



Ключи к здоровью KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 10(58) ОКТЯБРЬ 2015

www.vestnik7.com

**Скажи
инсульту
«Нет!»**

2

**Как
остановить
старение?**

4

**Советы пере-
живющим
ломку**

6

**Без овощей
и фруктов —
никак!**

7

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ВОЗ ВПЕРВЫЕ НАЧИНАЕТ СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ С АДВЕНТИСТСКОЙ ЦЕРКОВЬЮ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Церковь адвентистов седьмого дня начинают беспрецедентное широкомасштабное сотрудничество, нацеленное на сокращение смертности при родах.

ВОЗ обратилась к адвентистской Церкви с данным проектом после медицинской конференции, которую Церковь проводила в Женеве. ВОЗ, штаб-квартира которой находится в Женеве, видит в недостатке квалифицированных акушерок причину смертности младенцев и матерей. И, в связи с этим, её внимание привлекла всемирная сеть медицинских образовательных учреждений и больниц Церкви АСД.

Пятьдесят специалистов и преподавателей из Северной Америки, Европы, Южной Америки и Африки встречаются в Блумфонтейне, Южная Африка, чтобы обсудить проект, который начинается в четырёх африканских странах. Проект стоимостью 1 млн долларов финансируется фондом ОПЕК и был разработан сотрудниками Всемирной организации здравоохранения, Генеральной конференцией Церкви АСД и Школой сестринского ухода университета Лома-Линда.

«Мы очень вдохновлены возможностью такого партнёрства. Мы сможем сделать то, что будет полезно миру, — сказала Нкоун, медсестра и акушерка, получившая образование в Замбии, ведущая медсестра ВОЗ. — Я верю, что мы достигнем успеха. С Богом возможно всё».

Источник: adventistreview.org

СПЕЦИЯ И ПОПУЛЯРНАЯ ДОБАВКА В ПИЩУ — ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ДИАБЕТА

Университет Исследовательской группы Nutraceuticals ищет кандидатов для испытания индийской специи (куркумина) вместе с Омега-3. По мнению учёных, данная комбинация должна предотвратить или отсрочить развитие диабета второго типа.

Смесь призвана подавить систематическое воспаление, которое влияет на выработку инсулина и его работу. Известно: и Омега-3, и куркумин являются



29 ОКТЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ

Ежегодно инсульт поражает более 16 млн людей: 10 % из них умирает, а выжившие остаются инвалидами на всю жизнь.

Среди причин смерти инсульт занимает второе место, а среди причин инвалидизации — первое.

В течение 6 месяцев после перенесённого ишемического инсульта:

- пятая часть выживших людей в возрасте 65 лет

и старше так и не смогут полностью восстановить речь;

- третья часть не смогут ходить без посторонней помощи;
- четверть останутся полными инвалидами.

Своевременная профилактика инсульта сможет значительно снизить риск развития этого заболевания и когнитивных нарушений.

Источник: blog.ourhome.vin.ua

мощными противовоспалительными агентами. Специалисты собираются одной группе добровольцев давать только куркумин, второй — Омега-3, третьей — комбинацию, а четвёртая будет контрольной.

Куркумин и Омега-3 по-разному подавляют воспаление. И не исключено, что комбинированный эффект будет крайне мощным.

ДЕРЕВЬЯ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

По словам учёных, лучше всего жить рядом с лесом или парком и регулярно гулять там. Причём, данный эффект подтверждают и психологи, и врачи широкого профиля.

Зелёные насаждения помогают человеку чувствовать себя моложе и здо-

ровее. Они позитивно сказываются на психике, стимулируют работу сердца, активизируют обмен веществ, снимают головную боль, уменьшают последствия стресса.

Сотрудники Университета Чикаго сделали вывод, что люди, живущие в непосредственной близости от парков, редко обращаются за медицинской помощью к кардиологам и психиатрам. Более того, у них снижен риск рака и диабета. Ранее было доказано, что люди, живущие рядом с парками, садами и прочими зелёными насаждениями, чувствуют себя гораздо лучше и более довольны жизнью, чем остальные.

КУРИЛЬЩИКИ ВЫЗЫВАЮТ У ОКРУЖАЮЩИХ ИНСУЛЬТЫ

Пассивное курение может оказывать

ся ещё опаснее, чем считалось раньше. Как показали исследования, люди, подвергавшиеся воздействию табачного дыма, имеют повышенный на 30 % риск инсульта. Даже когда учли сторонние факторы вроде гипертонии, диабета и болезни сердца, повышенный риск остался.

Далее был проведён анализ, который показал, о каком типе инсульта идёт речь — о геморрагическом или ишемическом. Оказалось, большинство инсультов происходили вследствие блокировки притока крови к мозгу (352 ишемических инсульта, 50 геморрагических инсульта и 26 инсультов неизвестного типа).

По материалам сайта «МедДэйли»

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

СКАЖИ ИНСУЛЬТУ «НЕТ!»

Инсульт. Для многих этот диагноз звучит как приговор. Но инсульт можно предотвратить уже сегодня.

Инсульт — заболевание сердечно-сосудистой системы. Инсультом называют поражение, по сути, гибель части головного мозга, которая происходит в результате нарушения кровообращения в его сосудах. Причиной нарушения кровообращения может стать закупорка сосуда тромбом или резкое сужение или разрыв сосуда. Первый вариант называют ишемическим инсултром, а второй, с вытеканием крови в ткани мозга — геморрагическим. Девять из десяти случаев инсульта — это ишемический инсульт.

Ишемический инсульт. Чаще всего тромб, закупоривающий сосуд, формируется на поверхности лопнувшей атеросклеротической бляшки. Когда тромб перекрывает приток крови, а значит, питательных веществ и кислорода к клеткам мозга, они погибают. Каждую последующую минуту голодания умирает около 2 млн клеток, что впоследствии чревато нарушением функций организма или даже смертью.

Геморрагический инсульт. Этот вид инсульта более трагичен, чем ишемический, — треть перенёсших его погибает.

Тихий инсульт. Люди, пострадавшие от «тихого» инсульта, продолжают казаться абсолютно здоровыми: они могут говорить, двигаться, у них сохраняется нормальная чувствительность в теле. Естественно, что ничего их не настороживает и в большинстве они не обращаются, но ткани мозга страдают. У таких людей начинают развиваться когнитивные нарушения, прогрессирует деменция или болезнь Альцгеймера.

Если человек сам не осознаёт всей серьёзности своего состояния, его близкие должны обратиться за помощью, даже если настораживающие симптомы прошли вскоре после появления. Повторение симптомов инсульта, как правило, свидетельствует о более губительном повреждении мозга.

