



Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

№ 10 (45) 2012

#### ЧТО ЛУЧШЕ:

##### ЗАПЕКАТЬ ИЛИ ЖАРИТЬ?

Что происходит с пищей  
во время термической  
обработки?

4

#### О ЧАЕПИТИИ

Чаепитие является частью культуры Востока уже на протяжении столетий. В 1600-х годах чай завезли в Европу и США. На сегодняшний день чай занимает второе место в рейтинге самых любимых напитков, поскольку миллионы людей считают, что он обладает целебными свойствами.

5

#### ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

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.

7

#### ЧИ ВПЛИВАЄ НА ПОЛОГИ ДІЄТА?

На правильний розвиток плоду під час вагітності та перебіг пологів дуже сильно впливає дієта.

9

#### ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ

Движение является одним из законов нашего существования. Каждый орган тела выполняет свою определенную работу, от которой зависит его развитие и выносливость.

13

#### БОЛИ В СПИНЕ

В наш век цивилизации очень большое количество людей страдает болями в спине. Казалось бы, большой физической нагрузки многие люди не испытывают, тогда почему же у них так часто болит спина?

14

## Оставаясь сильным и здоровым



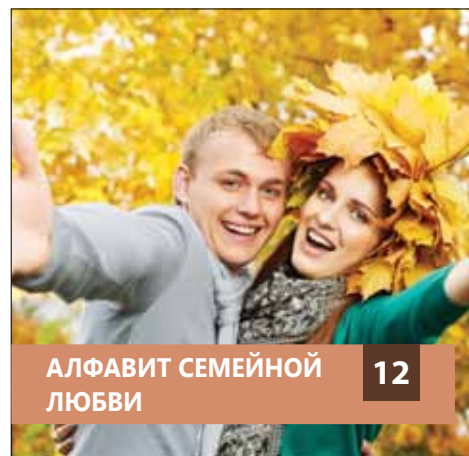
Если принять во внимание тот факт, что значительная часть населения Земли ведет малоподвижный образ жизни, то становится понятно, почему мы так часто боеем и рано умираем.

2



ПРАВИЛА  
БЕЗПЕКИ В  
ПРИГОТУВАННІ  
ТА ЗБЕРІГАННІ  
ПРОДУКТІВ

10



АЛФАВИТ СЕМЕЙНОЙ  
ЛЮБВИ

12

# Оставаясь сильным и здоровым

● Татьяна Остапенко



Если принять во внимание тот факт, что значительная часть населения Земли ведет малоподвижный образ жизни, то становится понятно, почему мы так часто болеем и рано умираем. Например, более 41% населения Европы не выполняют даже минимум физической активности, необходимой для поддержания здоровья. Из предыдущих публикаций вы знаете, что малоподвижность — это основная причина развития болезней цивилизации: сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), диабета, рака, ожирения и др.

**С**огласно данным эпидемиологических исследований, у здоровых лиц существует сильная обратная зависимость между физической тренированностью и смертностью. По сравнению с другими факторами, такими как возраст, масса тела, повышенный уровень глю-

козы в крови, нарушение показателей жирового обмена, физическая тренированность оказывала наиболее ощутимое влияние на риск наступления преждевременной смерти (Конгресс Европейского общества кардиологов, ESC, 2009).

Исследования показывают, что у мужчин, проводящих 6 и более часов в день без активного движения, на 20% увеличивается риск преждевременной смерти по сравнению с теми, кто мало двигается менее 3 ч в день. Среди женщин ситуация такова: те, кто без активного движения проводит более 6 ч в день, преждевременно умирают на 40% чаще, чем женщины, которые мало двигаются менее 3 ч (J. Vlahos, New York Times, April 14, 2011).

Австралийский журнал «Circulation» опубликовал следующую информацию: риск преждевременной смерти возрастает на 11% с каждым часом, проведенным перед телевизором. Это при том, что у человека могут быть хорошие параметры по возрасту, образованности, курению и индексу массы тела. Интересно также, что малоподвижность на 40% снижает чувствительность ваших клеток к инсулину, а это означает, что он не сможет обеспечить потребление глюкозы клетками и большое ее количество останется в крови, что весьма нежелательно, особенно для страдающих диабетом.

Во время сидения наш организм расходует всего 1 калорию в минуту,

в то время как при ходьбе — 67 калорий. Поэтому на фоне малоподвижности прогрессирует накопление избыточного веса, нарушается жировой состав нашей крови в сторону накопления жиров, способствующих возникновению атеросклероза, и, соответственно, возрастает риск развития ожирения и ССЗ.

Если же говорить о связи с риском развития ишемической болезни сердца (ИБС), то малоподвижность увеличивает риск заболеваемости ИБС на 54%. Подумайте: только добавив физическую активность в свой распорядок дня, вы на 54% снизите риск возникновения инфаркта и смерти вследствие него, которой зачастую заканчивается течение ИБС! А ведь ССЗ — это причина смерти № 1 в Украине и многих других цивилизованных странах мира. Более 6 из 10 украинцев умирают от ССЗ, однако этого можно избежать. В 2009 г. Всемирная организация здравоохранения сделала следующее заявление: «Ежегодно от ССЗ в мире умирает более 17 млн человек, но 50% смертей (8,5 млн чьих-то отцов, матерей, детей) можно предотвратить, если людям вовремя предложить программу по профилактике заболеваний и здоровому образу жизни». По прогнозам той же организации, к 2020 г. от данной патологии будет умирать около 25% населения Земли, если, конечно, что-то радикально не изменится в жизни людей.



## Для чего нам нужны мышцы, и почему мы теряем мышечную массу?

Мышцы нужны нам не только для того, чтобы поднимать тяжести. Они задействованы, когда мы ходим, бегаем, плаваем, говорим и т. д. Мышцы сжигают лишние калории и делают нас более привлекательными на вид — подтянутыми, а не обрюзгшими.

Малоподвижность и возраст способствуют уменьшению объема наших мышц. Уже к среднему возрасту мы теряем небольшую часть мышечной массы. Начиная с 30-40-летнего возраста мы теряем около 100 г мышечной массы в год. Для кого-то это означает снижение способности выполнять определенную работу или поднимать любимых внуков. Для других — слабость, вследствие которой они падают и травмируются, а затем полностью зависят от родственников, друзей или медицинского персонала.

Мы все с годами теряем мышечную массу. Но физические нагрузки и сбалансированное питание могут остановить эти потери. «Мышцы — это абсолютно необходимая составляющая здоровья, жизни и независимости», — говорит Мириам Нельсон, директор Исследовательского центра физической активности имени Джона Хопкинса при Тафтском университете.

Ученые пока точно не знают, что именно приводит к потере мышечной массы (саркопении) с возрастом. На протяжении всей жизни наш организм постоянно расщепляет и перерабатывает белки, как получаемые из пищи, так и собственные, которые служат строительным материалом для мышечной массы. Но в какой-то момент процессы разрушения собственного белка начинают доминировать над его образованием. Как же остановить эти процессы?

Если вы хотите сохранить мышцы — нагружайте их. Как говорится: «Используй — или потеряешь». Нет ничего более полезного в плане накопления мышечной массы и ликвидации процесса ее потери, чем нагрузка на мышцы. Однако ученые также заметили, что на состояние наших мышц во многом влияет количество, качество и регулярность употребления белка, поступающего в организм с пищей на протяжении дня. Давайте подробнее рассмотрим эти два фактора.

## Физические упражнения

Сохранению мышечной массы способствуют силовые нагрузки. Они помогают сохранить массу и увеличить силу мышц. А сила мышц — это их способность производить сильные и быстрые движения, которые помогают нам справляться со повседневными задачами: вставать со стула, выходить из машины, удерживать равновесие и т. д.

Ученые из Университета Мериленд провели исследование с участием 50 здоровых, но ведущих малоподвижный образ жизни мужчин и женщин в возрасте от 65 до 85 лет. Им предложили выполнять посильные силовые упражнения для различных групп мышц (грудь, спина, рук, ног, живота) 3 раза в неделю. После 12 нед таких тренировок участники исследования намного легче могли выполнить следующие задания: встать со стула и снова сесть 5 раз подряд; или встать со стула, пройти 8 шагов, вернуться к стулу и вновь сесть. Причем, делали они это быстрее, чем до начала исследования (J. Appl. Physiol. 86: 195, 1999).

Более того, благодаря умеренным силовым упражнениям становятся крепче не только мышцы. При этом также укрепляются наши кости — их минерализация улучшается. Об этом свидетельствует исследование, проведенное Государственным университетом Орегона. В нем принимали участие 35 женщин в постклимактерическом возрасте (немного старше 50 лет), которые в течение года дважды в неделю выполняли по 2 силовых упражнения. Это помогло им увеличить плотность костей позвоночника на 0,5%. Вы скажете: «Столько усилий, а результат такой незначительный!» Не торопитесь с выводами. Их сверстницы, не выполняющие данных упражнений, за такой же период времени потеряли 3,5% костной массы и ничего не накопили (J. Strength. Cond. Res. 23: 2627, 2009).

Силовые нагрузки могут также помочь в контроле уровня сахара в крови у людей, страдающих сахарным диабетом. Так, в исследовании канадских ученых, в котором приняли участие 64 человека в возрасте от 39 до 70 лет, выяснилось, что те из испытуемых, кто выполнял по семь силовых упражнений 3 раза в неделю, после 22 нед такой практики имели показатель гликозилированного гемоглобина (этот анализ свидетельствует об уровне глюкозы в крови на протяжении определенного периода времени) намного ниже, чем у 63 человек из контрольной группы, которые не выполняли таких упражнений (Bone 40: 1244, 2007).

**Какой вид физической активности выбрать, для того чтобы поддерживать свое здоровье на оптимальном уровне?** Ученые рекомендуют минимум 30 мин умеренной физической активности в день, оптимально — до полутора часов. Одним из наилучших способов дать равномерную нагрузку на все тело является работа по обработке земли. Но если она вам недоступна, тогда выберите то, что вам больше по душе: ходьба в быстром темпе, езда на велосипеде, плавание, езда на лыжах; или комбинируйте эти виды нагрузки. Добавьте к этому упражнения с небольшими гантелями (0,5-1 кг) для тех групп мышц, которые наименее задействованы, и вы получите в награду хорошее самочувствие, отличное настроение и здоровье.

## Белок

Любой белок состоит из наименьших структурных единиц — аминокислот. В качестве строительного материала для мышц наш организм использует аминокислоты, которые образовались в результате расщепления пищевого белка. Массовое поступление этих аминокислот из пищеварительного тракта в кровоток является сигналом для запуска механизмов образования из них новых, нужных для организма белков. Однако чем старше мы становимся, тем больше аминокислот требуется для того, чтобы запустить эти процессы. В то же время следует помнить, что избыточное поступление белка не усиливает синтез белков, как бы нам этого ни хотелось. И не забывайте, что белковую пищу нужно получать равномерно в течение дня.

Также для построения мышечной ткани важно не только количество, но и качество получаемого с пищей белка. Наш организм может синтезировать 11 из 20 аминокислот, которые участвуют в образовании белков наших тканей. Остальные девять мы должны получать в готовом виде с пищей. **Примечание.** По некоторым данным, для взрослых людей количество незаменимых аминокислот — 8, а для детей — еще 2 дополнительных — аргинин и гистидин. Эти аминокислоты называются незаменимыми. Именно они являются стимуляторами синтеза новых белков из аминокислот. Одна из этих десяти аминокислот — лейцин. Однако это больше, чем просто кирпичик для образования нового белка, — это основная аминокислота, запускающая процесс синтеза белка. С возрастом у человека возрастает потребность особенно в этой аминокислоте.

Самыми богатыми источниками незаменимых аминокислот и лейцина являются животные белковые продукты: яичный белок, молочные продукты, мясо, рыба, а лидером среди них — молочная сыворотка. Растительные источники белка также хороши, однако содержание незаменимых аминокислот в них меньше, поэтому растительных белков мы должны съедать немного больше, чем животных, чтобы получить то же количество белка. Наилучший по качеству растительный белок — белок сои, он содержит практически все незаменимые аминокислоты. Однако совсем не обязательно употреблять одну сою. Комбинируя бобовые, орехи, семена и зерновые, вы можете получить весь спектр аминокислот.

**Влияет ли время употребления аминокислот на синтез новых белков в нашем организме?** Да, влияет. Оказалось, что белок, съеденный не позже чем через 1-2 ч после силовых нагрузок, эффективнее трансформируется в белки нашего организма, чем тот, который мы употребляем позже. Другими словами, силовая нагрузка как бы напоминает организму, что для построения новых тканей нужен строительный материал, а его усвоение и преобразование в данный момент идет эффективнее.

Продолжение на с. 7

# Что лучше: запекать или жарить?

Что происходит с пищей во время термической обработки? При жаренье на растительном масле температура сковороды может достигать 300 °С. Это приводит к разрушению значительной части питательных веществ. Кстати, хрустящая корочка, которая образуется при жарке, резко снижает питательную ценность продукта. Также при высоких температурах из продукта очень быстро испаряется влага и впитывается большое количество растительного масла, а это — лишние калории. Если же говорить о многократной жарке, когда в одном и том же масле готовят несколько раз (например фритюр), то нужно отметить, что в продукте образуется канцерогенное вещество акролеин, увеличивающее риск возникновения рака.

Следует помнить, что растительные масла при нагревании меняют свою структуру, происходит насыщение жирных кислот. Насыщенные жирные кислоты способствуют прогрессированию воспалительных реакций и повреждению клеток организма. Температура, при которой меняется структура масел, может отличаться в зависимости от вида масла. Например, температура, при которой начинает меняться структура подсолнечного масла, — 125 °С; оливкового — 190 °С; рапсового — 255 °С. Также при перегревании масла происходит образование свободных радикалов и трансжирных кислот, способствующих возникновению рака, сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременному старению.

Если вы все-таки хотите что-то поджарить, то лучше использовать оливковое масло Extra Virgin, рапсовое или соевое масло. Они не так быстро нагреваются, их структура более стабильна при воздействии на них высоких температур, поэтому их использование более безопасно, чем подсолнечного масла. Однако любое масло нельзя нагревать слишком сильно, чтобы оно начинало дымиться. Это та температура, при которой происходит быстрый распад жирных кислот. Кстати, если пищу готовят на дыму или на огне, в жире, который она содержит, образуется опасное канцерогенное вещество бензпирен.

Более предпочтительный способ приготовления — запекание в духовке. Температура запекания — 180-220 °С, но за счет влаги масло сильно не нагревается, к тому же его не требуется так много, как при жарке. Кстати, смешивание масла с водой даже при жарке помогает избежать его перегревания.

## Цветная капуста, запеченная в духовке

- 1 кочан цветной капусты
- 1 ст. л. соли
- панировочные сухари
- растительное масло для запекания в духовке

### Кляр:

- 320 г муки
- 380 мл воды
- 1 ч. л. соли



Разделить цветную капусту на небольшие соцветия и опустить в кипящую подсоленную воду. Через 4–5 мин вынуть из воды. При необходимости соцветия можно разрезать.

Приготовить кляр, смешав венчиком все ингредиенты.

Разогреть духовку. Противни смазать маслом. Соцветия капусты аккуратно опустить в кляр, затем — обвалять в панировочных сухарях и выложить на противень. Запекать в духовке при температуре 220 °С 20 мин. Вынуть из духовки и перевернуть соцветия на другую сторону. При необходимости добавить еще немного масла. Запекать 10 мин.

## Луковые котлеты

- 4 больших луковицы (нарезать мелкими кубиками)
- 2 ч. л. соли
- 4 ст. л. манной крупы
- 4 ст. л. муки
- 60 мл растительного масла
- 500 мл томатного сока или соевой сметаны



Соединить лук и соль. Тщательно перемешать и оставить на 20 мин, пока лук не даст сок. Затем добавить манную крупу и муку. Сформировать котлеты и жарить на слегка смазанной сковороде с антипригарным покрытием или запекать в духовке в течение 20 мин. Выложить котлеты в форму в один слой для запекания. Залить сверху томатным соусом или соевой сметаной. Запекать при температуре 230 °С 30 мин. Подавать холодными.

Желаем вам приятного аппетита!



# О чаепитии

Чаепитие является частью культуры Востока уже на протяжении столетий. В 1600-х годах чай завезли в Европу и США. На сегодняшний день чай занимает второе место в рейтинге самых любимых напитков, поскольку миллионы людей считают, что он обладает целебными свойствами. Зеленый чай, в частности, считается «лекарством» при хронических заболеваниях. Однако если продукт содержит полезные для организма вещества, это вовсе не означает, что продукт полезен. Это относится и к чаю. Несмотря на его популярность, ученые открывают нам неблагоприятные стороны этого напитка.



Ученые из Австралии в результате проведенных исследований с участием 4 558 австралийцев выяснили, что проблемы с пищеварительной системой, тремор, головная боль и бессонница чаще беспокоят тех людей, которые употребляют продукты, содержащие кофеин, к которым относится и чай.

## ЧТО НАМ ИЗВЕСТНО О КОФЕИНЕ?

- 1 чашка чая содержит около 50 мг кофеина.
- Кофеин — это стимулятор нервной системы. Он ускоряет передачу импульсов, увеличивает скорость рефлексов не за счет каких-либо энергетически ценных веществ, содержащихся в нем, а за счет стимуляции высвобождения энергии из запасников организма.
- Он нарушает работу нейротрансмиттеров (вещества, участвующие в передаче нервных импульсов от одной клетки к другой) в головном мозге.
- Кофеин вызывает тремор (непроизвольное дрожание конечностей) даже у здоровых молодых людей.
- Нарушает процесс координированной деятельности при работе мелких мышц рук.
- Нарушает способность правильно распределять время и решать математические задачи.
- Бессонница, усталость и панические атаки встречаются чаще у людей, употребляющих кофеин. Даже во время сна продолжается стимулирующее влияние на мозг, и он не отдыхает и не восстанавливается полноценно.
- Кофеин воздействует на почки как

мочегонное средство и усиливаетдержание мочи.

- Усиливает выработку соляной кислоты в желудке, что усугубляет течение гастрита и язвы желудка.
- Ослабляет пищеводный сфинктер, способствуя забросу кислого желудочного содержимого в пищевод. Как результат — изжога и рефлюкс-эзофагит.
- Ускоряет сердцебиение и повышает артериальное давление.
- Увеличивает вероятность развития фиброзно-кистозной мастопатии у женщин.
- В организме плода кофеин циркулирует до 80 ч, оказывая то же влияние, в то время как в организме матери он остается всего 4-5 ч. Способен провоцировать мутации в клетках и развитие уродств у плода. Способствует выкидышам и преждевременным родам.
- Передается с молоком матери ребенку.

Но кофеин является не единственным компонентом чая.

## ВСЕ ВИДЫ ЧАЯ СОДЕРЖАТ:

- **фтористые соединения**, которые снижают усвоение йода и угнетают активность щитовидной железы;
- **пестициды**: зеленый чай содержит высокий уровень ДДТ — доказанного канцерогена;
- **алюминий**: увеличивает вероятность развития болезни Альцгеймера — раннего слабоумия;
- **танин**: вызывает запоры и нарушает усвоение железа в организме.

А что можно сказать относительно пользы зеленого чая? Ни один из видов чая не приносит такой пользы, которая бы нивелировала его вредное влияние. Кроме того, противораковые свойства можно обнаружить в других продуктах, не являющихся вредными: свежих цельных овощах, фруктах, зерновых и бобовых, которые будут защищать вас от сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения.

**Более 150 лет назад было написано:** «Чай — это стимулятор. Он в определенной мере приводит к интоксикации. Постепенно он ослабляет энергию тела и разума. Вначале он возбуждает... Человек, употребляющий чай, думает, что он получает благо, но это ошибка. Когда воздействие чая прекращается, наступает слабость, пропорциональная тому возбуждению, которое он вызвал. Другое воздействие чая — это головные боли, учащенное сердцебиение, бессонница, нарушение пищеварения, дрожь и т. д.» (Э. Уайт. Советы по воздержанию и библейской гигиене, с. 34).

**Соответствует ли это современной информации?** Мы видим, что соответствует.

В качестве альтернативы чаю или кофе можно предложить напиток из цикория, ячменные напитки, отвары трав, воду с добавлением лимонного сока (для последних двух при отсутствии противопоказаний к ним, особенно со стороны желудочно-кишечного тракта) и, конечно же, чистую питьевую воду — самое лучшее для нашего организма.

## ЗАМЕТКА для современных матерей

Современные матери — образованные, активные, находчивые женщины, одетые по последней моде, со стильной прической, занимающие ответственные должности и работающие в разнообразных сферах. Многим из них не хочется привязывать себя к материнству и монотонности домашнего быта. Но действительно ли материнство предполагает скучную жизнь в четырех стенах?

То, что кажется бессмысленной тратой времени, на самом деле является наиболее продуктивной задачей, которую когда-либо выполняла женщина. Давайте рассмотрим, какова роль матери в семье?

- Мать является врачом для своего ребенка. Даровав малышу жизнь, она кормит его, заботится о нем и любит его. Много раз матери буквально вырывали своих детей из объятий смерти благодаря быстрой мысли и инстинктивным действиям. Помимо поддержки физической жизни ребенка мать заботится о его духовной и эмоциональной жизни. Даже повзрослев, человек часто обращается со своими нуждами к матери. Проблемы решаются, даются советы, исцеляются сердца, сомнения перерастают в

уверенность, мужество поддерживает, доверие возрастает.

- Мать является самым лучшим учителем. С первых дней жизни ребенка она обучает его всему необходимому, развивает практически все его двигательные рефлексы. Он не идет в школу, чтобы научиться реагировать. Он идет туда, чтобы реагировать так, как он научился в раннем возрасте дома. И в течение всей своей жизни он полагается на свое домашнее обучение. Годы опыта никогда не сотрут в памяти то, чему он научился от матери. Мать должна понимать, что Бог даровал ей лучшие годы, когда она может учить и воспитывать своего ребенка. Господь наделил ее святой обязанностью обучать неокрепший юный ум путям Господа.

- Хотя это и не очень заметно, но всемирная экономика зависит от эко-

номики отдельного дома. Как матери распоряжаются деньгами и учат этому своих детей, так и весь мир будет распоряжаться финансами.

- Мать является влиятельной силой в семье. Это предусмотрено Богом, чтобы матери оказывали влияние на умы своих детей. И дети и взрослые принимают за работу с тем настроением, которое они вынесли из дома.

- Наилучший язык религии — это язык дома. Как приятно видеть мать, понимающую истинную цель религии и домашних обязанностей. Если она хочет, чтобы ее ребенок узнал о Боге и полюбил Его, то ей следует самой заботиться о религиозном образовании детей, а не возлагать ответственность на священников, пасторов или школьных учителей.



## ПОЛЕЗЕН ЛИ ТРУД ДЛЯ РЕБЕНКА

Матери, предоставьте вашим детям достаточный объем работы. Если они устанут, это не повредит здоровью. Существует значительная разница между усталостью и истощением. Праздность не окажет благоприятного воздействия на физическое, умственное и нравственное здоровье. Она широко открывает дверь и приглашает войти сатану, который, пользуясь возможностями, привлекает молодых людей в свои сети. Из-за праздности не только ослабляется нравственная сила и возрастают порывы страсти, но также ангелы сатаны овладевают всей цитаделью разума и принуждают совесть подчиниться порочным страстям.

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



## Оставаясь сильным и здоровым

**Какое количество белка необходимо употреблять?** На сегодняшний день в большинстве стран мира люди употребляют белка намного больше, чем нужно. Избыток, особенно животного белка, приводит к отложению камней в почках, ухудшению фильтрационной способности последних и остеопорозу. Кроме того, на фоне избытка белка потребность организма во многих витаминах и минералах во много раз возрастает.

Большинство экспертов считают, что в среднем для полноценного образования белков наш организм должен получать 0,36 г белка в день на каждый фунт массы тела (1 фунт =

453,6 г). Другими словами, если масса вашего тела 57 кг, то вам нужно съедать 45 г белка; 68 кг — 55 г белка; 80 кг — 65 г. В среднем человек сегодня употребляет 90-120 г белка в день, что гораздо больше его потребностей.

Однако некоторые ученые высказывают мнение, что 0,36 г/день белка недостаточно для прекращения потери мышечной массы и для ее роста. Они рекомендуют употреблять такое количество белка, чтобы он в граммах был равен половине вашей массы тела в фунтах. То есть если масса вашего тела составляет 150 фунтов (68 кг), то вам нужно съедать в день  $(150:2=75)$  75 г белка.

### Содержание белка в различных пищевых продуктах

Продукты	Белок (г)	Лейцин (г)
Куриная или индюшачья грудка без кожи (120 г)	35	2,7
Свинина (120 г)	30	2,5
Говядина (120 г)	30	2,4
Рыба и моллюски (120 г)	26	2,0
Тофу (120 г)	18	1,4
Соевые орешки (1/4 стакана)	17	1,4
Фасоль (1/2 стакана, вареная)	8	0,6
Орехи (1/4 стакана)	6	0,4
Творог 1% (1/2 стакана)	14	1,4
Молоко 1% (1 стакан)	8	0,9
Кефир обезжиренный (180 г)	8	0,8
Яйцо (1 шт.)	6	0,5
Макароны (1 стакан, вареные)	8	0,6
Овсянка (1 стакан, вареная)	6	0,5
Хлеб из цельных зерновых (1 кусок, или 43 г)	5	0,2
Хлеб белый (1 кусок, или 43 г)	3	0,2

### Белковые пищевые добавки

За небольшим исключением, белковые пищевые добавки содержат почти столько же белка, витаминов и минералов, что и 1-2 стакана молока и обычные мультивитамины, а вот их стоимость превышает таковую последних в 3-5 раз.

Исследования показали, что данные пищевые добавки не приносят ощутимого улучшения в отношении сохранения и набора мышечной массы. Как исключение, добавки, со-

державшие креатин, продемонстрировали такой эффект и считаются сравнительно безопасными.

Какие же выводы следует сделать из всего вышесказанного? **Если вы хотите сократить возрастные потери мышечной массы и профилактировать развитие основных болезней цивилизации, начните больше двигаться и пересмотрите свой рацион.**

**Желаем вам здоровья и долголетия!**

## Питание и здоровье

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 часто приносила большое облегчение работникам умственного труда. Во многих случаях не продолжительное 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 путь самоотречения — это путь к здоровью.

Чистый воздух, солнечный свет, умеренность во всем, отдых, физические упражнения, правильное питание, употребление воды, доверие Божественной силе — вот подлинные естественные средства исцеления. Каждый человек должен знать о них, а также о том, как их применять.

Использование природных средств исцеления требует определенных стараний и усилий, которых многие не желают прилагать. Естественный процесс исцеления и восстановления сил — дело постепенное, и для нетерпеливых людей он кажется слишком медленным. Отказ от вредных привычек предполагает кое-какие жертвы. Но если природе не мешать, то в конечном итоге обнаружится, что она делает свое дело мудро и хорошо. И люди, послушные ее законам, пожнут плоды этого в виде здоровья тела и ума.



# Ни одного

грубого

слова

— Привет, ребята!  
Уважаете ли вы своих мам?  
Говорите ли вы им добрые и  
нежные слова? О добрых словах  
для наших мам мы и расскажем  
вам в сегодняшней  
истории.

Аврааму Линкольну было девять лет, когда его мама умерла. Он видел, как отец взял бревно, оставшееся после строительства их хижины, и сделал из него доски для ее гроба. Складным ножом маленький Авраам выстругал из соснового дерева гвозди. В то время как его отец сверлил дырочки в досках, мальчик складывал доски вместе и вбивал гвозди, чтобы сделать ящик, в котором можно будет похоронить Нэнси Хэнкс Линкольн.

Следующие несколько месяцев Авраам и его сестра Сара чувствовали себя совершенно одинокими. Их папа, Том Линкольн, делал все возможное, чтобы надлежащим образом заботиться о детях, но еда была не такой вкусной, а дом казался пустым и грустным без мамы. Некому было следить за одеждой детей, и они бегали по улицам в грязных обносках.

Но однажды счастье вернулось в маленькую хижину в лесу штата Индианы. Том Линкольн пришел домой с новой мамой для своих детей. Она привезла с собой красивую мебель, теплые одеяла, новую одежду, но самое главное — любовь. Вскоре всем было тепло и уютно, а хижина вновь стала домом.

В сердце новой матери Авраам занимал особое место. Она сразу же поняла, что мальчик обладает множеством талантов, и побуждала его учиться и читать все, что только было возможно. Она поддерживала его желание учиться и развиваться, верила в него.

Когда Авраам Линкольн стал великим, он сказал: «Всем, кто я есть, я обязан моей чудесной матери». Он говорил о Саре Буш Линкольн, его мачехе, которая многое сделала, чтобы осветить его жизнь после смерти его родной матери. Иногда он называл ее «моя святая мама».

Миссис Линкольн дождалась тех времен, когда Авраам стал президентом Соединенных Штатов. Она была жива, когда его застрелили. Никто не страдал так сильно, как она. Однако она была благодарна за те счастливые воспоминания, которые утешали ее вплоть до ее смерти 10 декабря 1869 г.

«Я могу заявить о том, о чем не может заявить ни одна мать из тысячи, — говорила миссис Линкольн, — Авраам не сказал мне ни одного грубого слова».

Не правда ли, прекрасное утешение для матери, которая может так сказать о своем ребенке? А твоя мама может сказать это о тебе?

## Дорога в школу

Помоги Маше  
найти дорогу  
в школу.



*На правильний розвиток плоду під час вагітності та перебіг пологів дуже сильно впливає дієта. Довів це доктор К. Т. Джаверт — гінеколог з Нью-Йорка. Він лікував 20 молодих жінок з негативним резус-фактором крові. Кров цього типу схильна до продукування антитіл проти власного плоду, особливо у випадках, коли батько дитини має кров з позитивним резус-фактором, що може спричинити викидень.*

• Ян Шульц, Едіта Убергубер



## Чи впливає на пологи дієта?



Ці жінки, завагітнівши вперше, дотримувалися дієти з великою кількістю сирих овочів, цитрусових, високим вмістом вітамінів К, С, рутину та кальцію. Така дієта сприяє ущільненню капілярів плаценти, що запобігає змішуванню крові плоду з кров'ю матері. Змішування крові спричиняє вивільнення антитіл та накопичення їх у системі кровообігу, що створює велику небезпеку для ненародженої дитини.

Доктор Джаверт виявив у 79% усіх досліджених випадків, що кожна третя плацента мала невеликі крововиливи, і це лише в тих жінок, які народили хворих дітей зі серологічною несумісністю. Це засвідчує, що в цих випадках кров «змішалася» та виникли антитіла.

Натомість у разі дотримання згаданої дієти у плацентах не виявлено жодних крововиливів, не було й антитіл. Таким чином, профілактика була найкращим запобіжним засобом. З'ясувалося також, що споживання м'яса негативно впливає на капіляри, внаслідок чого вони стають мало еластичними та ламкими.

В інституті генетики при Центрі здоров'я дитини проаналізували повідомлення лікарів про причини виникнення в дітей «монголізму». Доведено, що однією з причин цієї хвороби є споживання вагітними молока від корів, які пасуться поблизу автотрас. Трава в цих місцях містить вкрай шкідливі для людини хімічні речовини, зокрема свинець. Ці речовини переходять у молоко корів, а отже, до організму людини, яка його споживає. Їхній вплив на здоров'я дорослих відразу не проявляється, натомість систематичне споживання та-

кого молока може спричинити розлад центральної нервової системи плоду.

Ми несвідомо знищуємо мозок ще перед народженням людини, отруюючи організми батьків надмірною кількістю шкідливих речовин, які потрапляють у довкілля внаслідок діяльності людей, оскільки вони часто не розуміють, що роблять, або через нестачу природних біологічних елементів і вітамінів.

Народне прислів'я говорить: «Що палиш — такий і дим». У випадку вагітності можна сказати: «Яка дієта — такі й пологи».

Не слід вимагати від вагітної, щоб вона їла «за двох», однак дослідження засвідчують, що відповідна дієта, особливо в останні два-три місяці вагітності, істотно впливає на перебіг пологів. Наука про харчування стверджує, що для фізичного та розумового розвитку людини та її здоров'я вирішальне значення має харчування матері під час вагітності. Вагітній не можна переїдати, бо це спричиняє метаболічний розлад плоду й ожиріння матері.

На жаль, жоден лікар неспроможний наперед абсолютно точно передбачити, що пологи будуть правильними, а дитина — здоровою. План формування людини передбачити неможливо. Проте відомо, що неправильна дієта вагітної, зловживання ліками, алкоголізм, наркоманія, вживання кави, гострих приправ, паління, радіоактивне опромінення шкодять зародженому в ній новому життю. Натомість екологічно чисті продукти, такі як хліб з борошна грубого помелу, фрукти, овочі, молочні продукти, мед, олія тощо, сприяють нормальному перебігу вагітності та пологів, появі здорового потомства.

## Забота о желудке

Желудок нуждается в заботе. Нельзя беспрерывно нагружать его работой. Дайте этому неправильно используемому и измученному органу немного покоя и отдыха. После того как желудок сделал свою работу после одного приема пищи, не вкладывайте в него больше ничего до тех пор, пока он не отдохнет и организм не выработает достаточного количества желудочного сока для переваривания очередной порции пищи. Между приемами пищи должно пройти не менее пяти часов.

Многие выработали вредную привычку принимать пищу перед самым сном. Возможно, в течение дня они уже плотно ели не менее трех раз, но, испытывая мнимое чувство голода, ста-

раются поесть и четвертый раз. Из-за снисходительности к самому себе это вошло у них в привычку, и им кажется, что если они не поедят перед сном, то не смогут спать. Во многих случаях подобное чувство слабости и голода возникает потому, что на протяжении дня пищеварительные органы были непомерно перегружены, перерабатывая нездоровую пищу, которую слишком часто и в немалом количестве употреблял человек. Не принимайте пищи до тех пор, пока желудок не отдохнет от предыдущей работы. Нужно позаботиться о том, чтобы пища, принимаемая вечером, была легкой, и употреблять ее нужно за несколько часов до отхода ко сну.



# Правила безпеки в приготуванні та зберіганні продуктів

**За даними ВООЗ більшість харчових отруєнь пов'язані з такими причинами:**

- Приготування їжі задовго до її споживання
- Зберігання готової їжі при температурі, сприятливій для розмноження бактерій
- Недостатня температура підігрівання їжі
- Передача інфекції від одного продукту до іншого
- Допуск інфікованих осіб до приготування їжі.



## Захворювання викликають мікроорганізми

Саме бактерії, гриби та деякі види вірусів є причиною кишкових інфекцій. Мікроорганізми настільки малі, що їх неозброєним оком не видно, але якщо деяким з них дозволити безперешкодно розмножуватися, то їх стає видно. Так, наприклад, ми можемо бачити плісняву чи цвіль на продукті — це скупчення грибів. До речі, якщо ви бачите плісняву на поверхні шматка хліба, то потрібно викинути весь цей шматок, адже вона проникає на глибину до 10 см. Якщо такі ознаки має готовий до вжитку приготований продукт, м'який овоч чи фрукт, то їх теж варто без вагань викинути. Тверді види овочів: моркву, буряк — можна почистити, відділивши видимо вражені ділянки та вживати. І буде краще вживати їх після термічної обробки.

Крім зовнішнього вигляду, мікроорганізми можуть псувати запах і смак їжі. Тому якщо ви помітили ці зміни, то без вагань викиньте зіпсований продукт, аби не нашкодити своєму здоров'ю.

## Як впливають умови зберігання на зараження та розмноження бактерій у продуктах?

Найважливішими чинниками росту та розмноження мікроорганізмів є тем-

пература і вологість. Є температури, які гальмують процес розмноження, але при підвищенні температури розмноження поновлюється. Також є температури, за яких мікроорганізми гинуть, як правило, це високі температури: 70-100-120° залежно від виду мікроорганізму. Якщо температури сприятливі для розмноження, але немає вологи, то ріст і розмноження припиняються і мікроби можуть трансформуватися в форми, більш стійкі до цих несприятливих умов. У цьому стані мікроб очікує кращих часів.

Для того щоб звільнити продукт від мікроорганізмів, потрібне нагрівання його до високих температур (більше 100 °C) і при цьому кращий ефект досягається, коли це тепло вологе порівняно із сухим теплом: тобто бактерії швидше загинуть, якщо прокип'ятити продукт, аніж якщо ми його прожаримо в духовці. Високу температуру краще підтримувати деякий час, щоб бактерії у глибині продукту теж загинули. Так з 10 тисяч бактерій за 5 хвилин нагрівання загине 90%, а 10%, тобто 1 тисяча бактерій, виживуть. Ще через 5 хвилин нагрівання загине 90% від тих, що залишилися живими, і так далі. Тобто в середньому потрібно кип'ятити продукт 15-20 хв.

## Які саме бактерії найчастіше викликають харчові отруєння?

Найчастіше викликають захворювання бактерії з групи сальмонел, шигел, стафілокок та ротавіруси. Ці збудники потрапляють у продукти з немитими руками чи залишками бруду, який погано змили. Грунт забруднюється випорожненнями та сечою людей чи тварин, а продукти забруднюються ґрунтом. Обробляючи його, доглядаючи за тваринами чи просто погано помивши руки після відвідування вбиральні, можна перенести збудників на продукти або на кухонні предмети. Крім того, збудників переносять мухи, гризуни й люди-носії, які самі не хворіють, але можуть поширювати збудників, не дотримуючись правил особистої гігієни.

Продукти, що не піддаються термічній обробці (особливо молочні продукти, кондитерські вироби, сирі подрібнені овочі, зелень, фрукти та ягоди), є гарним середовищем для розмноження мікроорганізмів. Тому, особливо в теплу пору року, варто уникати приготування солодких кремів з додаванням молочних продуктів та яєць. Усі овочі та фрукти варто ретельно мити щіткою або навіть обшпарювати окропом.

Проявами кишкового захворювання стануть біль у животі, блювання, пронос і навіть підвищення температури тіла. Від



моменту зараження до появи перших проявів може пройти кілька годин або навіть кілька днів.

### **Чи можете ви озвучити якісь загальні правила безпечного приготування продуктів?**

Так, звичайно. Ці правила допоможуть попередити потрапляння збудників у продукти, а також перешкоджають росту і розмноженню їх, якщо вони туди потрапили. Ці правила сформулювала ВООЗ, аби захистити людей.

**1.** Всі молочні продукти мають бути пастеризовані. Якщо молоко не пастеризоване, то його варто прокип'ятити протягом 1 хв. від моменту закипання.

**2.** Добре пропикайте чи проварюйте продукт, при цьому майте на увазі, що вся товща продукту має бути нагрітою не менш як до 70 °C. Щоб краще цього досягнути, нарізайте продукт невеликими шматками, особливо це стосується м'яса.

**3.** Їжу варто вживати свіжеприготованою. Коли вона охолоджується до кімнатної температури, мікроби починають активно розмножуватися. Готові до вживання продукти, які ви не плануєте вживати одразу, найкраще поставити в холодильник, де температура має бути не вищою за +4 °C. При чому після приготування їжа має знаходитися поза холодильником, поки вона охолоджується, не довше ніж 4 год.

Не можна ставити в холодильник великий об'єм продукту, якщо він не встиг повністю охолонути. Адже в центрі контейнера з цим продуктом, навіть в умовах холодильника, довго залишається досить сприятлива для розмноження бактерій температура. Тому, навіть якщо ви ховаєте в холодильник неповністю охолоджений продукт, пофасуйте його в невеликі контейнери.

Слідкуйте за чистотою всередині холодильника. Рештки продуктів, залишені на полицях холодильника, на поверхні пакетів чи контейнерів для зберігання продуктів, можуть стати середовищем для розмноження бактерій, а далі — і джерелом зараження продуктів.

Температура 10-50 °C — це найкраща температура для росту і розмноження бактерій. Якщо ви не можете помістити продукти в холодильник, тоді доведеться підтримувати температуру приготованого продукту вище за

60°C, аби бактерії не розмножувалися, хоча вони і залишаються, в більшості своїй, живими.

При мінусових температурах бактерії не розмножуються, тому заморожування дозволяє зберегти продукт від псування.

Ті страви, які ви достаєте з холодильника, потрібно ретельно прогріти до 70 °C, аби вбити тих бактерій, які могли розмножитися в умовах холодильника.

**4.** Уникайте контакту між сирими і готовими продуктами, безпосереднього і опосередкованого через кухонні предмети (дошки для нарізки, ножі та ін.). Адже з сирих продуктів збудники можуть потрапити на готові до вжитку продукти.

**5.** Багаторазово мийте руки: перед тим як ви починаєте готувати їжу, після роботи з сирими продуктами, а також після перерв в приготуванні, тобто після відвідування туалету, контакту з трубкою телефону, дверними ручками, домашніми тваринами і т. д. Слідкуйте за тим, щоб домашні тварини навіть не заходили на кухню, адже вони можуть стати джерелом інфекції. Остерігайте їжу від мух та гризунів, зберігаючи її в закритих контейнерах.

**6.** Всі предмети, які контактують з продуктами харчування, особливо готовими до вжитку, потрібно тримати в ідеальній чистоті. Рушники щоденно міняйте і ретельно періть, а посуд, дошки для нарізування ретельно мийте в гарячій воді з миючими засобами. Мочалки для миття посуду після використання ретельно вимийте в гарячій воді з миючим засобом і на 1 хв. помістіть в мікрохвильову піч або замочіть в побутовому дезрозчині. Після цього ретельно їх просушіть. Предмети для миття полів теж варто ретельно мити в воді з додаванням дезрозчинів і ретельно просушувати після використання.



## **Совет новобрачным**

Дорогие новобрачные, вы объединились, заключив завет на всю жизнь. Ваше образование в супружеской жизни началось. Первый год брачной жизни — это год опыта, год, в который муж и жена познают разные черты характера друг друга, как ребенок учит уроки в школе. В этой первой главе вашей семейной жизни пусть не будет страниц, омрачающих ваше будущее счастье.

Муж, теперь время, силы и счастье твоей жены соединены с тобой. Твое влияние на нее может быть ароматом жизнеутверждающим на жизнь или запахом смертоносным на смерть. Будь очень осторожен, чтобы не испортить ей жизнь.



Жена, теперь ты должна получить свои первые практические уроки, касающиеся обязанностей брачной жизни. Старайся изучать эти уроки прилежно, день за днем, постоянно избегай всяческого проявления эгоизма.

В вашем жизненном союзе ваши привязанности должны послужить для счастья обоих. Каждый из вас должен делать все возможное для счастья другого. Это воля Божья о вас. Но когда вы объединитесь в одно целое, никто из вас не должен терять свою индивидуальность, растворяясь в другом. Ваша индивидуальность принадлежит Богу. У Него вы должны спрашивать: что есть правда? что есть служение? как я могу наилучшим образом исполнить замысел, ради которого я сотворен?



# АЛФАВИТ СЕМЕЙНОЙ ЛЮБВИ

**А** — авторитет.  
«Заповедь новую даю вам, да любите друг друга...» (Иоан. 13:34)

**Б** — благо. «В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх...» (1 Иоан. 4:18)

**В** — воспитание.  
«И вы, отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем» (Ефес. 6:4).

**Г** — горит не переставая, вечная. «Большие воды не могут потушить любви, и реки не зальют ее» (Пс. 136:8).

**Д** — долг, обязательство. «Она наблюдает за хозяйством в доме своем, и не ест хлеба праздности» (Прит. 31:27).

**Е** — единомыслие, понимание.  
«Мы, сильные, должны сносить немощи бессильных и не себе угождать...» (Римл. 15:1)

**Ж** — живая, непритворная любовь.  
«Любовь да будет непритворна...» (Римл. 12:9)

**З** — знание, мудрость. «Сын мудрый радуется отцу, а сын глупый — огорчение для матери его» (Прит. 10:1).

**И** — испытание, проверка.  
«Отдайте ей этого ребенка живого, и не умерщвляйте его. А другая говорила: пусть же не будет ни мне, ни тебе, рубите» (3 Цар. 3:26).

**К** — кротость, послушание.  
«Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо сего требует справедливость» (Ефес. 6:1).

**Л** — любовь могущественная. «Крепка, как смерть, любовь...» (Пс. 136:8).

**М** — милость.  
«Человек милосердный благотворит душе своей, а жестокосердный разрушает плоть свою» (Прит. 11:17).

**Н** — нежность, доброта. «В благочестии братолюбие, в братолюбии любовь» (2 Петра 1:7).

**О** — обучение.  
«Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состареется» (Прит. 22:6).

**П** — преданность, верность. «Поэтому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть» (Быт. 2:24).

**Р** — радость.  
«Источник твой да будет благословен; и утешайся женою юности твоей...» (Прит. 5:18)

**С** — снисхождение, прощение.  
«Снисходя друг другу и прощая взаимно...» (Колос. 3:13)

**Т** — терпение. «Терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка» (Иак. 1:4).  
Пример: Иаков и Рахиль (Быт. 29:18).

**У** — успокоение, мир. «Лучше кусок сухого хлеба, и с ним мир, нежели дом, полный заколотого скота, с раздором» (Прит. 17:1).

**Ф** — флюорография, рентген.  
«Постоянно любите друг друга от чистого сердца» (1 Петра 1:22).

**Х** — христоводение. «Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее...» (Ефес. 5:25)

**Ц** — церковь и дом. «Прежде пусть учатся почитать свою семью...» (1 Тим. 5:4)

**Ч** — честь, уважение. «Также и вы, мужья, обращайтесь благоразумно с женами, как с немощнейшим сосудом, оказывая им честь, как сонаследницам благодатной жизни, дабы не было вам препятствия в молитвах» (1 Петра 3:7).

**Щ** — щедрость.  
«Корыстолюбивый расстроит дом свой, а ненавидящий подарки будет жить» (Прит. 15:27).

**Э** — эгоизму — нет!  
«Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена» (1 Кор. 7:4).

**Я** — «я»-жертвенность.  
«Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Иоан. 15:13).



# Жизнь в движении

Движение является одним из законов нашего существования. Каждый орган тела выполняет свою определенную работу, от которой зависит его развитие и выносливость. Нормальная работа всех органов дает им силу и крепость, а при неправильном использовании они слабеют и отмирают. Забинтуйте руку хотя бы на несколько недель, а затем освободите ее от биндажа. Вы увидите, что эта рука станет слабее другой, которую вы умеренно нагружали в течение этого времени. Так же влияет бездействие и на всю мышечную систему.



**Б**ездействие является благоприятной почвой для развития заболеваний. Движение способствует циркуляции крови и улучшает ее. Но при бездействии свободная циркуляция замедляется и в крови не происходит обмен веществ, необходимый для жизни и здоровья. Кожа также приходит в бездействие. Отработанные вещества не выделяются, как могли бы выделяться, если бы циркуляция крови усиливалась при быстрых движениях, если бы кожа сохранялась в здоровом состоянии и легкие снабжались достаточным количеством чистого, свежего воздуха. Бездейтельное состояние организма накладывает двойное бремя на органы выделения, и это приводит к возникновению заболеваний.

Офисные работники, учителя, учащиеся и все те, кто занят умственным трудом, часто страдают от болезней, вызванных усиленной умственной работой, не прерываемой физическими упражнениями. Такие люди должны вести более подвижный образ жизни. При строгих правилах воздержания и достаточном движении занимающиеся умственным трудом будут обеспечены энергией как умственной, так и физической. Благодаря этому увеличится их выносливость.

## Могут ли работать нетрудоспособные люди?

Когда нетрудоспособные люди не имеют чем заполнить время и занять мысли, они сосредоточивают свое внимание на самих себе и становятся болезненно подозрительными и раздражительными. Они так много думают о своем плохом самочувствии, что начинают считать себя гораздо более больными, чем они есть на самом деле, и чувствуют себя совершенно ни к чему не способными.

Во всех таких случаях правильно организованный физический труд окажется хорошим лечебным средством. В некоторых случаях он обязателен для восстановления здоровья. С физическим трудом связана сила воли, а нетрудоспособным людям как раз и нужно пробуждение силы воли. Когда воля бездействует, воображение работает ненормально, и человек не в состоянии сопротивляться заболеваниям.

## Последствия бездеятельности

Бездействие — величайшее проклятие, которое только может постигнуть большинство нетрудоспособных людей. Легкий и полезный физический труд, не переутомляющий ни тела, ни ума, окажет благоприятное воздействие на то и на другое. Он укрепляет мускулы, улучшает кровообращение и помогает людям с ограниченными возмож-

ностями осознать, что они не бесполезны в этом беспокойном мире. Первое время они могут быть способны делать очень многое, но вскоре они убедятся, что их силы крепнут и соответственно этому возрастает количество выполняемой ими работы.

Физический труд полезен для страдающих плохим пищеварением, так как он активизирует работу органов пищеварения. Усиленные умственные занятия или интенсивный физический труд тотчас же после еды мешают пищеварению, но короткая прогулка после еды с высоко поднятой головой и расправленными плечами приносит большую пользу.

Несмотря на все то, что говорят и пишут о пользе физического труда, все же многие пренебрегают им. Некоторые люди чрезмерно полнеют, потому что организм перегружен; другие — худеют и слабеют, поскольку их жизненные силы истощены в старании освободиться от излишков пищи. Печень перегружена работой, стараясь очистить кровь от отработанных веществ, и это вызывает развитие заболеваний.

Те, кто занимается сидячей работой, должны ежедневно, зимой и летом, когда позволяет погода, заниматься физическим трудом на открытом воздухе. Ходить полезнее, чем ездить, потому что при ходьбе приводится в движение большее количество мышц. Работа легких усиливается, так как невозможно быстро ходить, без того чтобы легкие не наполнялись воздухом. Такие движения во многих случаях будут для здоровья полезнее, чем лекарственные препараты.

# БОЛИ В СПИНЕ

*В наш век цивилизации очень большое количество людей страдает болями в спине. Казалось бы, большой физической нагрузки многие люди не испытывают, тогда почему же у них так часто болит спина? Сегодня данную проблему часто связывают с определенным образом жизни человека: подвижным или малоподвижным. Чтобы разобраться в этом вопросе, давайте подробнее рассмотрим строение нашего позвоночника и его функции.*



**П**озвоночник сочетает в себе противоположные функции. С одной стороны, он должен быть прочным, с другой — гибким. Прочным — для того чтобы защитить спинной мозг, часть центральной нервной системы, который проходит внутри позвоночного столба; гибким — чтобы мы могли совершать движения в различных направлениях. Эти две функции обеспечиваются удивительным строением позвоночника.

Позвоночник представляет собой столб, состоящий из отдельных позвонков, расположенных друг над другом. Между позвонками находятся межпозвоночные хрящевые диски. Внутри каждого позвонка есть позвоночное отверстие. Когда позвонки расположены друг над другом, эти отверстия формируют позвоночный канал, в котором находится спинной мозг. Отростки соседних позвонков соприкасаются друг с другом в малых суставах, оставляя пространство для выхода нервных окончаний, идущих от спинного мозга к органам и тканям. За счет такого строения позвоночника может сгибаться в разных направлениях, а хрящевые диски выполняют важную функцию амортизации при встрясках тела.

Для того чтобы эта структура была прочной, все позвонки оплетены целой системой связок. Кроме того, их поддерживают мышцы, мелкие и крупные. Самые глубокие мышцы являются одновременно и самыми короткими, так как перекидываются через позвонки на длину 1-2 позвонков. Чем ближе к поверхности, тем более длинными становятся мышцы, соединяя позвонки, расположенные на большем расстоянии друг от друга. Самые крупные мышцы, удерживающие позвоночный столб, расположены поверхностно, их легко можно пропальпировать под кожей.

Говорят, что мышцы спины — это мышечный корсет. При этом на глубокие, короткие мышцы спины ложится большая нагрузка, поскольку они находятся непосредственно вблизи позвоночника. Когда человек долгое время находится в одном

и том же положении, например сидит или стоит, то мышцы спины испытывают большую нагрузку и даже перегрузку. Уставшие мышцы не могут полноценно расслабиться. Напряженные мышцы очень болезненны, и организм, чтобы уменьшить боль, ограничивает подвижность за счет еще большего спазма. В наиболее перегруженных мышцах могут формироваться болезненные зоны — триггерные зоны. Спазмированные мышцы могут вызывать головные боли, головокружение, боли в области сердца, почек или желудка, провоцировать нарушения дыхания, онемение рук и т. д.

**Как можно расслабить напряженные мышцы?** Одними из самых хороших средств являются упражнения и массаж. При этом улучшается местный кровоток и быстро выводятся продукты обмена веществ. Но глубокие мышцы часто трудно промассажировать, и в лучшем случае мы делаем это лишь 1-2 раза в год. Поэтому стоит воспользоваться методом, не менее эффективным и более доступным, чем массаж, — специальными упражнениями для позвоночника, с помощью которых мышцы, в том числе глубокие мышцы спины, растягиваются и расслабляются, поскольку для хорошего состояния мышечного корсета мышцы спины нужно не только нагружать, но и расслаблять. Это и будет способствовать избавлению от болей в спине.

Мы приведем здесь некоторые упражнения, которые подходят практически всем и могут использоваться в качестве профилактической и лечебной гимнастики: это **упражнения для растягивания и укрепления мышц спины и брюшного пресса**. Все они важны для сохранения здоровья позвоночника. Выполнять их следует 1-2 раза в день: утром — чтобы подготовить спину к дневным нагрузкам, вечером — чтобы снять лишнее напряжение. Одни упражнения выполняются в положении стоя, другие — сидя, третьи — лежа.

Упражнения нужно выполнять в медленном темпе. Это очень важно, поскольку именно такой темп способствует расслаблению мышц. Количество повто-

рений зависит от уровня вашей подготовки. Можно начинать с 2-3 раз и затем постепенно увеличивать количество повторений. Если же есть необходимость в специальных корректирующих упражнениях, то их может назначать только специалист по лечебной физкультуре.

Также следует учесть, какие упражнения нежелательно делать, поскольку они перегружают мышцы и суставы позвоночника, что может усилить боль. Это упражнения с опущенной или запрокинутой назад головой, круговые вращения головой с большой амплитудой, «велосипед» двумя ногами одновременно, поднятие прямых ног из исходного положения (и. п.) лежа на спине, поднятие верхней части тела из и. п. лежа на спине, одновременное поднятие верхней и нижней части тела из и. п. лежа на животе, наклон туловища вперед из положения стоя и выпрямление из этого положения. Кроме того, такие упражнения, как круговые вращения головой, запрокидывания головы, могут привести к нарушению мозгового кровообращения, поэтому они также нежелательны.

## Комплекс упражнений

### И. п. стоя

**1.** Руки на пояс. Потянуться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пяток от пола, ладонями упираться в тазовые кости, расслабиться, спину не сгибать. Повторить 1-2 раза.

**2.** Медленные повороты головы вправо-влево. При этом не наклонять голову вперед, не запрокиды-



вать ее. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**3.** Наклоны головы в сторону, ухом тянуться к плечу. Голову не запрокидывать, не касаться подбородком ключицы, не поднимать плечи. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**4.** Поднять руки вверх. Отставить одну ногу назад, прогибая туловище назад, вернуться в и. п. То же повторить другой ногой.

**5.** Для растяжения грудных мышц. Руки на поясе. Делать движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения (назад-вперед).

**6.** Для растяжения мышц спины. Стоя, обнять себя руками. Сделать вдох и задержать дыхание, почувствовать растяжение мышц грудного отдела спины. Повторить 2-3 раза.

**7.** Для растяжения боковых мышц туловища. Наклоны в сторону: наклон вправо — левая рука над головой, тянется параллельно полу, правая рука — за спиной. Повторить в другую сторону, поменяв руки.

#### **И. п. сидя на полу**

**1.** Сесть на пол по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней части бедер. Потянуться макушкой и руками вверх. Расслабиться, но не сгибать спину. Повторить 2 раза.

**2.** Ноги согнуть в коленях, руками обнять колени. Стремиться как бы «обнять» спиной колени.

#### **И. п. лежа на спине**

**1.** Руки вверх, ноги прямые. Тянуться руками вверх, затем — пятками вниз. Расслабиться.

**2.** Для мышц брюшного пресса. Ноги согнуты в коленях, руки — вдоль туловища. Медленно приподнять таз, напрячь мышцы. Затем опустить, расслабиться. Повторить еще раз.

**3.** Для мышц брюшного пресса. Руки за головой, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Делать «велосипед» одной ногой, затем — другой.

**4.** Для растяжения задней поверхности тела. Ноги согнуты в коленях, кисти рук сцепить под коленями. Подтянуть ноги к груди, задержаться в таком положении на 10-15 с.

**5.** Для растяжения задней поверхности тела. Ноги согнуты в коленях. Подтянуть правое колено к правому плечу, задержаться в этом положении на 10 с. Выполнить упражнение другой ногой.

**6.** То же упражнение, но колено подтягивать к противоположному плечу.

#### **И. п. лежа на животе**

**1.** Ноги вместе, руки согнуты, ладони лежат на полу под плечами, локти прижаты к телу. На вдохе приподняться на локтях, прогибаясь назад. Задержаться в этом положении. Опуститься на пол. Повторить еще раз.

**2.** И. п. — то же. Приподниматься, стараясь полностью выпрямлять руки в локтях. Сделать прогиб назад. Повторить 2 раза.

**3.** Руки согнуты в локтях вдоль тела. Поднимать прямые ноги вверх поочередно, затем — обе вместе.

#### **И. п. лежа на боку**

**1.** Лежа на правом боку, согнуть в колене левую ногу, медленно подтянуть ее к груди. Почувствовать растяжение мышц спины. Повторить на другом боку с другой ногой.

**2.** На счет 1-2 — отвести верхнюю руку вперед, верхнюю ногу — назад, на счет 3-4 — наоборот (рука — назад, нога — вперед). Повторить то же на другом боку.

#### **И. п. стоя на четвереньках**

**1.** Для улучшения координации и укрепления мышц спины. Поднимать поочередно вперед прямые руки.

**2.** Махи назад прямыми ногами поочередно.

**3.** Сесть ягодицами на пятки, руки скользят ладонями по полу. Расслабиться и положить голову на пол. Возвращаясь в и. п., податься вперед и лечь тазом на пол, оставаясь «стоять» на руках. Повторить 2-3 раза.

#### **Заключительные упражнения**

**1.** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки положить на живот. Диафрагмальное дыхание: на вдохе живот надувается, на выдохе — сдувается.

**2.** Осторожно вставать: поворот на бок, 5 с лежать на боку; перейти в положение сидя на коленях (5 с); встать на одно колено, опираясь руками на другое колено; встать полностью на ноги.

Помните также, что для здоровья позвоночника важно соблюдать некоторые простые правила, которые предотвратят напряжение мышц и перегрузку.

**Сохраняйте правильную осанку.** Свою осанку можно проверить возле стены. Затылок, плечи, ягодицы, голени и пятки должны прикасаться к стене. Запомните это положение тела и старайтесь возвращаться к нему в течение дня.

**Избегайте неблагоприятных для позвоночника положений и движений, особенно резких.** Если вам приходится долго стоять, используйте опору (прислонитесь к стене) или перемещайте вес тела с одной ноги на другую. Часто меняйте положение тела.

**Носите обувь на широком и низком каблуке, с мягкой и эластичной подошвой.** Быстрая и длительная ходьба, бег, особенно по неровной местности и в неудобной обуви, ухудшают состояние позвоночника и усиливают боли.

**Не опускайтесь резко на стул.** Нельзя долго сидеть, особенно в одном положении. Следует чаще вставать, делать перерывы как минимум каждые 1,5 ч. Если вы сидите, старайтесь держать спину прямо, не напрягая мышцы шеи и плеч, лопатки должны упираться в спинку стула (выбирайте кресло или стул с высокой спинкой), стопы — стоять на полу. Между поясницей и стулом поме-

щайте небольшую подушку или валик в области поясницы. Ни в коем случае не горбитесь, не опускайте низко голову, не закладываете ногу на ногу.

**Создайте условия для правильной осанки даже в постели.** Позвоночник должен всегда оставаться прямым, поэтому постель должна быть жесткой, с небольшим матрасом и валиками под шеей и поясницей. Подниматься с постели лучше постепенно, поворачиваясь со спины на живот. После того как вы проснулись, лучше полежать в постели 10-15 мин, выполняя комплекс упражнений на растяжку.

**Учитесь правильно поднимать тяжести.** Предварительно проверьте вес предмета. Если он тяжелый, не поднимайте его, а перемещайте. При перемещении предмета используйте силу мышц рук и ног, но не спины. По возможности, толкайте и перемещайте предметы на колесиках, чтобы не поднимать их. Если вы все же поднимаете тяжесть, то немного присядьте, расположив ноги на ширине плеч, приподнимите предмет, прижмите его к себе, держа спину ровно, поднимитесь с предметом, используя силу ног. При поднятии старайтесь не наклоняться в сторону, избегайте скручивания туловища по вертикальной оси. Распределяйте вес тяжести равномерно между двумя руками не только при поднятии, но и при перемещении. На длительные расстояния тяжелые вещи лучше перемещать на спине (например, в рюкзаке, надетом на оба плеча). Если вы носите ребенка, держите его, посадив себе на бок и придерживая его под ягодицы, плотно прижимая его к телу, или же посадите малыша себе на плечи. Но даже в таком положении нельзя длительно носить его, так как мышцы будут уставать.

**Если вы выполняете какую-либо работу, постарайтесь снизить нагрузку на позвоночник, особенно на область поясницы.** Исключите наклоны туловища на прямых ногах. Опустайтесь не за счет мышц поясницы, а за счет сгибания ног в коленных суставах. Например, при мытье пола используйте швабру с длинной ручкой. Хорошо мыть пол на четвереньках. Чтобы протереть пол под кроватью, лучше встать на одно колено, чем низко наклоняться из положения стоя. Работая в огороде, старайтесь использовать инструмент с длинной ручкой. При прополке лучше опуститься на колени или присесть на низкую табуретку. Собирая плоды с деревьев, лучше встать на скамейку, табуретку, лестницу, чтобы не перенапрягать мышцы, вытягивающие руки выше уровня плеч. При сидячей работе используйте любую возможность выполнять ее, сидя на удобном стуле со спинкой.

Соблюдение этих простых рекомендаций поможет предупредить появление болей в спине или значительно облегчить их, если они вас уже беспокоят. Пусть движения приносят вам радость и пользу!

**Желаем вам здоровья и долголетия!**



*«В твоей жизни также может произойти нечто непредвиденное, когда тебе понадобится больше сил, чем у тебя есть».*

## СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННАЯ СИЛА

1 октября 1965 г. миссис Джин Пэриман из Джаспер Каунти, Южная Каролина, доказала, что Бог дает силу тем, кто в ней нуждается.

В то осеннее утро 25-летняя мать стояла на заднем крыльце с младенцем на руках, а ее 8-летний сын и старшая дочь только что вышли из дому, ожидая школьный автобус. Вдруг мать услышала визг тормозов и чей-то крик... Положив младенца в кроватку, миссис Пэриман побежала к проезжей части. Недалеко от дома стояла машина. Под машиной, между задним колесом и запорочным баком, лежал ее сын...

«Я боялась, что бак загорится, — рассказывала позже миссис Пэриман. — Я знала, что должна вытащить моего сына». Хотя она была маленькой и слабой женщиной, в ту отчаянную минуту она смогла приподнять заднюю часть

машины и отбросить автомобиль весом 862 кг в канаву.

В Библии мы также можем найти истории, где описаны проявления необычной силы. Давид руками разорвал льва и медведя. Самсон вынес огромные городские ворота на своей спине. Каким образом этим людям удалось совершить такие подвиги? Сами по себе они не обладали подобной силой. В особые моменты Господь послал им то, в чем они нуждались.

В твоей жизни также может произойти нечто непредвиденное, когда тебе понадобится больше сил, чем у тебя есть. И это не всегда физические силы, тебе может быть нужна сверхъестественная сила для борьбы с искушениями или, в период печали, эмоциональные силы. Какими бы ни были обстоятельства, Бог может даровать тебе силу справиться с ними.

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

### Коректори

Олена Білоконь  
Ганна Борисовська

### Дизайн та верстка

Юлія Смаль

### Відповідальна за друк

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

Дивіться програму  
у **НОВОМУ**  
більш цікавому форматі  
**Ваша думка?**  
із **НОВИМ** ведучим

Неділя  
**09:15**

Четвер  
**20:15**

Смотрите программы на телеканале "Надія" (Hope Channel Europe) или на сайте [www.hopechannel.info](http://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](http://www.lifesource.com.ua)