



Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

№ 6 (17) 2010

СОПЕРНИЧЕСТВО И СОГЛАСИЕ МЕЖДУ РОДНЫМИ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ

Каждый ребенок в семье хочет быть уверен в любви и внимании своих родителей, независимо от того, сколько всего детей живет в доме.

6

ЧИ ПОТРІБНО ОБРАЖАТИСЯ?

Як чудово під час канікул грати з друзями в різні ігри надворі! Цікаві пригоди, ідеї, веселощі...

8

БИБЛЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД НА БРАК

Согласно Писанию, брак был основан и благословлен Небом как наиболее близкие отношения, существующие между людьми. В 6-й день творческой недели Бог провел первую брачную церемонию, соединив первых мужчину и женщину как равных партнеров. Бог хотел, чтобы первый семейный союз стал образцом для всех будущих браков.

9

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

Поистине, Бог удивительно устроил человека! Он создал нас существами, способными выполнять очень сложные и гармоничные движения и делать это целенаправленно и осмысленно. Для этого Он наделил нас опорно-двигательным аппаратом, состоящим из двух систем: костной и мышечной.

10

КОЛИ В ДОМІ ПІДЛІТОК

Сашко був зразковим хлопчиком. Він гарно навчався, слухав батьків, допомагав їм, дуже любив молодшого на три роки братика. Батьки були щасливі і не втрачали можливості розповісти іншим про ідеальну дитину. У тата були свої плани відносно майбутнього сина, а у мами — свої...

12

КОНТРОЛЬ ВЕСА

Если вы желаете нормализовать свой вес, постарайтесь изменить образ жизни и следовать приведенным рекомендациям. Это будет способствовать улучшению состояния здоровья, а значит, и качества жизни.

14

Физические упражнения.

Факты, которых вы,
возможно, не знаете



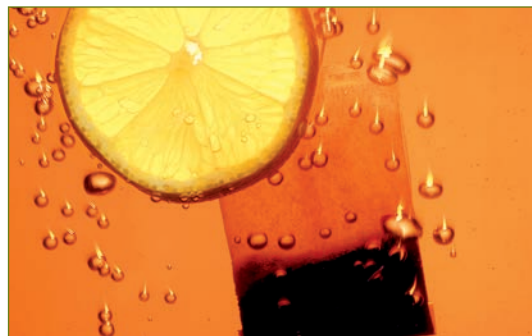
Знаете ли вы, что физические упражнения способствуют образованию новых нервных клеток в мозге, предупреждают развитие диабета и рака, предотвращают накопление в нашем организме «вредного» жира? Мы предлагаем вам ознакомиться с некоторыми удивительными фактами. ►

2



ТОЛЬКО ЛИ ДЛЯ
БЕЛОК ОРЕШКИ?

4



ЧАЙ I КАВА

16

Подготовлено врачами санатория
«Наш Дом» по материалам
Nutrition Action health letter CSPI,
декабрь 2009 г.

Физические упражнения.

*Факты, которых вы,
возможно, не знаете*

Знаете ли вы, что физические упражнения способствуют образованию новых нервных клеток в мозге, предупреждают развитие диабета и рака, предотвращают накопление в нашем организме «вредного» жира? Мы предлагаем вам ознакомиться с некоторыми удивительными фактами.



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СПОСОБСТВУЮТ СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА

«Физическая активность является основным фактором, снижающим риск развития рака, – говорит врач Михаэль Сан (Michael Thun), почетный вице-президент Американского противоракового сообщества. – Это доказано в отношении рака толстой кишки. Исследования показали, что даже легкие или умеренные, но регулярные физические упражнения способствуют снижению риска развития этого заболевания».

В 2009 г. ученые Вашингтонского медицинского университета, Сент Луис, проанализировали 52 исследования, целью которых было выявление связи между физической активностью и раком толстого кишечника. У наиболее активных людей риск развития данной патологии был на 21% ниже по сравнению с менее активной группой. Даже небольшая физическая нагрузка способна снизить риск возникновения этого вида

рака. Что касается рака груди, то для значимого снижения риска необходима среднеинтенсивная или интенсивная нагрузка.

Некоторые виды рака тесно связаны с избыточным весом: постклимактерический рак груди, колоректальный, рак эндометрия, поджелудочной железы, аденокарцинома нижней части пищевода, лейкомия, лимфома. Поэтому Американское противораковое сообщество рекомендует умеренную или умеренно-интенсивную физическую активность как минимум по 30 мин. 5 раз в неделю, оптимально – 45-60 мин. в день.

УПРАЖНЕНИЯ УЛУЧШАЮТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ИНСУЛИНУ

Инсулин – это гормон поджелудочной железы, проводящий глюкозу из крови внутрь клеток, где она накапливается или используется как топливо. Однако с возрастом и на фоне избыточного веса наши клетки становятся менее чувствитель-

ными или совсем нечувствительными (резистентными) к воздействию этого гормона. Инсулинорезистентность увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и диабета 2 типа.

На фоне физической активности чувствительность к инсулину восстанавливается за короткий промежуток времени. Так, исследование, проведенное Университетом Мериленда в Балтиморе с участием людей, имеющих лишний вес и ожирение, показало, что на фоне быстрой ходьбы или бега трусцой 3 раза в неделю в течение 6 месяцев их чувствительность к инсулину возросла на 20-25%. Почему физические упражнения оказывают такое воздействие? Благодаря повышению уровня белков, транспортирующих глюкозу (GLUT4), из крови в мышечные и жировые клетки. И чем больше у вас этих белков, тем более ваши клетки чувствительны к инсулину. Причем этот эффект сохраняется на протяжении 24-48 ч после физической активности.



МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ОПАСЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Среди людей, ведущих малоподвижный образ жизни, уровень смертности гораздо более высок. Те, кто долго засиживается перед экраном телевизора, чаще страдают ожирением или имеют метаболический синдром, который, в свою очередь, повышает риск развития ССЗ и диабета. А ССЗ являются убийцей № 1 в мире и в Украине в частности.

В 1981 г. в Канаде было проведено исследование с участием 17000 взрослых людей, половина из которых вели в основном сидячий образ жизни. Спустя 12 лет выявили следующее: из тех, кто работал практически весь день сидя, умерли 20%, проводил сидя половину дня – 12%, практически не сидел на месте – 6%. Эти показатели не зависели от того, курили участники исследования или нет, были они худощавы или имели лишний вес (ожирение).

Почему же малоподвижный образ жизни настолько опасен? Когда вы

сидите, мышцы практически бездействуют, и это может привести к нарушению обмена веществ в них и баланса инсулина и глюкозы. Продолжительное сидение нужно компенсировать регулярной физической активностью. Встаньте, пройдитесь, сделайте что-нибудь, и кровообращение станет более равномерным, а мышцы ног включатся в работу.

УПРАЖНЕНИЯ ПРЕДОТВРАЩАЮТ НАКОПЛЕНИЕ ВИСЦЕРАЛЬНОГО ЖИРА

Все мы с возрастом накапливаем этот вид жира, если, конечно, ничего не делаем для профилактики. Жир, откладывающийся вокруг внутренних органов, является гормоноактивной тканью, способствующей развитию инсулинорезистентности, ССЗ и диабета 2 типа. Подкожный жир не обладает такой способностью. К накоплению висцерального жира наиболее склонны мужчины, чем женщины. Если у мужчины растет «животик», значит, это накапливается «вредный» жир. Женщины с лишним весом могут иметь незначительное отложение висцерального жира.

