



Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

Моя здоровая семья

№ 6 (41) 2012

ТЕЛЕВИЗОР, УПРАЖНЕНИЯ И ДЕПРЕССИЯ

Многочисленные исследования показали: чем больше вы занимаетесь физическими упражнениями, тем меньше подвержены депрессии.

5

БЕСІДА З ПІДЛІТКОМ

Іноді погляди батьків та дітей-підлітків з тих чи інших питань не збігаються. Це призводить до конфліктів.

6

ПИТАНИЕ ГРУДНОГО РЕБЕНКА

Отцы и матери должны всегда задумываться над тем, как они будут обращаться с ребенком, который у них родится.

9

ПРИНЦИПЫ УПРАВЛЕНИЯ СЕМЕЙНЫМ БЮДЖЕТОМ

Деньги — причина одного из главных разногласий в семье, и это неудивительно. В мире, где мы привыкли заботиться о себе, сложно примириться с мыслью, что, заключая брачный союз, мы начинаем новую жизнь совместно с другим человеком.

12

ЩАСТЯ В ШЛЮБІ

Для того щоб покращити стосунки в сім'ї, коли між чоловіком та дружиною виникає напруженість або відчуження, достатньо скористатися простим інструментом, яким може володіти кожен із нас.

13

ПОБЕДА НАД СОБОЙ – САМАЯ СЛОЖНАЯ ПОБЕДА!

«Я видел много опустошенных людей, и не мир это сделал, а они сами», — такое признание сделал Тодорри Уинн в одном из своих интервью.

16

ПЛОДЫ С ПОЛЬЗОЙ

Масштабные научные исследования относительно взаимосвязи питания и возникновения заболеваний показывают, что у людей, употребляющих больше фруктов (и овощей), риск возникновения инфаркта и инсульта, диабета, а также многих других заболеваний снижается, а продолжительность жизни — увеличивается.

2



7

ПРАВИЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ
ДЕВОЧЕК



14

ПСОРИАЗ

ПЛОДЫ с пользой



Масштабные научные исследования относительно взаимосвязи питания и возникновения заболеваний показывают, что у людей, употребляющих больше фруктов (и овощей), риск возникновения инфаркта и инсульта, диабета, а также многих других заболеваний снижается, а продолжительность жизни — увеличивается. Что касается употребления определенных плодов при конкретных заболеваниях, то это более сложный вопрос. Исследователи продолжают работать в данном направлении. В настоящий момент нам известно следующее.

Больше, чем витамины

«Двадцать–тридцать лет назад люди оценивали фрукты или овощи по содержанию в них витамина С», — рассказывает Руи Хай Лиу, исследователь в области фруктов Университета Корнелл, штат Нью-Йорк, США. Витамины и минералы, однозначно, играют важную роль. Например, калий, содержащийся во фруктах и овощах, имеет свойство уменьшать риск возникновения инсульта, так как способствует снижению артериального давления. Для того чтобы реально снизить давление, вам нужно съедать 4–5 порций фруктов (1 порция — 1 свежий фрукт, 1/2 стакана консервированных фруктов, или 3/4 стакана сухофруктов) и столько же овощей в день, притом важно, чтобы около половины из них были сырыми.

Но кроме всех вышеперечисленных веществ, которые хорошо изучены, во фруктах и овощах содержится более 8 тыс. биоактивных веществ, приковывающих к себе сегодня пристальное внимание ученых. Возможно, в будущем станет ясно в полной мере, почему благодаря этим веществам определенные продукты так полезны для людей. Интересно, что если изолировать какое-либо фитохимическое вещество из продукта и применять в чистом виде, оно оказывает гораздо более слабый эффект, чем в составе цельного продукта. Оказывается, фитохимические вещества способны усиливать действие друг друга. Вот почему так важно употреблять цельные продукты, а не вещества из них в виде добавок к пище.

Сразу хочется предупредить: если вы собираетесь добавить фруктовый сок в свой рацион питания, пусть даже с лечебной целью, приготовьтесь к тому, что вы наберете вес. Это происходит потому, что люди, начинающие обильно употреблять сок, не уменьшают калорийность своего рациона, забывая о том, что с соком они получают дополнительные калории. Более того, у женщин, принимающих участие в «Исследовании медсестер» (Nurses' Health Study), которые в среднем употребляли 5 порций фруктовых соков в неделю, риск развития диабета был на 18% выше, чем у женщин, употребляющих 1,5 порции соков в неделю (Diabetes Care 37: 1311, 2008). В отличие от цельных плодов, соки не содержат такого количества клетчатки, которое не дает нам потреблять избыток калорий из плодов. Сок — это концентрат питательных веществ, в том числе углеводов, и это повышает риск развития диабета, а также уровень глюкозы в крови у страдающих данным заболеванием. Во избежание риска стоит на период употребления соков уменьшить калорийность вашего рациона.

Не все соки одинаково богаты витаминами, минералами, каротиноидами и клетчаткой. Лидером по содержанию каротиноидов (предшественников витамина А) является морковь и морковный сок. За ней следуют: апельсин и апельсиновый сок, томаты и томатный сок, однако помните, что сами по себе томаты богаты натрием, который задерживает воду в организме и может способствовать повышению артериального

давления. Если же вы в сок добавляете соль (ее формула NaCl), то содержание натрия многократно возрастает. За томатами идут: грейпфрут, сливы, ананас, клюква, сок кокоса, гранат, виноград, яблоки.

По содержанию калорийный соки также отличаются. Так, сок яблок, моркови, черники, клюквы, грейпфрута, апельсина или ананаса содержит 100–130 калорий на 240 мл сока, в то время как виноградный, гранатовый и сливовый — 150–180 калорий.

Помните, что соки воспринимаются пищеварительной системой как еда и требуют активного выделения ферментов. Чтобы употреблением соков не нарушить процесс пищеварения, принимайте их либо во время основных приемов пищи, либо не ранее чем за полчаса до еды.

Хотелось бы отметить некоторые наиболее изученные фитохимические вещества и продукты, их содержащие.

Клюква

«В ранних стадиях воспаления мочеполовых органов вы чувствуете частые позывы к мочеиспусканию и жжение. Это происходит потому, что маленькие ворсинки на поверхности бактерии *E. coli*, называемые фимбриями, начинают прикрепляться к внутренней стенке мочевого пузыря», — объясняет Ами Хоуелл из Университета Рутгерс, штат Нью-Джерси, — однако эти фимбрии не прикрепляются все одновременно. Сначала одна ворсинка, затем — еще одна и т. д., пока все они не прикрепятся к стенке мочевого пузыря, и тогда уже очень трудно избавиться от них.

Если вам удастся избежать прикрепления фимбрий, есть шанс предотвратить проявления инфекции. Клюква при этом очень полезна. Она содержит полифенолы — проантоцианиды, которые не дают фимбриям прикрепиться к клеткам мочевого пузыря. Когда проантоцианиды из клюквенного сока попадают в организм, их антиадгезивные (то есть нарушающие процесс прилипания фимбрий) компоненты попадают в мочевой пузырь и не дают бактерии прикрепиться или же ослабляют эту ее способность. И тогда поток мочи смывает ее со стенок мочевого пузыря и выводит наружу. Клюква может оказать помощь в первые 10–12 ч после заражения, когда бактерии еще не сильно закрепились».

Может ли употребление клюквенного сока или клюквенных таблеток предотвратить инфекцию мочеполовых путей? В четырех исследова-

ниях, проведенных организацией Кохрейн Коллаборейшн (Cochrane Collaboration), было продемонстрировано, что у мужчин и женщин, которые употребляли клюквенный сок или клюквенный экстракт в таблетках в течение 6 мес — 1 года, риск возникновения инфекций мочеполовой системы был на 34% ниже, чем у тех, кто употреблял плацебо (Cochrane Database Syst. Rev. CD001321, 2008). Уточним, что Кохрейн Коллаборейшн — это международное сообщество ученых, которые оценивают результаты различных методик лечения.

Приводим результаты еще одного исследования: у детей из Финляндии, которые

принимали стакан клюквенного морса в день на протяжении года при инфекциях мочеполовых путей, отмечалось меньше случаев заражения, они реже употребляли антибиотики, чем дети, которые принимали плацебо (C//n. Infect. Dis. (2011) doi:10.1093/cid/cir801). Более раннее исследование с участием детей из Италии показало практически такие же результаты (Scand. J. Urol. Nephrol. 43: 369, 2009).

Таким образом, если вы часто страдаете инфекциями мочеполовых путей, употребляйте 250-300 мл клюквенного морса каждый день. Напиток должен содержать по крайней мере 25% клюквенного сока, это то количество, которое использовали в клинических исследованиях. Вы можете пить его с профилактической целью и в качестве средства лечения. Однако если у вас повышена кислотность желудка либо вы страдаете гастритом или язвой, клюква может ухудшить ваше состояние.



