

## КРАСНОЕ МЯСО: ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Все мы знаем, сколько стоит мясо на рынке или в магазине. Но задумайтесь: какова будет его реальная стоимость, если включить в нее оплату лечения тех заболеваний, развитию которых оно способствует? Сколько стоит 1 год жизни человека, который он теряет, если отдает предпочтение мясной пище вместо растительной? Давайте попробуем разобраться в этом вопросе.

5

## СПАДЩИНА ДІТЯМ ВІД БАТЬКІВ

Фізичний і духовний стан батьків передається їхньому потомству. Цьому питанню не приділяється належної уваги. Якщо батьки мають шкідливі звички, що суперечать фізичним законам, то наслідки цього відчуватимуть не лише вони, а й майбутні покоління...

6

## НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Носовое кровотечение редко встречается у младенцев, однако достаточно часто – среди детей более старшего возраста.

9

## ГОМЕОПАТИЯ. ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА?

Опасаясь побочных эффектов традиционных лекарственных препаратов, люди часто обращаются к альтернативным средствам лечения, в частности гомеопатическим. Но насколько эффективно и оправданно их применение?

10

## КРИТЕРИИ ВЫБОРА СПУТНИКА ЖИЗНИ

12

# 8 лучших докторов



В предыдущем выпуске мы с вами познакомились с четырьмя докторами, которые хотят помочь улучшить наше здоровье и предотвратить развитие самых грозных болезней цивилизации: сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета и даже рака. Продолжим знакомство с их коллегами.

2

## СЕМЕНА ПОДСОЛНЕЧНИКА

4



## ВЕСЕННЯЯ УБОРКА В НАШИХ МЫСЛЯХ

16



# 83

В предыдущем выпуске мы с вами познакомились с четырьмя докторами, которые хотят помочь улучшить наше здоровье и предотвратить развитие самых грозных болезней цивилизации: сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета и даже рака. Продолжим знакомство с их коллегами.

• Татьяна Остапенко, врач общей практики — семейной медицины

## лучших докторов



### Доктор № 5. Полноценный отдых

Существует несколько видов отдыха: ночной (сон), смена активности в течение дня, еженедельный, ежегодный и отдых для души (хобби, религия, общение и т. д.). Сегодня мы поговорим о сне, хотя для полноценного восстановления сил и жизнедеятельности важны все виды отдыха.

#### Важность сна

- Мы проводим во сне 1/3 нашей жизни, но это время «бездействия» обеспечивает жизнедеятельность в остальное время суток.
- В среднем продолжительность сна взрослого человека должна составлять 7–8 ч.
- Во время сна наш мозг генерирует дельта-волны длиной 0,5–4 Гц. Происходит это в фазе медленного сна, которая составляет 75–80% от всей продолжительности сна. Наибольшее количество таких волн образуется до полуночи. Во время выработки данного вида волн в организме происходят самые активные процессы восстановления и запоминания. Поэтому 2 ч сна до полуночи лучше 4 ч сна после полуночи.
- Время медленного сна необходимо для образования в организме новых клеток и замены старых.
- Максимальное количество гормона роста также вырабатывает-

ся в этой фазе сна. Гормон роста необходим детям, чтобы расти, а взрослым – для восстановления организма. Он стимулирует образование новых белков в мозге, мышцах, суставах и т. д.

● Серотонин (гормон радости) вырабатывается в фазе медленного сна. Именно он помогает нам быть в хорошем настроении утром.

● Недостаток сна ведет к раздражительности, агрессивности, развитию депрессивных расстройств, а также к увеличению массы тела. Две трети пациентов с депрессией страдают в большей или меньшей степени от бессонницы. На фоне недосыпания происходит снижение иммунитета и повышается вероятность возникновения острых инфекционных заболеваний, а хронические заболевания протекают тяжелее и сложнее поддаются лечению.

#### Влияние на мозг

● Мозг – единственный орган, который может отдыхать и восстанавливаться только во время сна, и наиболее эффективно эти процессы происходят во время ночного сна.

● Кофеин мешает выработке дельта-волн, что нарушает процессы восстановления организма и ведет к ухудшению настроения.

● Полнотенчный сон способствует улучшению памяти и способности к обучению.

● Нерегулярный сон приводит к снижению концентрации внима-

ния и координации движений, в результате чего повышается риск несчастных случаев и увеличивается количество бракованной продукции на производстве.

#### Влияние на иммунную систему

● Регулярный полноценный сон способствует укреплению иммунной системы.

● Сочетание полноценного сна, сбалансированного питания и физических упражнений помогает организму противостоять развитию различных заболеваний, а также преждевременному старению.

#### Влияние на сердечно-сосудистую систему

● Во время глубокого сна частота сердечных сокращений снижается, что экономит жизненную энергию.

● Артериальное давление снижается на 20–40 мм рт. ст.

#### Восстановление тканей

● Происходит восстановление ДНК и всех тканей организма.

● Сон способствует более быстрому заживлению ран.

#### Восстановление полноценного сна

● Выработайте режим сна: ложитесь и вставайте в одно и то же время.

● Ложитесь спать как можно раньше, по крайней мере, не позже чем за 2 часа до полуночи.

● Прогулка перед сном улучшит качество, и продолжительность сна.

● Ужин должен быть легким (на-

пример фрукты с хлебом) и не позже чем за 3–4 ч до сна.

● Избегайте в течение дня употребления кофеина, алкоголя и никотина, поскольку они стимулируют работу нервной системы, что не позволяет ей полностью восстановиться во время сна.

● Перед тем как лечь спать, устраним шум, свет, проветрите комнату или даже оставьте окно приоткрытым. Постель должна быть удобной.

● Постарайтесь обрести душевный мир. Помиритесь с людьми, примиритесь с Богом. В молитве просите Господа дать вам прощение, благодарите за все благословения.

● Тёплая общая ванна или душ в вечернее время помогут снять напряжение дня.

● Травы, улучшающие сон: хмель, мята, мелиса, пустырник, валериана.

## Доктор № 6. Вода

### Важность воды

● Вода составляет 60–65% массы тела взрослого человека, а у детей – до 75%.

● Потеря организмом 20% воды приводит к смерти.

● Вода является идеальным растворителем.

● Многие процессы в организме происходят в водной среде.

● Вода составляет до 90% объема крови.

● Участвует в терморегуляции организма, дыхании, процессах пищеварения, деятельности желез, выведении отходов, поддерживает эластичность тканей.

### Почему вода, а не другие напитки?

● Вода дешевле, чем все другие напитки.

● Не содержит калорий.

● Не требует переваривания и затрат энергии на всасывание в пищеварительной системе.

### Когда и сколько пить воды?

● Учитывая потери организма (около 2–2,5 л в день), взрослый человек должен выпивать 6–8 стаканов воды ежедневно.

● Источники воды: вода, пища, напитки. Из напитков к воде по своим свойствам приближаются отвар трав без сахара, вода с соком лимона.

● Воду нужно пить не позже чем за 30 мин до еды и не раньше чем через 1,5–2 ч после еды, чтобы не нарушать процесс пищеварения.

● Равномерно распределите употребление воды на протяжении дня: 2–3 стакана до завтрака и по 2–3 стакана между завтраком и обедом/обедом и ужином.

качество и время употребления пищи во многом определяют наше самочувствие. По мнению экспертов ВОЗ, основными причинами развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-типа, ожирения и рака являются неправильное питание и малоподвижный образ жизни.

● Продукты питания обеспечивают организм всем необходимым для его жизнедеятельности: углеводами, белками, жирами, витаминами, микроэлементами, минеральными и фитохимическими веществами.

### Рекомендации для взрослых

● Основа питания – зерновые. Они снабжают организм углеводами и клетчаткой. Такое сочетание позволяет постепенно высвобождать энергию для нужд организма.

● Употребляйте много фруктов и овощей в любом виде, но помните, что в свежем виде они наиболее полезны.

● Источником белка должны быть преимущественно растительные продукты: бобовые, орехи. Если вы добавляете в свой рацион молочные продукты и/или мясо, то выбирайте наименее жирные сорта. Помните, что животный жир способствует прогрессированию атеросклероза, возникновению инфаркта и инсульта, поэтому его лучше заменить растительным маслом (подсолнечным, оливковым, рапсовым, льняным и др.).

● Сладости, кондитерские изделия и жиры, добавляемые при приготовлении пищи, должны поступать в организм в наименьшем количестве по сравнению с другими продуктами.

● Не переедайте и пережевывайте пищу тщательно.

