

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

12+



Ежемесячная газета № 5(89) МАЙ 2018



ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

ПОСЛЕДНИЕ СВЕДЕНИЯ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

31 мая — Всемирный день отказа от курения

Всякий курильщик должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других.

Н. А. Семашко

Уже несколько лет Россия занимает лидирующую позицию по потреблению сигарет во всём мире. Согласно последним социологическим опросам, примерно 60 % мужчин в России курят. У женщин этот процент существенно ниже — около 13 %. При этом можно отметить, что это самые низкие показатели в России за последние семь лет. К примеру, предыдущие года дали показатели в 65 % среди мужчин и 30 % среди женщин.

Также были проведены исследования по количеству употребляемого табака в год. За последний год количество выкуренного достигло отметки в 270 млрд. Это составляет около 2000 сигарет в год на одного курильщика. В среднем в день среднестатистический курящий мужчина употребляет около 20 сигарет, женщина — около 15. За прошлые несколько лет эти

показатели составляли 17 и 12 соответственно.

То есть, несмотря на рекордное сокращение числа курящих людей, потребление сигарет возросло и продолжает расти. За последний год было зафиксировано примерно 300 тыс. смертей из-за табакокурения, то есть около 17 % от всех смертей за год.

Новое исследование показало, что родители подвергают детей гораздо большему вредному воздействию пассивного курения, чем они думают. Учёные из Тель-Авивского университета обнаружили, что большинство родителей считает, что курение в автомобиле с открытыми окнами не влияет на здоровье их детей. Однако результаты анализов мочи, взятые у их детей, показали, что дети, родители которых курили в машине, имели в 2 раза больше маркеров воздействия никотина.

29 января 2018 года команда учёных опубликовала результаты испытаний пара от электронных сигарет, проводимых на лабораторных мышах и на человеческих клетках. Обнаружилось, что пар индуцирует повреждение ДНК в тканях лёгких, мочевого пузыря и сердца, а также снижает способность восстановления ДНК и белков в лёгких. Кроме того, никотин и продукт его нитрозирования могут вызывать те же эффекты, что и пар, усугублять мутации и трансформацию опухолевых клеток в культивируемых клетках лёгких и мочевого пузыря человека. Таким образом, учёные пришли к выводу, что эти процессы могут способствовать раку лёгких и раку мочевого пузыря человека, а также сердечным заболеваниям.

Пока не поздно, поставьте цель улучшить своё здоровье! И в первую очередь откажитесь от курения и употребления спиртных напитков; ешьте продукты, богатые кальцием и витамином D. И, самое главное, регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

Тимур Герасимов

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА: ПОМОЩЬ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА



2

ЧУДО-ГОРМОН



3

УСТАЛИ. ВОТ-ВОТ НЕ ВЫДЕРЖИМ!



6

ПРОРАЩИВАЕМ КРУПЫ



7

Подписной индекс
П4049

Вы можете оформить подписку на нашу газету в ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте PODPISKA.POCHTA.RU для любого региона России.

По вопросам доставки звоните на бесплатный телефон горячей линии Почты России: **8-800-2005-888**

Подписывайтесь на наш канал в Telegram: t.me/proekt7d

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА: ПОМОЩЬ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА

Видевшему приступ бронхиальной астмы, трудно его забыть. Человеку тяжело дышать, его мучает одышка, человек кашляет, но откашляться не может. Бывают ситуации, когда поблизости нет никого из профессионалов и под руками никакого лекарства, чтобы оказать помощь. Если вы попали в такую ситуацию, вы должны знать, как помочь больному.

1. Успокоить больного. Объясните, что и зачем вы делаете — это поможет психологически адаптировать человека к непривычным для него действиям.

2. Усадить больного. Попросите, чтобы он руками упирался о сиденье. Такое положение тела облегчит дыхание и поможет уменьшить застой крови в грудной клетке.

3. Попросить его с усилием дышать через узенькую щёлочку между сжатыми губами. Это поможет расширить бронхи и облегчит дыхание.

4. Пить 1 стакан воды каждые 10 минут в течение часа. Это поможет «разбавить» аллергены в крови и вывести их, а также сделает мокроту более жидкой.

5. Взбить 4 зубчика чеснока со стаканом тёплой воды и залпом выпить. Большинство пациентов ощущают после этого тошноту и позывы на рвоту. Этот способ помогает освободить бронхи от слизи и делает кашель более продуктивным.

6. Сделайте вторую порцию чесночной воды, но взбейте только 1 зубчик со стаканом холодной воды. Вместо воды можно использовать томатный сок. Пусть пациент медленно его выпьет. Активные вещества чеснока выделяются через лёгкие, улучшая секрецию и облегчая дыхание. Также можно проварить в 2 стаканах воды 1 столовую ложку чабреца или добавить в горячую воду несколько капель мёда, смешанного с эвкалиптовым маслом, и сделать ингаляцию.

7. Перед сном выпить 1 столовую ложку подсолнечного или кукурузного масла. Это облегчит дыхание во сне.

8. Сок клюквы содержит ингредиенты, которые расширяют бронхи. Проварите 5 минут на медленном огне 1 стакан ягод клюквы в 1 литре воды и подавите ягоды. Поместите в плотно закрывающийся стеклянный контейнер и поставьте в холодильник. Во время приступа добавьте 3 столовые ложки сока на 1 стакан горячей воды. Медленно выпить, пока смесь горячая.

9. Разместите горячие грелки под стопами и под коленями — это уменьшает застой в лёгких.

Контрастные процедуры

Для уменьшения застоя в лёгких и освобождение бронхов от слизи можно использовать контрастные процедуры.

1. Уложите пациента на спину. Очень горячую припарку положите под спину на уровне груди, а другую — на грудь. Ноги при этом опущены в таз с горячей водой, поставленный на кровать. На голову и лицо пациента положите смоченное в холодной воде полотенце (следите, чтобы оно было всё время холодным). Укройте пациента, но чтобы ему не было очень жарко. Длительность процедуры 30 минут. Закончить прохладным водным растиранием тела или растиранием спиртом. После процедуры укройте больного и дайте отдохнуть 30 – 40 минут.

2. Холодная ванна может облегчить симптомы астмы. Погрузить пациента в холодную воду на 1 минуту или делать холодный душ 30 секунд ежедневно. Через несколько недель такой практики симптомы астмы значительно уменьшаются.

Приёмы массажа

1. Постукивание ладонью, сложенной «куполком» в проекции надпочечников в течение 3 – 4 минут. Проекция надпочечников: середина между нижним углом лопатки и линией талии. Как раз в середине этого отрезка расположены надпочечники. Интенсивное постукивание чередовать с интенсивным растиранием в течение 10 секунд с каждой стороны. Повторить 2 – 3 раза. Это усиливает выделение адреналина, который расширяет бронхи.

2. Постукивание кончиками пальцев в проекции надпочечников в течение 1 минуты с каждой стороны.

3. «Хлестание» области надпочечников смоченным в ледяной воде полотенцем в течение 5 – 7 минут. Пациент сидит, наклонившись вперёд.

4. Постукивание руками по голой спине на уровне нижнего угла лопаток в течение 5 – 7 минут.

Массаж верхней части спины в течение 15 минут уменьшает скованность, боль, одышку, «свист» в груди у астматиков.

Можно включить в комнате испаритель, испаряющий прохладный воздух, в воду можно добавлять ментол или масло эвкалипта.

Иногда удаётся остановить приступ, применив приём Хеймлиха, который выполняется, когда человек подавился пищей. Состоит он в резком надавливании на верхнюю часть живота в направлении диафрагмы. Станьте со стороны спины человека, обхватите его руками, ваша правая рука обхватывает левую, сжатую в кулак руку, разместите ваши руки на животе в месте схождения рёбер к груди и резко



нажмите на живот в направлении диафрагмы. Этот приём помогает освободить бронхи от густой слизи. Его можно применять, когда другими средствами не удаётся снять приступ.

Около 10 % всех приступов астмы возникают по причине применения лекарственных препаратов. Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВС) крайне отягощают состояние астматиков («аспириновая астма»). Бета-блокаторы, применяемые при гипертензии, сердечно-сосудистых заболеваниях, у половины астматиков дают побочные эффекты. Их стоит по возможности заменять другими препаратами.

Стоит также избегать употребления тартразина (жёлтого пищевого красителя), ацетилсалициловой кислоты (аспирин), сульфата диоксида, бензоата натрия, метабисульфита натрия (содержатся в промышленно приготовленных соках, уксусе, сиропах, сушёных овощах, твёрдых сырах, мясных изделиях и алкогольных напитках). Нужно избегать кофеиносодержащих напитков, кортизона, антигистаминных препаратов, так как они высушивают слизистую бронхов и усложняют отхождение слизи.

Отказ от животных продуктов, особенно молока и яиц, у многих астматиков уменьшает частоту и силу приступов.

Пансионат «Наш дом»

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

ПЫЛЬЦА СОСНЫ — ПРИРОДНЫЙ БИОСТИМУЛЯТОР

Исследование уникальных свойств сосновой пыльцы стало перспективным направлением науки. Учёные открывают и анализируют новые удивительные свойства этого природного биостимулятора.

Пыльца обладает сочетанием всех необходимых для жизни питательных веществ. Так, например, концентрация белка в пыльце в 7 – 10 раз выше, чем в говядине и яйцах; железа — в 20 раз выше, чем в шпинате; бета каротин — в 20 – 30 раз выше, чем в моркови.

Собранные в начале мая сосновые соцветия содержат целый потенциал, способный на целый год зарядить человека здоровьем, энергией

и бодростью — в ней собрано свыше двухсот биологически активных веществ. Сконцентрированные в цветке витамины, микроэлементы, ферменты, аминокислоты не имеют вредных примесей, легко усваиваются организмом, быстро и эффективно начинают работать на клеточном уровне.

Полезные свойства

• Укрепляет стенки сосудов, улучшает кровообращение, восста-

навливает остроту зрения, повышает гемоглобин.

• Снимает усталость и стресс, насыщает ткани кислородом, повышает выносливость и работоспособность. Рекомендуется к приёму пожилым людям, детям, жителям экологически загрязнённых территорий, а также спортсменам для достижения хороших результатов.

• Благодаря противовоспалительным свойствам пыльца сосны используется при лечении печени, почек, дыхательных органов. Пыльца лечит простуды, кашель, последствия пневмонии, бронхиальной астмы и даже туберкулёза.

Это далеко не весь перечень по-



лезных свойств пыльцы сосны. Она регулирует все функции организма, эффективна при общих возрастных заболеваниях.

Не упустите время сбора: с начала и до середины мая. Стробилы на деревьях желтеют и выделяют пыльцу. Её собирают, встряхивая шишки над бумагой, затем просушивают и просеивают.

Людмила Яблочкина

ЧУДО-ГОРМОН

В период с 1993 по 1995 годы были опубликованы результаты научных исследований гормона мелатонина и содержащей его пищевой добавки. Этот уникальный гормон помогает при бессоннице, сокращает время засыпания и улучшает качество сна. И это еще не всё.

Давайте посмотрим, что ещё может мелатонин:

- ✓ помогает контролировать стресс;
- ✓ увеличивает продолжительность жизни;
- ✓ увеличивает способность организма поднимать настроение и получать удовольствие;
- ✓ понижает уровень холестерина, артериального давления и риск аритмии;
- ✓ понижает риск остеопороза;
- ✓ играет роль антиоксиданта;
- ✓ предупреждает и помогает бороться с раковыми опухолями;
- ✓ улучшает работу иммунной системы.

Мелатонин вырабатывается в нашем организме, а также находится в определённых продуктах. Этот удивительный гормон производится в эпифизе головного мозга (шишковидная железа) в несколько стадий. Сначала эпифиз извлекает аминокислоту — триптофан — из кровеносного русла. Потом триптофан в шишковидной железе превращается в серотонин. На последней стадии серотонин превращается в мелатонин.

Продукты, содержащие триптофан

Продукт	Триптофан (на 100 г продукта)
Арахис	750 мг
Миндаль	630 мг
Кешью	600 мг
Соя	450 мг
Кедровые орехи	420 мг
Семя подсолнуха	300 мг
Горох, фасоль	360 мг
Гречка	180 мг
Курага	150 мг
Грибы, макароны	130 мг
Крупа ячневая	120 мг
Крупа перловая и хлеб пшеничный	100 мг

Многочисленные исследования подчёркивают, что витамин B6 увеличивает уровень мелатонина.

Богатые источники витамина B6

Продукт	Витамин B6 (на 100 г продукта)
Фисташки	1,7 мг
Семечки подсолнуха	1,34 мг
Отруби пшеничные	1,3 мг
Чеснок	1,23 мг
Фасоль	0,9 мг
Соя	0,85 мг
Грецкий орех	0,8 мг
Кунжут	0,79 мг
Фундук	0,7 мг
Пшеница	0,6 мг
Мука гречневая	0,58 мг



Наш организм не сохраняет мелатонин, поэтому мы ежедневно нуждаемся в образовании этого гормона. Этот гормон может также образовываться прямо в сетчатке глаза в условиях темноты, без участия эпифиза. Наибольшее количество мелатонина производится в нашем организме в период между 2 и 3 часами ночи. Но начинает увеличиваться темп его производства с 22 до 24 часов. Поэтому важное условие для его производства — пораньше лечь спать.

Другим важным условием образования мелатонина является темнота. Постарайтесь создать в спальне комнате условия максимальной затемнённости. Гормоном-предшественником мелатонина является серотонин. Его выработка организмом происходит в дневное время. Вот почему ещё одним необ-

ходимым фактором для нас является получение достаточного количества дневного света.

В некоторых исследованиях упоминается, что физические упражнения повышают уровень мелатонина.

Однако некоторые факторы нашего образа жизни могут уменьшить и даже блокировать образование мелатонина. Так потребление кофе, табака и алкоголя угнетают производство этого гормона.

Итак, от нашего образа жизни во многом зависит действие этого чудо-гормона. Позволим ли мы этому Божественному «лекарству» освежить и преобразить нашу жизнь? Всё зависит лично от каждого человека. Мелатонин способен изменить нас и обеспечить победу над болезнями. Почему бы вам не зарядиться энергией для нового дня?

Подготовил Тимур Герасимов

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

ЗЕЛЁНЫЕ НАСАЖДЕНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮТ НА РАЗВИТИЕ МОЗГА ДЕТЕЙ

Новое исследование, проведённое в Барселоне, показало, что зелёные насаждения способствуют развитию детского мозга. Исследователи установили, что у учащихся начальной школы, выросших в домах, окружённых зелёными насаждениями, было больше белого и серого вещества в определённых областях мозга.

Вышеупомянутые особенности имели отношение к развитым когнитивным функциям. Максимальное увеличение объёмов серого и белого вещества у детей, росших в окружении зелёных насаждений, было связано с улучшением рабочей памяти и снижением уровня невнимательности.

По словам специалистов, зелёные насаждения полезны для психики. Они стимулируют развитие креативности и исследовательской деятельности. К тому же, в «зелёных» районах ниже уровни загрязнения воздуха и шума. Это может косвенно влиять на мозг детей.

СПЕЦИАЛИСТЫ ВЫЯСНИЛИ, КАК УЛЫБКИ ВЛИЯЮТ НА ЛЮДЕЙ

Улыбка не всегда выражает те-

плоту и радость. Она также может быть язвительной или снисходительной. Сотрудники Университета Висконсин-Мэдисон установили: физиологическая реакция человека на улыбку зависит от сообщения, которое та несёт. К примеру, улыбка, выражающая доминирование, вызывает рост концентрации гормонов стресса у того, кому она адресована.

В ходе исследования студенты мужского пола должны были выступить экспромтом перед другим студентом, которого попросили оценить выступления.

Исследование показало, что при виде доминирующей улыбки, интерпретируемой негативно, участники испытывали более сильный стресс. Уровень кортизола у них поднимался выше и оставался высоким дольше после выступления. А одобрительная улыбка оценивающего студента защищала добровольцев от стресса и препятствовала существенному росту уровня гормона стресса.

В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ ДЕФИБРИЛЛЯТОРЫ

Об этом сообщил глава думского комитета по охране здоровья Дмитрий Морозов. По его словам, Госу-

дарственная Дума РФ готова поддержать законодательную инициативу Госсовета Удмуртии по установке в общественных местах дефибрилляторов, чтобы снизить показатели смертности от внезапной остановки сердца.

Портативные дефибрилляторы доступны и выпускаются на территории России. Речь идёт об автоматических наружных дефибрилляторах, которые сможет использовать любой человек, получивший хотя бы минимальные знания об оказании первой помощи.

Соприкасаясь с грудной клеткой человека, прибор самостоятельно определяет, необходим ли электрический разряд, и, если он необходим, подаёт его. Принимая во внимание, что скорость реагирования во время остановки сердца играет основную роль, и порой у человека просто нет времени дожидаться помощи врачей, подобные устройства могут реально спасти жизнь.

ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА СЛЕДУЕТ ГОЛОДАТЬ

Периодическое голодание чрезвычайно полезно. Как доказали исследования Университета Южной Калифорнии, если отказаться от

пищи на несколько дней, то можно обновить иммунную систему.

Был проведён эксперимент: в течение полугода группа добровольцев голодала по 2 – 4 дня на регулярной основе. В эти дни тело переключалось на восстановление гомеопатической системы. Тело начало использовать свои запасы глюкозы, жира и кетонов, а также начало разрушать большое число лейкоцитов. Их потеря даёт сигнал организму обновить клетки иммунной системы. Во время голодания организм пытается сэкономить энергию, и одним из способов является переработка множества иммунных клеток, которые не нужны. В особенности это касается повреждённых клеток.

Параллельно у участников исследования наблюдалось снижение выработки элемента, ранее связываемого с развитием рака. Другие научные работы также показывают, что непродолжительное контролируемое голодание помогает снизить вес, уровень жиров в крови, затормозить старение и уменьшить проявление некоторых побочных эффектов химиотерапии.

По материалам сайта МедДейли

Печатается в сокращении.

Полная версия на сайте meddaily.ru

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ

Продолжаем серию статей «Как не сойти с ума», которая посвящена разговору о часто встречающихся психических проблемах. В Библии раскрываются механизмы, использование которых содействует исцелению мышления, когнитивной терапии. В этой статье мы поговорим о чувстве вины.

Согласно Философской энциклопедии, чувство вины — это «состояние человека, обусловленное нарушением им долга, требований авторитета, обязанностей, накладываемых законом, соглашением (договорённостью) или самим собой». Это определение раскрывает типичные причины чувства вины: нарушение того, что человеку представляется правильным. Если же говорить о проявлениях чувства вины, они хорошо отражены в следующем определении: «Аффективное состояние, характеризующееся проявлением страха, угрызений совести и самоупреков, ощущением собственного ничтожества, страдания и потребности в раскаянии» (Энциклопедический словарь по психологии и педагогике).

Чувство вины знакомо каждому, начиная с детства. Ложь «во спасение» родителями или учителями; «заимствование» без возврата; приглашение тайны в нарушение обещания; оскорбление, высказанное в пылу эмоций, и многое иное может стать причиной тяжести на сердце. Как можно помочь в этой ситуации, применяя принципы Священного Писания?

Для начала нужно определить, является чувство вины истинным или ложным. Библия говорит: «Оправдывающий нечестивого и обвиняющий праведного — оба мерзость пред Господом» (Притчи 17:15). В действительности ли человек виноват, или он поверил в это с чьих-то слов? «Это из-за тебя», брошенное кем-то в гневе, может оставить рану на долгие годы, в то время как действительная причинно-следственная связь была совсем иной. Порою дети, например, винят себя за

развод родителей, близкие — за смерть родного, однако в подавляющем большинстве случаев это ложное чувство вины.

Иногда люди думают, что нарушают какие-то нравственные и религиозные законы, а на самом деле то, в чём они себя винят — это не Божьи заповеди, а просто человеческие традиции и условности. Невозможно угодить всем человеческим мнениям и предубеждениям. Абсолютны только Божьи законы, и нужно знать Священное Писание, чтобы не накладывать на себя лишнее бремя! У многих гора спадает с плеч, когда они обнаруживают, что в свете Божьей воли, они на самом деле не виновны.

Тем не менее, согласно Слову Божию, «нет человека праведного на земле, который делал бы добро и не грешил бы» (Екклесиаст 7:20). Все мы в той или иной мере виновны в свете абсолютных критериев добра и зла. Что делать, когда вследствие анализа и «инвентаризации» прошлого установлено, что чувство вины оправданно? Что делать в ситуации, подобной той, в которой нашёл себя, например, апостол Пётр? «Немного спустя подошли стоявшие там и сказали Петру: точно и ты из них, ибо и речь твоя обличает тебя. Тогда он начал клясться и божиться, что не знает Сего Человека. И вдруг запел петух. И вспомнил Пётр слово, сказанное ему Иисусом: "прежде нежели пропоёт петух, трижды отречёшься от Меня". И, выйдя вон, плакал горько» (Матфея 26:73–75).

Священное Писание предлагает осуществить три шага:

1. Загладить вину перед ближними. «[Если] этот беззаконник возвратит залог, за похищенное заплатит, будет ходить по законам жизни, не делая ничего худого, — то он



будет жив, не умрёт. Ни один из грехов его, какие он сделал, не помянется ему; он стал творить суд и правду, он будет жив» (Иезекииля 33:15, 16). «Итак, если ты принесёшь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда придти и принеси дар твой» (Матфея 5:23, 24). Необыкновенны чувства радости, лёгкости и свободы, которые приходят вследствие примирения! Подметим лишь, что важно не только попросить прощения, но и возместить причинённый ущерб.

2. Загладить вину перед Богом. В эпоху Ветхого Завета для этого был установлен следующий способ: «Если он виновен в чём-нибудь из сих, и исповедается, в чём он согрешил, то пусть принесёт Господу за грех свой, которым он согрешил, жертву повинности из мелкого скота, овцу или козу, за грех, и очистит его священник от греха его» (Левит 5:5, 6). Для обретения прощения нужна была поимённая исповедь — просьба вслух о прощении конкретных грехов — и жертвоприношение. Сегодня, в эпоху Нового Завета, когда «Агнец Божий, Который берёт [на Себя] грех мира» (Иоанна 1:29), уже принесён в жертву, Священное Писание обещает: «Если исповедуем грехи наши, то Он, буди-

чи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды [в оригинале "неправедности"]» (1 Иоанна 1:9).

3. Простить самого себя (принять Божье прощение). Несмотря на кажущуюся лёгкость обеспеченного Богом пути прощения, многим очень трудно отказаться от бремени чувства вины, так как кажется, что за содеянные грехи нужно как-то понести наказание, оплатить нравственный долг. Однако в этом-то и заключается Божье чудо благодати, что эту ношу Спаситель уже понёс! Об Иисусе Христе сказано: «На подвиг души Своей Он будет смотреть с довольством; чрез познание Его Он, Праведник, Раб Мой, оправдает многих и грехи их на Себе понесёт. Посему Я дам Ему часть между великими, и с сильными будет делить добычу, за то, что предал душу Свою на смерть, и к злодеям причтён был, тогда как Он понёс на Себе грех многих и за преступников сделался ходатаем» (Исаия 53:11, 12). Ключевое слово, повторённое здесь дважды, это глагол «нести». Вина подлинно ощущается как груз! Однако Христос уже понёс этот груз и оплатил содеянные нами грехи ценою Своей крови. Нам нет нужды нести его!

Отдайте свой груз вины Спасителю, поверьте в Его любовь и милость!
Виталий Олейник

ЗАОЧНАЯ ШКОЛА

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! Не упустите возможность пройти бесплатно курс уроков «СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ»

Вас ждут интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи. Обратите внимание на взаимосвязь Божьего прощения и прощения нами своих обидчиков.

Каким важным принципам, согласно нижеприведённым библейским стихам, нужно научиться, чтобы быть прощёнными Богом? _____

«И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим» (Матфея 6:12).

«Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Матфея 6:14, 15).

«Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете» (Луки 6:37).

Вы можете получить письменную консультацию по всем вопросам, возникшим в процессе обучения. Все, кто успешно закончит обучение по данному курсу, получают в подарок книгу «Как понимать своего ребёнка».



Вырежьте заполненный купон из газеты и пришлите по адресу:

424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30,

редакция газеты «Ваши ключи к здоровью», с пометкой «Заочная школа».

Или пришлите заявку по электронной почте:

zayavka@sokrsokr.net.

В ответ вы получите бесплатные уроки о семейных взаимоотношениях или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Прошу прислать мне курс уроков
 «Наполни свою жизнь праздником»
(основы здорового образа жизни)
 «Счастливая семья»



ФИО _____

Почтовый индекс _____

Адрес _____

БОГ СОТВОРИЛ ЧУДО ЗА ДВА ДНЯ ДО ОПЕРАЦИИ

Я не люблю вспоминать то время, но мне часто приходится рассказывать об этом тем, кто потерял надежду, кто не верит в спасающую и исцеляющую силу Вседержителя, кто изнемогает под тяжестью скорбей, не видя просвета.

Беда пришла ко мне ранним субботним утром. Вставая с постели, я неожиданно почувствовала сильную боль. Я не могла выпрямиться, боль пошла в правую ногу, потом больно было поднять руки выше пояса. Первый раз я испытала состояние абсолютной беспомощности. Позвонила друзьям и попросила отвезти меня в частную клинику в надежде, что там ослабят боль и объяснят, в чём причина. Но мои ожидания не оправдались, и боль не ослабла.

Решили поехать в больницу. В тот день заведующая отделением уехала на похороны, и её заменяла молодая врач, которая недавно вернулась из-за границы, где проработала 5 лет. Она почему-то не приходила ко мне в палату 4 дня. Все эти дни меня мучали сильные боли.

Нога начала стремительно терять мышечную массу. В минуты затишья я осторожно брала Библию и надеялась, что Господь мне пошлёт какое-нибудь утешение. Несколько раз мне открывалась 30 глава книги пророка Иеремии, и я читала с 12 стиха: *«Ибо так говорит Господь: рана твоя неисцельна, язва твоя жестока; никто не заботится о деле твоём, чтобы заживить рану твою; целебного врачевства нет для тебя... Я поразил тебя ударами неприятельскими, жестоким наказанием за множество беззаконий твоих, потому что зрехи твои умножились... Я обложу тебя пластырем и исцелю тебя от ран твоих, говорит Господь».* Эти слова сввергли меня в отчаяние. Я думала: «Действительно, я уже четвёртый день в больнице, и кроме медсестры, которая ставила капельницы и делала обезболивающие уколы, ни один врач не подошёл. На вопрос: «Почему?» — медсестра ответила, что со мной не будут разговаривать без снимков МРТ (более подробные и точные снимки определённого отдела позвоночника). При невероятных обстоятельствах удалось сделать снимки крестцово-поясничного отдела. Я попросила соседку отнести снимки доктору. Через некоторое время в палату вошла врач и очень грубо мне сказала, что ждёт меня в своём кабинете для разговора. Я ответила, что не могу даже двигаться, тем более ходить. Уходя, она бросила в ответ: «Не будете ходить через боль, вообще никогда не сможете ходить».

Я горько заплакала и попыталась встать на ноги, но боль пронзила так, что я заплакала ещё сильнее. Когда я увидела лица больных, я поняла, что должна терпеть и пытаться ходить через боль, даже если нет возможности выпрямиться. В кабинете врач мне сообщила, что две крупные грыжи спровоци-

ровали защемление нервных отростков, и их могут освободить только руки хирурга. Все врачи единодушно склонялись к операции.

С этой минуты я начала молиться: пусть всё будет так, как Богу угодно. Я понимала, что всё, что со мной произошло, — не случайно и Бог взялся научить меня тому, что при благоприятных обстоятельствах до меня не доходило. Начался медленный процесс покаяния и прощения. Бог учил меня прощать не только на словах. Я стала учиться за всё благодарить Бога.

Стопа с каждым днём теряла чувствительность. Появилась угроза потерять двигательную способность ноги. Меня направили в Московскую областную больницу на операцию. Однако ни в одной палате неврологического отделения не было свободной койки. С Божьей помощью для меня всё же нашлась подходящая кушетка в коридоре. Я молила Бога, чтобы мне попался добрый, вежливый, неравнодушный врач.

Мой лечащий врач оказался именно таким. Этот человек помог мне обрести надежду, объяснил, что если я буду вести активный образ жизни, ежедневно делать упражнения, укрепляющие мышцы спины, то смогу избежать инвалидности. День за днём, через боль, я медленно ходила по коридору и пела псалмы.

Прошёл месяц, и мне назначили день операции. У меня была с собой газета «Сокрытое Сокровище», там я прочитала о риске наркоза. Мне уже пришлось перенести два наркоза, один из которых был очень сильный, и его последствия негативно повлияли на моё здоровье. Мне стало страшно, и я вновь взмолилась Богу. После молитвы пришло успокоение, и я решила отдать все свои тревоги Небесному Отцу.

День операции был назначен сразу после февральских праздников. Я очень соскучилась по дому и попросила врача отпустить меня домой на праздники. Он не хотел рисковать, но мне удалось его уговорить, заверив, что я буду с величайшей осторожностью передвигаться по скользким дорогам.

Не знаю, как это произошло, но на следующее утро я встала и не почувствовала боли. Попыталась осторожно сделать несколько наклонов в стороны — не болит! Сделала другие движения — не болит! Я схватила портновский метр и стала измерять диаметр ноги, которая была истощена, и сравнивать её с другой ногой. Ноги были абсолютно одинаковые. Проверила пальцы ног на сопротивление — появился рефлекс! Я не верила своим глазам!



Вечером позвонила врачу. Он сказал: «Если всё так, как вы говорите, будет вам подарок на 8 марта». На следующий день он 5 раз меня проверял, измерял и всё время твердил, что не может понять, как это могло произойти без операции! Я ему сказала, что это Божья милость. Для него это было невероятно, да и для меня тоже. Я единственная ушла из палаты своими ногами, исцелёнными Богом, Который сотво-

рил это чудо за два дня до операции!

Я никогда не забуду то время, которое стало для меня школой доверия Богу, школой терпения, смирения и позволило мне увидеть, как милостив Господь. До сих пор я живу переполненная благодарностью к моему Создателю. Слава Богу за Его непостижимую любовь к людям.

Наталья Стогова

ЖДЁМ ВАШИХ ПИСЕМ!

Если в вашей жизни произошло исцеление по вере в Иисуса Христа, мы приглашаем вас поделиться этим опытом!

Пишите нам на адрес редакции: **424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, редакция газеты «Ваши ключи к здоровью».** Или по электронной почте: **editor@sokrsokr.net**

12+

Центр здоровья «ВЫСОКОВО»

Приглашаем с февраля по октябрь на 10-дневные заезды для отдыха и оздоровления на лоне природы.

Справки и предварительная запись по телефонам: **8 (83367) 75139, 8-912-376-2949, 8-912-369-5134.**

Наш адрес: Кировская обл., Яранский район, с. Высоково, ул. Школьная, 78. E-mail: **czv43@yandex.ru** ИП Митрофанова Т. Н.



provisokovo.ru

РЕКЛАМА

УСТАЛИ. ВОТ-ВОТ НЕ ВЫДЕРЖИМ!

Усталость — это природное предостережение о том, что жизненные силы на исходе. Но люди игнорируют это предостережение. Настало время подумать, что делает человека уставшим.

Существует естественная и вполне нормальная усталость, возникающая от физической работы, — усталость, которую легко компенсировать хорошим ночным сном. Но бывает усталость, которую таким способом не возместишь, — усталость, сжигающая запасы жизненной энергии. Именно такой усталости быть не должно.

Что вызывает хроническую усталость?

1. Недостаток физических упражнений.

Подумайте над словами библейского пророка: «А надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут — и не устанут, пойдут — и не утомятся» (Исаия 40:31).

Что бы вы предпочли: покой и бездействие или обновлённую силу и энергию?

Любители ходьбы и бега не устают так быстро. На самом деле некоторых утомляет чрезмерный покой или низкий уровень физической активности. Сидячая работа усугубляет накопившуюся хроническую усталость. У мало-подвижных людей кровь лениво течёт по венам, вызывая потерю силы и объёма мышц.

Пассивность — вот, от чего многие сегодня устают! Моя приятельница рассказывала, как она, будучи ещё подростком, лежала в больнице со скарлатиной. Увидев, как слабы все больные,

по три недели пролежавшие в постели, она решила, что с нею этого не будет. Поэтому каждый вечер, после того, как гасили свет, она вставала и делала лёгкую гимнастику. Когда через три недели ей разрешили встать, она соскочила с кровати и сыграла партию в настольный теннис без малейших признаков утомления — к ужасу своего врача!

2. Возбуждающие средства.

Это средства, которые вы принимаете для поддержания активности, даже когда следовало бы остановиться. К ним можно отнести кофе, чай, кока-колу и некоторые лекарства. Возбуждающие средства рано или поздно подведут вас, потому что всегда наступает обратная реакция. Возбуждённая обменным путём нервная система одалживает силы из запасников жизненной энергии. Временное воодушевление сменяется депрессией. И в зависимости от того, как много бодрости вы получили от того или иного стимулятора, так велика будет и пропасть упадка сил, следующая за этим.

Многие стимуляторы, в том числе и кофе, таят опасность формирования привычки и даже какой-то формы зависимости.

Вы скажете: «Мне просто необходимо принимать возбуждающие средства, мне необходима дополнительная энергия. Иначе я просто не смогу нормально жить и работать». Да. Но знаете ли вы, что существуют эффективные

стимулирующие средства, не дающие побочных эффектов? Вы не найдёте их на аптечных прилавках. Например, горячий душ по утрам, заканчивающийся холодной водой или бег трусцой, велосипед, ходьба. Можно поработать в саду, сделать физические упражнения на открытом воздухе. Всё это придаёт энергию и бодрость без всяких побочных эффектов.

3. Диета.

Возможно, что неправильная диета — это то, от чего вы устаёте. Здоровое питание приводит к снижению усталости.

Продукты, богатые сахаром, истощают организм. Сахар первое время даёт энергетический импульс организму, но он очень быстро сходит на нет. Потребление продуктов с высоким содержанием жира также ведёт к усталости. Они повышают уровень стресса, так как плохо перевариваются. Гамбургеры, хот-доги, пицца также усугубляют чувство усталости и вызывают потерю концентрации.

4. Депрессия

— ещё одна причина усталости. Горе тоже вызывает усталость. Утомляет тревога. Недовольство, сомнения, беспокойство, страх, боль, семейные неурядицы — всё это ведёт к разрушению жизненных сил и влечёт за собой не только усталость, но даже болезни и смерть.

С другой стороны, мужество, вера и надежда приводят к быстрейшему выздоровлению и продлению жизни. Как сказал мудрец: «*Весёлое сердце благоговорно, как врачевство*» (Притчи 17:22).

Не удивительно, что вас утомляют гнев, ненависть. Зато любовь обнов-



ляет. Любовь омолаживает. Любовь исцеляет. И весь организм преобразуется. У автора, которому я доверяю, сказано: «Любовь, которой Христос наполняет всё существование, — это оживляющая сила. Затрагивая все жизненно важные органы — мозг, сердце, нервы, — она их исцеляет. Благодаря ей высочайшие энергии бытия преобразуются в деятельности. Она освобождает душу от вины и печали, от тревог и забот, которые подтачивают жизненные силы. С ней приходят безмятежность и покой. Она вселяет в душу радость, которую не может разрушить ничто земное».

Иисус сказал: «*Возлюби ближнего твоего, как самого себя*» (Матфея 22:39). А что, если эти слова — не столько наставление, сколько своего рода рецепт? Что, если это означает: возлюби — или погибнешь? Позвольте Спасителю исцелить вас. И Он сделает это. Благодаря всепрощающей, очищающей и исцеляющей силе Христа мы можем жить в крепости мира и покоя. А вину, эгоизм, страх и всё то, что измучило ваше сознание, вы можете сложить у подножия креста и никогда больше не поднимать!

Джордж Вандеман,

«Ваша семья и ваше здоровье»

ФИТНЕС

24 МАЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Всемирный день скандинавской ходьбы — это главное мероприятие для всех, кто любит ходьбу. Он проводится Международной Федерацией скандинавской ходьбы INWA во многих странах мира. В этот день организации-участники INWA проводят фестивали скандинавской ходьбы, мастер-классы, конкурсы, организуют походы с палками.

В 2015 году Россия присоединилась к празднованию Всемирного дня скандинавской ходьбы. Фестиваль прошёл в городе Пушкино Московской области, участниками которого стали более 300 человек. Всемирный день скандинавской ходьбы поддержали многие города России: праздники прошли в Чебоксарах, Новочеркасске, Самаре, Кемерово, Южно-Сахалинске и других городах.

Скандинавская ходьба

- тренирует мышцы груди, плечевого пояса и верхнего отдела живота;

- снижает общее напряжение мускулов;
- уменьшает болевые ощущения в области шеи и плеч, спине и ногах;
- увеличивает гибкость шейных и грудных позвонков;
- улучшает настроение и снижает риск появления депрессии;
- оказывает лимфодренажное действие с выведением токсинов;
- оказывает микровибрирующий массаж внутренних органов;
- снижает артериальное давление и улучшает кровообращение;
- нормализует работу ЖКТ;
- предотвращает истончение костных тканей (остеопороз);
- используется при комплексном лечении дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Подготовила
Людмила Яблочкина

Подробнее о пользе и технике скандинавской ходьбы читайте на сайте

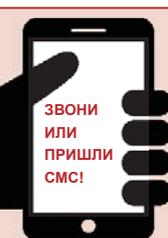
8doktorov.ru

Техника скандинавской ходьбы
bit.ly/tehskan

Скандинавская ходьба
bit.ly/skandhod

Скандинавская ходьба при ХОБЛ и других заболеваниях
bit.ly/skanhobl

Скандинавская ходьба — модно и полезно
bit.ly/skanmod



- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Хотите узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Хотели бы больше узнать о Библии, но не знаете, как?
- Болелте или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться? Звоните!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 963-239-27-77

Звонки принимаются: Пн.-Чт. с 10:00 до 18:00 часов,
в Пт. — с 10:00 до 13:00

*Горячая линия — это частная инициатива сотрудников редакции, которые не ставят целью привлечение читателей в какую-либо религиозную организацию

ПРОРАЩИВАЕМ КРУПЫ

Кандидат биологических наук Наталья Шаскольская известна тем, что более 15 лет изучает вопрос проращивания круп и семян. Она рекомендует ежедневно есть пророщенные семена по нескольким причинам.



1. Проростки быстро оздоравливают микрофлору кишечника. С их помощью можно вылечить дисбактериоз, гастриты и колиты.

2. Проростки защищают клетки от свободных радикалов, главных виновников болезней и раннего старения.

3. В проростках содержится максимум витаминов и микроэлементов, больше, чем в зелени с дачной грядки.

дня или перед сном, не сможете заснуть из-за сильного стимулирующего эффекта.

Где хранить

Лучше всего проростки чувствуют себя в стеклянной посуде под неплотно закрытой крышкой на верхней полке холодильника при +2 – 5°C. Хранить можно в течение пяти дней. Перед тем как есть, не забывайте промыть ростки под проточной водой.

Как проращивать ростки

Перед проращиванием зерно надо дезинфицировать: подержать 3 – 5 минут в слабом растворе марганцовки и промыть несколько раз водой.

Затем семена замочить в чистой глубокой посуде на 8 – 12 часов. После этого тщательно промыть, снова переложить в посуду и неплотно закрыть марлей или блюдцем. Через 12 часов в этой влажной воздушной среде появятся ростки.

Как и когда есть проростки

Приучать себя к проросткам нужно постепенно. Кладите по 1 – 2 чайные ложки в мюсли, смузи, фруктовые и овощные салаты, пюре. Тщательно пережевывайте.

Хорошо смешивать по два разных вида проростков (например, гречиху и овёс, кунжут или амарант и пшеницу) и менять этот набор раз в два месяца.

За 2 – 3 месяца можно довести количество до 3 – 4 чайных ложек в день (60 – 70 г), но это максимум. Не добавляйте проростки в горячие блюда: при термообработке их ценность резко падает. Каши, супы, рагу должны быть тёплыми.

Проростки — утренняя еда. Если вы примите их во второй половине

Польза разных видов

Пшеничные проростки богаты (на 100 г) калием (850 мг), фосфором (1100 мг), магнием (400 мг), железом (10 мг), цинком (20 мг), витаминами E (21 мг) и группы B.

Нормализуют кишечную микрофлору и обмен веществ (показаны при гастритах, колитах, ожирении, диабете, аллергии), улучшают кровообращение, укрепляют нервную систему, волосы и ногти, омолаживают кожу.

Овсяные проростки имеют молочно-ореховый сочный вкус. Богаты витаминами С, Е и К, кальцием, железом, магнием, кремнием, хромом, цинком. Оздоровляют микрофлору кишечника, укрепляют иммунитет и нервную систему, облегчают выведение желчи и токсинов. Отличное средство при железодефицитной анемии, болезнях желудочно-кишечного тракта и сахарном диабете. Помогают быстрее восстановиться после инсульта, при болезни Паркинсона и рассеянном склерозе. Для проращивания подходит только овёс под названием «голозёрный».

Бобовые проростки (нут, зелёный маш, чечевица) имеют сладковатый сочный вкус с пряным привкусом. Богаты белками и витамином С (42 мг

на 100 г). Укрепляют иммунитет, лучше всего подходят для профилактики гриппа и простуды. Очень полезны беременным женщинам и кормящим мамам — смягчают токсикоз, насыщают организм белком.

Гречка для проращивания подходит только зелёная. Имеет сладковатый вкус с лёгким травяным привкусом. Богата (на 100 г) рутином (этот биофлавоноид укрепляет стенки сосудов), калием (380 мг), кальцием, магнием (до 200 мг), марганцем (1,5 мг), кобальтом (3 мг), бором, кремнием, железом (8 мг), витаминами С (26 мг) и группы В. Насыщает организм антиоксидантами, борющимися со свободными радикалами — основной причиной рака. Предотвращает развитие сахарного диабета, болезней сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.

Витаминная база зелёной гречки поддерживает упругость, мягкость и здоровый внешний вид кожи, укрепляет ногти и волосы. Клетчатка способствует уменьшению количества холестерина в сосудах, выведению токсинов и шлаков, защищает организм от умственных, физических и нервных перегрузок. Отлично выручает в зимне-весенний период обострения ОРВИ и авитаминоза.

Что лучше проращивать

Пшеница, рожь, овёс, маш и чечевица прорастают очень быстро.

У льна и риса более сложный характер — проклёвываются дольше и требуют постоянного внимания. Самые вкусные — овсяные, подсолнечные и пшеничные ростки. Слегка горчат кунжутные и амарантовые.

Есть проростки, полезные всем без исключения, — это гречка. Чистильщик печени — расторопша, но она противопоказана при камнях в желчном пузыре. Злаковые проростки нельзя есть при непереносимости глютена.

Где брать семена

Чечевица, зелёный маш и нут (турецкий горох) продаются в обычных магазинах. Голозёрный овёс, рожь и пшеница — в аптеках. Остальные можно найти в магазинах здорового питания.

Подготовила

Людмила Яблочкина

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С РОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ

Состав: 1 банан, 1 киви, 100 г сыра тофу, 3 столовые ложки зёрен граната, 2 столовые ложки пророщенных зёрен пшеницы, 2 столовые ложки пророщенных семян подсолнечника, 2 столовые ложки мёда, сок ½ лимона.

Пропустить через мясорубку пророщенные зёрна. Порезать мелко фрукты, тофу. Всё перемешать, заправить мёдом и лимонным, украсить зёрнами граната.

КОНФЕТЫ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ И СЕМЕЧЕК

Состав: 200 г пророщенной пшеницы (хорошо промыть), 100 г банана, 4 больших финика (сделать пюре), 20 г грецких орехов, 1 столовая ложка с горкой кэроба (можно взять какао, но тогда понадобится чуть больше фиников), 3 чайной ложки с верхом льняной муки, щепотка корицы, щепотка соли, цедра ¼ апельсина.

Все ингредиенты смешать в блендере, убрать массу в холодильник примерно на час, чтобы она загустела. Затем достать и сформировать конфеты. Обвалять в сухом миндальном жмыхе. Можно взять и кэроб, или какао, или какие-нибудь мелкие семена или семечки, например кунжут. Хранить не более трёх дней. Часть конфет можно заморозить.

Светлана Садовская

РЕКЛАМА

12+

ГАЗЕТА О ЗДОРОВЬЕ — ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК!



Уважаемые читатели!

Если вам понравились материалы нашей газеты, оформите подписку на неё для себя и ваших близких. Такой подарок будет не только пожеланием крепкого здоровья, но и реальной помощью в оздоровлении.

Вы можете оформить подписку **В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ**

для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или на сайте

PODPISKA.POCHTA.RU

для любого региона России.



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П4049**

По всем вопросам, связанным с доставкой, звоните на бесплатный телефон горячей линии Почты России: **8-800-2005-888**

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

Газета «Сокрытое Сокровище»

Духовное здоровье, библейские заповеди, счастливая семья

Подписной индекс — **П4059**



Молодёжная газета «7D формат»

Острые проблемы молодёжи, профилактика зависимостей, взаимоотношения

Подписной индекс — **П4041**



Детский журнал «Чудесные странички»

Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки

Подписной индекс — **П4042**