Грейпфрут

«Клетки внутреннего слоя тонкой кишки содержат систему ферментов CYP3A, которая расщепляет некоторые лекарственные вещества, прежде чем они попадают в кровяное русло», — объясняет Давид Гринблатт, профессор фармакологии и экспериментальной терапии медицинского факультета Университета Тафтс. Когда это происходит, часть лекарственного средства безвозвратно теряется, прежде чем может начать действовать. Принимая во внимание этот факт, ученые дают рекомендации по дозировке препарата.

Сок грейпфрута содержит группу компонентов под названием фуранокумарины, которые «отключают» CYP3A-энзимы. Поэтому употребление сока может привести к абсорбции большего количества лекарственного средства, чем обычно. «Отключенные» ферменты полностью восстанавливают свое действие только через три дня. По словам Гринблатта, есть только три медицинских препарата, на абсорбцию которых влияет сок грейпфрута: статины «Зокор» (=симвастатин), понижающий холестерин крови, антигипертензивный препарат «Феллодипин», успокоительный — «Буспирон». Рекомендуется уточнить их дозировку у лечащего врача, если вы собираетесь регулярно употреблять сок грейпфрута.

Усиливает ли действие этих лекарственных средств употребление цельного грейпфрута? «Та часть грейпфрута, которую обычно употребляют в пищу, небогата фуранокумарином, — говорит Гринблатт. — Я не имею сведений, указывающих на то, что употребление цельного грейпфрута влияет на угнетение CYP3A».



Вишня

Вишни используют в качестве консерванта для джемов, а также для приготовления печенья, пирогов и т. д. Черешни выращивают в основном для употребления в свежем виде. Хотя и те и другие ягоды содержат полифенолы — очень активные фитохимические вещества, в вишнях они содержатся в большем количестве.

Были проведены исследования с целью обнаружить, действительно ли вишневый сок может облегчить боль в мышцах или уменьшить симптомы воспаления после интенсивных физических упражнений. В ходе одного из исследований с участием 51 человека (мужчины и женщины) был проведен эстафетный забег на 200 миль (322 км) от горы Худ в штате Орегон до Тихоокеанского побережья. Каждый участник эстафеты должен был пробежать 16 миль (26 км) по гористой местности, пересекая два горных хребта. На протяжении 7 дней до забега, а также в день забега одна половина участников употребляла около 600 мл вишнево-яблочного сока, в то время как другая — фруктовый напиток, в котором была такая же концентрация сахара. В конце забега те, кто принимал вишнево-яблочный сок, испытывали мышечную боль намного меньше, чем употреблявшие фруктовый напиток (J. Int. Soc. Sports Nutr. 7: 17, 2010).

В британском исследовании 10 марафонцев, которые принимали 0,5 л вишнево-яблочного сока в день на протяжении 5 дней до забега, в день забега, а также в течение 2 дней после забега, не испытывали мышечную боль в меньшей мере по сравнению с 10 бегунами, употреблявшими плацебо. Однако в их организме было меньше признаков воспаления, и их мышечная сила восстановилась быстрее (Scand. J. Med. Sci. Sports 20: 843, 2010).

Отметим, что употребление такого сока может «дорого» обойтись для фигуры: 500-700 г — это 300-400 калорий. Возможно, нет необходимости употреблять его в таком количестве для достижения того же эффекта, но по этому поводу нет никаких научных данных. Если же вы будете добавлять в ваш рацион цельную вишню, это принесет вам пользу и вы не получите лишних калорий.

Другие фрукты, содержащие те же полифенолы, также могут помочь в восстановлении мышц после интенсивной нагрузки. Такое мнение выражает Давид Ниeman, директор лаборатории по исследованию человеческого организма при Университете Северной Каролины, США. «Я не верю, что свойства полифенола в вишне лучше

того же полифенола в других фруктах и овощах», — заявляет он.

Гранатовый сок

Говорят, что гранатовый сок — это магический эликсир нашего времени, да и вообще всех времен, он способствует улучшению кровообращения, помогает при болезни Альцгеймера, а уж его действие при раке простаты вообще удивительно! Однако,



согласно исследованиям, он не является таким уж чудодейственным, хотя в гранате, безусловно, как и во всех плодах, содержатся полезные для организма вещества.

Полезен ли гранатовый сок?

● **Рак простаты.** Увеличение количества простатит-специфического антигена замедлилось у 46 мужчин, которым сделали операцию и провели курс лучевой терапии. При этом они употребляли 6-8 стаканов гранатового сока каждый день в течение 33 мес (Clin. Cancer Res. 12: 4018, 2006). Напомним, что увеличение простатит-специфического антигена может свидетельствовать о появлении рака простаты. Также, когда кровь этих мужчин смешали с раковыми клетками в тестовых пробирках, рост раковых клеток замедлился и увеличилась их гибель. Но поскольку контрольной группы не было, невозможно определить, что происходило бы с клетками без употребления сока. После этого было проведено другое исследование с участием 180 мужчин. В нем сравнивали две различные дозы гранатового сока и плацебо, но результаты не были опубликованы.

● **Сердечно-сосудистые заболевания.** Употребление 240 г гранатового сока каждый день в течение 18 мес не способствовало замедлению развития атеросклероза артерий у мужчин и женщин с высоким риском данного заболевания (Am. J. Cardiol. 104: 936, 2009).

● **Эректильная дисфункция.** Мужчины в возрасте от 40 до 50 лет, страдающие умеренной эректильной дисфункцией, не отмечали улучшения состояния после употребления 240 г гранатового сока каждый день в течение 1 мес по сравнению с плацебо (Int. J. Impôt. Res. 19: 564, 2007).

Таким образом, достоверных исследований с участием людей, которые показали бы значимые преимущества употребления гранатового сока при лечении рака простаты, сердечно-сосудистых заболеваний или при эректильной дисфункции, до настоящего момента не существует.

Продолжение на с. 10



Персиковое мороженое

- 1 стакан арахиса (подсушить и очистить от шелухи)
- ¼-½ стакана меда
- 4 ½ стакана зрелых персиков без косточек (свежих или консервированных)
- 3 ст. л. апельсинового сока (по желанию)
- Ваниль на кончике ножа (по желанию)



Соединить все ингредиенты и взбить в блендере, затем заморозить в морозильной камере. Вынуть, дать немного подтаять и опять взбить в блендере — это придаст мороженому мягкость и пористость. Разложить по формочкам и снова заморозить.



Печенье из бананов и фиников

- 3 спелых банана (размять вилкой)
- 1 стакан нарезанных фиников
- ½ стакана измельченных орехов
- 220 г овсяных хлопьев
- 100 г кокосовой стружки
- 1 стакан изюма
- 1 ч. л. натуральной ванили (по желанию)
- ½ ч. л. соли



Все ингредиенты соединить. Выложить ложкой или сформировать руками небольшое печенье. Разровнять вилкой и выпекать при температуре 180 °С 25 мин.

Фруктовый мармелад

- 10 яблок среднего размера (очистить от кожуры и семян)
- 100 г изюма
- 3 ст. л. миндаля, нарезанного пластинками (по желанию)
- 300 г сахара
- 50 мл растительного рафинированного масла



Яблоки нарезать кубиками и соединить с растительным маслом. Поместить в кастрюлю и на среднем огне пассировать, постоянно помешивая. Когда они станут слегка коричневыми и мягкими, добавить 2 ст. л. воды, уменьшить огонь и варить без крышки 15 мин, пока яблоки не разварятся и не загустеют. Образовавшиеся комочки разбить ложкой. Необходимо часто помешивать, чтобы смесь не подгорела. Добавить сахар и продолжать варить, помешивая, пока смесь не превратится в однородную массу и не начнет отставать от дна. Добавить огонь и продолжать варить на среднем огне, не переставая помешивать, чтобы выпарить всю жидкость. Когда смесь станет прозрачной по краям и такой густой, что ее трудно будет мешать, снять кастрюлю с огня. Добавить изюм и орехи, перемешать. Варить еще 2 мин, затем снять с огня. Выложить массу на противень, сделав пласт толщиной 2,5 см. Когда мармелад застынет, по желанию, можно его нарезать кубиками.

Сдоба яблочная

- 1 стакан муки
- ½ ст. л. соли
- 1 ⅓ стакана воды
- 25 г дрожжей
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 стакан овсяных хлопьев
- 2 стакана измельченного (протертого через крупную терку) яблока
- ½ стакана изюма (промыть)
- 2 ст. л. измельченных орехов



Дрожжи развести в теплой воде и затем добавить к сухим ингредиентам. Хорошо перемешать, выложить в смазанные формочки для кексов и дать подойти 30 мин. Выпекать при температуре 180 °С в течение 20 мин.

Правильное питание защищает от сердечного приступа

Сердечно-сосудистые заболевания убивают людей чаще, чем все остальные болезни. Главными причинами сердечного приступа являются курение, высокий уровень холестерина и высокое артериальное давление. Вы также можете унаследовать от ваших родителей дефектные гены, повышающие риск сердечного приступа. Некоторые утверждают, что вы можете контролировать ваше питание, но генетический фактор находится вне вашего контроля. Однако это неправда.