● Не ешьте на фоне стресса и в течение 30 мин после интенсивной физической нагрузки.

● Не ложитесь и не наклоняйтесь после еды, а лучше немного пройдитесь.

● Употребляйте пищу не чаще 3 раз в день, а лучше – 2 раза, если вы старше 40 лет и ведете малоподвижный образ жизни. Придерживайтесь режима питания. Между приемами пищи рекомендуется пить только воду, отвар трав без сахара или воду с соком лимона. Воду лучше пить не позже чем за 30 мин до еды и не раньше чем через 1,5–2 часа после еды.

● Завтрак должен составлять до 50% дневной калорийности рациона, обед – 40%, ужин – 10%.

Итак, прислушайтесь к рекомендациям восьми лучших докторов, и ваше самочувствие улучшится. Ваше здоровье – в ваших руках!

## Наружное применение воды

● Для очищения кожи.

● Для стимуляции кровотока и работы внутренних органов – контрастные водные процедуры.

● Для расслабления нервной системы – теплая общая ванна или душ.

● Для охлаждения тела при высокой температуре – обтирание влажным прохладным полотенцем, холодные компрессы на голову.

● Согревание тела: горячие местные или общие ванны.

● Уменьшение боли, отека: холодный компресс или пакет со льдом (накладывать через сухую ткань).

## Доктор № 7. Доверие Богу

«Лучше уповать на Господа, нежели надеяться на человека»  
(Пс. 117:8).

### Почему я могу доверять Богу?

● Иисус Христос настолько любит каждого, что пошел вместо нас на смерть.

● Его любовь неизменна, и она является мотивом всех Его действий.

● Он выполняет Свои обещания.

● Он бесконечно мудрее и сильнее человека.

● Он знает все наперед, знает выход из всех затруднений.

● Люди, избравшие Бога своим другом дольше живут и меньше болеют, у них лучше отношения в семье и в обществе, они легче и быстрееправляются со стрессом.

### Как научиться доверять Богу?

● «Вера от слышания, а слышание от слова Божия» (Рим. 10:17).

Регулярное изучение Библии, в которой изложены Божьи слова и постановления, помогает познакомиться с Ним ближе. Ведь мы не можем доверять тому, кого не знаем.

● Бог ждет общения с нами. «Воззови ко Мне – и Я отвечу тебе...» (Иер. 33:3) Мы можем говорить с Ним обо всем, задавать Ему вопросы и вправе ждать ответа. Только ответ не всегда будет таким, как мы бы хотели, однако он будет наилучшим для нас, ведь его дает любящий Отец, Творец и Спаситель.

## Доктор № 8. Питание

### Важность правильного питания

Среди факторов, влияющих на наше здоровье, на долю питания приходится 35–38%. Качество, коли-

чество и время употребления пищи во многом определяют наше самочувствие. По мнению экспертов ВОЗ, основными причинами развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-типа, ожирения и рака являются неправильное питание и малоподвижный образ жизни.

# СЕМЕНА ПОДСОЛНЕЧНИКА

Сегодня мы поговорим о семенах подсолнечника. Они на 49,6% состоят из жиров, 22,8% — белков (столько же, сколько в мясе) и 8,3% — углеводов. В этих семенах практически нет витаминов А и С, но содержится большое количество другого витамина-антиоксиданта — витамина Е (альфа-токоферол): в 100 г семян — 50,3 мг альфа-токоферола; а также значительное количество витамина В<sub>1</sub> — 2,29 мг (больше содержат только пивные дрожжи). Семена подсолнечника богаты минеральными веществами. В 100 г семян содержится: магния — 354 мг, железа — 6,77 мг, кальция — 116 мг, фосфора — 705 мг.

Регулярное употребление семян подсолнечника полезно людям, страдающим атеросклерозом и ишемической болезнью сердца, поскольку жирные кислоты (особенно линолевая кислота) препятствуют развитию атеросклероза и снижают уровень холестерина в крови.

Витамин Е, являясь мощным антиоксидантом, препятствует повреждению и преждевременному старению артерий. Он снижает способность тромбоцитов слипаться и образовывать тромбы, что предотвращает возникновение инфаркта и ишемического инсульта. Этот витамин также оказывает противораковое воздействие.

Жирные кислоты, содержащиеся в семенах подсолнечника, помогают сохранить эластичность кожи и защищают ее от преждевременного старения. Эти семена рекомендуется употреблять при экземе, дерматите и сухости кожи, а также для укрепления ногтей и улучшения состояния волос.

Благодаря большому количеству витамина В<sub>1</sub>, необходимого для функционирования нервной системы, се-

мена подсолнечника помогают в лечении депрессии, бессонницы, неврозов и уменьшают негативное влияние стресса.

Поскольку эти семена обладают высокой калорийностью (570 ккал на 100 г продукта), они полезны беременным и кормящим женщинам, спортсменам и подросткам, людям, восстанавливающим силы после продолжительной болезни, а также тем, кто страдает анемией.

Семена лучше употреблять не жареными, а сырьими (просушить несколько дней при комнатной температуре или в духовке при 70 °C в течение 20–30 мин). Жареные семечки вкуснее, но при жарке их питательные и лечебные свойства снижаются. Для детей и пожилых людей семечки можно перемалывать в кофемолке и добавлять в основные блюда.



## ХЛЕБ С СЕМЕНАМИ И СУХОФРУКТАМИ

### Опара

- 25 г дрожжей
- 1 стакан теплой воды
- 1 ст. л. муки
- 1 ст. л. сахара

### Тесто

- 1/4 стакана грецких орехов
- 1/2 стакана очищенных лесных орехов или фундука
- 1/2 стакана изюма
- 1/4 стакана нарезанных фиников
- 1/4 стакана чернослива (по желанию)
- 2 ст. л. семян кунжута (по желанию)
- 1/4 стакана очищенных семян подсолнечника
- 1/4 стакана очищенных семян тыквы (по желанию)
- 1/3 стакана сахара
- 1/2 ст. л. соли
- 1/4 стакана растительного масла
- 3 стакана муки 1-го сорта
- 1 стакан отрубей

Замесить опару и дать подойти в течение 30 мин в теплом месте. Соединить с ингредиентами теста за исключением муки и отрубей. Отдельно смешав муку и отруби, замесить тесто, постепенно добавляя муку, оно должно получиться мягким.

Если понадобится больше муки, смешать немного муки с отрубями (в соотношении 3:1) и постепенно добавлять к тесту. Хорошо вымесить, поставить в теплое место на 2 ч. Тесто толщиной не более 2 см выложить на противень, дать постоять 30 мин. Выпекать в нагретой духовке при температуре 180 °C, пока не подрумянится. Следить, чтобы хлеб не подгорел. Он поднимется лишь немного, но все равно будет пропеченным. В готовом виде будет тяжелым, так как в нем много сухофруктов, орехов и семян.

Желаем вам приятного аппетита!

# Реальная цена красного мяса

Все мы знаем, сколько стоит мясо на рынке или в магазине. Но задумайтесь: какова будет его реальная стоимость, если включить в нее оплату лечения тех заболеваний, развитию которых оно способствует? Сколько стоит 1 год жизни человека, который он теряет, если отдает предпочтение мясной пище вместо растительной? Давайте попробуем разобраться в этом вопросе.



«Исследования показывают, что употребление красных сортов мяса (говядины, свинины, баранины) повышает риск преждевременной смерти», – сообщила газета «Нью-Йорк Таймс» в марте 2009 г. Эти данные были получены в ходе исследования с участием более 500 тыс. американцев в возрасте от 50 до 71 года, которое длилось 10 лет. Участники, которые употребляли наибольшее количество красного мяса, на 30% чаще преждевременно умирали от рака или сердечно-сосудистых заболеваний (CCЗ) по сравнению с теми, кто употреблял его в наименьших количествах.

Вальтер Виллет, глава департамента питания Гарвардского Университета, говорит: «Вам необязательно полностью отказываться от мяса, чтобы снизить риск преждевременной смерти. Если вы уменьшите его потребление хотя бы до одного раза в неделю, риск значительно снизится».

Очевидно, что мясо оказывает неодинаковое влияние на разные заболевания, однако если оно хоть немного повышает риск развития какой-либо патологии, разумнее будет уменьшить его потребление или отказаться от него вовсе, если речь идет о раке и ССЗ.

