

ВЕСТИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

KEYS TO HEALTH

Ежемесячная газета № 4(64) АПРЕЛЬ 2016

www.vestnik7.com

**Пиелонефрит,
цистит,
уретрит** **2**

**Разговор о
наркомании** **3**

**Молитва
укрепляет
здоровье** **5**

**Лучшие
друзья
почек** **7**

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ПРОПУСК ЗАВТРАКА УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ИНСУЛЬТА

Согласно данным исследований, отказ от завтрака приводит к ожирению, гипертонии, повышению уровня холестерина и сахара в крови. Специалисты обнаружили, что риск сердечных заболеваний и инсульта, особенно геморрагического, у добровольцев, принявших участие в исследовании, которые никогда не завтракали, был значительно повышен по сравнению с теми, кто завтракал каждый день.

Основным фактором риска кровоизлияния в мозг является высокое кровяное давление. Наиболее опасно повышение давления по утрам. Учёные говорят, что среди участников исследования, завтракавших каждый день, повышенное кровяное давление встречалось реже, чем среди тех, кто пропускал завтрак. Другие исследования показали: кровоизлияние в мозг чаще происходит по утрам. А после завтрака кровяное давление нередко снижается.

УЧЁНЫЕ СОВЕТУЮТ РАЗВИВАТЬ ПАМЯТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ

Канадские исследователи обнаружили: у детей, которые в дошкольном возрасте хуже справлялись с тестами на память, в возрасте 12 лет был высок риск не закончить школу. А у участников, которые в раннем детстве лучше справлялись с заданием на рабочую память, успеваемость оказалась выше. Следовательно, у них было больше шансов остаться в школе.

Специалисты добавляют: есть много способов улучшить память дошкольников. Например, ролевые игры, дыхательные упражнения, физическая активность. Кроме того, следует ограничивать время, которое ребёнок проводит перед телевизором, компьютером и с гаджетами. Из-за электронных устройств когнитивный контроль снижается.

ЭКСТРАКТ ЧЕСНОКА СПОСОБЕН СНИЗИТЬ РИСК ИНФАРКТА

Учёные из Института биомедицин-



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Охрана здоровья граждан — неотъемлемая составляющая каждого цивилизованного государства. Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Праздник призван побудить общество задуматься, насколько важно заботиться о здоровье, не только своём, но и окружающих.

Дорогие читатели, в каждом номере газеты мы рассказываем вам о простых, доступных для каждого человека, а главное, эффективных принципах оздоровления. Это свежий воздух, правильное питание, физические упражнения, вода, солнечный свет, воздержание, отдых и доверие. Применяйте эти принципы в своей жизни, они помогут вам стать энергичными, мыслить яснее, чувствовать себя лучше, выглядеть моложе и жить дольше.

Редакция газеты «Ваши ключи к здоровью»

ских исследований Лос-Анджелеса обнаружили: ежедневный приём в пищу выдержанного экстракта чеснока помогает уменьшить количество мягких атеросклеротических бляшек в артериях.

В ходе исследования пациенты

ежедневно получали 2,4 г экстракта чеснока или плацебо. У всех участников измерили размеры атеросклеротических бляшек и отложения кальция в стенке артерий. Обследование год спустя показало: бляшки в артериях на 80 % медленнее росли у тех

пациентов, которые ежедневно принимали чесночный экстракт.

По данным другого исследования, чеснок замедляет процесс старения и защищает мозг. Специалисты говорят, что настоящим суперпродуктом чеснок делают углеводы.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, СТРЕСС И ИНФЕКЦИИ ВРЕДЯТ ЖЕЛУДКУ

Давид Матевосов, врач-гастроэнтеролог, гепатолог Клинического госпиталя на Яузе рассказывает, чем может быть вызван гастрит и что с этим делать: «Действительно, особенности нашего питания, нерегулярный режим употребления пищи, большое количество фаст-фуда, жареного, острого, а также газированных напитков, в первую очередь, вызывают гастрит. Однако существует ряд других причин. Во-первых, это стресс. У многих людей желудок — именно тот орган, который оказывается мишенью и сильно страдает. Во-вторых, частый приём некоторых лекарственных препаратов вызывает воспаление и эрозивно-язвенные изменения в слизистой желудка. К ним относятся препараты из группы нестероидных противовоспалительных средств, которые применяются для купирования боли и снятие воспаления. В-третьих, это алкоголь и курение, которые напрямую повреждают слизистую оболочку желудка, ухудшают её кровоснабжение и способствуют повышению уровня кислотности желудочного сока.

Однако главной причиной развития гастрита является проникновение в организм хеликобактерной инфекции (хеликобактер пилори). Размножаясь в слизистой оболочке желудка, эта бактерия приводит к хроническому воспалению. Также одной из причин возникновения гастрита может явиться избыток секреции соляной кислоты и изменения уровня кислотности в сторону закисления. В организме должно соблюдаться равновесие между факторами агрессии и защитной функцией. Как только происходит смещение в сторону агрессоров, увеличивается риск развития болезни».

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

ЦИСТИТ, ПИЕЛОНЕФРИТ, УРЕТРИТ

Инфекции мочевыводящих путей возникают, когда в почках, мочевом пузыре и мочеиспускательном канале появляются и начинают размножаться бактерии. Если вовремя не принять меры, последствия могут быть неблагоприятными.

Заболевания мочевыводящих путей характерны для любого возраста и наблюдаются даже у детей. Лечение может занимать длительное время.

Инфекции мочевыводящих путей могут вызвать:

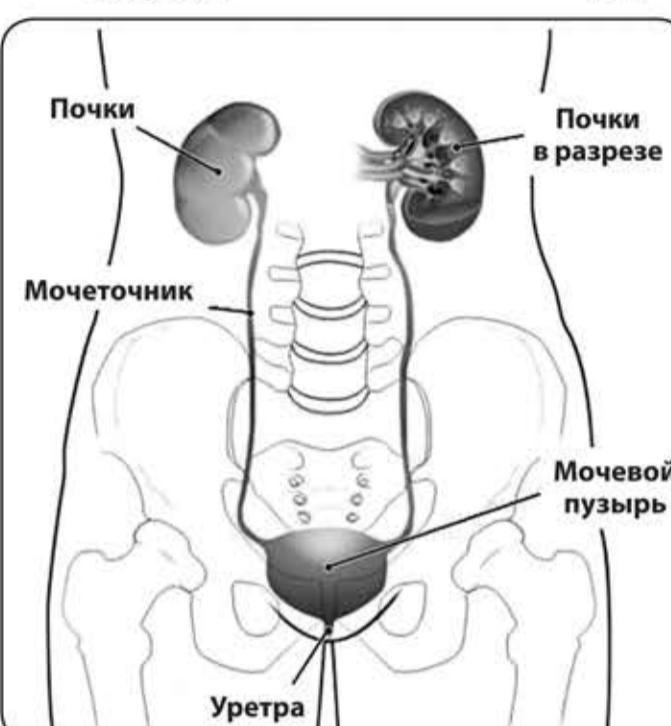
- воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря — цистит;
- воспаление лоханок почек — пиелонефрит;
- воспаление мочеиспускательного канала — уретрит.