Были проведены исследования среди 8000 европейцев, китайцев, азиатов, арабов и латиноамериканцев, имеющих генетическую предрасположенность к сердечным приступам. У каждого участника исследования риск сердечного приступа увеличивался на 20% в результате генетической предрасположенности.

Выяснилось следующее: активизации дефектных генов способствует употребление определенной пищи, что приводит к сердечному приступу. Полезная же пища, наоборот, защищает организм и препятствует активизации дефектных генов. Таким образом, с помощью питания вы можете контролировать поведение последних.

Рацион, состоящий из большого количества мяса и жареных продуктов, не может приостановить действие дефектных генов. Исследования показали, что цельные зерновые способствуют защите вашего организма от сердечного приступа. Наиболее эффективно предотвращает активизацию дефектных клеток употребление фруктов и овощей.



«В крупах, фруктах, овощах и орехах содержатся все питательные элементы, в которых нуждается наш организм... Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища» (Эллен Уайт. Основы здорового питания, с. 313).



ТЕЛЕВИЗОР, УПРАЖНЕНИЯ И ДЕПРЕССИЯ

Многочисленные исследования показали: чем больше вы занимаетесь физическими упражнениями, тем меньше подвержены депрессии. Также проводилось исследование относительно связи просмотра телевизора или работы за компьютером с депрессией (Am. J. Epidemiol. (2011) doi: 10.1093/aje/kwr218), в котором участвовали 50 тыс. медсестер возрастом от 30 до 55 лет.

Исследование длилось 10 лет. В течение этого периода среди женщин проводили опросы: сколько времени они проводят перед телевизором или за компьютером, занимаются ли физическими упражнениями и как часто у них наблюдаются случаи клинической депрессии. В начале исследования никто из женщин не находился в состоянии депрессии. В результате выяснилось, что физические упражнения приносят пользу умственному здоровью.

На протяжении десяти лет (1996-2006) среди участников исследования были зафиксированы 6505 случаев клинической депрессии. Высокие показатели физической активности определили низкий уровень риска возникновения депрессии. У женщин, регулярно выполняющих физические упражнения, случаев возникновения депрессии было на 35% меньше по сравнению с теми, кто вообще не занимался физической активностью. В случае же постоянного просмотра телевизора или работы за компьютером количество случаев проявления клинической депрессии повышалось. Люди с наиболее выраженной депрессией проводили много времени возле телевизора или за компьютером и абсолютно не занимались физическими упражнениями.

Эллен Уайт, консультант по здоровому образу жизни XIX ст., жила еще до создания радио и телевизора, но уже тогда предостерегала от сидячего образа жизни: «Существует множество развлечений, стимулирующих разум, но после них следует депрессия. Другие виды отдыха невинны и здоровы; но полезный труд, который сочетается с физическими упражнениями, будет оказывать больше благотворного влияния на разум, в то же самое время укрепляя мышцы, улучшая кровообращение, и станет мощным средством для восстановления здоровья» (Советы по здоровому образу жизни, с. 627).

Выключите свои телевизоры и компьютеры, выйдите на улицу и прогуляйтесь! Это поможет вам избавиться от депрессии.



Бесіда з підлітком

Іноді погляди батьків та дітей-підлітків з тих чи інших питань не збігаються. Це призводить до конфліктів. У такому разі дім перетворюється на «пекло» — крики, сльози та грюкання дверима.

«Чому ти підвищуєш голос на свою маму? Де твоя повага до тата?» — говорять батьки. Або ми пускаємо в хід такий аргумент: «У твоєму віці я ніколи...»

Але чи справді це так? Якщо ви призабули, що відбувалося з вами в цьому віці, зателефонуйте батькам та спитайте, чи ви робили спробу «воювати» з ними. Найімовірніше, почуєте, що підлітком ви також не виявляли належної поваги до батьків. Як же поводитися, щоб покращити стосунки зі своїми дітьми, коли вони дорослішають?

Передусім потрібно відкинути свої дорослі упередження й навчитися розмовляти зі своєю дитиною чесно та відкрито, виявляючи повагу до її позиції. Навіть якщо в нашому дитинстві все було по-іншому, це не має значення в конкретній ситуації. 30-40 років тому ми ще не були батьками. А тепер ми батьки. Сучасне суспільство цілком відрізняється від того, в якому зростали ми. І це — суттєвий фактор. Сьогодні навколишнє середовище впливає на менталітет та очікування наших дітей більше, ніж раніше. І нам, батькам, слід адекватно реагувати на зміни, викликані часом, особливо в методах виховання.

Для того щоб більш ефективно та успішно виконувати роль батька та матері та без зайвих турбот пережити підлітковий період своєї дитини, потрібно навчитися вміло вести бесіду з підлітком. Бесіди допоможуть поглибити ваші стосунки з дітьми та краще їх зрозуміти. Більше того, це школа спілкування для вашої дитини. Якщо вона засвоїть ці уроки спілкування, то зможе в майбутньому застосувати їх на практиці, що збільшить її шанси досягти успіху в обраній професійній галузі.

Давайте розглянемо основні принципи успішних бесід:

1. Уважно та терпляче вислуховуйте дитину. Ставте уточнювальні запитання, щоб зрозуміти, що вона намагається вам сказати чи довести.

2. Визнайте право дитини на власну точку зору, навіть якщо вона відрізняється від вашої. Не бійтеся визнати, що ви, можливо, помилково тлумачили факти або не володіли інформацією в достатній кількості.

3. Нехай інтуїція підкаже вам, наскільки важливе для вашої дитини те чи інше питання. Побудуйте ряд питань, які її непокоять, за ступенем важливості, використовуючи десятибальну систему. Приділяйте кожному питанню необхідну увагу.

4. Важливо розрізняти, які питання потребують палкої дискусії, а які — ні. Ви зрозумієте, що проблем, обговорюючи які вам доведеться відстоювати власну позицію, не багато.

5. Зробіть «прецедент». Під час розмови знайдіть питання, в якому ви зможете погодитися з точкою зору дитини. Скажіть їй, що ви змінили свою позицію, оскільки були наведені переконливі докази. Так ви продемонструєте повагу до дитини як до особистості. Вона почне вам довіряти й наступного разу більше прислухатиметься до вашої думки.

Важные уроки: здоровье и чистоплотность



Наш Творец создал живой механизм человеческого тела. Замечательно и мудро задумана каждая функция человеческого организма. Бог заверил, что Он сохранит наше тело в здоровом состоянии, если человек будет повиноваться Его законам и сотрудничать с Ним. Дела Божьи все прекрасны, но человеческая жизнь — самое удивительное из Его дел.

Воспитывая детей, многие родители и учителя не понимают, что большое внимание следует уделять их физическому развитию и что здоровое состояние тела и ума вполне достижимо.

Будущее счастье ваших семей и благосостояние общества зависит главным образом от физического и нравственного воспитания, которое ваши дети получают в первые годы их жизни. Учите своих детей наблюдать причинно-следственные связи; покажите им, что если они нарушают законы своего естества, то в будущем поплатятся за это всевозможными заболеваниями. Если вы прилагаете усилия, но не видите явных улучшений, не падайте духом, терпеливо наставляйте детей. С упорством продолжайте до тех пор, пока не одержите победу. Учите детей, как им следует заботиться об их организме. Безрассудное отношение к физическому здоровью стимулирует безрассудное отношение к развитию нравственного характера.

К чему приводит нечистоплотность?

Любая форма нечистоплотности ведет к заболеваниям. Смертоносные микробы живут в темных, неубранных углах, гниющих отходах, мусоре, сырости и плесени. Испорченные овощи и кучи упавшей листвы не следует оставлять гнить рядом с домом, чтобы они не отравляли воздух. Нельзя допускать, чтобы что-то нечистое или гниющее находилось возле дома и внутри него. В городах и поселках, считающихся совершенно благополучными и безопасными для здоровья, нередко случались эпидемии лихорадки, вызванные гниющими отходами возле дома какого-нибудь беззаботного хозяина. Совершенная чистота, обилие солнечного света, тщательное соблюдение санитарных норм в каждой мелочи домашней жизни — основные условия здоровья, бодрости и энергии.

Личная чистоплотность необходима для здоровья

Абсолютная чистоплотность является существенной как для физического, так и духовного здоровья. Шлаки постоянно удаляются из организма через кожу. Миллионы пор быстро засоряются, их проходимость снижается, если не содержать тело в чистоте, часто принимая ванну; а шлаки организма, которые должны выводиться через кожу, но не выводятся, оказывают дополнительную нагрузку на другие органы выделительной системы.

Большинство людей могли бы извлечь пользу из холодной или едва теплой ванны, принимаемой ежедневно утром или вечером. Ванна, принимаемая должным образом, не усиливает склонность к простудам, но укрепляет организм, улучшает кровообращение, кровь приливает к поверхности кожи. Такая ванна обеспечивает более свободный и регулярный кровоток, что способствует укреплению и разума, и тела. Мышцы становятся более эластичными, а интеллект — более развитым. Ванна является успокаивающим средством, она полезна для кишечника, желудка и печени, сообщая каждому из этих органов энергию и здоровье и способствуя пищеварению.