Физиолог Крис Слентц (K. Slentz) и его коллеги из Медицинского университета в Дурэме, Северная Каролина, США, в 2005 г. опубликовали следующие результаты исследования. У людей с ожирением (и мужчин, и женщин), ведущих малоподвижный образ жизни, когда они начинали выполнять физические упражнения, равные по своей интенсивности быстрой ходьбе, продолжительностью 30 мин. 6 раз в неделю в течение 8 месяцев, отмечалось прекращение накопления висцерального жира. Если же они делали еще больше упражнений, равных по интенсивности бегу трусцой на дистанцию в 32 км, они теряли до 7% висцерального жира. Контрольную группу составили люди, которые не занимались физической активностью. Через 6 месяцев от начала эксперимента было обнаружено, что объем висцерального жира у людей из контрольной группы возрос на 9%! Конечно же, для потери висцерального жира также необходимы изменения в рационе питания, однако физическая активность – это огромный плюс в достижении цели.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УМЕНЬШАЕТ РИСК ССЗ И ИНСУЛЬТА

В исследовании было выявлено, что у женщин, которые ходили, по крайней мере, один час в день, риск воз-

никновения инсульта снижался на 40% по сравнению с теми, кто ходил менее одного часа в неделю. Аэробные упражнения способны снизить риск развития ССЗ на 20%, а то и 35%! Как видите, старый девиз «Бегом от инфаркта» все еще актуален.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СНИЖАЮТ РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА 2 ТИПА И МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА

У людей, выполняющих физические упражнения средней интенсивности, риск развития диабета 2 типа и метаболического синдрома снижается на 30-40% по сравнению с теми, кто ведет сидячий образ жизни.

Так, по результатам – исследования, у женщин с нормальным весом, ведущих сидячий образ жизни, риск развития диабета в 2 раза выше, чем у женщин с таким же весом, но физически активными. В то же время у женщин с ожирением, которые мало двигаются, этот риск в 16 раз больше по сравнению с теми, кто имеет нормальный вес и ведет активный образ жизни.

УМЕНЬШАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ ДЕПРЕССИИ И ГИПЕРТОНИИ

У физически активных людей на 15-25% реже диагностируется депрессия по сравнению с малоактивными. У людей, находящихся в депрессии, умеренно интенсивные физические упражнения (по 30 мин. 3 раза в неделю) значительно улучшают ее течение. 40 мин. умеренной физической активности 3-5 раз в неделю снижают систолическое давление на 2-5 единиц. Возможно, цифры не очень впечатляющие, однако это помогает сохранить жизнь 11800-27600 чел. в год.

АРТРИТ И РИСК ПАДЕНИЯ

Если у вас артрит, умеренные, щадящие физические упражнения в течение 30-60 мин. 3-5 раз в неделю помогут уменьшить боль и скованность. Пожилые люди, ведущие физически активный образ жизни, снижают тем самым риск падения и связанных с ним осложнений (перелом шейки бедра и др.) на 30%.

Таким образом, физическая активность предотвращает развитие многих патологических состояний, кроме того, это хороший стимулятор выделения эндорфинов – гормонов радости, которые так нужны нам в мире стрессов и проблем. Помните, что начинать никогда не поздно, даже если вам 50 или 60. Будьте здоровы!

ТОЛЬКО ЛИ ДЛЯ БЕЛОК ОРЕШКИ?



Как правило, большинство людей едят орехи редко или не едят вообще. Но оказывается, что это очень полезный, а для вегетарианцев — и незаменимый продукт. Согласно исследованиям, люди, регулярно употребляющие орехи, имеют значительно меньший риск возникновения инфаркта.

Орехи богаты ненасыщенными жирами, а большинство практически не содержит насыщенных жиров, которые являются «виновниками» развития атеросклероза, инфаркта и инсульта. У тех, кто ест миндаль, арахис, грецкие орехи или орехи пекан, уровень «плохого» холестерина (липопротеиды высокой плотности, ЛПНП) на 2-19% ниже по сравнению с теми, кто их не ест. Другие виды орехов и семян плохо изучены, но при употреблении фисташек, фундука, семян подсолнечника и тыквы уровень ЛПНП также снижается — все они содержат в 2 раза больше полиненасыщенных жирных кислот, чем насыщенных. Что касается бразильских и австралийских (макадамия) орехов, кешью, то они не снижают уровень ЛПНП и содержат много насыщенных жирных кислот.

Для значимого снижения уровня ЛПНП в большинстве исследований участникам предлагали съедать 1,5-3,5 порции орехов в день (пор-

ция — около $\frac{1}{4}$ стакана). Орехи также помогают снизить уровень вредных триглицеридов, повысить уровень ЛПВП (липопротеиды высокой плотности, «хороший» холестерин), уменьшить воспаление и расслабить стенку артерий.

Какие же орехи полезнее? Все орехи способствуют снижению уровня ЛПНП, если вы употребляете их вместо мяса, сливочного масла или других источников насыщенных жиров.

Орехи (и семена) практически всех видов богаты магнием, медью и витамином Е. При этом в них содержится небольшое количество белка, клетчатки и железа. Однако они богаты жирами и, следовательно, калорийны, поэтому ими не стоит злоупотреблять. В среднем рекомендуется съедать не более 30-40 г орехов в сутки.

Предлагаем вам несколько рецептов с использованием орехов.



ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

- 2 $\frac{1}{2}$ стакана муки
- 2 ст. л. соевой муки
- 4 ст. л. сахара
- 6 ст. л. растительного масла
- $\frac{3}{4}$ стакана измельченных орехов
- 1 ч. л. лимонной цедры
- 10-15 г дрожжей
- $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды

Перемешать 4 первых ингредиента до образования мелких комочков. Развести дрожжи в теплой воде и соединить все продукты вместе.

Дать подойти в течение 2 ч. Раскатать тесто толщиной 1 см, выдавить стаканом кружочки и дать подойти на противне 10-15 мин. По желанию можно украсить половинками орехов. Выпекать в течение 10-12 мин при t 200 °C.



МАСЛО АРАХИСОВОЕ

- 2 стакана арахиса, подсушить слегка в духовке и очистить от шелухи
- $\frac{1}{8}$ ч. л. соли

Трижды пропустить через электромясорубку, добавив соль, до получения маслообразной массы (или взбить арахис в блендере, добавив немного воды). Намазывать на хлеб или подавать к вафлям.

Варианты: можно добавлять мед и/или сухой напиток «Галич».

ЩЕРБЕТ

- 1 стакан вареной сои
- 1 стакан орехов
- 2 ч. л. сухого напитка «Галич»
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 2 ст. л. меда или варенья
- 2 ст. л. кокосовой стружки
- 1 ст. л. льняного семени (молотого)

Вареную сою и орехи пропустить через мясорубку. Соединить все ингредиенты, хорошо перемешать. Можно намазывать на хлеб и подавать к столу.



КАК ЛУЧШЕ ПОХУДЕТЬ?



В последнее время среди диетологов ведутся дебаты по поводу того, какая система похудения лучше: низкокалорийная или низкоуглеводная? Низкоуглеводная диета: употреблять меньше зерновых, картофеля и хлебобулочных изделий (богатых углеводами) и включать в свой рацион в основном мясные продукты (богатые белками и жирами). Низкокалорийная диета подразумевает под собой увеличение употребления зерновых и уменьшение – мясных и колбасных изделий.



Научные эксперименты подтверждают факт похудения при использовании обеих диет, причем большая потеря веса наблюдается при низкоуглеводной диете (см. таблицу).

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОТЕРИ ВЕСА СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ (%)

Период времени	Низкоуглеводная диета	Низкокалорийная диета*
Через 3 мес	6,8	2,7
Через 6 мес	7,0	3,2
Через 12 мес	4,4	2,2
Среднемесячная потеря	0,4	0,2

Примечание: *Женщины – 1200-1500 кал; мужчины – 1500-1800 кал.
G. Foster. New England Journal of Medicine 2003; 348: 2082-90.

Значительно более быстрая потеря веса в первое время наблюдается при низкоуглеводной диете, а затем «скорость» похудения при двух диетах сравнивается.

Почему низкоуглеводная диета дает быстрые результаты?

1. Белки дают большее чувство насыщения, чем углеводы, т. к. они изменяют в организме химические факторы насыщения, влияющие на аппетит.

2. Уменьшается разнообразие продуктов питания (из рациона исключен рис, хлеб, зерновые, макароны, картофель, сладости).

3. Потребление большого количества жиров продлевает чувство насыщения.

4. Монотонная и простая диета ограничивает количество употребляемой пищи; пища невкусна, содержит мало сахара.