У мужчин возникновение простатита (воспаление предстательной железы) и эпидидимита (воспаление придатка яичка) может быть последствием инфекционного заболевания мочеполовых путей. Существуют и бессимптомные инфекции, характерные для женщин в период беременности, мужчин старшего возраста.

Инфекции мочевого пузыря — циститы — чаще возникают у женщин. Дело в том, что вследствие анатомических особенностей (короткий мочеиспускательный канал) микрорганизмы могут легко попадать в мочеполовые органы женщины. Обычные инфекции могут передаваться также половым путем. Поэтому заражение половым путем может привести к возникновению инфекции почек (пиелонефриту).

Симптомы заболеваний

- Болезненное мочеиспускание;
- ложные позывы к мочеиспусканию;
- недержание мочи;
- резкие боли в нижней части живота;
- моча розового или красного цвета, мутная;



- резкий специфический запах мочи;
- ноющие боли в области поясницы;

• резкое повышение температуры тела, чередующееся с холодным потом.

Профилактика

- ✓ Соблюдать правила гигиены при каждом посещении туалета;
- ✓ использовать нижнее бельё из натурального материала;
- ✓ предпочтительнее принимать душ, а не ванну;
- ✓ тщательно прополаскивать бельё после стирки;
- ✓ ноги должны быть всегда в тепле;

- ✓ употреблять достаточное количество воды;
- ✓ выбор безопасной половой жизни.

Лечение

1. Питание. Устраниить острые приправы (чёрный и красный жгучий перец, корица, карри, мускатный орех), уксус, свежий лук и чеснок, продукты, вызывающие аллергию: молоко, яйца, рыбу, шоколад, ментилксантины (содержатся в чае, кофе, шоколаде), сахар.

2. Пить большое количество воды: по 1 стакану каждые 20 минут в первые 3 часа от начала заболевания, затем по 1 стакану каждый час в течение 3 часов. Затем не менее 8 стаканов в день.

3. Фитотерапия. Можно использовать в качестве лекарства любые из этих трав: брусличный лист, пол-пала,

хвощ, тысячелистник, календула, ромашка, мята, подорожник, берёза (листья и почки), петрушка (зелень и семена), клюква (морс), тыква (семена, мякоть), настурция (листья — салат, настой), семя льна (молотое), куркума, имбирь (разводить в воде), черника (ягоды), вишня (ягоды), вереск, чабрец, шиповник, укроп, девясил, можжевельник, шалфей.

Фитосборы

Сбор № 1 — кукурузные рёльца и корень лопуха.

Сбор № 2 — толокнянка и молотые семена арбуза.

Брать по 1 ст. ложке каждой травы в сбор, заварить по 1 чайной ложке на 1 стакан воды, пить по 1 стакану каждый час, пока не уменьшатся симптомы, затем ещё 3–5 дней по 1 стакану 4 раза в день, можно продолжить до 1 месяца. Повторить курс через месяц, используя сбор № 2.

4. Гидротерапия (ВНИМАНИЕ: тепловые процедуры противопоказаны при опухолевых заболеваниях, в т. ч. брюшной полости):

- ✗ тёплые и контрастные припарки на надлобковую область;
- ✗ горячая сидячая ванна 15–20 минут, в конце — обливание холодным душем, чередовать 3–5 раз;
- ✗ горячая грелка на низ живота или на область промежности по 20–30 мин, несколько раз в день (уменьшает боли и дискомфорт при мочеиспускании).

В лечении пиелонефрита можно добавить к вышеописанному лечению контрастные припарки на поясничную область.

5. Сухое тепло.

Врачи санатория «Наш Дом»

СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

НАЧНИТЕ ДЕНЬ С УЛЫБКИ

Существуют данные, что смех оказывает такое же влияние на организм, как интенсивные занятия аэробикой. Невролог Уильям Фрай более 30 лет изучал терапевтические свойства юмора и смеха. Его работы показывают, что смех усиленно вентилирует лёгкие, расслабляет и согревает мышцы, нервы и сердце. Такое же действие на организм оказывают аэробные упражнения. Норманн Казинс тоже отметил оздоровляющее действие смеха, сходное со спортивным. Он назвал смех «внутренней спортивной ходьбой». Другие исследователи сравнивают смех с лечебным массажем.

Подобно аэробным упражнениям, смех повышает интенсивность сокращений сердечной мышцы, нормализует кровяное давление, увеличивает глубину дыхания, обеспечивая повышенное поступление в организм кислорода и улучшает обмен веществ. Во время смеха в работу включаются различные группы мышц: грудной клетки, сердца, плечевого пояса, рук, брюшного пресса, диафрагмы и ног. Есть данные, что 20 секунд заливистого смеха сопо-

ставимы с тремя минутами работы на гребном тренажёре. Так что смейтесь от души!

Смех и мозг

Юмор прекрасно действует на мозг — он заставляет работать оба полушария. Когда вы воспринимаете шутку, включается левое полушарие. Когда в ответ на шутку вы смеётесь, активизируется и правое. Есть данные, что люди подходят к решению проблем с большим творческим потенциалом, если перед этим они «размялись» с помощью юмора. И другие исследования подтверждают, что смех повышает творческие способности и гибкость мышления.

Начните день с улыбки

Возможно, улыбка не столь целительна, как смех, но она тоже благотворно воздействует на организм. Выражение лица и эмоциональное состояние связаны друг с другом через нервную систему. И очень часто за улыбкой следует смех. Смех и улыбка не только отражают внутреннее состояние. Они способны повлиять на него и задать эмоциональный

настрой. Улыбка на лице заставляет улыбнуться сердце.

Вот что показал один эксперимент. Исследователи просили испытуемых отобразить на лице гнев. При этом не говорили «сделайте злобное лицо», а предлагали нахмурить брови. Потом испытуемых просили рассказать о чувствах. Большинство призналось, что сдвинув брови, они ощутили внутри себя гнев.

В то время как испытуемые изображали на лице различные эмоции, учёные измеряли у них частоту сердечных сокращений, мышечную активность, температуру тела. Выяснилось, что выражение лица явно влияет на отдельные физиологические параметры организма.

Итак, даже если вам не хочется — всё равно улыбайтесь! Чем больше вы станете улыбаться, тем чаще улыбка будет касаться вашего сердца. А значит, в конечном итоге, вы будете здоровее и счастливее.

Недавно я прочитал короткое поэтическое эссе, которое написала медсестра Лесли Гибсон. Оно мне очень понравилось, и я хочу предложить его вашему вниманию:



Улыбка ничего не стоит,
Но очень многое даёт.
Любовью сердце наполняет
И долго-долго в нём живёт.
И богачи о ней мечтают,
И всемогущие цари,
Но ведь её не покупают —
Улыбку можно лишь дарить.
Улыбка светом озаряет
И скромный дом, и бедный кров,
И во дворцы их превращает.
Она — богатство бедняков.
Улыбка радостью одарит,
И с ней успешнее дела.
И от неё обид, печалей,
Вражды и злобы тает мгла.
Она усталых ободряет,
Изгнать тоску имеет власть.
Улыбку нет, не покупают,
Её нельзя занять, украсть.
Дарите изнемогшим людям
Улыбки драгоценный свет,
И все мы исцеляться будем,
Лекарства лучше в мире нет!

Дон Колберт,

«Смертельные эмоции»

ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР О НАРКОМАНИИ

Что привлекает людей в наркотиках? И в чём секрет их опасности даже при сравнительно кратковременном употреблении?

