

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Физические упражнения

Воздух

Возвращение

## В НОМЕРЕ:

**Рак кишечника**

стр. 2

**Удивительные факты о воздухе**

стр. 3

**Как помочь подростку?**

стр. 4

**Детская игромания**

стр. 6

**Рецепты «на скорую руку»**

стр. 7

## МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

### КАРАНДАШ И БУМАГА ЛУЧШЕ, ЧЕМ КОМПЬЮТЕР

В ходе совместного эксперимента ученых Франции и Норвегии школьники и студенты, которые записывали текст от руки, добивались больших успехов в учебе, чем их одноклассники, отдавшие предпочтение дисплею и клавиатуре компьютера.



Авторы исследования полагают, что подобный результат может быть связан с тем, что в процессах чтения и записи задействовано большее количество органов восприятия. Кроме того, характерные движения во время записи текста от руки оставляют отпечаток в сенсомоторной области коры головного мозга, помогая пишущему лучше запоминать буквы и символы. Нажатия на кнопки клавиатуры воздействуют на другие участки мозга и не обеспечивают столь же эффективной работы «механизмов самообучения». Нельзя исключать из внимания и временной аспект. Запись текста на бумаге занимает больше времени, чем компьютерный набор, следовательно, мозг остается «включенным» на более продолжительный период.

В рамках проводимых испытаний двум группам добровольцев предложили заняться изучением незнакомого им ранее алфавита. По условиям эксперимента члены первой группы зарисовывали новые символы от руки, а испытуемые из второй группы пользо-

вались клавиатурой. Каждую неделю организаторы исследования проводили проверку усвоенного материала. Вскоре было установлено, что добровольцы, вооруженные карандашом и бумагой, сумели намного опередить своих «компьютеризованных» сверстников.

Источник: DailyMail

### УЧЕНЫЕ ОПРОВЕРГЛИ СВЯЗЬ ТИПОВ ОЖИРЕНИЯ С РИСКОМ ИНФАРКТА

Ученые опровергли связь риска заболеваний сердца с характером отложения жировой ткани в организме, сообщает WebMD. Отчет об исследовании международной группы специалистов Кембриджского университета опубликован в журнале «The Lancet».

До настоящего времени ученые считали, что риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности, инфаркта миокарда, зависит от типа ожирения. Более высокий риск связывали с отложением жировой ткани преимущественно вокруг талии и выше (так называемый «мужской» или верхний тип ожирения). Примерно в три раза реже инфаркты встречались у пациентов с «женским» типом ожирения, когда жир откладывается на бедрах и ягодицах.

Ученые в течение 10 лет наблюдали более 220 тысяч пациентов с ожирением, у которых индекс массы тела превышал 30. Все участники до начала исследования не страдали заболеваниями сердца и сосудов. За время наблюдения у пациентов было зафиксировано около 14 тысяч инфарктов и инсультов.

По словам авторов исследования, указанные состояния практически равномерно распределились по группам пациентов с разным типом ожи-

рения. Отмечено, что риск инфаркта и инсульта в большей мере зависел от уровней артериального давления и холестерина в крови участников исследования, чем от характера жировых отложений.

Источник: Медновости

### РИС И ОВСЯНКА ЗАЩИТЯТ ОТ ИНСУЛЬТА

Рацион, насыщенный цельнозерновыми продуктами, снижает артериальное давление, повышает уровень которого является одним из факторов риска развития инсульта. Потребление хлеба из цельного зерна, риса и овсянки настолько же эффективно для профилактики инсульта, как и лекарства от гипертонии, — утверждают ученые из Абердинского университета (Шотландия).

Известно, что цельнозерновые продукты, коричневый рис и овсянка полезны для здоровья, однако теперь стало известно, что эти продукты обладают эффектом, похожим на действие средств профилактики инсультов. Эти богатые клетчаткой продукты не только снижают уровень холестерина в крови и улучшают здоровье желудочно-кишечного тракта, но и нормализуют кровяное давление.

«Мы заметили значительное снижение систолического кровяного давления у волонтеров, которые ели пищу из цельного зерна. Подобным воздей-



ствием обладают лекарства от гипертонии», — рассказывают авторы исследования. По их словам, снижение систолического кровяного давления может потенциально уменьшить риск развития инфаркта и инсульта на 15–25%. Для лучшего эффекта эксперты советуют есть примерно 13–16 г цельнозерновых продуктов в день. Это эквивалентно половине чашки овсянки или коричневого риса, а также ломтику хлеба из цельного зерна.

Источник: zdravoe.com

### ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ – ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА

Люди, которые проходят в неделю хотя бы 10 километров, имеют больший объем мозга, улучшенную память и хорошие психические показатели по сравнению с диванными лежебоками, выяснили ученые из Университета Питтсбурга. Полученные ими данные свидетельствуют о том, что ходьба является лучшим способом сохранения психического и физического здоровья в пожилом возрасте, пишет «The Independent».

Эксперты провели 10-летнее исследование более 400 пожилых людей и обнаружили: большие объемы физической активности связаны с большим объемом мозга. Кроме того, у пожилых людей, имевших некоторые проблемы с памятью, но ходивших пешком хотя бы 20 минут в день, наблюдалось замедление процесса потери памяти. Ученые уверяют: ходьба — не только идеальная форма упражнений для поддержания физического здоровья и предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, но и хороший способ укрепить психическое благосостояние и предотвратить болезнь Альцгеймера.

Источник: medinfo.ua

## Рак толстой кишки

### ВОПРОС:

У моей матери во время колоноскопии обнаружили в полипах кишечника раннюю стадию рака. Мне 27 лет. Может быть, мне тоже стоит пройти колоноскопию, потому что я имею наследственный фактор? Каковы причины рака кишечника?

Во-первых, вы можете уменьшить риск заболеть раком в три раза, если построите свой рацион питания на продуктах растительного происхождения. Мясо, особенно копченое и барбекю, – серьезный предрасполагающий фактор для возникновения рака кишечника.

Если ваш кишечник опорожняется ежедневно, значит, пища насыщена клетчаткой, и вы физически активны. Это тоже снижает

риск возникновения данного вида рака.

Бобовые (фасоль, горох и т. д.) также снижают риск раковых заболеваний. Если даже вы употребляете в пищу мясные продукты, риск заболевания снизится, если вы будете съедать 3–4 порции бобовых в неделю.

Учеными принимается во внимание наследственный фактор, который влияет на развитие полипов в кишечнике. Полипы, в свою очередь,

являются одним из благоприятных условий для развития рака. У некоторых пациентов может насчитываться до сотни полипов.

По достижении 50-летнего возраста необходимо регулярно посещать врача для выявления заболевания на ранней стадии. Колоноскопия рекомендуется проводить один раз в 10 лет. Необходимо обращать внимание на свой стул, нет ли в нем следов крови. Стул черного цвета также может свидетельствовать о наличии внутреннего кровотечения.

Лечение рака кишечника может быть успешным, когда его обнаружили на ранней стадии. Даже при обнаружении рака на поздней стадии лучший результат достигается в случае своевременного лечения. Обратитесь к онкологу при первых признаках заболевания. Слишком много людей ищут повода избе-

жать лечения у врача, обращаясь к методам, эффективность которых не доказана. К ним относятся некоторые народные рецепты, разнообразные диеты и т. д. Мы иногда путаем предупреждение болезни с лечением. Эти два понятия не являются синонимами. Для примера, бобовые могут снизить риск рака, но они никогда не считались средством лечения рака кишечника.

Узнав о серьезном диагнозе, человек может испытывать стресс и под действием страха стремиться избежать, например, хирургического вмешательства, которое ему сейчас существенно необходимо. Поэтому при принятии решения нужно проявлять особое благоразумие.

Алан Хендисайд,  
журнал «Адвентистский мир»

### Я ДИВНО УСТРОЕН

## Придатки кожи

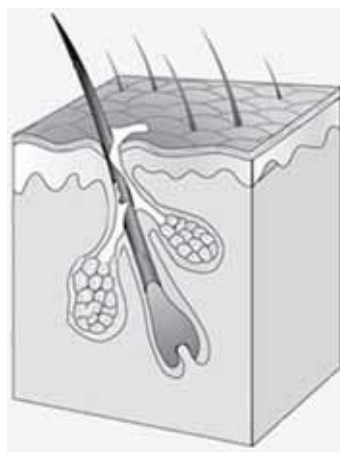
Волосы и ногти являются производными кожи (придатками кожи) и представляют собой ее ороговевшие клетки в соединении с особым белком – кератином. Хотя ногти созданы живыми клетками кожи, сами они мертвые (потому мы не ощущаем боли) и не кровоточат при повреждении. Видимая часть ногтя называется телом ногтя.

Часть ногтя, которая помещена под эпидермисом в дерме, называется корнем ногтя. Из-под кожи, прикрывающей корень, выступает белесоватый полукруг – луночка ногтя (здесь ноготь толще, чем в области его тела), которую сверху прикрывают тоненькие слои кожи – кутикулы. Самый нижний слой клеток кожи, из которого образуется ноготь, называется основной матрицей. Клетки матрицы делятся, верхние их слои дополняются кератином, а когда они отмирают, то сами становятся частью ногтя. В случае повреждения матрицы ноготь перестает расти и вообще существовать.

Волосы формируются клетками волосяных фолликулов. К базальному основанию волосяного фолликула – волосяному мешочку – подходят сосуд (питание) и мышечные волокна. Когда человек замерзает, они, сокращаясь, поднимают волос, что задерживает теплый воздух у поверхности кожи. Откуда человек получил такую удивительную способность? В результате слепого случая в процессе эволюции или это следствие заботы Творца о Своем творении? Только мудрый Творец мог проявить благоразумную любовь к творению, даже в этой небольшой мелочи. Видимая часть волоса называется стержнем. Он состоит из белка кератина и омертвевших клеток. Ниже располагается корень волоса, развивающийся из сосочка дермы. Если корень разрушается, то волос перестает расти, может погибнуть и никогда больше не вырасти.

У человека есть два типа волос: пушковые и стержневые. Пушковые – слабоокрашенные, тоненькие волоски, покрывают всю поверхность тела,

кроме ладоней и подошв. Стержневые – толстые, хорошо окрашенные, растут на голове, бровях, на бороде у мужчин, в области гениталий и в подмышеч-



ных впадинах. Каждые 6 месяцев 10 % волос «падают в спячку» – замедляют жизнедеятельность и перестают расти, теряют свою нормальную пигментацию. Корни нерастающих волос утолщаются на конце (становятся булавовидными). Именно эти волосы выпадают, когда человек моет голову. Фолликулы при этом не повреждаются, и когда снова наступает активная фаза, рост волос возобновляется. Волос проходит несколько циклов «активности» и «спячки», а затем фолликул погибает – это и является причиной облысения. Процесс отмирания фолликулов ускоряется на фоне стресса, радиоактивного облучения, нарушения обмена веществ. Тип стержня волос определяет, какими будут волосы: цилиндрический стержень – прямые волосы, овальный – волнистые, плоский стержень или в форме почеч – сильно курчавые и густые волосы.

Подготовлено врачами санатория  
«Наш дом» (Украина)

- Скорость роста волос составляет 0,2–0,5 мм в сутки, или 1,25 см в месяц.
- Клетки, которые производят кератин волос, являются самыми быстроделющимися клетками в организме человека.
- Всего на голове человека приблизительно 120 000 волосков; у рыжеволосых людей их несколько меньше, а у блондинов – больше.
- Ежедневно у человека выпадает 30–100 волосков.
- Продолжительность жизни волос – от 6 месяцев до 4 лет.
- В течение жизни у человека в среднем вырастает 950–1000 км волос на голове и более 2 м – в носу и ушах, около 28 м ногтей.

### ФИЗКУЛЬТУРА

## Наилучшие упражнения

Умеренный физический труд приносит нашему организму пользу. При сотворении человека труд был дан ему как благословение. Он предназначался для развития силы, для гармоничного существования. В первой книге Библии записано: «И насадил Господь Бог рай в Едеме на востоке; и поместил там человека, которого создал. И произрастил Господь Бог из земли всякое дерево, приятное на вид и хорошее для пищи... И взял Господь Бог человека, и поселил его в саду Едемском, чтобы возделывать его и хранить его» (Бытие 2:8, 9, 15).

Библия ясно говорит, что полезный труд был частью жизни первых людей. Проклятие, которое несет на себе земля после грехопадения человека, внесло изменения в условия труда. И хотя теперь он сопровождается беспокойством и усталостью, все же остается источником благополучия, развития и счастья. Повседневный труд оберегает человека от искушений, сдерживает прихоти, эгоистичные желания, воспитывая трудолюбие, чистые помыслы и твердость характера. Таким образом, труд становится частью великого Божьего плана восстановления человека после разрушительного воздействия грехопадения.

Если вы не заставите себя заниматься, то никто вместо вас этого не сделает. Предлагаем вам несколько упражнений.

Прогулка в быстром темпе каждый день – за городом, в парке, вокруг квартала. Невозможно иметь хорошее здоровье и быть энергичным, не занимаясь регулярно упражнениями. На открытом пространстве в воздухе содержится в 10 раз больше полезных, отрицательно заряженных ионов кислорода, чем в закрытом помещении. Загрязненный комнатный воздух не обладает целебными свойствами.

Перерывы в работе – короткие быстрые прогулки, после которых выпивают полный стакан воды, – помогают развеять скуку, позитивно влияют на течение мыслей и способствуют развитию гибкости.

Работа в саду (огороде). Посадите какие-либо фруктовые деревья или займитесь выращиванием овощей. Домашние овощи и фрукты – вкуснее и полезнее. Трудитесь с пользой. Физическая нагрузка должна быть динамичной, но, в то же время, и сбалансированной.

Помните: «Движение – закон нашего естества, а умеренность – закон жизни».

Газета «Ваша семья и ваше здоровье»



# Удивительные факты о воздухе

В среднем человек совершает 22 000 вдохов в день, используя около 20 килограмм воздуха. Наш мозг потребляет 25 % всего кислорода, который мы вдыхаем.



Кратковременное глубокое дыхание помогает справиться с головной болью, решить проблему бессонницы. Оно также позволяет возвратить повышенное давление в норму,



высвободить натуральные гормоны – эндорфины, повышающие настроение. Пара минут глубокого дыхания – один из лучших способов контроля стресса.

Воздействие на здоровье загрязненного воздуха сказывается не только на людях, от него также страдают дельфины, живущие у берегов больших городов. Недавно при вскрытии умерших естественной



смертью дельфинов выяснилось, что их легкие потемнели в результате загрязнений воздуха. Болезни же, встречающиеся у дельфинов, такие же, как в среде шахтеров.

Вам кажется, что ваш ребенок все время болеет? Исследования показали, что каждая пятая школа



в западных странах имеет неудовлетворительное качество воздуха в помещениях, а каждая четвертая – плохую вентиляцию. Эти факторы провоцируют рост частоты заболевания астмой, респираторными заболеваниями и сказываются на учебе детей.

Ветра, которые дуют в центральных районах мира, наполнены положительными ионами, из-за чего



множество людей испытывают беспокойство, тревогу, становятся более подозрительными. Это сопровождается головными болями, раздражительностью и респираторными проблемами. Суд некоторых стран использует данный факт для смягчения приговора за совершенные преступления.

По оценке Всемирной Организации здравоохранения причиной почти 700 тысяч смертей ежегодно является загрязненный воздух внутри дома или помещений.



Загрязненный воздух удваивает риск возникновения пневмонии.

Подготовил Тимур Герасимов

## ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

Многим кажется, что человек – хозяин своей жизни. На самом же деле, большинство людей – рабы своего мировоззрения.

Огромным бедствием XXI века, наряду со СПИДом, раком, наркотиками и ожирением, является ФАТАЛИЗМ, или, другими словами, вера в то, что судьба каждого уже предначертана, а значит, ничего изменить невозможно.

Осознание собственного бессилия наносит много вреда нашему здоровью. Предопределением люди оправдывают свои вредные привычки и нежелание меняться к лучшему. Если суждено умереть от рака легких, жизнь тебе не изменить. Если с рождения не занимался физической активностью, то и не стоит начинать. Не умеешь готовить здоровую пищу, тогда не стоит напрягаться. Полнеешь – что делать, начинать заниматься спортом слишком поздно.

Смертоносный вред фатализма для здоровья человека недооценивается учеными, изучающими статистику о привычках человека. Ведь статистика не учитывает, что многие люди живут, крепко веря, что их участь преддана.

Что может по-настоящему помочь человеку, так это библейский взгляд на судьбу. В Библии написано: «Жизнь и смерть предложи я тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твоё» (Второзаконие 30:19). Избери жизнь! Значит, в основе лежит выбор, который делает человек.

Мы должны понимать, что существует воля Божья относительно человеческой жизни, но следовать ей – не значит пустить все на самотек. Бог хочет, чтобы мы были здоровы. И если мы хотим осуществить Божью волю в нашей жизни, нужно взять себя в руки и начать делать то, что поможет нам чувствовать себя лучше.

Бог говорит каждому из нас: «Выбери жизнь!» Для людей, верующих во Всемогущего Бога,

заранее определенной судьбы НЕ СУЩЕСТВУЕТ! В чем же может выразиться истинное христианское понимание судьбы?

Нужно быть в власти царя. Не было более удобного случая, чтобы опустить руки и сказать: «Здесь уже ничего не поделаешь!» Но

## Противоядие от фатализма



В упорстве и целеустремленности, которые нужны, чтобы бросить курить и пить, отказаться от употребления наркотиков, не заедать свои переживания. Все это определяет наше отношение к собственному здоровью.

Давайте посмотрим на молодого человека и его друзей, история которых описана в Библии, в книге пророка Даниила. Оказавшись во власти царя, они не хотели оскверняться нечистой пищей с царского стола. На свой страх и риск Даниил и его друзья предложили своим охранникам провести эксперимент. Они питались той пищей, которую считали здоровой, и отказывались от обильных яств, привычных в той местности. «По истечении же десяти дней лица их оказались красивее, и телом они были полнее всех тех отроков, которые питались царскими яствами» (Даниила 1:15). Эти юноши совершили усилие воли, когда все было против них. Они были пленниками в чужой стране, их жизнь была полно-

стью во власти царя. Не было более удобного случая, чтобы опустить руки и сказать: «Здесь уже ничего не поделаешь!» Но эти молодые люди оказались верны своим убеждениям, они сделали осознанный выбор, который впоследствии повлиял на их судьбу. «И царь говорил с ними, и из всех [отроков] не нашлось подобных Даниилу, Ананию, Мисаилу и Азарии, и стали они служить пред царем» (Даниила 1:19). Согласитесь, что сейчас мы крайне редко оказываемся в столь критических ситуациях. Но если даже из таких ситуаций с Божьей помощью люди выходили победителями, это пример для нас, показывающий, что нужно действовать, а не опускать руки.

Освободитесь от фатализма, сделайте выбор в пользу здоровья и заручитесь Божьей поддержкой! Это помогло многим людям освободиться от разного рода зависимостей и улучшить свое здоровье! Дело за вами!

Андрей Прокопьев,  
магистр общественного здравоохранения,  
г. Ростов-на-Дону

## Христианские советы для медицинских работников

Великая мудрость нужна в лечении болезней, причиной которых стало психическое расстройство. Страдающие от душевной боли, тоски, обеспокоенности нуждаются в мягком подходе и особом лечении. Зачастую семейные проблемы, подобно язве или червоточине, разъедают саму душу человека и ослабляют жизненные силы. А иногда угрызения совести о сделанном грехе подрывают физические силы и выводят из нормального состояния разум. Только чуткость и нежное сочувствие могут принести пользу этой категории больных. Врачу необходимо сначала завоевать их доверие, а потом указать им на Великого Целителя. Если их веру удастся направить к Истинному Врачу и они смогут иметь уверенность в том, что Он взял на Себя лечение их болезни, это принесет облегчение душе и возвратит здоровье телу.

\*\*\*

Сочувствие и тактичное обращение в большинстве случаев приносит гораздо больше пользы больному человеку, чем самое квалифицированное лечение при холодном и безразличном отношении. Врач, который подходит к постели больного с небрежностью и безразличием, смотрит на несчастного безучастно и холодно, давая словом и делом понять, что его болезнь не стоит особого внимания, а потом оставляет пациента наедине со своими размышлениями и страхами; такой врач наносит этому пациенту несомненный вред. Сомнения и уныние, порожденные его равнодушием, часто нейтрализуют положительное воздействие лечебных средств, которые он может прописать.

\*\*\*

Если бы врачи могли поставить себя на место того, чей дух сокрушен и чья воля ослаблена страданием, на место того, кому так необходимы слова сочувствия и надежды, они бы смогли лучше понять его чувства. Когда любовь и сочувствие, которые Христос проявлял к больным, сочетаются со знаниями врача, само присутствие такого врача будет благословением.

Из книги «Служение исцеления»

**Каков ваш уровень  
жизненной силы?**

- Ответьте на вопросы, используя следующую шкалу:
- 0 – никогда; 1 – редко; 2 – иногда; 3 – часто; 4 – очень часто.
  - 1. Я живу под воздействием ежедневного или хронического стресса дома и на работе.
  - 2. Мои мысли больше сводятся к негативному суждению, беспокойству и гневу.
  - 3. Мое питание недостаточно сбалансировано и не упорядочено.
  - 4. Я не занимаюсь физическими упражнениями.
  - 5. У меня рискованное поведение: выпиваю спиртное за рулем, занимаюсь опасными видами спорта или не надеваю ремни безопасности.
  - 6. Я сплю меньше 7 часов в ночное время.
  - 7. Я курю или подвержен пассивному курению.
  - 8. Я потребляю более 2 чашек кофе, чая или содовых напитков в день.
  - 9. Я потребляю пищу или напитки, содержащие аспартам.
  - 10. Я пребываю в месте загрязнения окружающей среды.
  - 11. Я трачу более одного часа в день на просмотр телевизора.
  - 12. Я затрачиваю более одного часа в день на компьютерные игры или видеоигры.
  - 13. Помимо рабочего времени, я трачу более часа в день на дополнительную работу на компьютере.
  - 14. Я потребляю более трех рюмок алкоголя в неделю.

**Подведем итог:**

- 0 – 6. Отлично, у вас много привычек, повышающих жизненную силу.
- 7 – 12. Хорошо, у вас нормальное количество жизненной силы, но вы имеете возможность для ее повышения.
- 13 – 20. Удовлетворительно, но вы преждевременно старите свой мозг и теряете жизненную силу.
- Более 20. Неудовлетворительно, оценка указывает вам, что стоит поразмыслить и сделать решительные изменения в своем образе жизни.

Что такое жизненная сила? Это важный фактор, улучшающий физическое и умственное здоровье человека. Это результат сложного взаимодействия центральной нервной системы с другими системами нашего организма. Ослабление жизненной силы имеет свои плоды: ослабленный организм, плохая работоспособность, депрессия, низкая самооценка, хроническая усталость.

**Наука о жизненной силе**

Сегодня проводятся интересные исследования в новой сфере науки – психонейроиммунологии. Она помогает понять сложный процесс взаимодействия здоровья с составляющими человеческой личности: телом, умом и духом. Эти составляющие играют важную роль в обладании жизненной силой, которая позволяет им гармонично сосуществовать.

Например, всем нам известна роль иммунной системы в защите организма от болезней и инфекций извне. При ее подавлении мы страдаем от большого числа заболеваний. Исследования открыли важную роль стресса в подавлении иммунной системы. Будучи хроническим, стресс способствует развитию сердечных и онкологических заболеваний.

В последнее десятилетие большинство успешных технологий в медицине направлено именно на изучение взаимного функционирования тела и ума человека.

Все, что мы делаем и чувствуем, все наши мысли являются результатом деятельности более 100 миллиардов клеток мозга, взаимодействующих между собой благодаря 300 триллионам контактов (синапсов). Через эти межнейронные контакты передаются электрические сигналы, рождающиеся в нервных клетках в результате сложных нейрохимических процессов. Передача этих импульсов позволяет центральной нервной системе руководить телом.

Может ли мозг работать эффективнее? Да, если он будет сохранять баланс взаимовлияния тела и ума. Однако своим поведением мы можем снизить «резервы» мозга, и он не сможет эффективно контролировать организм в высокострессовых ситуациях. Что может ухудшить жизненную силу? Те поступки и даже помышления, которые не соответствуют здоровому образу жизни и нравственным нормам.

**Образ жизни и  
жизненная сила**

Однажды Израильский царь Давид, восхищаясь чудом жизни, подаренной Творцом, провозгласил: *«Славию Тебя, потому что я дивно устроен. Дни дела Твои, и душа моя вполне сознает это»* (Псалом 138:14).

Поистине, при творении Бог заложил в наш организм удивительную программу самовосстановления. Более того, Он Сам контролирует каждый наш вздох и готов прийти на помощь, когда организм дает сбой. Но человек, нарушающий законы здоровья, установленные Создателем, разрушает эту чудесно функционирующую систему.

Например, табак и алкоголь снижают жизненную силу и способствуют возникновению хронических физических болезней.

Исследования доказывают, что люди, сохраняющие веру и ведущие активную религиозную жизнь, выздо-

равливают быстрее, тратят меньше времени на стационарное лечение и меньше страдают от депрессии.

Жизненная сила увеличивается, если мы достаточно спим ночью. Большинство людей не спят даже и 6 часов в сутки, снижая тем самым запас своих сил. Растительная диета, насыщенная клетчаткой, поможет вам не только увеличить жизненную силу, но и предотвратить хронические болезни.

В заключение, предлагаем основные пути усиления жизненной силы.

**Пути повышения  
вашей жизненной силы**

1. **Развивайте позитивные социальные связи:** добровольческие движения для помощи кому-то, церковная благотворительность, помощь соседу в его трудностях и неприятностях.
2. **Учите что-то новое:** новый рецепт, планировка сада или огорода, обучающие курсы и т. д.
3. **Стремитесь к здоровому питанию:** ешьте преимущественно растительную пищу, избегая алкоголя, большого количества сахара и соли, ресторанной еды, фаст-фуда и некоторых полуфабрикатов.
4. **Слушайте возвышенную музыку.** Выбирайте музыку, которая возвышает ваши мысли. Для этой цели очень подходит классическая музыка и хоровое пение.
5. **Совершайте регулярные физические упражнения.** Малоактивное тело означает малоактивный мозг. Не сидите, когда вы можете стоять. Не стойте, когда вы можете ходить.
6. **Развивайте позитивное мышление.** Размышляйте больше над посещающими вас позитивными мыслями о счастье, надежде, радости, вере. Эмоционально вы будете чувствовать себя намного лучше.
7. **Читайте Библию и размышляйте.** Книга Псалмов – отличная возможность развивать положительные мысли и эмоции. Читайте по несколько стихов каждый день. Лучше начать с главы 143 по 151.
8. **Выражайте благодарность.** Начните каждый день думать, как вы можете быть благодарными даже за небольшую услугу или вещь. Каждый день благодарите в молитве Бога за жизнь, силы и здоровье, которые Он дает вам.

**Любовь Капылова,**  
врач-эндокринолог, г. Самара

**Пусть сила будет  
с вами**



**МАМИНА ШКОЛА**

**Как помочь  
моему ребенку?**



Моя дочь учится в 10 классе. У нее всегда были неплохие оценки. Но сейчас, когда нагрузка в школе возросла и я ожидаю от нее особенно ответственного отношения к учебе, с ее поведением что-то происходит. Она как будто специально игнорирует учебу, проявляет безразличие ко всем обязанностям, плачет без причины. Посоветуйте, как помочь моему ребенку?



Такое поведение девушки может иметь ряд причин. Во-первых, переходя в старшие классы, молодой человек адаптируется в новом коллективе, следовательно, он теряет свой привычный статус, меняется его самооценка и т. д. Часто это ведет к развитию разного рода защитных механизмов: неадекватному поведению, бурному выражению эмоций или, наоборот, чувству подавленности, депрессии.

Во-вторых, после напряженного периода, связанного с окончанием первой ступени средней школы, многие юноши и девушки «расслабляются», они как бы впадают в беззаботное детство: на первый план выступает общение со сверстниками, интерес к учебе снижается, а к спорту, досугу и всему, что не связано с учебной и рабочей, – повышается.

В-третьих, вследствие больших психологических и учебных нагрузок ребенок испытывает сильный стресс. Накопление стрессов ведет к неврозам, ослаблению здоровья, замкнутости. К сожалению, нагрузки в школах огромны. Учебный день учащихся старших классов порой длится 12 – 15 часов, что сказывается на здоровье детей. Нехватка времени компенсируется за счет сокращения сна и уменьшения двигательной активности. Поэтому помогите дочери научиться планировать

день так, чтобы у нее было время для отдыха, прогулок, общения с друзьями.

Создайте дома спокойную атмосферу, сходите вместе куда-нибудь, посекретничайте (вдруг она сейчас ко всему прочему влюблена или поссорилась с лучшей подругой).

От недостатка двигательной активности страдают около 75 % школьников. Вследствие этого не только ослабевают мышцы сердца и тела, но происходят и другие нарушения. Поэтому хорошо было бы включить в дневное расписание ребенка занятия спортом или любую физическую активность, которая поможет выплеснуть агрессию, снять напряжение, активизировать умственную деятельность.

Если ребенку необходимо заниматься с репетиторами или посещать курсы, не стремитесь охватить все предметы. Сделайте упор только на те, которые наиболее важны в данный момент.

Сейчас девушке нужна поддержка, и очень хорошо, если она будет исходить в первую очередь от родителей. Причем, очень важно, чтобы ваша дочь чувствовала, что ваше отношение к ней и любовь не зависят от школьной успеваемости.

**Светлана Сушинских,**  
психолог, г. Москва

# Счастливым рейс

Мы с мужем прожили 7 лет, очень хотели детей, но все никак не получалось. Чего только ни предпринимали! Когда официальная медицина не оставила никаких надежд, я стала подумывать, не обратиться ли к экстрасенсам. В это время судьба подарила мне встречу с женщиной, которая отговорила меня обращаться к оккультным силам, объяснив, что, если уж кто и в силах мне помочь, так это только Бог. Женщина рассказывала о своей вере так убедительно, что я приняла приглашение посетить ее церковь.

Впервые попав на богослужение, сразу почувствовала, что это именно та Церковь, которую я искала всю жизнь. Посетила три богослужения, но потом, к сожалению, вынуж-

дена была уехать вместе с мужем во Владивосток, куда его вызвали на работу. Мы вместе ушли в море в 10-месячный рейс, я работала на плавбазе инженером-бактериологом.

В море взяла с собой Библию, была возможность читать, размышлять, молиться. Там я впервые обратилась к Христу со слезной просьбой дать мне ребеночка. С каждым днем узнавала о Христе все больше, общение с Ним вошло в привычку, я научилась доверять Господу все свои заботы. Тогда, считая, и началась моя настоящая жизнь.

К концу рейса Господь исполнил мою заветную мечту! Сойдя на берег, я ушла в декретный отпуск! У меня родился замечательный сыночек! С работы пришлось уволиться, но я

счастлива, потому что воспитание ребенка – это дело, порученное мне Богом, я рашу сына для Него и для людей и не перестаяю каждый день благодарить Иисуса за возможность делать это в спокойной и благоприятной обстановке. Я ценю каждое мгновение, подаренное мне. Полагаясь на Божию помощь, стремлюсь жить так, чтобы быть чистым и благородным примером для ребенка и свидетелем для моего тогда неверующего мужа. Когда малыш подрос, мы вместе стали молиться о нашем папе. И просто не перестаем удивляться чудесным переменам, происходящим с моим мужем. Ответы на



молитвы еще больше укрепили веру моего мальчика и мою. Я занимаюсь самообразованием, стараюсь читать литературу о воспитании, потому что хочу быть хорошей мамой, как можно лучше исполнять поручение Божие.

**Оксана Тухватуллина,**  
г. Магнитогорск

## СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

# Отдых для Трудоголиков

Всего несколько лет тому назад социологи предсказывали, что у нас будет столько свободного времени, что мы не будем знать, на что его потратить. Сегодня работают компьютеры, возвращаются спутники, роботы заменяют людей, но мы задыхаемся от недостатка времени. Спешка засасывает нас. Стресс следует за ней по пятам.

Заметили ли вы, от чего сегодня умирает большинство людей? В основном, из-за сердечных заболеваний, гипертонии и рака. Эти заболевания обычно одолевают изношенный организм. Стресс в конце концов может привести к летальному исходу.

Мы все время куда-то летим, но так и не достигаем желаемого. Многие из нас живут в этой спешке до тех пор, пока она в буквальном смысле не убивает нас. Как же нам разорвать этот порочный круг?

Бог тысячи лет тому назад предложил мудрое решение наших современных проблем. В самом начале, во время сотворения земли, Бог создал особый подарок, который, согласно Его замыслу, должен сохраниться на все времена. Бог подарил нам особое время, когда мы можем приостановить нашу безумную однообразную спешку по жизни. Давайте прочитаем об этом даре в библейской книге Исход. Этот дар стал частью Десяти Заповедей.

Вот что говорится в четвертой заповеди: «Помни день субботний, чтобы святить его. Шесть дней работай, и делай всякие дела твои; а день седьмой – суббота Господу Богу твою: не делай в оный никакого дела» (Исход 20:8-10).

Когда неделя подходит к концу, возможно, остается еще много невыполненных дел, но вы можете покоиться каждую субботу, поскольку Создатель времени приглашает вас последовать Его совету.

Суббота – это, прежде всего, возможность остановиться, несмотря ни на что. Наши обязанности следуют одна за другой, а время постоянно ускользает. В действительности, дел всегда больше, чем мы можем выполнить, и что-то всегда остается несделанным.

Но заповедь говорит нам: «Просто

остановитесь. Просто войдите в покой Божий. Его труд завершен, даже если вы еще что-то недоделали. Поэтому наслаждайтесь творением Божиим».

Конечно, у каждого есть выходные. И на словах каждый согласится с идеей субботнего покоя. Но проблема в том, что это особое, святое время занято другими делами. В этот день ходят по магазинам, идут на футбол. Но не отдыхают.

Что нам действительно необходимо, так это день настоящего отдыха от всего. Это возможность сконцентрироваться на взаимоотношениях, а не на предметах. Мы даже не осознаем сегодня, насколько ценна суббота – подарок во времени, который может спасти нашу жизнь.

Некоторые из нас слишком много работают не просто для того, чтобы приобретать какие-то предметы, а чтобы иметь смысл в жизни. Работа дает нам цель в жизни, мы становимся кем-то; иногда это единственная наша цель, единственное, что наполняет нашу жизнь. Что же делать тем, кто не видит смысла в жизни без своей чрезмерной занятости?

Трудоголики обычно стараются повысить свою самооценку при помощи своих дел. То есть они хотят стать более значимыми, надеясь на свои достижения. Но посредством субботы Бог говорит нам: «Остановись! Ты значишь уже сейчас. Я создал тебя. Я дал тебе цель и смысл. Я сотворил тебя для общения с Собой».

Трудоголикам очень нужны взаимоотношения. А суббота предоставляет для этого возможность. Это возможность оставить все занятия и сосре-



доточиться на наших отношениях с Богом. Суббота – это важная вещь нашего Небесного Отца, это особый знак, свидетельствующий: «Ты – дитя Царя Вселенной. Я считаю тебя Своим». Нам не нужно тяжело трудиться, чтобы стать детьми Божиими; Бог Отец уже считает нас Своими и хочет посредством субботы напоминать нам об этом каждую неделю.

Больше всего по причине нашей занятости страдают, конечно же, наши супруги и дети. Именно нашим семьям

приходится ощущать физическую и эмоциональную отчужденность и пренебрежение. Стресс, возникающий от чрезмерной занятости, вредит детям даже больше, чем самому трудоголику. Вот еще одна важная причина, по которой Бог подарил нам субботу. Суббота дает возможность семьям быть просто семьями.

Суббота призывает нас оставить наши повседневные занятия и устремиться к духовной радости. Чтение хороших книг, наслаждение природой, спокойный отдых всей семьей – вот чем мы обычно пренебрегаем, и именно это может сделать наши взаимоотношения более прочными.

Сегодня в мире так много стрессов, разрушающих семьи, что нам отчаянно необходим этот своевременный и вечный дар от нашего Творца – суббота. Я надеюсь, что вы прямо сейчас решите прекратить спешку и остановитесь. Сделайте это ради своей семьи. Научитесь находить радость в соблюдении субботы именно так, как это задумал Бог. Найдите время для самых важных взаимоотношений в жизни.

**«Отец, нам так необходим перерыв в наших делах. Мы благодарим Тебя за бесценный дар – субботу. Помоги нам проводить ее с пользой. Мы не хотим, чтобы наши отношения с Тобой угасали из-за того, что мы ими пренебрегали. Мы не хотим, чтобы отношения в наших семьях увядали из-за нехватки времени. Помоги нам находить время для общения. Помоги нам постоянно приходить в субботу на встречу с Тобой. Мы просим об этом во имя Господина субботы Иисуса Христа. Аминь».**

*Статья напечатана с разрешения издательства «Источник жизни» по материалам книги Марка Финли «Как преодолеть стресс».*

## КНИЖНАЯ ЛАВКА

### КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС

64 стр., мягк. переплет.  
Ориентировочная цена 28 руб.



Хотите узнать, как преодолеть стресс и купить эту книгу?

1. Обратитесь к распространителю газеты, или
2. позвоните в издательство по тел. (48734) 2-01-01, или
3. отправьте заявку по адресу 301000, Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9. books@lifeforce.ru.

**Якобы любовь**

Однажды Иисус сказал: «*Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень?*» (Матфея 7:9). Задав этот вопрос, Он пытался обратить внимание людей на образ любящих родителей, которые всегда стараются дать лучшее своим детям.

Говоря современным языком, то из родителей даст своему сыну или дочери бутылку водки и стакан –

радушные чаяния специалистов по поводу обучающих возможностей компьютерных игр: они и пространственное мышление развивают, и быстроту реакции, и учат мыслить логически. Сейчас все чаще приходится встречать совсем иное мнение: все, чему могут научить компьютерные игры и игровые видеоприставки, – это очень быстро нажимать на кнопки.

Современные исследования сообщают, что зависимость от игр на

переживаниях, связанных с учебной, не ограничивайтесь дежурными словами: «Молодец. Продолжай учиться». По-настоящему сопереживайте вместе с ним, обращая внимание на его отношение к школе. Объясните, для чего он учится, скажите, что от этого зависит его последующая жизнь, по-настоящему ободрите ребенка.

**Лекарство от азарта**

В России медицинское изучение игромании началось совсем недавно – чуть более 13 лет назад. С самого начала нужно отдавать себе отчет, что ситуация «ребенок и компьютер» таит в себе ровно те же опасности, что и «ребенок и алкоголь» или «ребенок и наркотики». Детская психика уязвимее взрослой, и любые формы зависимости возникают легче.

Родителям необходимо ввести «внутрисемейные правила пользования компьютером». Следует устанавливать лимит времени на любую безобидную игру. Обратите внимание, что ни в одном из игровых залов вы не увидите часов. Шторы, как правило, наглухо закрыты. Все это делается для того, чтобы участник игры не смотрел за пролетевшим временем. Время, которое ребенок проводит в сети или в обнимку с пультом от видеоприставки, должно быть жестко ограничено.

Для некоторых христианские психологи предлагают очень простое, но верное решение. Возможно, дело в том, что времени поговорить или заняться чем-то вместе с сыном или дочерью катастрофически не хватает, и компьютер был приобретен как средство откупиться от утомительного общения – подростки ведь бывают и ершты, и зануды, а мы так устаем на работе, что у нас едва хватает сил телевизор смотреть.

Профилактика детской зависимости может повлиять на дальнейшую судьбу ребенка. Истинная родительская опека является стержнем отношений между детьми и их родителями, помогающая справиться с многими трудностями в жизни в расцвете лет. В библейской книге пророка Малахии написано, что при обращении «сердца отцов к детям и сердца детей к отцам» «не будет поражение земли проклятием».

Обращений к священникам и психологам по поводу игровой зависимости, переросшей детский возраст, не перечесть. «Дочь взяла кредит в 15 тысяч

**УРОКИ ИСТОРИИ**



В 1793 году баснописец Крылов получил от Екатерины II жалование за пять лет для завершения образования за границей. Но Иван Андреевич никуда не поехал: он стал профессиональным карточным игроком. Математические способности позволяли ему часто выигрывать, так что временами Крылов преуспевал в уверенности, что ухватил фортуны за хвост, раскрыл секретную формулу игры. Впоследствии баснописец полностью отрекся от карт. После у него развилось другое пристрастие – патологическое обжорство.

Ф. М. Достоевский был способен писать, только полностью проигравшись, оставив без гроша в кармане, прозакладывав все свое имущество и не имея возможности начать игру снова. Лишь угроза голодной смерти позволяла великому русскому писателю на время овладеть пагубным пристрастием, вытеснявшим его творческий талант.

Даже Александр Сергеевич Пушкин был далеко не чужд адреналиновой волны азарта, более того, поэт признавался, что карты – его единственная привязанность. После его гибели царю Александру I пришлось назначить специальным опекунским совет, занимавшийся исключительно погашением огромных карточных долгов азартного поэта.

долларов и все проиграла, помогите!» «Сыну 45 лет, он проиграл 200 тысяч, которые вся семья копила на строительство дома. Масштабы проблемы осознает, но не может удержаться, срывается и снова играет».

Специалисты, занимающиеся данной проблемой, единодушны, что чудесное исцеление игромании невозможно с помощью современных методов медицины и психиатрии. Так же, как невозможно играть и остаться в выигрыше... Дело за профилактикой.

**Айдар Зинатуллин,**  
специалист по химической зависимости, г. Самара

**Детская игромания**



дескать, на, попробуй – или угостит его сигаретой. Звучит абсурдно? Между тем, в формировании компьютерной аддикции – зависимости от компьютерных или видеоигр – чаще всего именно родители делают первый шаг, покупая ребенку в подарок видеоприставку или мощный игровой компьютер. «Пусть лучше дома играет, к технике приобщается, чем шатается по двору», – так рассуждают взрослые. Спустя несколько месяцев чадо «приобщается к технике» настолько, что просто страшно делается: учеба полностью заброшена, под глазами фиолетовые круги, все школьные друзья вдруг куда-то подевались, а само чадо всем видом и поведением напоминает ходячего покойника, оживающего только при обсуждении той или иной компьютерной игры или вопросов модернизации компьютера.

**Компенсация неправильно сформированной самооценки**

Зависимые от «железного друга» дети действительно не шатаются по подворотням, чаще всего они вообще предпочитают не выходить на улицу, делая исключение только для компьютерных рынков или магазинов, но и дома они находятся лишь физически, отвечая молчанием или раздраженно огрызаясь на все попытки близких установить хоть какой-нибудь контакт. К такой форме зависимости особенно склонны «ботаники» – интеллектуалы, не получающие должного признания среди сверстников и ищущие его в иных местах. А ведь именно здесь родители могут сделать больше всего. Не перебивайте ребенка, когда он рассказывает о своих успехах или

**Голубая мечта**

Как мы надеялись на плоды «технологического прогресса!» Вспомним

ЭТО ИНТЕРЕСНО

**Часы и ритмы организма**

Многое в нашем организме работает с удивительной закономерностью. Сердце стучит примерно один раз в секунду. Кишечник сокращается приблизительно каждые три минуты. Менструальный цикл занимает один месяц. Мы вдыхаем в среднем через каждые четыре удара сердца. Фазы сна следуют 90-минутному циклу. Электрические волны нашего мозга действуют в соответствии с регулярной схемой от 8 до 12 циклов в секунду. У людей наблюдается более 100 биологических ритмов. Температура тела, артериальное давление, острота восприятия и уровень многих гормонов, например, кортизола, колеблются в течение суток. Время суток, в которое вы принимаете лекарство, может повлиять на его действие. Нарушение работы организма после перелета через несколько часовых поясов демонстрирует важность поддержания нормального суточного режима.

Если организм сбивается с обычного режима, мы можем испытывать дискомфорт, раздражительность, нарушение сна, головные боли, запоры, желудочно-расстройства, замедленную реакцию, пониженную концентрацию, апатию или легкую потерю памяти. Нерегулярный распорядок дня имеет тот же эффект на наш организм, что и нарушение суточного ритма после перелета.

Даже перевод часов на летнее время лишь на 1 час может иметь существенный психологический эффект. После того, как мы переводим часы вперед или назад, в течение недели может наблюдаться нарушение сна, увеличивается количество прогулов в школах и авариях на дорогах.

Мы – существа, живущие в определенном ритме. Наши тела работают циклически. Поэтому нам не мешало бы регулярно уделять время для

важных дел жизни: сна, работы, еды, физической деятельности, молитвы и изучения Библии. Для этого необходимо поддерживать крепкое здоровье. Мудрый Соломон замечает: «*Всему свое время, и время всякой вещи под небом*» (Екклесиаста 3:1). Помня об этом принципе, мы формируем регулярность как привычку, которая положительно воздействует на здоровье, память и даже характер.

**Как сделать свою жизнь более упорядоченной:**

1. Выделите определенное время для принятия пищи и выполнения работы.
2. Выработайте привычку ложиться спать в определенное время каждый вечер.
3. Ежедневно уделяйте время для физических упражнений.
4. Для обретения душевного мира следуйте совету апостола Павла:



«*Будьте постоянны в молитве, бодрствуя в ней с благодарением*» (Колоссянам 4:2).

5. Насколько возможно, избегайте задержек и всевозможных нарушений обычного распорядка дня.

**Наталья Гаврикова,**  
врач, г. Курган

Фитохимические вещества – это химические вещества, содержащиеся в растениях. Вы всегда найдете их в овощах, фруктах, травах, орехах, а также в ягодах и зерновых культурах. Эти вещества обеспечивают цвет и вкус пищи, защищают плоды от нападения насекомых и микроорганизмов.

Много ли фитохимических веществ поступает в ваш организм, зависит от вашего питания. Если вы употребляете мало фруктов и овощей, не любите крупы, отдаете

предпочтение белому хлебу и другим рафинированным продуктам, или вам свойственно потреблять переработанные и рафинированные продукты питания, а предпочтение отдается животному белку, значит вы потребляете низкое количество защитных фитохимических веществ. Такое питание нельзя назвать полноценным.

веществ. Поэтому чем больше разнообразие цветов на нашей тарелке, тем больше мы получаем защиты. Однако не стоит пренебрегать белыми продуктами (белой фасолью, тофу, белокочанной или цветной капустой), в них тоже много фитохимических веществ.

#### Беря в расчет кожуцу

Обратите внимание, что кожуца фруктов и овощей содержит больше фитохимических веществ, чем середина. Те части растений,

Такой же принцип применим к хлебу. Феруловая кислота – очень ценное фитовещество, содержащееся в цельной пшенице. В муке высшего сорта, которая очищена от зародышей и отрубей, содержится от 38 до 44 мг/кг феруловой кислоты, в то время как в цельной – от 490 до 521 мг/кг. Выражение «Чем белее хлеб, тем ближе твоя смерть» говорит не о ядовитости белого хлеба, а о бедности его биохимического состава.

Любите срезать кожуцу у яблока?

## Вегетарианские четверги в Генте

Фламандский Гент стал первым на планете городом, где официально введен еженедельный вегетарианский день. Каждый четверг в здешних школах и госучреждениях подают только вегетарианские блюда.

Инициаторы еженедельного дня без мяса – члены фламандской неправительственной организации EVA (Ethisch Vegetarisch Alternatief, [www.vegetarisme.be](http://www.vegetarisme.be)) – сами не ожидали, что городские власти отреагируют на их предложение с таким энтузиазмом. Все рестораны и кафе в городе получили сборники вегетарианских рецептов в подарок.

Организаторы акции надеются, что на один день в неделю вегетарианские блюда переместятся в начало меню, а мясные и рыбные будут предлагаться лишь в качестве альтернативы. Более того, в Генте работают 13 вегетарианских ресторанов, где мясо не подается в принципе. Для города с населением 250 тысяч человек это немало. По числу вегетарианских ресторанов на душу населения Гент – вегетарианская столица Европы.

По данным EVA, в среднем в Бельгии вегетарианцев 2 – 3 %, а в Генте их доля составляет 5 %, потому что это прогрессивный студенческий город, где обеспечены все условия для полноценного вегетарианского питания.

Многие жители города подписали специальные «индивидуальные обещания» раз в неделю отказаться от мяса в пользу тушеных грибов с картофелем, пирогов со шпинатом или ягодами, салатов из фасоли и кукурузы или просто спагетти с помидорами, чесноком и базиликом – кому что позволит фантазия.

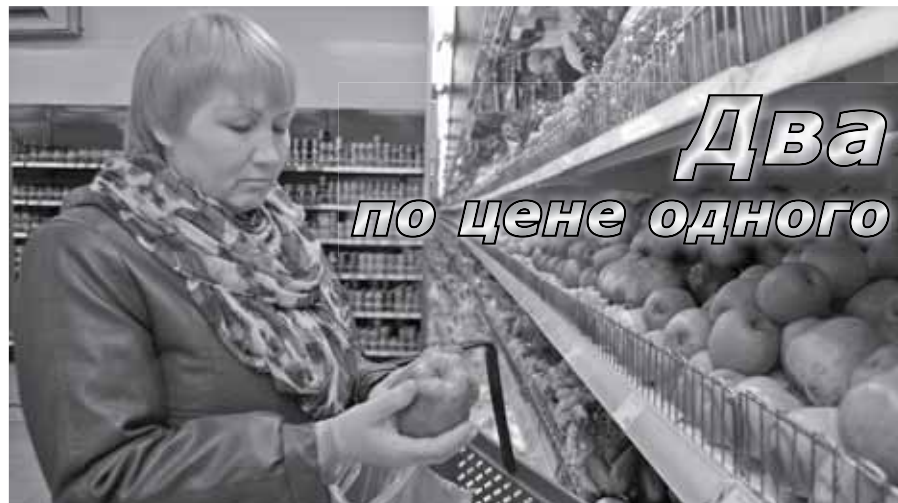
До сих пор гентские школьники подписывались на вегетарианское или обычное меню на год вперед и поменять его индивидуально в течение учебного года не могли.

Вегетарианский день поможет мясоедам сделать первый шаг в сторону уменьшения употребления мяса, а значит – в пользу здорового образа жизни.

По статистике, мясное производство ответственно за почти пятую часть общего выброса газов, вызывающих парниковый эффект. На производство 1 кг мяса уходит 7 кг зерна и 14 000 л воды. Такова «экологическая цена» мясоедения, не говоря уж о том, что при производстве мяса нередко не соблюдаются гигиенические нормативы.

Интерес к программе EVA уже выразили власти Сан-Паулу и еще нескольких бразильских городов, а также итальянской Генуи. В других городах инициатива прорабатывается с трудом, потому что ей сопротивляются производящие мясо фермеры.

Источник: [svobodanews.ru](http://svobodanews.ru)



которые больше подвержены солнечному облучению, более богаты фитохимическими веществами – флаваноидами.

Обычно у капусты и других листовых овощей внешние листья темнее, это говорит о том, что там больше содержание фитохимических веществ. Как правило, готовя салат из капусты, мы очищаем ее от верхних листьев. Возможно, некоторым просто лень их мыть, а другие думают, что верхние листья забрали все вредное. Однако если взять, например, салат латук, то количество фитохимического вещества кверцетин колеблется от 60 до 460 мг на килограмм продукта, из них только от 3 до 8 мг приходится на внутренние листья. А значит, отрывая внешние листья, мы лишаемся огромного количества защитных веществ.

Тот же принцип. Содержание фитоземента флаво-ретинол-2-глюкозы в кожце составляет 80 – 420 мг/кг против 16 – 20 мг/кг в мякоти яблок.

#### Заключение

Сегодня, как и всегда, люди стараются делать выгодные покупки. Все стремятся к предложению «два по цене одного». Эту рациональную мысль можно использовать и при выборе продуктов питания. Ведь покупая натуральные, нерафинированные растительные продукты, мы получаем не только пищу, но и полезные вещества, которые будут сохранять наше здоровье и обеспечивать наш организм энергией. Это выгодное предложение, не правда ли?

Уинстон Крэг,

журнал «Авентистский мир»

#### Цветовое правило

Тот, кто придумал светофор, думал о том, как применить цвета для безопасности движения. Благодаря науке стало ясно, что Бог использовал цветовую гамму продуктов не только для красоты и разнообразия, но чтобы люди, различая цвета, видели в этом защиту для организма. Разные цвета продуктов обусловлены содержанием в них разных фитохимических

#### ГОТОВИМ ВМЕСТЕ



Иногда женщинам приходится заботиться о том, чтобы приготовить еду на большое количество людей. Это может быть пикник, совместный обед с друзьями или приезд родственников. Обычно это очень выматывает хозяйку, и у них не остается сил на общение. Поэтому сегодня мы предлагаем блюда, которые удобно приготовить в больших количествах, потратив при этом минимум времени и сил.

#### ФАСОЛЕВЫЙ ПАШТЕТ

Это очень удачное блюдо всегда получается вкусным и питательным. К тому же паштет замечательно хранится, и на следующий день будет только вкуснее! В нашем случае он

## На скорую руку

ценен тем, что требует минимальных трудозатрат. Основное время уходит на замачивание и варку фасоли (что не требует непосредственного участия хозяйки). Далее время приготовления исчисляется несколькими минутами.

**Состав:**

400 г красной фасоли  
1 большая луковица  
несколько зубчиков чеснока (на ваш вкус)

растительное масло  
соль  
пучок зелени.

**Приготовление:**

- Замачиваем на ночь фасоль.  
- Замоченную фасоль варим до готовности.  
- Обжариваем лук. Измельчаем чеснок. Мелко режем зелень.  
- Сливаем воду, в которой варилась фасоль. Добавляем лук, чеснок. Измельчаем все блендером (если его нет, можно обойтись мясорубкой или толкушкой).  
- Добавляем лук, чеснок, зелень.

Соль – по вкусу. Масло – несколько ложек до желаемой консистенции.

#### ДЕРЕВЕНСКАЯ КАРТОШКА

**Состав:**

на 1 кг картофеля:  
1 ст. ложка сладкой паприки  
1 ст. ложка соли  
4 ст. ложки растительного масла  
2 зубчика чеснока.

**Приготовление:**

- Картофель хорошо моем. Режем каждую картофелину на 6 – 8 долек (если у вас нет времени, то можно порезать крупными кубиками).

- Добавляем паприку, соль, растительное масло и хорошо перемешиваем, чтобы масло и приправы распределились равномерно.

- Выкладываем на противень и запекаем в духовке при 200°C, периодически помешивая.

- Когда картофель станет мягким и приобретет золотистую корочку, вынимаем его из духовки.

- Чеснок мелко режем или пропускаем через пресс. Добавляем к картофелю.

Идеально со свежим салатом. Если вам понравится это блюдо, попробуйте поэкспериментировать со специями. Добавьте вместо паприки кориандр или сушеные травы.

#### ЛЕНИВЫЙ САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ

Это не рецепт, а скорее идея, которая позволяет приготовить много свежего и очень красивого салата буквально за считанные минуты.

Нам потребуются:

- половина кочана красной капусты  
- сок половины лимона, растительное масло, немного сахара (по желанию),  
- блендер  
- 1 минута.

**Приготовление:**

- Кочан разрезаем на несколько частей, рубим в блендере до мелких кусочков.

- Добавляем растительное масло, соль, лимонный сок. Тщательно перемешиваем. Благодаря лимонному соку капуста приобретет яркий фиолетовый цвет, и салат станет очень красивым.

Ведущая рубрики – Мария Викторова, г. Москва

# «ОЛИМПИЙСКИЙ ВЕНОК» ЗДОРОВЬЯ

Однажды Иаков, один из апостолов Иисуса Христа, сказал: «Блажен человек, который переносит искушение, потому что, быв испытан, он получит венец жизни, который обещал Господь любящим Его» (Иакова 1:12). Нам неизвестно, каков будет этот «венец жизни», но в древние времена в основу венца победителя входил лавровый лист.

Вспомните мраморные скульптуры и живописные полотна, созданные в прошлые века: на челе прекрасных героев – венок из лавра. А вы не задумывались над судьбой лаврового венка в наше меркантильное время? Вспомните, дорогие хозяйки, как вы бросаете в суп или уху пару лавровых листиков, ведь с ним блюдо вкуснее и ароматнее. Неужели в наше время это единственное предназначение для столь благородного растения?

Представьте себе, нет. Нашим предкам лавр был известен также в качестве лечебного растения. Он богат фитонцидами, содержит множество необходимых нам микроэлементов, дубильные вещества, повышает иммунитет. Это очень простое и доступное по цене «лекарство». Даже в суп его следует добавлять по-особенному, а не просто бросить пару листиков в кипящий бульон. Как? Есть маленькая хитрость. Перед тем как положить лавровые листочки в суп, их надо обязательно потереть друг о друга. Заметьте, как усиливается аромат.

Врачи-фтизиатры считают, что в лечении такой серьезной болезни, как туберкулез, обыкновенный лавровый лист может существенно помочь благодаря его свойству повышать иммунитет. А туберкулез

и развивается как раз на фоне ослабленного иммунитета. Кроме того, летучие ароматические фитонциды лавра подавляют развитие туберкулезной палочки.

В Абхазии лавр есть в каждом дворе. Он хорош вместо забора, растет плотно, веточка к веточке, настоящая зеленая стена получается. При воспалении десен или стоматите веточку лавра можно просто пожевать.

На юге свеженький лавровый лист срывают с куста, а у нас он высушен и расфасован в пакеты. В нем, наверное, не остается ничего полезного? Оказывается, это не так. Лавр полностью сохраняет свои свойства и в высушенном виде. И в этом его преимущество перед многими растениями.

Лавровый лист можно принимать и в профилактических целях. Вы обязательно почувствуете, как окрепли, вам станет легче дышать, будете меньше уставать.

5 г листиков (примерно 15 штук) опустите в 300 мл воды. Доведите до кипения и кипятите 5 минут. Затем настаивайте этот напиток в термосе 3–4 часа, процедите, доведите кипяченой водой до 300 мл и принимайте небольшими порциями. Например, по столовой ложке каждые полчаса. И так за день нужно выпить все 300 мл. Следующие два дня приготовьте свежие порции настоя и тоже принимать по столовой ложке целый день. Потом две недели – перерыв. Еще раз повторите трехдневный курс. Такой способ может помочь при лечении симптомов ревматоидного

артрита: снять скованность суставов, уменьшить боли.

Для больных сахарным диабетом – другой рецепт. Надо взять 30 – 40 листиков лавра на 500 мл кипятка, настоять. Принимать утром натощак и в течение дня до еды по 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день.

Больных людей всегда интересует, имеются ли противопоказания при лечении лавром. Оказывается, особых противопоказаний нет. Но лавровый лист обладает вяжущими свойствами, и потому, если человек склонен к запорам, то пусть ест больше свеклы и чернослива или чуть уменьшит дозу настоя.

Лавровый лист нам помощник и при других недугах. При сильной потливости ног: настоять 20 – 40 листиков лавра и каждый вечер перед сном делать теплые ванночки. Некоторые мучаются от повышенной потливости. Да, есть дорогие дезодоранты, разрекламированные мази, но начните с лавра. Может быть, ничего другого вам больше и не понадобится.

Незаменим лавр и при гайморите. Одну каплю лаврового масла в нос – и уже легче. Оно есть в продаже, но можно сделать и самим. Измельчить 30 г листьев, залить стаканом растительного масла и настаивать 5 суток, затем процедить. Такое масло – прекрасное средство и от простуды.

Поставьте на кухне в глиняной вазе букет из лавровых веток – и воздух станет свежее.

До чего хороша «лаврушка». И здоровье укрепляет, и лечит, и в хозяйстве подружка. Недаром с незапамятных времен к лавру относились с большим уважением.

**Алла Сакурченко,**  
магистр общественного здравоохранения, г. Владивосток



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

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

## Купон-заказ на бесплатную доставку

газеты «Ваши ключи к здоровью»

Мы очень рады, если вам понравился этот номер газеты. Мы готовы предоставить вам возможность бесплатно получить 1 экз. газеты в течение 6 месяцев. Заполните этот купон-заказ печатными буквами, вырежьте его из газеты и вышлите по адресу вашего распространителя, указанному ниже, или в редакцию по адресу: 424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30.

Благодарим и ждем новой встречи с вами!

1. Фамилия, имя, отчество читателя

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Почтовый индекс и адрес для доставки газеты

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Адрес вашего распространителя:

## «НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ!»

Уроки этого курса раскрывают основные принципы здорового образа жизни. Применение их на практике поможет вам поддержать физические и духовные силы, расстаться с вредными привычками, обрести потерянное здоровье, сделать жизнь гармоничной.

Вам предоставляется комплект из 12 уроков для домашнего изучения с подробными комментариями и контрольными заданиями. Вы можете получить консультацию учителя по всем вопросам, возникшим в процессе обучения.

## ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ

Этот курс уроков можно изучать в Интернете на сайте:  
[www.sokrsokr.net/content/view/433/243/](http://www.sokrsokr.net/content/view/433/243/)



**Бесплатно и доступно для каждого!**

Закажите эти уроки по адресу и телефону вашего распространителя газеты или пришлите письмо-заявку по адресу: 424028, **МАРИЙ ЭЛ, Г. ИОШКАР-ОЛА, А/Я 30, «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ».** (Просьба разборчиво указать название курса «Наполни свою жизнь праздником» и ваш обратный адрес).

### Адрес для писем:

424028, Марий Эл,  
г. Йошкар-Ола, а/я 30.  
Тел. (8362) 738254.  
сот. 8-927-883-8483  
[zayavka@sokrsokr.net](mailto:zayavka@sokrsokr.net),  
[redaktor@sokrsokr.net](mailto:redaktor@sokrsokr.net).

Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ» №6  
Зарегистрирована в ИПТР РФ, г. Москва,  
св-во ПИ №ФС77-41804 от 27.08.2010 г.  
Учредитель (издатель) – Религиозная организация  
Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого  
Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл,  
424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. Адрес редак-  
ции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Гл. редактор – Н. В. Воронина.  
Отв. за выпуск – В. Л. Наумов,  
корректор – Т. Г. Ведерникова,  
дизайн, верстка – Р. И. Кошкин,  
консультант по мед. вопросам – Е. С. Ибраев,  
фото: А. Кошкина, В. Викторов.  
Данное издание является рабочей копией и не  
предназначено для тиражирования.

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Ижевск, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Комсомольск-на-Амуре, Краснодар, Красноярск, Мин. Воды, Нижний Новгород, Новосибирск, Ростов-на-Дону, Тула и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 425 689 экз.