



Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

Моя здоровая семья

№ 8 (43) 2012

ВИЛКИ ВМЕСТО СКАЛЬПЕЛЕЙ

Внешность бывшего президента США Билла Клинтона полностью изменилась, после того как он избавился от лишних 11 кг. Будучи известной личностью не только в своей стране, но и во всем мире, он тем самым обратил на себя внимание множества людей.

5

СЕМЕЙНЫЙ ВЕЧЕР

«РОДНОЙ ДОМ»

Современной семье становится все труднее выделять время для того, чтобы побыть всем вместе. Большинство родителей хотят укреплять семейное единство, стараясь проводить больше времени вместе, но часто не могут решить, чем же все-таки заняться.

6

ОСТРОЕ ОТРАВЛЕНИЕ У ДЕТЕЙ

Острые отравления, по данным мировой статистики, являются причиной гибели 20% детей в возрасте до 15 лет. При этом дети до 3 лет наиболее часто становятся жертвами своей неопытности.

9

ЗАБОЛЕВАНИЯ

ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

В современном обществе довольно часто встречаются болезни органов пищеварения, и среди них нередко заболевания желчного пузыря и желчевыводящих путей.

10

ЯКОЮ БУЛА ПЕРША СІМ'Я?

Сам Бог дав Адамові супутницю життя. Він подбав про помічницю, яка була би «подібною до нього», тобто відповідала б йому.

12

ПЕРЕВАГИ ХРИСТІЯНСЬКОЇ СІМ'Ї

Яке місце в сучасній сім'ї займає Бог? Чи згадується Його Ім'я у вашій родині?

13



Наверное, ни один из продуктов не подвергают столь агрессивной критике и так не хвалят, как сою. Но что говорят по этому поводу научные исследования?

2

ОБЪЕКТИВНО — О СОЕ

ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ

4



СКОЛЬКО СТОИТ ЧАС
ВАШЕГО ВРЕМЕНИ

16



ОБЪЕКТИВНО — О СОЕ

Наверное, ни один из продуктов не подвергают столь агрессивной критике и так не хвалят, как сою. Но что говорят по этому поводу научные исследования? Ведь сколько людей — столько и мнений, а вот факты — вещь упрямая. Сегодня мы постараемся на основе научных данных ответить на часто задаваемые вопросы относительно этого «чудо-боба».



Безопасна ли соя?

Согласно результатам анализа исследований, FDA (организация, которая проверяет и регламентирует безопасность медикаментозных препаратов и продуктов питания) заявила, что соя является безопасным для потребления продуктом. Практически единственный негативный эффект большого количества сои — умеренный дискомфорт со стороны пищеварительной системы. Однако, несмотря на такое заключение, полемика относительно «соевого вопроса» продолжается.

Влияние сои на сердце и сосуды

Проанализировав результаты трех больших проспективных исследований, в которых приняли участие около 400 тыс. добровольцев, ученые пришли к выводу, что в 90% случаев ишемической болезни сердца (ИБС) основную роль играют следующие факторы риска:

- высокий уровень холестерина в крови (≥ 240 мг/дл, или 6,22 ммоль/л);
- гипертония ($\geq 140/90$ мм рт. ст.);
- курение;
- сахарный диабет.

Изменения в питании могут значительно снизить риск развития ИБС, и одним из продуктов, которые помогают в этом, ученые считают сою. Она является источником высококачественного белка и при этом практически не содержит насыщенных жиров, поэтому может стать альтернативой животным продуктам. За прошедшие десятилетия влияние белка сои на уровень холестерина крови изучали многие ученые.

Исследования 60-летней давности показали, что соевый белок снижает уровень холестерина. В 70-80-х годах прошлого столетия итальянские ученые доказали этот эффект у людей, уровень холестерина у которых был очень высоким. А в 1995 г. этот факт стал общепризнанным, после того как было доказано, что соевый белок снижает уровень холестерина на 13%. При этом, снижение холестерина не зависело от содержания в соевых продуктах жирных кислот, и эффект был более выраженным, чем при применении любого другого нефармакологического средства. На тот момент статины, препараты, снижающие уровень холестерина в крови, еще широко не применялись в практике врачей, и эффект сои приравнивался к таковому при приеме распространенных тогда препаратов для снижения уровня холестерина.

В 2011 г. FDA заявила, что употребление 25 г соевого белка в день способ-

ствует снижению уровня насыщенных жиров и холестерина в крови, что, в свою очередь, уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Недавние исследования показали, что соевый белок снижает уровень липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) на 3-5%, а это уменьшает риск развития ИБС более чем на 15%. Также в сое содержатся вещества, которые усиливают позитивный эффект белка, — изофлавоны.

Результаты недавнего метаанализа пяти исследований показали, что соевые продукты снижают систолическое и диастолическое артериальное давление на 6 и 4 мм рт. ст. соответственно. Кроме того, компоненты сои улучшают функции эндотелия — внутреннего слоя артерий, поскольку за счет изофлавонов сои в эндотелии стихает воспалительный процесс. Напомним, что эндотелий во многом отвечает за работу сосудов и уровень артериального давления.

Итак, соевые продукты вносят значительный вклад в профилактику развития сердечно-сосудистых заболеваний посредством нескольких механизмов. Во-первых, это источник высококачественного белка с минимальным содержанием насыщенных жиров. При этом соевый белок снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови, а также мягко повышает уровень липопротеидов высокой плотности (хорошие жиры в крови). Во-вторых, соевые продукты помогают

восстановлению и оптимизации работы эндотелия сосудов. В-третьих, они являются отличным источником омега-3 и омега-6 незаменимых жирных кислот.

Роль фитоэстрогенов сои

Изофлавоны связываются с эстрогеновыми рецепторами и могут оказывать потенциальное влияние на синтез стероидных гормонов и их преобразование посредством влияния на ферменты, обеспечивающие множество химических превращений. Неудивительно, что обсуждается вопрос влияния соевых продуктов на гормональный фон у женщин и мужчин. Некоторые исследования имели своей целью выяснить, каким образом соя влияет на риск развития рака предстательной и молочной желез. Однако в результате оценки двух метаанализов выяснилось, что защитный эффект сои при этих видах рака не связан с влиянием на гормональный фон. Большое количество исследований опровергло влияние соевого белка или изолированных изофлавонов на уровень половых гормонов у мужчин и женщин.

Соя и проблема бесплодия

Соя и ее производные — традиционная пища народов Азии на протяжении более 500, а в некоторых странах — и 1000 лет. Например, среднестатистический житель Японии съедает 10–13 г соевого белка, а американец, для сравнения, — всего 1 г. Поэтому, скорее всего, у населения Азии в первую очередь отмечался бы демографический кризис на фоне такого пристрастия к сое. Однако, судя по росту населения этих стран, в которых государство посредством социальных и экономических программ ограничивает рождаемость, проблемы с бесплодием кроются не в сое.

В 1940-х годах эта проблема живо обсуждалась в связи со сниженной фертильностью овец в Австралии, которые выпасались на лугах с клевером. В клевере, так же как и в сое, много изофлавонов. Через 2 десятилетия снова заговорили об изофлавонах, так как у гепардов, живущих в зоопарке Северной Америки, стандартной частью рациона которых была соя, снизилась рождаемость. Суть проблемы выяснилась позже. Оказалось, что представители семейства кошачьих не могут полностью утилизировать фенольные соединения, к которым относятся изофлавоны, что без проблем выполняет организм человека. В случае с овцами оказалось, что они потребляют во много раз больше изофлавонов с пищей по сравнению с человеком. Так, даже население Азии съедает всего 40 мг изофлавонов, а овцы — несколько граммов, именно поэтому, скорее всего, у последних возникли проблемы с появлением потомства.

У женщин соевые продукты способны удлинять менструальный цикл. Однако при этом овуляция (момент выхода созревшей яйцеклетки из яичника) всегда происходит, но только с задержкой на 1 день. Интересно, что удлиненный менструальный цикл ученые связывают с уменьшением риска развития рака груди.