Признаки инсульта

Каждый человек должен знать основные симптомы инсульта и вовремя обратиться за помощью в случае их появления.

Внезапно возникшие:

- слабость или нарушение чувствительности части лица, руки или ноги;
- нарушение речи или понимания обращённой речи;
- полное или частичное нарушение зрения на один или оба глаза;
- нарушение способности ходить, головокружение, потеря координации движения, шаткость при ходьбе;
- сильная головная боль без видимой причины.

Для того чтобы выявить симптомы инсульта не нужно иметь даже медицинское образование.

Тест, выявляющий признаки инсульта

Он состоит из трёх простых заданий:

1. Улыбнитесь. Попросите человека широко улыбнуться, показав при этом зубы. Это поможет выявить несимметричность улыбки, которая, как правило, свидетельствует об инсульте.

2. Руки вверх. Попросите человека зажмуриться и поднять руки вверх. Человек, поражённый инсультом, как правило, не может поднять руки на одинаковую высоту или чувствует слабость в одной из них.

3. Повторяй за мной. Попросите человека повторить за вами любое простое предложение. Это поможет выявить нарушение речи — одно из самых частых нарушений при инсульте.

Профилактика инсульта

Учёные утверждают, что люди, ведущие здоровый образ жизни, значительно снижают риск возникновения инсульта.

В ходе исследования, в котором принимали участие 44 тыс. мужчин и 71 тыс. женщин в течение 16 лет, учёные обнаружили, что особенно негативно на здоровье человека влияют



5 факторов: курение, избыточный вес, злоупотребление алкоголем, малоподвижность и употребление нездоровой пищи. Оказывается, что изменение этих привычек помогает человеку на 80 % снизить риск развития инсульта.

Поддерживайте нормальное давление

60 – 70 % всех случаев инсульта случаются на фоне повышения артериального давления. Из них половина возникает на фоне очень высокого давления, а половина — не выраженного повышения давления.

Оптимальное артериальное давление — 115/75 мм рт. ст. Если оно меньше указанного, то это тоже хорошо.

При повышенном давлении повреждаются сосуды изнутри. Результатом такого повреждения могут стать инфаркт, инсульт, сердечная и почечная недостаточность, старческое слабоумие, импотенция, нарушение координации движений и др.

Рекомендации по снижению артериального давления:

• Снизьте избыточный вес. Снижение веса на 4,5 кг помогает снизить показатели артериального давления на 6 мм рт. ст.

• Употребляйте как можно больше здоровой пищи: много овощей, фруктов, зерновых, бобовых, продуктов, богатых калием. Замените насыщенные животные жиры ненасыщенными растительными. Ограничите потребление красного мяса до минимума или исключите вовсе. Если вы

употребляете мясные продукты, то лучше выберите рыбу или птицу.

• Уменьшите потребление соли до $\frac{1}{2}$ ч. л. в день. Такой шаг поможет вам снизить показатели давления ещё на 2 – 8 мм рт. ст.

• Исключите алкоголь и курение, и вы выиграете ещё около 5 – 7 мм рт. ст.

• Регулярные аэробные физические упражнения, такие как быстрая ходьба, помогают снизить давление ещё на 5 – 15 мм рт. ст.

Сделайте упражнения частью вашего расписания. Выберите время и место для занятий, наиболее удобное для вас. Хотя занятия на свежем воздухе наиболее желательны, но лучше делать упражнения в комнате, чем не делать их вовсе. Оборудуйте своё место для занятий всем необходимым: коврик, гантели, эспандер и т. д.

Не сдавайтесь!

Врачи говорят, что всё, чего человек достигнет в восстановлении здоровья после инсульта в течение 6 месяцев, останется с ним навсегда. Однако люди, активно занимающиеся реабилитацией своих близких и после 6 месяцев, видят улучшения, хотя темпы восстановления значительно снижаются после полугода. Конечно, может быть человек уже не сможет лазить по горам, копать огород или делать всё, как прежде, но он может научиться ходить по дому и выходить на улицу, самостоятельно есть, застегнуть молнию на одежду, умыться. И это великие победы в борьбе с последствиями инсульта!

Будьте счастливы и здоровы.

Татьяна Остапенко

ПРОСТИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ЦЕННОСТЬ ЭВКАЛИПТА



Эвкалипт обладает обеззаражающим, противовоспалительным действием. Применяется внутрь при кашле, заболеваниях дыхательной системы, при малярии, острых желудочных, кишечных заболеваниях, при гриппе, простудных заболеваниях. Применять настойку внутрь рекомендуется по 20 – 30 капель на $\frac{1}{4}$ стакана кипячёной остуженной воды 3 раза в день. Наружно настойка применяется для полоскания и ингаляции при болезнях горла и дыхательных путей (ангина, ларингиты, насморк, трахеиты, катаральные и гнилост-

ные бронхиты, абсцессы лёгких). Настойку применяют для примочек и промывания при гнойных язвах, рожах, абсцессах, флегмонах, гнойных маститах и некоторых гнойничковых заболеваниях кожи, для спринцевания при эрозии и язвах шейки матки. Для этого 1 чайную ложку настойки разводят в 1 стакане кипячёной, чуть тёплой воды. Настойка применяется для расти-

рания при радикулите, невралгии, ревматических болях.

Мёд с эвкалиптовым маслом — средство от кашля и при болезни горла. На стакан разогретого мёда, закапайте несколько капель эвкалиптового масла и хорошо перемешайте. При кашле и болезнях горла употребляйте чайную ложку этой смеси.

Подготовила Людмила Яблочкина

ВОЗДЕРЖАНИЕ

КОНТРОЛЬ НАД СОБОЙ ВО ВСЕХ СФЕРАХ ЖИЗНИ

Чистый воздух, солнечный свет, воздержание, или умеренность во всём, отдых, физические упражнения, правильное питание, употребление воды, вера в силу Божью — всё это подлинные средства лечения. Какова же польза воздержания во всех сферах жизни человека и последствия невоздержания?

Под словом «воздержание» подразумевается отказ от вредных веществ и поступков и умеренное, или мудрое, использование того, что полезно. Подумайте, что произошло бы со статистикой заболевания раком лёгких, если бы человечество каким-то чудом смогло избавиться от употребления табака. Цирроз печени стал бы редкостью, если бы не употреблялся алкоголь. СПИД, гонорея и другие венерические болезни исчезли бы, если бы мужчины и женщины смогли удовлетвориться Божиим планом сексуальных отношений.

