурс, которое она дала в радиопередаче РТЦ «Голос надежды».

поведению свойственно ворчание и недовольство всем и вся. С такими членами семьи жить очень сложно.

— Как же «охладить» нашу лимбическую систему?

— Эмоции — это часть естества каждого человека. Проявляя эмоции, мы показываем своё отношение к той или иной ситуации. Управлять ими тяжело, но можно. Каждый человек должен понимать, что этот процесс нельзя пускать на самотёк.

Нужно, например, знать об эмоциональном мире — в нашем организме есть механизм, который специально создан Богом. Он находится в основании головного мозга и называется лимбической системой. Она не только регулирует функции внутренних органов через гипоталамус, но и формирует наши эмоции и поведенческие реакции. Если человек, переживший какой-то негативный опыт, начинает сердиться на кого-то или выражать своё недовольство чем-то, то его лимбическая система становится как «разогретая сковородка». В таком состоянии человек готов своему собеседнику высказать всё самое грубое и неприятное. Есть люди, у которых лимбическая система находится постоянно «в подогретом состоянии». Их

— А как возникают «маршруты»?

— Может быть, ещё в молодости или в детстве мы отреагировали на чьё-то поведение или поступок негативно, нам что-то не понравилось. Так был проложен, предположим, «первый маршрут». И когда аналогичная ситуация происходит в созданной нами семье, наша реакция вытекает из того «первого маршрута», из сложившегося стереотипа нашего поведения. Если муж, например, хлопнул нечаянно дверью, жену это сначала раздражает, при повторном хлопке начинает трясти, а через некоторое время она просто кричит в ярости и гневе, перенося негатив

на всю семью. Образно говоря, супруга «запустила маршрутку».

— Что в таком случае нужно делать?

— Сегодня врачи могут предложить принять антидепрессанты или выпить валериану. Иногда человека обливают холодной водой, чтобы успокоить. Но если говорить серьёзно, то должна срабатывать «система самоохлаждения». Когда внутри всё закипает, лучше всего остановиться и подумать — это первое, что нужно сделать.

— То есть сказать себе «стоп» в определённый момент?

— Да, и это зависит полностью от нас. И вот здесь очень важно обратиться к Божьей силе, потому что Бог сотворил эмоциональный мир, именно Он знает, как им управлять, и наша задача — осознать свою нужду в Спасителе и просто сказать: «Господи! Что со мной? Я вижу, что реагирую неправильно, помоги мне!» Бог всегда слышит такую молитву. Она, может быть, по-детски простая, но искренняя. Попросите Господа, чтобы Он убрал раздражение и ненависть и послал мир, любовь в сердце. И второй, очень важный момент — после краткой молитвы нельзя останавливать работу самоконтроля. Здесь может помочь очень хороший способ — записывать свои мысли на бумаге.

Однажды ко мне на консультацию пришла молодая женщина. Она сетовала на то, что стала очень раздражительной по отношению к мужу, так как тот перестал оказывать ей знаки внимания. Женщина рассказала, что муж не дарит ей цветы, подарки, не говорит ласковые слова, как раньше. Значит, он меня не любит, — таков был её вы-

вод. У женщины, которая не чувствует внимания, появляется депрессия, пропадает желание заботиться о доме: варить, мыть, убирать. Недовольство её постепенно возрастает, а лимбическая система «наревается». И всё это может привести к крупному скандалу.

— Как помочь этой женщине?

— Её задача — убрать «маршрут», остановить его. Как это можно сделать? Например, сесть и написать на бумаге, что её гложет и не даёт покоя. Она должна найти аргументы, оправдывающие поведение её мужа, ответить на вопрос: по каким причинам он невнимателен к ней?

Ответы могут быть следующими:

- Его никто не научил этому, он вырос в такой семье, где папа никогда не оказывал внимание маме.
- Он очень устаёт на работе.
- Я сама никогда не напоминала ему о том, что мне приятны знаки внимания и т. д.

Когда женщина описывает свои мысли на бумаге, ей становится легче, а лимбическая система «остынет». Наступает момент прощения, безусловного принятия супруга таким, каким он есть. Это, может быть, не решит до конца какие-то семейные проблемы, но определённо поможет адекватно реагировать и не раздражаться, как это было раньше.

Если вы хотите задать вопрос семейному консультанту Лидии Дмитриевне Нейкурс, вы можете воспользоваться её сайтом в интернете: www.neikurs.com или написать нам по адресу: 300012, Тула, а/я170 или по электронной почте: golosnadezhdi@gmail.com.

Полную печатную версию радиопередачи можно прочитать на сайте www.golosnadezhdi.ru

Библейский урок

1. Прочтите Послание Галатам 5:22, 23: «Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание». В каком плоде Духа вы больше нуждаетесь, чтобы изменить ваше отношение к жизни?

2. Прочтите Послание Колоссянам 3:12–14. «Итак, облекитесь, как избранные Божии, святые и возлюбленные, в милосердие, благость, смиренномудрие, кротость, долготерпение, снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы. Более же всего [облекитесь] в любовь, которая есть совокупность совершенства». Какое положительное чувство Павел назвал самым выдающимся?

3. Прочтите 1 Послание Иоанна 4:16: «Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нём». Что Библия говорит о том, Кто является источником любви?

Хотя любовь — это принцип, она всё же остаётся главным из чувств. Бог есть любовь, и в Своём плане для нас Он задумал, чтобы Его дети являли любовь к другим людям и принимали её от других людей. Творец хочет, чтобы мы знали, что значит любить Бога и быть любимыми Им. Любовь несёт с собой множество других положительных чувств и эмоций, которые делают нашу жизнь и поступки лучше.

ФИО _____

Почтовый индекс _____ Адрес _____

Прошу прислать мне Библейский курс

- «Наполни жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)
- «Удивительные открытия» (основы христианского учения)

Положительные чувства и эмоции



Такие негативные эмоции, как ненависть, беспокойство, страх, негодование или ревность вызывают немедленную физиологическую реакцию: сильное сердцебиение, напряжение в мышцах, сухость во рту, холодный пот и другие физические проявления. Продолжительность этих симптомов ассоциируется с осложнениями в сердечно-сосудистой и пищеварительной системах.

И наоборот, положительные чувства — сострадание, радость, доверие — ассоциируются с ощущением благополучия, позитивным взглядом на жизнь, наилучшими отношениями с людьми и Богом.

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).

Молитва за больных

Духовное здоровье

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.

Часто здоровые забывают об удивительных милостях, не прерывно изливающихся на них день за днём, год за годом, и они не воздают хвалу Богу за Его благодеяния. Но приходит болезнь, и они вспоминают о Боге. Когда человеческие силы им изменяют, люди чувствуют потребность в Божественной помощи. И никогда наш милосердный Бог не отворачивается от души, которая искренне просит Его о помощи. Он — наше прибежище как во время болезни, так и в здравии. «Как отец милует сынов, так милует Господь боящихся Его. Ибо Он знает состав наш, помнит, что мы — перстъ» (Псалом 102:13, 14). «Безрассудные страдали за беззаконные пути свои и за неправды свои; от всякой пищи отвращалась душа их, и они приближались ко вратам смерти» (Псалом 106:17, 18). «Но воззвали к Господу в скорби своей, и Он спас их от бедствий их; послал слово Своё, и исцелил их, и избавил их от могил их» (Псалом 106:19, 20).

Христос и теперь всё Тот же сострадающий Врач, каким Он был во время Своего земного служения. В Нём находится целительный бальзам от любой болезни, обновляющая сила против всех немощей. Христиане в наши дни должны молиться о больных с таким же состраданием и верой, как молились ученики Иисуса Христа в прошлом. И

выздоровление не замедлит явиться; ибо «молитва веры исцелит болящего». Мы имеем силу Духа Святого, спокойную, безмятежную уверенность, в основании которой лежит наша вера в Господа; и благодаря этому мы можем с полным

важности сказать: «Молитва веры в комнату больного можно превратить в Вифиль — в Дом Божий. Словом и делом можно помочь больному ясно осознать, что Бог находится с ними рядом для того, чтобы спасти, а не погубить.