По этому поводу высказываеться врач-нарколог В. И. Иванов: «Принимая наркотики, человек достигает состояния психологического комфорта. Это не столько переживание удовольствия, сколько уход от неудовольствия. Люди становятся зависимыми от наркотиков во многом потому, что они убивают все виды боли: физическую, эмоциональную, душевную. Но когда наркотик перестает оказывать действие, боль не только возвращается, но и усиливается. Человек не замечает разницы, но ему нужна всё большая доза наркотиков, чтобы убить боль. Чем больше он их принимает, тем больше ему требуется. В конце концов, ему уже не просто хочется наркотика, а наркотик становится необходим ему, чтобы избежать боли, вызванной самим наркотиком».

Действие наркотиков на организм многообразно. В первую очередь они действуют на мозг, на сознание, вызывая состояние опьянения или одурманивания, то есть состояние, которое вызывает удовольствие. Особенности фармакологического действия наркотиков таковы, что повторное их применение вызывает ярко выраженную зависимость организма от этих веществ. Как это происходит? Попробую объяснить. Мозг человека вырабатывает особенные гормоны эндорфины — вещества, устраниющие боль и дающие нам ощущение радости и счастья. В те моменты, когда человек радуется встрече с друзьями, получает удовольствие от вкусной пищи или получает радостное сообщение, производство эндорфинов в мозге возрастает и человек чувствует прилив жизненных сил и энергии.

Что же объединяет эндорфины, вырабатываемые организмом человека, и такие наркотики, как алкоголь, морфий, героин? Они химически сходны и почти одинаково влияют как на боль, так и на сон и настроение человека. Эндорфины вырабатываются головным мозгом в минимальных дозах, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Наркотические же вещества человек вводит себе сам в сумасшедших дозах, чтобы «врезаться», «догнаться», чтобы был «приход...». Проблема состоит в том, что, начав принимать наркотик, организму уже нет необходимости вырабатывать эндорфины, ведь боли-то нет. Но когда действие наркотика заканчивается, — человек чувствует себя с каждым часом всё хуже и хуже, особенно если нет дозы и нет денег, чтобы её купить.

А где же эндорфины? Их нет. Почему? Организм их не выработал и не скоро начнёт вырабатывать — на всё нужно время. Вот почему начинает развиваться страшный абстинентный синдром, т. е. «ломка», когда

организм на какое-то время лишается наркотической подпитки. Только получив очередную «дозу», человек успокаивается на несколько часов, а затем всё повторяется сначала. И для большинства людей, встававших на путь употребления наркотиков, этот круговорот постепенно приводит к полной деградации человека как личности и, в конце концов, — к смерти. Рассмотрим, как это происходит.

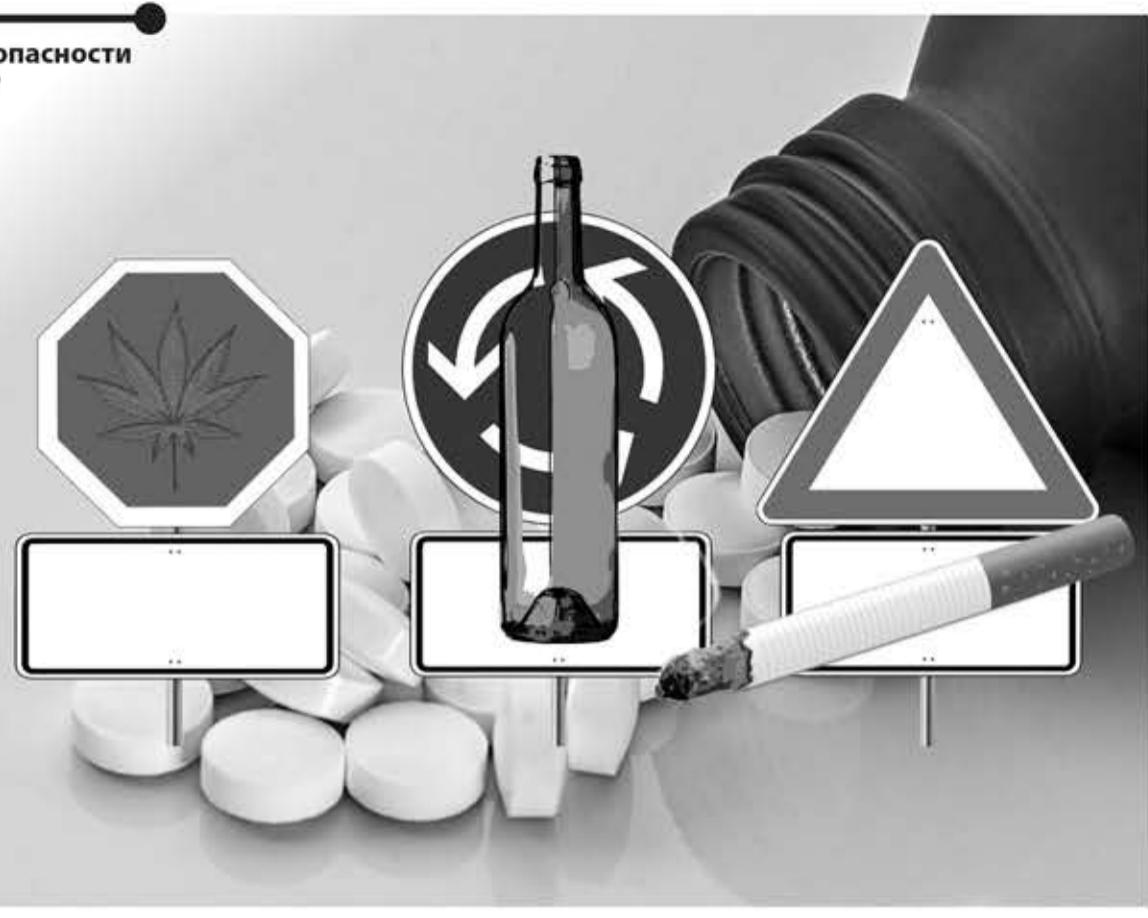
Для клинической картины течения наркомании, независимо от вида употребляемого наркотика, характерны три стадии:

1. Развитие привыкания.
2. Психическая зависимость.
3. Физическая зависимость.

Наркомания — это тотальное поражение личности, затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с людьми и способов существования. Поэтому единственное разумное решение — никогда не связываться с наркотиками.

Если люди знают о пагубном влиянии наркотиков на организм, почему же они их употребляют? Во-первых, среди молодёжи сегодня бытуют мифы о наркомании: «Со мной этого не случится. Я знаю, когда нужно будет остановиться». Как это наивно! Прочитаем из книги «Сны золотые. Исповеди наркоманов», что по этому поводу говорят сами наркоманы: «В первый раз все так думают, даже и те, кто позднее плотно «присядет» на наркотики. Никто не собирается быть наркоманом, начиная заморачиваться с «кайфом». Штука в том, что невозможно наверняка просчитать, кто заболеет наркоманией, а кто сможет «спрыгнуть» до этого». Наркотик, каким бы безобидным и привлекательным ни казался, не стоит того, чтобы его пробовать. Его укус смертелен.