Важно также, чтобы одежда всегда была чистой. Она впитывает вещества, выделяемые через поры; и если ее регулярно не менять и не стирать, нечистоты будут впитываться кожей.

Любовь к чистоте должна стать второй натурой

Люди совершают большую ошибку, допуская нечистоплотность в доме, потому что последствия бывают неблагоприятными и далеко идущими. Даже в младенчестве уму и привычкам детей следует давать правильное направление. Покажите детям, что Богу неприятны грязное тело и грязная одежда. Научите их аккуратно употреблять пищу. Нужна постоянная бдительность, чтобы хорошие привычки стали второй натурой детей. Тогда они будут презирать нечистоту, как это и должно быть. Весьма важно всем понять, что нельзя пренебрегать этими малыми обязанностями. Вся будущая жизнь детей сложится под влиянием привычек, приобретенных в детстве. Дети особенно восприимчивы, и им достаточно легко можно привить необходимые навыки гигиены.

А кого здесь надо воспитывать?

Правильное воспитание девочек

Матерям следует брать своих дочерей с собой на кухню и давать им основательное образование по части кулинарных умений. Это не только обеспечит экономию, но и принесет детям пользу, так как им предоставится возможность трудиться и находиться в обществе и под непосредственным влиянием матери, чьей обязанностью является терпеливо наставлять вверенных ее заботе детей. Также будет заперта дверь перед многими пороками.

Матери должны просвещать своих дочерей относительно законов жизни. Они должны понимать собственное строение и связь между едой, питьем и повседневными привычками, с одной стороны, и здоровьем и крепким организмом — с другой, без чего естественные науки не принесут большой пользы.

С самых ранних лет детей следует учить быть полезными и разделять бремя родителей. Благодаря этому они могут стать огромным благословением, помогая уставшей матери. Когда дети задействованы в активном труде, они имеют меньше возможностей для общения с пустыми, болтливыми, нерадивыми приятелями, чье дурное общество может погубить их жизнь.

Матери, предоставьте вашим детям достаточный объем работы. Если они устанут, это не повредит их здоровью. Существует значительная разница между усталостью и истощением. Праздность не окажет благоприятного воздействия на физическое, умственное и нравственное здоровье.

Нам следует учить своих детей навыкам кропотливого труда. Нужно опасаться излишней снисходительности к ним. Когда дети сталкиваются в своей работе с трудностями, мы должны помочь им преодолеть их, вместо того чтобы перенести детей через препятствия на руках. Иногда нам будет легче сделать последнее, но мы не сможем преподать детям ценный урок уверенности в своих силах и, в конце концов, приготовить путь к чрезмерной их опеке. Нам следует пробуждать в детях великодушные, благородные принципы, побуждая их к активным действиям, которые защитят их от множества искушений и сделают их жизнь счастливее.



**— Привіт,
хлопчики та дівчатка!**

Чи знаєте ви, що таке сила волі? І чому іноді слід стримувати себе, щоб не з'їсти щось смачненьке, або робити уроки замість того, щоб погратися на вулиці? Саме про силу волі наша історія в цьому номері.

Смачненька полуничка

Хлопчик Сашко дуже любляв солодке. Не міг втриматися, щоб не з'їсти цукерки, шоколадку або смачненьке тістечко. Щоразу, коли мама поверталася з роботи додому, Сашко підбігав до неї, брав сумки й відносив їх у кухню. Там він зазірав у пакет з продуктами та шукав, що ж смачненьке мама принесла йому цього разу.

Частіше мама купувала Сашкові не тістечка, які він дуже любляв, а різні фрукти.

— Фрукти корисніші для твого здоров'я, — казала мама. — Якщо ти їстимеш більше фруктів, то будеш завжди бадьорим, веселим і не хворітимеш.

Звичайно, Сашко знав це. Але тістечка набагато смачніші. Він дякував мамі за гостинець, брав апельсин, яблуко чи інший фрукт, який принесла мама, і біг на вулицю гратися.

І справді, Сашко помічав, що коли він з'їдав яблечко, то втомлювався не так швидко, як після солодощів. Та й настрої у нього був кращий — йому хотілося бігати, сміятися й займатися чимось цікавим.

Одного разу Сашко знайшов у пакеті з продуктами, який узяв у мамі та приніс на кухню, дві повні склянки полуниці. Сашко зрадів, тому що полуницю він любляв більше, ніж яблука.

«Не може бути, — подумав хлопчик, — мама сьогодні купила мені

так багато смачненької полуниці. Це чудово! З'їм спочатку з однієї склянки, а потім — з другої».

— Синку, — сказала мама, коли зайшла до кухні. — Одна склянка полуниці для тебе, а інша — для дівчинки, яка сьогодні прийде до нас у гості, донька моєї подруги. Я знаю, що ти дуже любиш полуницю, але нам потрібно пригостити друзів, тому, ласуючи, не з'їж усю полуницю.

Що ж тепер робити? На столі стоять дві повні склянки спілої полуниці. Але Сашкові дозволили взяти лише одну.

Хлопчик дуже швидко впорався зі своєю порцією. Полуниця ніби просто розтанула в нього на язичі. Поруч стояла ще одна склянка спілих ягід. Так хотілося Сашкові теж їх з'їсти.

Сашко сидів за столом і дивився на полуницю. Яка ж вона велика, спіла й, мабуть, дуже смачна.

«Може, Віра Михайлівна сьогодні прийде без своєї доньки Наталки? — мріяв Сашко. — Але ж тут ціла склянка! Я можу взяти декілька ягід, все одно залишиться чим пригостити дівчинку».

Задоволений своєю ідеєю, Сашко почав брати одну ягоду за іншою. Справді, полуниця була дуже смачною.

«Ой, — схаменувся хлопчик, — що ж я зробив? Залишилося тільки три ягоди. Я й не помітив, як усе з'їв».

— Мамо, — сказав засмучено хлопчик, — я вирішив тільки одну яго-

ду спробувати, а з'їв усі й навіть не помітив, як це трапилося. Пробач мені.

— Немає в тебе сили волі, синку. Треба було не брати жодної ягоди, тоді ти б не з'їв усієї склянки. Чим ми тепер пригостимо Наталку?

Сашкові було дуже соромно за те, що він зробив. Хлопчик сидів за столом і дивився на дві порожні склянки. Настрій у нього зіпсувався.

«Ісусе, вибач мені за те, що я з'їв усю полуницю. Допоможи, будь ласка, виправити цю ситуацію», — помолився Сашко до Бога.

І раптом у нього з'явилася гарна ідея!

— Мамо, давай я збігаю в магазин і куплю ще склянку полуниці для Наталки, а завтра ти мені не будеш нічого смачненького купувати, я вирішив, що буду тренувати свою силу волі.

— Добре, синку, — зраділа мама, почувши слова Сашка, і дала йому гроші на полуницю.

Через декілька хвилин після того, як Сашко приніс додому склянку полуниці, прийшла мамина подруга з її донькою Наталкою. Хлопчик з радістю пригостив дівчинку полуницею й навіть відмовився, коли вона запропонувала поділити її на двох. Хоч вона й була дуже смачною і Сашко залюбки з'їв би ще, але він втримався, тому що хотів виховати в собі міцну силу волі.



Отцы и матери должны всегда задумываться над тем, как они будут обращаться с ребенком, который у них родится. Самой лучшей пищей для новорожденного является та, которую предусмотрела природа, и ребенка без надобности не следует лишать этого блага. Весьма бессердечно со стороны матери ради собственного удобства стремиться освободиться от обязанности вскармливать своего малыша грудью.

Питание грудного ребенка

Период, когда ребенок находится на грудном вскармливании, является очень важным. Многим матерям в это время позволяют слишком много трудиться, их кровь становится разгоряченной во время приготовления еды на кухне, и все это оказывает серьезное влияние на состояние ребенка, поскольку в его организм с материнским молоком попадают вредные вещества, образующиеся в крови матери во время ее работы и поглощаемые ею вместе с нездоровой пищей.

На ребенке отражается также душевное состояние матери. Если она не счастлива, легковозбудима, раздражительна, дает выход своим эмоциям, то это сказывается и на ребенке, которого она кормит. В такой ситуации грудное вскармливание приводит к тому, что у ребенка появляются колики, спазмы, а в некоторых случаях — судороги и приступы.

Характер ребенка также в большей или меньшей степени зависит от того, какую пищу он получает от матери. Поэтому так важно, чтобы в период кормления ребенка женщина сохраняла счастливое и радостное расположение духа и полностью владела собой. Тогда ребенок будет питаться здоровым молоком, а спокойный, уравновешенный нрав матери окажет благотворное влияние и на формирование характера младенца. Даже если ребенок нервный и раздражительный, чуткость и спокойствие матери окажут успокаивающее, целительное действие, и здоровье ребенка благодаря этому может весьма заметно улучшиться.