Тучность — один из факторов, повышающих риск появления сердечных заболеваний, а также рака груди и кишечника. Диабет у взрослых стал бы редкостью, если бы люди изменили свой образ жизни.

Переедание грозит и тем, кто употребляет здоровую пищу. Если в вашем рационе нет вредных продуктов, это не означает, что такую пищу можно употреблять сколько душе угодно. Переедание, независимо от качества пищи, засоряет желудок, расстраивая работу всего организма.

Табак принадлежит к категории

медленно действующих, особенно коварных и наиболее пагубных ядов. В любом виде использование табака губительно для всего организма. Более всего опасно при употреблении табака то, что его воздействие на организм замедленно и, на первый взгляд, незаметно. Табак возбуждает, а затем парализует нервную систему.

Продукты питания и напитки, содержащие стимулирующие вещества, вредны для здоровья. К таким продуктам относятся чай и кофе. Вред от них многократно перекрывает кажущуюся пользу.

Воздержание и разум

Чтобы контролировать свои привычки и желания, в первую очередь, необходимо научиться дисциплинировать своё сознание. Но трезво размышлять и проявлять самообладание сможет лишь тот, кто воздерживается от употребления алкоголя, табака и наркотических веществ.

Заштите особо чувствительные органы. Мозг — управляющий центр нашего организма. Поскольку восприимчивость жизненно важных органов снижается из-за невоздержания, то повторствующий своим желаниям человек не сможет отли-



чить, что для него является благом, а что злом.

Электрическая энергия мозга, развиваемая умственной деятельностью, обеспечивает жизнедеятельность всему организму и является важнейшим фактором в противостоянии болезни. Сила воли и самоконтроль сохраняют здоровье и способствуют выздоровлению. Но помните об угнетающем и даже разрушающем влиянии гнева, неудовлетворённости и эгоизма, прямой противоположностью которых является удивительная жизнедеятельная сила жизнерадостности, бескорыстия и благодарности.

Воздержание и духовная жизнь

Многие считают, что постоянно контролировать свои поступки невозможно. Попытки «начать новую жизнь», кажется, ни к чему не приводят. Даже страх перед раком, сердечными заболеваниями, нетрудоспособностью или смертью не всегда

побуждает полностью отказаться от пагубных привычек. Есть только один ответ на все подобные мысли.

Существует один проверенный способ достижения самообладания. Он успешен, потому что затрагивает сам корень проблемы — эгоизм, греховную природу человеческого существа. Рецепт избавления от этого заболевания, которым поражён каждый из нас, стал доступен нам по милости Божьей и благодаря смерти Христа за наши грехи. Когда мы принимаем Христа как нашего Спасителя, Он помогает нам добиться того, что невозможно для человека.

Наши собственные силы невелики, но Бог не оставил нас один на один сражаться со злом. Какую бы склонность мы ни унаследовали, какую бы пагубную привычку ни приобрели, мы можем превозмочь все свои пороки силой, которую Он готов дать нам.

Лео Ван Долсон,

«10 золотых правил здоровья»

Читайте о восьми простых, но важных и эффективных способах восстановления здоровья на www.vestnik7.com

Восемь лучших докторов.

Доктор питьевая вода

WWW.VESTNIK7.COM



Восемь лучших докторов.

Доктор солнечный свет

WWW.VESTNIK7.COM



Восемь лучших докторов.

Вера в Бога

WWW.VESTNIK7.COM



КИШЕЧНИК

Наше тело устроено изумительно. В нём предусмотрены специальные системы, которые избавляют нас от вредных веществ: печень и кишечник, органы дыхания, мочевыводящие пути, потовые железы, лимфатическая система. Давайте подробнее рассмотрим, как кишечник заботится о нашем благе.

Главный путь, по которому организм выводит вредные вещества, проходит через прямую кишку. При переваривании пищи всасываются не только полезные, но и вредные вещества. Токсины попадают в кровь, которая доставляет их в печень, где они обезвреживаются. Затем все переработанные печенью и подготовленные к выведению из организма соединения — продукты обмена веществ, метаболизированные лекарственные препараты, гормоны, токсины и другие отходы — вновь поступают с желчью в тонкую кишку,

потом в толстую, откуда и извергаются из организма через прямую кишку.

Для здоровья крайне важно, чтобы кишечник работал правильно. К сожалению, похвастаться этим могут далеко не все. Некоторые специалисты считают, что запоры являются причиной 90 % всех болезней. Чтобы справиться с запорами, необходимо есть хлеб из муки грубого помола (с отрубями), овощи и фрукты.

Толстая кишка — замечательный орган. Она похожа на солидную сливную трубу длиной примерно в полтора-два метра (длина всего кишечника —



около шести метров). В этой «трубе» обитают разнообразные бактерии и грибы. Многие из них полезны. Но бывает, там поселяются паразиты.

Вспомните, как устроены сливы кухонной мойки или унитаза. Если слив забивается — волосами, грязью или остатками продуктов — то вода не уходит, она поднимается обратно. Если не прочистить трубу, то квартиру зальёт грязью.

С кишечником происходит нечто похожее. Если отходы своевременно не выводятся, они загнивают и начинают разлагаться. В результате

образуются газы и токсины, которые всасываются в кровь.

В нашем кишечнике обитают более четырёхсот различных видов бактерий — частью полезные, а частью — вредоносные. Из полезных широко известны лактобактерии и бифидобактерии. Эти микроорганизмы помогают переваривать пищу и обезвреживать вещества, вызывающие раковые заболевания. Они также препятствуют развитию патогенной микрофлоры — вредоносных бактерий, которые способны синтезировать канцерогенные вещества.

Самые простые способы сохранить здоровую работу кишечника доступны каждому и не требуют больших денежных вложений. Правильное питание, обильное питьё чистой воды и физическая активность — самые надёжные способы профилактики запоров и поддержания полезной микрофлоры кишечника.

Тимур Герасимов

КАК ОСТАНОВИТЬ СТАРЕНИЕ?

1 ОКТЯБРЯ — ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Специалисты, изучающие процесс старения человека, полны оптимизма. Они утверждают, что благодаря практическому применению их открытий, наша жизнь может длиться в среднем до 120 лет вместо нынешних 70-ти. Какие практические шаги мы можем предпринять, чтобы открытия учёных подтвердились в нашей жизни?

По оценкам учёных, если бы мы на протяжении всей жизни сохраняли сопротивляемость стрессам, травмам и болезням, свойственную 10-летнему ребёнку, то большинство из нас могло бы достигнуть более чем 700-летнего возраста!