Во-вторых, те, кто сегодня пытаются убедить подростков попробовать наркотики, мотивируют это тем, что «жизнь без острых ощущений скучна, и риск — благородное дело. А наркотик — это кайф и риск. Это круто». Круто? А если сунуть два пальца в розетку, тоже круто! И риск, и кайф, когда «тряханёт» как следует. Не хочется? Конечно, не хочется. Потому что заранее знаешь результат. А вот принимать в себя всякую «гадость» хочется? А всё почему? Да потому, что если сунешь два пальца в розетку, то это никакой прибыли никому не принесёт. А вот на наркотиках продавцы



делают деньги. Их доход составляет многие миллиарды рублей и долларов. Необходимо помнить, что за предложением попробовать наркотики всегда стоит система вовлечения, для которой человек — лишь объект наживы.

За каждого из вас, за ваших друзей и близких идёт война. Вовлечению в наркозависимость способствует отсутствие у молодых людей сформированной системы ценностей, нравственных норм, неспособность к критическому отношению к окружающему, повышенная внушаемость, а также безответственность. У таких людей, как правило, нет ни цели в жизни, ни ясного представления о своём будущем. Те же из ребят, кто задумывается о своём будущем, кто научился брать на себя ответственность за свои поступки, — в определённой мере защищены от влияния среди наркоманов. И если уж говорить о крутизне, то в жизни есть очень много действительно достойных способов себя проявить. Например, спорт — это занятие для сильных духом людей. Тот же «спорт», которым занимается нар-

коман, — бег за «напкотой» — намного скучнее. И финиш там всегда один — морт.

Друзья, много веков назад в очень мудрой книге Библии Бог, подаривший человеку свободу и право выбора, сказал очень важные слова, которые подходят к тем, кто стоит перед выбором пробовать наркотики или нет: «Жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твоё» (Второзаконие 30:19). Выбирая здоровый образ жизни, вы избираете жизнь и счастье не только для себя, но и своих потомков. Выбирая наркотики, вы встаёте на сторону смерти и проклятия. Делайте выбор правильно! Помните, что табак, алкоголь и наркотики никогда не были признаком силы. Они всегда были, остаются и будут знаком беды и слабости. Сегодняшний выбор определяет то, что произойдёт с вами завтра.

Подготовил Владимир Фёдоров,
клинический психолог,
«Здоровье и исцеление»

- 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!

ЗАМЕНЕ НЕ ПОДЛЕЖИТ!

Без сомнения, на состояние нашего организма влияют не только физические, но и духовные процессы. Наше настроение, мироощущение, моральные принципы либо укрепляют здоровье, либо провоцируют болезни. В Десяти Заповедях Закона Божьего выражена мудрость, проверенная тысячелетиями. Давайте рассмотрим, как соблюдение этих духовных законов может отразиться за здоровье.

Любая опытная хозяйка знает, что если нет хлеба, можно испечь пирожки, а сахар успешно могут заменить мёд или варенье, и многие наверняка помнят, как в детстве, растопив на огне сахар, можно было получить довольно сносную карамель. Но есть то, что замене не подлежит. Что может заменить способность видеть, слышать, дышать или жить? Ничто не может заменить. Невозможно также найти замену Богу! Но люди пытаются это сделать. Вторая заповедь Небесного Отца предостерегает нас от замены, которая влечёт за собой печальные для человека последствия: «Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвёртого [рода], ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои» (Исход 20:4–6). В первой теме мы говорили о правиле приоритета, а сегодня поговорим о правиле уникальности.

Проще говоря, Господь призывает нас не заменять Его чем-то или кем-то другим. Вы скажете: «Хорошо, но ведь все понимают, что Бога ничем не заменить, как такое практически возможно?»

В первую очередь мы можем сами для себя стать Богом, живя по принципу: «Чем хочу, тем и лечусь, что хочу, то и ем, и пью». Всем известна поговорка: «Клин клином вышибают» или «От чего заболел, тем и лечись» — где здесь здравый смысл? Второй вариант: заболею —

найду лучшего специалиста, который поможет при любой сложной болезни. Как часто, приходя в кабинет врача, мы говорим: «Вы — наша последняя надежда», и часто в подобных ситуациях мы надежду не обретаем, а теряем, и врач учиво склонив голову нам подсказывает: «Вам в церковь надо, Богу помолиться».

В наше время существуют методы лечения, когда лекарством вновь становятся даже деревья. Их обнимают, с ними разговаривают, на них молятся, деревья украшают и им делают подарки. Вода, камни, металлы, минералы, растения — наделяются сверхъестественными способностями, становясь панацеей для больных. Разве это не подмена? Кто-то идёт дальше, применяя для диагностики и лечения методы, в которых через посредника — человека и не только — ответ должны дать звёзды, карты, кофейная гуща или расплавленный воск. А в некоторых случаях люди обращаются за помощью к откровенному колдовству, называя его «белой магией». Каждый слышал о бабках, целителях, экстрасенсах, биоэнерготерапевтах, к которым от кажущейся безысходности с раннего утра до поздней ночи выстраиваются огромные очереди за здоровьем.

Ещё одна хорошо знакомая всем поговорка: «Утопающий хватается за соломинку». На первый взгляд кажется, что всё правильно. Ну а как же по-другому? Только в случае, если этой соломинкой является Господь, вы можете быть спокойны, — ваша жизнь в надёжных руках. А если кто-то другой? В каждой семье муж и жена хранят верность

Десять Заповедей

Библия, Исход 20 гл.

IV

Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный

никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал

Господь небо и землю, море и всё, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его.

V

Почтай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, даёт тебе.

VI

Не убивай.

VII

Не прелюбодействуй.

VIII

Не кради.

IX

Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.

X

Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вала его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего.

друг другу, и если вдруг появляется кто-то третий — это рана в сердце на всю жизнь. Любая подмена Бога не оставляет Его равнодушным, и Он делает всё со своей стороны, чтобы вернуть нас к Себе. От верных и честных отношений с Богом больше всего пользы нам. Более того, я бы сказал, что счастье там, где присутствует измена, — невозможно! Ни в семье, ни в отношениях с нашим Творцом.

Никакое творение Божье не способно заменить нам нашего Создателя и все, надеющиеся на истинного Бога, не будут разочарованы: «А надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, по-

текут — и не устанут, пойдут — и не утомятся» (Исаия 40:31).

Наш Господь заинтересован в том, чтобы мы имели о Нём правильное представление, потому что любое искажение или невежество помешает в выборе истинного объекта для подражания. Понимая, что Бог унителен и Его характер достоин нашего подражания, мы с вами будем уникальными людьми, которым не стыдно быть радужными, гостеприимными, жизнерадостными, здоровыми, трезвыми, верными. Наш Бог — унителен! Будьте уникальными в хорошем смысле этого слова!

Сергей Гаврюк

БИБЛЕЙСКИЙ УРОК

1. Что такое грех, согласно Библии?

«Всякий, делающий грех, делает и беззаконие; и грех есть беззаконие» (1 Иоанна 3:4).

2. Что Библия говорит о вечности Божьего закона?

«Все заповеди Его верны, тверды на веки и веки, основаны на истине и правоте» (Псалом 110:7, 8).

3. Какое обещание даёт Творец тем, кто хранит заповеди Его в своей жизни?