Часто новорожденный очень страдает из-за неправильного обращения с ним. Если он капризничает, то, как

правило, желая успокоить ребенка, его начинают кормить, тогда как в большинстве случаев истинная причина его капризов в том, что он перекормлен грудным молоком, испорченным нездоровыми привычками его матери. Если ребенку давать больше пищи, то это лишь усугубит проблему, поскольку его желудок уже перегружен.

Важность воспитания у детей правильных привычек в питании едва ли можно переоценить. Дети с самого раннего возраста должны понимать, что они живут не для того, чтобы есть, но едят для того, чтобы жить. Это воспитание должно начинаться тогда, когда младенец еще находится на руках матери. Ребенка следует кормить только через определенные промежутки времени и постепенно, по мере того как он растет, уменьшать число кормлений. Младенцам не следует давать сладостей или же пищи, которая предназначена для взрослых, потому что их пищеварительные органы не в состоянии ее переварить. Регулярность в кормлении младенцев не только способствует их здоровью и формирует спокойный нрав, но и закладывает фундамент для их будущих привычек, которые станут для них благословением во все последующие годы жизни.

Родители должны ставить перед собой цель — научиться тем правилам, которыми следует руководствоваться в воспитании своих детей ради их физического и интеллектуального здоровья. Принципы воздержания должны лежать в основе всего уклада семейной жизни. С младенческого возраста необходимо учить детей не потакать их прихотям и жить в соответствии с принципами самоотречения.

Процесс пищеварения у грудных детей

У грудных детей секреция желудочных, кишечных и панкреатических пищеварительных ферментов не развита так, как у взрослых. Тем не менее, грудной ребенок способен полностью и эффективно переваривать и всасывать пищевые вещества, содержащиеся в грудном молоке — ферменты, которые способствуют гидролизу жиров, углеводов и белков в кишечнике.

В раннем грудном возрасте секреции солей желчных кислот едва лишь хватает для образования мицеллы, а эффективность всасывания жира ниже, чем у детей более старшего возраста и взрослых. Эту недостаточность может отчасти компенсировать присутствующая в грудном молоке, но отсутствующая в детских питательных смесях промышленного производства липаза, стимулируемая солями желчной кислоты. Примерно к 4 мес желудочная кислота помогает желудочному пепсину полностью переваривать белок.

Хотя панкреатическая амилаза начинает вносить полноценный вклад в переваривание крахмалов только в конце первого года жизни ребенка, большинство прошедших тепловую обработку крахмалов перевариваются и всасываются почти полностью. Даже в первый месяц жизни ребенка толстая кишка играет жизненно важную роль в окончательном переваривании тех пищевых веществ, которые не полностью всасываются в тонкой кишке. Микрофлора толстой кишки изменяется с возрастом и в зависимости от того, вскармливается ли ребенок грудью или искусственно. Микрофлора ферментирует непереваренные углеводы и способные к сбраживанию пищевые волокна, превращая их в простые сахара, которые всасываются в толстой кишке, благодаря чему обеспечивается максимальная утилизация энергии из углеводов. Этот процесс, известный как «извлечение энергии из толстой кишки», может давать до 10% усвоенной энергии.



ПЛОДЫ С ПОЛЬЗОЙ



Ягоды

«Практически все ягоды, которые мы исследовали – черника, клубника, ежевика и клюква, – способствовали улучшениюсообразительности и памяти у стареющих крыс», – говорит психолог Барбара Шукитт-Хейл из Центра исследований в области питания для людей пожилого возраста Министерства сельского хозяйства США при университете Тафтс в Бостоне.

Шукитт-Хейл и ее коллега Джим Джо-зеф добавляли разные порции замороженных ягод в рацион 19-месячных крыс (этот возраст у крыс соответствует 65-летнему возрасту у людей). Другая, такая же по возрасту, группа крыс на той же диете вместо ягод получала дополнительные порции кукурузного крахмала. Количество ягод примерно соответствовало 1 стакану в день для человека (J. Neurosci. 19: 8114, 1999).

Через два месяца, когда возраст крыс в человеческом эквиваленте достиг 75-80 лет, их бросили в бассейн с водой; им нужно было узнать и запомнить расположение скрытой платформы, чтобы решить задачу и выйти из лабиринта. «Для людей подобная задача заключалась бы в том, чтобы вспомнить, где они припарковали машину, или сориентироваться на новой местности, – объясняет Шукитт-Хейл. – Крысам также нужно было удерживать баланс на горизонтально расположенном пруте, который крутился все быстрее и быстрее,

чтобы испытать их моторику. Для людей эквивалентной задачей было бы пройти по скользкой дороге зимой.

Крысы, употреблявшие ягоды, находили скрытую платформу быстрее и могли пройти по пруту дольше, чем крысы, которые не ели ягод. Некоторые ягоды помогали в одной сфере, другие – в другой, наверное, потому что каждый плод имеет свой уникальный набор полифенолов. Например, малина не помогала улучшить память, но помогла в поддержании равновесия, а черная смородина улучшала память, но не моторную функцию. Сливовый сок улучшал память крыс, а сушеные сливы такого эффекта не производили».

Ягоды также обеспечивают защиту от атеросклероза посредством цветного пигмента антоцианина, который:

- уменьшает синтез холестерина в организме;
- защищает от окисления липопротеиды низкой плотности (ЛПНП). Это важно, потому что окисленные ЛПНП убивают клетки гладких мышц артерий, что приводит к атеросклерозу; также окисленный холестерин является канцерогенным;
- предотвращает нежелательное скопление тромбоцитов. Когда тромбоциты слипаются вместе, они приобретают способность вызывать воспаление и инициируют сгущение крови, а также повышают риск внутрисосудистого тромбообразования.

Была идентифицирована, по крайней мере, дюжина антоцианинов, снижающих уровень глюкозы в крови, поэтому антоцианин полезен людям, страдающим диабетом.

Частое употребление свежих или замороженных ягод способствует усилению антиоксидантных свойств крови. Ягоды являются хорошим источником витамина С и принадлежат к продуктам с самым высоким содержанием антиоксидантов (вещества, уничтожающие свободные радикалы).

Эксперименты на животных показывают, что, независимо от причины возникновения язвы желудка (стресс, алкоголь, противовоспалительные медицинские препараты, укус), антоцианин, который, например, в больших количествах содержится в чернике, способствует лечению язвы и увеличению выработки желудочной слизи, помогающей защитить желудок от соляной кислоты и пепсина – энзима, вырабатываемого стенками желудка и способствующего перевариванию белков. Антоцианин также защищает от язвы двенадцатиперстной кишки.

Голубика особенно полезна при диабете. У животных, больных диабетом, она снижала уровень глюкозы, триглицеридов и жиров в крови.

Все ягоды – хороший источник кверцетина, ценного фитохимического вещества, чрезвычайно полезного для людей, страдающих диабетом. Кверцетин является мощным ингибитором альдозоре-

Благословение в свежих фруктах



Господь желает, чтобы жители тех мест, где можно питаться свежими фруктами большую часть года, пользовались этими благословениями. Чем больше мы будем употреблять фруктов, только что сорванных с дерева, тем больше будет благословение. Было бы очень хорошо для

нас, если бы мы меньше подвергали пищу кулинарной обработке и употребляли больше плодов в естественном виде. Давайте научим людей вдоволь есть свежий виноград, яблоки, персики, груши, ягоды и любые другие доступные фрукты. Давайте станем заготавливать эти фрукты на зиму, консервируя их в стеклянной, а не в жестяной посуде. Можно рекомендовать фрукты как лекарство

дуктазы – фермента, который превращает обычную глюкозу в другой сахар – сорбит. Скопление сорбита повреждает нервы и сетчатку глаз, способствуя возникновению катаракты (затемнения хрусталика глаза). Голубика, как и черешня, полезна при подагрическом артрите, так как она снижает уровень мочевой кислоты. В результате исследований обнаружено, что экстракт голубики помогает замедлить потерю зрения, связанную со старением.

Клубника, ежевика и малина богаты эллаговой кислотой, мощным антиоксидантом, который способен защищать ДНК от канцерогенов. Клубника также помогает бороться с раком. Когда крыс подвергали воздействию канцерогена NMBA, у них развивался рак пищевода, но добавленный к этому канцерогену высушенный экстракт из клубники эффективно препятствовал развитию данного заболевания.

Не стоит выбрасывать листья ягодных растений. Чай из листьев ежевики, малины, голубики полезен при диарее. Красная малина – традиционное средство при менструальных болях. И это далеко не полный перечень всех положительных эффектов фитохимических веществ, содержащихся в ягодах.

Экзотические фрукты

Купить дорогой экзотический тропический фруктовый сок относительно легко. Но достать такой, чтобы он соответствовал громким заявлениям рекламодателей о пользе для здоровья, практически невозможно.



● **Асаи (амазонский виноград).** Достоверных результатов исследований с участием людей, которые бы указывали на то, что сок из ягод асаи способствует регенерации мышц, костей и крови, а также помогает снизить массу тела, на настоящий момент не существует. А заявления о том,

что омега-3 жирные кислоты асаи полезны для вашего сердца, – нонсенс, так как они содержатся там в ничтожно малом количестве.



● **Нони.** Люди пьют сок нони, чтобы исцелиться от рака, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, согласно данным Национального центра нетрадиционной медицины (NCAM), который является частью Национального института здоровья в США. Но «действие нони не было хорошо изучено в исследованиях с участием людей», – предупреждает NCAM.

Другими словами, здоровым не повредит, а больным – неизвестно, поможет ли, ведь улучшения наступают и при применении плацебо, не правда ли?

● **Мангостин.** Продавцы заявляют, что сок мангостина придает энергии, обезболивает, снижает уровень холестерина. Тем не менее, достоверных результатов исследований с участием людей, которые доказали бы правдивость этих заявлений, на данный момент не существует.

Помните, что самыми лучшими плодами, будь то овощи или фрукты, для вас являются те, которые вам доступны и которые вы будете регулярно употреблять в достаточных количествах.

Приятного вам аппетита и здорового долголетия!

В статье использованы материалы статьи Дэвида Шарпта «Fruit with Benefits», Nutrition Action, март 2012 г., материалы Википедии

Заготовка на зиму

Там, где фрукты можно выращивать в изобилии, их необходимо в неограниченном количестве заготавливать на зиму в консервированном и сушеном виде. Крыжовник, клубнику, малину, черную смородину, ежевику следует выращивать во многих местах, где сейчас эти ягоды почти не выращиваются и находятся в пренебрежении.

Необходимо, чтобы заготавливаемые фрукты были хорошего качества. При консервировании употребляйте немного сахара и в достаточной степени кипятите фруктовую массу, чтобы предотвратить ее брожение. Приготовленные таким образом консервы прекрасно заменят свежие фрукты.

Везде, где по умеренным ценам можно купить сухофрукты — изюм, чернослив, груши, яблоки, персики и абрикосы, — их можно использовать как главные продукты питания и употреблять намного больше, чем это принято, причем с наилучшими результатами для здоровья и физического состояния людей всех профессий.



и самый лучший источник витаминов. Но даже фрукты не следует есть после плотного приема пищи.

Свежие овощи и фрукты очень полезны, если, конечно, они хорошего качества, не испорчены и не тронуты болезнью или гниением. От употребления испорченных или гнилых овощей и фруктов, вызывающих в желудке брожение и в результате отравляющих кровь, умирает гораздо больше людей,

чем мы думаем.

Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определенное нашим Творцом для нас. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища.



ПРИНЦИПЫ УПРАВЛЕНИЯ СЕМЕЙНЫМ БЮДЖЕТОМ



Деньги — причина одного из главных разногласий в семье, и это неудивительно. В мире, где мы привыкли заботиться о себе, сложно примириться с мыслью, что, заключая брачный союз, мы начинаем новую жизнь совместно с другим человеком. Недостаток доверия в обществе породил добрачный контракт супругов и отдельные банковские счета.

Первое, что должны делать супруги, когда финансовый вопрос достигает критической точки, — молиться об этом.

Наше, а не мое

Доходы супругов следует считать общими. Кто-то один может следить за семейным бюджетом, но расходоваться он должен по обоюдному согласию.

Не забывайте спрашивать у Бога о том, как правильно расходовать ваши средства, ведь это Он поставил вас управляющими, и потому ожидает, что вы будете разумно планировать бюджет.

Божий финансовый минимум для супругов

В Божьем Слове содержатся советы относительно счастливой семейной жизни, в том числе принципы финансового управления. Хотя часто эти принципы кардинально расходятся с советами, которые дают люди, но если семья последует им, она сможет избежать многих серьезных ошибок.

В мире существует принцип «Деньги других людей». Это система кредитов, позволяющая молодым семейным парам приобретать то, что они не могут купить за свои средства. На ранних этапах семейной жизни этот принцип работает хорошо, позволяя пользоваться многими вещами, на которые у семьи не хватает средств. Но приходит день расплаты, когда становится невозможно погасить постоянно растущие долги.

Господь в Своем Слове оставил для людей **принципы финансового управления:**

1. Все принадлежит Богу. «Ибо мы ничего не принесли в мир; явно, что ничего не можем и вынести из него» (1 Тим. 6:7). Как только семья осознает тот факт, что все принадле-

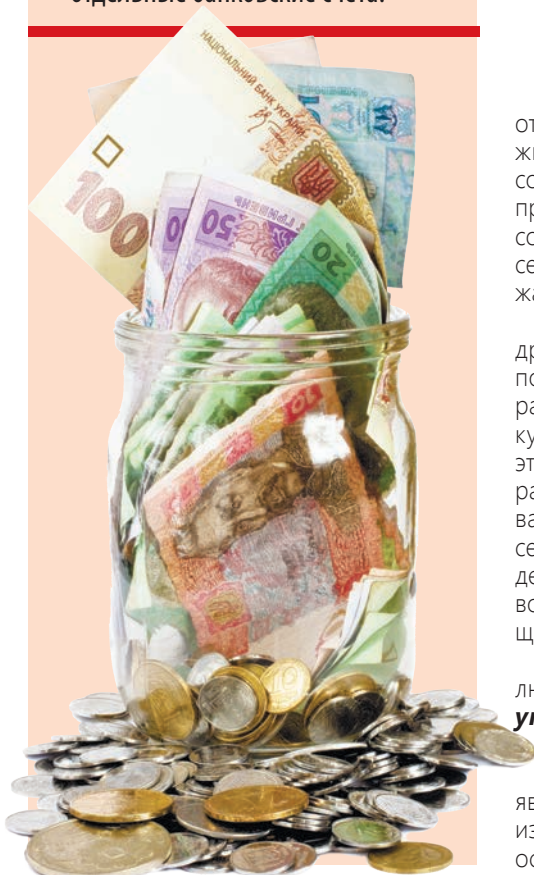
жит Богу, она должна начать применять данные Господом принципы.

От того, как мы распоряжаемся данными нам Богом средствами, зависит, доверит ли Он нам большее. «Хорошо, добрый и верный раб! В малом ты был верен, над многим тебя поставлю; войди в радость господина твоего» (Матф. 25:23).

2. Думай заранее — и избежишь проблем. «Ибо кто из вас, желая построить башню, не сядет прежде и не вычислит издержек, имеет ли он, что нужно для совершения ее» (Луки 14:28). Многие семейные пары откладывают планирование бюджета до тех пор, пока не погрязнут в долгах. Но тогда уже бывает поздно. Следует начинать распределять средства заранее, записывать необходимые растраты еще до того, как их производить. Хорошо было бы избежать финансового долга. Регулярно пересматривайте ваши цели и планы на будущий год.

3. Ведите подсчеты. «Мудростью устроится дом и разумом утверждается». И с умением внутренности его наполняются всяким драгоценным и прекрасным имуществом» (Притчи 24:3, 4). Невозможно мудро распределять средства, если не вести подсчеты расходов. Ученые выяснили, что только две семейные пары из десяти знают сумму своих ежемесячных расходов.

4. Учиться никогда не поздно. «Глупый верит всякому слову, благоразумный же внимателен к путям своим» (Прит. 14:15). Многие семейные пары просто не знают, как правильно управлять семейным бюджетом. Они не понимают, каким образом растут их долги и как жить без них. Не следует занимать больше денег, чем вы сможете отдать. Научитесь контролировать ваши расходы и тем самым экономить средства.



Щастя в шлюбі



Для того щоб покращити стосунки в сім'ї, коли між чоловіком та дружиною виникає напруженість або відчуження, достатньо скористатися простим інструментом, яким може володіти кожен із нас. Це вміння не завдавати партнерові болю та прагнути зробити для нього щось приємне.

Для того щоб цей принцип використовувати на практиці, необхідно засвоїти певні правила поведінки.

Спочатку розглянемо правила того, **як не завдати болю партнерові в шлюбі**.

1. Проаналізуйте свою манеру розмовляти з партнером та скажіть собі: «Відтепер я ніколи не буду вголос давати негативну оцінку його вчинкам. Під час спілкування не говоритиму слів, які викликають неприємну реакцію». Вилучайте з розмови всі слова, які можуть образити людину.

2. Якщо ви хочете, щоб ваш партнер щось зробив, то висловлюйте задоволення у вигляді прохання й виявляйте повагу. У шлюбі немає начальників та підлеглих.

3. Доволі часто люди звикли саме вдома «випускати» накопичену за день напруженість. Візьміть цю погану звичку під контроль. Повернувшись із роботи втомленими та роздратованими, намагайтеся не говорити певний час, доки не відчуєте, що маєте бажання сказати приємні слова своєму партнерові.

4. Стежте за інтонацією. Тут необхідна особлива обережність та постійний самоконтроль. Про що б ви не говорили, гордовитий та роздратований тон може викликати негативну реакцію.