Жить долго очень хорошо, но дольше — не обязательно лучше. Самое главное — качество жизни. Среди народов мира существует несколько замечательных примеров большой продолжительности жизни. Исследования учёных показывают, что спортивный возраст далеко не всегда соответствует нашему биологическому возрасту. В этом и заключается парадокс: одни люди моложе, скажем, в 55 лет, чем другие в 45! Доктор Гарольд Шрайок говорит о таких людях, что, если не учитывать несчастные случаи или тяжёлые заболевания, «молодые» 55-летние люди живут дольше, чем 45-летние, но уже «состарившиеся».

ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ?

Существует целый ряд факторов, влияющих на процесс старения. Эти факторы можно разделить на две основные группы:

Внутренние (врождённые) факторы:

- постепенное снижение уровня факторов роста в организме;
- организм производит больше веществ, способствующих старению;
- рост клеток прекращается,

а уничтоженные клетки не замещаются;

- клетки функционируют неправильно;
- в клетках постепенно накапливаются вредные вещества.

Внешние (наружные) факторы:

- повреждения в результате физических травм, химических или температурных изменений;
- заболевания;
- опасности, связанные с радиацией (бытовой или промышленной);
- неурядицы в общении с людьми, стрессы общего характера;
- неблагоприятные факторы внешней среды (пыль, грязь, раздражающие вещества и пр.).

ПОСЛЕДСТВИЯ СТАРЕНИЯ

Воздействие внутренних и внешних факторов приводит к целому ряду последствий для наших физиологии и психики.

Структура тела. Уменьшается мышечная масса, особенно у людей, не занимающихся физическими упражнениями, и увеличиваются жировые ткани. Данный процесс ведёт к потере физической силы, подвижности, а также к увеличению риска различных заболеваний.

Гибкость тела. Груз прожитых лет начинает сказываться на суставах, а соединительная ткань становится более жёсткой. В результате всё тело теряет гибкость, суставную крепость и подвижность.

Изменяется структура костей. Понижается уровень костных минералов, возника-

ет остеопороз, которому способствуют напитки, содержащие кофеин, в результате чего повышается риск перелома, искривления позвоночника.

Сердечно-сосудистая система. Снижается эластичность сосудов, уменьшается сердечная мышца и объём сердца, снижается работоспособность сердца. Это ведёт к нарушению кровяного давления, к снижению количества переносимого кислорода, а также к снижению максимальной частоты сердцебиения.

Дыхательная система. Ухудшение состояния лёгких и вспомогательных структур затрудняет дыхание.

Нервная система. Скорость прохождения нервных импульсов снижается, поэтому человек более вяло реагирует на раздражители. Изменения в химическом составе мозга могут привести к рассеянности, неадекватным реакциям и потере памяти. Свою негативную роль в этом играют любые наличествующие повреждения какой-либо части мозга.

Всё вышеперечисленное выглядит как перечень несчастий, однако не следует забывать, что их можно избежать, и постигают они далеко не всех пожилых людей.

КАК ЗАМЕДЛИТЬ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ

Вовсе не обязательно отправляться на поиски мифического источника молодости, чтобы продлить радость жизни. Существует целый ряд несложных мер, которые помогут человеку как можно дольше



наслаждаться полноценной жизнью. Лучшее средство против старости — физическая и умственная активность.

Немаловажное значение для предотвращения опасностей, которые могут прийти вместе с преклонными годами, имеет общение с людьми. Исследования, проводимые по всему миру, показывают, что если человек изолирован или чувствует себя одиноким, у него повышается риск возникновения различных заболеваний. С другой стороны, активное участие в общественной жизни увеличивает уровень защитных гормонов в организме.

Другие факторы, замедляющие процесс старения:

- Потребности организма в энергии с возрастом снижаются, и поэтому каждые десять лет нужно уменьшать свой рацион на 5 %, чтобы сохранять идеальный вес.

Сбалансированная диета поможет предотвратить потерю минеральных веществ, жизненно важных для костной системы человека.

- Необходимо избегать переутомления, по возможности избегать стрессов и правильно отдыхать.
- Регулярное выполнение физических упражнений способствует укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой и костной систем.
- Регулярные медицинские осмотры.
- Необходимо поддерживать близкие отношения с Богом, изучая Слово Божье и общаясь с Богом в молитве.

Чем раньше вы начнёте придерживаться подобной здоровой практики, тем менее заметны будут переходы от одного возраста к другому.

Помните, наше настоящее и будущее зависят от того, что мы делали в прошлом.

Ричард Уиллис

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

1. Смерть не была задумкой Бога в прошлом. Нет её и в Его планах для будущего человечества. Какое обещание относительно смерти даёт нам Бог? «И увидел я новое небо и новую землю, ибо прежнее небо и прежняя земля миновали... И услышал я громкий голос с неба, говорящий: се, скиния Бога с людьми, и Он будет обитать с ними; они будут Его народом, и Сам Бог с ними будет Богом их. И отрёт Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло» (Откровение 21:1–4).

2. Кто принял смерть вместо нас, чтобы мы могли жить вечно? «Но Он взял на Себя наши немощи и понёс наши болезни; а мы думали, [что] Он был поражаем, наказуем и уничтожен Богом. Но Он изъявлен был за грехи наши и мучим за беззакония наши; наказание мира нашего [было] на Нём, и ранами Его мы исцелились» (Исаия 53:4, 5).

3. Кто получит жизнь вечную? «Воля Пославшего Меня есть та, чтобы всякий, видящий Сына и верующий в Него, имел жизнь вечную; и Я воскрешу его в последний день» (Иоанна 6:40). «Блаженны те, которые соблюдают заповеди Еgo, чтобы иметь им право на древо жизни» (Откровение 22:14).

Впишите ответы на вопросы, используя Библию.

Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:

3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726

«Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.

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

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

Прошу прислать мне Библейский курс

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

ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЬ?

Жизнь является прямым Божиим даром. Происхождение человеческой жизни описано в библейском тексте: «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунал в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Бытие 2:7). От чего зависит продолжительность однажды полученной жизни? Находившееся в Эдеме древо жизни сим-

волизировало полную зависимость существования человека от Бога. Оно напоминало, что сохранение жизни человека зависит от полного послушания Богу: «И заповедал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть, а от дерева познания добра и зла, не ешь от него, ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь»

(Бытие 2:16, 17). Адам и Ева знали, что такое жизнь, о смерти же знали только из предостережений Бога.

«Нет, не умрёте» (Бытие 3:4), — уверял сатана. И человек поверил ему. Вследствие непослушания Богу человек был лишен доступа к древу жизни. «Так и смерть перешла во всех человеков» (Римлянам 5:12).

К сожалению, слова сатаны «Нет,

не умрёте» по прежнему являются широко распространённой ложью, связанной с верой в бессмертие души. Однако правда остаётся правдой навсегда, независимо от количества людей, признающих её. Жизнь приобретает смысл только тогда, когда она опирается на доверие Богу и Его слову.

Людмила Яблочкина

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

«МИЛОСТЬ МОЯ НЕ ОТСТУПИТ ОТ ТЕБЯ»

Господь исцелил маленького сына нашей читательницы. Она рассказывает о долгом лечении и чудесном исцелении.

1 января 2012 года в наш дом пришла беда: заболел наш годовалый сынок. К вечеру поднялась температура — 38,8°С. 6 января вызвали «скорую». В местной больнице не сразу поставили диагноз, и только глубокой ночью, когда наш мальчик был под капельницей, я заметила, что у него опухла правая ножка. Сразу же сказала об этом врачам. Нам сделали рентген и срочно отправили в г. Армавир с диагнозом «гематогенный остеомиелит». В третьем часу ночи мы приехали в больницу, где уже ждали нашего мальчика в подготовленной операционной. Я передала Вовочку в руки хирурга, сквозь слёзы взглянув в его глазки, и потом не видела его целый месяц.

После операции Вовочку перевели в реанимацию, куда я приходила каждое утро и каждый вечер, чтобы узнать о состоянии малыша. А состояние было тяжёлым. И только молитвы и упование на Бога давали силы и вселяли надежду. Но были и такие моменты, когда ждать было просто невыносимо. Огромная благодарность всем, кто разделил нашу беду. Молились не только за исцеление нашего сыночка, но и за нас, родителей, а нам эта помощь была так необходима!

Первая встреча с Вовочкой длилась секунды: в тот день его перевозили из Армавирской реанимации в Краснодарскую — состояние оставалось тяжёлым. Когда медсестра переносила его на руках в реанимо-

биль, у меня была возможность увидеть нашего мальчика: он повернул голову в мою сторону, и я увидела большие глаза, в которых был пустой взгляд. Весь день прошёл в слезах. Бессонная ночь, дорога в Краснодар (в реанимобиль меня не взяли). Сердце не выдержало, и у меня случился гипертонический криз. А я только повторяла сквозь боль: «Помоги, Папочка, помоги!»

Часто слышала: «Отдай всё в руки Бога», «смирись», «прими даже смерть», «ничего, ещё себе родите», «размышляй, может, у вас есть какой-то грех», «за что вам такое наказание?» и т. д. Конечно молилась, постилась — всё отдавала в Его руки, но не спрашивала: «За что?» и «Почему?»

Однажды брат во Христе, желая меня поддержать, сказал: «Люди, которые приходили к Иисусу за исцелением, его получали. Не получали исцеление те, кто не хотел принять». Эту мысль я уже не отпускала!

В Краснодаре ещё полтора месяца ожиданий, но здесь я хоть могла видеть нашего сыночка, пусть даже пять минут в день! За это время наш малыш перенёс 4 операции, 2 переливания крови, бесконечные капельницы... Состояние оставалось стабильно тяжёлым.

Настал день, когда врачи просто не знали, что делать. Я вышла из реанимации, не видя от слёз дорогу. На автобусной остановке села на лавочку, закрыла глаза и в который раз произнесла: «Боже, благодаря

Тебя за то, что наш сынок живой. Но видишь, что врачи не справляются... Папочка, Ты — лучший Врач, и Ты исцели! Амины!»

Вскоре подошёл мой автобус. Поднимаясь на ступеньку, я почувствовала облегчение. Нет этого груза, нет печали! И вновь молитва летит в небо: «Господи, благодарю, что Ты уже вмешался и исцеляешь!» Моё сердце ликовало от счастья!

На следующий день Господь подготовил мне подарок. Я редко подходила к кроватке, всегда была немного поодаль. Врачи просили не волновать малыша — ведь из-за заражения ножки пострадал весь организм: были поражены интоксикацией все внутренние органы, дышать сам не мог — и поэтому для него были нежелательны лишние эмоции. В этот день я принесла Вовочке новые носки, врач ему их сразу и одела. И каково было моё удивление, когда он обратил внимание на эти носки: поднял ножки вверх и рассматривал их, что-то мурлыкал. Моему счастью не было предела! Врач отметила, что ему стало лучше. Я ей рассказала, что мы молимся за Вовочку и за них, врачей, и что много людей в этом принимают участие.

Вскоре Вовочку перевели в палату — теперь мы были вместе! Он быстро шёл на поправку. Врачи отмечали, что с нашим малышом проходит что-то невероятное.

Наступило время последней операции. Нужно было удалить трахеостому и обработать рубец на трахее. Я пришла к врачу на консультацию и для записи на очередь. Врач мне рассказала, что есть трудности: во-



первых, возраст ребёнка, во-вторых, нет таких инструментов, и, в-третьих, рубец имеет свойство сильно кровоточить. На что я спокойно ответила: «Ваши врачи спасли жизнь нашему малышу, и с этой операцией вы справитесь».

Операция прошла успешно, и вновь врачи отметили чудеса: сам результат операции и то, что рубец не кровоточил — две-три капли!

Со страниц газеты хочу поблагодарить всех за помощь, за молитвы и поддержку, за звонки, за встречи. Пусть Господь благословит вас и ваши семьи, пусть эта победа Бога в борьбе за жизнь нашего Вовочки вдохновит и укрепит каждого из вас!

Алена Гурлебаус,
п. Маяк, Краснодарский кр.

Дорогие читатели!

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

Мы желаем, чтобы произошедшее в вашей жизни или случай ваших друзей было благословением для каждого читателя газеты. Да благословит вас в этом Господь!

На конверте делайте пометку:

«Чудесное исцеление».

Пишите нам на адрес редакции:

3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726

«Ваши ключи к здоровью».

Или по электронной почте:

fresnovestnik7@yahoo.com



- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Хотели бы больше узнать о Боге и Библии, но не знаете, как?
- Нуждаетесь в духовной поддержке и христианском общении?
- Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться?



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
(559)360-4777

Звонки принимаются с 10:00 до 20:00 часов, в рабочие дни.

Вы обязательно получите необходимую информацию и духовную поддержку!

КАК ФОРМИРУЮТСЯ ПРИВЫЧКИ

Откуда берутся привычки? Как сформировать у себя полезную привычку? Над этими и другими вопросами, связанными с привычками, мы поразмышляем сегодня.

Причина — это устойчивая модель поведения, руководящая нашими действиями и выбором. Они во многом определяют нашу жизнь. Формирование привычки происходит при повторении какого-либо действия.

Каждая привычка на биологическом уровне выглядит так: сначала идет раздражение от внешней среды. На этот сигнал откликается рецептор. Затем он передает сигнал к чувствительному нейрону. Сегмент спинного мозга передает информацию к двигательному нейрону. От него, в свою очередь, сигналы поступают по нервам к органам движения.

Привычки бывают вредными и полезными. С первыми принято бороться, а формировать вторые не так-то просто.

Как сформировать полезную привычку?

Во-первых, необходима искренняя заинтересованность в формировании привычки.

Во-вторых, необходимо осознанное понимание возможности претворения мечты в жизнь. Например, вы желаете каждое утро выполнять комплекс упражнений, требующий длительного времени. Но график вашей работы таков, что из дома вам необходимо выходить очень рано. Чтобы по утрам делать физические упражнения, вам будет необходимо вставать еще раньше, чем просто нереально. В таком случае сформировать

привычку выполнять физические упражнения по утрам станет неосуществимой мечтой. Конечно, в таком случае лучше было бы пересмотреть время выполнения физзарядки и делать ее, к примеру, вечером.

В-третьих, необходимо четко видеть результаты, к которым приведет новая привычка. Например, вы решили ежедневно выполнять комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Результат, к которому вы стремитесь, — избавление от болей в области позвоночника. С пониманием такого результата у человека, который страдает от регулярных болей из-за остеохондроза, стимул обрести вышеупомянутую привычку будет намного сильнее, чем у того, кто не страдает таким недугом.

Сколько времени формируется привычка?

Всё зависит от того, какую именно привычку вам хотелось бы сформировать. Согласно многочисленным исследованиям, привычки формируются от 18 до 254 дней, в среднем — 66 дней. Например, привычка по утрам выпивать стакан воды формируется очень быстро по сравнению с привычкой выполнять по 50 приседаний каждое утро.

В ходе проведенных экспериментов учёные установили, что пропуск в один день не снижает вероятность формирования привычки. Некоторым людям требуется намного больше времени, чем большинству для формирования новой привычки.



Таким образом, если мы желаем воспитать в себе простые привычки, такие как не перекусывать в перерывах между едой или пить по 2 л воды ежедневно, нам для этого в среднем потребуется 2 месяца. И хотя учёные говорят, что пропуск одного единственного дня не влияет на результат, всё же именно на ранних стадиях формирования привычки повторение действий максимально способствует выработке автоматизма.

Привычки восприятия окружающего мира

Человек обладает привычками не только в действиях, но и в восприятии окружающей среды. Американские психологи провели интересный эксперимент, доказывающий это.

Группе из двадцати человек выдали очки, переворачивающие изображение. В течение месяца испытуе-

мые постоянно находились в них. За время эксперимента мозг людей настолько привык видеть мир перевёрнутым, что, сняв очки, люди не заметили изменений: небо по-прежнему было внизу. Мозг, привыкнув к такой перспективе, самостоятельно переворачивал изображение. Отвыканье также заняло около месяца.

Этот пример демонстрирует то, что заблуждения и навязанные модели поведения, с помощью которых мы познаём мир, тоже являются привычками.

Благодаря привычкам мы не замечаем старение окружающих нас людей. Наше видение ограничено спаянными вместе нейронами в головном мозге. Но в наших силах их изменить. Об этом стоит помнить, чтобы уметь выходить за грань привычного видения мира.

Татьяна Кудашова,
педагог-психолог

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

СОВЕТЫ ПЕРЕЖИВАЮЩИМ ЛОМКУ

Люди, бросающие пить, курить или употреблять наркотики, обычно сталкиваются с некоторыми проблемами. Это могут быть чрезмерное беспокойство, депрессия, гнев, раздражительность, беспокойный сон. Иногда даже бывают галлюцинации, судороги. В большей или меньшей степени эти проблемы переживают все. Зная, чего ожидать, вы сможете подготовиться к грядущим трудностям должным образом.

Пожалуй, самым лучшим лекарством является ваше правильное отношение к тому, что происходит. Вы понимаете причину, и это даст вам силы перетерпеть это неприятное переживание, тем более что вы также понимаете, что это скоро пройдёт.

Постарайтесь переключить мысли, не думать о том, как сейчас тяжело. Это признак того, что ваш организм освобождается от зависимости, вы становитесь свободным и движетесь к выздоровлению. Примите это как позитивный процесс. Верьте, что организм исцеляется сам, без какой-либо посторонней помощи, освобождается от негативных последствий воздействия ядов.

Обратите внимание, что трудности преодоления связаны с работой нервной системы. Самое лучшее,

что можно придумать, — разгрузить нервную систему. Постарайтесь исключить из своей жизни всё, что её возбуждает. Прежде всего, все химические вещества, которые воздействуют на нервную систему возбуждающие. Самое распространённое из них — кофеин. Он поступает к нам с кофе и чаем. На период отвыкания и ломки лучше от кофе и чая отказаться. Нервная система и так перегружена, она сейчас борется. Найдите, чем заменить кофе и чай. Везде проходят кофейные напитки без кофеина, чай можно заменить травами.

Есть ещё одно мощное возбуждающее средство — телевизор. Сократите просмотр телепередач, особенно душераздирающих сцен.

Обратите внимание на музыку, которую вы слушаете дома. Ни для кого не секрет, что музыка — сильнейшее

психотропное средство. Поэтому, чтобы облегчить процесс отвыкания от наркотиков, необходимо профильтровать то, что вы слышите. Страйтесь слушать спокойную музыку.

Очень полезны физические упражнения. Если вы ведёте малоподвижный образ жизни, то это, скорее всего, будет вас провоцировать на употребление спиртного. Когда тело человека крепкое, то нервная система тоже укрепляется. Физическая нагрузка, в разумных пределах, конечно, — благотворно действует на нервную систему. Если физические упражнения разумно чередуются с отдыхом, это даёт расслабление нервной системе.

Хорошо помогает гидротерапия, ванны и всё, что связано с водой: контрастный душ, холодные обливания, баня. Это поможет перенести неприятные переживания. Когда у вас беспокойство, нервозность, давленность, попробуйте принять контрастный душ. Всю депрессию как рукой снимет!

Конечно, вы не сможете полностью устранить все симптомы периода отвыкания, но вам удастся легче их перенести. Придёт время, когда



они постепенно сами угаснут и исчезнут совсем.