Бог слышит наши молитвы. Христос сказал: «Если чего попросите во имя Моё, Я то сделаю». И ещё Он говорил: «Кто Мне служит, того почитит Отец Мой» (Иоанна 14:14; 12:26). Если мы живём так, как Он учит в Слове Своём, каждое драгоценное обещание, данное Им для



Фото с сайта 123rf.com

правом рассчитывать на Божьи обещания, данные в Библии: кто будет веровать, «возложат руки на больных, и они будут здоровы» (Марка 16:18). Наша вера должна опираться на всё, что включает в себя это обещание. Посредством веры и молит-

нас, будет исполнено в нашей жизни. Мы не заслуживаем Его милости, но когда мы отдаём себя Ему, Он принимает нас. Он будет работать для тех, кто желает следовать за Ним.

Елена Уайт,
«Служение исцеления»

Рак пятится назад

История, рассказанная пастором П.

Около года назад мне позвонила одна наша молодая сестра с просьбой прийти и посетить её неверующую маму. «Ей осталось совсем немного жить», — говорит она, прерывая рыдания, — врачи поставили ей диагноз — рак — и сказали, что она долго не протянет. Она хочет поговорить с пастором. Вы можете прийти?»

Когда мы с супругой зашли в комнату, где лежала больная женщина (ей было всего сорок пять лет), то нас как будто обдало запахом смерти. Галина Ивановна (так звали эту женщину) переживала тяжёлые физические страдания и находилась при смерти. Дочь плакала и даже не смогла присутствовать на нашей беседе с Галиной Ивановной — так больно ей было смотреть на свою маму. Я спросил больную, верит ли она в Бога. Она ответила, что верит, верит так, как верит её дочь. И хотя раньше она с нею спорила и не соглашалась, то теперь ей открылось, что дочь её правее, чем она. И теперь, перед смертью, она хотела бы присоединиться к той церкви, в которую ходит её дочь. Я объяснил ей,

что обычно у нас крестят людей полным погружением в воду. Но в виде исключения, по болезни, она может присоединиться к Церкви Божьей через исповедание веры.



А потом я вдруг сказал: «А летом, когда потеплеет, я вас обяза-

тельно крещу в реке». Сказал и запнулся. Разве можно давать такие несбыточные обещания? А она только отвернулась в сторону и заплакала — до лета ей было не дотянуть. Но когда с моих губ сорвались эти слова, я понял, что они исходят не от меня, а от Бога. И я проникся уверенностью, что теперь эта женщина будет жить. В конце встречи я произнёс над нею молитву, прося Бога даровать ей исцеление. И мы ушли.

Через несколько дней нам снова звонит дочка Галины Ивановны и снова она с трудом сдерживала рыдания. Но теперь она плакала не от горя, а от радости. «Мама выздоровела! Через три дня после вашего посещения ей стало намного легче, и она сама пошла в больницу. Она сдала все анализы — у неё нет больше рака!»

Вскоре мы вновь встретились с Галиной Ивановной, и на этот раз она уже не лежала в постели, но попила нас чаем. На её лице играл румянец. «Врачи говорят мне: этого не может быть, что вы делали? А я им отвечаю: молитва к Богу даровала мне исцеление!»

Летом, как и обещал, я крестил её в реке.

Олег Жиганков

Это интересно

Учёные поверили в силу молитвы

Общение с Богом полезно для здоровья, считает петербургский учёный Валерий Слэзин. А американские онкологи подтверждают: верующие больные живут на 5 лет дольше!

Профессор Слэзин стал первым, кто попытался с помощью научных методов объяснить, что происходит с мозгом в минуты обращения к Богу. Результаты эксперимента ошеломили специалистов.

Было зарегистрировано неизвестное науке состояние сознания. До сих пор было принято выделять три основные фазы работающего мозга: быстрый сон, медленный сон и бодрствование. Каждому из них свойствен свой ритм биотоков. Неожиданно выяснилось, что во время молитвы ритм биотоков мозга молящегося замедляется настолько, что приходится говорить о существовании четвёртого состояния сознания — медленного или молитвенного бодрствования. Мозг как бы выключается, прекращается активная мыслительная деятельность. Подобные медленные ритмы биотоков мозга наблюдаются только у младенцев до двух трёх месяцев. С точки зрения нейрофизиологии молящиеся становятся в буквальном смысле, как младенцы. Исследования учёного глубоко повлияли на его собственные убеждения: «Я поверил в Бога, принял крещение, стал ходить в церковь. Благодаря молитве выздоровела моя тяжёлобольная жена. Теперь я собираюсь попробовать применить молитву в медицине», — сказал профессор.