Вышеуказанное исследование показало, что среднестатистический человек, употребляющий около 2000 калорий в день, съедает при этом около 150 г красного мяса. При этом риск преждевременной смерти от ССЗ и рака возрастает на 30% по сравнению с теми, кто употребляет менее 30 г мяса в день. Наиболее вредными считаются говядина и свинина.

Промышленно приготовленные мясопродукты также представляют опасность. У людей, которые съедают около 60 г продуктов мясопереработки в день, например 1 сосиску, или один гамбургер, или сэндвич с копченой курицей, риск преждевременной смерти увеличивается на 20% по сравнению с теми, кто употребляет наименьшее количество таких продуктов – не более одной сосиски в 2 недели. Наиболее вредными считаются бекон, сосиски, колбасы, ветчина.

Белое мясо (мясо птицы и рыба) наименее вредно, хотя риск также присутствует. Исследователи пришли к выводу, что необходимо резко ограничить потребление красного и промышленно приготовленного мяса.

## Мясо повышает риск развития ССЗ

Мясо является источником большого количества насыщенных жиров и холестерина, которые способствуют формированию атеросклеротических бляшек, повышающих риск возникновения инфаркта и инсульта. Даже если мы переходим на употребление наименее жирных сортов, все равно мясо является одним из богатейших источников насыщенного жира по сравнению с другими продуктами.

Если человек заменяет красное мясо белым, это снижает содержание жиров в организме, а значит, уменьшает риск развития заболеваний. Отчасти это связано с тем, что мясо птицы и рыба содержат меньшее количество насыщенных жиров, а в рыбе (океанической)

присутствуют омега-3 жирные кислоты, которые частично нейтрализуют негативное влияние насыщенных жиров.

Красное мясо специалисты рекомендуют заменить не только курицей или рыбой, но также орехами, бобовыми, в том числе соей и ее производными, и другими растительными источниками белка. Растительные продукты богаты клетчаткой, витаминами, минералами и ненасыщенными (полезными, защитными) жирами, которые помогают снизить уровень холестерина в крови.

## Рак толстого кишечника и прямой кишки

«Если говорить о взаимосвязи красного мяса, мясопродуктов и онкологических заболеваний, то чаще всего прослеживается связь с раком кишечника и прямой кишки», – говорит Артур Шатскин, руководитель отдела эпидемиологии питания в Национальном институте рака, Мериленд, он же является соавтором вышеуказанного исследования.

В более ранних исследованиях ученыые констатировали, что у людей, употребляющих красное мясо, риск развития рака кишечника и прямой кишки на 28%, а при употреблении продуктов мясопереработки – на 20% выше по сравнению с теми, кто не употребляет этих продуктов. Что касается других аспектов, связанных с питанием, то только ожирение оказывало более выраженное негативное воздействие на статистику этого вида рака.

**Продолжение на с. 14 ►**

# СПАДЩИНА ДІЯМ ВІД БАТЬКІВ



## Закон спадковості

Фізичний і духовний стан батьків передається їхнім нащадкам. Цьому питанню приділяється мало уваги. Якщо батьки мають шкідливі звички, які суперечать законам здоров'я, то наслідки цього відчуватимуть не лише вони, а й майбутні покоління... Фізична, духовна й моральна культура людини дає змогу кожному співпрацювати з Христом. Чимало залежить від батьків. Раджу їм замислитися над тим, чи будуть діти, яких вони народять на світ, благословенням чи прокляттям.

Чим благородніші прагнення батьків, чим вищі їхні розумові й духовні здібності, чим кращий фізичний стан, тим багатшим буде життєвий досвід, який вони передадуть дітям. Удосконалюючи все найкраще, що в них є, батьки впливають на формування суспільства й духовне піднесення майбутніх поколінь.

## На превеликий жаль, багато батьків є неосвіченими

Ті, кому доручено піклуватися про Боже надбання — душі й тіла дітей, створених за Його подобою, мали би будувати бар'єри, які захищали б дітей від розпусти цього світу, здатної зруйнувати фізичне й моральне здоров'я тисяч людей. Якби вдалося встановити справжню причину багатьох сучасних злочинів, то виявилося б, що це неосвіченість батьків і матерів, які

байдуже ставляться до таких речей. Необізнаність призводить до негативних наслідків.

У жертву приносяться здоров'я і щастя. Батьки, якщо не можете дати своїм дітям виховання, яке Бог зобов'язав вас дати їм своїми настановами та прикладом, то ви повинні будете відповідати перед Ним за наслідки. Ці наслідки відчувають на собі не лише ваші діти, а й наступні покоління. Як один будяк, залишений на полі, породжує сотні таких, як ви, так і гріхи, що є наслідком вашої недбалості, знищать усіх, хто огинеться у сфері їхнього впливу.

## Негативні наслідки нестриманості позначаються на наступних поколіннях

Життя в розкоші, вживання алкоголю шкідливо впливає на кров, розпалює пристрасті, викликає різні захворювання. Проте зло на цьому не закінчується. Батьки передають хвороби дітям у спадщину. Як правило, кожний нестриманий чоловік передає своїм дітям у спадок шкідливі схильності та тілесні недуги, які переносяться через хворобливу, зіпсовану кров. Розпуста, хвороба і розумова відсталість як гіркий спадок передаються від батька до сина, від покоління до покоління, приносячи муки й страждання у світ. І це тягне за собою не менш руйнівні наслідки, ніж отримані від гріхопадіння... I все ж чоловіки й жінки теперішнього покоління, не думаючи і не турбуючись ні про що, потурають власній нестриманості, вдаючись до пияцтва та надмірностей, і таким чи-

ном, залишають як спадок для наступного покоління хвороби, недоумство та аморальність.

## Існує причина, варта особливої уваги і терпіння

Батьки й матері можуть спостерігати у своїх дітях власний характер. Часто для них принизливо побачити свої вади у власних синах і доньках. Намагаючись стримати і віправити у своїх дітях успадковані ними схильності до гріха, батьки повинні запастися терпінням, бути наполегливими, любити подвійною мірою.

Коли в дитини виявляються недобри успадковані риси, то чи повинні батьки лютувати з приводу того, що в нащадках відтворилися їхні пороки? Ні, і ще раз ні! Тому нехай батьки уважно стежать за собою, остерігаючись будь-якої грубості й різкості, щоб пізніше ці пороки не виявилися в їхніх діях.

Виявляйте лагідність і доброту Христа щодо норовливих дітей. Пам'ятайте, що свою впертість вони дістали від батька й матері. Тому будьте вибачливі до дітей, які успадкували ваші риси характеру. Батьки, повністю покладайтеся на силу Христа, віправлюючи порочні схильності, котрі передалися від вашим дітям.

Батьки й матері, будьте терплячі! Часто ваша праця ускладнюється через недбалість у минулому. Але Бог даст вам сили, якщо ви будете вірити Йому. Поводьтеся зі своїми дітьми мудро і делікатно.

# ГОЛОВНИЙ ОБОВ'ЯЗОК МАТЕРІ — ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ



## Можливості вихованої дитини

Бог знає всі можливості цієї малененької часточки людства, а також те, що добре вихована дитина стане силою на добро у світі. З тривогою і зацікавленням Він спостерігає, чи батьки здійснюють Божий план, чи своєю недоречною добротою перекреслять Його намір, дозволяючи своїй дитині загинути для теперішнього і вічного життя.

Щоб перетворити цю безпорадну, на перший погляд, незначну істоту на особу, яка стане благословенням для світу і честю для Бога, потрібна велика і важка праця. Батьки, не дозволяйте, аби щось перешкодило вам виконувати свій обов'язок щодо дітей.

## Праця для Бога і країни

Ті, що дотримуються Закону Божого, дивляться на своїх дітей з невимовним почуттям надії й побоювання, міркуючи про те, яку роль вони відіграють у великій боротьбі, що чекає на них. Стурбована маті запитує: «Яку позицію вони займуть? Що я можу зробити, аби навчити їх гідно виконувати свої обов'язки і в майбутньому стати учасниками вічної слави?»

Велика відповідальність покладена на вас, матері. Хоча ви можете й не належати до державної ради... проте ви виконуєте велику роботу для Бога і своєї країни. Виховуйте власних дітей. Допомагайте їм формувати характери, які протистоятимуть злому впливовій і водночас спонукатимуть інших до праведного життя. Палкими молитвами

віри ви можете впливати на Божествену руку, яка керує світом.

Діти та молодь повинні отримувати настанови. Дітей треба виховувати для корисних справ. Вчіть їх виконувати домашні обов'язки; слова доброти і схвалення можуть зробити ці обов'язки пріємними для них.

## Не нехтуйте домашнім вихованням

Незважаючи на те, що прогресом угалузі освіти пишається весь світ, виховання, яке отримують діти в наш час, є, на жаль, недосконалім. Домашнім вихованням часто нехтують. Батьки, а особливо матері, не усвідомлюють особистої відповідальності. Їм не вистачає ані терпіння, щоб навчати, ані мудрості, щоб керувати дітьми, довіреними їхній опіці.

Очевидним є той факт, що матері не виконують своїх обов'язків і не вірні своєму материнському покликанню. Бог не вимагає від нас нічого, чого б ми не могли виконати, завдяки Його силі, нічого, що не сприяло б нашему особистому добрю та добрю дітей.

## Шукайте Божественної допомоги

Якби матері усвідомили важливість своєї місії, вони присвячували би більше часу таємним молитвам, приносячи своїх дітей до Ісуса, благаючи в Нього благословення для них і мудрості, щоб сумлінно виконувати свої священні обов'язки. Нехай же мати використовує кожну можливість, формуючи звички й нахили дітей... Нехай вона уважно стежить за розвитком їхнього характеру,

стримуючи те, що є зайвим, і заохочуючи до набуття рис, яких їм бракує. Нехай ваше життя стане чистим і благородним прикладом для дорогих вихованців.

Мати повинна братися за роботу відважно і енергійно, в усіх своїх зусиллях цілком покладаючись на Божественну допомогу. Вона не повинна заспокоюватися, поки не переконається, що характер її дітей постійно облагороджується, що вони прагнуть вищої мети в житті, а не тільки пошукув задоволень.

Неможливо переоцінити силу впливу молитви матері, яка покладається на Бога на всіх своїх дорогах життя. Вона приводить своїх дітей до престолу благодаті, віддаючи їх Ісусові та благаючи в Нього благословення. Такі молитви є для дітей «джерелом життя». Молитви, піднесені з вірою, підтримують і зміцнюють матір-християнку. Нехтувати обов'язком молитися разом з дітьми означає втратити одне з найбільших благословень, яке може стати нашим; втратити надійну допомогу серед клопотів, труднощів і скорбот життя.

Важко належним чином оцінити силу материнських молитов. Мати, яка стає на коліна поруч із сином або доночкою і з молитвою провадить їх через усі мінливості дитинства, через небезпеки юності, дізнається лише на Божому суді про те, який вплив мали її молитви на життя дітей. Мати, з'єднана вірою з Божим Сином, своюлю люблячою рукою може вберегти сина від спокуси, втримати доночку від потурання гріхові. Коли пристрасті беруть гору, тоді сила любові, щирості, повний стриманості та рішучості вплив матері зможуть привернути душу дитини до добра.

— Здравствуйте, ребята!

Недавно я прочитал одну интересную историю о богаче, который думал только о себе и не заботился о других. Послушайте ее.

## Скромность лучше хвастовства

Много лет назад в Швеции жил один богач. Это было в те времена, когда люди еще путешествовали в каретах. По пути путешественники время от времени останавливались в гостиницах, чтобы поменять лошадей. Однажды наш напыщенный богач подъехал к одной гостинице и прокричал:

— Хозяин, подать лошадей! Немедленно!

— Прошу прощения, сударь, — ответил хозяин, — но вам придется остановиться у нас и подождать, пока ваши собственные лошади не наберутся сил. У меня нет лошадей, которых я мог бы вам дать.

Как раз в этот момент конюх вывел из стойла двух отличных скакунов и начал запрягать их в экипаж, которым управлял неприметный господин.

— Ты же сказал, что у тебя нет лошадей! — закричал богач.

— Все верно, это последние, и их заказал джентльмен, приехавший раньше вас, — спокойно ответил хозяин.

Тогда богач направился к указанной карете.

— Друг мой, отдайте мне этих лошадей, и я щедро вам заплачу.

— Простите, но они нужны мне самому. Я должен ехать немедленно.

— Возможно, вы не знаете, кто я такой, — хвастливо начал богач. — Я — фельдмаршал, барон Джордж Спэрр, последний представитель своего древнего рода.

— Это хорошо, — ответил неприметный джентльмен. — Я бы очень расстроился, если бы узнал, что таких, как вы, будет еще много.

С этими словами он тронул лошадей. Тут к надменному барону подошел хозяин гостиницы и сказал:

— Это был король Швеции...

Ребята, постарайтесь никогда не быть хвастливыми и гордыми, как этот богач.



# Носовое кровотечение

*Носовое кровотечение редко встречается у младенцев, однако достаточно часто – среди детей более старшего возраста: до 5 лет – у 30% (хотя бы один раз), в возрасте 6–10 лет – более чем у половины детей, а в подростковом возрасте – значительно реже.*

**П**ричиной кровотечения могут быть чихание, сморкание, ковыряние в носу, аллергический ринит, синусит, респираторные вирусные заболевания, очень сухой или холодный воздух, подъем на большую высоту, травма носа, недостаток витаминов С и Р и др. Кровотечение может возникать спонтанно и даже во сне. Очень часто (62% случаев) носовое кровотечение возникает спустя несколько дней после перенесенной вирусной инфекции. Чаще всего кровоточат сосуды, расположенные на носовой перегородке, – они находятся практически сразу под слизистой оболочкой носа и легко травмируются.

Чаще всего кровотечение останавливается спонтанно, однако родителям не помешает знать, как вести себя в данной ситуации.

**Если у вашего ребенка возникло кровотечение из носа,** убедитесь, что нет серьезной травмы носа. Если есть травма от падения или удара, немедленно вызовите скорую помощь. Если кровотечение вызвано не травмой, действуйте по следующей схеме:

► Усадите ребенка на стул или кресло и попросите его наклониться вперед, а не запрокидывая голову назад. Не разрешайте ему также ложиться, чтобы кровь не попала в дыхательные пути.

► Постарайтесь успокоить плачущего ребенка, пообещайте, что кровотечение скоро остановится.

► Кровь, которая затекает по задней стенке глотки в рот, необходимо спле-

вать. Попав в желудок, она может вызвать тошноту и рвоту. В рвотных массах кровь будет выглядеть как кофейная гуща.

► Дышать ребенок должен через рот.  
► Необходимо пальцами прижать крылья носа к перегородке, то есть зажать нос, на 10 мин. Делайте это осторожно, но достаточно сильно. Таким образом вы пережмете кровоточащий сосуд, и кровотечение остановится. Турунду можно смочить 3%-раствором перекиси водорода, который способствует прекращению кровотечения.

► Если через 10 мин кровотечение все еще продолжается, смажьте марлевую турунду (скрученная в виде жгута марля) вазелином и осторожно введите в кровоточащий носовой ход, так чтобы снаружи остался кусок марли, и снова зажмите нос на 10 мин. Не используйте с этой целью вату.

► Если кровотечение не прекращается, положите холодный компресс или пакет со льдом (предварительно обернув его тканью) на лоб и переносицу ребенка или на затылок. Под воздействием холода сосуды рефлекторно сужаются, и кровотечение уменьшается вплоть до полной остановки.

● Ноги ребенка поместите в таз с горячей водой, это будет способствовать оттоку крови от верхней части тела к ногам и уменьшит кровенаполнение сосудов носа.

● После того как кровотечение прекратилось, объясните ребенку, что теперь пару дней нельзя будет чистить

нос и резко сморкаться, чтобы оно не возобновилось.

► Через час или два после того как кровотечение остановилось, можно аккуратно смазать слизистую оболочку носа вазелином, чтобы смягчить ее и корочки засохшей слизи и крови.  
► Если кровотечение не останавливается, несмотря на все ваши усилия, вызовите скорую помощь или сами отвезите ребенка в больницу. Транспортировать его нужно в сидячем положении, зажав ему нос.

## Профилактика

Во время отопительного сезона старайтесь увлажнять воздух. Для этого можно поставить емкость с водой на окно над радиатором отопления. В холодное время года перед выходом на улицу смазывайте слизистую оболочку носа вазелином.

Следует также обеспечить достаточное поступление витаминов С и Р (лимоны, настой плодов шиповника и др.) в организм ребенка, особенно в зимне-весенний период.

Если ребенок простужен, научите его сморкаться. Чтобы очистить нос, следует прижать крыло одного носового хода к перегородке и вынуть содержимое другого носового хода; делать это нужно без чрезмерных усилий. Затем проделайте то же самое с другим носовым ходом. Не очищайте оба носовых хода одновременно. Чтобы легче было очистить нос от густой слизи, перед тем как высыпать, закапайте в него подсоленную воду (0,5 ч. л. на 1 стакан воды). Учите детей не ковыряться в носу и не засовывать в нос никаких предметов.



# ГОМЕОПАТИЯ.

## ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА ?

**Опасаясь побочных эффектов традиционных лекарственных препаратов, люди часто обращаются к альтернативным средствам лечения, в частности гомеопатическим. Но насколько эффективно и оправданно их применение? Для того чтобы понять, как действуют гомеопатические препараты, необходимо обратиться к истокам этой лечебной практики.**



Если посмотреть на исторический фон возникновения гомеопатии, то можно увидеть, что традиционная медицина того времени использовала наркотические, ядовитые и сильнодействующие вещества, кровопускание и другие на самом деле пагубные для здоровья методы лечения. Неудивительно, что вследствие этого некоторые врачи начинали искать какую-то замену подобным методам, что и привело к появлению так называемых «альтернативных» методов лечения. Среди таких врачей был немецкий врач Самуэль Ханеманн (1755–1843), который считается основателем гомеопатии.

Ханеманн критиковал крайние методы лечения, используемые в те дни, рекомендуя вместо них общественную гигиену, улучшение жилищных условий и питания, свежий воздух и физические упражнения. Кроме этого, он использовал в лечении травы, части организмов животных и традиционные ядовитые и сильнодействующие лекарственные средства того времени в очень небольших дозировках и приготовленные особым методом.

### Как разрабатывались и подбирались лекарственные средства?

***Similia similibus curantur – подобное излечивается подобным. Это основное положение гомеопатии.***

Однажды, будучи здоровым, Ханеманн принял большую дозу препарата коры хинного дерева (хинина), и, по его словам, у него развились симптомы малярии. Исходя из этого, он предположил, что для лечения малярии не нужны стандартные дозы хинина, а достаточно небольших. Он полагал, что если человеку с симптомами определенной болезни дать максимально разведенную дозу вещества, которое у здорового человека при принятии большой дозы вызовет те же симптомы, что и болезнь, то оно будет стимулировать организм больного к исцелению.

Сыре для жидких форм гомеопатических средств измельчается и разводится либо в воде, либо в спирте. Разведение чаще всего может осуществляться по десятичной или сотенной шкале. Десятичные разведения готовятся так: к одной части сырья добавляют 10 частей воды (растворителя) и перемешивают для равномерного распределения действующего вещества в растворе. Это первое десятическое разведение, его обозначают буквой D или X. Если одну часть этого раствора соединить с 9 частями воды, перемешать и встрихнуть – это второе разведение (2D) и т. д. При изготовлении сотенных доз технология та же, но к одной части вещества добавляется 99 частей воды (позначают буквой C). Минимальным разведением является

3X – третье десятическое разведение, максимальным – тысячные, сотенные разведения.

Самое большое количество вещества – это разведение 10<sup>6</sup>, но есть гомеопатические средства, компоненты которых разведены до 10<sup>200</sup> и даже 10<sup>400</sup>. Гомеопаты считают: чем больше разведено лекарственное средство, тем оно эффективнее (закон гомеопатии – закон бесконечно малой величины). Также оно становится более мощным, когда емкость постукивают ладонью или кожаными подушечками (потенциализация, усиление действия лекарства), чтобы зарядить энергией воду, в которой разведено средство.

В разведениях больше 12C (12-го сотенного) уже нет молекул действующего вещества, тогда как по мнению гомеопатов работает только энергия (память) воды. Отметим, что такое понятие, как «память воды», или «энергия воды», наука не подтверждает. Твердые лекарственные формы (гранулы) делают за тем же принципом, но вместо воды в качестве наполнителя используют молочный сахар. Современные гомеопатические средства выпускаются в виде капель, мазей, растворов для инъекций и даже свечей.

Очень важно понимать мировоззрение С. Ханеманна, для того чтобы осмыслить логическое обоснование его выводов, касающихся болезни, ее причин и лечения. Знание его убеждений

относительно происхождения человека проясняет, каким образом он пришел к своим умозаключениям.

Сначала Ханеманн был последователем выдающегося спиритиста и медиума Эмануэля Сведенборга, философия которого основывалась на смешении мира природы и оккультизма. Он также восхищался оккультистами Парацельсом и Месмером.

С. Ханеманн заявлял, что он вдохновлялся сверхъестественной силой, как видно из письма секретарю городского совета города Котен, написанного в 1828 г. Он говорил, что «был водим невидимой силой Всемогущего, слушая, наблюдая и следя его указаниям, полностью концентрируя все внимание и религиозную проницательность на этом вдохновении».

Ханеманн верил во вселенную энергию, или жизненную силу, как ее еще называют. Он считал, что сила, или эффективность его средств, разведенных до минимальной концентрации, является результатом действия жизненной силы. Та жизненная сила, якобы управляющая физическим телом, подобна душе или эфирному и астральному телам многих оккультных дисциплин.

Все высказанные помогают понять веру человека в то, что жизненная сила, находящаяся в гомеопатических средствах, якобы лечит высшие энергетические уровни, или тела, а не только физическое тело. Но не похоже ли это на мистицизм?

Так как сфера деятельности гомеопатов – «невидимое», а не видимое и материальное, многие из них признают, что гомеопатические средства на самом деле влияют на эфирное и астральное тела, ведь именно здесь начинается болезнь, которая распространяется на физическое тело и проявляется в виде симптомов. По этой причине ряд оккультных религий, таких как индуизм и антропософия, применяют гомеопатию. Ее философия соответствует оккультному видению человека и его здоровья.

Врач-гомеопат при выборе препарата для конкретного пациента часто руководствуется астрологическим знаком человека, маятником и зачастую имеет духа-советчика. Исследования в гомеопатии проводятся во время групповых спиритических сеансов под руководством медиума, который получает информацию от духов.

Врачи-гомеопаты, хотя и осмеивали коллег из области традиционной медицины, но продолжали прибегать к токсическим препаратам, просто они использовали чрезвычайно слабые растворы.

**Приводим перечень гомеопатических средств:** стрихнин, сера, лобелия (никотин), фосфор, рвотный корень (ипекакуана), соляная кислота, алкоголь, свинец, мышьяк, колхицин, слабительное из мексиканского растения ялапы, сenna, ртуть, аконит, белладонна (атро-

тин), подофилл, камфора, чемерица, стафисагрия, опий, хинин, кантарид (мочегонное средство из высушенных телец шпанской мушки), кротоновое масло, фосфорная кислота, рвотный камень и многие другие.

Итак, гомеопатия возникла из концепции верований одного человека, которая научно не подтверждена. Однако она обладала большим преимуществом перед медициной того времени, ведь тогда людей просто убивали ядами, ожогами, кровопусканиями и слабительными средствами. Вспомните хотя бы президента США Дж. Вашингтона, которого таким образом лечили от простого фарингита, в результате лечения он в исцелении умер.



### Доказана ли эффективность гомеопатии?

Контролируемые исследования гомеопатических средств, проводимые гомеопатами, как правило, показывают положительные результаты. Однако большинство других независимых экспериментов не имеют такого же эффекта.

Британский медицинский журнал «Ланцет» 27 августа 2005 г. опубликовал результаты метаанализа 110 испытаний как гомеопатических, так и традиционных медицинских препаратов, полученные в рамках обширного исследования, проведенного в Бернском Университете, Швейцария. Не было найдено никаких веских доказательств того, что гомеопатический подход к лечению отличается от использования плацебо, вещества, не обладающего лечебными свойствами. Эффект плацебо, как известно, связан с верой самого пациента в действенность препарата. Применение средств традиционной медицины, напротив, показало значительно лучшие результаты.

В качестве примера современных гомеопатических средств рассмотрим препарат оциллококциум. Он позиционируется производителем как средство для профилактики и лечения простуды и гриппа. История производства препарата такова. В 1919 г. во время печально известной эпидемии Испанского гриппа («испанки») французский врач Жозеф Руа увидел в крови больных гриппом некие колеблющиеся бактерии, которые он назвал oscillococcus

и которые, по его мнению, являлись причиной гриппа. Подобные микрорганизмы он также обнаружил и при других заболеваниях, таких как герпес, рак, туберкулез, ревматизм и т. д.

Сейчас уже известно, что грипп вызывается вирусом, который нельзя увидеть в оптический микроскоп, поэтому Жозеф Руа в принципе не мог его заметить. Кроме того, ни один исследователь после Руа не видел никаких оциллококков. Тем не менее, для разработки вакцины он подготовил экстракт оциллококков и嘗试 использовать его для лечения больных раком. Вакцина оказалась недейственной, больные после обострения болезни умирали. Решив не использовать оциллококков из крови пациентов, он начал искать эти бактерии в организмах животных, пока не увидел их в печени уток с Лонг-Айленда. Он использовал их сердце и печень для приготовления гомеопатического препарата.

В настоящее время приготовление оциллококциума ведется методом гомеопатического разведения по Корсакову экстракта сердца и печени мускусной утки (ошибочно называемой производителем барбарийской). Производитель ничего не сообщает ни о механизме действия препарата, ни о его фармакокинетике. Отсутствуют также научные данные о том, каким образом экстракт внутренностей утки должен подавлять вирусы гриппа. Более того, препарат фактически не содержит это активное вещество.

В заключение приводим высказывание доктора Боппа: «С уверенностью можно сказать, что есть уважаемые и честные люди, стремящиеся применить гомеопатию отдельно от ее мистических методов. Но оккультное влияние, по своей природе утаенное, замаскированное, часто скрытое под видом параноической теории, не исчезает и не становится безвредным только при использовании поверхностного подхода, если просто довольствоваться отрицанием его существования. Гомеопатия опасна. Она полностью противоречит учению слова Божьего и способствует исцелению посредством веществ, созданных динамичными (активными), другими словами, заряженными мистическими силами. Гомеопатическое лечение – плод философии и религии, которые являются в то же время индусскими, пантеистическими и эзотерическими» (Dr. H.J. Bopp. Homeopathy, p. 9).

*В статье использованы материалы книги доктора медицины, магистра общественного здравоохранения, выпускника Университета Лома-Линда Эдвина Нойса «Spiritualistic Deceptions in health & healing» (Духовные обольщения в сфере здоровья и исцеления).*

<http://ru.wikipedia.org/wiki/Оциллококциум>

# Критерии выбора спутника жизни

Брак — глубоко личный союз мужчины и женщины, взаимно друг друга дополняющих, в котором они оба на всю жизнь становятся единым целым. Природа брака уникальна. Мужчина и женщина в браке имеют равную ценность перед Богом, но разное предназначение.

## СОВЕТЫ ДЕВУШКАМ

Каждая девушка хочет встретить достойного друга жизни, подходящего ей. Всегда помни: ты не только дочь своих родителей, но также дочь Небесного Царя! Держи себя с христианским достоинством, и тогда с тобой захотят общаться достойные юноши.

Тебе нравится молодой человек? Обрати внимание на следующие критерии:

### 1. Какой он человек?

«Соглашайтесь иметь другом лишь того, кто обладает чистыми мужественными чертами характера, кто старательен, настойчив и честен, кто любит и боится Бога. Семейный союз является самым нежным и святым из всех союзов на земле. Те, кто готовится вступить в брак, пусть проверят каждое чувство и каждую черту в том, с кем они думают соединить свою жизнь. Каждый час на пути к брачному союзу должен отличаться скромностью и простотой, искренностью и серьезным желанием угодить Богу» (Вести для молодежи, с. 358).

### 2. Каким было его прошлое и к чему он стремится сейчас?

Очень важно расспросить:

- о детстве;
- о родителях;
- стремится ли он к знаниям;
- какие были отношения в семье;
- какие у него увлечения, хобби;
- какова цель его жизни;
- любит ли он Бога.

Обладает ли он теми чертами характера, которые могут сделать тебя счастливой? Задав эти вопросы, ты сможешь узнать, кто и что повлияло на формирование его личности.

### 3.

#### Отношение к религии

Оно должно быть серьезным как у тебя, так и у него.

«Прежде чем связать свою судьбу с земным другом, нужно соединиться со Христом и избегать всяких знакомств, которые мешают этому святому союзу» (Вести для молодежи, с. 363).

«Только истинная религия может уберечь от печальных ошибок, которые так часто омрачают семейную жизнь. Только там, где царствует Христос, может быть глубокая, истинная и бескорыстная любовь» (с. 362).

### 4.

#### Соответствие в возрасте

Между избранниками желательна большая разница в возрасте, а также ранний брак.

«Ранних браков нужно остерегаться. Нельзя поспешно, без достаточной подготовки и не достигнув умственной и физической зрелости, вступать в такой нежный союз, как брак, имеющий далеко идущие последствия» (Служение исцеления, с. 358).

«Ранняя женитьба или замужество не способствуют ни физическому, ни умственному здоровью. Над этим вопросом молодые люди обычно не задумываются, многими из них руководят чувства, которые побуждают их предпринять поспешный шаг, ведущий ко благу или ко злу, к благословению или проклятию» (Вести для молодежи, с. 453).

### 5.

#### Социальные различия

Обратите внимание, нет ли между вами серьезных преград. Для некоторых пар очень серьезную опасность представляют социальные различия.

### 6.

#### Его отношения с родителями

«Стремясь избежать будущих страданий и горя, девушка должна поставить перед собой такие вопросы: есть ли у жениха мать? Каков ее характер? Признает ли он свои обязанности перед ней? Считается ли он с ее желаниями и думает ли о ее счастье? Если он не уважает и не ценит свою мать, станет ли он уважать и ценить свою жену? Будет ли он снисходителен к ее ошибкам или станет проявлять свой суровый и властолюбивый нрав? Искренняя любовь не замечает ошибок» (Вести для молодежи, с. 371).

Избранник во многом будет похож на своего отца. Обрати внимание, уважает ли он его, как относится к родительским советам и замечаниям. Немалую роль играют и отношения между его родителями, так как модель поведения отца может быть заимствована и использована в семье сына.

### 7.

#### Его принципы, мотивы и стиль жизни

«Любовь, в основе которой лежит всего лишь чувственное удовольствие, своевольна, безрассудна и неуправляема. Честь, истина и все благородные возвышенные силы ума становятся рабами страсти. Человек, связанный цепями этой безрассудной

страсти, слишком часто бывает глух к голосу разума и совести; ни доводы, ни мольбы не могут помочь ему осознать безрассудство своего пути» (Христианский дом, с. 51).

## 8. Кого следует избегать

Остерегайтесь неуважительных. Удаляйтесь от ленивых и насмехающихся над святым. Не дружите с теми, кто употребляет спиртное и богохульствует. Не принимайте предложения того, кто не понимает своей ответственности перед Богом.

### Что необходимо знать и уметь девушкам:

- Доверять Господу в решении всех вопросов.
- Обладать хорошими манерами, быть культурной.
- Быть организованной, трудолюбивой, женственной, сдержанной.
- Соблюдать правила гигиены.
- Умело вести домашнее хозяйство.
- Соблюдать принципы рационального питания и одеваться скромно.
- Быть готовой воспитывать детей и заботиться о супруге.



# СОВЕТЫ ЮНОШАМ



«Юношеских похотей убегай, а держись правды, веры, любви, мира со всеми призывающими Господа от чистого сердца» (2 Тим. 2:22).

Тебе нравится девушка? Обрати внимание на следующие критерии:

## 1. Внешность – важно, но это не главное

«Молодой человек должен искать себе такую спутницу жизни, которая была бы готова вместе с ним понести его жизненное бремя, которая своим влиянием могла бы облагородить и возвысить его, а также осчастливить его своей любовью» (Вести для молодежи, с. 436).

## 2. Каким было ее прошлое и к чему она стремится сейчас?

Поинтересуйся:

- какой она была в детстве;
- чем она увлекалась и что интересует ее сейчас;
- какие были отношения в семье;
- какая у нее мама;
- чего она ожидает от жизни;
- любит ли она Бога.

Не соединяй свою жизнь с девушкой, которая не разбирается в простых жизненных вещах и не понимает своего долга по отношению к Богу и близким.

## 3. Она – будущая мать ваших детей

Твоя будущая жена должна обладать хорошими манерами и культурой, чтобы правильно воспитать своих детей. Она должна не только получить образование и знать свои права и предназначение, но и иметь совершенные знания относительно ведения домашнего хозяйства. Она должна знать правила гигиены, функции человеческого организма, разбираться в вопросах правильного питания, одежды, а также режима труда и отдыха.

## 4. Ее организованность

Девушка должна стремиться победить в себе неорганизованность, непунктуальность и невнимательность, потому что эти недостатки

проявляются во всех сферах жизни. Чтение книг или другие занятия не должны мешать ведению домашнего хозяйства.

## 5. Экономная хозяйка

Важно обратить внимание на ее отношение к деньгам. Является ли она бережливой и экономной? Умеет ли она правильно вести хозяйство?

«Та, с которой ты собираешься соединиться священными узами, принесет ли счастье вашему дому? Не станет ли тратить ваш заработок на удовлетворение своего тщеславия?» (Христианский дом, с. 36)

## 6. Ее характер

«Выбирая себе жену, изучай ее характер. Будет ли она терпеливой и старательной? Сможет ли она ухаживать за вашей матерью и отцом, когда они будут нуждаться в этом? Или вместо того чтобы приобрести дочь, они потеряют и любящего сына?» (Христианский дом, с. 36)

## 7. Не торопись выбирать спутника жизни

Старательно поразмышляйте над тем, какую семью вы хотите создать. Обеспечит ли этот брак наилучшее физическое, умственное и духовное развитие супругов и их детей, чтобы и те и другие могли благословлять своих близких и читать своего Творца? Укрепит ли он вашу любовь к Богу и расширит ли сферу положительного влияния? Если ответы будут положительными, то в страхе Божьем продолжайте идти вперед.

## 8. Борись с искушениями

«Те, которые хотят сберечь здоровье, силу ума и моральную чистоту, должны «юношеских похотей убегать» (2 Тим. 2:22). Время, потраченное на неподобающие развлечения, принесет урожай, от которого вся жизнь станет горькой. Пока ты молод и силен, приобретай знания и навыки, которые понадобятся тебе в будущем, проводи время с пользой. Проси у Бога

силы побеждать искушения. «Как юноше содержать в чистоте путь свой? – Хранением себя по слову Твоему» (Пс. 118:9).

### Что необходимо знать и уметь юношам:

- Доверять Господу в решении всех вопросов.
- Быть сильным и мужественным, но не грубым.
- Быть решительным и ответственным.
- Приобрести деловые качества, чтобы сдерживать будущую семью.
- Правильно распоряжаться материальными средствами.
- Соблюдать правила гигиены.
- Соблюдать принципы рационального питания и одеваться скромно.
- Быть готовым терпеливо заботиться о супруге и детях.

«Только во Христе может быть создан благополучный брачный союз. Человеческая любовь все более крепнет, беря свое начало в Божественной любви. Только там, где царствует Христос, может проявиться глубокая, истинная, бескорыстная привязанность»

(Христианский дом, с. 68).

**При выборе спутника жизни пусть вас сопровождает Божье благословение! Молитесь и доверяйте Богу больше, чем самим себе. Прислушивайтесь к советам родителей. Решительный шаг делайте обдуманно.**

Продолжение. Начало на с. 5.

# Реальная цена красного мяса

## Мясо способствует перерождению клеток кишечника в раковые клетки

Ученые давно заметили связь между нитросоединениями (органические соединения, содержащие одну или несколько нитрогрупп  $\text{NO}_2$ ) и раком кишечника у лабораторных животных. Еще в 1970-х годах учёные обнаружили канцерогены (вещества, способствующие развитию рака) в приготовленном беконе (копченая свиная грудинка).

Тогда специалисты мясоперрабатывающей промышленности, чтобы сохранить цвет мяса в конечном продукте, вместо нитритов, которые превращались в мясе в N-нитросоединения, стали добавлять аскорбиновую кислоту. Поэтому практически все продукты мясопеработки в США содержат аскорбиновую кислоту или эриторбат натрия (пищевая добавка к мясопродуктам и безалкогольным напиткам, используемая в США (E316); антиоксидант, предотвращающий образование канцерогенных нитрозаминов). Так удалось справиться с N-нитросоединениями, однако это не решило проблему полностью.

Исследования показали, что N-нитросоединения могут формироваться в кишечнике человека, который употребляет мясопродукты, даже если это мясо домашнего приготовления. Для их формирования необходимо поступление с пищей нитратов и нитритов, которые мы получаем также из воды и растительных источников.

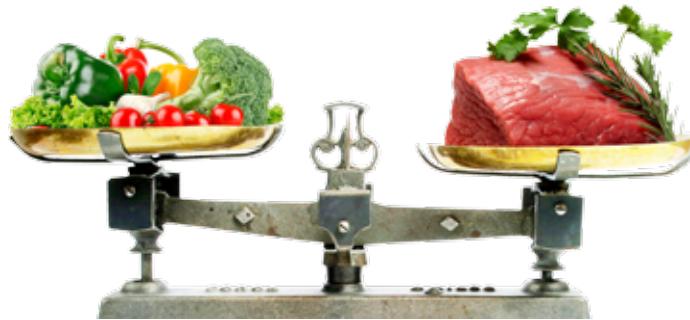
Сначала ученые считали, что чем больше аминов и амидов попадает в кишечник, тем больше в нем образуется N-нитросоединений, но потом было установлено, что при употреблении белого мяса или растительных белков N-нитросоединения не образуются. Их уровень повышался только при употреблении красных сортов мяса. Поэтому учёные пришли к выводу, что виновником является гемовое железо, которым богато красное мясо. Гемовое железо – это неотъемлемый компонент гемоглобина, белка, который придает красный цвет нашей крови и делает мясо красным. Гемовое железо катализирует реакцию превращения аминов в N-нитросоединения под воздей-

ствием нитрозирующего фактора. Когда учёные давали испытуемым негемовое железо, такой эффект не наблюдался. Негемовое железо содержится в зерновых, бобовых, зеленых листовых овощах, плодах и железнодорожащих витаминных добавках.

Ученые заключили, что чем больше гемового железа и бактерий содержится в кишечнике, тем больше образуется N-нитросоединений. Как оказалось, ведущую роль в этом процессе играют содержащиеся в нашем кишечнике бактерии. Если кормить крыс, в кишечнике которых нет микрофлоры, нитратами, то у них N-нитросоединения не образуются, а если им подселить бактерии, то эти соединения появятся.

химические амины и полициклические ароматические гидрокарбонаты. Напомним, что мутагены – это вещества, которые приводят к структурным изменениям в ДНК клеток, и последние начинают делиться с образованием аномальных агрессивных клеток – раковых клеток.

Организм старается нейтрализовать эти вещества и избавиться от них. Так, печень присоединяет к гетероциклическим аминам кислород, а в других частях организма к ним присоединяются ацетильные группы ( $-\text{C}(\text{O})\text{CH}_3$ ), делая их более растворимыми и способными выводится с мочой. К сожалению, такие видоизменения в организме делают эти вещества еще более опасными: они еще больше повреждают ДНК.



Интересно, что у некоторых людей в кишечнике присутствуют бактерии, которые производят намного больше N-нитросоединений, чем обычные бактерии, поэтому такие люди подвержены большей опасности, чем другие.

## Мутагены, содержащиеся в мясопродуктах

Мясо, приготовленное на гриле при высокой температуре, содержит 2 класса мутагенов: гетероцикли-

Что же делать потребителям? Ученые говорят, что чем выше температура и дольше продолжительность приготовления мяса на гриле, тем больше образуется токсических веществ. Чем темнее его поверхность, тем больше гетероциклических аминов. Полициклические ароматические гидрокарбонаты попадают в приготовляемое на гриле мясо (и красное и белое), когда выделяющийся из мяса жир сгорает и дым пропитывает мясо.

Маринование мяса (или даже про-

стое вымачивание в воде) перед приготовлением помогает удалить вещества, которые превращаются в гетероциклические амины в процессе приготовления. Такой же эффект оказывает предварительное приготовление мяса в микроволновой печи (1,5–2 мин, слить жидкость, выделившуюся из мяса) – нейтрализуются предшественники гетероциклических аминов. Если вы готовите мясо в жидкости, тогда температура мяса никогда не поднимается выше температуры кипения воды, что предотвращает образование гетероциклических аминов.

К сожалению, при жарке мяса с маслом на сковороде, при запекании в духовке также образуются канцерогенные вещества, но в меньшем количестве, чем при приготовлении на гриле. Чем меньшую температуру вы выберите, тем лучше. Если вы готовите с добавлением воды или в микроволновой печи – это снизит риск.

Данные правила касаются не только красных сортов мяса. Мясо курицы, например, также в процессе приготовления производит большое количество гетероциклических аминов, однако, по данным исследования, риск развития рака на фоне употребления мяса птицы и рыбы ниже, чем на фоне потребления красных сортов мяса. Причина заключается в том, что в основном люди готовят белое мясо другими способами, а не на гриле.

### Другие виды рака

Вышеуказанные канцерогены способны вызывать мутагенный эффект в отношении любых клеток, с которыми соприкасаются. И хотя больше всего страдает кишечник, могут поражаться и другие органы.

Так, у мужчин, которые съедают около 100 г приготовленного на гриле мяса курицы в день, риск развития рака простаты возрастает на 40% по сравнению с теми, кто не употребляет его. У мужчин, которые едят красное мясо или мясо, приготовленное на гриле, риск развития рака поджелудочной железы возрастает на 40–50%. Другое исследование показывает, что риск на 60% возрастает у тех, кто предпочитает мясо, приготовленное при высоких температурах. Ученые говорят: «Если вы найдете фактор, который снизит вероятность развития рака на 20%, то это будет огромным достижением, так как рак поджелудочной железы практически неизлечим». Не удивительно ли, что мы сами повышаем риск, неправильно питаясь, как бы заигрываем со смертью?

У женщин в период пременопаузы, употребляющих красное мясо, повышен риск развития рака груди.

Съедая 1,5 порции красного мяса в день, женщина в 2 раза увеличивает риск возникновения эстроген-независимого рака груди по сравнению с теми, кто употребляет мясо не чаще 3 раз в неделю. Девушки-старшеклассницы также находятся в группе риска. А вот у женщин после менопаузы риск очень низок.

Специалисты напоминают, что частое употребление мяса, в особенности приготовленного при высокой температуре, может повышать риск возникновения рака мочевого пузыря. Этот вид рака развивается в полтора раза чаще у тех, кто употребляет красное мясо. Наибольшему риску подвержены те, кто часто ест стейки, свиные отбивные и бекон.

### Диабет

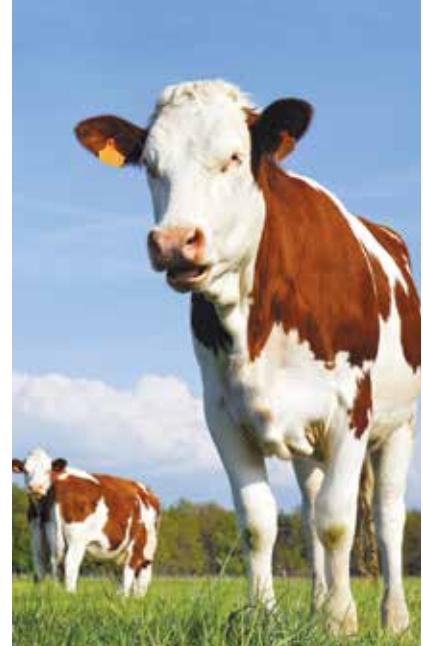
В ходе исследования «Здоровье женщины», проводимого в течение 9 лет, в котором приняли участие более 37 000 женщин, ученые обнаружили, что у тех, кто употреблял промышленно приготовленные мясопродукты 5 раз в неделю, риск развития сахарного диабета 2-типа был на 38% выше по сравнению с теми, кто ел эти продукты 1 раз в неделю. Нитриты таких продуктов повреждают остроки поджелудочной железы. У женщин, употреблявших красное мясо любого вида приготовления, риск развития диабета типа 2 возрастал на 28%, и причина этого – гемовое железо.

Гемовое железо более биодоступно и усваивается организмом с большей эффективностью, чем железо из растительных продуктов: зерновых, фруктов, бобовых. Однако гемовое железо продолжает всасываться из кишечника даже тогда, когда наши запасники уже переполнены, оно отключает регулирующий механизм. Такого не происходит с негемовым железом: если в организме накоплено достаточно его количества, то его всасываемость в кишечнике снижается.

### Выводы

- Следует снизить потребление промышленно приготовленного и красного мяса хотя бы до 1 порции в неделю.
- Употребляйте овощи семейства крестоцветных (капуста, редька и др.) – они помогают печени нейтрализовать канцерогены.
- Замените красное мясо мясом курицы, рыбой, а еще лучше и безопаснее – орехами, бобовыми и зерновыми.

По материалам статьи  
Бонни Либман, Nutrition Action, июнь 2009 г.



### Почему люди едят мясо?

Господь дал нашим праородителям пищу, которую Он определил для питания всему человеческому роду. Отнимать жизнь у каких бы то ни было сотворенных Им животных противоречило Его плану. В Едеме, по Божьему замыслу, не должно быть смерти. Плоды деревьев, произраставших в саду, удовлетворяли все потребности человека. До потопа Бог не разрешал людям есть мясо. Но поскольку во время потопа все, чем человек мог питаться, было уничтожено, Бог, видя нужду людей, разрешил Ною употреблять в пищу мясо чистых животных, находившихся в ковчеге. Однако продукты животного происхождения не являются самым здоровым питанием для человека.

После потопа люди питались преимущественно мясом. Бог видел, что люди развратились и расположены к тому, чтобы гордо возвысить себя, восстать против Творца и следовать своим дурным наклонностям. Поэтому Господь позволил, чтобы люди, употребляя в пищу мясо, сокращали тем самым продолжительность своей жизни. Вскоре после потопа люди стали быстро вырождаться физически, и продолжительность их жизни становилась все меньше и меньше.

После поселения в Ханаане израильтянам было разрешено употреблять мясную пищу, но с определенными ограничениями, с тем чтобы уменьшить вредные последствия ее употребления. Было запрещено употреблять мясо свиней и других нечистых животных, птиц и рыб. Строго возбранялось использовать в пищу тук (жир, покрывающий внутренние органы) и кровь разоренных для употребления животных (см. Э. Уайт. «Основы здорового питания», с. 373–374).

**В раздражении разговора не начинай.**

(Китайская пословица)

Самые здоровые и красивые люди – это те, которых ничего не раздражает.

(Георг Кристоф Лихтенберг)

**Самый мудрый человек тот, кого больше всего раздражает потеря времени.**

(Данте Алигьери)

В других нас раздражает не отсутствие совершенства, а отсутствие сходства с нами.

(Джордж Сантаяна)

Вспыльчивый может сделать глупость; но человек, умышленно делающий зло, ненавистен.

(Притчи Соломона гл. 14, ст. 17)

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

**Медико-біологічна експертиза**

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

**Коректори**

Олена Білоконь  
Ганна Борисовська

**Дизайн та верстка**

Юлія Смаль

**Відповідальна за друк**

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



## Весенняя уборка в наших мыслях

Когда-то меня поразил опыт одной домохозяйки — Изабель Садс. Ее беспокоили и раздражали некоторые люди, которые оскорбляли ее или поступали не так, как она хотела. В своих мыслях она постоянно вела с этими людьми борьбу.

И однажды она пришла к выводу о том, что тратит огромные запасы энергии на эти пустые, необдуманные войны. Эта женщина также заметила, что люди, которых она пыталась таким образом изменить, не стали лучше. И тогда она решила изменить себя. Каким образом?

Она обратилась с просьбой к Богу, чтобы Он благословил людей, которые ее раздражали, и стала стремиться к тому, чтобы злые мысли оставили ее. Она сказала себе: буду учиться или напишу что-нибудь, например, поэму, псалом или страницу перевода с французского языка.

Затем она вновь обратилась к более могущественной Личности, чем она сама: «Мой Бог, благодарю Тебя за то, что Ты помог мне в весенней уборке моего разума. Надеюсь пережить еще немало ценных опытов и провести много времени в молитвах».

Переживания характерны для нас, людей. Именно поэтому мы больше видим проблемы, а не благословения. Страх усугубляет трудности, в то время как вера в соединении с разумным действием преодолевает их и ведет к принятию правильных решений.

«Ежедневно предпринимай что-либо для того, чтобы сделать свою жизнь лучше, прекраснее и благороднее» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 491). Такой совет дала Эллен Уайт около 100 лет назад, и эти слова актуальны до сих пор.



1 марта 2013 года НОВЫЙ телеканал "Надія" начал вещание на спутнике Астра (Сириус). Теперь 24 часа в сутки НЕПРЕРЫВНОГО ПОЗИТИВНОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ!

Теперь вечные ценности еще ближе



Наши параметры:



Канал: Nadia TV  
Спутник: ASTRA-4A (Sirius), 5° в. д.  
Частота приема: 12.284 МГц  
Поляризация: (V), FEC ¾  
Скорость потока: 27.500 Мбит/с



ТЕЛЕКАНАЛ НАДІЯ

| www.hopechannel.info |

СТОИТ СМОТРЕТЬ

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

Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за сміт статей несе автор.

Дізнайся більше на:

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)