Будьте терпеливы и настойчивы в преодолении вредных зависимостей. Укрепляйте волю не только своими силами, но обратитесь за помощью к Богу. С Ним вы преодолеете все трудности и обретёте победу.

Виктор Бахтин

БЕЗ ОВОШЕЙ И ФРУКТОВ — НИКАК!

Очень важно, чтобы эти продукты попадали к вам на стол не сколько раз в неделю.

Ведущие фармацевтические кампании работают над созданием новых фитонутриентов, которые способны противостоять развитию рака и других болезней.

Однако не стоит забывать, что те же самые фитонутриенты содержатся в зрелых качественных овощах и фруктах, которые в нашем рационе незаменимы.

Белокочанная и цветная капуста, брокколи



Эти овощи содержат индол-3-карбинол и другие индолы — вещества, предотвращающие развитие рака молочной железы. Если у кого-то из ваших знакомых рак груди, посоветуйте каждый день есть капусту. Можно капустный сок или суп, капусту тушеную или сваренную на пару. Перед употреблением снимите верхние листья — так вы убережёте себя от пестицидов.

Можно совместить капусту с листовым салатом, мелко нарезанным яблоком и для вкуса добавить немного оливкового масла.

Брокколи содержит сульфорафан и изотиоцианаты, которые предотвращают развитие многих болезней. Известно, что брокколи стимулирует действие ферментов, обезвреживающих канцерогены.

Квашеная капуста



Обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, обезболивающим, бактерицидным и антиканцерогенным действием, нормализует уровень сахара и холестерина. По данным некоторых исследований, в квашеной капусте содержатся вещества, способные тормозить деление злокачественных клеток, особенно при опухолях молочной железы, лёгких и кишечника. Квашеная капуста чрезвычайно богата витаминами А, С и К. Она содержит также витамины группы В. Кроме того, квашеная капуста является кладезем минеральных веществ: калия, натрия, кальция, железа, фосфора, серы, кремния, цинка, бора и меди. Во время брожения капуста обогащается органическими кислотами, которые регулируют кислотно-щелочное равновесие организма. Подобные свойства присущи также мочёным яблокам.

Морковь и помидоры



Эти овощи содержат смесь каротиноидов, в частности — предшественник витамина А бета-каротин.

Другой каротиноид томатов и моркови, ликопин, способен предотвращать развитие рака простаты и кишечника. Оказалось, что содержание ликопина в томатах, прошедших кулинарную обработку, повышается.

Лук и чеснок

Лук и чеснок способны оградить нас от многих болезней. Современные исследования свидетельствуют, что присутствие в рационе большого количества лука и чеснока надёжно защищает органы желудочно-кишечного тракта от рака. В чесноке и луке содержится аллицин — биоактивное вещество, которое подавляет развитие опухолей.

Чеснок обладает множеством полезных свойств. Он снижает содержание холестерина и триглицеридов в крови, понижает артериальное давление, очищает сосуды от атеросклеротических бляшек, поддерживает здоровье сердца. Чеснок помогает сражаться с вирусными, бактериальными и грибковыми инфекциями, эффективен против паразитов.

Ягоды, виноград и орехи



В ягодах, винограде и орехах обнаружена эллаговая кислота — сильный антиоксидант, который не только обезвреживает канцерогены и защищает ДНК от воздействия свободных радикалов, но и препятствует размножению раковых клеток. Эллаговая кислота усиливает действие глутатиона.

она и других ферментов, отвечающих за нейтрализацию ядовитых веществ. По некоторым данным, она снижает артериальное давление крови и обладает мягким седативным эффектом.

Соя



Полезные вещества, содержащиеся в сое, делают её одним из самых сильных антиоксидантов. Исследования показали, что женщины, которые постоянно употребляют в пищу соевые продукты, гораздо реже болеют раком — особенно раком молочной железы. Ради предупреждения рака груди каждой женщине нужно есть капусту и сою. Мужчинам эти продукты необходимы для предотвращения рака простаты.

Биологически активные компоненты сои обладают высокой антиканцерогенной активностью и подавляют развитие опухолей, вызванных нарушением гормонального обмена. Одно из самых сильных гормоноподобных веществ, содержащихся в сое, — генистеин, который может оказаться ключевым веществом в профилактике рака, особенно рака груди.

Ингибиторы протеаз, содержащиеся в сое и других бобовых, помогают предотвратить активацию генов, ответственных за развитие злокачественной опухоли. Обладая также антиоксидантным действием, соя и другие бобовые защищают организм от свободных радикалов и радиации и препятствуют старению.

Дон Колберт,

«Семь столов здоровья»

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ РЕЦЕПТЫ

ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА «ХАПАЛА»

Состав: 1 тыква весом 1,5 кг, 100 г риса, 100 г растительного масла, 50 г сахара, 100 г алычи без косточек, ½ стакана изюма, 200 г яблок, соль и корица по вкусу.

Тыкву хорошо вымыть, срезать верхушку, удалить ложкой семена вместе с плодовой мякотью и тщательно промыть тыкву внутри холодной водой.

Съедобную часть мякоти отделить от семян и мелко нарезать. Добавить отваренный до готовности рис, изюм, алычу, нарезанные мелко яблоки, корицу, соль. Получившейся начинкой наполнить тыкву и плотно закрыть её срезанной верхушкой. Поставить тыкву на смазанный маслом противень и запечь в средненагретой духовке до мяг-



кости. Если верхняя корочка начинает подгорать, прикрыть тыкву фольгой или смоченной в холодной воде бумагой. Тыкву подать горячей, нарезав на порционные куски и полив каждый маслом.

Л. Лагутина,
«Откройте для себя тыкву»

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

Уважаемые читатели! Дорогие друзья!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

- развитие газеты.

Ваши пожертвования вы можете перечислить почтовым или банковским переводом.

Наименование получателя платежа:

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



Миллионы людей в нашей стране нуждаются в ободрении и поддержке. Помогите принести им благую весть о любящем Боге через нашу газету! Редакция нуждается в средствах для работы Заочной Библейской школы и переписки с читателями.

Банковские реквизиты:

Наименование получателя платежа:

WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869

АДРЕС ДЛЯ ПОЧТОВОГО ПЕРЕВОДА

3832 E. Rialto Ave.,
Fresno, CA 93726

«Сокрытое Сокровище».

Назначение платежа: пожертвование на уставную деятельность газеты.

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

Заранее благодарим!

Редакция газеты

«Ваши ключи к здоровью»

10 ОКТЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Чтобы наша психика была в порядке, в первую очередь надо иметь здравое представление о «психическом здоровье».

Большинство людей проходят через некоторые состояния отклонений в области психического здоровья. Это могут быть случающиеся время от времени депрессии, издержки перфекционизма (стремление к совершенству, высшей степени качества), проблемы, связанные с неправильным самовосприятием и чувством внутреннего страха. Некоторые к тому же испытывают последствия неадекватного обращения со стороны близких, созависимость, а также могут поддаться чувству безнадёжности и потерять способность принимать и прощать окружающих. Поскольку между мозгом и телом существует постоянная взаимосвязь и взаимозависимость, плохие ощущения и негативные мысли могут способствовать развитию физического заболевания.

Горе, беспокойство, недовольство, чувство вины, недоверие — всё это подрывает жизненные силы, приближает разрушение организма и смерть. Мужество, надежда, вера, сострадание, любовь способствуют укреплению здоровья и продлению жизни. Безмятежный разум и бодрый дух несут здоровье телу и силу душе.

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

Предлагаем описание различных психических состояний. Если это состояние вам присуще, ставьте 2 балла, если это состояние бывает изредка — 1 балл, если совсем не подходит — 0 баллов.

Описание состояний:

I

- Не чувствую в себе уверенности.
- Часто из-за пустяков краснею.
- Мой сон беспокоен.
- Легко впадаю в уныние.
- Беспокоюсь о воображаемых не приятностях.
- Меня пугают трудности.
- Люблю копаться в своих недостатках.
- Меня легко убедить.
- Я трудом переношу время ожидания.

II

- Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
- Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
- При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
- Несчастья и неудачи никему не учтут.
- Я часто отказываюсь от борьбы, считая её бесплодной.
- Я нередко чувствую себя беззащитным.
- Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
- Я чувствую растерянность перед трудностями.
- В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

- Оставляю за собой последнее слово.
- Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- Меня легко рассердить.
- Люблю делать замечания другим.
- Хочу быть авторитетом для других.
- Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- Уменярезкая, грубоая жестикуляция.
- Я мстителен.

IV

- Мне трудно менять привычки.
- Нелегко переключать внимание.
- Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- Меня трудно переубедить.
- Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
- Нелегко сближаюсь с людьми.
- Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
- Нередко я проявляю упрямство.
- Неохотно иду на риск.
- Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

1 – 10 — тревожность

11 – 20 — фruстрация;

21 – 29 — агрессивность;

31 – 40 — ригидность.

Оценка и интерпретация баллов

I. Тревожность:

0 – 7 баллов — не тревожны;

8 – 14 баллов — тревожность средняя, допустимого уровня;

15 – 20 баллов — очень тревожный.

II. Фruстрация:

0 – 7 баллов — не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;

8 – 14 баллов — средний уровень фruстрации имеет место;

15–20 баллов — у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фruстрированы.

III. Агрессивность:

0 – 7 баллов — вы спокойны, выдержаны;

8–14 баллов — средний уровень агрессивности;

15 – 20 баллов — вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

0 – 7 баллов — ригидности нет, лёгкая переключаемость,

8 – 14 баллов — средний уровень;

15–20 баллов — сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, перемены в личной жизни.

Источник: psyport.ru

Свекольный сок. В чём польза?

Свёкла выводит из организма радионуклиды и соли тяжёлых металлов. Также она противостоит развитию раковых клеток, поскольку содержит в себе бетацианин — пигмент, который обуславливает насыщенную окраску этого корнеплода. В свёкле наблюдаются уникальные пропорции кальция и натрия — 1:10. Это вызывает растворение кальция, накопленного в кровеносных сосудах, что исключительно полезно, например, при варикозе или затвердении вен. Содержащийся в свёкле хлор великолепно очищает почки, печень, желчный пузырь, стимулирует лимфатическую систему.

В свёкле присутствует много пектинов, защищающих наш организм от разрушительного действия радиации и тяжёлых металлов. Свекольный сок богат белками, аминокислотами, обладающими противосклеротическими свойствами, противодействующими ожирению печени.

Свекольный сок богат йодом, марганцем, медью, цинком. Последние три элемента влияют на процессы кроветворения и обмена веществ, на функции половых желез. Цинк поддерживает действие инсулина, повышает остроту зрения. Содержащийся в свёкле калий полезен при лечении гипертонической болезни, заболеваний сердечно-сосудистой системы, атеросклероза.



Сок свёклы содержит много железа, оказывает благотворное влияние на состав крови, образование эритроцитов, расширяет сосуды, улучшает память. Это одно из лучших натуральных средств при гипертонии. Он улучшает самочувствие, незаменим при анемии. Сок сырой свёклы — лучше всего получать его из цилиндрической свёклы, однородного тёмно-бордового цвета, без прожилок и светлых вкраплений.

Свекольный сок может спасти от усталости и упадка сил, оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие — используется для примочек при язвах, нарывах. Это отличное средство от нервных перегрузок, стрессов, бессонницы. Свекольный сок очищает все системы организма от токсинов и шлаков; эффективен при лишнем весе и ожирении, благодаря высокому содержанию липотропика; повышает сопротивляемость организма вирусам; полезен при гипотиреозе — дисфункции щитовидной железы; омолаживает, улучшает цвет лица. Употребляйте свекольный сок и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук

Our website: [WWW.VESTNIK7.COM](http://www.VESTNIK7.COM)

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



КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «Ваши ключи к здоровью».

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

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

Заполните купон, пожалуйста, на английском языке и отправляйте по адресу: «Vestnik»

3832 E. Rialto Ave.
Fresno, CA 93726

Tel. (559) 360-0640; (559) 360-4777

E-mail: fresnovestnik7@yahoo.com

Name _____
Street _____
City _____
State _____ Zip _____
Phone _____

Ежемесячная газета
«Ваши ключи к здоровью»

Зарегистрирована
в Fresno, CA

Publisher «VESTNIK» —
Non – Profit Christian ministry

Христианское

Благотворительное

Издательство

Licence No. 09 – 126044

Printed in USA

Гл. редактор – Наталья Воронина,
редактор – Алла Мельничук

Печатается на
добровольные пожертвования и
распространяется бесплатно.

Общий тираж 424 466 экз.

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

fresnovestnik7@yahoo.com

Дорогой друг!

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

Добровольные пожертвования

на газету «Ваши ключи к здоровью»

отправляйте: WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Acount Number 5078593869

Sacramento Slavic SDA Church

4837 Marconi Ave
Carmichael, CA 95608

www.sacslavicsda.org