«Блажен муж, боящийся Господа и крепко любящий заповеди его. Сильно будет на земле семя (наследие — прим. редактора) его; род правых благословится. Обилие и богатство в доме его, и правда его пребывает вовек» (Псалом 111:1–3).

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

МОЛИТВА УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ

По словам доктора медицинских наук Герберта Бенсона, молитва может укрепить здоровье благодаря особой форме снятия стресса. Молитва производит расслабляющий эффект, понижает артериальное давление у людей с гипертонией и уровень сахара в крови у диабетиков. Она также может ослабить уровень беспокойства, облегчить депрессию, бессонницу и головные боли. Исследования показывают, что молитва может принести пользу больным людям, облегчить хроническую боль и контролировать тошноту после химиотерапии. Учёные доказали, что люди, которые постоянно молятся, выздоравливают быстрее, чем те, кто этого не делает.

Иисус Христос — главный объект нашей молитвы, имеет возможность творить видимые и невидимые чудеса. Например, молитва влияет на нашу иммунную систему. Молитва влияет на наш характер и мироощущение. Искренние молитвы покаяния могут помочь избавиться от чувства вины и стыда, которые истощают наше здоровье, жизненные силы и саму жизнь.

Наш любящий Господь знает нас лучше, чем какой-либо советчик, дающий консультации по 8 часов в день на протяжении многих лет. Он готов продемонстрировать нам, что является Правителем жизни, Господом мира, Господом радости

и Господом целостности. Он может изменить всё за один вдох, если мы искренне ищем Его и позволяем ему вести нас.

Мы имеем огромное преимущество, которого нет у тех, кто не верит в Иисуса Христа. Принимаем ли мы эти драгоценные благословения, которые доступны нам? Если нет, то почему?

Примите решение неустанно молиться, пока ваша молитва не принесёт результата.

Кей Кузьма,
«Всегда в форме»



КАК ИСЦЕЛИЛСЯ ПАСТОР

Я пенсионерка, подрабатываю тем, что разношу по домам квитанции за отопление. В конце апреля прошлого года я зашла в один из подъездов дома, и у меня неожиданно зазвонил телефон. Пока я доставала, он выпал у меня из рук на пол. Раскрылась задняя крышка, вылетела батарейка. Пока я всё это собрала, посмотрела — звонок от пастора. Подумала, что если звонит, значит, какой-то серьёзный вопрос, стала перезванивать ему — не берёт трубку. Разнесла квитанции в этом подъезде, зашла в другой. Снова звоню — занято. Через какое-то время звоню ещё — недоступен. Подумала, что если что-то серьёзное, если что-то надо, — перезвонит ещё раз. Обошла с квитанциями этот дом, а на сердце как-то неуютно, тревожно, никак не могу успокоиться. Стала звонить снова и снова, и, наконец, на девятый или десятый раз вдруг слышу слабый голос пастора, почти шёпот. Спрашиваю: «Вы мне звонили?» Он говорит: «Нет, я не звонил, у меня высокая температура, болею». Я посоветовала ему пить побольше тёплой воды с витамином С, сказала, что помолюсь за его выздоровление и на этом попрощалась. Это было в четверг в 10 часов. Я помолилась, и вдруг мне в голову пришла мысль — обзвонить сестёр и братьев по вере, чтобы в 14 часов все одновременно, каждый на своём месте, помолились!

за выздоровление пастора. В пятницу я не стала ему звонить, хотя так хотелось узнать о его состоянии, решила — пусть отлежится, отдохнёт.

В субботу он приехал в церковь и поделился с нами опытом исцеления. Вот его рассказ: «Я лежу, у меня температура высокая, нет сил, а телефон звонит и звонит, еле до него добрался. Мне звонит Любовь Борисовна, спрашивает, что я хотел и почему звонил, но я ей не звонил, понимаете? У меня не было сил даже ответить на звонок. Выслушав её советы, я положил трубку. Лежу. Не знаю, сколько времени прошло, но вдруг чувствую — мне становится легче. Я поднялся, посмотрел на часы, было около двух часов дня, начало третьего. Я сварил картошку, поел, помыл посуду, и после этого я уже не ложился, чувствовал себя хорошо. И вот я здесь». В 14 часов он почувствовал себя хорошо! А именно в это время мы усиленно молились!



Какую радость мы почувствовали за отведенную молитву! А Сергей Валерьевич, наш пастор, не знал ни об усиленной молитве, ни тем более о её времени! Это чудо! Чудо, которое может совершить Господь Бог по нашим молитвам! Хвала Ему, благодарение и слава во веки веков! Господь говорит: «Многое может усиленная молитва праведного» (Иакова 5:16). И мы, когда у братьев и сестёр появляются проблемы, практикуем это — обзваниваем всех, обговариваем проблемы, время молитвы, и каждый на своём месте молится, и Господь отвечает. Хвала Ему за это!

Любовь Березина,
г. Балахна, Нижегородская обл.

МОЛИТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Когда моей дочери было 4 года, врачи обнаружили у неё серьёзное заболевание глаз, они наставляли на операции и говорили, что ей и после операции всё равно придётся носить очки с толстыми линзами.

«Господи, неужели Ты подготовил для моей дочери такую участь?» — обратилась я к Богу в молитве.

Вместе с мужем мы молились за исцеление дочки. Мы просили Бога в случае необходимости указать нам другого врача, который мог бы помочь нам. На следующий день нам позвонил один знакомый, ничего не

знавший о болезни Аманды, но, как оказалось, располагавший информацией об отличном специалисте в этой области.

Я повела дочь к этому врачу. После тщательного обследования он сообщил чудесную новость: оказалось, что корректирующие линзы могут решить нашу проблему, и операция совсем не обязательна. Мы с готовностью доверили Аманду этому врачу, однако не переставали молиться за неё.

В течение восьми лет наша дочь носила контактные линзы под строгим медицинским контролем. После одного из регулярных осмотров врач объявил: «Тебе больше не нужны ни контактные линзы, ни тем более операция. Твои глаза в полном порядке!» Мы были счастливы и благодарили Бога за Его руководство и ответы на наши молитвы.

Когда наши дети заболевали — простудой, гриппом или получали травму, — мы всегда молились, и Господь всегда нас слышал.

Библия полна обетований об исцелении. Давил говорил: «Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодетелей его. Он прощает все беззакония твои, исцеляет все недуги твои...» (Псалом 102:2, 3). Давайте же просить его о здоровье наших детей не только, когда такая нужда возникнет, но на протяжении всей нашей жизни.

Сторми Омартиан,
«Сила родительской молитвы»

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 был 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

ОТДЫХ НА МОРЕ

Наступил первый месяц весны, не за горами лето. А значит, самое время планировать отпуск!

Сегодня возможностей для отдыха масса — на любой вкус и кошелёк. Лично я всю жизнь предпочитаю отдых активный: люблю ходить, плавать, узнавать что-нибудь новое. Вот только с возрастом всё труднее собрать подходящую компанию. Да и таскать рюкзак весом в 25 кг, как бывало, уже не хочется. Планируя отпуск, я поставила дерзкую задачу: совместить активный отдых на природе с бытовым комфортом, общением с семьёй и друзьями. И всё это за минимальный бюджет. Моя семья — это муж и взрослый сын. Наши друзья — подруга и два её сына, приятели моего сына.

После долгих поисков в интернете я выбрала недорогой частный отель в Алупке, в 15 минутах ходьбы от моря и вблизи интересных достопримечательностей. Одного не учла: цена на отдых в этом отеле была привязана к евро. Я с тревогой следила за курсом иностранной валюты. По мере приближения дня отъезда становилось ясно, что в наш ограниченный бюджет мы не уложимся. И вдруг за пару недель до отпуска подруга нашла очень заманчивое предложение: христианская база отдыха в районе Судака приглашала отдохнуть на 10 дней за какую-то немыслимую символическую сумму. Сроки заезда укладывались точно в дни нашего пребывания на полуострове!

Мы перекроили наши планы, предупредили хозяина отеля, что сократим время пребывания у него. Конечно, были сомнения, ведь пансионат, куда нас приглашали, находится в 5 км от моря — а это час ходьбы! Обещали, правда, подвозить на машине... Но когда мы всё-таки решились и приехали на мыс Меганом, никто не

пожалел. Больше того, я обнаружила, что все мои мечты осуществились: мы получили горные прогулки на лыжке в хорошей компании, ежедневные морские купания, вкусную здоровую еду и уютные комнаты с удобствами. В номерах симпатичной трёхэтажной дачи, рассчитанных на два-четыре человека при полной загрузке, гостей — а нас собралось 12 человек — расселили по двое.

Мы интересно прожили 5 дней в Алупке, но следующие 10 дней в пансионате, где нас кормили, возили каждый день на море и в горы, обошлись нам вдвое дешевле, чем в отеле (питались в окрестных кафе и столовых). Питание — трёхразовое, вегетарианское, очень вкусное и разнообразное, обилие овощей и фруктов. Но дело не только почти в символической цене, хотя для многих, думаю, это хороший шанс отдохнуть на море. Дело в том, что в отеле мы чувствовали себя клиентами, а в христианском пансионате — дорогими гостями и добрыми друзьями.

Принято оценивать качество отдыха по уровню обслуживания: бытовой комфорт, чистота, разнообразие услуг, и при этом незаметный персонал. Здесь горничных нет совсем. Но не трудно было иногда прибраться в своих номерах. С отдыхающими работают всего три человека. Половину оплаты путёвки отдают за проживание хозяйке пансионата, вторая половина идёт на питание. Узнали, почему такая низкая цена: зарплату небольшую платят только поварихе. Остальные двое — волонтёры, служат людям безвозмездно, пропагандируя здоровый образ жизни. Кстати, на второй же день все с удовольствием стали помогать на



кухне и в столовой, как в большой дружной семье.

Вместе с нами отдыхала семья из Казани — мать и её взрослая дочь Резеда. Мама Резеды, недавно перенесшая инфаркт, начала совершать пешеходные прогулки. Вот какую запись Резеда оставила в книге отзывов: «Неожиданным образом Бог помог нам с мамой быть у вас, дорогие крымчане. Благодарим вас за доброту, любовь и очень нужное и полезное служение. Нас очень хорошо встретили, организация мероприятий просто супер! Горы, море, скандинавская ходьба — всё способствовало хорошему настроению и укреплению здоровья. Утренние беседы, вечерние лекции, вкусная и здоровая пища помогали вести здоровый образ жизни. Получили много прекрасных впечатлений. Спасибо пастору Олегу Станиславовичу за организацию этого лагеря, за интересные беседы и экскурсии. Спасибо Владимиру Алексеевичу за интересные беседы лекции, экскурсии, зарядку, да просто за доброту, человечность и любовь! Спасибо большое Наташеньке повару! Вкусная и полезная еда — это здорово! Спасибо водителю Стасу за доброту и по-

нимание! Дай вам Бог успехов в этом деле. Да благословит вас Господь».

Мыс Меганом, где расположен пансионат, удивительно красивое место. Здесь, в 12 км от города, чистый воздух — одновременно горный и морской, невысокие холмистые горы, на которых раскинулись виноградники, можжевеловые и дубовые рощи, лавандовое поле. Некоторые маршруты наших прогулок начинались прямо от порога гостиницы. Более подготовленные из нас храбро покоряли окрестные вершины. И каждый день мы всей компанией отправлялись на морские купания. Пляжи здесь просторные, прекрасно оборудованные, тихая морская бухта. Так приятно мы не отдыхали даже в дорогих многозвёздочных отелях. Все перезнакомились, подружились.

Правду сказать, красивых мест на свете немало. И удобных мест для отдыха — тоже. Но я думаю, что главное достоинство этого места — люди, которые самоотверженно служат нам, чтобы мы через них почувствовали нежное прикосновение неба, Божьи благословения здоровья, заботу и любовь.

Елена Копылова

Я ДИВНО УСТРОЕН

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

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

В дыхательной системе образуется мокрота. Когда у вас течёт слизь из носа или вы откашливаете её из глубины горла — вы избавляетесь в том числе от токсинов. Такая же реакция наблюдается при инфекции верхних дыхательных путей или аллергии.

Лёгкие подвержены проникновению вредных соединений больше, чем любой другой орган. Сигаретный дым, выхлопные газы, выбросы из заводских и фабричных труб — каждый день в нашу дыхательную систему попадает множество токсинов. Дыхательные пути выстланы эпителиальными клетками, которые выде-

ляют слизь. Эта слизь обволакивает и связывает вредные вещества, лишая их свободы. На поверхности клеток, образующих покровы дыхательных путей, расположены крохотные постоянно колеблющиеся реснички, которые ритмично и волнобразно колеблются, — каждая из них совершает тысячи биений в минуту. Они напоминают пшеничное поле, колышущееся от лёгкого ветерка. Ткань, образованную такими клетками, назвали мерцательным эпителием. Движение ресничек направлено от лёгких к верхним дыхательным путям и от внутренних отделов носа к наружным. Безостановочные коле-

бания мерцательного эпителия выводят слизь из самых глубоких уголков лёгких и из дыхательных путей, а вместе с ней и вредные вещества.

Страшным врагом ресничек является табачный дым. Частицы, содержащиеся в дыму, губят клетки мерцательного эпителия. Чтобы очистить лёгкие и бронхи от комочеков слизи с осевшими на них частицами