5. Не критикуйте та не принижуйте свого партнера. Ніколи не робіть зауважень при інших.

6. Якщо виникла потреба висловити критику своєму партнерові, то не робіть цього одразу ж, коли ви надто емоційні. Почекайте певний час, заспокойтеся – і аж потім говоріть. Стежте, щоб у вашому голосі звучала доброзичливість.

7. Пам'ятайте: принципове значення в спілкуванні має також вираз ва-

шого обличчя. Навіть погляд може вразити людину.

Тепер розглянемо правила, яких слід дотримуватися, коли ви хочете **зробити щось приємне своєму партнерові**.

1. Як би парадоксально це не звучало, але багато чоловіків та жінок не мають навіть уявлення, що подобається їхньому партнерові, а що – ні. Необхідно це з'ясувати та скласти список приємних для нього речей, враховуючи різні дрібниці. Намагайтеся щоденно реалізувати один із пунктів вашого списку.

2. Якомога більше усміхайтесь. Ви будете приємно здивовані, коли побачите, як кожна ваша усмішка покращує настрій вашого партнера.

3. Перед тим як щось сказати партнерові чи зробити, запитайте себе, чи зможуть ваші слова або дії зблизити вас із ним. Якщо ви дійдете висновку, що це відштовхне вас від нього, краще нічого не починайте.

4. Частіше пропонуйте вашу допомогу та запитуйте, що ви можете зробити для нього. Не втрачайте можливості допомогти у справах, з якими ви зможете впоратися.

5. Не забувайте дарувати подарунки. Не тільки на свята, але й у будні. Нехай це буде якась дрібничка. Суть не у вартості подарунка, а у виявленні уваги та любові, які завжди приносять радість.

6. Приблизно раз на місяць говоріть з вашим партнером про ваші стосунки. Поцікавтеся, чи не має у вашого партнера в шлюбі претензій до вас. Якщо є, то не починайте доводити свою невинність, а візьміть ці претензії до уваги, щоб у майбутньому покращити ваші сімейні стосунки.

І насамкінець: ніколи не зупиняйтеся на досягнутому й не припиняйте роботу збудування власної сім'ї. Навіть міцний та тривалий шлюб має потребу в щоденному збудуванні.

Дов Геллер, сімейний консультант
Джерело: Toldot.ru

► Наставлення для супругов

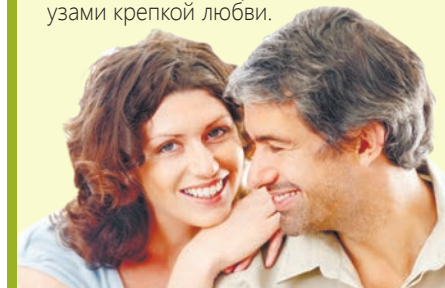
В своїй подружескій житті стреміться возвысити друг друга. Будьте всегда внимательны и нежны с чувствами друг друга. Не допускайте игрового, шутиwego, насмешлиwego осуждения. Это опасно. Это ранит. Рана может быть скрытой, но, тем не менее, она есть, мир принесен в жертву, и счастье — в опасности.

Наблюдайте за собой и ни в коем случае не допускайте ни малейшего проявления диктаторского, высокомерного духа. Думайте, прежде чем говорить. Это легче, чем забрать свои слова обратно или нейтрализовать их влияние впоследствии. Говорите всегда доброжелательно. Следите даже за интонацией своего голоса. В вашем выражении лица и голосе должны быть проявлены только любовь, доброта, мягкость. Считайте своей обязанностью распространять лучи солнечного света, никогда не оставляйте за собой облака. Вы сами можете либо построить свое счастье, либо потерять его.

Уступайте друг другу. Не упорствуйте, даже если ваше мнение вам кажется правильным. Вы должны быть уступчивыми, долготерпеливыми, добрыми, нежными, сострадательными, вежливыми, никогда не забывая о небольших знаках внимания, приятных поступках, нежных, радостных, ободряющих словах.

► Небесный станок любви

Люди могут достичь Божьего идеала, если изберут своим помощником Христа. То, чего не может сделать человеческая мудрость, может совершить Его благодать для тех, кто отдается Ему в исполненном любви доверии. Его провидение способно объединить сердца узами небесного происхождения. Любовь станет не просто обменом приятными, ласковыми словами. Небесный станок производит пряжу более тонкую, но более прочную, чем земные станки. В результате получается не жиденькая, а прочная ткань, способная выдерживать износ, проверку, испытание. Сердце соединится с сердцем золотыми узами крепкой любви.



Псориаз

Причины возникновения и лечение псориаза продолжают оставаться для врачей нерешенным вопросом. То, что значительно облегчает страдания одному пациенту, абсолютно бесполезно и даже усугубляет состояние у другого с тем же диагнозом.

Данное заболевание сопровождается образованием возвышающихся над поверхностью здоровой кожи красных пятен, покрытых серебристо-белыми чешуйками. Иногда они могут появляться на большей части поверхности тела, а иногда покрывают только небольшие участки кожи. Чаще всего поражается кожа колен, локтей и волосистой части головы.



Псориаз – заболевание хроническое, которое обостряется в осенне-зимний период и стихает в теплое время года. Однако отмечаются случаи полного и притом спонтанного излечения псориаза. Это заболевание редко встречается у детей.

Лечение

1. Пост в течение 1-2 дней в неделю с употреблением большого количества воды. Пост увеличивает активность фагоцитов – клеток иммунной системы.

2. В диете важно ограничить употребление сахара и свободных жиров (растительное масло). Многие люди, имеющие избыточный вес и при этом страдающие от псориаза, отмечали значительное улучшение течения заболевания на фоне снижения массы тела.

3. Строгая вегетарианская диета. Врачи Южной Каролины сообщили, что 150 их пациентов отметили значительное улучшение состояния, после того как полностью исключили из своего рациона все животные продукты (молоко, сливочное масло, мясо и субпродукты).

4. Исключение из рациона продуктов, содержащих глютен. Исследователи из Франции утверждают, что исключение глютен-содержащих продуктов (пшеницы, овса, ржи и ячменя) способствовало существенному улучшению состояния

их здоровья – обострения возникали значительно реже. У одного из этих пациентов, у которого наступила стойкая длительная ремиссия, через три дня после включения в диету глютен-содержащих продуктов наступило обострение заболевания.

5. Солнечные ванны. Ежедневно принимайте продолжительные солнечные ванны, но без солнечных ожогов. Перед пребыванием на солнце не используйте туалетное мыло, лосьоны или мази. Из 1000 больных псориазом, которые отдыхали в течение одного месяца на берегу Мертвого моря, 96% отмечали улучшение течения псориаза. Купание в морской воде также оказывает значительный положительный эффект. В домашних условиях можно применять ванны с морской солью.

6. Лечение кожи головы. Поскольку ультрафиолетовые лучи не проникают через волосы, то лечить с помощью солнечных ванн пораженную кожу под ними не так просто. Для пораженных участков кожи головы применяется следующая процедура: помойте голову шампунем, а затем массажными движениями вотрите в кожу головы оливковое масло и обмотайте голову полотенцем, смоченным в горячей воде (перед применением отжать). Через 5-10 мин смойте масло с помощью шампуня. Такой массаж и горячий тюрбан из полотенца помогают лучше отойти корочкам на поверхности пораженных участков.

7. Избегайте повреждения кожи. На месте повреждения могут возникать новые псориазные высыпания. Также при травматизации уже существующих псориазных пятен их течение может усугубляться. Избегайте применения на поврежденных участках кожи раздражающих мазей, кремов, косметики, мыла, спреев и т. д.

8. У некоторых пациентов отмечалось улучшение состояния при применении маслянистых веществ: масла авокадо, глицерина, которые смягчали пораженные участки.

9. Спите под очень теплым одеялом (некоторые специалисты рекомендуют электрическое) и в теплой пижаме с длинными рукавами. Ваши конечности всегда должны быть в тепле – это поможет сделать ток крови равномерным и обеспечит равномерное питание тканей кожи.

10. Применение препаратов цинка показало свою эффективность у некоторых пациентов. Существуют шампуни с добавлением соединений цинка. Цинк-содержащие препараты применяют и на волосистую часть головы, и на любые другие пораженные участки.

11. Незаменимые жирные кислоты, особенно омега-3 жирные кислоты, также оказывают положительный эффект на течение псориаза. Вы можете принимать рыбий жир или льняное масло как самые богатые источники омега-3 жир-

ных кислот. Принимайте 1 ст. л. льняного масла 2 раза в день. Льняное масло можно также втирать в пораженные участки кожи.

12. Помните, что эмоциональные перегрузки и стрессы усугубляют течение псориаза и способствуют обострению. Старайтесь справляться с возникшим стрессом как можно быстрее и не откладывайте разрешение проблем. То, что вы не можете изменить сами, доверьте в молитве Богу и верьте, что Он обязательно поможет в разрешении даже самой сложной ситуации.