Был сделан мета-анализ исследований, проведенных в 2003-2006 гг. Для потери веса низкоуглеводная диета без ограничений оказалась настолько эффективной, как и низкокалорийная диета с ограничением пищи, богатой энергией (с меньшим содержанием жиров), если ее придерживаться в течение 1 года.

Стремясь быстрее сбросить лишний вес, необходимо, однако, взвесить и другие факторы: снижение уровня триглицеридов и «плохого» холестерина при низкокалорийной диете и, напротив, повышение уровня «плохого» холестерина при низкоуглеводной.

Какая диета обеспечивает более быструю потерю веса?

Низкоуглеводная диета истощает запасы гликогена и вызывает потерю воды, за счет чего и снижается вес.

Какая диета лучше влияет на здоровье?

Низкокалорийная диета (уменьшение потребления продуктов животного происхождения) предпочтительнее. Низкоуглеводная диета бедна клетчаткой, калием, магнием, фолиевой кислотой, витаминами группы B, поэтому ее нужно дополнять мультивитаминными добавками. Она также может быть богата насыщенными жирами, вызывать плохой запах изо рта, запоры, головные боли, мышечные спазмы, астению. Факторы долговременного риска пока неизвестны.

Люди, состоящие в Национальном регистре потери веса, США (он содержит данные о тех, кто потерял вес и не набрал его в течение 1 года), обычно едят продукты, богатые сложными углеводами (каши, хлеб из цельных зерновых) и употребляют меньше жиров, чем американцы в среднем.

Откажитесь от временных диет и измените свой образ жизни: употребляйте больше сложных углеводов, бобовых, фруктов и овощей, меньше – мясных и колбасных изделий, будьте воздержанны, больше двигайтесь, и ваш вес придет в норму!



Каждый ребенок в семье хочет быть уверен в любви и внимании своих родителей, независимо от того, сколько всего детей живет в доме. Старшему ребенку трудно понять, почему с появлением маленького братика он начал получать от родителей меньше любви, ласки и внимания. Кроме того, одним детям труднее делить родительскую любовь и внимание, чем другим, и даже если в семье один ребенок, он должен понять, что мама и папа принадлежат не только ему, но и друг другу.

СОПЕРНИЧЕСТВО И МЕЖДУ РОДНЫМИ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ

СОГЛАСИЕ

Психологи признают, что от того, как братья и сестры научатся дружить между собой, во многом будет зависеть, как они будут ладить с другими людьми. И в тех случаях, когда родители не пресекают проявления ревности и соперничества в самом начале воспитательного процесса, впоследствии бывает крайне сложно изменить разрушительные стереотипы поведения, развившиеся у детей.

Как родители реагируют на соперничество между детьми? Зачастую они устают от всего этого, выходят из себя и не могут удовлетворять потребности детей. Тем не менее, дети часто полагаются на то, что родители вовремя их остановят, поскольку подсознательно они нуждаются в этом. Предлагаем несколько способов, которые помогут справиться с данной проблемой.

1. Смотреть в глаза друг другу

Самый лучший способ ослабления соперничества между родными братьями – это предложить им смотреть в глаза друг другу. Эта идея появилась у одной мамы. Она устанавливала таймер на пять минут (для двух- или трехлетних детей половины этого времени достаточно), усаживала детей напротив друг друга, и они должны были спокойно сидеть, не двигаясь, и просто смотреть друг другу в глаза. Вначале мальчишки не хотели делать этого, протестовали, но мама была настойчивой. Со временем она заметила, что уже не так часто усаживает мальчиков на стулья. А однажды, придя домой, она увидела, что они сидят напротив друг друга, а на таймере осталось две минуты.

Важно не ждать, пока дети подерутся, а проделывать подобное упражнение при первых признаках ссоры. Последовательность ваших действий станет залогом успеха. Если же родители будут усаживать детей напротив друг друга только тогда, когда терпение истощится, метод даст сбой.

2. Письменное объяснение

Этот способ также помогает улаживать ссоры и избавлять детей от враждебных чувств. Но он применим для детей постарше – 10 и более лет. Для этого необходимо посадить ребят в разные комнаты, выдать ручку и бумагу и попросить описать всю ссору за 45 мин. Кто-то может справиться с заданием и скорее, поверхностно описав ссору, но мотивы действий уже будут ясны, что поможет достичь взаимопонимания.

3. Забронированные места

В одной семье было 6 детей. Когда вся семья выезжала куда-либо на своем автомобиле, дети всегда спорили, кто сядет возле дверцы, а кто – возле мамы с папой впереди. И тогда отец придумал выдавать детям билеты с забронированными местами. На билете было две цифры: первая указывала место в одну сторону, а вторая – обратно. Все ссоры прекратились.



4. Поручайте им работу

Еще один хороший способ дать выход бурным эмоциям, когда у вас нет ни времени, ни терпения выступать в роли арбитра, – это поручить детям какую-либо работу. Они могут разгрести снег во дворе, полоть сорняки в огороде, косить траву, мыть машину или выполнять множество других полезных заданий, которые помогут быстро снять эмоциональное напряжение.

5. Не вмешиваться

Когда это возможно, позволяйте детям самим улаживать их споры. Часто родители только усугубляют положение, пытаясь разобраться, кто прав, а кто виноват. Во многих случаях это невозможно.

но установить. Чаще всего виновны обе стороны. Так называемый хороший ребенок мог толкать, подстрекать или провоцировать «плохого». Вот почему, когда первый ребенок подбежит за помощью и поддержкой, мы можете сказать: «Извини, вы сумели поссориться, сумейте и помириться. Уверена, что у вас это получится». Зачастую родители не понимают, почему им не следует быть судьями. Это поможет им найти выход из конкретной ситуации, но дети не научатся избегать ссор в будущем. Если их устраивает вмешательство родителей, для чего тогда прекращать драться?

6. Поставьте всех в одинаковые условия

Когда кто-то плохо ведет себя или провоцирует драку, а вы не можете определить виновную сторону, поставьте всех в равные условия. Если спор возникает за обедом, велите



всем детям выйти из-за стола и не возвращаться до тех пор, пока они не помирятся. Не переживайте о том, что вы можете наказать невиновного вместе с виновным, и не обращайтесь к протестам. Если вы поставите всех в одинаковые условия, они поймут, что зависят друг от друга, и будут более дружелюбны.

7. Активное слушание

Простым методом успокоения детей является активное слушание. Обсуждение разных предметов полезно, ведь детям бывает нелегко отделить факты от вымысла. Обратите внимание на чувства детей: «Сергея, я понимаю, что ты чувствуешь. У всех иногда возникают подобные чувства».

8. Интересные занятия

Ссоры, как правило, происходят ближе к ужину, когда дети устали или проголодались. Мама может пораньше позвать их к столу и прочесть им какой-либо рассказ. Процедура приготовления бутербродов или какая-нибудь загадка могут утихомирить детей. Лепка из пластилина, рисование и т.д.

Чтобы направить соперничество в конструктивное русло, нужно много времени, сил и воображения, но наградой вам будет установление добрых отношений в семье.

Материал подготовила
Лидия Выпущенко,
семейный консультант

Подлинное воспитание



Подлинное воспитание не игнорирует значение научных и гуманитарных знаний, но выше всех знаний ценится умение, а выше умения – доброта и дорожка интеллектуального развития – характер. Мир не столько нуждается в людях выдающегося ума, сколько в людях с благородным характером, в тех, кто свои способности сочетает с твердыми принципами.

«Главное – мудрость: приобретай мудрость». «Язык мудрых сообщает добрые знания» (Прит. 4:7; 15:2). Подлинное воспитание является источником такой мудрости и предполагает использование своих способностей и приобретенных знаний наилучшим образом, включая весь круг наших обязанностей по отношению к себе, окружающему нас миру и Богу.

Формирование характера – самая важная задача, когда-либо стоявшая перед человеком, и никогда прежде тщательное исследование этого вопроса не было столь важным, как теперь. Ни одному из предыдущих поколений не приходилось решать такие важные задачи, никогда прежде молодые люди не подвергались таким большим опасностям, как сегодня.

Учись владеть собой

Самое красноречивое доказательство благородства христианина есть его самообладание. Кто способен сдерживать себя, когда на него обрушивается ливень словесной нечистоты и оскорблений, тот принадлежит к тем, на кого Бог смотрит как на героев веры.

Владеть собой – это все время дисциплинировать себя, противостоять злу и соизмерять каждое слово и поступок с великим мерилем праведности Божьей. Кто научился владеть собой, тот поднимется выше всяких обид, укоров и раздражительности, так что все это не сможет омрачить его настроение.

В детстве и юности характер человека наиболее впечатлителен. Именно в это время и нужно учиться владеть собой. В семейном очаге закладываются основы характера, влияние которого простирается на всю вечность. Привычки заключают в себе большую силу, чем любое природное дарование. Именно они решают в детские годы: быть человеку победителем или побежденным в жизненной борьбе.



Большая часть жизненных неприятностей объясняется неуравновешенностью характера. Торопливые, необдуманные слова, сказанные в горячности, могут причинить ближнему такое зло, что придется раскаиваться всю жизнь. О, сколько разбитых сердец, преданных друзей и искаженных жизней из-за жестоких и необдуманных слов тех, кто мог бы стать для своих ближних помощью и отрадой!



Чи потрібно ображатися?

Як чудово під час канікул грати з друзями в різні ігри надворі! Цікаві пригоди, ідеї, веселощі.

Одного разу я та четверо моїх друзів грали в гру «Схованки». Хто не знає правил цієї гри? Я навіть не буду розповідати про них, тому що ви самі, мабуть, часто граєте в цю гру. Настала моя черга шукати друзів, які вже встигли десь сховатися. Я довго не чекав, полічив до десяти та й пішов на пошуки.

Цілу годину я намагався знайти хоч одного з друзів, але їх не було. У відчаї я сів на гойдалку і чекав, коли ж вони з'являться, щоб побачити, де ж їхні таємні схованки. Але ніхто не виходив. Тоді я образився на них, адже вони мене покинули, а самі, напевно, десь бавляться в іншому дворі і давно забули про мене. Я пішов додому і сів біля вікна, з якого дуже добре було видно наш двір. Ось вони, ідуть... Я так і знав, що вони пішли кудись без мене! Не буду виходити до них.

Сашко побачив мене у вікні і почав махати рукою, щоб я спустився до них. Але я непохитно сидів біля вікна. Тоді всі разом почали кликати мене, та я твердо вирішив показати їм, що образився. Через декілька хвилин хлопці втомилися мене клика-

ти. Вони відволіклися від мене та почали бавитися. А я сидів біля вікна ображений та заздрив тому, що їм весело.

Наступного дня я підійшов до вікна. Мої друзі були вже на вулиці. Вони вже не кликали мене, а самі бавилися. Тоді я зрозумів, що марно ображаюся на них. Адже це мені тут сумно, я серджусь, а вони там радіють. Я побіг до них.

– Сергію, чому ти не виходив до нас? Ти образився? Ми не покинули тебе, просто коли побігли ховатися, зустріли бабусю, яка несла важку сумку, і допомогли їй.

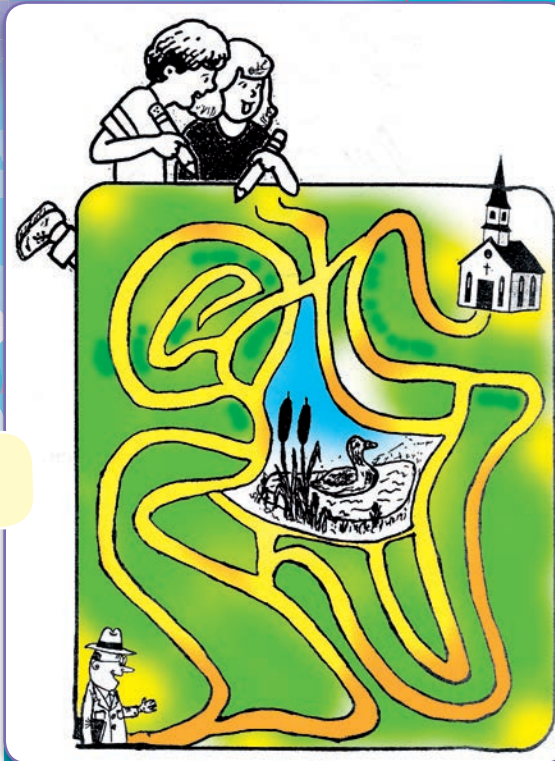
Я подивився на моїх друзів, усміхнувся і сказав: «Ні, я не ображаюся. Тепер я взагалі не буду на вас ображатися. Давайте бавитися в «Схованки».

І ми, веселі, побігли ховатися.

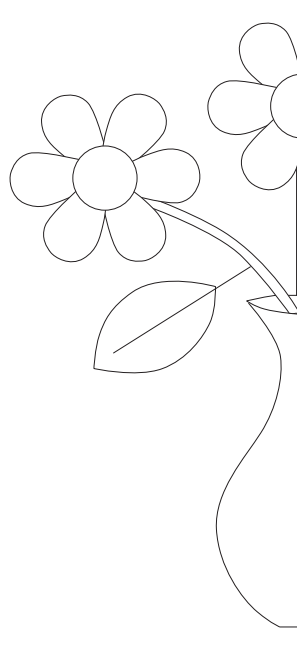
Ваш друг Макс

Лабіринт

Допоможи людині знайти найкоротшу дорогу до церкви.



Дорисуй и раскрась



Библейский взгляд на БРАК

Брак был основан и благословлен Небом как наиболее близкие отношения, существующие между людьми. В 6-й день творческой недели Бог провел первую брачную церемонию, соединив первых мужчину и женщину как равных партнеров (Быт. 2:18-25). Бог хотел, чтобы первый семейный союз стал образцом для всех будущих браков.

• Определяющие элементы брака

Книга Бытие говорит, что брак – это уникальный союз между мужчиной и женщиной, продолжающийся всю жизнь. «Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут [два] одна плоть». Брак включает в себя три необходимых элемента: 1) оставить отца и мать; 2) соединиться друг с другом; 3) стать одной плотью. «Оставить» подразумевает создание отдельного семейного союза, признанного семьями молодых супругов, сообществом верующих и обществом в целом. «Прилепиться» означает взаимное посвящение пары, выраженное в формальном брачном обете. «Быть одной плотью» описывает и сексуальный союз, и процесс возрастания в близости, единстве и воплощении намерений Бога для новой семьи во всех аспектах их жизни.

• Цели брака

Брак был установлен Богом для удовлетворения основной человеческой потребности в любви, дружеском общении и общности (Быт. 2:18). Это Небом благословленный союз для сексуальной близости, он предназначен для охраны таких добродетелей, как чистота и верность (Быт. 2:24, 25). Сексуальная близость между мужчиной и женщиной в браке – это совершенный и святой дар, данный человеческой семье Богом при творении.

Она является неотъемлемой частью брака, сохраняемой только для брака (Быт. 1:31; 2:24; Исх. 20:14; Прит. 5:15-17; П. Песн. 4:12-5:1; 8:10; 1 Кор. 7:1-4; Евр. 13:4).

Первая пара получила поручение заботиться о земле и ее ресурсах (Быт. 1:26). Они также имели преимущество сотрудничать с Богом: отражать Его творческое начало, разделять радость при создании семьи, заботиться о детях и сохранять человеческую расу (Быт. 1:28).

• Брачный обет

В книге Бытие 2:23, 24 брак описывается языком договора. Муж и жена как равные партнеры заключают завет друг с другом пред лицом Бога. В библейском смысле этот завет является связующим обязательством. Посредством торжественных и святых клятв пара закрепляет свой союз, обещая любить, быть верными и посвященными друг другу до конца жизни (Прит. 2:17; Мал. 2:14). Брачный завет, который во многом имеет сходство с заветом Бога и Его народа, основан на небесной благодати (Иезек. 16:4-8; Ефес. 1:6). Брак как завет подразумевает взаимную неизменную любовь, благорасположение, верность и посвященность (Псал. 88:28-34; П. Песн. 8:6, 7; Исаии 54:5, 10; Иерем. 32:40, 41; Осии 2:19-23; 3:1-3; Откр. 21:2, 3).

• Брак как сотрудничество

Бог дал Адаму «помощника, со-

ответственного ему» (иврит – ezer kenegdo). Их партнерство было равным и дружеским. В этих взаимоотношениях сохранялась их индивидуальность (Быт. 2:18, 21-22).

• Брак как служение

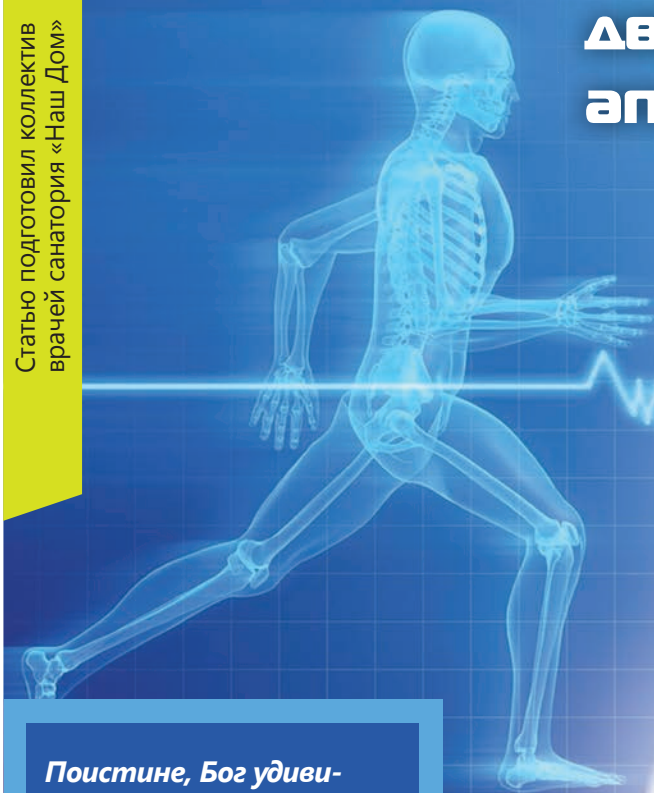
Пара свидетельствует о родственной природе и единстве Троицы в своей ответственности друг перед другом, способности к любви, близости, единству, творчеству, продолжению рода, совместному равенству и управлении всем, что сотворил Господь. С Божьим благословением они наделены властью приносить порядок и гармонию в этот мир, заботливо управлять им и быть ответственными за семью и окружающую среду. Когда супруги откликаются на Божий призыв, они с любовью и милостью служат друг другу и обществу.

• Брак и суббота

Брак и суббота – это два небесных установления, которые были даны человечеству при творении. Они объединены в первой и второй главах книги Бытие: суббота является кульминацией первого рассказа о творении (Быт. 1:1-2:3), тогда как брак – наивысшей точкой второго, дополнительного повествования (Быт. 2:24). Суббота предоставляет особое время для супругов, чтобы обновить и отпраздновать их посвящение друг другу, наслаждаться общением и испытать все грани субботного покоя (Быт. 2:2, 3; Исх. 20:11; 31:16-17; Исаии 58:13; Евр. 4).



Опорно- двигательный аппарат



Поистине, Бог удивительно устроил человека! Он создал нас существами, способными выполнять очень сложные и гармоничные движения и делать это целенаправленно и осмысленно. Для этого Он наделил нас опорно-двигательным аппаратом, состоящим из двух систем: костной и мышечной.

Мышцы с помощью сухожилий на их концах крепятся к смежным костям. При сокращении средней части мышцы она укорачивается и притягивает соединенные ею кости, вследствие чего мы можем, например, сгибать или разгибать конечности. Давайте подробнее рассмотрим, как устроены мышцы.

Существует три типа мышц:

- поперечно-полосатые, или скелетные: их работа контролируется нашим сознанием;
- гладкие мышцы: находятся во внут-

ренних органах, сосудах, коже, их сокращение не контролируется сознанием человека;

- сердечная мышца: ее работа также осуществляется без контроля.

Поперечно-полосатые мышцы (скелетные) представляют собой пучок или группу пучков длинных мышечных волокон, соединенных между собой специальной соединительной тканью и окруженных чехлом из прочной, плотной, но эластичной ткани, как в многожильном проводе с оболочкой.

Мышечное волокно – одиночная мышечная клетка длиной около 2 см и толщиной с волос, состоит из миофибрилл. К каждой клетке подходит нервное волокно.

Миофибрилла – волокно, состоящее из тонких (белки актин и тропомиозин) и толстых (белок миозин) сокращающихся миофиламентов (мельчайшая структурная и функциональная единица мышечной ткани). Мышца сокращается, когда нити актина и миозина притягиваются по длине, подобно тому как совмещающиеся зубцы в молнии на одежде. Между миофиламентами находятся отложения гликогена – форма накопления глюкозы

(как крахмал в картофеле), из которой при ее расщеплении в митохондриях клеток образуется энергия для работы мышц.

Мышцы окружены соединительнотканнкими оболочками – фасциями, которые покрывают также целые части тела и конечности, защищая и объединяя группы мышц. Мышцы скелета, как очень активные органы, обильно снабжаются кровью. Они имеют высокую возбудимость и немедленно сокращаются при малейшем нервном раздражении.

Структура **гладкой мышцы** не отличается столь упорядоченным расположением волокон и клеток, как в скелетных мышцах. Веретенообразные клетки свободно расположены в толще мышцы, хотя их сокращение также зависит от притягивания актиновых и миозиновых нитей. Возбудимость гладких мышц значительно ниже, для этого требуется более сильный и более длительный раздражитель, возбуждение они проводят очень медленно и постоянно находятся в состоянии длительного сокращения, или тонуса.

Строение **сердечной мышцы** подобно строению поперечно-

полосатых мышц. Ее отличие состоит в том, что волокна образуют рисунок крест-накрест.

Для того чтобы какая-либо скелетная мышца сократилась, организму необходимо задействовать целый ряд структур и органов. Вначале из головного мозга поступает команда о необходимости того или иного движения в спинной мозг, который через двигательный нерв передает определенным мышцам нервный импульс. Двигательный нерв в том месте, где он входит в мышцу, разделяется на несколько нитей, и каждая из них вступает в контакт с какой-либо мышечной клеткой. На кончике каждой нити расположены пузырьки с химическим веществом ацетилхолином, которые под воздействием нервного импульса из головного мозга разрываются и выделяют это вещество на поверхность рецепторов (чувствительных нервных окончаний) мышечной клетки. Как следствие, мышца сокращается и остается в этом состоянии, пока на нее воздействует ацетилхолин. Для расслабления мышцы выделяется фермент, разрушающий ацетилхолин.

Гладкие мышцы также приводятся в движение двигательными нервами спинного мозга, но уже без нашего желания. В этих мышцах вместо раздражения одной мышечной клетки одной нервной нитью нервное раздражение распространяется волной на несколько клеток, и это производит волнообразное движение (например перистальтика кишечника).

Сокращение сердечной мышцы вызывается не двигательными нервами спинного мозга, а нервными импульсами, исходящими от нервной ткани внутри самого сердца. Импульсы возникают приблизительно 72 раза в минуту в состоянии покоя, и с такой же частотой сокращается наше сердце, перекачивая кровь из вен в артерии.

Мышцы остро нуждаются в кислороде, и если его недостает (например при чрезмерной нагрузке), в них образуется молочная кислота, которая ухудшает их сократимость и способность к расслаблению и вызывает болевые ощущения. Также для работы мышц необходима глюкоза – источник энергии.

Чтобы поддерживать мышцы в оптимальной, работоспособной форме, необходимы регулярные физические нагрузки. Упражнения способствуют увеличению: содержания белка в мышцах, а значит, сократимости последних улучшается; эластичности мышц, следовательно, уменьшается риск их повреждения; содержания митохондрий в мышцах, вследствие чего повыша-

ется выработка ими энергии для работы; эффективности усвоения кальция мышцами и костями.

Для восстановления мышц после нагрузки необходим отдых, как во время трудового процесса, так и ночью (7-8 часов). Спортсмены для наиболее быстрого восстановления мышц используют массаж и гидротерапию. Из продуктов питания нужно отметить куркуму, которая помогает благодаря своему активному компоненту куркумину. Помните, что алкоголь повреждает скелетные мышцы, а кофеин нарушает передачу нервных импульсов к мышцам. Результатом работы мышц является достижение цели нашей деятельности и равномерная циркуляция крови, а значит, облегчение работы сердца (мышцы – это «второе сердце»).

Бог наделил нас способностью двигаться, и Он желает, чтобы мы в полной мере использовали этот дар. Сегодня ученые говорят о том, что двигательная активность улучшает качество и увеличивает продолжительность жизни. Мы знаем, что баланс между умственной и физической нагрузкой является идеалом функционирования нашего организма и обеспечивает его всестороннее и гармоничное развитие. Поэтому давайте будем двигаться, ведь движение – это жизнь.

**Желаем вам здоровья
и благополучия!**

Интересные факты о коже и ее придатках

- Скелет состоит из 206 костей.
- В теле человека насчитывают 639 мышц.
- Даже простые движения требуют участия целой группы мышц: поднятие чашки – 70 мышц, управление машиной – 100, ходьба – 200 и т. д.
- Масса мышц у взрослого мужчины составляет в среднем 29-30 кг (40% от общей массы тела), у женщины – 16-18 кг, у новорожденных и детей – не более 20-25%, у лиц пожилого возраста – до 20-30% от массы тела.
- Самая длинная мышца – портняжная мышца на бедре, а самая короткая – стремечковая, находящаяся во внутреннем ухе.

Физическая активность

«Человеческое тело предназначено для действия, а не бездействия, и если физические силы не получают равного развития по сравнению с умственными, последние страдают от бремени излишней нагрузки. Умственные способности проявляются только тогда, когда каждая часть человеческого организма выполняет предназначенную ей работу».

(Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 5, с. 522)



«Люди, не упражняющие ежедневно мышцы рук и ног, будут чувствовать слабость при первой же попытке заняться физическим трудом. Сосуды и мышцы их находятся не в том состоянии, чтобы правильно функционировать и поддерживать здоровье всего тела, так чтобы каждый орган выполнял свою роль. Конечности укрепляются в результате упражнений. Ежедневные умеренные физические нагрузки придадут силу мышцам, ибо от недостатка упражнений они становятся вялыми и дряблыми. Благодаря активным ежедневным занятиям на свежем воздухе печень, почки и легкие также укрепятся и будут хорошо функционировать».

Призовите на помощь силу воли, она станет сопротивляться холоду и вдохнет энергию в нервную систему. Через некоторое время вы настолько ясно почувствуете пользу упражнений и чистого воздуха, что не захотите жить без этих благословений. Ваши легкие, лишенные воздуха, подобны голодному человеку, которому не дают есть. Мы можем дольше жить без еды, чем без воздуха, а ведь его Бог дал нам как пищу для легких.

Бездеятельность ослабляет организм. Бог создал мужчин и женщин быть активными и полезными. Ничто так не укрепит силу молодых людей, как правильное упражнение всех мускулов в полезной работе».

(Э. Уайт. Воспитание детей, с. 339)

КОЛИ В ДОМІ ПІДЛІТОК

Володимир Куцій,
сімейний консультант

Сашко був зразковим хлопчиком. Він гарно навчався, слухав батьків, допомагав їм, дуже любив молодшого на три роки братика. Батьки були щасливі і не втрачали можливості розповісти іншим про ідеальну дитину. У тата були свої плани відносно майбутнього сина, а у мами – свої...

Минав час. Сашко підростав. У його житті та характері сталися зміни. Тепер він уже не навчався так добре, як у молодших класах. Вчителі скаржилися, що Сашко буває неуважним, навіть може зривати уроки. Вдома коїлось щось подібне. Батьків слухав не з першого разу, бувало, що грубо відповідав на зауваження. Часто діставалося молодшому брату. Тато і мама перестали бути авторитетом. Став копіювати сусіда-старшокласника і в поведінці, і в одязі. Батьки забили тривогу. «Що трапилося з нашим ідеальним сином?» Але на всі намагання повернути Сашка до ідеального стану він відповідав холодно, байдужістю чи грубістю. Ситуація в домі ставала дедалі напруженішою. Батьки були у відчаї. Вони звернулися за допомогою.

Подібну картину переживають сім'ї, в яких з'являється підліток. Коли дитина досягає віку приблизно 10-12 років, у її організмі відбуваються величезні зміни. Організм бурхливо розвивається, відбувається статеве дозрівання. Сама дитина часто не може пояснити, чому вона так чи інакше вчинила і що з нею відбувається.

Батьки ставлять запитання: «Як нам зберегти стосунки з дитиною і вберегти її від необдуманих вчинків, які можуть мати неприємні і довготривалі наслідки? Як виростити цінності, посіяти ще в ранньому дитинстві?»

Запитання дуже непросте. Не одне покоління намагалось вирішити дану проблему. Що можна порадити батькам, дідусям та бабусям, у яких у домі підліток? Дозвольте навести декілька найбільш важливих моментів у налагодженні добрих взаємовідносин з підлітком.



1. Любіть своїх дітей
Хоч у цей час підлітки нагадують «колючих їжаків», та все ж вони мають особливу потребу в любові. Ми часто боїмося поколоти об ці «колючки», тому уникаємо близького спілкування. Але саме любові до себе очікують підлітки. Не скупіться на слова любові. Говоріть декілька разів на день, що ви любите свого сина чи доньку. Обнімайте і цілуйте їх. Але знайте межу, щоб ваш прояв любові не був надокучливим.

Прояв любові не повинен обмежуватися декількома обіймами чи фразами на день «Я тебе люблю». Саме в цей період найкращим проявом любові до підлітка буде спільно проведений з ним час. Якщо у вашому домі син, то будьте готові грати з ним у футбол, теніс, кататися на лижах, роликів ковзанах, вивчати нові моделі комп'ютерів чи мобільних телефонів тощо. Якщо у вашому домі донька, то приготуйтеся обговорити нові моделі одягу чи взуття, покататися на велосипеді, санках чи роликів ковзанах тощо.

2. Довіряйте дітям
Часто ми вважаємо, що підлітки – це ще маленькі діти, тому не доручаємо їм відповідальних справ. Ми вважаємо, що так, як ми, ніхто не зробить. Але будувати стосунки без довіри неможливо. Відомий педагог А. Макаренко знаходив

шлях до сердець підлітків-злочинців саме через довіру. Він давав кошти з метою виховання тим, хто був злодієм. Але цілком зрозуміло, що довіра повинна мати свої рамки і контроль.

Батьки повинні говорити дитині, що вони довіряють їй, але водночас вони хочуть бачити відповідальність з боку сина чи доньки. Довіряйте і навчайте відповідальності своїх дітей так, як Бог довіряє нам.

3. Навчайте
Дітей необхідно постійно і з любов'ю навчати принципів життя. Кожен із нас, як дорослі, так і діти, повинні жити за принципом: навчайся і передавай свої знання іншим. Тому процес навчання ніколи не закінчується. Особливо це стосується дітей, що розвиваються. Їм просто необхідні знання, щоб правильно поводити себе в цьому світі.

«І будуть ці слова, що Я сьогодні наказую, на серці твоєму. І пильно навчись цього сина своїх, і будеш говорити про них, як сидітимеш удома, і як ходитимеш дорогою, і коли ти лежатимеш, і коли ти вставатимеш» (Повторення Закону 6:6, 7). У даному біблійному тексті ми бачимо вказівку Бога на відповідальність батьків за навчання дітей. Цей процес повинен бути безперервним.

4. Майте індивідуальний підхід
Кожна людина є індивідуальною і неповторною. Тому підхід до вашого

підлітка повинен бути також індивідуальним. Батькам буває важко погодитися, що син чи дочка не мислять, не чинять так, як вони. Досить поширеною є помилка, коли вони, не досягнувши чогось у своєму житті, намагаються це зробити через своїх дітей. Наприклад, мама дуже хотіла навчитися грати на скрипці, але не мала такої можливості. Тому тепер донька обов'язково повинна навчатися в музичній школі по класу скрипки.

Багатьом батькам необхідно визнати і погодитися, що якщо вони були старанними учнями-відмінниками, то не завжди буде такою їхня дитина.

Необхідно побачити обдарування підлітка і дати їм розвиватися.

Дорослі часто дивуються, що їхні діти абсолютно різні, хоч виховуються в однакових умовах і народилися від одних і тих самих батьків. Одній дитині достатньо погляду, і вона вже все зрозуміла. А декому потрібні більш радикальні міри.

Підхід повинен бути розумним та індивідуальним.

5. Формуйте нормальну самооцінку

Для нормального розвитку дитини і формування її як особистості важливо, щоб у підлітка була сформована нормальна самооцінка. Як здебільшого формується самооцінка в суспільстві? Якщо ти гарно співаєш, то хороша дівчинка. Розумніший у класі – молодець. Тобто суспільство формує самооцінку людини відповідно до її краси, здібностей, досягнень і т. п. А якщо ти «некрасивий», «не талановитий»? У таких людей формується занижена самооцінка, яка негативним чином впливає на людину в її житті.

Але не так дивитися на нас Бог. Він приймає нас такими, як ми є. Він не звертає увагу на нашу красу, таланти. Господь приймає нас і любить тому, що ми Його діти, яких Він створив і викупив. Тому для Бога всі люди рівні, і любить Він їх однаково. Саме цю істину повинен засвоїти підліток і розуміти, що він є особливим і таким, як він, не існує у цілому Всесвіті.

6. Застосовуйте розумну дисципліну

У ході багатьох спостережень і досліджень було виявлено, що підлітки більше поважають тих батьків, які застосовують до них розумну дисципліну. Дитина повинна знати рамки дозволеного і підкорятися правилам, які поставлені Богом, батьками, вчителями.

Ця дисципліна повинна бути зрозу-

мілою та сповненою любові. Підліток повинен усвідомлювати, що від нього вимагають і як досягати вимог. Якщо, наприклад, ви доручили своєму синові помити дзеркало, а він це зробив абияк, то потрібно показати йому ще раз, як правильно виконувати завдання. І тільки тоді нехай він заново виконає доручення.

7. Будьте другом для своєї дитини

Сучасні підлітки багато часу проводять у спілкуванні через Інтернет. І, якщо ви звернули увагу, великого значення приділяють графі, у якій зафіксовано кількість друзів. Дитина хоче дружити. З'являються перші симпатії до протилежної статі. У цей період підлітку потрібний справжній друг, який не підведе і зможе допомогти. Цю вакантну посаду необхідно обійняти батькам. Будьте йому чи їй справжнім другом, намагайтеся зрозуміти, зберігайте таємниці. Таким чином ви можете підтримувати хороші стосунки, прийти на допомогу своїй дитині, адже вона вам відкриється як другові.

8. Визнавайте свої помилки

Дорослим важко визнавати свої помилки, оскільки вони це розцінюють як слабкість, тому бояться втратити авторитет. Це віртуальна реальність дорослих. Але в реальному житті якраз усе навпаки. Діти тонко відчують помилки батьків стосовно себе, вони дуже вразливі. Не визнаючи своїх помилок і не просячи пробачення в дітей, ми нагромаджуємо цілу «гору» невирішених конфліктних ситуацій, які стають на перешкоду у спілкуванні. Якщо не вирішувати конфліктні ситуації, то ми будемо ставати більш віддаленими один від одного. Можна дійти до такої межі, коли ми станемо чужими людьми. Діти легше і швидше прощають нам, ніж ми, батьки, собі.

Просячи пробачення, ми не втрачаємо авторитет, а набуваємо його в очах наших дітей.

9. Моліться за своїх дітей

Чи легко жити в сучасному світі? Ні. Так відповідають практично всі. Життя пролітає, усе навколо так швидко змінюється, що ми не встигаємо реагувати на зміни. Ми та наші діти маємо велику потребу в Божественній силі та мудрості, захисті та благословенні. Де черпати цю силу? У молитві. Моліться за своїх дітей, моліться разом з ними. А Господь буде з нашими сім'ями і допоможе нам будувати чудові стосунки. ♦



Не делайте резких замечаний

Не допускайте, чтобы в доме происходили ссоры и разногласия. Говорите мягким тоном. Никогда не повышайте своего голоса и не говорите грубо. Сохраняйте спокойствие. Отложите придирки и всякую неправду. Говорите детям, что вы хотите помочь им подготовиться к лучшей жизни, где повсюду царит мир, где не услышишь резких слов. Будьте терпеливы с ними в их испытаниях, которые могут показаться вам незначительными, но окажутся серьезными для них.



Говорите детям приятные слова

Пусть родители говорят своим детям только приятные слова, и дети своим родителям – только вежливые слова. Следует обратить внимание на эти аспекты семейной жизни, так как если в процессе созидания характера дети будут приобретать правильные привычки, им будет гораздо легче учиться у Бога и быть послушными Его требованиям.

БОРЯСЬ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ, ВЫ СНИЖАЕТЕ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ

Наука онкология получила доказательство того, что вес тела оказывает непосредственное влияние на риск заболевания раком.

Доктор Mona Jeffreys, из Новой Зеландии очень скрупулезно изучил все принципы влияния индекса массы тела на риск заболевания раком у взрослых и детей. Им установлено, что рак у детей с повышенными показателями индекса массы тела может развиваться в 9% случаев. Если же это поколение будет курить, то злокачественная опухоль, связанная с курением, может появиться в 30% случаев.

Журнал International Journal of Cancer, первый номер которого вышел в 2004 г., опубликовал все данные этого исследования. Также в научной статье было подчеркнуто, что борьба с ожирением в детском возрасте заметно снизит вероятность возникновения ракового заболевания у взрослых.



Кафедра онкологии Уральской государственной медицинской академии

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОДХОДЯЩАЯ ОДЕЖДА

Люди со слабым здоровьем могут немало для себя сделать, разумно одеваясь и выполняя физические упражнения. Одевшись подходящим образом для пребывания на свежем воздухе, пусть они занимаются физкультурой или трудятся – сначала осторожно, а затем постепенно увеличивая объем упражнений настолько, насколько они могут выдержать. Ведя подобный образ жизни, многие люди могут восстановить свое здоровье и стать полезными обществу.

Контроль веса



Начнем с оценки вашего веса. Для этого современная медицина использует показатель, который называется «индекс массы тела» (ИМТ). Он равен отношению массы тела, взятой в килограммах, к квадрату роста тела, выраженного в метрах. Например: для человека весом 69 кг и ростом 1,74 м ИМТ равен $69/1,74/1,74=69/3,03=22,77$. Если ИМТ попадает в диапазон 18,5-24,9, то оцениваемый вес определяется как нормальный. Значит, в нашем примере вес 69 кг для человека ростом 1,74 м считается нормальным. Если ИМТ равен 25-29,9, то вес определяется как избыточный; 30 и более – соответствует диагнозу «ожирение»; менее 18,5 – указывает на недостаток веса.

Исходя из формулы ИМТ, можно подсчитать свой предельно допустимый нормальный вес. Для этого нужно умножить квадрат своего роста на предельный показатель нормального ИМТ (т. е. 24,9). В нашем примере: $1,74 \times 1,74 \times 24,9 = 75,4$ кг. Значит, для всех людей с ростом 1,74 м предельным нормальным весом будет 75,4 кг.

ИМТ – это универсальный показатель, т. е. для любого взрослого человека, независимо от пола, возраста или врожденной конституции, нормальный вес будет соответствовать ИМТ 18,5-24,9.

Вторым показателем, определяющим вес, является окружность талии. В норме она не должна превышать у женщин 80 см, а у мужчин – 94 см. Если окружность талии

больше, это означает, что в полости живота накапливается избыточное количество жировой ткани, которая способна вырабатывать гормоны, значительно увеличивающие риск раковых и сердечно-сосудистых заболеваний.

Идеальными темпами снижения веса является потеря не более 1-1,5 кг в неделю. Наши рекомендации позволяют достичь именно таких результатов.

Общие принципы контроля веса

1. Начинайте каждую неделю с однодневного поста. Исключением для данной рекомендации является сахарный диабет 1 типа и тяжело протекающий диабет 2 типа,

при которых голодание противопоказано.

■ 2. Придерживайтесь строгого режима в питании, потому что только в этом случае ваш организм сможет воссоздать правильные биологические ритмы и вы не будете ощущать постоянного чувства голода или голода без причины.

■ 3. Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время, так как хороший отдых нервной системы — одно из условий крепкой силы воли.

■ 4. Ваш завтрак должен быть полноценным. Например: 1 стакан вареной цельной каши, фрукты — 2-3 шт. среднего размера, 1 кусочек серого хлеба и 5-7 грецких орехов (10-12 миндальных или до 20 штук арахиса).

■ 5. Не ешьте ничего между приемами пищи. Пусть это станет вашей хорошей привычкой.

■ 6. Обед должен быть умеренным. Например: 1 стакан первого блюда или $\frac{1}{2}$ стакана цельной каши по желанию, 1 стакан свежих измельченных овощей, 1-2 кусочка серого хлеба и $\frac{1}{2}$ стакана вареных бобовых или несколько орехов.

■ 7. Ужин лучше исключить, заменив его стаканом теплого травяного чая без сахара, с лимоном или стевией.

■ 8. После каждого приема пищи планируйте легкую физическую активность, самой лучшей является умеренная ходьба. Это нацелит ваш организм на хорошее пищеварение и сжигание калорий вместо их накопления в виде жировой ткани. Эта рекомендация также очень важна для людей с сахарным диабетом, чтобы программировать обмен веществ

на нормализацию уровня глюкозы в крови.

■ 9. Другим жизненно необходимым видом физической активности является быстрая ходьба, легкий бег (при отсутствии противопоказаний) или физический труд на свежем



воздухе в течение как минимум 45-60 мин. в день. Такая активность позволяет расходовать лишние калории, снижает аппетит, улучшает настроение, активизирует обмен веществ для сжигания жировой ткани, а не ее накопления. Ощущение приятной усталости после такой нагрузки является следствием положительных изменений в вашем организме, ведущих к обретению стройной фигуры и крепкого здоровья.

■ 10. Исключите вещества, раздражающие слизистую оболочку желудка, нервную систему и, соответственно, значительно стимулирующие аппетит: уксус, майонез, горчицу, кофеин, алкоголь, соду, острые специи (черный и красный перец, корица, гвоздика, мускатный орех, имбирь).

■ 11. Исключите продукты, содержащие белую муку и большое ко-

личество сахара. Это пища не имеет необходимой питательной ценности, но при этом несет много лишних калорий, превращающихся в жировую ткань.

■ 12. Пейте 2 л воды в день между приемами пищи, так как это помогает контролировать аппетит. Если вам захотелось есть, но время для еды еще не наступило, выпейте 1 стакан воды. Для тех, кто имеет склонность к отекам, жизненно необходимо ограничивать употребление соли при использовании достаточного количества воды.

Если вы желаете нормализовать свой вес, постарайтесь изменить образ жизни и следовать приведенным рекомендациям. Это будет способствовать улучшению состояния здоровья, а значит, и качества жизни. В молитве просите Бога о помощи.

Желаем вам здоровья и мира!

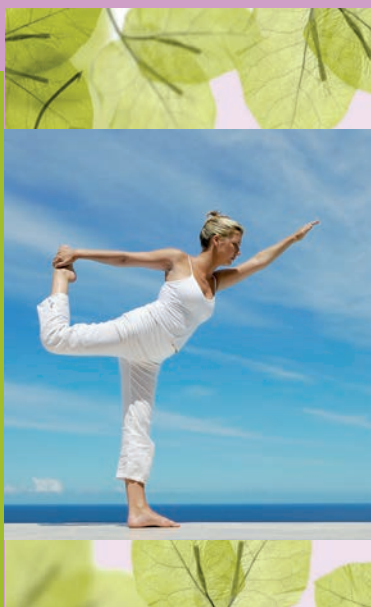


Похудеть возможно!

16-летняя британка Джорджия Дэвис сумела похудеть на 76 кг с помощью американских инструкторов, пишет The Sun. В августе прошлого года врачи предупредили Джорджию, что при сохранении прежнего веса и образа жизни она может умереть в течение ближайших нескольких месяцев. После этого девушку направили в американский лагерь для страдающих ожирением подростков в Северной Каролине.

Спустя семь месяцев после прибытия в США вес юной британки снизился с 210 до 136 кг при росте 167,6 см. В результате у нее исчезли признаки диабета 2 типа, ее также перестали беспокоить боли в спине и тазобедренных суставах.

Борьба с ожирением в школе Уэллспринг, в которой оказалась Джорджия, основана на здоровом питании в сочетании с интенсивными физическими упражнениями. Ежедневный рацион учащихся школы составляет не более 1500 ккал, кроме того, ежедневно каждый ученик должен проходить пешком не менее 10 тысяч шагов. Подростки также получают индивидуальные консультации психологов и инструкторов по фитнесу.



Чай і кава



Чай діє як стимулятор, до певної міри викликаючи збудження. Дія кави та багатьох інших популярних напоїв аналогічна. Спочатку вони викликають піднесені настрої. Нерви шлунка збуджуються, від них подразнення передається до мозку, який, набувши збудженого стану, викликає підвищену активність серця, забезпечуючи організм енергією на короткий час. Людина забуває про втому, їй здається, що у неї побільшало сили. Інтелект пробуджується, увага оживає.

Унаслідок цього багато людей вважають, що спожиті ними чай або кава приносять їм велику користь. Але це помилка. Чай і кава не дають живлення організмові. Вони починають діяти ще до того, як має місце процес травлення й засвоєння, а те, що видається людині силою, є лише нервовим збудженням. Коли дія збуджуючого засобу закінчується, штучно викликана сила слабшає і результатом є відповідний ступінь млявості та слабкості.

Тривале вживання цих подразників нервів викликає головний біль, безсоння, прискорене серцебиття, нестравність, тремтіння та багато інших розладів, оскільки вони виснажують життєві сили. Стомлені нерви потребують відпочинку та спокою замість збудження й переван-

таження. Організмові потрібний час для відновлення сил. Коли його сили приводяться в дію внаслідок вживання збуджуючих засобів, працездатність на деякий час зростає, але коли організм слабшає від постійного їх вживання, тоді стає дедалі важче викликати бажаний стан його активності. Бажання спожити збуджуючий засіб стає все більш некерованим, воля поступається йому, і здається, що немає такої сили, котра могла б опиратися неприродному палкому бажанню. Виникає потреба в значно міцніших збуджуючих засобах, доки виснажений організм не зможе більше реагувати на них.



Тому варто відмовитися від вживання таких збуджуючих засобів, як чай і кава.



Издательство «Джерело життя» выпустило книгу под названием «Гипертония». В ней вы найдете советы, как нормализовать ваше повышенное давление с помощью простых методов.



Издательство «Джерело життя» выпустило книгу под названием «Гидротерапия».

Вода – это уникальное средство для лечения многих заболеваний. В книге «гидротерапия» вы сможете найти советы, как с помощью простой воды снизить температуру тела, как использовать горячие и холодные ванночки и др.

Смотри в июне
на телеканале "Надія" новые серии
... е Любов
воскресенье 20:00
www.hopechannel.info

Моя здоровая семья

№ 6 (17) 2010

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 пан-
сіонату «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 медич-
них наук, професор
Олексій Опарін – доктор медичних
наук, професор

Коректори

Олена Білоконь
Інна Джердж
Юлія Вальчук

Дизайн та верстка
Юлія Смаль

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04107, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А
e-mail: zdorovuj@gmail.com
тел.: (044) 467 50 68
(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.