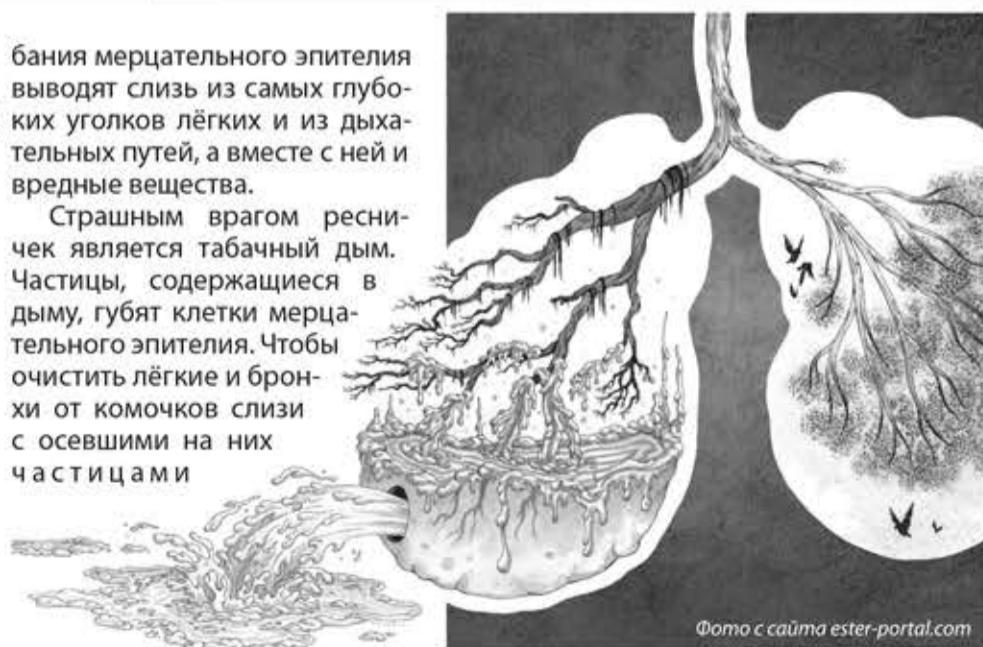


Фото с сайта ester-portal.com

табачного дыма и другими загрязнениями, человеку приходится сильно прокашливаться и отхаркиваться. В медицине даже существует понятие «кашель курильщика».

Есть люди, у которых слизи вырабатывается недостаточно. Причиной

может быть даже нехватка жидкости в организме. Такие люди весьма подвержены инфекционным заболеваниям дыхательных путей. Пейте больше чистой воды, избавьтесь от вредных привычек и сохраните здоровье, дарованное нам Творцом.

Тимур Герасимов

ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ПОЧЕК

Кровь переносит не только кислород и необходимые для жизни питательные вещества, но и различные токсические и инородные вещества, появляющиеся в результате обмена веществ, проникновения вместе с пищей загрязняющих веществ, использования медицинских препаратов и инородных химических веществ. Почки — основной орган, ответственный за фильтрацию и выведение всех этих токсичных и инородных веществ из крови.

Фрукты и овощи, о которых речь пойдёт ниже, облегчают работу почек и поэтому являются их лучшими друзьями.

Чрезмерное количество белковой пищи животного происхождения генерирует большую часть отходов, которые перегружают почки.

Сельдерей. Активные вещества, которые он содержит, делают его полезным при лечении отёков, камней в почках, подагре, избытке мочевой кислоты, артрита. Эфирное масло сельдерея обладает замечательным мочегонным действием. Оно способствует расширению почечных артерий с последующим увеличением объёма мочи и выделением мочевой кислоты.



Мягкие хрустящие стебли сельдерея используют в приготовлении салатов, очищающих бульонов, в том числе с луком, крапивой, петрушкой или капустой. Свежевыжатый сок получают из стеблей и листьев. Во времена каждого приёма пищи выпивают полстакана, добавляя лимон по вкусу.

Арбуз показан при компенсированной почечной недостаточности, почечнокаменной болезни, инфекции и во всех случаях, когда требуется вывести токсины из крови. Лече-



ние арбузами можно проводить, заменив свежий фрукт соком, который лучше переносится желудком.

Дыня — источник «живой воды». Ничто так не помогает работе почек, как «растительная сыворотка», или дынный сок. Употребление дыни обогащает кровь минеральными веществами и витаминами. После этого улучшается способность почек удалять отходы и токсины. Этому способствуют «живая вода» дыни и её нерастворимые минералы. Дыня полезна всем, кто хочет улучшить работу почек, и особенно тем, у кого наблюдаются:

✓ Ранняя стадия почечной недостаточности, первые симптомы которой — задержка жидкости и скучное мочеиспускание.

✓ Камни (преимущественно мочевые) и песок в почках. Благодаря ощелачивающей способности, дыня увеличивает растворимость кислотных солей, из которых образуются мочевые камни, и облегчает их растворение и удаление.

✓ Инфекции мочевых путей (пиелонефрит, цистит): хотя дыня не является антисептиком мочевых путей, её воздействие помогает остановить распространение колiformных бактерий, являющихся причиной инфекций мочевых путей.

Ещё одно важное показание к употреблению дыни — избыток мочевой

кислоты, который проявляется в виде мочевого артрита и подагры.

Фундук. Его использование особенно показано в случае почечно-каменной болезни. Доктор Валнет, выдающийся французский фитотерапевт, подметил свойства фундука, способные предотвращать формирование камней в почках.



Баклажан повышает выработку мочи, стимулируя способность почек к фильтрации. Употребление баклажанов полезно в случае почечно-каменной болезни и отёков.

Голубика и клюква. Сок этих ягод обладает антисептическими



и противомикробными свойствами, действуя на бактерии, которые вызывают инфекции мочевых путей, особенно кишечную палочку. Голубика и клюква имеют два существенных преимущества перед большинством антибиотиков:

1. Они не дают бактериям цепляться к клеткам внутренней оболочки мочевого пузыря.

2. Они не вызывают устойчивости бактерий к своему действию.

Чтобы добиться эффективного лечения при повторных циститах необходимо ежедневно пить клюквенный сок в течение 1 – 3 месяцев.

Джордж Памплона-Роджер
«Здоровая пища»

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

ИЗБЫТОК БЕЛКА

Разбираемся, так ли полезны и безопасны белковые диеты.

В последнее время стали популярны белковые диеты. Однако чрезмерное потребление животного белка (мясо-молочные продукты, сыр, яйца) перегружает органы и клетки. Избыток белка нарушает обменные процессы в клетках. Считается, что белок изменяет кислотно-щелочное равновесие в тканях — среда становится кислой. А в кислой среде вывод продуктов жизнедеятельности затрудняется, и клетки оказываются перегруженными шлаками и ядовитыми веществами.

Важно, чтобы люди, страдающие от сердечных заболеваний, артрита, рака, псориаза и других тяжёлых хронических болезней, знали, что, снизив потребление мяса, смогут улучшить здоровье.

Если вы не в состоянии отказаться от мяса, то всегда тщательно выбирайте самые постные разновидности. Лучше всего — куриные и индюшачьи грудки. Эти части считаются экологически чистыми. Помните, что большинство самых ядовитых веществ накапливается в жире. Многие любят побаловать себя рёбрышками, не задумываясь, что они почти наполовину состоят из жира.

Как правило, мясо, которое мы едим, содержит промышленные химикаты, которые могут разрушить организм. Отправляя в рот кусочек мяса, мало кто думает об антибиотиках, которые он с ним съедает. Большинство производителей птицы дают курам и индейкам антибиотики, в частности тетрациклины, чтобы уничтожить сальмонеллу и другие бактерии. Все эти опасные для человеческого организма вещества накапливаются в жировых тканях животных.

Возможно, вы скажете, что едите мясо без жира. Но я позволю себе усомниться: даже самые постные части всё равно содержат небольшие жировые прослойки. При употреблении любого животного жира в ваш организм попадают антибиотики, гормоны и пестициды, которые отлагаются в ваших тканях. Со временем их накапливается достаточно, чтобы вызвать серьёзные проблемы.

Но если отказаться от мяса и прочих источников животного протеина, то где же взять необходимые организму белки? Сбалансированный рацион, в котором присутствует достаточно много бобовых, вполне удовлетворит потребности вашего организма в белках.

Тимур Герасимов

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

- развитие газеты.

Ваши пожертвования вы можете перечислить почтовым или банковским переводом.

Наименование получателя платежа:

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

Банковские реквизиты:

Наименование получателя платежа:

WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869

АДРЕС ДЛЯ ПОЧТОВОГО ПЕРЕВОДА

3832 E. Rialto Ave.,
Fresno, CA 93726

«Сокрытое Сокровище».

Назначение платежа: пожертвование на уставную деятельность газеты.

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

**Заранее благодарим!
Редакция газеты
«Сокрытое Сокровище»**

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ

Состав: 500 г грибов, 500 г картофеля, 1 – 2 моркови, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 пучка укропа, 1 ст. ложка измельчённых листьев сельдерея.

Картофель и морковь очистить, разрезать на небольшие кусочки и отварить до полуготовности. Добавить нарезанные грибы и варить на медленном огне до готовности грибов.

Снять суп с огня и взбить блендером. Если суп получился густой, добавьте молока, до нужной консистенции. Поставьте на плиту и варите ещё 10 минут на медленном огне, периодически помешивая. В конце варки добавьте укроп, сельдерей, соль и поварите ещё 3 минуты.

«Вам сие будет в пищу»



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.

ДЫХАНИЕ

Здравствуйте, дорогие мальчики и девочки!

Я приглашаю вас поговорить об очень важном деле. Оно настолько важное, что вам приходится постоянно им заниматься в любом месте и в любое время, даже во сне. Что это за дело, нетрудно догадаться. Целые сутки вы вдыхаете воздух и выдыхаете его наружу, то есть дышите. А всё потому, что без дыхания нет жизни.

А чем же мы дышим? В воздухе содержится особый газ — кислород. Он необходим для жизни и работы всему живому. Без него сердце не будет перекачивать кровь, глаза — видеть, мозг — думать, мышцы — сокращаться. В организме нет запаса кислорода, поэтому он должен непрерывно поступать через органы дыхания.

Попробуй на минуту закрыть рот, зажать нос и перестать дышать. Ты сразу почувствуешь, что тебе необходимо глубоко вдохнуть. Это, оставшись без кислорода, взбунтовались клетки. Они как будто кричат: «Немедленно пришлите нам кислород, иначе мы все задохнёмся!»

Когда организм использует кислород, вместо него образуется и выделяется в кровь углекислый газ. В больших количествах углекислый газ вреден для здоровья, может вызвать тяжёлое отравление и потому должен постоянно удаляться из организма. Всякий раз, когда мы выдыхаем, мы освобождаем наше тело от этого вредного газа.

**Подготовила
Надежда Кошкина**



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

на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

Our website: WWW.VESTNIK7.COM

Благая Весть

Межконфессиональная христианская газета

КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «Ваши ключи к здоровью».

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

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

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

3832 E. Rialto Ave.

Fresno, CA 93726

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

E-mail: fresnovestnik7@yahoo.com

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

Ежемесячная газета
«Ваши ключи к здоровью»

Зарегистрирована

в Fresno, CA

Publisher «VESTNIK» –
Non – Profit Christian ministry
Христианское
Благотворительное
Издательство
Licence No. 09 – 126044
Printed in USA

Гл. редактор – Наталья Воронина,
редактор – Алла Мельничук

Печатается на
добровольные пожертвования и
распространяется бесплатно.
Общий тираж 421 322 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.

Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении, если вы попали в трудную жизненную ситуацию, если вы в отчаянии, если вам нужна помощь свыше, пришлите в редакцию смс с вашей нуждой

1 (559) 360-0640.

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).



ГРАНАТ

Гранат представляет собой кустарник или ветвистое дерево семейства гранатовых высотой до 6 м. Цветки колокольчиковые двойные и одиночные, оранжево-красного цвета, достигают 4 см в диаметре.

Плоды — крупные, шарообразные, внутри делятся перепонками, образуя гнёзда. В каждом гнезде по два ряда зёрен, в которых семена обёрнуты в сочную съедобную мякоть — пульпу.

Мякоть граната кисло-сладкая тёмно-рубинового цвета, иногда более светлая. Диаметр плода может варьироваться от 8 до 18 см, а цвет кожуры — от жёлто-оранжевого до тёмно-красного. Спелый фрукт на ощупь твёрдый, а его кожура должна быть сухой, однородного оттенка и немного обтягивать зёра. Вкус спелого фрукта сладкий и терпкий (дубильные вещества).

Калорийность граната — 83 ккал на 100 г. Он богат углеводами и является достаточно питательным фруктом. В гранатовом соке содержится 64 ккал. При умеренном употреблении продукт не вызывает ожирения.

Полезные свойства граната.

Плоды граната содержат витамины C, B6, B12, P, клетчатку, минеральные вещества и микроэлементы: кальций, магний, калий, марганец, фосфор, йод, железо, натрий.

Гранат хорошо утоляет жажду, возбуждает аппетит, способствует образованию эритроцитов и выработке гемоглобина, является отличным биогенным стимулятором. Гранат отлично укрепляет иммунитет, стенки сосудов, нервную систему, и улучшает кроветворение. Его также рекомендуют пожилым людям и людям, перенесшим хирургические операции. Настой из цветов и плодов граната — одно из лучших кровоостанавливающих средств.

Гранат является незаменимым продуктом для вегетарианцев, ко-

торым необходимо заменять животные белки растительными. Белок является незаменимым строительным материалом (клеток крови, кожи, слизистой оболочки, кишечника), участвует в гормональных процессах, обмене веществ, защитных и рецепторных реакциях, создавая новые здоровые молодые клетки.

Гранатовый сок. В гранатовом соке находится от 8 до 20 % сахара (глюкоза и фруктоза), до 10 % лимонной, яблочной, винной, щавелевой, борной, янтарной и других органических кислот, фитонциды, азотистые и дубильные вещества, зола, танин, сернокислые, хлористые и другие соли.

Гранатовый сок — прекрасное кроветворное средство, рекомендуется при заболеваниях органов кровообращения, сердца, печени, почек, лёгких, способствует нормализации кровяного давления. Эстрогены, содержащиеся в гранате, способны бороться с депрессией. Природные аминокислоты, попавшие в наш организм, активно борются на клеточном уровне с переродёнными, патологическими клетками; подавляют негативные процессы, происходящие в организме. Употребление гранатового сока защищает от раковых заболеваний.

Сок граната полезен при диабете — употребление 60 капель сока 4 раза в день до еды существенно снижает уровень сахара в крови. Сок граната обладает желчегонным и мочегонным эффектом, поэтому полезен при болезнях почек и печени. Косточки — отличное стимулирующее средство для «ленивого» кишечника и источник ценнейшего гранатового масла. Оно защищает от рака и омолаживает, поскольку богато жирорастворимыми витаминами Е и F.

Гранат — вкусный и красивый фрукт. Из него готовят множество блюд (от салатов до десертов), а из гранатового сока делают различные соусы и напитки. Употребляйте гранаты и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук



Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

fresnovestnik7@yahoo.com

Добровольные пожертвования

на газету «Ваши ключи к здоровью»

отправляйте: **WELLS FARGO**

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869

Sacramento Slavic SDA Church

4837 Marconi Ave

Carmichael, CA 95608

www.sacslavicsda.org