У мужчин, по данным пилотного небольшого исследования, в котором было много недочетов, употребление сои связывали с уменьшением концентрации спермы, и причиной называли увеличение объема спермы на фоне потребления сои. В противовес этому, три клинических исследования не выявили негативного влияния сои на концентрацию и качество спермы и даже наоборот — обнаружили положительный эффект. Еще один факт: ежедневный прием в течение 6 мес добавок соевых изофлавонов мужьями, у которых изначально отмечались плохие показатели спермограммы, привел к нормализации данных показателей, и их жены смогли забеременеть.

Влияние сои на щитовидную железу

Еще одним фактом, пугающим людей, является информация о зобогенном влиянии сои — якобы она вызывает увеличение щитовидной железы. Исследования, говорящие о негативном влиянии соевых компонентов на щитовидную железу, проводились в лабораторных «пробирочных» условиях или на грызунах с применением изолированных соевых изофлавонов. Хотя было отмечено несколько случаев развития зоба у новорожденных, вскармливаемых смесями на соевой основе, проблема самоликвидировалась, когда с середины 60-х годов в смеси начали добавлять йод; похоже, именно с его дефицитом в рационе была связана проблема увеличения щитовидной железы.

По результатам исследований, соя никак не влияет на функции щитовидной железы у людей с нормальным выделением гормонов щитовидной железы. Да, употребление сои может потребовать увеличения дозы гормонозамещающих препаратов у человека с гипотиреозом, но не за счет влияния на саму железу, а за счет уменьшения всасываемости препаратов в пищеварительном тракте под воздействием сои. Однако таким эффектом обладают многие травы, медикаментозные препараты и пищевые добавки. В любом случае, людям, у которых отмечается нарушение функции щитовидной железы, нет необходимости избегать потребления сои, за исключением детей с врожденным гипотиреозом. Таким людям просто нужно

употреблять лекарственные средства либо на голодный желудок, либо после того приема пищи, где сои не было. В регионах с дефицитом потребления йода нужно с целью профилактики возникновения зоба обеспечить достаточное количество данного элемента в рационе питания, а не исключать сою.

Влияние сои на риск развития рака груди

Эстрогеноподобное воздействие изофлавонов сои создает теоретическую подоплеку для предположения, что соевые продукты противопоказаны женщинам с повышенным риском развития рака груди и пациенткам с раком груди, которые высокочувствительны к влиянию эстрогенов — природных женских половых гормонов. В лабораторных условиях изофлавоны связываются с эстрогеновыми рецепторами на поверхности клеток и стимулируют рост опухолевых клеток. Похожие данные получены в экспериментах на грызунах. Однако не все из них одинаковы. В тех случаях, когда животных кормили наименее обработанными соевыми продуктами, такого эффекта не отмечалось. В исследованиях с участием людей, вне зависимости от степени переработки сои, эффект стимуляции опухолевого роста не наблюдался. Ни в одном из пяти клинических исследований с участием женщин разного возраста, которым проводили биопсию тканей молочной железы до начала применения изофлавонов и после того, не отмечалось изменений, свидетельствующих о стимулирующем влиянии последних. В то же время, лечение с помощью комбинации эстрогенов и прогестерона оказывает такой стимулирующий эффект и повышает риск развития опухолей.

Исследование, проводимое с участием китайок, страдающих раком груди и прошедших лечение, показало, что соевые продукты улучшают показатель пятилетней выживаемости у таких пациенток. Американская раковая ассоциация озвучила следующую информацию: женщины, страдающие раком груди, могут без риска употреблять 3 порции сои и ее производных в день.

Продолжение на с. 15

Список использованной литературы находится в редакции. В статье использованы также материалы сайта:

http://www.soyconnection.com/health_nutrition/health_fact_sheets.php

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Предлагаем вам несколько рецептов блюд из сои и ее производных.

Соевое суфле

- 2 стакана замоченной сои
- 500 мл воды
- ½ ч. л. соли

Сою замочить на ночь, утром промыть. В блендере взбить сою с водой и солью до однородной консистенции. Выложить смесь в противень с высокими бортиками. Выпекать в духовке 30 мин при температуре 200 °С. Взбить в блендере, добавляя по вкусу сахар, ваниль, соль. Использовать готовое суфле в качестве начинки для пирогов, котлет, блинов, а также для приготовления творожного крема для торта.



Тофу, запеченный в духовке

- 4 ст. л. соевого соуса
- 4 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. кетчупа
- 1 ч. л. сухого базилика
- 450 г творога тофу

Соединить первых четыре ингредиента, хорошо перемешать. Нарезать тофу ломтиками. Все продукты соединить, аккуратно перемешать, оставить на час. Запекать в духовке.

Кексы из сои и кукурузной муки

- 260 г сухой сои (замочить на ночь)
- 2 стакана кукурузной муки
- 2 ¼ стакана воды
- 1 ½ ч. л. соли
- 30 г овсяных хлопьев
- 2 ст. л. сахара
- 30 мл растительного масла

Соединить все ингредиенты, кроме кукурузной муки, в блендере и взбить до однородной массы. Вылить в емкость и добавить муку. Хорошо размешать. Столовой ложкой заполнить смазанные маслом формочки для кексов. Выпекать 30 мин при температуре 200 °С. Подавать горячими.



Ореховая масса с соей

- 300 г фиников (очистить от косточек)
- 100 г арахиса (подсушить в духовке)
- ½ стакана сухих соевых бобов
- Соль по вкусу

Сою отварить до готовности, при этом меняя воду несколько раз. Арахис и соевые бобы измельчить в блендере. Финики нарезать мелкими кусочками или перекрутить через мясорубку. Соединить все продукты и тщательно перемешать. Можно использовать в виде паштета на завтрак.



Желаем вам приятного аппетита!

ВИЛКИ ВМЕСТО СКАЛЬПЕЛЕЙ



Внешность бывшего президента США Билла Клинтона полностью изменилась, после того как он избавился от лишних 11 кг. Будучи известной личностью не только в своей стране, но и во всем мире, он тем самым обратил на себя внимание множества людей. Вульф Блитцер, знаменитый ведущий популярных программ на канале CNN, взял у него интервью.

— Каким образом Вам удалось так похудеть? Как вы питаетесь?

— Если ответить вкратце, то я перешел в основном на растительный рацион питания: употребляю бобовые, овощи, фрукты. Каждое утро выпиваю белковый напиток. Я не употребляю молочных продуктов, вместо этого я пью миндальное молоко, взбитое с фруктами и белковым порошком, получая таким образом достаточное количество белка еще в начале дня. Благодаря этому обмен веществ у меня полностью изменился, и я избавился от 11 кг. Мой вес вернулся к показателю, который я имел, будучи старшеклассником. Но я делал все это не для того, чтобы похудеть, а по другой причине. То есть я был не против сбросить лишний вес, но даже не мечтал, что такое случится.

Я сделал это потому, что после того как мне провели операцию шунтирования* сосудов сердца, они снова стали закупориваться холестериновыми отложениями, и мне поставили в них стент. Вы знаете, что вены тоньше и слабее артерий. И когда вена, которую использовали для шунтирования, закупоривается, это значит, что в ней сформировались отложения холестерина. Слава Богу, у меня есть выбор. Я не хотел снова проходить через это. Я начал исследовать данный вопрос и обнаружил, что с 1986 г. 82% людей, которые перешли преимущественно на растительную пищу, исключив молоч-

ные продукты, мясо всех видов и т. д., начали исцеляться. Закупорки артерий исчезают, кальцинированные бляшки в районе сосудов сердца разрушаются. Лидеры этого движения — д-р Колдуэлл Эсселстин из больницы г. Кливленд, д-р Дин Орнш из Калифорнии, доктора Кемпбел, отец и сын, которые опубликовали «Китайское исследование», и еще несколько докторов. Теперь у нас есть 25-летний опыт в этом вопросе, и я решил: раз я хочу сбросить несколько килограммов к свадьбе Челси, я приму участие в этом эксперименте. Смогу ли я стать одним из тех, кто добился самоочищения организма? Посмотрим.

— Желаю Вам здоровья на многие годы, увидеть внуков...

— Это мое желание. Мы с Хиллари счастливы. Мы любим нашего зятя и гордимся им, и когда появятся внуки, мы хотели бы быть рядом с ними.

— Мистер президент, счастья Вам! Спасибо за то, что Вы делаете!

