



Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

№2 (13) 2010

## ЗАГУБЛЕНА ДРАХМА

Христос розповів народові наступну притчу: «Або яка жінка, маючи десять драхм, якщо загубила одну, не запалює світильника і не замітає хати, шукаючи пильно, доки не знайде?»

5

## ТУРБОТА ПРО МАЛИХ ДІТЕЙ

Найкращою їжею для немовляти є така їжа, яку дає природа. Тому без потреби не варто позбавляти дитину цієї можливості. Нерозумною є та матір, котра задля вигоди або розваг звільняє себе від ніжного обов'язку годувати свого малюка.

8

## УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ

Речь — один из наиболее мощных факторов развития ребенка. Существуют определенные этапы развития речи.

9

## НОВОСТИ ИЗ ВЕЛИКОБРИТАНИИ

Первые официальные рекомендации по питанию, благотворно влияющему на здоровье человека и окружающую среду, были опубликованы 11 декабря 2009 г. Вероятно, они повлияют на современную систему питания в Великобритании.

10

## МОЙ МУЖ НЕ ХОЧЕТ МЕНЯТЬСЯ

Супруг не хочет меняться, и мы думаем, что обречены быть несчастными. Не верьте этому! Улучшение может начаться сегодня независимо от поведения вашего мужа.

12

## ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Для жизнедеятельности мы нуждаемся в пище, которая в нашем организме преобразуется в энергию для жизни и структурные элементы нашего тела.

14

## МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ



Научные исследования, проведенные недавно, указывают на связь лишних килограммов с возникновением различных заболеваний: гипертонии, сахарного диабета, онкологических заболеваний и множества других. В данной статье мы рассмотрим проблему избыточного веса в комплексе с другими проблемами.

2



БЛЮДА ИЗ СОИ

4



ПОЕДИНОК ПАЦИФИСТА

16

# МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Научные исследования, проведенные недавно, указывают на связь лишних килограммов с возникновением различных заболеваний: гипертонии, сахарного диабета, онкологических заболеваний и множества других. В данной статье мы рассмотрим проблему избыточного веса в комплексе с другими проблемами.



Метаболический синдром (МС) – это комплекс нарушений, связанных с обменом веществ, в который входят:

- **инсулинорезистентность**
- **ожирение**
- **высокий уровень холестерина в крови**
- **гипертензия**

Людям, которые имеют три фактора из перечисленных, доктор может поставить диагноз МС. Наличие трех факторов может удвоить риск инфаркта и инсульта. А по сравнению с теми, у кого нет ни одного такого фактора, этот риск увеличивается в 3 раза. Давайте подробнее остановимся на причинах возникновения МС.

## Инсулинорезистентность

Резистентность к инсулину встречается наиболее часто. Она возникает, когда для утилизации определенного количества глюкозы выделяется больше инсулина, чем в норме. Резистентность к инсулину – не единственный, но основной фактор, который влияет на нарушение механизма утилизации глюкозы и появление сахарного диабета 2 типа.

## Ожирение

Если у женщины обхват талии составляет более 89 см, а у мужчины – более 102 см, это свидетельствует о накоплении избытка жира вокруг внутренних органов (висцерального жира), а он является самым опасным для здоровья.

## Высокий уровень холестерина

По мере развития медицины уровень холестерина, который считается нормой, снижается. Сначала эта величина составляла 240, затем – 220, 200, а потом – 180 мг в 100 мл плазмы крови. Поэтому сейчас считается, что 200 – это очень высокий уровень. С увеличением уровня холестерина увеличивается риск возникновения инсульта и инфаркта.

## Высокое кровяное давление

Конечно, высокое артериальное давление само по себе не является признаком МС, однако это опасное состояние. То, что считалось нормой 10 лет назад, сейчас таковой не является. Согласно последнему консенсусу, если ваше систолическое давление – 130, то у вас – ранняя гипертония. Поэтому ученые склоняются к мысли, что оптимальное систолическое давление до 125 мм рт. ст. Понятие «Чувствуешь себя хорошо – чувствуешь себя в безопасности» устарело.

## Ожирение и питание, богатое «пустыми» калориями, вызывают развитие МС

95% людей с МС имеют лишний вес или страдают ожирением. Исследование проведенное в Фреймингеме (штат Массачусетс, США) в 1948 г., показало, что женщины,

имеющие ожирение и/или в основном употребляющие «пустые» калории, в значительной мере подвержены риску развития МС. Интересно отметить, что потребление «пустых» калорий и ожирение повышают риск возникновения МС независимо от наличия кардиоваскулярных факторов риска.

Авторы этого исследования делают вывод, что в то время как характерные для МС заболевания могут развиваться и независимо от него, многие из них являются результатом МС. Более того, соответствующее питание, с достаточным содержанием клетчатки, когда преимущество отдается фруктам, зерновым, орехам и овощам, может предупредить развитие МС у большинства людей.

Давайте рассмотрим, как типичный западный рацион (который становится популярным во всем мире) и ожирение обуславливают развитие этого смертоносного синдрома.

## Ожирение и неправильное питание способствуют повышению кровяного давления

Несмотря на то, что не все люди, у которых повышено артериальное давление, страдают ожирением, факт остается фактом: при ожирении снижается способность кровеносных сосудов расширяться и появляется тенденция к их сужению. И ожирение и переизбыток стимулируют симпатическую нерв-







ную систему, которая сужает сосуды и увеличивает частоту сердечных сокращений в покое. Оба фактора способствуют развитию гипертонии.

#### ◆ Ожирение влияет на развитие воспалительных процессов

Избыток жира в брюшной полости является целым арсеналом множества провоспалительных (способствующих воспалению) и проатерогенных (способствующих атеросклерозу) веществ, которые поддерживают течение хронических заболеваний. Воспаление вносит свой вклад в развитие инсулинорезистентности, которая, в свою очередь, поддерживает воспаление; таким образом образуется замкнутый круг. Обратите внимание на то, что и вес и процент содержания жира в теле важны. Женщины, вес которых находится в пределах нормы, но содержание жира превышает 30% от массы тела, имеют повышенное количество маркеров воспаления.

#### ◆ Ожирение приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний

Ожирение, переедание и употребление пищи из ресторанов быстрого питания (фаст фуд) повышают в крови уровень жиров низкой плотности («плохой» холестерин, липопротеиды низкой плотности (ЛПНП), что в свою очередь ведет к повышению риска возникновения инсульта и инфаркта. У людей с МС часто по-

вышен уровень ЛПНП, хиломикрон и триглицеридов, а также понижен уровень липопротеидов высокой плотности (ЛПВП, «хороший» холестерин). Даже дети с ожирением имеют большое количество хиломикрон, которые особенно опасны, так как они проникают в стенку артерий быстрее и дольше задерживаются в ней.

Потеря излишнего веса, а также физические упражнения улучшают показатели ЛПВП и снижают уровень ЛПНП. Ожирение, насыщенные жиры и «пустые» калории увеличивают уровень триглицеридов. Это плохая новость, так как даже один прием пищи, богатой насыщенными жирами, повышает уровень триглицеридов и, следовательно, снижает способность стенок сосудов расширяться. Если вам такой ущерб покажется незначительным, то учтите следующее: триглицериды так-



же способствуют слипанию красных кровяных клеток и тем самым уменьшают площадь их поверхности, с которой может связаться кислород. Более того, слипшиеся эритроциты не могут так эффективно менять свою форму при прохождении через мелкие артерии, и для них становится невозможным протиснуться сквозь капилляры и доставить жизненно важный кислород тканям.

#### ◆ Акцент на растительной пище

Исследования показывают, что рацион, богатый фруктами и овощами, способствует уменьшению риска развития МС и воспалительных процессов. Минимальная кулинарная обработка продуктов и употребление цельных зерновых также помогают снизить риск развития МС и диабета 2 типа. Рацион питания, богатый цельными зерновыми, фруктами, орехами и зелеными листовыми овощами, обуславливает снижение уровня гомоцистеина и еще нескольких значимых маркеров атеросклероза. Это очень важно, так как люди с МС склонны к повышению уровня гомоцистеина, который вносит свой вклад в развитие сердечно-сосудистых и воспалительных заболеваний, а также способствует снижению умственных способностей.

#### Подведем итоги:

1. Осознайте, что МС является нарастающей по силе и пагубности медицинской проблемой.
2. Пройдите серьезное медицинское обследование.
3. Постарайтесь изменить свое нездоровое состояние. Если у вас много жира вокруг внутренних органов, воспользуйтесь Божественной и человеческой помощью, чтобы есть меньше и двигаться больше.
4. Плохие привычки могут убить, а хорошие – являться основанием для полноценной жизни. Изучите их. Здоровье – не дело случая, а результат послушания Божьим законам, как физическим, так и духовным.
5. Медикаменты не заменят самоконтроля. Сотрудничайте с вашим Создателем и природой, чтобы помочь себе: в ответ на искреннюю, серьезную, регулярную молитву Бог даст силы, чтобы победить плохие привычки.
6. Последствия долгосрочных нарушений и злоупотреблений никуда не исчезают, однако изменение образа жизни – характера питания, привычек в труде, отдыхе и т. д. – поможет вам восстановить нормальную массу тела, хорошую чувствительность к инсулину, должный уровень липидов крови, оптимальное артериальное давление и устранил еще многие факторы риска.
7. В результате продолжительных, настойчивых усилий вы приобретете хорошие привычки, которые станут наградой за ваши труды.

**Давайте следовать этим советам и укреплять здоровье – благословение Господа!**

# Блюда из сои

## ● СОЕВОЕ МОЛОКО

Замочить сою на ночь в пропорции 1:3. Утром слить воду, залить свежей, поставить варить на 15 мин., затем поменять воду и варить еще 15 мин. Воду слить, взбить в блендере соевые бобы с водой в соотношении 1:1. Отжать молоко от жмыха в лавсановом мешочке или через несколько слоев марли и влить его в кипящую воду (количество воды из расчета: 2 дополнительных стакана воды на каждый стакан сои). Довести до кипения, следить, чтобы молоко не сбегало. Через 10 мин. добавить соль по вкусу и 1 ст. л. кокосовой стружки. Кипятить еще 10 мин. Молоко можно хранить в холодильнике 4-5 дней. Перед употреблением можно подогреть, добавить мед и ваниль по вкусу. Соевый жмых (окару) используют для приготовления котлет, паштетов, начинок, запеканок, печенья.



## ● ОМЛЕТ ИЗ ТОФУ

- 1 средняя луковица, мелко нарезать
- 2-3 дольки чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 кг тофу, измельченного вилкой
- 2 ст. л. базилика
- ½ ч. л. куркумы
- соль по вкусу

Потушить лук и чеснок, добавить тофу, тушить еще 10 мин. Смешать базилик, куркуму, соль и добавить к тофу. По желанию можно нарезать кубиками печеный картофель (4 шт.), добавить к тофу и немного потушить. Перед подачей на стол украсить петрушкой. Омлет можно подавать к рису, тушеной капусте.



## ● СОЕВЫЙ МАЙОНЕЗ

- 2 стакана молочного киселя
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара
- сок половины лимона
- 3-4 дольки чеснока
- 1 ст. л. лука
- ¼ стакана растительного масла



Положить в блендер все ингредиенты, за исключением масла, и взбить. Масло добавлять в блендер тонкой струйкой, доводя смесь до консистенции сметаны.



## ● ПАШТЕТ ИЗ СОИ

- 1 стакан вареной сои
- 1 луковица, мелко нарезать
- 2-3 дольки чеснока, нарезать
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. тимьяна

Измельчить сою на мясорубке. Лук размять в руках, выложить в сухую сковороду и плотно закрыть крышку. Тушить на слабом огне, пока лук не станет рыхлым (около 10 мин.). Затем добавить масло, измельченный чеснок, томатную пасту и тимьян. Перемешать, выключить и добавить к сое.



## ● МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

- 1 стакан соевого молока
- 2-3 ст. л. муки

Холодное соевое молоко смешать с мукой, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Должна получиться желеобразная масса. Можно развести муку в небольшом количестве холодного соевого молока и тонкой струйкой влить в кипящее молоко. Молочный кисель используют для приготовления сметаны, майонеза, масла, соусов и кремов.







# ЗАГУБЛЕНА ДРАХМА



**Х**ристос розповів народо-ві наступну притчу: «Або яка жінка, маючи десять драхм, якщо загубила одну, не запалює світильника і не замітає хати, шукаючи пильно, доки не знайде?»

На сході хати бідняків переважно мали лише одну кімнату, часто без вікон, а отже, темну. Кімнату рідко замітали, і монета, що впала на підлогу, швидко вкривалася пилом та сміттям. Аби знайти її, потрібно було навіть удень запалити світильника і старанно замести хату. Зазвичай посаг нареченої складався зі срібних монет, які вона старанно зберігала як найцінніший набутток, щоб згодом передати їх своїм дочкам. Втрата однієї з таких монет вважалася неабиякою бідой, а її повернення було причиною великої радості, яку охоче поділяли сусідки.

**«А** знайшовши, – сказав Христос, – скликає приятельок і сусідок, кажучи: радійте зі мною, бо я знайшла драхму, що загубилася! Такою, кажу вам, буває радість у Божих ангелів за одного грішника, який кається».

Монета хоч і лежить серед пилу й сміття, залишається сріблом. Її власниця шукає її, бо вона має певну цінність. Так і кожна душа, хоч і зіпсована гріхом, в очах Божих вважається дорогоцінною. Як монета несе на собі зображення й напис пануючої влади, так і людина від її створення несе образ та напис Бога. Сліди цього напису, хоч тепер пошкоджені і затьмарені впливом гріха, залишаються на кожній душі. Бог бажає повернути цю душу та відтворити в ній Свій образ у праведності і святості.

У притчі жінка ретельно шукає свою загублену монету. Вона запалює світильник і замітає хату. Вона пересуває все, що може заважати пошукам. Хоч загубилася лише одна драхма, жінка не припиняє своїх зусиль, доки не знайде її. Так і в сім'ї, якщо один член загубився для Бога, слід використати всі засоби для його повернення. Нехай усі інші члени проведуть ретельний, уважний самоаналіз. Потрібно дослідити щоденне життя. Подумайте, чи немає якогось недогляду чи помилки



в поведженні, через що душа стає запеклою в нерозкаянні.

Якщо в сім'ї є дитина, яка не усвідомлює свого гріховного стану, батьки не повинні спочивати. Нехай світильник буде запалений. Досліджуйте Слово Боже і в його світлі ретельно перегляньте весь сімейний уклад, щоб дізнатися, чому дитина загублена. Нехай батьки досліджують власні серця й аналізують свої звички і вчинки. Діти – спадщина Господня, і ми відповідальні перед Ним за управління Його власністю.

Де б ми не перебували, всюди є загублені драхми, що чекають наших пошуків. Чи ми шукаємо їх? День у день ми зустрічаємося з тими, хто не виявляє жодної цікавості до релігійних питань; ми відвідуємо їх, розмовляємо з ними. Чи виявляємо ми зацікавленість їхнім духовним станом? Чи представляємо їм Христа як вибачного Спасителя? Чи прагнуть наші серця, зігріті любов'ю Христа, розповісти і їм про цю любов? Якщо ні, то як ми зустрінемося з цими душами – загубленими, навіки загубленими, – коли разом з ними станемо перед Божим престолом?

## Замітка

Якщо перебуваєте у спілкуванні з Христом, ви будете підходити до кожної людської істоти з Його оцінкою. Ви будете відчувати до інших таку саму глибоку любов, яку Христос має до вас. Тоді ви будете спроможні придбати, а не відігнати, привабити, а не відштовхнути тих, за кого Він помер. Ніхто ніколи не навернувся б до Бога, якби Христос не доклав до цього Своїх зусиль; і тільки завдяки такій особистій праці ми можемо спасати душі.

Коли ви побачите тих, що прямують до загибелі, то не будете байдуже і безтурботно спочивати. Чим більші їхні гріхи та глибші страждання, тим наполегливішими й ніжнішими будуть ваші зусилля заради їхнього навернення. Ви будете бачити потреби страждальців, котрі грішили проти Бога, а тепер пригнічені тягарем вини. Ваше серце сповниться співчуттям до них, і ви простягнете їм руку допомоги. На руках віри й любові ви принесете їх до Христа... Коли одна така душа приведена до Бога, усе Небо радіє; серафими й херувими торкаються своїх золотих арф і співають хвалу Богові та Ангелів за їхнє милосердя, любов та доброту до людських дітей.





### Привет ребята!

Хочу рассказать вам историю, которая недавно произошла со мной в школе.



**П**розвенел звонок, все ребята ринулись в классы. Мы с моим другом Витей еле успели забежать в кабинет, как вошла Людмила Петровна, самая строгая учительница математики в нашей школе.

— Здравствуйте, дети, садитесь! На прошлом уроке мы учили таблицу умножения. К доске пойдет... Макси!

Вы себе не представляете, как я тогда испугался! Я знал таблицу умножения, но не всю, не успел выучить. Я надеялся, что Людмила Петровна спросит меня то, что я знаю.

— Пятью пять? Шестью восемь? Четырежды три?

Я смело отвечал, и причем правильно. Учительница хвалила меня, ребята удивлялись моим знаниям. Но недолго мне пришлось радоваться...

— Девятью восемь?

Вот оно — поражение. Я никак не мог вспомнить, сколько же было девятью восемь. Людмила Петровна поставила мне двойку, несмотря на то, что я до этого хорошо отвечал. Она очень не любила, когда ее обманывают, а я ведь сказал, что отлично знаю таблицу умножения. До конца урока я сидел очень грустный. Я представлял себе, как придду домой, меня встретит мама и скажет:

— Сынок, я приготовила тебе вкусный обед. Надеюсь, ты принес хорошие оценки?

Мама не будет на меня кричать, она просто очень огорчится. Я решил, что больше не вернусь домой. Пойду со своей двойкой куда глаза глядят, лишь бы мама ее не видела. От моих размышлений меня отвлекла учительница.

— Тебя, наверное, мама будет ругать за двойку? — спросила она.

— Н-наверное, — ответил я, заикаясь.

— Ну тогда я зачеркну тебе двойку, расскажешь таблицу умножения в следующий раз.

Как я был благодарен своей учительнице! Я был просто счастлив!

Вот такая история произошла со мной. Вспомните, ребята, случаи, когда ваши родители не наказали вас за какой-либо проступок, но дали вам шанс исправиться. Подумайте о том, что наш Спаситель Иисус Христос умер однажды на кресте, чтобы дать нам возможность обрести вечную жизнь. И каждый день Господь дает нам еще один шанс исправить наше поведение и стать лучше. Поблагодарите Иисуса и своих родителей.

Ваш друг Макси

## СНІЖИНКИ

Пухнасті сніжинки кружляють  
Над білим покривом землі,  
Їх вітер то вверх підкидає,  
То ближче жене до ріллі.

З них кожна мала й непримітна,  
А разом вони — то є сніг,  
Що землю собою боронить  
Від лютих морозів зими.

Під ними сховався підсніжник,  
Зернинка і мишка в норі.  
Коли ж на них сонце посвітить,  
Стає з них вода в джерелі.

З нас кожен — то крихта-людина,  
А разом ми Божа сім'я,  
Що світ від птьми захищає,  
Що свідчить про Бога, Христа!

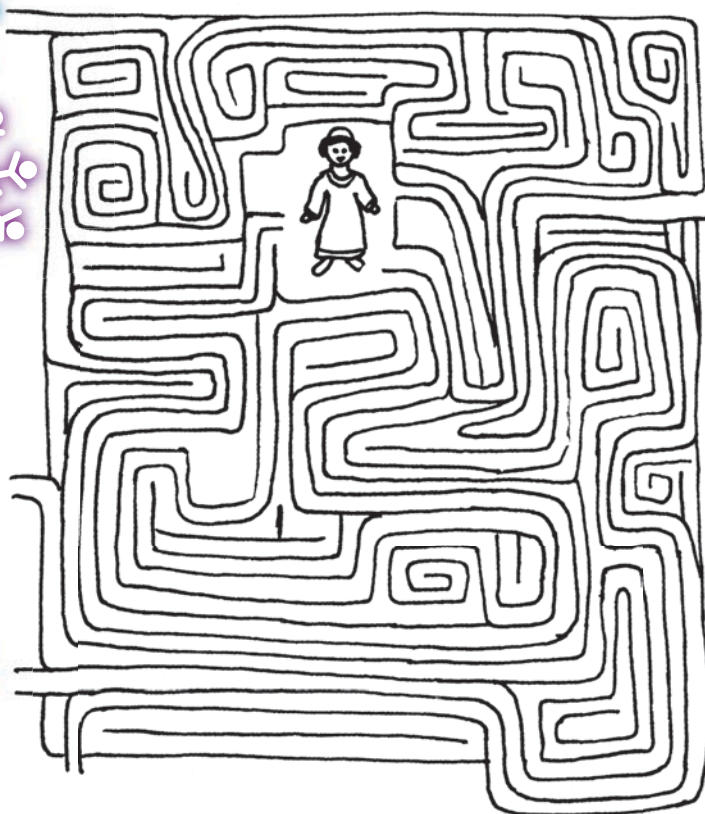
З нас кожен є цінним для Бога,  
З нас кожен Йому дорогий,  
І зовсім Йому не важливо:  
Дорослий ти, чи малий.

Він кожного любить, цінує,  
Для кожного Він є близький,  
І хоч не завжди ми є вірні,  
Та вірний Він завжди і всім.

Тетяна Остапенко



## Помоги другу в беде



## Интересное о животных:

**1.** Когда европейцы впервые увидели жирафа, они называли его «верблюдопардом», решив, что это гибрид верблюда и леопарда.

**2.** Глаза ящериц снабжены оранжевыми очками, т. к. в сетчатке очень много капель жира, окрашенных в оранжевый цвет. Вот где, оказывается, светофильтры у этих животных. Значит, ящерицы видят мир не так, как мы. И не только ящерицы. Многим птицам то, что мы видим в красном цвете, кажется зеленым.

**3.** Вес страусиного яйца может достигать 1,5 кг.

**4.** Во время Первой мировой войны одна из Южно-

Африканских обезьян получила медаль и даже была удостоена воинского звания «капрал».

**5.** Змеи могут спать 3 года подряд, ничего не принимая в пищу.

**6.** На Земле насчитывается около 400 пород домашних собак.

**7.** Дельфины спят с одним открытым глазом.

**8.** Гусеницы бабочек-огневок живут в воде и грызут водные растения.

**9.** Животное с самым большим мозгом в соотношении с телом – муравей.

Бог все создал удивительным!



# Турбота про малих дітей

Про що повинна пам'ятати мати-годувальниця?

Найкращою їжею для немовляти є така їжа, яку дає природа. Тому без потреби не варто позбавляти дитину цієї можливості. Нерозумною є та матір, котра задля вигоди або розваг звільняє себе від ніжного обов'язку годувати свого малюка.

**П**еріод, коли немовля отримує харчування від матері, є дуже важливим. Багатьом матерям, що годують малюків, дозволяють перевантажувати себе роботою та надто розігрівати свою кров біля кухонної плити. Це приносить серйозну шкоду дитині; вона не лише отримує нездорове молоко, а в її кров потрапляють токсини із нездоровою їжею матері, що викликає загальне погіршення стану організму та справляє негативний вплив на немовля. На дитину також впливає душевний стан матері. Якщо вона пригнічена, легко збуджується, дратівлива, дає волю пристрастям, тоді їжа, яку дитина отримує від матері, збуджуватиме її, часто викликаючи колики, спазми, а в деяких випадках може стати причиною корчів або припадків.

Характер дитини більшою або меншою мірою залежить від харчування, яке вона отримує від матері. Тому так важливо, щоб мати, годуючи своє немовля, намагалась бути радісною, цілком володіючи собою. У такому разі їжа не пошкодить малюкові, а спокійна, стримана поведінка матері щодо дитини матиме величезний вплив на її розумовий розвиток. Коли дитина нервова і швидко збуджується, спокійна, некваплива поведінка матері справлятиме заспокійливий, виховний вплив, і здоров'я дитини значно поліпшиться. Чим спокійніше і простіше життя дитини, тим благотворніше воно позначиться на її фізичному і розумовому розвитку. Матір завжди повинна бути врівноваженою, спокійною, витриманою.

## Їжа не замінить уваги

Немовлята зазнають великої шкоди через неправильне ставлення до них. Якщо вони вередують, їх, як правило, починають годувати, аби заспокоїти, тоді як у більшості випадків справжня причина їхньої дратівливості криється в тому, що їх перегодовують; їжа завдає їм шкоди внаслідок нездорових звичок матері. Оскільки шлунок дитини перевантажений, додаткова їжа лише погіршує справу.

Дітей, як правило, вже з колиски приучають задовольняти свій апетит, прищеплюючи їм думку про те, що вони живуть задля того, аби їсти. Мати великою мірою сприяє формуванню характеру дітей в ранні роки життя. Вона здатна навчити їх вгамовувати апетит або ж, навпаки, потурати йому, аж поки дитина стане ненажерливою. Час

то матір планує виконати певну роботу протягом дня, і коли діти заважають їй, вона замість того, щоб розважити та втішити малюків у їхніх дитячих проблемах, дає їм щось поїсти, аби заспокоїти. На деякий час вона досягає своєї мети, але загалом справа ще більше погіршується. Шлунок дитини перевантажують їжею тоді, коли вона зовсім не хоче їсти. Усе,

що було потрібно, – це трохи материнської уваги. Але мати вважає свій час надто дорогим, аби витратити його на розваги з малюками. Можливо, вишукана краса дому задля похвали гостей чи приготування добірної їжі мають для неї більше значення, ніж щастя й здоров'я дітей.

## Їжа має бути здоровою, смачною, але простою

Їжа має бути простою, щоб її приготування не забирало в матері увесь її час. Потурбуйтеся про те, аби на столі була здорова, корисна та смачно приготовлена їжа. Не думайте, що абияк приготовлена страва може бути доброю поживою для дітей. Але витрачайте менше часу на приготування страв, які шкодять здоров'ю або задовольняють спотворений смак; краще більше часу приділяйте освіті й вихованню дітей.

Забезпечте чистоту, тепло і свіже повітря. Немовляті потрібне тепло, але часто матір припускається серйозної помилки, утримуючи дитину в перегрітих кімнатах, позбавляючи свіжого повітря...

Дитину краще оберігати від усього, що може послабити організм або завдати шкоди. Особливу увагу звертайте на те, щоб зробити все навколо неї приємним і чистим. Може виникнути необхідність захистити малюків від несподіваних або різких коливань температури, але потурбуйтеся і про те, аби під час сну чи вдень вони дихали чистим, здоровим повітрям.





# УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ

В

ВО-ДА В-А-Р-И-Д-О-Н

Б

БА-БУ-Ш-КА Б-И-Р-Ю-З-А

А

АБ-РИ-КОС А-Л-Ы-Й



**Речь – один из наиболее мощных факторов развития ребенка. Существуют определенные этапы развития речи:**

- с 3-6 месяцев ребенок умеет «гулить» – произносить единичные гласные звуки;
- в 1 год произносит первые слова: «мама», «папа», «баба»;
- в 2 года его словарный запас составляет 50-57 слов;
- к концу 2-го года – 200-400 слов плюс простые предложения: «Мама, дай!», «Хочу кушать»;
- в 3 года освоены практически все звуки, за исключением «неподдающихся» – «р», «ц», «щ»; говорит простыми предложениями, самого себя называет «я»;
- в 4 года словарный запас состоит из 1000 слов. Может четко произнести «рыба», «цыпленок», «щука», меньше глотает звуки, хотя незнакомые длинные слова вызывают трудности в произношении.

**Ч**асто случается, что в спокойной домашней обстановке потребность говорить у малыша не возникает: его хорошо понимают по жестам, плачу или вообще угадывают желания наперед, и его это вполне устраивает. В таком случае достаточно сменить тактику общения и помочь ему в развитии речи:

- как можно больше общаться с ребенком – речь формируется только в непосредственном общении;
- показывать на предмет, который называете, и комментировать все свои действия;
- делать специальную гимнастику: вытягивать губы трубочкой, надувать щеки, дуть, цокать, как лошадка, фыркать, как ежик, шипеть, как змея и т. д.;
- не забывать о слуховом внимании – петь песенки, декламировать стихи. Обращать внимание на до-

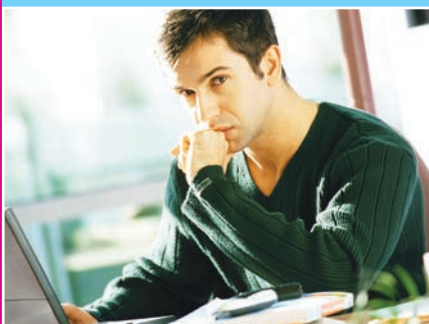
машние звуки: «Что это шумит?» И отвечать: «Это шумит ветер». Делать вид, что говорите по детскому телефону, и предлагать малышу делать то же самое;

- больше играть. Сначала придумайте вопросы, подразумевающие краткий ответ «да»/«нет», затем – посложнее, которые предполагают осмысление ответов, например: «Кто это?» Следующая серия вопросов – «Что делает?» – заставляет малыша использовать глаголы.

Если ваш ребенок не идет на контакт и ему не удастся выполнить большинство ваших заданий, обязательно обратитесь к специалисту. К сожалению, это может быть не просто запаздывание в развитии речи, а сигнал о речевом нарушении, причина которого – нарушение работы коры головного мозга и подкорковых структур. Подкорректировать недостаток помогут логопед и невролог.

## «КИБЕРИПОХОНДРИЯ»

Восемь из десяти американцев ищут медицинскую информацию в интернете. Хотя «всемирная паутина» может быть полезным инструментом для диагностики, она может привести и к киберипохондрии (ипохондрии в киберпространстве) – состоянию, при котором люди ищут свой диагноз и мучаются от переживаний о том, что у них самый тяжелый случай. Если вы пользуетесь интернетом для самодиагностики, помните следующее:



- Не всем веб-сайтам можно доверять. Скорее всего, достоверной и надежной является информация на сайтах, адресная строка которых заканчивается на «.gov» или «.edu».
- В интернете публикуется намного больше информации о серьезных, чем о простых заболеваниях. Пусть вас не смущает избыток информации о редких заболеваниях. То, что легче найти «плохую» информацию, еще не значит, что у вас самый плохой случай.
- Обязательно консультируйтесь с доктором относительно интересующей вас информации.

## Новости из Великобритании

Первые официальные рекомендации по питанию, благотворно влияющему на здоровье человека и окружающую среду, были опубликованы 11 декабря 2009 г. Вероятно, они повлияют на современную систему питания в Великобритании.

Для борьбы с изменением климата и ростом заболеваний, связанных с характером питания (диабет, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания), жители Великобритании должны уменьшить потребление мяса, молочных и бакалейных продуктов, а также контролировать количество пищевых отходов. Эти три приоритетных направления отмечены в Докладе правительственного независимого консультативного органа по рациональному использованию ресурсов «The Sustainable Development Commission» (SDC), который призывает к радикальным изменениям характера потребления ресурсов.

По оценке SDC, 70 тыс. случаев преждевременной смерти в Великобритании можно было избежать, если бы характер питания населения отвечал данным рекомендациям. Необходимость безотлагательного обсуждения данной проблемы подчеркивает статистика, опубликованная Государственной службой здравоохранения. Согласно этим данным, при поступлении в школу один из четырех мальчиков и одна из пяти девочек в Англии имеют избыточный вес или ожирение.

Специальный уполномоченный SDC профессор Тим Ланг заявил, что данные рекомендации представляют собой первый последовательный свод рекомендаций по рациональному питанию. «До сих пор мы имели только обрывчатые и противоречивые умозаключения о том, каким должно быть питание. Нужно изменить рекомендации для потребителей и перестать делить проблемы на категории. Уменьшение потребления мясо-молочных продуктов, употребление рыбы, овощей и фруктов, выращенных только рациональным способом, – все это поможет уменьшить влияние нашей пищевой промышленности на экологию, а также улучшить здоровье человека», – сказал он.

Источник: [www.guardian.co.uk](http://www.guardian.co.uk)



### Рекомендации:

1. Уменьшите потребление мясных и молочных продуктов.
2. Уменьшите потребление промышленно изготовленных пищевых продуктов и напитков, особенно тех, которые богаты жирами, сахаром и стимулирующими веществами.
3. Уменьшите количество пищевых отходов.
4. Употребляйте больше фруктов и овощей.



### Мы наблюдаем

сейчас, как удивительным образом исполняются рекомендации, данные более 100 лет назад:

«Вопрос о том, следует ли нам есть масло, мясо и сыр, не нужно понимать как некое испытание, но мы должны учить людей, что употребление этих продуктов приводит к вредным и нежелательным последствиям... Первоначально животная пища не была предназначена человеку в пищу. Мы имеем все доказательства того, что употреблять мясо мертвых животных опасно, поскольку это вызывает болезни. Заболевания приобретают всемирный масштаб из-за проклятия, лежащего тяжелым бременем на людях, вследствие их греховных привычек и преступлений... Нам следует знать, какими принципами руководствоваться, и выбирать те продукты питания, которые очищают кровь и поддерживают в нас спокойное состояние духа» (Э. Уайт. Избранные вести, т. 3, с. 287-288).



## Разумный подход

К вопросу о питании следует подходить разумно. Господь повелевает нам отказаться от пищи, причиняющей нам вред, но Он также предостерегает нас, чтобы мы не впадали в крайности. Если вы решили отказаться от мясной пищи, следует заменить ее растительной. Употребляйте больше фруктов, овощей и орехов. Чтобы быть здоровым, мало только отказаться от мяса, необходимо соблюдать и другие принципы здорового образа жизни (чаще бывать на свежем воздухе, делать физические упражнения и др.). Молитесь, и Бог покажет, какие привычки в питании вам следует изменить.



## Слово Боже застерігає

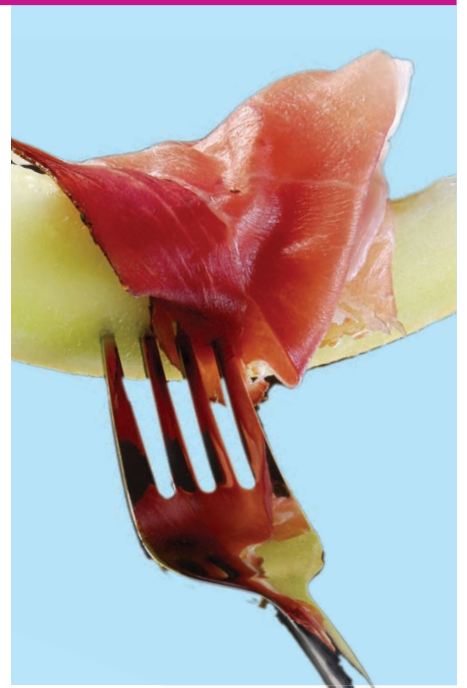
Слово Боже ясно застерігає нас: якщо ми не будемо стримуватися від тілесних пожадливоростей, то наша фізична природа боротиметься з духовною. Пожадливість у їжі воює проти здоров'я і миру. Таким чином, виникає боротьба між вищими й нижчими якостями людини. Низькі нахили, сильні й активні, пригноблюють душу. Потурання бажанням, яких не схвалює Небо, наражає на небезпеку найвищі інтереси єства. Повсюдне вживання м'яса мертвих тварин справляє руйнівний вплив як на фізичний стан, так і на моральність людини.



## Коли м'ясо стає шкідливим...

Часто тварин везуть на ринок і продають для їжі тоді, коли вони настільки хворі, що їхні власники бояться тримати їх у себе. І деякі способи відгодовівлі їх для ринку спричиняють хворобу. Перебуваючи в закритих приміщеннях без світла й чистого повітря, дихаючи атмосферою брудного стійла, годувана, можливо, зіпсутою їжею, тварина стає повністю занецищена гідотою.

Деякі тварини, котрих привозять на забій, здається, інстинктивно передчувають, що має статися; вони лютують і буквально божеволіють. У такому стані їх убивають, а м'ясо готують до продажу на ринку. Їхнє м'ясо – це отрута, котра викликає у тих, хто спожив її, судоми, конвульсії, параліч і раптову смерть. Однак причину всіх цих страждань не приписують м'ясу.



## ЗАМЕТКА

■ Источник: proUA.com

**Основными причинами смертности украинцев являются плохая еда, сигареты и алкоголь.**

- Несбалансированное и нерациональное питание, курение, злоупотребление алкоголем и травматизм стали основными причинами смертности среди украинцев в трудоспособном возрасте. Об этом говорится в одобренной Кабинетом Министров концепции государственной целевой социальной программы «Здоровая нация» на 2009-2013 гг.

- В Украине, говорится в документе, нет общественного осознания ценности здоровья и нации, не сформирована эффективная система стимулирования украинцев к сохранению здоровья. Украинцы живут в среднем на 10-12 лет меньше, чем жители стран ЕС, а преждевременная смертность украинских мужчин трудоспособного возраста – выше в 3-4 раза.

- Ежегодно 100 тыс. украинцев умирают от курения, из них около 10% – пассивные курильщики. Распространенность курения в Украине, сказано в концепции, – одна из наиболее высоких в Европе.

- Около 40 тыс. украинцев каждый год умирают от злоупотребления алкоголем. Еще 700 тыс. – зарегистрированы в больницах как зависимые от алкоголя, но на самом деле их число гораздо больше. При этом злоупотребление алкоголем приводит не только к заболеваниям, но и к преступлениям, проблемам в семьях.

- Нерациональное и несбалансированное питание, согласно концепции, – один из самых важных факторов возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, диабета, остеопороза. К болезням приводит и ограниченная двигательная активность, распространенная среди украинцев в трудоспособном возрасте. Только 13% украинцев двигаются достаточно, тогда как в странах ЕС это число составляет 40-60%, в Японии – 70-80%.

- Как сообщалось, одобренная правительством концепция программы «Здоровая нация» предусматривает, в частности, запрет на употребление алкогольных и слабоалкогольных напитков в общественных местах (кроме специально отведенных) и на рабочих местах.

# МОЙ МУЖ НЕ ХОЧЕТ МЕНЯТЬСЯ



К одному пастору подошла женщина, которая захотела поделиться с ним своими семейными проблемами. Она жаловалась на своего мужа: он ее раздражает, всегда чем-то недоволен и т. п.

Знакома ли вам такая картина? Иногда мужья подобным же образом говорят о своих женах. Но проблема одна и та же: мы возлагаем ответственность за все на своих супругов. Мы говорим: «Моя проблема – мой муж (моя жена). Я вообще-то неплохой(ая), но мой партнер делает меня несчастным(ой)». Мы ссылаемся на резкий характер, вредные привычки, непонимание и т. д.

**С**упруг не хочет меняться, и мы думаем, что обречены быть несчастными. Не верьте этому! Улучшение может начаться сегодня независимо от поведения вашего мужа.

О том, как этого достичь, говорит Иисус, и записано это в Матфея 7:1-5. Когда вы будете читать эти тексты, слово «брат» замените словом «супруг». Так вам станет понятнее, как этот принцип Иисуса Христа работает в браке.

«Не судите и не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете и судимы, и какою мерою отмерите, такую и вам будут мерить. И что ты смотришь на сучок в глазе супруга твоего, а бревна в твоём глазе не чувствуешь? Или, как скажешь супругу твоему: «Дай я выну сучок из глаза твоего», – а вот в твоём глазе бревно? Лицемер! Вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза супруга твоего».

Ни в коем случае не называю вас лицемерами, просто цитирую принцип Христа. Здесь кроется секрет первого шага на пути к усовершенствованию вашего брака.

## ШАГ ПЕРВЫЙ: «Вынь бревно из глаза своего»

Это значит, что следует начать со своих собственных недостатков. Здесь не имеется в виду, что у супруга нет слабостей и недостатков, просто не с них следует начинать. Задайте себе вопрос: «В чем я не права? Что я делаю не так?» Может быть, такой подход покажется странным, ведь 95% проблем возникает из-за вашего супруга! Это так? Возможно, вам хочется сказать: «И я не совершенна, но мои недостатки невелики. От меня исходит не более 5% проблем». И даже если это так, улучшение должно начинаться с вас. Так говорит Иисус: «Вынь прежде бревно из глаза твоего».

## Как это сделать?

1. Уединитесь с Господом, по возможности, в месте, где вы сможете говорить с Ним вслух. Спросите Бога, что вы делаете не так, в чем ваши ошибки, грехи.

2. Составьте список своих недостатков. Может, вы обнаружите в себе грех раздражения, грех гнева, грех супертребовательности, грех критики, грех сравнивания, грех постоянного недовольства и т. д.

3. Когда вы вспомните все ваши грехи, откройте Библию и прочитайте Иоанна 1:9: «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам наши грехи и очистит нас от всякой неправды».

4. Уничтожьте ваш список в знак Божьего прощения. Бог не хочет, чтобы мы были придавлены грузом прошлых грехов.

## ШАГ ВТОРОЙ: «Всегда имейте непорочную совесть перед Богом и людьми»

Этот шаг апостол Павел определяет в Деяниях 24:16: «Посему и сам подвизаюсь всегда иметь непорочную совесть пред Богом и людьми». Это был его основной принцип. Это хорошо, что, согрешая, мы исповедуемся перед Богом, очищаем свою совесть. Но перед Богом исповедоваться легче. Иногда мы думаем, что этого достаточно. Но когда мы идем



к своему супругу и признаемся в своих недостатках, мы очищаем свою совесть и перед людьми.

Некоторые скажут: «А что, если мой партнер не простит меня?» Это его проблема, а не ваша. Ваша задача – признать то, что вы сделали неправильно, и попросить прощения. И это будет рассветом нового дня.

Помните также, что негативные чувства так быстро не исчезают. Поэтому не ждите, что партнер упадет перед вами на колени и будет исповедовать свои грехи. Личная гордость мешает нам всем. Дайте Богу время, чтобы воздействовать на вашего супруга.

Многие пары переживают застой отношений, потому что позволили вырасти стене между ними. Стены вырастают постепенно. Они появляются иногда из-за пустяковых проблем. Но вместо того чтобы разобраться с этой проблемой, мы игнорируем ее и оправдываем себя. Общение прекращается и остается одно раздражение. Когда же мы признаем свои ошибки, мы уничтожаем разъединяющую нас стену.

### ШАГ ТРЕТИЙ: «Исполняйтесь Духом Святым» (Ефесиям 5:18)

Быть исполненным Духом – это подчинить нашу жизнь Святому Духу. Исповедавшись в своих грехах и приняв Божье прощение, мы просим Его исполнить нас (полностью управлять нами) Его Духом.

- Дух Святой увещевает нас, когда мы неправы.

- Он побуждает нас исповедаться.

- Он является нашим Утешителем.
- Он – наш Учитель.

- Он порождает в нас качества и свойства, которые проявлялись в жизни Иисуса, они и называются «плодами Духа» (Ефесиям 5:22-23). Это любовь, радость, мир, долготерпение, благодать, милосердие, вера, кротость, воздержание. Заметьте, что это плоды Духа, а не плоды воспитания.

Как же помочь вашему супругу справиться с его «сучком»?

Нельзя утверждать, что мы должны соглашаться с недостатками нашего супруга. Но если вы будете следовать предложенным шагам, ваш брак может усовершенствоваться, даже если ваш партнер не хочет меняться.

Жизнь слишком коротка, чтобы ссориться с кем-либо. Пусть Бог благословит каждую семью и дарует ей понимание, мир и любовь!

## Нежность и одиночество

Было непонятно – день сейчас или ночь. В крохотной комнатке – ни темно, ни светло. Небольшое окошко напротив двери являлось не источником света, а просто белым пятном на темно-серой стене. Комната была пустой. Никакой мебели, кроме старого облезлого табурета...



Под оголенным проводом, предназначенным, вероятнее всего, для люстры, и стоял этот самый жалкий табурет, на котором сидел сгорбленный от горя мужчина средних лет. Седина лишь слегка тронула его черные волосы, морщин на лице практически не было, и он мог бы сойти за совсем молодого, но равнодушный безжизненный взгляд, устремленный в давно некрашенный пол, красноречиво подчеркивал возраст мужчины. Он не шевелился. Будто и не дышал он вовсе, а просто умер с открытыми глазами. Но вдруг из его груди вырвался стон, а по щеке скользнула слеза.

В дверь тихонько постучали. Мужчина вздрогнул, но не поторопился встать и встретить гостей. Он даже не глянул в сторону двери. Спустя несколько минут на ржавых несмазанных петлях скрипнула дверь. В комнату просунулась голова девочки.

– Можно войти? – спросила маленькая девочка, робко переминаясь с ноги на ногу.

Мужчина медленно повернулся и полным безразличия взглядом окинул непрощенную гостью.

– Зачем?

Казалось, вопрос ничуть не обескуражил девочку.

– Я буду здесь жить, – и она улыбнулась милой детской улыбкой. Один из молочных зубов, как видно, недавно выпал, но этот недостаток не делал ее менее милой.

– Ты?! – мужчина как-то странно захохотал. – Ты будешь жить здесь?! Я уже много лет живу здесь, и никто не пришел ко мне. А ты...

Мужчина отвернулся, а девочка тихонько подошла к нему, положила свою маленькую бледную ручку на его плечо и прошептала:

– Но я же пришла, теперь ты не один...

– Долгие годы я пытался покинуть

эту ненавистную комнату, я пытался выбить двери, разбить окно, я бы даже согласился перегрызть зубами решетку, чтобы уйти, сбежать... Но нет, ничего не выходило! – мужчина вскочил, но потом снова упал на табуретку и, обняв голову большими ладонями, заплакал.

– Теперь ты свободен, – тихо сказала девочка. – Можешь идти. Дверь открыта. Мужчина с недоверием посмотрел на гостью и спросил:

– Кто ты? Разве я могу тебе верить?

Девочка улыбнулась.

– Я – Любовь. Я – первая, юная любовь. Мое второе имя – нежность.

– А я... – неуверенно начал мужчина, но девочка не дала ему закончить.

– Я знаю, ты – Одиночество. Ты очень давно живешь здесь. Но теперь здесь буду жить я. Сам Бог послал меня сюда.

Мужчина встал, окинул взглядом комнату и сказал:

– Благодаря тебе эта комната изменится... Она станет больше, ее наполнят цветы с чудным ароматом. Благодаря тебе она наполнится ярким теплым светом – здесь больше не будет темно и холодно. Я наконец уйду, но время от времени я буду возвращаться, чтобы ты становилась сильнее и тверже, чтобы ты не ушла, а жила в сердце этого Человека вечно.

Мужчина взял за ручку двери, чтобы уйти, но обернулся и спросил:

– Ведь мне можно вернуться?

Девочка заулыбалась.

– С тех пор как Человек отдал свое сердце Богу, – радостно сказала она, – здесь нет места для тебя как для пожизненного заключенного, но здесь всегда найдется место для Одиночества как хорошего верного друга и гостя, которому всегда рады.

Одиночество скрылось, а Нежность начала расти и крепнуть в сердце Человека.

■ Подготовила Ирина Исакова

**Н**е увлекайтесь слишком большим разнообразием пищи. Мы должны заботиться об органах пищеварения и не обременять их обилием разнообразной пищи. Тот, кто набивает свой желудок многими видами пищи за один прием, вредит самому себе. Более важно есть то, что нам полезно, чем пробовать все блюда, которые поставят перед нами. В нашем желудке нет двери, через которую мы могли бы посмотреть, что в нем происходит. Поэтому при выборе пищи нам следует руководствоваться разумом и поразмыслить о законе причины и следствия. Если вы чувствуете, что все идет не так, как надо, и раздражает вас, возможно, вы страдаете от последствий употребления слишком разнообразной пищи.

**У**потребление кофе влияет на умственные и нравственные способности.

Употребление кофе — это вредная привычка. На время оно возбуждает ум... но впоследствии истощает, ослабляет, парализует умственные, нравственные и физические силы. Разум становится безвольным, и если своевременным, решительным усилием не положить конец этой привычке, активность мозга будет постоянно снижаться.

**Н**евоздержанные не могут быть терпеливыми.

Существует много причин, объясняющих, почему в мире так много нервных женщин, жалующихся на расстройство пищеварения и сопровождающие его худые последствия. Не бывает следствия без причины. Невоздержанные люди всегда нетерпеливы. Вначале они должны избавиться от плохих привычек, научиться жить здоровой жизнью, а потом они станут терпеливыми.

Многие, видимо, не понимают связи между разумом и телом. Если организм выведен из строя непригодной пищей, это наносит ущерб мозгу и нервам человека, и его выводят из равновесия даже незначительные вещи. Такие люди из мухи делают слона. Они не способны правильно воспитывать своих детей. В их жизни наблюдаются крайности: иногда они слишком потакают им, а в другой раз сурово придираются к мелочам, не заслуживающим внимания

**М**удрый Соломон сказал: «Благодарю тебе, земля, когда царь у тебя из благородного рода, и князья твои едят вовремя, для подкрепления, а не для пресыщения!»

(Екклесиаст 10:17)

Для жизнедеятельности мы нуждаемся в пище, которая в нашем организме преобразуется в энергию для жизни и структурные элементы нашего тела.

## ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

**Э**нергетический обмен присущ каждой живой клетке; богатые энергией питательные вещества усваиваются и химически преобразуются, а конечные продукты обмена веществ с более низким содержанием энергии удаляются из клеток. Освобождающаяся при этом энергия используется для разных целей, например для поддержания клеточной структуры, а также ее активных процессов.

Основными энергоносителями являются жиры, белки и углеводы. Вода, витамины и минералы не дают энергии, однако они тоже имеют важное значение: они используются для обеспечения протекания процессов пищеварения, всасывания питательных веществ, выделения энергии и накопления ее запасов, для образования, роста и развития тканей. Энергия из основных ее источников становится доступной благодаря реакции окисления кислородом, поступающим в организм при дыхании. По сути, эти вещества сгорают, выделяя энергию сгорания. Основными конечными продуктами этой реакции являются углекислый газ, вода и энергия.

Энергия накапливается в виде соединения АТФ, аденозинтрифосфата, в митохондриях — структурных компонентах каждой клетки, откуда она извлекается по мере необходимости. Энергия, поступающая из пищи, измеряется в килокалориях (ккал) или килоджоулях (кДж).

Выделенная в процессе обмена веществ (метаболизма) энергия распределяется в трех направлениях:

1) для поддержания базального метаболизма (метаболизма отдыха) — это деятельность нервной системы, вентиляция легких, сокращение сердца, биохимическая активность и т. д.;

2) для обеспечения активных процессов, в основном это мышечная активность;

3) для обеспечения термического эффекта пищи. Он состоит в повышении температуры тела через 1-3 часа после еды за счет переваривания пищи в ЖКТ и питательных веществ — в клетках. Около 10% энергии при этом расходуется на всасывание, метаболизм и накопление питательных веществ в запасниках.

Все продукты отличаются по своей энергетической наполненности, в зависимости от содержания в них основных питательных веществ. Наиболее богаты энергией углеводы и жиры — это ее концентрат, белки дают наименьший ее процент, однако они являются основным строительным материалом для клеток. Важно также, каким способом готовят продукт



и что к нему добавляют, это может значительно изменить его энергетическую ценность. Употребляя жирную и/или сладкую пищу, бедную водой и клетчаткой, вы рискуете получить слишком много калорий, а значит, накопить лишний жир.

Белки из пищи расщепляются на аминокислоты. Представьте себе бусы – это цельный белок, а каждая бусинка – это аминокислота. Аминокислоты являются основным строительным материалом для организма, однако часть из них может использоваться и для получения энергии. Если из пищи поступает достаточное количество энергии, то аминокислоты в основном используются как строительный материал. Если же белка поступает больше необходимого, тогда излишек используется как источник энергии. Новые, необходимые для жизнедеятельности организма белки формируются из полученных аминокислот внутри клеток, благодаря заложенной в их ядрах генетической информации.

Всего существует 20 аминокислот. Все они имеют одинаковое базовое строение, но разные дополнительные химические соединения (радикалы), прикрепленные к центральному атому углерода. Один белок может состоять из нескольких сотен аминокислот, соединенных в строго определенной последовательности. Если изменить местоположение хотя бы одной аминокислоты или удалить либо добавить хотя бы одну из них, то получится совершенно иной белок. Некоторые белки готовы к функциональной активности сразу после соединения всех аминокислот, а для некоторых необходимо перед этим присоединение сахарных, фосфорных, липидных групп или ионов металлов. Именно радикалы и дополнительные группы определяют характерную функцию для каждого белка.

В организме белки выполняют ряд функций: они являются ферментами, гормонами, структурными элементами клеток, сократимых и транспортных структур, могут быть рецепторами, воротами и насосом в клеточной оболочке, регуляторами активности клетки и ее генов, некоторые белки служат защитными антителами.

В результате расщепления углеводов образуется глюкоза – основное вещество для быстрого получения энергии. Для того чтобы глюкоза попала внутрь клеток и расщепилась с выделением энергии, нужен гормон поджелудочной железы – инсулин. Этот гормон проводит глюкозу через клеточную мембрану. Если его мало или нет совсем, то наступает «голод среди изобилия»: глюкозы в крови много, а клетки ее не получают, а значит, энергия не выделяется. Такое состояние называют сахарным диабетом.

Чтобы расщепить одну молекулу



глюкозы, клетке необходимо шесть молекул кислорода. В результате реакции образуется 6 молекул углекислого газа, 6 молекул воды, а выделенной энергии хватает, чтобы образовать 38 молекул АТФ! Реакция протекает в несколько последовательных этапов, каждый из которых осуществляется под воздействием специфических ферментов.

Триглицериды, которые составляют большую часть пищевых жиров (95%), расщепляются до жирных кислот и глицерина. После некоторых преобразований глицерин может расщепляться с выделением большого количества энергии путем, сходным с путем расщепления глюкозы. Одна молекула жирных кислот с короткой цепью (6 штук) атомов углерода при окислении выделяет достаточно энергии для получения 44 молекул АТФ. Помните, что глюкоза, в молекуле которой также 6 атомов углерода, дает только 38 молекул АТФ. Большая же часть молекул жирных кислот, как правило, имеет более длинные цепи, что дает возможность получить гораздо больше энергии.

Если количество потребляемых килокалорий не соответствует количеству потраченных на жизнедеятельность, возникают значительные изменения в метаболизме.

Если мы потребляем энергии боль-

ше, чем тратим, то организм накапливает ее излишки в своих запасниках. Лишние углеводы так же, как обычно, расщепляются до глюкозы, но лишняя глюкоза консервируется в виде гликогена в печени и мышцах. Однако это не безразмерные хранилища. Если они переполняются, тогда лишняя глюкоза используется для формирования запасов триглицеридов в жировой ткани; так мы накапливаем жир. Жир, как вы помните, расщепляется до жирных кислот и глицерина, но если есть их излишек, тогда они снова превращаются в триглицериды и накапливаются в жировой ткани, а это – дополнительные килограммы. Лишние аминокислоты превращаются в глюкозу и далее – в гликоген, который, как и глюкоза, может превращаться в триглицериды, идущие в жировую ткань.

Если человек потребляет энергии меньше, чем тратит, тогда все питательные вещества, поступающие из пищи, используются для образования энергии. Она также выделяется благодаря мобилизации запасов: гликоген (законсервированная глюкоза), жир (запасенные триглицериды) и белки тканей расщепляются с выделением энергии. Гликоген используется в первую очередь, он расщепляется до глюкозы, а о дальнейшем ее преобразовании с выделением энергии вы уже знаете. Жировая ткань преобразуется во вторую очередь. Накопленные в ней триглицериды расщепляются так же, как и поступающие из пищи. Расщепление жира ведет к потере веса. Белки же тканей расщепляются с выделением энергии только в крайнем случае – при исчерпывании двух предыдущих источников энергии. Расщепление жировых и белковых тканей происходит с выделением большого количества побочных продуктов и требует затрат воды. Поэтому ни в коем случае нельзя голодать без употребления жидкости. Однако при сбалансированном питании голодание ни к чему.

Потребляйте столько калорий, сколько вы тратите, будьте физически активны, и вы пожнете здоровое долголетие. Воскликните вместе с царем Давидом: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен!»

# • Поединок пацифиста

– Давай, ударь его! Вот так! Сильнее! Кротов – лучший, – кричал двенадцатилетний Витя, размахивая боксерской перчаткой перед экраном телевизора.

Он никогда не пропускал трансляции поединков с участием своего любимого боксера. Но если вдруг мальчуган опаздывал и бой уже был в разгаре, да еще если кумир показывал себя не в лучшем виде, об этом знали все соседи, по лестничной клетке – так уж точно. Бабушка Нина из квартиры напротив, впечатленная бурными возгласами, всегда с улыбкой встречала своего юного соседа, который выбегал во двор после трансляции очередного чемпионата.

Боксом Витя начал увлекаться в третьем классе, когда Илюха, его лучший друг, начал приносить в школу наклейки, на которых были изображены именитые боксеры мира. Не то чтобы мальчика заинтересовал сам бокс: он никогда и не пробовал драться по-настоящему; ему просто нравилось наблюдать, как эти сильные, всегда уверенные в себе мужчины «расставляли все по местам».

«Вот бы и мне так научиться!» – с замешательством сердца шептал Витя после каждого успешного боя Кротова. В секцию бокса он так и не пошел. Не потому что родители не

пустили – он и не спрашивал. Сама мысль о том, что кто-то будет бить его, да еще и по лицу, и что от этого может даже пойти кровь, пугала его.

– Ну ты и трус, Витька, аж руки об тебя марать не хочется, – презрительно кинул главный драчун класса Костик после очередной безуспешной попытки спровоцировать товарища на драку.

– Я не трус, я – пацифист, – ответил Витя, неожиданно для самого себя вспомнив это трудное слово.

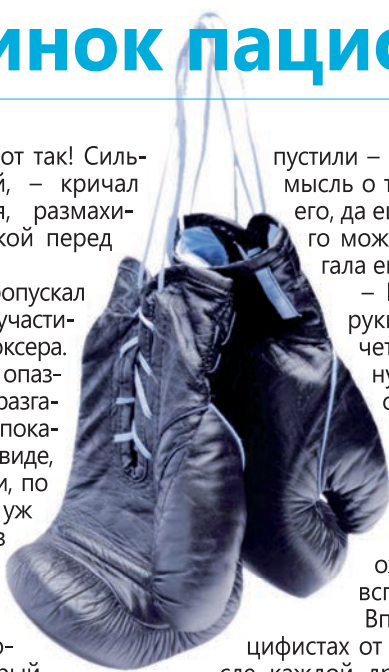
Впервые он услышал о пацифистах от школьного историка. После каждой драки в классе тот любил прочитать длинную лекцию о пацифизме и агитировал ребят «за мир во всем мире». С тех пор при каждом конфликте Витя громко заявлял о своем гуманизме и противлении любым формам насилия.

А на выходных «юный пацифист» вновь незаметно трансформировался в активного болельщика бокса...

– Вот тебе! Чтобы знала, как мной командовать, – проревел двенадцатилетний Витя своей жене и хлопнул дверью.

«Всего пара ссадин, бывало и хуже», – подумала Вероника и побежала успокаивать сына, который так и не успел заснуть.

Витя вышел во двор. На скамеечке сидела бабушка Нина. Вот уже третий год она не улыбалась на его виноватое «Здрасте!».



*Моя здоровая семья*

Видавець – видавництво «Джерело життя»

Відповідальний за випуск – директор видавництва «Джерело життя»

Василь Джулай

Головний редактор видавництва Лариса Качмар

Відповідальний редактор Марина Становкіна

Редколегія

Сергій Луцький – директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії

Олексій Остапенко – директор «Благодійного фонду здорового життя»

Тетяна Антонюк – директор відділу сімейного служіння УУК

Ганна Слепенчук – директор пансіонату «Наш Дім»

Лариса Сугай – магістр громадської охорони здоров'я

Ірина Ісакова – сімейний консультант Володимир Куцій – пастор, керівник сімейного відділу КК

Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк – доктор медичних наук, професор

Олексій Опарін – доктор медичних наук, професор

Коректор

Олена Білоконь

Юлія Вальчук

Дизайн та верстка

Юлія Смаль

Відповідальна за друку

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.

Адреса: 04107, м. Київ,

вул. Лук'янівська, 9/10-А

e-mail: zdorovuj@gmail.com

тел.: 8 (044) 467 50 68

8 (044) 467 50 72

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати і скорочувати тексти.

Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.



ПОСІЛКУЙМОСЯ

с Александром Лисичным

Смотри в феврале  
на телеканале «Надія»



воскресенье 21, 28 февраля в 19:00  
интересные темы с интересным гостем

www.hopechannel.info