По данным американской онкологической ассоциации, верующие люди, болеющие раком, в среднем живут на пять лет дольше, чем неверующие больные.

Вообще медики начинают все серьёзнее относиться к молитве. Так, научное издание по кардиологии «American Heart Journal» сообщило о результатах исследования группы больных с серьёзными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Лучшие шансы на выздоровление (по показателям смертности, острых сердечных приступов и остановке сердца) оказались именно у тех групп, за кого молились.

Итак, объективность молитвенного опыта верующих признана учёными-медиками как у нас в России, так и за рубежом.

Владимир Степанов
Источник: <http://jesuslove.ru>

Как сделать просмотр телевизора безопасным?

Предлагаем несколько практических советов, как эффективнее обезопасить себя и детей от негатива, связанного с просмотром телепередач. Во многом эти советы можно применить и к компьютерным программам и играм.

1. Стого ограничьте общее время просмотра телепередач. Родители, покажите хороший пример детям — сами проводите перед телевизором как можно меньше времени.

2. Разместите в комнате, где стоит телевизор, другие источники информации и развлечения (книги, детские журналы, игрушки, пазлы, настольные игры и т. д.). Таким образом вы будете побуждать детей заняться чем-то другим, кроме просмотра телевизора.

3. Не ставьте телевизор в детской комнате.

4. Выключайте телевизор на время приема пищи.

5. Не разрешайте детям смотреть телевизор во время выполнения домашнего задания.

6. Поставьте условие: смотреть разрешенные вами телепередачи ребёнок может только на фоне хорошего поведения и после выполнения всех своих обязанностей.

7. Закончить просмотр телевизора ребёнок должен за час до сна и лечь в кровать не позже 21:30.

8. Постарайтесь в выходные как можно меньше находиться перед экраном телевизора. Используйте это время для общения в семье, игр с детьми, совместных прогулок, занятий, чтения и т. д.

9. Выберите из анонса телепередач те, которые вы можете посмо-

треть всей семьёй: развивающие, с духовным смыслом, побуждающие приобретать практические полезные навыки, стимулирующие к поиску и росту.

искушения «побродить» в телепространстве в поисках чего-нибудь интересного.

12. Обсуждайте с ребёнком просмотренные передачи, интересуйтесь его впечатлениями, тем, какой урок он вынес для себя из увиденного, высказывайте также своё мнение. Если вы заметили что-либо недопустимое в передаче, выклю-

Фото с сайта 123rf.com



10. Прежде чем включать ребёнку какую-либо передачу, поинтересуйтесь, каков её возрастной ценз.

11. Все вместе утвердите план просмотра передач на неделю и старайтесь его придерживаться. Как только передача закончилась, выключите телевизор, чтобы не было

чите телевизор и обсудите с ребёнком причину вашего действия. Это можно сделать в виде провокационных вопросов. Например: «Как ты думаешь, хорошо ли поступил этот человек, когда начал драку? Как можно было бы по-другому решить проблему? Что бы сделал ты в этой

ситуации?» или «Хорошо ли вели себя эти подростки на вечеринке? Что именно тебя смущает в их поведении?»

Вы можете использовать телепередачи для того, чтобы наглядно представить то, что вы обсуждали, пояснить волнующие и сложные для ребёнка темы: наркотики, алкоголь, работа, курение, жизнь семьи, дружба, близкие взаимоотношения и т. д.

13. Предложите ребёнку альтернативные занятия. Они должны быть интересными для него. Например, если ваш ребёнок хочет смотреть телевизор, а вы против этого, предложите пойти вместе на прогулку, поиграть в активные игры (прятки, мяч и др.). Займитесь увлекательным для него делом (смастрировать что-то, испечь, сшить и др.), почитать вместе и т. д. Возможностей для получения радости и удовольствия помимо просмотра телевизора существует множество.

Бог изначально задумал, чтобы родители были для своих детей примером, помощниками, учителями, наставниками, чтобы благодаря им дети увидели характер Бога, Его любовь, долготерпение, милость и истину. Даря ребёнка, Бог оказывает отцу и матери величайшую честь, доверяя им формирование его характера и во многом — его судьбы. В первую очередь родители будут отвечать перед Богом за воспитание своих детей, а уж потом за свою собственную жизнь.

Желаем вам мудрости, Божьего руководства, терпения и радости в воспитании детей!

Татьяна Остапенко,
врач, Украина

Не доводите себя до рецидива

Меня беспокоит мысль, что после значительного снижения веса, я всё-таки наберу лишние килограммы из-за того, что сорвусь. Что вы можете посоветовать?

Елена, г. Новгород

Уважаемая Елена, процесс снижения и контроля веса — не просто прямолинейное движение из пункта «А» в пункт «Б». На этом пути могут быть вынужденные остановки, или «мёртвые зоны». Возможны отдельные срывы, а также переключение на другие виды зависимости, компенсирующие отсутствие привычного стимулянта. И здесь важно различать срыв и рецидив.

Рецидив — это процесс, состоящий из наших привычек и образа жизни. К примеру, отсутствие физических упражнений, поздний ужин или употребление высококалорийной пищи. И когда Вы следите привычному для Вас образу жизни, первая мысль, что приходит в голову: «Я опять потерпела неудачу», «Наверное, я не могу с этим бороться».

Существует разница между набиранием веса, как таковым, и возвра-

том к нему после длительного периода воздержания.

Давайте условно назовём 2–3 дня неким «срывом». Иными словами, процесс контроля веса был временно прерван. Однако если эта тенденция не становится ежедневным процессом, то возврат к избыточному весу будет вовремя остановлен. Процесс восстановления и исцеления продолжится. 2–3 дня срыва — это ещё не рецидив. Рецидив — это процесс систематического возврата к старой привычке.

Секрет успешного исцеления — стремление к конечной цели. Отдельные «срывы» на этом пути могут быть довольно частыми. Но если вы остались верны своему решению снизить вес, эти срывы не означают полного провала, конечно, если за первым днём срыва не последуют следующие.

Если произошёл срыв, задайте себе вопросы: «Что произошло? Почему я стала так питаться? Какие предупредительные сигналы могли остановить меня? Где это произошло? Кто был со мной в это время?» Ответы на эти вопросы многое расскажут вам о внешних и внутренних причинах вашей привычки. Эти знания помогут в дальнейшем движению вперёд. Учиться на ошибках — в этом секрет успеха.

Представьте себе ситуацию, в которой Ваш знакомый(ая) решил(а) снизить вес, но поддался случай-



Искусство снижения веса

ному срыву. Что Вы ему посовете? Наверное, быть верным своему решению? И, возможно, дадите понять, что верите в его успех?

Подобным образом Вы можете помочь себе сами. Поговорите с собой по-дружески, обдумайте свой срыв. Скажите себе: «Я сделала свой выбор, и не сделаю ошибки».

В книге Притчей Соломона сказано так: «Семь раз упадёт праведник, и встанет; а нечестивые впадут в погибель» (Притчи 24:16).

Чем отличается праведник от нечестивого? Тем, что он встаёт. Автор этого отрывка Писания не говорит, что ему помогает встать. Но написана его главная характеристика «праведный» — что относится к его духовной основе. Его решимость базируется на том, что Бог с ним, Он его укрепляет и помогает вставать. Один такой праведник — апостол Павел — однажды сказал: «Всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филиппийцам 4:13).

Пусть эта решимость будет у Вас и всех, кто борется с лишним весом. Пусть она помогает преодолевать срывы, не доводя до рецидива.

Андрей Прокопьев,
магистр общественного здравоохранения

Масла. Как правильно жарить и хранить?

Глубоко обжаренная в жире пища сегодня с успехом продаётся в коммерческих точках и ресторанах. Безопасно ли жарение на маслах?

Ответ на этот вопрос даёт испанская исследовательская группа под руководством доктора Куеста. Контрольной группе крыс к рациону питания добавили 15 % свежего неочищенного оливкового масла. Второй, экспериментальной группе, добавили 15 % оливкового

воздуха, приводит к окислению масла и образованию свободных радикалов. Свободные радикалы порождают цепную реакцию по окислению остальных молекул масла.

Процесс жарения пищи расщепляет жир на разрушающие здоровье молекулы, ведя к образованию



масла, используемого для повторного жарения. Уровень холестерина во второй группе крыс немедленно подскочил. Почему, ведь растительные масла не содержат холестерин?

В процессе жарения происходит множество химических изменений в маслах, включая образование нежелательных трансжириных кислот. Трансжириные кислоты увеличивают уровень холестерина в крови.

Жарение на маслах при высокой температуре, в присутствии света и

химических веществ, называемых мутагенами. Мутагены опасны для ДНК человеческих клеток.

В процессе жарения пища обволакивается трудноперевариваемыми жирами. Желудку трудно справиться с белком, обрамлённым материалом, требующим желчи из печени и сильных ферментов для его расщепления.

Запомните формулу: жир + углевод или белок + жарение = проблема.

Опасное жарение на масле

Во время жарения мы обычно вливаем масло в разогретую сковороду перед тем, как положить в неё пищу. Масло накаляется и иногда начинает дымить. При высокой температуре в присутствии света и воздуха происходит быстрая реакция окисления. Исследования на экспериментальных животных показали, что употребление ими масла, кипевшего при температуре 250°C в течение 15 минут, ведёт к атеросклерозу.

При коммерческих процессах глубокого жарения один и тот же объём масла держат при высокой температуре в течение гораздо более длительного времени! Некоторые видоизменённые субстанции, содержащиеся в таких маслах, являются токсичными. Что предохраняет эти токсичные вещества от концентрирования до слишком высокого уровня, так это постоянное добавление свежего масла взамен того, что впиталось в рыбу или чипсы, колечки лука, пирожки, или во что-либо глубоко обжаренное.

«Значит жарить на жидких маслах, например, на подсолнечном или оливковом совсем нельзя?» — спросите вы.

Можно. Важно лишь знать, как правильно жарить.

Безопасное жарение на растительных маслах

1 способ: пища + вода + масло

В национальной китайской кухне повар обычно в самом начале кладёт пищу в воду, а затем добавляет масло. Вода кипит при температуре 100°C, а водяной пар защищает масло от окисления.

2 способ: овощи + масло

В европейской кухне овощи кладут на сковороду перед тем, как будет добавлено масло, что также защищает масло от перегревания и окисления.

Запекание пищи подобно жарению. Температура достаточно высо-

ка, поэтому лучше всего использовать кокосовое масло для смазывания посуды, используемой для выпечки. Температура внутри выпекаемого изделия поднимается только до 100°C. По этой причине запекание и варка пищи менее разрушает масла, чем жарка.

Итак, будем помнить: чем меньше подогреваются масла, тем меньше они разрушаются и тем полезнее они для нас.

Хранение

Свет и кислород быстро разрушают масла. Даже хранение масел в холодильнике не защищает их от прогоркания, хотя и замедляет этот процесс на одну треть по сравнению с порчей масел, хранящихся при комнатной температуре. Все масла, хранящиеся в прозрачных контейнерах, подвержены разрушающему влиянию света. Чем дольше не защищённая от света бутылка масла ожидает покупателя на полке магазина, тем скорее масло разрушается. Солнечные лучи могут начать цепную реакцию образования в масле свободных радикалов. Поэтому лучше покупать и хранить масла в бутылках из темного стекла или металлических контейнерах.

С того момента, как вы откупорили бутылку с маслом, храните её в холодильнике и используйте как можно скорее. Помните: необходимо совсем небольшое количество кислорода, чтобы произошли разрушительные реакции в масле. В результате контакта жирных кислот с кислородом растительные масла прогоркают и становятся непригодными для употребления. Питательная ценность масел пропорциональна скорости их порчи, прогоркания. Наилучшие масла портятся скорее.

Диана Кирович,
магистр общественного здравоохранения,
г. Санкт-Петербург

Фасоль нут

Все бобовые хороши. Они богаты белком, клетчаткой, железом, магнием, калием и цинком. Но вот фасоль нут (нут обыкновенный, куриный горох, барабаний горох, турецкий горох) обладает некоторыми особенностями, которые хотелось бы подчеркнуть. Она готовится быстрее, чем остальные бобовые, и может использоваться для приготовления множества блюд. Вы можете добавить её в салат, плов, тушеные овощи, суп; посыпать её нарезанным зелёным луком, сбрызнуть лимонным соком и добавить немного оливкового масла. Старайтесь покупать бобовые не в готовом консервированном виде, а в сыром (сухими) — так будет полезнее и дешевле. Приятного аппетита!

Плов с нутом

Состав:

1 стакан риса;
1/2 стакана турецкого горошка (нут);

1 – 2 луковицы;
2 моркови;
½ стакана томатного сока;
2 – 3 зубчика чеснока;
2 ст. л. растительного масла;
соль, зелень по вкусу.



Приготовление:

Мелко нарезать лук и тушить на воде 10 минут, предварительно посолив, затем добавить нарезанную кубиками морковь, тушить 5 мин. После чего высыпать рис, отцеденный нут, тщательно перемешать,

залить бульоном от нута, предварительно его замерив, и добавить горячей воды до 2,5 стаканов. Доводим до кипения, ещё раз перемешиваем, добавляем томатный сок, закрываем крышкой и варили на медленном огне 20 – 30 мин. После чего нарезаем дольками чеснок и проталкиваем в нескольких местах

готового плова, посыпаем зеленью и снимаем с огня.

Суп из нута

Состав:

300 г турецкого горошка (нут);
100 г репчатого лука;

Готовим вместе

4 зубчика чеснока;
500 г шпината;
500 г томатов
3 ст. л. оливкового масла;
0,5 ч. л. соли;
2 лавровых листа;
1 ст. л. томатной пасты;
сухарики.

Приготовление:

Нут замочить на 12 часов, промыть, залить 1,5 л свежей воды и варить 1,5 часа. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Шпинат очистить, вымыть и нарезать полосками. Томаты обдать кипятком, снять кожице и разрезать на 4 части. Лук и чеснок потушить на сковороде, добавить растительное масло, шпинат и томаты, смешать всё с нутом. Суп приправить специями и варить 30 минут с лавровым листом и томатной пастой. Вынуть из супа лавровый лист, суп заправить и перед подачей посыпать сухариками.

Наталья Полбер,
врач, г. Емва



Один шаг к здоровью

Берегите мужчин!

Февраль. Самое время поговорить о мужчинах. Ведь праздник 23 февраля, как бы его ни называли, остаётся для большинства днём, когда можно по-особому отметить наших мужей, отцов, сыновей, братьев, наших любимых.

Дорогие мужчины! Какими бы независимыми мы, современные женщины, ни пытались казаться, самое дорогое, что есть у нас, — это вы. Ваши успехи — предмет нашего восхищения. Ваша забота — это то, без чего нам почти невозможно быть счастливыми. Мы от всей души желаем вам здоровья и долгих лет жизни. Вы нужны нам!

Увы, в нашем обществе мужчины не ставят рекордов по продолжительности жизни. И виноваты в этом во многом мы, женщины. Ведь от нас зависит, что наши мужчины едят. А через желудок лежит путь не только к сердцу мужчины, но и к его долголетию.

Сегодня, к сожалению, многие женщины, оправдывая себя занятостью на работе, перевели свои семьи на консервы и полуфабрикаты.

Радуясь успехам нашей пищевой промышленности, всё-таки заметим, что никакой полуфабрикат в красочной упаковке не заменит самую простую еду, приготовленную с любовью из свежих продуктов. Если на чём-то и нужно экономить время, то точно не на приготовлении пищи, заменяя её покупными суррогатами. Ведь наш организм в конечном итоге строится из того, что мы едим. И результатами неправильного

года питания становятся сначала лишний жирок на талии, или, напротив, болезненная худоба, а в конечном итоге — сердечно-сосудистые и онкологические заболевания.

Пища, которая подвергалась предварительной обработке, не сравнима со свежими продуктами по количеству витаминов. Чаще всего полуфабрикаты содержат большое количество вредных для организма транс-жиров. Усилители вкуса и повышенное содержание соли в полуфабрикатах не только возбуждают чрезмерный аппетит, но и стимулируют тягу к алкоголю и никотину.

Дорогие женщины, мои сёстры, подруги! Конечно же, я не предлагаю вам полностью отказаться от готовых продуктов. Но давайте сделаем хотя бы небольшой шаг к здоровью, начав придерживаться всего двух принципов.

1. Выбирайте продукты в магазине, отдавайте предпочтение всему свежему и натуральному. Как можно меньше предварительной обработки!

2. В каждый приём пищи предлагайте своей семье свежие овощи или фрукты. «Вся сила — в мясе» — это, может быть, и хороший лозунг для рекламы, но вы на собственном опыте сможете убедиться, что, кушая ваши салатики, ваш мужчина станет намного сильнее и здоровее и даже, может быть, сможет чаще носить вас на руках!

А вам, мужчины, праздничный будет наших добрых пожеланий здоровья и долголетия!

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 _____

КОНФЕТЫ ФИНИКОВЫЕ.

Состав: финики - 300 г, арахис - 100 г, сок половины лимона, печенье крекер - 150 г, изюм - 20 шт., кокосовая стружка - 20 г, миндаль - 100 г. Финики очистить от косточек, промыть, арахис поджарить. Все продукты, кроме изюма и миндаля, пропустить через мясорубку, массу перемешать. Сформировать конфеты, внутрь положить 2 изюминки и цельный миндаль, сверху посыпать кокосовой стружкой. Разложить по коробкам, поставить в холодильник.

Салат из моркови с изюмом. Состав: 2 стакана моркови, 1/4 стакана изюма, 1/8 стакана миндальных орехов, измельченных, 2 чайные ложки меда, 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу. Соединить все продукты. Хорошо перемешать. Подать к столу.

Адрес вашего
распространителя:

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave.
Fresno, CA 93726
Tel. (559) 360-0640
(559) 360-4777
fresnovestnik7@yahoo.com

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

ЖИВИТЕЛЬНАЯ ВОДА СТАКАН ВОДЫ ПО УТРАМ



Хорошее здоровье и продолжительная жизнь не являются результатом употребления тайного эликсира, обнаруженного на дне удаленного от людских глаз озера или на островах Южно-Китайского моря. Здоровая

и счастливая жизнь основывается на следовании простым повседневным привычкам, доступным каждому, вне зависимости от достатка и социального положения.

Вот пример очень простой привычки, которая часто недооценивается нами: выпивайте 1 – 2 стакана теплой воды сразу после подъема утром. Вода не должна быть горячей, чтобы не обжечь горло. Есть две причины, по которым следует начать и продолжать такую процедуру ежедневно:

1. Когда вы просыпаетесь и встаете с постели утром, ваше тело может быть подвержено охлаждению, даже если вы спали под теплым одеялом. Кровь от-

шла от периферических сосудов тканей и циркулирует преимущественно в центральной части тела. Выпивая один-два стакана теплой воды, вы способствуете расширению периферических кровеносных сосудов (эффект радиатора), притоку крови к тканям и согреванию кожных покровов.

2. Эта полезная привычка помогает также безболезненно решить проблему запоров. Одна женщина во время беременности страдала от сильных запоров. Ей сказали: «Есть три вещи, которые Вы можете сделать. Попробуйте их по очереди. Первое: выпивайте стакан теплой воды после подъема утром». Через неделю женщина сказала: «Мне не нужны другие рекомендации. Теперь, выпивая каждое утро 1 – 2 стакана теплой воды, я смогла решить эту проблему».

Начиная с завтрашнего дня, выпивайте один или два стакана теплой воды. Можете начать со стакана меньшей емкости и постепенно перейти на обычный 250 граммовый стакан. Для вкуса вы можете добавлять в воду лимонную дольку или немного травяного чая.

www.adventus.info

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.

Добровольные пожертвования

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