Кроме многочисленных печатных изданий группа вышеупомянутых докторов выпустила документальный фильм «Вилки вместо скальпелей» (Forks over Knives), нашумевший в США. На примере реальных пациентов и многолетних исследований они доказывают преимущества вегетарианского питания не только для профилактики хронических дегенеративных заболеваний, но и для их лечения. Основная сюжетная линия прослеживает личный путь двух исследователей — д-ра Т. Колина Кемпбела и д-ра Колдуелла Эсселстина.

Д-р Кемпбел, диетолог из Корнеллского университета, США, еще в конце 1960-х годов занимался проблемой производства высококачественного животного белка для бедных и голодающих стран третьего мира. Будучи на Филиппинах, он сделал открытие, которое изменило его жизнь: более богатые дети в этой стране, употребляющие от-

носительно большое количество продуктов животного происхождения, намного чаще болели раком печени.

Д-р Эсселстин, ведущий хирург и заведующий отделением онкологии молочной железы во всемирно известной клинике г. Кливленд, США, обнаружил, что многие болезни, которые он лечил изо дня в день, были практически неизвестны в тех частях мира, где продукты животного происхождения употреблялись редко.

Эти открытия вдохновили Кемпбела и Эсселстина, которые не были пока еще знакомы, провести несколько новаторских исследований. Одно из них было проведено в Китае (China study). Оно до сих пор является самым обширным наблюдением в области здравоохранения. Исследование привело к удивительному заключению: дегенеративные заболевания, такие как сердечно-сосудистые, диабет 2 типа и даже несколько видов рака, можно практически во всех случаях предотвратить, а во многих — обратить вспять, перейдя на рацион питания, состоящий из растительных продуктов в их цельном виде. Несмотря на огромный потенциал данных открытий, этот труд все еще относительно неизвестен широкой аудитории.

Нужно отметить, что еще до современных открытий, около ста лет тому назад было известно, что «злаки, фрукты, орехи и овощи составляют набор продуктов, избранных для нас нашим Творцом. Эти продукты, приготовленные самым простым способом, являются наиболее здоровой и питательной пищей. Они обеспечивают силу, выносливость и ясность интеллекта, чему не способствует более сложная и возбуждающая пища» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 296).

Используемые материалы:

<http://www.forksoverknives.com/>

<http://www.youtube.com/watch?v=gMeQZC7c6tk>

* Коронарное шунтирование, аортокоронарное шунтирование (АКШ) — операция, позволяющая восстановить кровоток в артериях сердца путем обхода места сужения коронарного сосуда с помощью шунтов (Википедия).

СЕМЕЙНЫЙ ВЕЧЕР «РОДНОЙ ДОМ»

Современной семье становится все труднее выделять время для того, чтобы побыть всем вместе. Большинство родителей хотят укреплять семейное единство, стараясь проводить больше времени вместе, но часто не могут решить, чем же все-таки заняться.



Один из наиболее удачных способов провести время вместе — семейный вечер, посвященный какой-либо теме. Для того чтобы такие вечера были интересными, воспользуйтесь несколькими советами.

- Примите решение регулярно собираться всей семьей; так вам будет легче планировать свои дела, чтобы выделить время для общения.

- Подумайте, как сделать время общения интересным и радостным.

- Дайте возможность проявить активность каждому из членов семьи. Один из наиболее важных принципов успешного проведения семейных встреч заключается в том, чтобы каждый почувствовал себя лидером в семье. Поручите одному из детей быть главным в молитве, другому — в игре, остальным — в приготовлении десерта и т. д.

- Радуйтесь. Для вас наиболее важно — испытывать радость от обще-

ния. Если вы хотите обучить чему-либо ваших детей, делайте это, играя с ними. Так вся семья получит удовольствие, и ваш семейный вечер будет успешным.

Ниже приведен вариант планирования и проведения семейного вечера.

Цель

Цель этого семейного вечера — помочь всем членам семьи по-настоящему оценить ваш дом и выразить свою оценку, составив список вещей, которые могут сделать жилище более счастливым и радостным для обитания.

Для родителей

Мы редко находим время, чтобы всей семьей подумать о тех замечательных способах, посредством которых Бог помогает нам сделать наше жилище домом. В один прекрасный день наши дети оглянутся на свой дом и оживят в

памяти воспоминания, которые мы закладываем сейчас. Что они вспомнят? Сохранятся ли у них теплые воспоминания, которые будут поддерживать их в последующие годы? Используйте время в кругу семьи, чтобы поразмышлять над вопросом: «Что делает помещение домом?»

1. Домашний праздник.

Родителям следует начать этот семейный вечер с описания самого главного дома на свете — в котором они провели свое детство. Опишите не только то, как выглядел этот дом, но также расскажите, что делало его счастливым.

Раздайте каждому из членов семьи вырезанный из бумаги домик. Предложите им написать на дверях и окнах, что, по их мнению, делает помещение домом. Обсудите, как любовь к Богу, к родным, общие занятия, забота друг о друге и совместное чтение помогают сделать помещение домом.

2. Кто строит дом?

Прочтите 126-й псалом из Библии и обсудите следующие вопросы:

- Кто строит дом?
- Каким образом Бог помогает строить дом?
- Какое участие в строительстве принимают родители и дети?

Пусть каждый из вас запишет, какие два дела он может сделать, чтобы построить счастливый дом. Поделитесь своими мыслями друг с другом.

3. Закончите предложения.

Следующие незаконченные предложения помогут членам семьи выразить свои чувства в отношении вашего дома. Пусть каждый из вас по очереди закончит предложения вслух.

- Мой дом заставляет меня чувствовать...
- В нашем доме я больше всего люблю...
- Когда я далеко от дома, я больше всего скучаю за...
- Мое лучшее воспоминание о доме — это...
- Я хотел бы, чтобы наш дом был более...
- Чтобы наша семья стала более счастливой, я могу сделать...

4. Большое путешествие.

Отправьтесь в путешествие по вашему дому. Заходите во все комнаты, и пусть каждый из вас поразмышляет, что он может сделать для того, чтобы в этой комнате царил радость. Например: помочь содержать ванную комнату в чистоте, убирать в гостиной, мыть посуду. Помните, что совместный домашний труд делает помещение счастливым домом.

5. Охота за сокровищем.

Вырежьте пять небольших домиков, на которых напишите, где спрятан клад. Разложите эти карточки в разных комнатах. Поместите последнюю карточку на кухне. «Кладом» должно быть что-нибудь вкусное, приготовленное для всей семьи.

6. Для семей с подростками.

Это занятие поможет вам лучше узнать мысли друг друга насчет каждого из вас и вашего дома. Любой дом обладает своей индивидуальностью — сочетанием интересов и вкусов тех, кто в нем живет. Однако если один из живущих в нем предназначает его толь-

ко для себя, дом будет отражением его индивидуальности.

Пусть каждый из вас выберет члена семьи, для которого он будет обставлять дом. Этот дом должен отражать интересы и индивидуальность выбранного человека. Вы можете либо нарисовать такой дом, либо составить небольшое описание того, как он должен выглядеть. Будьте точны. Какую мебель он предпочитает? Какие цвета использует?

Когда работа будет завершена, поинтересуйтесь у человека, для которого вы создавали дом, насколько точно вы попали в цель. Потом всей семьей обсудите следующие вопросы:

- Каким образом ваш дом отражает индивидуальность каждого из членов семьи?
- Какие вещи делают ваше жилище домом?
- Что вам больше всего нравится в вашем доме?
- Что бы вам хотелось изменить в нем?
- Что надо сделать, чтобы ваш дом стал еще лучше?

Пусть каждый из вас подумает, какое дело он может сделать для того, чтобы ваш дом стал более счастливым.

7. Для семей с маленькими детьми.

С небольшими изменениями задания «Домашний праздник», «Большое путешествие» и «Охота за сокровищем» вполне подойдут маленьким детям.

Еще одно занятие, которое может вам всем понравиться, — это «Игра в дом». Выберите какую-нибудь верхнюю одежду. Позвольте вашим малышам побыть мамой и папой, а сами станьте детьми. Пусть ваша игра перейдет в дискуссию по следующим вопросам:

- Что создает счастливый дом?
- Как может любящий Бог помочь нам создать счастливый дом?
- Как может любовь друг к другу помочь нам создать счастливый дом?
- Как мама с папой могут помочь создать счастливый дом?
- Как послушание помогает сделать дом счастливым?
- Как общие занятия могут помочь сделать ваш дом счастливее?

Для того чтобы вся семья чувствовала себя комфортно и счастливо в доме, необходимо находить время и прилагать усилия. Не жалеете времени для ваших детей, и они захотят вернуться домой, даже когда повзрослеют.

А кого здесь надо воспитывать?

Урок полезности

Урок полезности следует преподавать ребенку с самых ранних лет. Как только физические силы и способность мыслить достаточно развились, ему следует вменить определенные обязанности, которые он будет выполнять по дому. Его следует ободрять и поддерживать в попытках помочь отцу и матери, поощрять отказываться от вредных прихотей и уметь владеть собой, думать прежде о счастье и удобстве других, а не о своем собственном, искать возможность помочь братьям, сестрам и товарищам по играм и проявлять доброту к престарелым, больным и несчастным. Чем полнее дух истинного служения охватывает семью, тем активнее он развивается в жизни детей. Они будут учиться находить радость в служении и самопожертвовании ради блага близких.



Урок скромности

Не уделяйте детям чрезмерного внимания. Пусть они учатся занимать самих себя. Не выставляйте их перед гостями как необыкновенно умных и одаренных, но сделайте детство своих детей по возможности более скромным. Одна из причин, согласно которой так много детей нахальны, дерзки и нетерпеливы, заключается в том, что им уделялось слишком много внимания и похвалы, а их умные, меткие высказывания повторялись в их присутствии. Остерегайтесь как несправедливого осуждения, так и чрезмерной лести и похвалы.

— Привет, ребята!

Сталкивались ли вы с такими трудностями в жизни, которые, как вам казалось, невозможно преодолеть? Может, это была сложная задача по математике или огромная гора посуды, которую нужно перемыть. Что вы делали в эту минуту? Именно об этом будет наша история.



Сильная буря

Когда Вале исполнилось восемнадцать лет, она сдала экзамен по вождению и получила права. Теперь она была уже большой и могла самостоятельно водить машину. Папа Вали позволил ей сесть за руль его машины, когда они собирались ехать в город по делам. Как же она была рада! Ведь всегда папа сидел за рулем, а она — рядом, а теперь все наоборот!

Папа занял место на заднем сидении и предложил Вали завести машину. Девушка с гордостью повернула ключ зажигания и нажала на газ.

— Дочка, а ты неплохо водишь машину, — похвалил ее папа через некоторое время. — Я рад, что у меня теперь будет такая замечательная помощница.

— А я очень рада, что ты позволил мне сесть за руль твоей машины, папа, — сказала Валя, улыбаясь. — Для меня это многое значит: ты теперь мне доверяешь.

Так дочка с папой ехали по небольшой сельской дороге, на обочинах которой было много красивых деревьев и кустарников. Иногда

встречались огромные камни, и это говорило о том, что в этой местности случаются сильные бури.

— Папа, — беспокоилась Валя, приоткрыв окно и высунув руку, — на улице сильный ветер. А вдруг разразится буря?

— Не переживай, доченька, мы молились Иисусу, Он нас сохранит, — по лицу папы было видно, что он совершенно спокоен.

Но вдруг рядом с машиной по дороге пронесся большой камень, едва не зацепив ее.

— Папа, что мне делать? — спросила Валя.

— Не беспокойся, просто продолжай ехать.

Буря разразилась не на шутку. Уже не только огромные камни катились по дороге, но и машину бросало из стороны в сторону. Валя еле успевала объезжать препятствия, появляющиеся у нее на пути.

— Папа, я боюсь! Мы разобьемся! Что мне делать?!

— Не беспокойся, просто продолжай ехать.

Вот уже на пути встречаются перевернутые машины и панику-

ющие люди. Из-за сильного ветра, который поднял в воздух песок, дороги почти не видно.

— Папа, что мне делать? Может, лучше остановиться и переждать бурю?

— Нет, дочка, продолжай ехать.

Испуганная Валя продолжала ехать. Она доверяла своему папе, поэтому не останавливалась. Через некоторое время буря стихла, и наступила тишина.

— Теперь тишина, — сказал папа, — и выйди из машины.

— Зачем? — недоумевала Валя. — Когда была буря, ты просил меня продолжать ехать, а теперь говоришь, чтобы я остановилась.

— Я хочу, чтобы ты посмотрела назад и увидела, что случилось бы с нами, если бы ты остановилась.

Валя вышла из машины и оглянулась назад. Там было много перевернутых машин, водители которых решили перестать бороться с бурей и остановились. Валя навсегда запомнила урок, преподанный ей папой: не стоит сдаваться, нужно продолжать ехать вперед.

Острое отравление у детей

Острые отравления, по данным мировой статистики, являются причиной гибели 20% детей в возрасте до 15 лет. При этом дети до 3 лет наиболее часто становятся жертвами своей неопытности. В отличие от взрослых, отравляющими веществами для детей примерно в 80% случаев являются лекарственные препараты. Реже возникает отравление средствами бытовой химии, сельскохозяйственными и промышленными ядами, грибами, алкоголем, нефтепродуктами и др. Для детей младшего возраста опасным является любое несъедобное вещество, привлекающее внимание ребенка своей красивой, яркой упаковкой. Это может быть губная помада, стиральный порошок, шампунь, моющие средства и др.



Зачастую отравление возникает из-за небрежного хранения медикаментозных препаратов и химических веществ. Очень редко встречается интоксикация у грудных детей лекарственными веществами, полученными ребенком с молоком матери. Дети очень чувствительны к газообразным ядам, и поэтому нужно быть осторожными при использовании в домашних условиях лаков, красок, растворителей и других испаряющихся веществ.

Проявления отравления могут быть разнообразными, но наиболее часто сигналом для родителей служит изменение поведения ребенка, так как нарушения возникают в основном со стороны центральной нервной системы. При этом ребенок становится вялым, заторможенным, сонливым, нарушается координация движений, походка неустойчивая, замедляется речь, появляется плаксивость или многословие. Возможно изменение голоса, монотонная речь, односложные ответы, затрудненное и неясное произношение. У детей старшего возраста может отсутствовать самоконтроль. По мере нарастания интоксикации возникают двигательное беспокойство и возбуждение, у детей старшего возраста — агрессивность, галлюцинации, напряжение всего тела, у детей первых лет жизни — судорожное состояние. Со стороны пищеварительного тракта в подавляющем большинстве случаев ребенка беспокоит тошнота, рвота, боли в животе и частый жидкий стул.

Первую помощь необходимо оказывать сразу же, как только установлен факт отравления или возникло подозрение на него. При этом обязательно нужно вызвать скорую помощь или самостоятельно отвезти ребенка в больницу. Транспортировка в больницу в большинстве случаев обязательна, поскольку родители не всегда могут установить правильный диагноз и пред-

угадать дальнейшее развитие ситуации, даже при правильно оказанной помощи на дому. Например, за такими симптомами, как рвота, вялость, слабость и боль в верхней части живота, которые характерны для отравления, может скрываться острый аппендицит и другая хирургическая патология.

Когда пострадавшего забирают в больницу, возьмите с собой, если есть возможность, упаковку (бутылочку, коробку) с остатками вещества или препарата, ставшего причиной отравления. Это поможет врачу в назначении лечения. До приезда бригады скорой медицинской помощи ребенка необходимо уложить в постель. Если отмечается возбужденное состояние, то детей старшего возраста фиксируют, а грудного и ясельного — пеленают. Голову больного, находящегося в постели, следует повернуть на бок и удерживать в таком положении для предупреждения попадания содержимого желудка в дыхательные пути при рвоте или срыгивании. Если отмечалась рвота, необходимо пальцем, обмотанным пеленкой или платком, очистить рот от пищевых масс. Если отравляющее вещество было проглочено, то детям старшего возраста дают выпить 1-3 стакана теплой питьевой воды с последующим вызыванием рвоты, для чего следует надавить двумя пальцами на корень языка. Эту процедуру повторяют 2-3 раза. Последнюю порцию воды дают с растворенным в ней сорбентом (активированный уголь — 5-10 таблеток или другие сорбенты). Детям младшего возраста для уменьшения концентрации токсического вещества в желудке дают питьевую воду с активированным углем — 2-3 таблетки. В качестве адсорбентов можно использовать полифепан, полисорб, энтеросгель, атоксил и др.

При отравлении кислотами или щелочами рвоту вызывать нельзя, также этого не следует делать, если ребенок находится в бессознательном состоя-

нии, поскольку возможно попадание в дыхательные пути содержимого желудка. Не поите ребенка молоком, ведь жирорастворимые яды под действием молока быстрее проникают в кровь. Не давайте также касторовое масло. У детей это может вызвать рвоту, кишечные колики и кровавый понос.

При попадании яда на кожу тела ребенка следует на протяжении 5-10 мин обмывать теплой проточной водой. Чтобы предотвратить дальнейшее проникновение яда внутрь, можно наложить компресс, сделанный из активированного угля и молотого семени льна (1:1), которые замешиваются на воде до тестообразной консистенции.

Если отравление произошло через прямую кишку, рекомендована очистительная клизма, после которой в прямую кишку вводят воду с растворенным в ней активированным углем, а при отравлении ядами прижигающего действия — растительное масло.

При попадании токсического вещества на слизистую оболочку глаз их необходимо как можно быстрее промыть под проточной водой, и делать это нужно в течение 15-20 мин. При таком пути попадания токсических веществ обязательен осмотр у офтальмолога, поскольку именно он сможет объективно оценить степень поражения глаз и порекомендует дальнейший план действий. Недосмотр может привести к ухудшению зрения или его полной потере.

Если ребенок отравился, не стоит на него кричать или впадать в панику. Нужно спокойно оценить ситуацию и как можно скорее оказать необходимую помощь. Маленькие дети нуждаются в постоянном присмотре, кроме того, родителям нужно позаботиться о том, чтобы опасные для жизни малышей вещества были им недоступны.

Пусть добрый Господь всегда оберегает вашу семью и особенно — маленьких детей!

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

В современном обществе довольно часто встречаются болезни органов пищеварения, и среди них нередко заболевания желчного пузыря и желчевыводящих путей. Какие это заболевания? В данную группу входят дискинезии желчевыводящих путей и воспаления желчного пузыря — холециститы. Давайте рассмотрим причины возникновения этих заболеваний и природные методы их лечения.



Прежде всего, нужно напомнить, что в печени вырабатывается желчь, которая участвует в процессе переваривания жиров (эмульгирует, то есть дробит их, чтобы затем мелкие частицы жира были доступны для действия ферментов). Выделенная желчь накапливается в желчном пузыре. Из печени и желчного пузыря желчь по желчевыводящим протокам поступает в двенадцатиперстную кишку, где и вступает в процесс пищеварения.

ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ (ДЖП)

ДЖП — это расстройство тонуса желчных протоков, проявляющееся нарушением оттока желчи из печени и желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку.

Каковы **причины** возникновения этого заболевания? Очень большое значение имеет состояние нервной системы. При хронических стрессах происходит нарушение тонуса желчевыводящих протоков, что вызывает нарушение оттока желчи. Поэтому ти-

пично появление болей в связи с нервно-эмоциональным напряжением. Также отрицательно на желчевыводящие пути может влиять перенесенный гепатит или другие заболевания внутренних органов (панкреатит, гастрит).

ДЖП может проявляться в двух формах: гиперкинетической и гипокинетической.

Гиперкинетическая форма характеризуется появлением острых схваткообразных болей в правом подреберье с распространением в правую лопатку, плечо. Боли обычно кратковременные, могут повторяться несколько раз в сутки. Причина этого — спазматические сокращения желчных протоков, сопровождающиеся сильным выбросом желчи.

Гипокинетическая форма проявляется длительными ноющими болями в правом подреберье, тошнотой, отрыжкой, горечью во рту, вздутием живота, склонностью к запорам. Причина такого состояния — ослабление тонуса желчных протоков, приводящее к застою желчи в желчном пузыре и его растяжению, что и вызывает подобные боли.

В **лечении** дискинезии важное значение имеет нормализация образа жизни. В диете необходимо ограничение жиров, рафинированных продуктов, исключение перекусывания. Умеренная физическая активность (например ходьба) способствует нормализации тонуса желчных путей. Особое место занимает контроль стресса — соблюдение режима сна, применение успокаивающих трав (валериана, пустырник, мята, хмель). Хорошо снимают симптомы стресса теплый или нейтральный душ (или ванна). При гиперкинетической форме также можно применять такие травы, как шиповник, мята, а при гипокинетической — бессмертник, зверобой.

Можно использовать методы гидротерапии. При застое в желчном пузыре (гипокинетической форме) можно применять контрастные процедуры на область желчного пузыря. Они стимулируют его перистальтику, способствуя устранению в нем застоя. Процедуры можно проводить путем контрастного обливания в душе (3 мин — горячая вода, 30 с — прохладная, повторить 3-4 раза) или с

применением поочередно припарок и растираний смоченным в холодной воде полотенцем. А при гиперкинетической форме лучше использовать тепло на область желчного пузыря (например грелку), дополнительно можно делать теплые ванны (36 °C на 15-20 мин) с настоем противоспазматических трав (мята, календула, хмель, трава овса). Нужно взять 100-150 г травы, заварить в 1-2 л воды, настоять, а затем процедить в теплую ванну. Время принятия ванны — 20-30 мин.

ХОЛЕЦИСТИТ

Более серьезные проблемы возникают, когда присоединяется воспаление желчного пузыря, то есть возникает холецистит.

Основной причиной его развития является инфекция (бактерии, вирусы, различные паразиты). Чаще всего холецистит развивается при проникновении микробов и развитии инфекции (кишечная палочка, стрептококки, стафилококки, энтерококки) в желчном пузыре. Проникают микробы в желчный пузырь преимущественно из кишечника по желчевыводящим протокам — восходящим путем. Но инфекция может заноситься туда с током крови и лимфы из очагов хронической инфекции. Холецистит, кроме микробов, могут вызывать и такие паразиты, как лямблии, аскариды. Также играют роль травмы желчного пузыря и печени, другие заболевания органов пищеварительного тракта (например панкреатит, гастрит). К развитию холецистита предрасполагают нерегулярное питание, сочетающееся с перееданием, еда всухомятку, малоподвижный образ жизни, привычные запоры, беременность, нарушения иммунитета. Часто холециститы развиваются и при нарушениях оттока желчи, как, например, при желчнокаменной болезни.

По характеру течения холецистит может быть острым или хроническим. Последний, в свою очередь, подразделяется на калькулезную (с образованием камней в желчном пузыре) и акалькулезную (бескаменную) формы.

Острый холецистит

Провоцирующими факторами для возникновения острого холецистита могут быть употребление жирной и жареной пищи, переедание, физическая нагрузка, эмоциональный стресс, переохлаждение.

Проявления. Обычно внезапно развивается острая боль в правом подреберье, отдающая в правую половину спины, правую лопатку, усиливающаяся при глубоком вдохе. Также появляется тошнота и рвота с примесью желчи в рвотных массах, повышается температура тела, иногда может появляться желтушное окрашивание кожи и слизистых оболочек глаз и ротовой поло-

сти (желтуха). Приступы имеют тенденцию повторяться, и поэтому уже при первом приступе нужно обратиться за квалифицированной помощью. При несвоевременном обращении или отказе от предложенного хирургического лечения острого холецистита часто развиваются серьезные осложнения, которые в дальнейшем приводят к обширному хирургическому вмешательству и длительной реабилитации пациента в послеоперационный период.

При подозрении на острый холецистит, как и на любое другое острое желудочно-кишечное заболевание, необходимо срочно вызвать врача. До его прихода нельзя применять грелки, промывать желудок, принимать слабительное или ставить клизмы. Необходимо постельный режим, лед на область желчного пузыря по 10-15 мин через каждые 45-50 мин. Рацион питания — полуголодный, с употреблением преимущественно кисломолочных продуктов и отваренных или тушеных овощей.

Хронический холецистит

Хронический холецистит проявляется не так остро. Но в развитии обострения играют роль те же провоцирующие факторы, что и при остром холецистите.

Боли в правом подреберье могут быть тупыми, ноющими, разной интенсивности, вплоть до сильных. Боли могут отдавать в правую руку, правую лопатку. Боль усиливается при физической нагрузке, тряске, переохлаждении, волнениях, после приема жирных, острых блюд, холодных и газированных напитков и алкоголя. Больных также беспокоит тошнота, пустая отрыжка, чувство горечи во рту, понос. Возможно повышение температуры тела.

Лечение хронического холецистита более длительное. Постельный режим показан только во время обострения, сопровождающегося болями в животе, повышением температуры тела. Длительные ограничения в движении неблагоприятно влияют на течение холецистита, поскольку способствуют застою желчи. Поэтому рекомендуется умеренная физическая нагрузка, например ходьба, особенно после еды.

Одним из основных факторов лечения больных холециститом является **диета**. Из рациона желательно полностью исключить тугоплавкие животные жиры — сало, говяжий и бараний жир, жирные сорта мяса и птицы, твердые сорта сыра. Исключают острые и копченые блюда. Очень полезны растительные масла (кукурузное, подсолнечное, оливковое). Содержащиеся в них ненасыщенные жирные кислоты стимулируют желчеотделение, улучшают функциональное состояние печени. Но растительные масла нужно

употреблять в умеренном количестве (не более 2 ст. л. в день).

Желательно планирование рациона на основе растительных продуктов, богатых клетчаткой, которая способствует хорошей перистальтике желчного пузыря и желчевыводящих путей. Могут ограничиваться только продукты, содержащие грубую клетчатку, например, капуста, репа. При выборе животных продуктов предпочтение стоит отдать нежирным сортам мяса и рыбы, яичному белку. Важно употреблять достаточное количество воды, не менее 2 л в день, поскольку она улучшает отток желчи и делает ее более жидкой.

Фитотерапия. Показаны противовоспалительные и желчегонные травы, такие как куркума, кукурузные рыльца, бессмертник, сушеница топяная, шиповник, ромашка, подорожник, одуванчик, земляника лесная, василек, фенхель, тмин, тысячелистник, календула, ромашка, шалфей, зверобой. Используются также травы с успокаивающим действием (валериана, пустырник, хмель), поскольку обострения заболевания часто связаны со стрессами. Травы этих групп можно комбинировать.

Общепризнана эффективность при холециститах так называемых **слепых зондирований (или тюбажей)**. Больному утром натощак дают горячий 33% раствор сульфата магния (вместо него можно использовать обычную минеральную воду) и укладывают с грелкой на 2-3 ч на правый бок. В настоящее время сульфат магния предлагают растворять в половине стакана щелочной воды (Ессентуки № 4 и 17, Боржоми, Славяновская, Лужанская, Поляна-Квасова), затем больному дают выпить еще стакан горячей минеральной воды и укладывают на правый бок. Через 2 ч нужно встать и сделать 8-10 приседаний. Почти у всех при этом отмечается горечь во рту. Это является показателем того, что зондирование достигло цели. Желательно при этом провести дыхательную гимнастику («подышать животом»). Слепые зондирования делают 1-2 раза в неделю по 10-16 на курс. **Противопоказания:** калькулезный холецистит, обострения хронического холецистита и эрозивно-язвенные процессы в желудке и двенадцатиперстной кишке.

При хроническом холецистите широко назначают питье минеральных вод малой и средней минерализации. Курс лечения минеральными водами — 1-1,5 мес (следующий курс — через 3-6 мес).

Будьте бдительны, вовремя начинайте менять отношение к своему здоровью. Помните, что грамм профилактики лучше килограмма лечения.

Будьте здоровы!



Едемську оселю для наших прабатьків приготував Сам Бог. Коли Він забезпечив її усім, чого тільки може забажати людина, то сказав: «Створімо людину за образом Нашим, за подобою Нашою...» (Бут. 1:26)

Господь був задоволений цим Своїм останнім і найблагороднішим творінням і бажав, щоб людина була досконалим мешканцем досконалого світу. Бог не мав наміру зробити людину самотньою. Він сказав: «Не добре, щоб бути чоловіку самотнім. Створю йому поміч, подібну до нього» (Бут. 2:18).

Сам Бог дав Адамові супутницю життя. Він подбав про помічницю, яка була би «подібною до нього», тобто відповідала б йому; щоб вона могла стати йому подругою, з якою його з'єднувала взаємна любов і співчуття. Єва була створена з ребра, взятого в Адама. Це означає, що вона не могла панувати над ним як голова, однак і не повинна була займати найнижчого становища. Вона перебувала поруч із ним як рівна йому, щоб він любив і захищав її. Як частина свого чоловіка, кістка від костей його і тіло від тіла його, вона стала його другим «я», перебуваючи з ним у тісному зв'язку та даруючи йому ніжні почуття, характерні для таких взаємин. «Покине тому чоловік свого батька та матір свою, та й пристане до жінки своєї, — і стануть вони одним тілом» (Бут. 2:24).

Творцем шлюбу є Бог

Бог благословив перший шлюб. Тому ця постанова бере початок від Творця Всесвіту. Шлюб є почесним актом. Це один з перших подарунків Бога людям і та одна з тих двох постанов, які після гріхопадіння Адам виніс із собою за ворота раю. Коли люди, перебуваючи в шлюбі, визнають Божественні принципи та підкоряються їм, тоді шлюб стане благословенням; він стоїть на сторожі моральної чистоти та щастя людського роду, задовольняє соціальні потреби людини, облагороджує та вдосконалює її у всіх аспектах.

Той, Хто дав Адамові Єву як помічницю, здійснив Своє перше чудо на весільному бенкеті. У святковому залі, де, зібравшись разом, раділи друзі й рідні, Христос розпочав Своє служіння людям. Таким чином санкціонував шлюб, визнаючи, що цю установу заснував Він Сам. Христос вшанував шлюбні відносини.

Усяка потреба була задоволена

Адам мав усе, чого тільки могло жадати його серце. Усяка його потреба була задоволена. У прекрасному Едемі не було ні гріха, ні ознак гріхопадіння. Ангели Божі вільно спілкувалися зі святим подружжям. Чудові птахи співали радісні пісні, вихваляючи свого Творця.

Мирні тварини у своїй щасливій невинності гралися біля Адама та Єви, виявляючи послух. Адам був досконалим чоловіком, найблагороднішим творінням Творця.

Ніщо не затьмарювало їхнього спілкування з Творцем. Вони знали Бога як доброго Отця, і в усіх діях їхня воля узгоджувалася з волею Божою. Своїм характером Адам відображав характер Божий. Слава Божа виявлялася в кожному творінні природи.

Праця призначена для щастя людини

Бог любить усе прекрасне, і очевидний доказ цього ми бачимо в ділах Його рук. Він посадив чудовий Едемський сад для наших прабатьків. Величні дерева різних видів росли на землі для користі та краси. Прекрасні квіти різноманітних відтінків і кольорів наповнювали повітря пахощами. Намір Божий полягав у тому, щоб людина знаходила щастя, турбуючись про творіння Боже, і щоб плоди з дерев саду задовольняли її потреби в їжі.

Адамові було доручено доглядати сад. Творець розумів, що без роботи Адам не може бути щасливим. Він насолоджувався красою саду, але цього було недостатньо. Він повинен був працювати, щоб розвивати так чудово створені органи свого тіла. Якби щастя полягало в бездіяльності, то людині в стані її святої невинності не потрібно було б займатися жодними справами. Однак Той, Котрий створив людину, знав, що необхідно для її щастя, тому відразу після створення чоловіка призначив для нього роботу.

Християнська сім'я шанує Бога

Батьки й матері, котрі перше місце у своїх сім'ях віддають Богові й навчають своїх дітей, що страх Господній — початок мудрості, прославляють Бога перед ангелами та людьми, представляючи світові добре організовану, дисципліновану сім'ю, яка любить Бога і слухається Його, а не повстає проти Нього. У таких домівках Христос не чужинець; там знають Боже ім'я, вшановують і прославляють Його. Такі сім'ї можуть покладатися на обітницю: «Я шаную тих, хто шанує Мене» (1 Сам. 2:30).

Тільки присутність Христа може зробити людей щасливими. Тоді домівка стає блаженним Едемом, а сім'я — прекрасним символом Неба.

Переваги християнської сім'ї

Яке місце в сучасній сім'ї займає Бог? Чи згадується Його ім'я у вашій родині?

Сучасна людина стала настільки самостійною, що не відчуває потреби в присутності Бога у своєму житті під час вирішення проблем, налагодження стосунків з рідними чи друзями, у вихованні дітей. Їй здається, що вона зможе подолати всі проблеми самотужки або за допомогою психолога. Але чи буде така сім'я щасливою?

ВВІЧЛИВІСТЬ ТА НІЖНІСТЬ У ХРИСТІАНСЬКІЙ СІМ'І

Життя кожного з нас не може не впливати на світ. Ніхто з членів сім'ї не здатний настільки замкнутися в собі, щоб інші члени цієї ж сім'ї не відчували його впливу. Сам вираз обличчя має вплив або на добро, або на зло. Дух, слова, вчинки, ставлення до інших є цілком очевидними. Егоїстичне життя занурює душу у хворобливу атмосферу. Але якщо людина наповнена любов'ю Христа, вона виявлятиме ввічливість, доброту й ніжність до інших, викликаючи своїми вчинками почуття ніжності, вдячності й щастя в тих, з ким спілкується. Це буде доказом того, що вона живе для Ісуса, щоденно навчаючись біля Його ніг і приймаючи Боже світло та мир. Така людина зможе сказати Господеві: «Твоя доброта зробила мене великим».

Любов слід виявляти на ділі. Вона має наповнити всі сімейні стосунки, виявляючись у ніжному, уважному ставленні один до одного, справжній, щирій прихильності. Існують родини, котрі дотримуються цих принципів, поклоняються Богові. Там панує істинна любов. З таких осель, як запашний фіміам, підносяться до Бога вранішні й вечірні молитви, а Його милість і благословення, як ранкова роса, сходять на всіх, хто просить.

Серця, сповнені Христової любові, ніколи не зможуть віддалитися одне від одного. Релігія — це любов, а християнська домівка — місце, де панує любов; вона знаходить прояв у словах і вчинках, які свідчать про доброту, прихильність і ввічливість.

У ХРИСТІАНСЬКІЙ СІМ'І МЕНШЕ ПОМИЛОК

Релігія необхідна в сім'ї. Лише за допомогою неї можна запобігти прикрим помилкам, які так часто роблять гірким подружнє життя. Справжня, глибока, безкорислива любов може існувати тільки там, де панує Христос. Тоді єднуються душі, два життя зливаються в гармонії. Ангели Божі гостюватимуть у такому домі, а їхня свята присутність освятить шлюбні оселі. Хтивість, яка веде до розпусти, не знайде тут собі місця. Думки линути будуть у височінь, до Бога.

У кожній сім'ї, де живе Христос, виявлятиметься любов і сповнене ніжності піклування один про одного: не мінливе почуття, яке час від часу знаходить свій вияв у надмірних ласках, а любов — постійна й глибока.

ЩАСТЯ В ХРИСТІАНСЬКІЙ СІМ'І

Божественна любов, яка походить

від Христа, ніколи не знищує людської любові; вона є її складовою. Через це людське кохання може бути витонченим і чистим, високим і благородним. Людська любов ніколи не принесе дорогоцінного плоду, якщо не об'єднається з Божественним єством і не навчиться шукати небесного. Ісус бажає бачити щасливі подружжя, прекрасні сім'ї.

Виконуючи шлюбні обов'язки в сім'ї, об'єднуючи свої інтереси з волею Христа, покладаючись на Його силу й запевнення, чоловік і дружина можуть бути щасливими в цьому союзі.

Чоловіки й жінки можуть досягти ідеалу, призначеного для них Богом, якщо зроблять Христа своїм Порадником. Що не під силу людській мудрості, те зробить Його благодать для тих, хто з любов'ю довіряє себе Йому. Його Провидіння може з'єднати серця ланцюжками небесного походження. Любов не перетвориться лише на обмін ласкавими, приємними словами. Небесний верстат творить основу тоншу, але водночас міцнішу, ніж та, яку можна зіткати на земних верстах. Витканий матеріал не буде дешевим й нетривким; навпаки, витримає усі випробування та перевірки. Серця будуть з'єднані золотими ланцюжками вічної любові.

Переваривание компонентов пищи на примере сои



Соя — очень интересный продукт. Вы можете есть ее цельной, употреблять ее производные: соевое молоко, тофу, полуфабрикаты, соевое мороженое и т. д. Переваривание сои будет зависеть от того, как она приготовлена и какие вещества остались в конечном продукте, а также от функционального состояния пищеварительной системы организма. Например, соевый изолят будет содержать практически только белок, так как из него отфильтровали углеводы и жиры. Цельные бобы содержат все три компонента. Переваривание этих компонентов подобно таковому в составе любой другой пищи, поэтому на примере сои мы и рассмотрим данный процесс.

Переваривание белка

Когда соевый белок попадает в желудок, соляная кислота желудочного сока начинает превращать конфигурацию молекул белка из шаровидной в линейную. Как только это произошло, фермент пепсин атакует связи, соединяющие аминокислоты в этом белке, и разрывает их. В результате белок как бы «разрезается» на более мелкие составляющие — пептиды, которые, попадая в тонкий кишечник, разделяются на самые мелкие единицы — аминокислоты, проникающие через стенку кишечника в кровь.

Переваривание углеводов

Содержащиеся в сое углеводы начинают перевариваться уже в ротовой полости, поскольку подвергаются воздействию фермента слюны — амилазы. Вот почему важно хорошо пережевывать любую пищу: слюна равномерно пропитывает ее и обеспечивает начальное переваривание углеводов, что облегчает и ускоряет работу пищеварительных ферментов нижележащих отделов пищеварительной системы. Когда амилаза слюны вместе с пищей достигает просвета желудка, она утрачивает свою

активность. Частично переваренные и непереваренные углеводы перемещаются из желудка в тонкий кишечник, где происходит заключительный процесс расщепления углеводов с помощью ферментов поджелудочной железы. Большие молекулы углеводов расщепляются до мельчайших частиц — молекул глюкозы и других олигосахаридов. Глюкоза проникает через стенку кишечника, поступает в кровь и с ее током разносится по всем клеткам организма. Проникнув с помощью инсулина (гормон поджелудочной железы) внутрь клеток, глюкоза окисляется кислородом и сгорает с вы-

делением энергии, которую клетки используют для своей жизнедеятельности.

Переваривание жиров

Жиры в сое состоят из триглицеридов, молекул, в которых три жирные кислоты соединены с глицерином. Поступивший с пищей жир начинает перевариваться в тонком кишечнике. В кишечник из печени поступает желчь, которая эмульгирует жиры, то есть разделяет их на мельчайшие капельки, взвешенные в воде. Как только этот процесс закончился, фермент поджелудочной железы — липаза — «разрезает» молекулу жира на жирные кислоты и глицерин, которые всасываются стенкой тонкого кишечника и поступают в кровь.

Изофлавоны, содержащиеся в сое

- Это одна из пяти групп фитохимических веществ, обнаруженных в сое.
- Соя является единственным крупным природным поставщиком изофлавонов.
- Исследования показывают, что изофлавоны могут предотвращать явления остеопороза и ведут борьбу с онкологическими новообразованиями.

Содержание изофлавонов в соевых продуктах

| Соевый продукт | Размер порции | Общее содержание изофлавонов в порции (мг) |
|--------------------------------------|---------------|--|
| Соевые бобы, зеленые, приготовленные | ½ стакана | 50 |
| Соевые бобы, черные, приготовленные | ½ стакана | 40 |
| Соевые бобы, желтые, приготовленные | ½ стакана | 78 |
| Соевое молоко, не обогащенное | 1 стакан | 10 |
| Цельная соевая мука | ¼ стакана | 33 |
| Текстурированный соевый белок, сухой | ¼ стакана | 33 |
| Тофу | ½ стакана | 25 |

ОБЪЕКТИВНО — О СОЕ

Влияние сои на минеральный статус

Соя часто используется в качестве заменителя животных продуктов, многие из которых являются хорошими источниками железа, цинка и, что касается молочных продуктов, кальция. Необходимо относительно немного красного мяса, чтобы покрыть потребность организма в железе и цинке. Поэтому вопрос о влиянии сои на минеральный статус поднимается только в случае преимущественно растительного характера питания человека.

Как вы знаете, соя, как и другие бобовые и цельные зерновые, содержит большое количество фитатов, веществ, которые снижают усвоение некоторых минералов, включая цинк и железо. Усвоение цинка из сои лишь немного ниже по сравнению с другими растительными продуктами. Однако в связи с тем что в самой сое мало цинка, ее нельзя назвать хорошим его источником. Поэтому нужно выбрать какой-либо другой растительный продукт или добавлять его в виде добавок. Напомним, что хорошими растительными источниками цинка считаются: семечки тыквы, пшеница, кукуруза, картофель, помидоры, салат, бобы, бананы, орехи.

В отличие от цинка, соевые продукты сравнительно богаты железом. До недавнего времени считалось, что железо из всех растительных источников усваивается организмом плохо. Сегодня ученые утверждают, что железо из сои усваивается гораздо лучше, чем считалось ранее, потому что оно содержится в ней в виде ферритина, который организм хорошо усваивает.

В одном из исследований сои, где изучалось ее влияние на минеральный статус организма, принимали участие молодые женщины. К концу эксперимента ученые не обнаружили разницы в лабораторных показателях у женщин, употребляющих сою, и тех, кто употреблял животные продукты. При этом оценивались уровень цинка, гемоглобина, железа крови и насыщение ее трансферрином.

Несмотря на присутствие в сое фитатов и оксалатов, которые снижают усвоение кальция, кальций из сои хорошо усваивается, практически так же, как из коровьего молока.

Является ли соя аллергеном?

Соевый белок у некоторых людей вызывает аллергическую реакцию. В США, например, это отмечается у одного из 2500 человек. Для сравнения, коровье молоко вызывает такую реакцию в 40 раз чаще. У детей аллергия на сою встречается чаще, но к 10 годам 70% из них «перерастают» ее, и признаки аллергии не наблюдаются.

Детские смеси на соевой основе

Данные смеси используются в мире уже более 50 лет. За последние 40 лет их употребляли 20 млн младенцев в США. Они обеспечивают абсолютно адекватный рост и развитие детей, и все-таки периодически поднимался вопрос о влиянии изофлавонов сои на детский организм. В результате исследований научное сообщество пришло к выводу, что дети, употребляющие соевые смеси, не уступают в развитии и состоянии здоровья малышам, которых кормили другими детскими смесями.

Влияет ли на качество соевых компонентов вид ее обработки?

Содержание изофлавонов в конечном продукте зависит от метода обработки сои. Большее их количество остается в неферментированных соевых продуктах. Хотя ферментация облегчает усвоение минералов, больший защитный эффект оказывают именно неферментированные продукты. Процессы ферментации подвергается соя при приготовлении мисо (соевая паста, добавляется в супы, приправы), темпе (индонезийская лепешка из ферментированных соевых бобов) и др. Без ферментации готовятся творог тофу, соевое молоко и блюда из измельченной цельной сои.

Генномодифицированная соя

Предполагают, что генномодифицированные продукты негативно влияют на здоровье; и даже если не на здоровье человека, который их употребляет, то на здоровье его потомков. На сегодняшний день генномодифицированными могут быть многие продукты, попадающие на наш стол: мука, томаты, перец, кукуруза, картофель, соя и др. В целом, в этот список может входить более 100 продуктов, происхождение которых мы не всегда знаем. При покупке любых продуктов, в том числе сои и ее производных, спрашивайте сертификат качества, там должна быть отметка, что продукт не содержит генномодифицированных компонентов.

Выводы

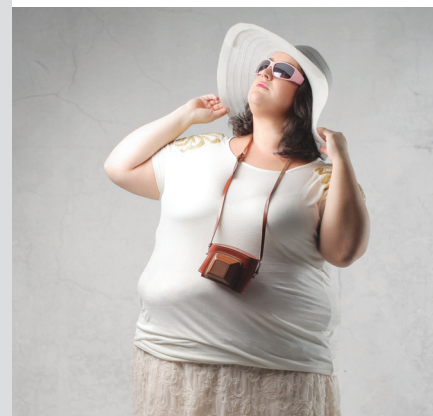
Для того чтобы определить, безопасна ли соя, важно изучить все стороны этого вопроса. Исследования показывают, что соя и ее производные могут быть частью питания любого здорового человека за исключением людей с аллергией на сою и врожденным дефицитом или недостатком ферментов, расщепляющих бобовые.

ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ ПЕРЕЕДАТЬ

Следование привычке есть слишком много и слишком часто приводит к перенапряжению органов пищеварения и держит весь организм человека в состоянии постоянной повышенной возбудимости. При таком образе жизни кровь отравляется и возникают различные заболевания. Приглашают врача, который прописывает лекарственные препараты, приносящие временное облегчение, но не излечивающие.

Больные в таких случаях могут сделать сами для себя то, чего не могут сделать для них другие. Они должны сами помочь своему организму освободиться от возложенного на него бремени. Точнее выражаясь, они должны устранить причину болезни. Выдержите непродолжительный пост и таким образом дайте возможность желудку отдохнуть. Разумным и осторожным употреблением воды устраните лихорадочное состояние организма. Эти усилия помогут природе освободить организм от разного рода нечистот.

Неумеренность в питании часто является причиной заболевания, и в этот момент организм больше всего нуждается в том, чтобы освободиться от лишнего бремени, возложенного на него. Во многих случаях самым лучшим средством лечения больного может быть воздержание от одного-двух приемов пищи, чтобы переутомленные органы пищеварения имели возможность отдохнуть. Фруктовая диета в течение нескольких дней может принести большое облегчение работникам умственного труда. Во многих случаях непродолжительное полное голодание и последующее умеренное употребление простой пищи приводило к выздоровлению благодаря лишь естественным силам организма. Умеренное питание в течение одного-двух месяцев убедит многих больных в том, что это — путь к восстановлению здоровья.



СКОЛЬКО СТОИТ ЧАС ВАШЕГО ВРЕМЕНИ



Однажды Джон вернулся с работы позже, чем обычно. Он был голодным и очень уставшим. Возле дверей его ждал пятилетний сын.

— Папочка, могу я тебя спросить?

— Конечно, сынок.

— Сколько ты зарабатываешь за час?

— Зачем тебе это знать?

— Я очень хочу знать. Пожалуйста, скажи мне.

— Ну ладно, если это так важно для тебя, я зарабатываю 100 долларов в час.

— Эх, — вздохнул огорченно мальчик, — папочка, а можешь мне занять 50 долларов?

Джон внимательно посмотрел на своего сына и сказал:

— Если ты хочешь потратить деньги, которые я с трудом зарабатываю, на какую-нибудь ненужную игрушку, то ты будешь наказан. Иди в свою комнату и ложись спать.

Маленький мальчик послушно пошел к себе в комнату.

Во время ужина Джон размышлял,

зачем его пятилетнему сыну понадобились деньги. «Может, они ему действительно нужны для чего-то важного?» Джон тихонько вошел в комнату сына и спросил, спит ли он. Малыш присел на кровати.

— Послушай, — сказал ему Джон, — я грубо тебе ответил, извини меня. Вот тебе 50 долларов.

Мальчик взял деньги у отца, достал из-под подушки копилку, вытащил оттуда свои сбережения и, добавив 50 долларов, начал пересчитывать деньги. Отец рассердился.

— Зачем тебе деньги, если они у тебя уже есть? — спросил он.

Тогда маленький мальчик отдал деньги папе и сказал:

— Папочка, возьми мои 100 долларов, я хочу купить один час твоего времени. Приходи завтра пораньше с работы, мне бы хотелось поужинать вместе с тобой.

Джон был тронут. Он обнял своего маленького сынишку и попросил у него прощения, что так мало уделяет ему времени.

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 пан-
сіонату «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
медицини, професор
Олексій Опарін — доктор медицини
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

Програми телеканалу «Надія» для наших маленьких телеглядачів

| | | |
|---|---|--|
| <p>ВІВТОРОК ЧЕТВЕР СУБОТА</p> <p>06:30 19:30</p> | <p>ВІВТОРОК ЧЕТВЕР СУБОТА</p> <p>06:45 19:45</p> | <p>ВІВТОРОК СЕРЕДА ЧЕТВЕР</p> <p>07:30 18:00 08:00</p> |
|---|---|--|

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

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.

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua