



Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

№ 9 (44) 2012

ОВОЩНОЙ КАЛЕЙДОСКОП

Исследователи Оксфордского университета провели обширное эпидемиологическое исследование, результаты которого продемонстрировали, что употребление салата один раз в день снижает смертность от инфаркта на 26%.

4

ЯКЩО ВАША ДИТИНА НЕ ХОЧЕ ЇСТИ ОВОЧІ

Багато дітей відверто опираються батьківським спробам годувати їх корисною їжею рослинного походження. Але прищепити любов до овочів маленьким уперто-хам цілком можливо.

5

ХАРАКТЕР ВАШИХ ДЕТЕЙ

Умственные способности и одаренность — это еще не характер, так как часто ими наделены люди с очень недостойным характером. Репутация — это тоже не характер. Истинный характер говорит о подлинном достоинстве души и проявляет себя в поведении.

6

ЗВИЧКИ У ХАРЧУВАННІ ДІТЕЙ

Неможливо переоцінити важливість формування в дітей правильних звичок у харчуванні.

9

ГІДРОТЕРАПІЯ ДОМА

Дорогие читатели, сегодня мы с вами продолжим обсуждать лечебные процедуры с использованием воды и рассмотрим применение припарок и общей гидротерапии.

10

МЕЛОЧІ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Если посмотреть со стороны на семейные ссоры, то в большинстве случаев можно заметить, что возникают они из-за мелочей.

12

СИЛА МЫСЛЕЙ

Из множества мыслей складывается незаписанная история целого дня.

13

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ



2



14



16

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Сегодня достаточно широко распространена информация о пользе различных пищевых добавок. Однако так ли все однозначно?

Многие считают, что пища, которую мы употребляем, не содержит необходимого количества питательных веществ и пищевые добавки могут являться источником энергии, помогать справляться со стрессом, предотвращать возникновение заболеваний или способствовать исцелению, облегчать симптомы постклиматического периода. Заслуживают ли доверия данные высказывания?



Фирмы, занимающиеся распространением пищевых добавок, утверждают, что если вы неправильно питаетесь, то, принимая пищевые добавки, вы сможете улучшить свое здоровье. Это утверждение не только является ошибочным, но также порождает пренебрежительное отношение к вопросам повседневного питания. Для того чтобы улучшить состояние своего организма, необходим переход к сбалансированной диете.

В настоящее время пищевые добавки выпускаются в виде капсул, таблеток, порошков, жидкостей и содержат лишь витамины и минеральные вещества. А ведь это только две категории питательных веществ, которые наш организм должен получать ежедневно. Кроме того, незаменимыми для каждого человека являются углеводы, белки, жиры, клетчатка и многое другое. Таким образом, наилучшим источником необходимых для нормального функционирования организма веществ являются разнообразные продукты питания.

Также многие заявляют, что при употреблении витаминов в больших количествах польза от них возрастает. Вместе с тем, многие вещества, полезные в малых и умеренных количествах, в больших дозах в результате постепенного накопления в организме могут приносить вред. То, что некоторые вещества (например

витамины) встречаются в пище в натуральном виде, вовсе не означает, что они безвредны в больших дозах. Любые вещества в количествах, превышающих нормы, установленные в «Рекомендуемых нормах пищевых продуктов», не оказывают полезного воздействия на организм. Их следует относить к категории лекарственных средств, обладающих потенциальным токсическим действием.

Избыточное количество витамина А, например, может вызвать замедление роста у детей, увеличение печени и селезенки, повышение внутричерепного давления, суставные боли, выпадение волос, осложнения при менструальных циклах. Доказано, что у беременных женщин, которые употребляли витамин А в больших дозах, часто рождались дети с уродствами. Также прием витамина А в больших количествах может способствовать развитию онкологических заболеваний.

Превышение нормы витамина В₆ в организме может вызывать симптомы, схожие с таковыми при рассеянном склерозе, включая покалывание в нижних конечностях, трудности при ходьбе и боль в области позвоночника. Причиной таких нарушений является увеличение количества принимаемого витамина до 50 мг/день, в то время как суточная потребность составляет 2 мг/день.

Продолжительное превышение нормы витамина D приводит к появлению

тошноты, слабости, неконтролируемой потере массы тела, запорам, почечно-каменной болезни, кальцинозу тканей, повышению артериального давления, ацидозу, почечной недостаточности, способной привести к смертельному исходу.

Никотиновая кислота в больших дозах может вызывать поражение печени, кожные заболевания, язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, колебание уровня сахара в крови.

Повышенное содержание витамина Е может стать причиной головных болей, тошноты, усталости, головокружения, желудочно-кишечных расстройств, мышечной слабости, пониженного содержания сахара в крови, снижения остроты зрения и функции половых органов.

Если матери принимали избыточное количество витамина С (аскорбиновая кислота), это может причинить вред растущим костям новорожденных, а также привести к почечно-каменной болезни. Прием повышенных доз аскорбиновой кислоты может приводить к повышению свертываемости крови и тромбозам. Надежды на большие дозы этого вещества, как средства лечения гриппа и острых респираторных заболеваний, не оправдались.

С другой стороны, в определенных ситуациях рекомендуется употребление пищевых добавок, но делать это нужно под контролем врача: фолиевую кисло-

ту принимают во время беременности; железо — при анемии и обильных менструациях; йод — в виде йодированной соли.

К другим негативным последствиям употребления добавок можно отнести несвоевременную диагностику заболеваний, неоказание своевременной помощи в рамках официальной медицины, поскольку человек, будучи уверен в целебных свойствах добавки, к врачу не обращается либо обращается с опозданием, что часто приводит к инвалидности и даже смертельному исходу.

Распространители пищевых добавок умело пользуются медицинской терминологией. Они обещают провести «детоксикацию» организма, «стимулировать» и «укрепить» иммунную систему или отдельные внутренние органы. Однако результаты их деятельности невозможны оценить или проверить. Предъявляемые ими сертификаты и лицензии не могут быть признаны официальной наукой и медициной. Различные ученые степени, выдаваемые учебными заведениями, не имеющими официальной аккредитации, также не заслуживают доверия. Большинство компаний-распространителей представляют собой многоуровневую систему маркетинга (сетевой маркетинг) и опираются в своей работе на дистрибуторов, стать которым очень легко. Для этого обычно требуется лишь заполнить анкету и внести небольшую сумму денег.

В настоящее время существует множество компаний-распространителей пищевых добавок. Например, фирма «Инрич Интернешнл» занимается продажей более 150 травяных, гомеопатических продуктов и пищевых добавок. Дистрибутерам выдается «Минируководство», в котором записано, что данная информация «не должна использоваться для диагностирования и назначения лечения» и «не предназначена для замены официальной медицины». В 1990 г. Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов США обратилось к представителям компании, обязав их изъять из обращения рекламные информационные проспекты к девяти продуктам, поскольку в них содержались непроверенные утверждения относительно терапевтического эффекта.

Фирма «Санрайдер Интернешнл», штат Калифорния, продает травяные лекарственные продукты, сопровождая это декларациями с обещанием, что они помога-

ют «обновить» организм. Продажа продуктов компании «Санрайдер», как правило, сопровождается рассказом о том, как президент компании Тей Фу Чен извлек из древних китайских рукописей растительную формулу и, будучи врачом, «научным работником», фармацевтом и «всемирно известным диетологом», занялся изготовлением на ее основе целебных продуктов. В 1992 г. суд присяжных в штате Аризона признал компанию виновной в одном деле и обязал ее выплатить 650 тыс. долларов истцу Деби А. Булинг, которая заявила, что употребление продуктов данной компании привело у нее к пожелтению зубов, регулярному появлению тошноты, а также обильному выпадению волос. Во время слушания дела было собрано много свидетельских показаний, которые продемонстрировали, что история о выдающихся качествах Тей Фу Чена была выдумана от начала до конца.

Успех такой маркетинговой сети базируется прежде всего на личных свидетельствах вовлеченных в нее людей, полагающих, что им помогли те или иные пищевые добавки. Однако нужно помнить, что большинство заболеваний могут иметь различные проявления, варьирующие день от дня. Это и позволяет ненаучным методам завоевывать большое число сторонников. Кроме того, возможен эффект плацебо, когда при приеме нейтрального вещества успех достигается на психологическом уровне. По этой причине почти всегда требуется проведение научных исследований, для того чтобы убедиться в эффективности того или иного терапевтического метода. Некоторые продукты пользуются популярностью, поскольку содержат кофеин, эфедрин (стимулирующее вещество) и другие вещества, способные вызывать изменения сознания и настроения.

Можно с уверенностью сказать, что на потребительский рынок будут продолжать поступать новые «магические» продукты и пищевые добавки, призванные, по мнению их производителей, принести здоровье в дома людей. Однако помните, что далеко не все красивые обещания претворяются в жизнь.

Потребность организма в питательных веществах наилучшим образом может быть удовлетворена, когда человек будет правильно строить свой рацион питания и вести здоровый образ жизни. Свою программу здоровья Бог открыл нам еще сто лет назад. Давайте будем следовать ей.

Основными причинами смерти украинцев являются плохая еда, сигареты и алкоголь

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

В Украине, говорится в документе, нет общественного осознания ценности здоровья и нации, не сформирована эффективная система стимулирования украинцев к сохранению здоровья. Украинцы живут в среднем на 10-12 лет меньше, чем жители стран ЕС, а преждевременная смерть украинских мужчин трудоспособного возраста выше в 3-4 раза. Ежегодно 100 тыс. украинцев умирают от курения, из них около 10% — пассивные курильщики. Распространенность курения в Украине — одна из наиболее высоких в Европе. Около 40 тыс. украинцев каждый год умирают от злоупотребления алкоголем. Еще 700 тыс. зарегистрированы в больницах как страдающие алкогольной зависимостью, но на самом деле таких гораздо больше. При этом злоупотребление алкоголем приводит не только к возникновению заболеваний, но также к преступлениям, проблемам в семьях.

Нерациональное и несбалансированное питание, согласно концепции, — один из самых важных факторов возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, диабета, остеопороза. К заболеванию приводят и ограниченная двигательная активность, распространенная среди украинцев в трудоспособном возрасте. Двигательную активность только 13% украинцев можно считать достаточной, тогда как в странах ЕС, например, — 40-60%, в Японии — 70-80%. Кроме того, 20 тыс. украинцев каждый год гибнут от травм атаки, из них 10 тыс. — в авариях на дорогах.

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



Опубликовав:
proUA.com

ОВОЩНОЙ КАЛЕЙДОСКОП

Исследователи Оксфордского университета провели обширное эпидемиологическое исследование, результаты которого продемонстрировали, что употребление салата один раз в день снижает смертность от инфаркта на 26%. Диетологи рекомендуют употреблять не менее 500 г овощей в день в любом виде, но предпочтение отдается именно свежим овощам.

Традиционно овощи используются в виде салатов. Салаты готовятся из разнообразных овощей: листьев, стеблей, семян, лукович, плодов и т. д. В салаты можно добавлять семена подсолнечника, грецкий орех, кукурузу и рис (вареные). Эти продукты повышают питательную ценность салатов.

Если человек хочет избавиться от избыточного веса, то овощи должны стать для него предпочтительной пищей, поскольку они не приводят к ожирению, даже когда их употребляют в больших количествах, за исключением жареных овощей и блюд с большим количеством жира.

Каждая часть растения обладает определенными свойствами.

Стебли: аспарагус, лук-порей — богаты клетчаткой и обладают мочегонными свойствами; сахарный тростник — стебли содержат в больших количествах сахарозу.

Листья: они более питательны, чем многие себе представляют. Листья турнепса, пастернака и капусты — хорошие источники кальция; шпинат — железа. Они также содержат 1-3% белка. Некоторые листовые овощи, такие как шпинат и щавель, содержат щавелевую кислоту, которая может препятствовать всасыванию кальция. Листья капусты содержат противораковые фитохимические вещества.

Цветы и почки: артишок, цветная капуста, брокколи (густоразветвленное соцветие) — содержат провитамин А, витамины группы В и С.

Черешки (листьев): черешки мангольда, артишока испанского очень нежные и вкусные, богаты целлюлозой.

Семена: зеленый горошек, спаржевая фасоль — представители семейства бобовых, но используются как овощи, это хороший источник белка.

Клубни: картофель, сладкий картофель — это не корни, как мы привыкли считать, а подземные утолщения стебля; кладовая крахмала; также они содержат немного белка, витамина С (картофель) и провитамина А (сладкий картофель). Их нельзя употреблять сырыми, поскольку они содержат токсичные вещества (картофель — соланин, сладкий картофель — синильную кислоту, ямы *Dioscorea* — диосцин), которые разрушаются после термообработки. Другой съедобный крахмалистый овощ, батат (*Ipomoea batatas*), который тоже называют сладким картофелем, не содержит токсических веществ.

Плоды: помидоры, баклажаны, тыква, кабачки, огурцы, авокадо — разнообразны по цвету, вкусу и свойствам. Авокадо — особый плод, в котором содержится 15-17% жира, считается овощем, хотя и растет на дереве.

Корни: морковь, свекла — содержат крахмал и другие углеводы, клетчатку, минералы, провитамин А.

Луковица: чеснок, лук — это подземное утолщение стебля, состоящее из многих слоев, имеет серосодержащие и ароматические вещества. Способны убивать бактерии и вирусы.



Котлеты из цветной капусты

- 1 кочан цветной капусты среднего размера
- 100 г панировочных сухарей
- 2 ст. л. муки
- 30 мл растительного масла
- соль
- панировочные сухари



Кочан цветной капусты отварить в подсоленной воде, пропустить через сито или пропустить через мясорубку. Сухари залить горячей водой, дать остывть, соединить с капустой. Размешать массу, добавить растительное масло, муку. Сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и запекать в духовке в течение 15 мин при температуре 200 °C.

Рататуй (блюдо из овощей)

- 1 большая луковица (нарезать крупными кубиками)
- 1 зеленый перец (нарезать кубиками)
- 1 зубчик свежего чеснока (пропустить через чесночницу)
- 1 средний цукини (нарезать кубиками)
- 1 средний баклажан (нарезать кубиками)
- 3 помидора (нарезать кубиками)
- 15 мл оливкового или подсолнечного масла
- 125 мл воды
- 1 ч. л. соли
- ½ ч. л. сухого базилика
- ¼ ч. л. сухого орегано (душица; по желанию)



Использовать большую вместительную емкость. Лук, чеснок и зеленый перец нарезать, слегка посолить, подавить, чтобы появился сок, и туширить в собственном соку на самом малом огне. Влить оливковое масло. Добавить цукини, баклажан, воду. Помешать, накрыть крышкой и варить на большом огне 5 мин. Добавить помидоры и варить на медленном огне 30 мин или до тех пор, пока овощи не будут готовы. Снять крышку и на медленном огне помешивать до испарения жидкости. Можно подавать к блюдам из риса, зерновым запеканкам.

ЯКЩО ВАША ДИТИНА НЕ ХОЧЕ ЇСТИ ОВОЧІ



Багато дітей відверто опираються батьківським спробам годувати їх корисною їжею рослинного походження. Але прищепити любов до овочів маленьким упертоюм цілком можливо. Видання «Дієтологічне виховання і харчова поведінка» (Journal of Nutrition Education and Behavior) подає результати дослідницьких експериментів за участю дітей, які допомагають привчити малят до корисних продуктів.

У дослідженнях взяли участь 68 дітей, яким були запропоновані однакові закуски, але названі по-різному. Про пряник, наприклад, половині дітей сказали, що це просто «пряник», а іншим – «пряник із броколі». Обидві ці назви не викликали в малюків підозри – усі діти сприйняли запропоновану їжу приблизно однаково. Але завдання з печивом виявилося складнішим: дітям запропонували «печиво з нутом» (нут – різновид гороху) і «печиво з шоколадом». У результаті маленьки добровольці явно віддали перевагу «шоколадному» над «нутовим».

Вчені дійшли висновку, що діти очоче їдять те, що їм знайоме, і насторожено ставляться до невідомої їжі. Печиво з нутом малюків не зацікавило, тому що переважна більшість (81%) не знали, що таке нут, і ніколи його раніше не пробували, на відміну від капусти броколі. Експерти переконані: **якщо батьки ознайомлять свою дитину з усіма овочами ще в тому віці, коли вона, не маючи харчових упереджень, з цікавості куштує все підряд, це допоможе уникнути проблем з правильним і корисним харчуванням.**

ДО РЕЧІ! В іншому журналі (Pediatrics), присвяченому проблемам дитячого здоров'я, опубліковані результати ще одного дослідження, які свідчать про наступне: **якщо молода мама вживає фрукти й овочі в період годування грудю, то в майбутньому її дитина точно полюблятиме їжу рослинного походження.**

«Раціон харчування на основі овочів і фруктів гарантує захист від ожиріння та багатьох інших захворювань, зокрема онкологічного характеру, – зазначає куратор дослідження доктор Джулі Меннелл. Чим раніше дитина усвідомить, що фрукти та овочі – це не тільки корисно, але й дуже смачно, тим більше користі здорове харчування принесе її організму».

Небажання дітей їсти корисні овочі – це проблема зовсім недитячих масштабів, тому фахівці приділяють їй підвищену увагу, пропонуючи батькам оптимальні способи навчити малюків харчуватися правильно. Один з таких способів – **подавати корисну їжу разом із соусом, який підвищує привабливість овочів в очах дітей**.

Виявляється, дуже багато дітей недобулюють овочі через підвищену чутливість до гіркоти (гіркими овочі здаються майже для 70% дітей). Експерименти довели: достатньо додати до овочів відповідний соус – і дитина з'їдає їх з більшим бажанням і в більшій кількості. При цьому до їжі досить додавати всього 70 г підливи.

Іноді дітям не подобаються овочі, тому що вони занадто м'які або мають надто виражений смак. Спробуйте запікати їх: духовка зробить м'які овочі хрусткими зовні, як улюблені дітьми чіпси, і приглушить їх насичений смак. Перед запіканням спробуйте поблизу класти овочі оливковою олією.

Крім того, експерти радять **тримати овочі в межах видимості та досяжності дитини**. Це сприяє

тому, що, будучи голодною, дитина з'їсть саме їх. Завжди тримайте чисті порізані овочі в передньому ряду на полицях вашого холодильника, щоб їх легко було побачити дитині, коли вона шукатиме їжу.

Психологи стверджують, що примус дитини щось їсти може відштовхнути її від цієї їжі навіть у дорослому віці. Не потрібно вішати на малюка ярлик вередуна: якщо його так називати, він і поводитиметься аналогічно. Замість цього батькам потрібно просто робити спроби знову і знову. Смаки дітей змінюються в міру зростання: перш ніж їм сподобається новий продукт, його, можливо, доведеться куштувати десятки разів. До речі, **способ багаторазової пропозиції діє дуже ефективно**. Ще може допомогти **вдалий приклад старших або однолітків**, які є авторитетом для малюка та із задоволенням їдять овочі.

Робіть овочі ласощами: наприклад, можна приготувати пюре з картоплі та моркви з натуральним йогуртом і невеликою кількістю апельсинового соку, а потім заморозити його, щоб було схоже на морозиво. Додавайте овочі у випічку й десерти – печиво з квасолею, тістечка зі шпинатом, кекси з морквою тощо. Це гарний спосіб уникнути конфлікту з маленьким бешкетником.

Используемые материалы:

http://www.medikforum.ru/news/health/healthy_child/18218-kak-nauchit-rebenka-est-poleznye-ovoschi.html

ХАРАКТЕР ВАШИХ ДЕТЕЙ

Умственные способности и одаренность — это еще не характер, так как часто ими наделены люди с очень недостойным характером. Репутация — это тоже не характер. Истинный характер говорит о подлинном достоинстве души и проявляется в поведении.



Что такое характер?

Хороший характер — это более ценный капитал, чем золото и серебро. Он не подвержен инфляции, защищен от разорения, и в тот день, когда земные сокровища будут сметены с лица земли, он принесет богатую награду. Все должны стремиться усердно развивать такие качества, как честность, твердость, стойкость, ибо они облекают владеющего ими непреодолимой силой, помогающей им творить добро, сопротивляться злу, борясь с напастями.

Сила характера обусловлена волей и самообладанием. Многие молодые люди ошибочно принимают сильную необузданную страсть за силу характера. Истина, однако, состоит в том, что человек, управляемый своими страстями, — это слабый человек. Реальное величие и благородство человека оцениваются его способностью обуздывать чувства и не подчиняться им. Самый сильный человек хотя и не безразличен к оскорблению, но сдерживает свои чувства и прощает врагов.

Если бы считалось, что молодежи важно обладать прекрасным характером и достойными манерами в той же мере, в какой считается важным подражать моде в одежде и поведении, то там, где теперь мы видим лишь одного, появились бы сотни людей, готовых оказывать облагораживающее влияние на общество.

Развитие характера

Формирование характера — это дело всей жизни. Прорастание семени — это начало духовной жизни, а рост растения — развитие характера. Без роста не может быть жизни. Растение поднимается или умирает. Как его рост тих и неприметен, но постоянен, так и развитие характера тихо, неприметно, но постоянно.

Итогом жизни является характер, и он определяет участь каждого человека как в этой жизни, так и в жизни грядущей. Жатва является результатом посева. Каждое семя приносит плод по роду своему. Различные черты нашего характера тоже приносят свои плоды. Эгоизм, самолюбие, самомнение, потворство своим желаниям воспроизводят самих себя и приводят к несчастью и гибели. «Сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление, а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную» (Гал. 6:8). Любовь, сочувствие и доброта приносят благословенные плоды — это нетленный урожай.

Характер не появляется спонтанно, его не определяет случайный приступ раздражения или один неверный шаг. Характер формируется либо в добром, либо в худом направлении, когда поступки повторяются и входят в привычку. Правильный характер можно сформировать толь-

ко упорным, настойчивым усилием, совершенствуя каждый вверенный талант и каждую вверенную способность для славы Божьей. Но не все поступают именно так, многие позволяют себе плыть по течению или полагаются на волю случая.

Наша основная обязанность перед Богом и нашими ближними состоит в том, чтобы совершенствовать себя. Каждую способность, подаренную нам нашим Создателем, необходимо развить до высшей степени совершенства, чтобы мы делали как можно больше добра. Очистить и облагородить наш характер мы можем только благодатью Христа. Она поможет нам увидеть и исправить недостатки нашего характера и усовершенствовать его достоинства.

Каждый наш поступок, каким бы незначительным он ни казался, оказывает влияние на развитие характера. Добрый характер драгоценнее земного имущества, и его формирование — самое благородное дело, которым люди могут заниматься.

Характер, формирующийся под влиянием обстоятельств, изменчив, непостоянен и крайне противоречив. У людей с таким характером нет возвышенных целей в жизни. Они не оказывают облагораживающего влияния на окружающих, ведут бесцельную жизнь и лишены духовной силы.

Ответственность родителей

Бог поручил родителям работу по формированию характера их детей по Божественному образцу. Посредством Его благодати они могут решить эту задачу, но от родителей потребуется терпеливое, старательное усилие, а также твердость и решительность, чтобы руководить волей и сдерживать страсти.

Ни школа, ни колледж не дают возможности формировать характер ребенка на верном основании, этим местом может быть только дом.

Родители, ради Христа, не допускайте грубых ошибок в самой важной вашей работе — формировании характера ваших детей. Пренебрежительное отношение к добросовестному наставлению, равно как и потакание неразумной любви, закрывающей ваши глаза на недостатки малышей и мешающей вам надлежащим образом обуздывать их, ведут ваших детей к неминуемой гибели. Своим поведением вы можете задать неверное направление всей их будущей деятельности.

Поступайте со своими детьми честно и добросовестно. Трудитесь мужественно и терпеливо. Не бойтесь трудностей, испытаний и выпавших тягот и страданий, не жалейте ни времени, ни сил. Будущее ваших детей покажет качество вашего труда.

Если родители желают увидеть в своей семье изменения в лучшую сторону, пусть они полностью посвятят себя Богу, и Господь усмотрит средства и способы, с помощью которых в их семье совершился преобразование.

Чтобы сформировать уравновешенный характер, нужно одновременно развивать физические, умственные и духовные способности. За детьми следует наблюдать, их нужно оберегать и привыкать к порядку, тогда они будут гармонично развиваться.

Родители, это ваше дело — развивать в ваших детях терпение, постоянство и истинную любовь. Обращаясь правильно с детьми, которых дал вам Бог, вы помогаете им заложить основание чистого, уравновешенного характера.

Опасность плохого воспитания

Родители в значительной степени держат в собственных ру-

ках будущее счастье детей. Им ниспослана важная работа по формированию детского характера, ибо наставления, полученные в детстве, останутся с ними в течение всей их жизни. Родители сеют семя, которое прорастает и приносит либо добрый, либо дурной плод. Они могут готовить своих сыновей и дочерей или для счастья, или для беды.

Часто детей балуют с раннего детства, в результате чего у них развиваются нехорошие привычки. Родители идут на поводу у детей и во всем потакают им. Но от воспитания зависит, какой характер разовьется у детей: уродливый или прекрасный и уравновешенный. Однако если одни родители во всем угождают своим детям, то другие впадают в противоположную крайность и пасут своих детей язвом железным.

Родители полагают, что, удовлетворяя желания детей и позволяя им потакать их наклонностям, они добьются их любви. Какая ошибка! Дети, избалованные таким обращением, вырастают необузданнными в желаниях, непокорными по характеру, эгоистичными, придиличными и властными, становятся проклятыми для себя и окружающих.

Мы живем в такое время, когда люди почти ко всему относятся поверхностно. Осталось очень мало устойчивых и твердых личностей, потому что с колыбели наблюдается поверхностное воспитание и обучение детей. Их характер созидается на зыбком песке, им не прививают самоотречение и самообладание. Их баловали, им потакали, пока совсем не испортили. Детский разум занят мыслями о развлечениях. Детям угождают, им потакают, и это ведет к их гибели.

Позволять ребенку, ссылаясь на большую любовь к нему, не допускающую наказания, идти своим путем, действовать по-своему и не обращать внимания на призывы к исправлению — это вовсе не проявление доброты и милосердия. Разве это любовь, если она позволяет вашему ребенку развивать такие черты характера, которые сделают его несчастным?

Если вы хотите, чтобы ваши дети выросли благородными, честными и добрыми людьми, полезными обществу и семье, то уделяйте как можно больше времени их воспитанию. Не надейтесь на детский сад, школу или няню. Бог доверил вам детей, и вы в ответе за их воспитание и будущее счастье.

А кого здесь надо воспитывать?

Совершенствование характера

Благодарный, всесторонне воспитанный характер по наследству не передается. Он не может быть также и делом случая. Благородный характер приобретается личными усилиями через заслуги и благодать Христа. Бог дает нам способности, силы ума, мы же формируем характер. Он созидается путем упорной борьбы с самим собой. Со своими естественными наклонностями надо вести непрерывную борьбу. Мы должны внимательно исследовать самих себя, не позволяя ни одной недоброей черте оставаться неисправленной.



Помни, что ты не можешь достичь цели более высокой, чем та, которую ты ставишь перед собой. Тогда поставь перед собой высокую цель и постепенно, шаг за шагом, идя на самопожертвование и преодолевая большие трудности, ты поднимешься на самую высокую ступень лестницы христианского прогресса. Не побой перед затруднениями. Судьба не связывает человека настолько крепко, что он вынужден оставаться беспомощным. Враждебные обстоятельства рождают твердое решение преодолеть их. Преодоление одного препятствия умножает способность и мужество продвигаться вперед. Двигайся настойчиво по правильному пути, и тогда обстоятельства будут для тебя не помехой, а помощью.



Девочка без друзей

Наш класс был очень дружным. После уроков мы всегда оставались на полчаса в школе и играли в какую-нибудь интересную игру, например в догонялки. Иногда мальчикам хотелось поиграть в футбол, но девочкам не очень нравилась эта игра, поэтому мы выбирали другую.

И вот однажды к нам в класс вошла директор с новой девочкой. Девочку звали Алина. В нашем классе всегда хорошо относились к новичкам. Мы старались подружиться с ними, предлагали играть с нами и помогали делать уроки. У нас было три свободных места: свободная последняя парты и одно место рядом с Машей, очень хорошей девочкой, которая мечтала о том, что скоро появится новичок и сядет рядом с ней. Поэтому, когда в класс вошла новая девочка, Маша сразу же предложила занять место за партой рядом с ней. Но Алина гордо подняла голову, отвернулась от Маши и села за свободную парту.

На перемена мы все окружили новенькой и начали расспрашивать, откуда она приехала, кем работают ее родители. Алина отвечала, но неохотно. Потом она сказала:

— Я не хочу больше отвечать на вопросы, лучше угостите меня кто-нибудь конфетой.

Маша побежала к своей парте и достала из сумки леденцы.

— Вот держи, — радостно предложила она.

— Нет, мне такие не нравятся, я хочу шоколадную конфету, — скривившись, ответила Алина.

— Не хочешь, как хочешь, — сказала Маша, ничуть не огорчившись. — Ребята, у меня есть еще леденцы, пойдемте к моей парте.

Ребята всей гурьбой побежали к парте Марии, оставив Алину одну подумать над своим поведением. Еще несколько раз наш класс пытался подружиться с этой капризной девочкой, а потом с ней просто перестали разговаривать, потому что она всегда отвечала грубо.

Как-то раз Алина подошла к маме и спросила у нее сквозь слезы:

— Мама, почему они со мной даже не разговаривают?

— А ты пыталась подружиться с ребятами из твоего класса?

— Конечно, пыталась, — обиделась девочка, — я даже сегодня предложила одной девочке помочь с домашним заданием и попросила у нее за это всего лишь три апельсина.

Мама покачала головой и сказала:

— Доченька, если ты хочешь иметь друзей, то не нужно им предлагать помочь за плату, сделай что-нибудь приятное бесплатно. И не груби, когда будешь с кем-то разговаривать. Представь, что ты подойдешь ко мне

и скажешь: «Мама, можно мне пойти погулять?» А я тебе грубо отвечу: «Нет, сначала помоешь посуду, уберешь в комнате и постираешь, а потом может быть я позволю тебе пойти погулять». Разве тебе будет приятно услышать такое?

— Я поняла, мамочка, — ответила Алина. — Если я хочу иметь друзей, то сама должна быть дружелюбной.

— Замечательно сказано, — обрадовалась мама.

На следующий день капризную девочку Алину просто не узнали. Паша она предложила яблоко совершенно бесплатно, перед Машей извинилась и дала ей шоколадную конфету, свою любимую. Маша простила девочку и предложила пересесть к ней за парту. Алина улыбнулась и согласилась.

— Оказывается, наша капризная Алина не такая уж и плохая, — говорили ребята. — Она умеет быть приветливой девочкой, с которой приятно дружить.

Вскоре наш класс стал самым дружелюбным в школе, и все благодаря Алине. Она предложила подружиться с ребятами из других классов. Вот так капризная девочка, у которой не было друзей, смогла найти в себе силы попросить прощения у одноклассников и изменила свое поведение, благодаря чему у нее появилось много друзей.

ЗВИЧКИ у харчуванні дітей

Неможливо переоцінити важливість формування в дітей правильних звичок у харчуванні. Малюки повинні знати: вони їдять, аби жити, а не живутъ, щоб їсти. Виховання має починатися ще тоді, коли немовля перебуває на руках у матері. Дитині потрібно давати їжу тільки через регулярні проміжки часу та рідше в міру її зростання. Не варто давати їй солодощі або їжу, призначенну для дорослих, яку вона не здатна перетравити. Дбайливість і регулярність у годуванні немовлят не тільки сприятиме їхньому здоров'ю (що зробить їх спокійними та лагідними), а й закладе основу для звичок і буде для них благословенням у подальші роки.



Коли немовля зростає, батькам необхідно продовжувати приділяти велику увагу вихованню його смаків та апетиту. Часто дітям дозволяють їсти, що вони хочуть і коли хочуть, завдаючи шкоду їхньому здоров'ю. Зусилля і гроши, так часто марно витрачені на шкідливі ласощі, змушують молодь думати, що можливість потурати апетитові — найвища мета в житті і найбільше щастя. Результатом такого виховання є обжерливість, потім приходить хвороба, а слідом за нею, як правило, — вживання шкідливих ліків.

Батьки повинні виховувати апетит своїх дітей і не дозволяти їм уживати нездорову їжу. Проте у своїх зусиллях

упорядковувати харчування ми повинні бути обережними, щоб не припуститися помилки, примушуючи дітей їсти несмачну їжу або їсти понад міру. Діти мають права, вони можуть віддавати чомусь перевагу, і якщо ці бажання розумні, їх слід поважати.

Задовольняючи бажання своїх дітей ціною їхнього здоров'я та доброго характеру, матері сіють насіння зла, котре проросте і принесе плід. Потурання своїм бажанням зростає разом із малюками, виявляючи негативний вплив як на фізичну, так і розумову силу. Допустивши це, матері з гіркотою пожинають посіяне ними насіння. Вони бачать, як інші діти виростають, але за своїм характером і розумовими здібностями стають непридатними від-

гравати благородну роль та приносити користь для суспільства й сім'ї. Духовна, розумова й фізична сили зазнають впливу нездорової їжі. Сумління притуплюється, послаблюється здатність сприймати все добре.

Навчаючи дітей управляти своїм апетитом та харчуватися з думкою про здоров'я, пояснуйте їм, що вони відмовляють собі лише в тому, що може заподіяти їм шкоду. Вони залишають шкідливе задля чогось кращого. Нехай стіл, на якому стоять корисні страви, якими так щедро забезпечує Бог, має привабливий вигляд. Нехай трапеза буде радісним, щасливим часом. Насолоджуючись Божими дарами, будемо віддавати хвалу й подяку Подателеві всіх благ.

Простота в пище



Пища должна быть настолько простой, чтобы ее приготовление не поглощало все время матери. Конечно, ей следует заботиться о том, чтобы ставить на стол здоровые блюда, вкусные и привлекательные. Не думайте, что пища, приготовленная кое-как, на скорую руку, будет полезна вашим детям. Но как можно меньше времени тратьте на приготовление нездоровых блюд с целью угодить изощренному аппетиту, а больше внимания уделяйте воспитанию и обучению детей. Пусть энергия, которую вы расходуете, придумывая, что бы съесть, выпить и во что одеться, будет на-

правлена на поддержание чистоты и порядка.

Остро приправленные мясные блюда, за которыми следуют сдобные кондитерские изделия, разрушают пищеварительные органы детей. Если бы их приучили к простой, здоровой пище, тогда они не испытывали бы столь сильной тяги к разнообразным лакомым блюдам. Мясо в рационе детей не предвещает ничего хорошего. Приучив своих детей к мясной пище, вы только повредите им. Гораздо легче развить нездоровий, изощренный аппетит, чем изменить и исправить свой вкус после того, как он стал неестественным.

Гидротерапия дома

Помните: нижеследующие рекомендации можно применять только после консультации с вашим лечащим врачом!



ПРИПАРКИ

Определение: это местная аппликация влажного тепла на определенный участок тела.

Основные рекомендации

- Для снятия боли припарку лучше всего прикладывать непосредственно к болезненному месту. Она может снять боль в течение 6-10 мин, способствует расслаблению больного, помогает ему уснуть.

- Тепло может быть сухим или влажным; влажное тепло более эффективно.

- После каждой припарки обычно следует кратковременное холодное растирание за исключением тех случаев, когда наблюдается плеврит, камни в почках, болезненные месячные.

- **Помните!** Пар может стать причиной самых сильных ожогов, поскольку обладает большей внутренней энергией, чем кипяток.

- Припарку готовят из натурального материала, который хорошо впитывает влагу (хлопок или смесь хлопка и шерсти). Это может быть кусок фланели (байки), сшитый в 6-7 слоев, так чтобы размер припарки составлял 60x30 см, а толщина — 0,5 см, либо большое полотенце, сложенное в несколько слоев и прошитое по краю.

- Прокладка: лучше всего, если она будет чистошерстяная, но можно применять ткань из смеси шерсти с хлопком. Размер — 90x90 см. Так, из одного оде-

яла обычного размера можно сделать 4 прокладки. В них вы будете заворачивать готовые к применению припарки.

Приготовление припарок

Смачивание в кипятке (самый простой метод)

В качестве припарки используют махровое полотенце. Закипятите воду в кастрюле среднего размера. Сложите полотенце вдоль и скрутите его, держа за оба края, опустите в кипящую воду, оставляя концы сухими. Выньте полотенце из воды и отожмите его, держа за сухие концы и с силой разводя их в стороны. Быстро расправьте полотенце и заверните его в шерстяную прокладку, чтобы сохранить тепло. Прежде чем положить эту припарку с прокладкой на кожу, накройте участок тела сухим полотенцем. Внимательно следите, чтобы не обжечь пациента. При необходимости используйте еще одно сухое полотенце в качестве прокладки.

Метод с использованием пара

Этот метод дает возможность дольше сохранять припарки горячими.

- Смочите припарки (лучше брать сшитые из байки) в воде и хорошо отожмите. Сверните их в плотный рулон.

- Для нагревания припарок вам понадобится припарочный бак: с этой целью можно использовать выварку с двойным дном, при этом к двойному дну нужно

Дорогие читатели, сегодня мы с вами продолжим обсуждать лечебные процедуры с использованием воды и рассмотрим применение припарок и общей гидротерапии.

прикрепить деревянные ножки высотой около 10 см; налить воду так, чтобы она на 1 см не доходила до двойного дна, и поставить выварку на огонь. **Примечание:** вместо выварки можно использовать кастрюлю и дуршлаг, помещенный в нее.

- Уложите припарки горизонтально на двойное дно выварки. Плотно закройте ее крышкой. Дайте припаркам хорошо пропитаться паром (30-60 мин после закипания воды).

- Аккуратно достаньте припарку из бака с помощью прихватки или щипцов, стараясь не обжечься паром, быстро выложите ее на шерстяную прокладку, раскатайте и заверните в прокладку.

- Поместите на поверхность кожи, используя сухое полотенце в качестве прокладки между кожей и припаркой, завернутой в шерстяную прокладку.

Микроволновый метод

- Смочите припарку или махровое полотенце в воде, хорошо отожмите,



сверните в рулон, поместите в пакет и закрутите его сверху.

● Поместите пакет в микроволновую печь, включите сильное нагревание на 7 мин (для припарок, прогреваемых повторно, достаточно 3 мин).

● Быстро достаньте припарку, расправьте, заверните в сухое полотенце и положите на кожу.

Припарка, нагретая в духовом шкафу

Смочите припарку в воде, хорошо отожмите, сверните в плотный рулон и оберните алюминиевой фольгой. Поместите ее в духовой шкаф, нагретый до температуры 230 °C, примерно на 25 мин. Далее используйте, как описано выше.

ОБЩАЯ ГИДРОТЕРАПИЯ

Определение: сложная процедура, включающая в себя одновременно 4-5 процедур, таких как горячая припарка на спину, контрастные припарки на грудь или живот, горячая ножная ванна, холодные компрессы на голову, затылок, лицо, холодное растирание, контрастные припарки на лицо (при синусите).

Показания

- Застойные явления в груди при гипопе, бронхите, астме, пневмонии и плеврите
- Заболевания или снижение функций внутренних органов
- Невралгия
- Болезненные мышцы и суставы (боль в спине, артриты)
- Нарушение сна и нервозность (применяется длительное умеренное тепло на спину)
- Стимуляция работы почек
- Приготовление к холодовым процедурам
- Запоры
- Синуситы (при отсутствии закупорки носовых проходов)

Противопоказания

- Бессознательное состояние
- Паралич
- Отек
- Диабет
- Онемение и снижение кровоснабжения нижних конечностей
- Кровотечения
- Злокачественные опухоли
- Язва желудка или двенадцатиперстной кишки, подозрение на внутреннее кровотечение
- Варикозное расширение вен
- Прогрессирующее заболевание сосудов конечностей

Оборудование

- 4-7 припарок и 4 шерстяных прокладки

- 4-10 махровых полотенец
- 2 небольших полотенца для холодных компрессов и 1 полотенце для холодного растирания
- 2 простыни
- 1-2 одеяла
- Горячая ножная ванна (40,5 °C)
- Таз с холодной водой, лед
- Стакан с теплой водой и трубочка для питья
- Выварка с двойным дном

Проведение процедуры

1. Застелите кровать kleenкой, сверху положите 2 простыни и 1-2 одеяла.

2. Приготовьте таз с горячей водой для ног.

3. Положите припарку под спину, накрыв ее 2 сухими полотенцами во избежание ожога.

4. Уложите пациента на припарку, поместите его ноги в таз с горячей водой. **Примечание:** вместо горячей ножной ванны можно обмотать стопы припаркой либо приложить к ногам грелку или пластиковую бутылку с горячей водой.

5. Поместите сухое полотенце на грудь или живот, а сверху — припарку, хорошо укутайте пациента (голову не укутывать), так чтобы не было доступа воздуха — это очень важно! Если будет поддувать под одеяло, то процедура может принести вред.

6. Смочите полотенце в холодной воде и отожмите.

7. Уберите припарку через 3-5 мин (в первый раз — 5 мин, в последующие — 3 мин) и растирайте кожу холодным мокрым полотенцем в течение 30 с. Затем вытрите насухо и сразу же накройте сухим полотенцем, чтобы избежать озноба. Оставшаяся на коже влага делает пациента более чувствительным к ожогу от новой припарки. В некоторых случаях холодное растирание делать не следует (плеврит, болезненные менструации, артрит, если боль усиливается при применении холода), либо его длительность должна составлять не более 10 с, если пациент плохо переносит

холод. **Примечание:** вторая припарка должна быть готова прежде, чем первая будет удалена.

8. Чередуйте тепло и холод 3-5 раз. **Примечание:** смену тепла и холода осуществляйте быстро, никогда не оставляя пациента ненакрытым.

9. **Помните!** Как только пациент хорошо прогреется или начнет потеть, положите холодный компресс на голову. В качестве компресса можно использовать смоченное в холодной воде (можно добавить в воду лед) полотенце. Если не охлаждать голову, пациент перегреется.

10. Во время процедуры часто давайте пациенту пить, чтобы восполнять жидкость, которую он теряет с потом. Чтобы он хорошо пропотел, давайте ему горячее питье через трубочку, чтобы он не вставал с постели.

11. Периодически аккуратно добавляйте кипяток в горячую ножную ванну, энергично перемешивая воду и доводя ее температуру до 43 °C.

12. После того как на грудь кладется последняя припарка, можно начинать делать контрастные припарки на лицо при синусите.

13. **Окончание процедуры:** холодное растирание груди или живота, затем — последовательное растирание других частей тела в следующем порядке: одна рука, другая рука, ноги, спина. **Примечание:** нельзя открывать все тело сразу — только какую-то одну его часть; далее сделайте холодное растирание, затем вытрите насухо, особенно тщательно протерев промежутки между пальцами, и укутайте. Только после этого можно приступить к следующей части тела. Ноги необходимо вынуть из воды, облизать холодной водой, вытереть насухо, убрать таз и растереть холодным полотенцем бедра, вытереть насухо, накрыть одеялом.

14. После процедуры пациент должен отдохнуть в сухой постели минимум полчаса.



МЕЛОЧИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ



Если посмотреть со стороны на семейные ссоры, то в большинстве случаев можно заметить, что возникают они из-за мелочей.
Жена не помыла сразу после еды посуду и сложила в раковину. Пришел муж и после работы на огороде захотел умыться, а там — гора посуды. Возник скандал, и муж с удовольствием напомнил жене, что она постоянно оставляет посуду немытой.

Часто ссоры мужа и жены возникают из-за разных взглядов на воспитание детей. Для мужа, например, очень важно, чтобы его сын хорошо учился и большую часть времени проводил за книгами. Однако его жена считает, что главное для ребенка — это здоровье, и позволяет ему все свободное время гулять на свежем воздухе. Скандала не миновать.

Когда парень с девушкой собираются пожениться, им кажется, что они никогда не поссорятся. Почему? Потому что они не раз наблюдали ссоры своих родителей и приходили к мысли, что все эти скандалы разгорались без видимой причины. «В нашей жизни так не будет, — уверяют новобрачные. — Из-за таких мелочей мы никогда не станем ссориться». Но проходит время, и эти мелочи уже не кажутся им второстепенными. Почему так происходит? Почему возникают конфликты из-за мелочей?

Любое общение требует самообладания, снисходительности и сочувствия. Но мы так сильно отличаемся друг от друга в привязанностях, привычках, образованности, наши взгляды настолько различны! Наше понимание истины, наши представления относительно правил поведения далеко не всегда совпадают. Какими могут быть последствия того, что в семье постоянно акцентируют внимание на негативных мелочах?

Давайте представим следующую ситуацию: женщина, воспитывая своих детей, замечает в их характере и поведении только плохое. Она укоряет и наказывает детей не только за серьезные проступки, но даже за такие мелочи, на которые вообще не следует обращать внимания. Она

оставляет без внимания все то хорошее, что делают дети, не говорит им ни одного одобрительного слова, но всегда готова порицать любые промахи. Такое отношение приводит детей в уныние и развивает у них привычку не прислушиваться к словам родителей, развивает у них дух, выраженный словами: «Мне все равно». Эти дети часто будут давать волю злым страстиам, невзирая на последствия.

В чем ошибка этой женщины? Ведь она старается исправить плохие черты характера ее детей? Она замечает каждую негативную мелочь, но совершенно не видит другого — хорошего поведения. Так же обстоит дело с мужем и женой. Чем чаще мы замечаем приятные черты характера и хорошие поступки нашего супруга, тем меньше мы будем обращать внимания на другие мелочи, которые нам не нравятся.

Если бы муж, устроивший скандал жене из-за невымытой посуды, обратил внимание на то, что она приготовила для него вкусный пирог, и в благодарность за это, несмотря на усталость, вымыл посуду, тогда конфликта не произошло бы. Наоборот, жена оценила бы его внимание, а он, в свою очередь, не остался бы без заботливо накрытого стола и хорошего ужина.

Порой мы не думаем о том, сколько приятных мелочей мы можем сделать для членов нашей семьи. Когда вы замечаете что-либо негативное в поведении вашего супруга, не спешите ссориться с ним, попробуйте посмотреть на эту ситуацию по-другому, увидеть то хорошее, что он сделал для вас, найдите в себе силы сделать приятную мелочь для него. Вы заметите, что ссор в вашей семье станет гораздо меньше, а приятно проведенного времени вместе с вашим любимым — больше.

Сила мыслей

Из множества мыслей складывается не-записанная история целого дня. И все они связаны с формированием нашего характера. За мыслями нужно строго следить, потому что даже одна нечистая мысль оставляет глубокий след в нашей душе. Одна порочная мысль откладывает частицу порока в нашем сознании. Если же все мысли чисты и святы, то и мы, лелея их, становимся лучше. И как одна капля дождя, орошая землю, приготавливает путь для другой капли, так и одна добрая мысль готовит путь для другой доброй мысли.



Никто, кроме вас самих, не может контролировать ваши мысли. В борьбе за достижение высочайшего стандарта успех или поражение во многом будет зависеть от того, каким образом человек дисциплинирует свои мысли. Если правильны мысли, правильными будут и слова, а поступки будут такими, что принесут радость, утешение и покой душам.

Мысли следует воспитывать. Мы должны обдумывать жизненные намерения и всегда ставить перед собой достойные цели. Каждый день следует работать над своими мыслями и направлять их в верном направлении, как стрелка компаса направлена к полюсу. Каждый должен ставить перед собой цели, а затем направлять все усилия на выполнение этой цели. Мысли должны находиться под контролем. Нужно проявлять целеустремленность в осуществлении того, к чему вы стремитесь.

Воспитание сердца, контролирование мыслей в сотрудничестве со Святым Духом приведет к контролю над словами. В этом истинная мудрость, она гарантирует спокойствие ума, удовлетворение и мир.

Молодым людям следует заблаговременно вырабатывать правильные привычки мышления. Мы должны приучить разум мыслить здраво и не позволять ему сосредоточиваться на зле. Псалмо-

певец восклицает: «Да будут слова уст моих и помышление сердца моего благогодны пред Тобою, Господи, твердыня моя и Избавитель мой!» (Псал. 18:15)

Плотский, эгоистичный ум, предоставленный своим злым желаниям, не будет руководствоваться возвышенными побуждениями, стремиться прославить Бога или оказывать благотворное воздействие на людей. Мысли постоянно будут только злыми.

Нам нужно постоянно сознавать облагораживающую силу чистых мыслей и вредоносное влияние — злых. Будем же помышлять о святом. Пусть наши мысли будут верными и чистыми, ибо только правильное мышление может обезопасить нашу душу. Нам нужно использовать все средства, которые Бог сделал достижимыми для нас, чтобы управлять нашими мыслями и воспитывать их. Нам следует привести наш разум в гармонию с Ею разумом.

Если мысли порочны, то и чувства будут греховными, а мысли и чувства в их взаимосвязи как раз и составляют характер и нравы человека. Если вы решите, что вам как христианам не нужно обуздывать свои мысли и чувства, вы попадете под влияние злых ангелов, и они с удовольствием будут находиться рядом с вами и управлять вашим сознанием. Если вы подадитесь своим впечатлениям и позволите помыслам течь в русле подозрительности, сомнений и

ропота, то окажетесь в числе самых несчастных смертных, и ваша жизнь закончится крахом.

Мечтания, грезы, возведение воздушных замков — плохие и чрезвычайно опасные привычки. Когда они завладевают сознанием, от них почти невозможно избавиться и заставить себя размышлять на чистые, святые и возвышенные темы. Вам придется добросовестно охранять свои глаза, уши и вообще все органы чувств, если вы хотите управлять своими мыслями и не допускать, чтобы суетные и развратные помыслы оскверняли вашу душу.

Родители могут избрать, если они того захотят: наполнится ли разум их детей чистыми, святыми мыслями и чувствами или нет, но вкусы детей должны быть воспитаны с величайшей тщательностью. Следует рано начать читать Священное Писание детям, чтобы сформировать у них правильные привычки и вкусы.

Человек восстал против Бога и с тех пор всегда старался добиться успеха в обретении счастья своими усилиями. Но если он наполняет свой разум чем угодно, но только не Богом, его ожидает разочарование. Вы должны стремиться достигнуть совершенно иной, более высокой степени мышления, совершенно иного, более высокого уровня приобретения знаний и ставить более высокие цели, чем в прошлом.



Грибникам на заметку

Начало грибного сезона можно определить безошибочно: на рынках сразу появляется множество этих лесных даров. При этом в нас самих пробуждается инстинкт грибника, и когда друзья приглашают нас поехать в лес, обещая показать самые грибные места, мы не можем устоять и, оставив все свои дела, идем даже в самый дремучий и непроходимый лес.

Однако в лесу важно не только не заблудиться, но и собрать съедобные грибы, в противном случае, это может привести к серьезным и подчас необратимым последствиям. Поэтому, во избежание печальной ошибки, давайте запомним **10 правил грибника:**

1. У автомобилистов существует такое правило: не уверен — не обгоняй. В лесу оно звучит так: «Не уверен — не собирай». Не собираите и не употребляйте в пищу грибы, в съедобности которых вы не уверены.
2. Не собираите грибы вдоль дорог или в промышленных зонах.
3. Не полагайтесь на иллюстрированные руководства для определения съедобности грибов, а также на запах: некоторые ядовитые грибы превосходно пахнут.
4. Не верьте распространенному мифу, что грибы можно употреблять, если они не оставляют темных пятен на серебре или если их едят животные, насекомые, улитки и черви.
5. Нельзя руководствоваться таким критерием: головка лука или чеснока становится бурой при варке с ядовитыми грибами, а со съедобными — сохраняет свой цвет.
6. Помните, что ядовитые грибы нередко растут рядом со съедобными и внешне могут быть очень на них похожи.
7. Съедобные грибы, если они перезревшие, червивые или неправильно приготовлены, употреблять нельзя. Грибы нельзя хранить или мариновать в оцинкованной или глиняной глазурованной посуде.
8. Употребление алкоголя вместе с грибами может стать причиной отравления, поскольку при таком со-

четании иногда образуются токсичные вещества.

9. Помните, что даже съедобные, правильно приготовленные грибы должны употребляться в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда.

10. Небезопасно покупать лесные грибы (свежие, сушеные или закатанные в банки) на стихийных рынках, поскольку вы не знаете, где их собирали и съедобны они или нет.

Что такое гриб?

Гриб нельзя отнести к обычным растениям. Тело гриба состоит из продолжительных клеток, которые, складываясь в длинные цепочки, образуют так называемые нити-гифы. Из большого количества плотно переплетенных между собою гиф образуется мякоть гриба. Из мякоти состоит надземная часть — ножка и шляпка, но большая часть гриба находится под землей или в толще дерева и представляет собой сплетение тонких, как паутина, нитей-гиф. Это грибница, или мицелий. Гриб размножается, образуя споры, количество которых может достигать миллионов. Споры появляются на пластинках или в трубочках с внутренней стороны шляпки гриба. Созрев, споры осыпаются. Споры грибов очень мелкие и легкие, поэтому малейшего дуновения ветра достаточно, чтобы разнести их и рассеять.

Большинство грибов обладают уникальным вкусом и ароматом, возможно, это основная причина того, что их используют в кулинарии во всем мире. Если же говорить о составе грибов, то он может несколько отличаться и зависит от их разновидности. Однако

что объединяет их, так это содержание различных минеральных веществ. Некоторые грибы содержат большие запасы белка. Другие разновидности, например шампиньоны, имеют в составе вещества, обладающие противораковыми свойствами. На основе некоторых видов готовят лекарственные препараты.

Считается, что наиболее ценными по составу и питательности являются белые грибы, подосиновики, подберезовики и шампиньоны. Однако не стоит забывать, что как продукт питания почти все грибы относятся к тяжелой пище, поскольку содержат трудно перевариваемую клетчатку, которая почти не усваивается. Поэтому для лучшего усвоения их необходимо хорошо измельчить, например, перекрутить через мясорубку или после высушивания приготовить грибной порошок.

Важно знать, что в лесных грибах накапливаются некоторые тяжелые металлы и радионуклиды, особенно если грибы растут в загрязненной местности. Поэтому перед употреблением лесные грибы необходимо проваривать не меньше часа, желательно — со сменой воды (воду после закипания слить и налить свежую). При этом количество нежелательных соединений уменьшается как минимум наполовину.

Людям, страдающим подагрой, хроническим панкреатитом, желудочно-кишечными и урологическими заболеваниями в стадии обострения, грибы употреблять не рекомендуют либо значительно ограничивают их количество. Если у вас наблюдаются подобные заболевания, проконсультируйтесь с врачом относительно вашего рациона и возможности добавления в него блюд из грибов.



Виды грибов

Существуют тысячи разновидностей грибов. Но все их можно разделить на съедобные, условно-съедобные и ядовитые. К **условно-съедобным** относят те грибы, которые содержат в небольших количествах ядовитые вещества или горькие на вкус; однако после варки или засаливания вредные вещества нейтрализуются и неприятный вкус уходит. Согласно новым рекомендациям европейских микологов, не рекомендуется употреблять в пищу такие условно-съедобные грибы, как черные грузди и свинушки. По результатам научных исследований, черные грузди содержат опасные концентрации канцерогенных веществ. Что касается свинушек, то они очень активно вбирают в себя разнообразные токсины, содержащиеся в почве, и стимулируют выработку организмом особых веществ — антител. Антитела, постепенно накапливаясь в крови, могут в определенный момент вызвать разрушение красных кровяных телец, что грозит человеку смертью, и такие случаи уже были зафиксированы.

Если говорить о **ядовитых грибах**, то среди них особую опасность для нас представляет бледная поганка. Смертельный исход у здорового человека наступает при употреблении всего лишь одной трети шляпки. При попадании этого гриба в организм в 99% случаев человек умирает. Постарайтесь запомнить, как выглядит этот смертельно ядовитый гриб.

Внешне зрелая **бледная поганка** — это типичный мухомор. Шляпка молодой поганки шаровидная, затем, по мере роста, она превращается в практически ровную окружность. Цвет может варьировать от зеленого до оливкового с желтоватым оттенком, а иногда — чисто белого. Ножка имеет некоторую особенность: у основания, уходящего в землю, она окружена толстым мешочком. На ножке, несколько выше, под шляпкой, видна кольцевая пленочка белого цвета. Мякоть гриба белая, запах ее довольно приятный, может напоминать шампиньон, однако по мере созревания гриба ухудшается. Часто бледную поганку путают с шампиньоном, реже — с сырой ежкой. Вот в чем состоит их отличие: под шляпкой у бледной поганки расположены белые пластины, а у шампиньона, в зависимости от возраста, — розовые, светло-бурые или черноватые; ножка у поганки более длинная — до 15 см, а у шампиньона — короткая; у основания ножка бледной поганки с булавовидным утолщением окружена мешковидной пленкой, которой нет у шампиньона, его ножка имеет одинаковую толщину по всей длине.

Симптомы отравления грибами

Если все же отравление какими-либо грибами произошло, то нужно помнить о его первых проявлениях. При употреблении грибов, вызывающих **поражение желудка и кишечника**, жалобы

возникают через 2-3 ч после их приема. При этом характерны боли в животе, тошнота, рвота, жидкий стул (диарея), вплоть до обезвоживания организма. Если оказать человеку помощь на раннем этапе, то можно спасти ему жизнь.

При отравлениях грибами с токсическим воздействием на **почки и печень** первые симптомы развиваются не раньше, чем через 6 ч с момента употребления, иногда — через 8-10 ч, реже — до 2-3 суток. Вначале возникают жалобы, перечисленные выше, но спустя некоторое время может наступить так называемый период мнимого благополучия, когда состояние человека стабилизируется. Нередко в этот период, уже находясь в больнице, пациенты требуют выписки, поскольку чувствуют себя вполне хорошо. Но при этом лабораторные показатели работы печени и почек остаются неудовлетворительными. Лечение таких больных представляет трудности и не всегда эффективно.

Первая помощь при отравлении

При отравлении помочь необходимо оказывать как можно раньше. Для этого нужно вызвать рвоту, если не было самоизвольной рвоты, промыть желудок, выпить воды с активированным углем (важно, чтобы она оставалась в желудке некоторое время). При этом количество активированного угля должно быть достаточным — не менее 0,5-1 г/кг массы тела (40-60 г для взрослого человека). Если диарея не наблюдается, к активированному углю можно добавить слабительное средство, наиболее простое и доступное — сорбит: 1-2 г/кг массы тела в сутки в 2-3 приема в зависимости от эффекта. Специалисты-токсикологи рекомендуют в таких случаях применение солевых слабительных — сульфата магния или сульфата натрия (В.С.Даниленко, П.В.Родинов. Острые отравления растениями, К. «Здоровья», 1986, с. 77).

Если человека беспокоит многократная рвота, не следует назначать противорвотные средства, так как рвота — важный защитный механизм, который способствует очищению организма. По этой же причине не рекомендуется устранять диарею медикаментозными препаратами.

Собираясь идти за грибами, важно помнить 10 правил грибника, они помогут вам избежать отравления ядовитыми грибами. Ну а в повседневной жизни в начале нового дня важно прочитать и запомнить 10 заповедей, записанных в Библии (книга Исход, 20-я глава). Они помогут нам отличить истину от заблуждения и следовать по правильному пути. Это хорошо понимал царь Давид, который написал такие слова: «Всем сердцем моим ишу Тебя; не дай мне уклониться от заповедей Твоих» (Псал. 118:10). Давайте последуем его примеру, тогда мы будем в безопасности и избежим многих ошибок.

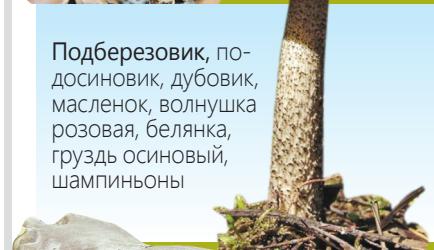
СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ

Существует множество съедобных грибов, регулярно выращиваемых и собираемых во всем мире. Грибы обладают специфическим вкусом и запахом, некоторые из них являются деликатесами и имеют высокую цену. Грибы богаты белком (также содержат около 1% свободных аминокислот), углеводами — специфическим грибным сахаром мицозой и гликогеном (так называемым животным крахмалом). Грибы содержат минеральные вещества: калий, фосфор, серу, магний, натрий, кальций, хлор, а также витамин А (каротин), витамины группы В, витамин С, большие количества витамина D и РР.

В странах бывшего СССР было принято разделение съедобных грибов на четыре категории пищевой ценности (по Б. П. Василькову):



Белый гриб, рыжик настоящий, груздь настоящий



Подберезовик, подосиновик, дубовик, масленок, волнушка розовая, белянка, груздь осиновый, шампиньоны



Моховик зеленый, валуй, сырояшки, груздь черный, опенок осенний, лисичка обыкновенная, сморчок



Моховик пестрый, скрипица, опенок луговой, вешенка, гриб-зонтик, мокруха, рядовки, дождевики

К четвертой категории относились малоизвестные и редко собираемые съедобные грибы.

Хотя никакие грибы не рекомендуется употреблять в сыром виде, встречаются рецепты блюд (салатов, бутербродов) именно из сырых грибов. Иногда в таком виде употребляют сырояшки, шампиньоны, вешенки, рыжики, гриб-зонтик пестрый; деликатесным считается салат из сырых цезарских грибов.

ЯК ЗАВЖДИ МАТИ ГАРНИЙ НАСТРІЙ?



Багато людей мають хибне уявлення про характер і життя Христя. Вони уявляють Його позбавленим сердечного тепла та радості, суворим і похмурим. У таких же похмурих тонах вони малюють собі релігійне життя християн.

Часто згадують про те, що Ісус плає, але невідомо, чи Він коли-небудь усміхався. Спаситель справді був «Страдник, знайомий з хворобами». Його серце було відкрите для страждання і горя кожної людини. Але хоч життя Христа було сповнене самозречення, страждання і скрботи, Його дух ніколи не був пригнічений. На обличці Ісуса не було відбитку нездоволення чи прикрості, навпаки, воно завжди випромінювало мир і спокій. Серце Христа — джерело життя; і куди б Він не приходив, завжди приносив із Собою радість і мир, спокій та щастя.

Спаситель завжди був серйозним і цілеспрямованим, але ніколи — похмурим. Життя тих, котрі хочуть бути подібними до Нього, теж повинно стати серйозним та цілеспрямованим, і тоді вони усвідомлюватимуть глибоке значення особистої відповідальності. Легковажність зникає, не буде галасливих веселощів і грубих жартів. Релігія Ісуса Христа приносить мир, подібний до

повноводної ріки. Вона не зменшує в нас світла радості, не пригнічує веселого настрою і не затмрює сонячної усмішки на обличці. Христос прийшов у світ не для того, щоб Йому послужили, а щоб Самому служити. І якщо в нашому серці живе справжня любов, то ми будемо йти Його слідами.

Якщо ми думатимемо про погані чи несправедливі вчинки інших людей, то не зможемо їх любити так, як Христос полюбив нас. Але коли наші думки зосереджуватимуться на чудовій любові та милосерді Христа, тоді ми зможемо виявляти такі самі почуття до інших. Ми повинні любити та поважати інших незалежно від помилок, котрі ми не можемо не помічати. Необхідно виховувати в собі смиренність і скромність, терпеливість і поблажливі ставлення до помилок близких. Це знищить у нас егоїзм і зробить нас великудущими. Кожен день несе свої труднощі й турботи. Коли ми зустрічаємося з близкими, то як часто нарікаємо на життя! Скільки непотрібних тривог носимо в серці, скільки страху та занепокоєння вривається в наше життя! Як часто тягар турбот настільки пригнічує нас, що ми зовсім втрачаемо з поля зору милосердного та люблячого Спасителя, Який завжди готовий виконати наші прохання і допомогти в будь-якій біді.

Дивіться програму "Ранок Надії" щодня в **07:00** та **09:30**
на телеканалі "Надія" (Hope Channel Europe) або на сайті www.hopechannel.info

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
Мирoslava Lučka — провізор

Медико-біологічна експертиза

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

Коректори

Олена Блоконь
Ганна Борисовська
Інна Джердж

Дизайн та верстка

Юлія Смаль

Відповідальна за друк

Тамара Грицок
Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04107, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А.
E-mail: zdrorovuj@gmail.com
Tel.: (044) 467 50 68
(044) 467 50 72

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редактувати 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