13. Травы, применяемые при лечении псориаза:

- корень алтеи 2 ст. л. на 200 мл кипятка, пить горячим по $\frac{1}{2}$ или $\frac{1}{3}$ стакана 3-4 раза в день после еды;

- кора корня хлопчатника мохнатого и препарат, изготовленный на ее основе, — «Госсипол»;

- паслен сладко-горький или паслен черный внутрь в виде настойки и компрессов, примочек на пораженные участки. Внутрь применяют отвар побегов (3 г на 200 мл кипятка, по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды); наружное применение: настой травы (10 г на 200 мл кипятка). **Помните, что длительное (более 2-3 нед) и чрезмерное применение паслена небезопасно(!);**

- пастернак посевной, плоды или трава. Отвар плодов (0,5 ч. л. варить 15 мин, настоять 8 ч) принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды. Отвар травы (1 ст. л. сырья на 500 мл кипятка) варить 10 мин, настоять 2 ч, пить по 0,3-0,5 стакана 3 раза в день за 20-30 мин до еды;

- плаун булавовидный (его споры) применяют при псориазе в виде примочек, а при мокнущих экземах и опрелостях — в виде присыпки, приготовленной из перемолотых спор с добавлением крахмала. Отвар спор готовят следующим образом: 1 ст. л. сырья на 200 мл холодной воды, варить, помешивая ложечкой, 15 мин. Вместо отвара спор применяют также отвар самого растения (1/2 ч. л. сырья на 200 мл кипятка, настоять 10 мин);

- череда трехраздельная. Внутрь отвар травы череды применяют взрослые (20-25 г травы на 200 мл воды, по 2-3 ст. л. 3 раза в день). Наружное применение: 2,5-3% мазь из экстракта череды (готовят на 70% спиртовом растворе в соотношении 1:1) на смеси (поровну) вазелина с ланолином. Втирать в кожу 1 раз в день.

Вы можете сделать сбор из этих трав (не более 4 трав в один сбор) или принимать их по отдельности. Режим приема сбора: пить 3 нед, потом сделать перерыв на 2 нед; цикл повторить 3 раза подряд. Затем курс можно повторять 1 раз в квартал с профилактической целью или по мере необходимости при обострении.

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Чтобы иметь здоровье, мы должны иметь здоровую кровь, так как кровь является носителем жизни. Она исправляет повреждения и питает весь организм. Кровь, снабженная необходимыми питательными веществами и постоянно очищаемая и обновляемая притоком свежего воздуха, несет жизнь и энергию всем частям тела. Чем лучше циркуляция крови, тем лучше состояние организма.

При каждом биении сердца кровь должна быстро и легко пролагать себе путь ко всем частям тела. Циркуляция крови не должна нарушаться из-за тесной одежды, повязок или недостаточного утепления конечностей. Все, что мешает кровообращению, задерживает кровь в наиболее важных органах и вызывает застой крови. Результатом этого часто бывает головная боль, кашель, сердцебиение или несварение желудка.

Чтобы иметь чистую кровь, мы должны правильно дышать. При глубоком дыхании чистый воздух наполняет легкие кислородом и очищает кровь. Она приобретает яркий цвет, и ее живительная сила разносится по всем частям тела. Правильное дыхание успокаивает нервы, вызывает аппетит и способствует лучшему пищеварению, а также спокойному, укрепляющему силы сну.

Легкие не должны быть ничем стеснены. При свободном дыхании они расширяются в объеме. Но если легкие сжаты или стеснены, они уменьшаются в объеме. Гибельные последствия этого можно наблюдать везде, особенно при сидячем образе жизни и привычке сутулиться. В таком положении невозможно глубоко дышать.

Легкие постоянно выделяют отработанные вещества и нуждаются в новом притоке свежего воздуха. Нечистый воз-

дух не дает необходимого запаса кислорода, и кровь идет к мозгу и другим органам неочищенная. Поэтому в домах необходима хорошая вентиляция. Жизнь в закрытых, плохо проветриваемых помещениях, где воздух нечист и не поддерживает жизни, ослабляет весь организм, так что он становится особенно чувствительным к простуде, малейшее охлаждение вызывает болезнь. Жизнь в постоянно закрытых помещениях делает многих женщин бледными и слабыми. Они снова и снова вдыхают тот же самый воздух, который насыщается отравляющими веществами, выделенными легкими и порами; таким образом отработанные вещества снова поступают в кровь.

Безупречная чистота необходима как для физического, так и для душевного благополучия. Тело постоянно выделяет через кожу отработанные вещества. Миллионы пор кожи быстро закупориваются, если их не содержать в чистоте посредством частого купания; тогда отработанные вещества, которые должны выделяться через кожу, становятся дополнительным бременем для других органов выделения.

Наши тела строятся из того, чем мы питаемся. В организме происходит постоянное разрушение тканей; каждый момент в каждом органе образуются отработанные вещества, которые пополняются из того, что мы едим. Каждый орган нашего тела нуждается в соответствующем питании. Мозг должен получать свою долю; кости, мускулы и нервы требуют своей. Благодаря удивительному процессу пища превращается в кровь, а кровь используется, чтобы поддерживать жизнь различных частей тела; этот процесс происходит постоянно, снабжая жизненной силой каждый нерв, каждый мускул и каждую ткань.



ПОБЕДА НАД СОБОЙ — САМАЯ СЛОЖНАЯ ПОБЕДА!

«Я видел много опустошенных людей, и не мир это сделал, а они сами», — такое признание сделал Тодорри Уинн в одном из своих интервью. Как писатель, Уинн прошел трудную школу жизни, пока не оказался на вершине карьеры. Свое первое литературное произведение он представил на суд знаменитого писателя Соммерсета Моэма. Прочитав его труд, Моэм сказал: «Ваша рукопись не так уж плоха. Почему бы вам не прийти на корт и не поиграть с нами в теннис?»

Когда Уинн пришел, Моэм приветствовал его словами: «Вы же не пришли сюда только для того, чтобы поиграть в теннис? Надеюсь, что каждый день вы будете писать как минимум тысячу слов. Точно в 12.30 я хотел бы начать читать то, что вы написали. Если вы не сделаете этого, то не получите обед. Нет ничего такого, что называется вдохновением. Единственная вещь, которая входит в расчет, — это тяжелый труд».

Уинн оценил совет. И, таким образом, усвоил лекцию, которая оказалась бесценной для его будущей карьеры. С этого времени он понял, что каждый день должен писать две тысячи слов, перед тем как идти обедать. Из-под его пера вышло более 6,5 млн слов, опубликованных в различных журналах, и 2,5 млн слов в виде 25 книг, что, очевидно, свидетельствовало о его трудолюбии. Две его книги стали бестселлерами.

Парадоксальный, заставляющий задуматься лозунг висит на стене отдела кадров одного предприятия: «Если бы ты был директором этого предприятия и принимал сам людей на работу, то принял бы ты самого себя?»

Идея стать директором для самого себя только на первый взгляд нова. Около 3000 лет назад царь Соломон, прославившийся своей мудростью, пришел к такому же выводу и написал слова, которые нужно всегда помнить: «Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою лучше завоевателя города» (Прит. 16:32).

Кто много путешествует по миру, может видеть многочисленные памятники, воздвигнутые в честь людей, которых считают великими. Среди этих памятников немало таких, которые прославляют подвиги выдающихся полководцев — генералов и адмиралов. Но мудрый Соломон указывает на то, что овладение самим собой заслуживает большего уважения, чем военные победы.

Люди думают, что завоевание города — это победа, оставляющая по себе память. Но, с Божьей точки зрения, владение самим собой, то есть контроль над самим собой, — это значительно большая победа. И следует подчеркнуть, что победа такого рода не предусмотрена только для меньшинства. Она доступна каждому из нас! Каждый может стать самым лучшим другом самому себе. Или... врагом.

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»
Петро Сироткін — директор відділу сімейного служіння УУК
Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»
Ріта Заморська — магістр громадської охорони здоров'я
Ірина Ісакова — сімейний консультант
Володимир Куцій — керівник сімейного відділу КК
Мирослава Луцька — провізор

Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк — доктор медичних наук, професор
Олексій Опарін — доктор медичних наук, професор

Коректори

Олена Білоконь
Ганна Борисовська

Дизайн та верстка

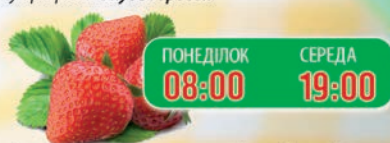
Юлія Смаль

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

Дивіться у червні на телеканалі «Надія»

Різноманітні рецепти, новинки і кулінарні шедеври у програмі «Вкус здоров'я»



Дивіться програми на каналі Hope Channel Europe.
А також на сайті www.hopechannel.info



50 грн.*

Замовити DVD диск можна по електронній пошті: zakaz@hopechannel.info, а також за телефонами гарячої лінії телеканалу.

1 DVD (2 години), мова російська

*пожертвування



0 800 50 157 80



(093) 50-157-80



(066) 707-00-05



(098) 707-00-05



Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua