



Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

Моя здоровая семья

№ 5 (52) 2013

Не просто зелень!

Зеленые листовые овощи являются победителями в борьбе за наше здоровье, если их употреблять регулярно и в достаточном количестве.

4

Ще раз про дітей

Діти — спадок Господа, і ми відповідатимемо перед Ним за керування Його надбанням. Нехай батьки з любов'ю, вірою і молитвою працюють для своєї сім'ї, щоб, прийшовши до Бога, вони могли з радістю сказати: «Ось я та діти, котрих дав мені Господь»

6

Великая миссия матерей

Матерям доверена величайшая миссия, которую когда-либо выполняли смертные: правильно воспитать и сформировать мировоззрение своих детей.

9

Кандидоз

Чаще всего кандидоз возникает при снижении общего и местного иммунитета.

10

Що можуть слова?

Не користуйтеся похвалою тільки для того, щоб домогтися свого. Це не любов. Хваліть вашого чоловіка, щоб порадувати його.

12

Физиология, дающая жизнь

14

ВЛИЯНИЕ производства мяса на ЭКОЛОГИЮ

Все знают, что белок необходим для роста и развития организма и употреблять его нужно регулярно и в достаточном количестве. Но задумываемся ли мы, какой ценой природа обеспечивает наши потребности? Как влияет на окружающую среду производство белковых продуктов, и что можно сделать, чтобы минимизировать негативное воздействие?

2



Питание и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

5



Когда копать становится слишком трудно...

16



ВЛИЯНИЕ производства мяса на ЭКОЛОГИЮ

Все знают, что белок необходим для роста и развития организма и употреблять его нужно регулярно и в достаточном количестве. Но задумываемся ли мы, какой ценой природа обеспечивает наши потребности? Как влияет на окружающую среду производство белковых продуктов, и что можно сделать, чтобы минимизировать негативное воздействие?



Ученые утверждают, что уменьшение потребления белка из продуктов животного происхождения, в частности мяса, оказало бы благоприятное влияние не только на самих людей, но и на окружающую среду. Уже давно прошли те времена, когда почти каждая семья выращивала своих животных и употребляла их производные и мясо в пищу. В современном обществе небольшое количество гигантских ферм производят основную часть продукции, необходимой для насыщения рынка в собственной стране, а также за рубежом. Происходит централизация производства, расширяется рынок сбыта, мелкие фермы закрываются, не выдерживая конкуренции, а большие – становятся еще больше. **Но лучше ли становится качество продукции? И какое влияние это оказывает на окружающую среду?**

Начнем с того, что спрос рождает предложение. По мере увеличения доходов граждан увеличиваются запросы на продукцию животного происхождения: мясо и мясопродукты, яйца и молочные продукты. К сожалению, большинство людей при выборе продуктов питания руковод-

ствуют своим аппетитом, поэтому в их рационе преобладают мясо и мясная продукция. Как следствие, товаропроизводители начинают наращивать объемы производства этих продуктов. Темпы роста впечатляют. Только в США выращивается 9 млрд животных в год: около 100 млн свиней, 35 млн коров, более 8 млрд бройлеров. Такие масштабы производства оказывают негативное влияние на окружающую среду. В Украине на начало 2013 г. выращивалось 220,5 млн животных.

Конечно, это обеспечивает население белком, но очень неэффективным способом. Для того чтобы получить 1 кг говядины, нужно затратить 14 кг зерновых. Даже для производства 1 кг мяса курицы, которое является самым экономически выгодным видом белка, требуется около 5 кг зерновых.

Для производства 1 кг говядины необходимо затратить 15 тыс. литров воды¹; 1 кг сыра – 5 тыс. литров; 1 кг свинины – 4,8 тыс. литров. Это явно неэкономно и истощает запасы питьевой воды на планете. (Для сравнения: 1 кг риса – 3,4 тыс. литров воды; 1 кг хлеба – 1,3 тыс. литров; 1 кг помидоров – 180 л, 1 кг салата – 130 л.)

При увеличении производства мясо-молочной продукции увеличивается количество навоза и метана, выделяемого в атмосферу. Навоз, который раньше был богатым источником органических удобрений, теперь стал одним из крупнейших загрязнителей поверхностных вод, почвы и воздуха. Например, в США на одного жителя приходится 1 т навоза в год. При производстве 1 кг говядины в атмосферу выделяется 27 кг парниковых газов². **Если бы семья из 4 человек отказывалась от мяса 1 раз в неделю в течение 1 года, то по выбросу вредных газов это было бы эквивалентно отказу от поездок на своем автомобиле в течение 3 месяцев!**³

Кроме того, для производства корма для скота необходимо большое количество удобрений, гербицидов и пестицидов, при выработке которых также отравляется окружающая среда, а централизация процесса ведет к исчезновению мелких местных производств и увеличению транспортных расходов (и количества выхлопных газов!).

Еще один немаловажный фактор – недостаток продуктов питания. На сегодняшний день 1 млрд людей на земле голодает. Это каждый

седьмой человек. И хотя эти люди сконцентрированы в основном на определенных территориях, данная цифра поражает. В то время как ради удовольствия жители «цивилизованных стран» употребляют излишнее количество мяса, зерном, которым кормят животных, можно было бы накормить всех голодных на земле.

В качестве примера приведем результаты исследований Акифуми Огино из Национального института скотоводства и изучения полей в городе Цукуба, Япония, а также научные заключения его коллег, которые определяли влияние производства говядины на глобальное потепление, закисление водных ресурсов, размножение водорослей в водных источниках и потребление энергии.

Команда ученых изучала процесс выращивания телят, сфокусировав

Согласно результатам исследования, проведенного в Швеции в 2003 г., при производстве органической говядины, получаемой при кормлении скота в большей мере травой, чем концентрированными кормами, высвобождается на 40 % меньше парниковых газов и потребление энергии снижается на 85 %.

Интенсификация животноводства требует правильного использования отходов, которые накапливаются в большом количестве в зонах действия животноводческих комплексов. Поэтому с развитием строительства комплексов промышленного типа с безподстилочным типом содержания животных, а также на птицефабриках все острее стоит проблема охраны окружающей среды, особенно предотвращения загрязнения навозными стоками водоемов, рек и подземных

содержащие и другие соединения, которые создают зловонный запах.

Жидкий навоз содержит большое количество патогенных микроорганизмов, при его анаэробном разложении образуются токсические газы (сероводород, аммиак и др.), а также жирные кислоты, амины и другие соединения с неприятным запахом. Поэтому при отсутствии надлежащего контроля создается реальная угроза распространения инфекционных заболеваний в зоне животноводческих комплексов.

Попадание навоза и животноводческих стоков в почву приводит к ее бактериальному заражению. Патогенные бактерии сохраняются в почве полей орошения еще в течение 4–6 мес и заражают сельскохозяйственные культуры. При внесении стоков в грунт методом дождевания яйца гельминтов распространяются на расстояние до 400 м.

Животноводческие комплексы загрязняют поверхностные водоемы, подземные воды и грунт. В результате в эти источники попадает большое количество биогенных элементов. При этом в природных водоемах навозная жидкость вызывает массовое отравление водных организмов. В воде резко возрастает количество аммиака и уменьшается содержание кислорода.

«Мы пытаемся придумать различные способы, чтобы уменьшить воздействие углерода на природу, – говорит Сью Тейлор из Вегетарианского общества Великобритании, – но один из самых легких способов состоит в том, чтобы прекратить употребление мяса в пищу».

Старайтесь потреблять меньше мяса или научитесь полностью заменять его продуктами растительного происхождения. Научные данные свидетельствуют, что у людей, употребляющих наименьшее количество красного мяса, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, рака толстой и прямой кишки снижен. У тех, кто употребляет много красного мяса (обычно это 2 порции в день), риск смерти от инфаркта, инсульта или других сердечно-сосудистых заболеваний повышается на 40 % по сравнению с употребляющими мясо в небольших количествах (1 порция в 2–4 дня)⁴.



внимание на обращении с животными и способах производства и транспортировки кормов. Объединив эту информацию с данными своих предыдущих исследований о последствиях расширения индустрии производства говядины, ученые смогли определить, какое влияние оказывает на окружающую среду производство 1 кг говядины.

Анализ данных показал, что это ведет к эмиссии парниковых газов с потенциалом нагрева, эквивалентным 36,4 кг диоксида углерода. При этом высвобождаются органические составляющие, которые содержат 340 г диоксида серы и 59 г фосфатов, а также происходит потребление 169 МДж энергии. Другими словами, при производстве 1 кг говядины выделение CO₂ эквивалентно выбросу этого газа в атмосферу из выхлопов среднего европейского автомобиля каждые 250 км, а количество затраченной энергии – потреблению 100-ваттной лампы в течение почти 20 дней.

Расчеты, базирующиеся на стандартах индустриального производства мяса в Японии, не включали в себя другие показатели, так что воздействие на окружающую среду является еще более неблагоприятным, чем указывается в материалах.

вод. Например, в промышленном свиноводстве используются комплексы по выращиванию и откорму животных на 12, 24, 54 и даже 108 тыс. свиней в год. Выход жидкого навоза составляет от 260 до 2300 м³ в день.

Общий объем животноводческих отходов в США и Европе приблизительно в 10 раз больше по сравнению с отходами бытовой деятельности человека.

В зоне животноводческих комплексов основными проблемами, имеющими экологическое значение, являются: распространение патогенных микроорганизмов, загрязнение водоемов, атмосферного воздуха сероводородом, аммиаком и другими соединениями.

Загрязнение окружающей среды зависит от состава навозных стоков, который определяется такими основными факторами: вид сельскохозяйственных животных, их численность, качество и количество кормов, рост, пол и масса животных, направление животноводства, способ содержания, способ удаления навоза.

Суточный выход экскрементов может колебаться от 0,5 до 12,4 кг на одно животное в зависимости от пола и возраста. При хранении навоза в открытых емкостях с его поверхности испаряется аммиак, азот-

¹ Количество воды, необходимой для производства 1 кг продукции; в животноводстве учитывается не только вода, которую животные пьют, но также вода, расходуемая на производство всего корма в течение всей их жизни.

² Это включает в себя газы, образующиеся при производстве корма для скота, а также выделяемые навозом.

³ <http://www.cspinet.org/nah/pdfs/memo-meat-heat-ca.pdf>

⁴ Arch. Intern. Med. 172: 555, 2012.

Не просто зелень!

Зеленые листовые овощи являются победителями в борьбе за наше здоровье, если их употреблять регулярно и в достаточном количестве. К овощам данной группы относятся все виды капусты, шпинат, сельдерей, петрушка, лук порей, зеленый горошек, спаржа, артишок и даже киви.

Темно-зеленые листовые овощи богаты аскорбиновой кислотой, бета-каротином, а также витамином Е. Эти витамины-антиоксиданты, растворимая клетчатка, а также другие соединения, содержащиеся в листовых овощах, такие как индолы, флавоноиды, фенолы, значительно снижают риск развития рака желудка, молочной железы, предстательной железы, старческого слабоумия, сердечно-сосудистых заболеваний. Эти овощи также содержат большое количество железа, фолиевой кислоты, которая очень важна для предотвращения анемии.

Употребление зеленых листовых овощей способствует целостному физическому развитию и укреплению иммунной системы. Они — идеальный вариант для тех, кто стремится снизить массу тела, поскольку содержат очень малое количество калорий; способствуют снижению риска развития сахарного диабета типа 2, а также показателей сахара в крови страдающих диабетом. Полифенолы, витамин К, бор и витамин С помогают укреплению костей, особенно у детей. Капуста, шпинат, листовая капуста и листья одуванчика обеспечивают поступление столь необходимого организму кальция.

Кроме того, итальянские эксперты утверждают, что регулярное потребление зеленых листовых овощей помогает женщинам сохранять молодость и красоту, и эти овощи названы самым действенным средством в достижении данной цели. Согласно полученным данным, у женщин, которые раз в день

употребляли хотя бы одну порцию салата, примерно на 46 % реже был отмечен процесс преждевременного старения.

Если вы добавите к листовым овощам оливковое масло, то получите еще больше пользы: здоровый вид кожи, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения.

Употребление листовых овощей способствует уменьшению риска возникновения предменструального синдрома (ПМС) на 40 %, так как они содержат большое количество железа, а этот микроэлемент необходим для профилактики анемии. Источниками железа также являются сухофрукты, бобовые, артишоки и брокколи.



ПИЦЦА С ЗЕЛЕНЬЮ

ТЕСТО

- 1/2 ст. л. сухих дрожжей
- 1 стакан теплой воды
- 1 ч. л. сахара

Смешать все ингредиенты и оставить в теплом месте на 10 мин. В отдельной емкости смешать 2 стакана муки 1-го или 2-го сорта с 1 ч. л. соли. Влить в муку опару, добавить 2 ст. л. оливкового масла. Размешайте и вымесите. Если понадобится, можно добавить еще немного муки. Оставьте тесто примерно на 1 ч в теплом месте, чтобы оно увеличилось в 2 раза. Раскатайте тесто толщиной 0,5 см и выложите в форму для выпекания; желательно, чтобы форма имела бортик высотой не менее 1 см.

НАЧИНКА

- 3 стакана зелени (салат латук, листовая капуста, шпинат, петрушка или др.) — порвать на небольшие кусочки
- 1 1/2 стакана отваренной брокколи (варить 3-5 мин от момента закипания воды), слегка измельчить
- 1/2 авокадо среднего размера очистить и нарезать пластинками
- 2 помидора нарезать пластинками или 6-8 помидоров черри разрезать пополам
- 1/2 луковицы нарезать полукольцами
- 2-3 ст. л. оливкового масла
- 1/2 зеленого болгарского перца
- 1/2 красного болгарского перца
- 1/2 стакана творога тофу нарезать небольшими кубиками
- Соль по вкусу



СОУС

- 1 стакан орехов кешью или очищенных семян подсолнечника
- 1 1/2 стакана воды
- 1/2 ст. л. соли
- 7 зубчиков чеснока
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1/2 стакана растительного масла
- 2 ст. л. сухого картофельного крахмала

На поверхности теста равномерно распределите ингредиенты начинки, сверху полейте соусом. Готовить в разогретой духовке при температуре 180 °C 10-15 мин. Перед подачей на стол посыпать пиццу измельченной зеленью петрушки или укропа.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Питание и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

В результате проведенных исследований ученые Великобритании пришли к выводу, что употребление мяса и рыбы может оказывать негативное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы.



Исследование с участием 44 500 человек, проживающих в Англии и Шотландии, показало, что вегетарианцы на 32 % меньше подвержены риску развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) или смерти по этой причине, чем те, кто употребляет мясо и рыбу. Результаты были опубликованы в американском журнале «American Journal of Clinical Nutrition».

Заболевания сердца – главный бич стран Запада. Так, например, в Великобритании ежегодно от ССЗ умирают 94 000 человек. Это больше, чем от любых других болезней. Кровоснабжение сердца блокируется жировыми отложениями в артериях, питающих мускулы сердца.

Это может привести к стенокардии или даже вызвать сердечный приступ, если кровеносные сосуды будут полностью заблокированы.

Ученые Оксфордского университета проанализировали данные, полученные в результате исследований с участием 15 100 вегетарианцев и 29 400 человек, употребляющих мясо и рыбу. В ходе исследования, длившегося 11 лет, 169 испытуемых умерли от болезней сердца и 1 066 – получали лечение в больнице. Большую часть среди них составили те, кто употреблял мясо и рыбу.

Доктор Франческа Кроу считает: «Диета – важное условие для здоровья сердца, но я не сторонница

того, что все должны перейти на вегетарианскую диету. ...Диеты бывают разные. Вегетарианцы потребляют небольшое количество насыщенных жиров, поэтому у них риск возникновения болезней сердца снижен».

Результаты исследований также показали, что у вегетарианцев отмечается более низкий уровень артериального давления, «плохого» холестерина; кроме того, в основном их масса тела соответствует норме. Все это свидетельствует в пользу вегетарианства и заставляет нас задуматься над тем, как улучшить свое здоровье.

<http://ntdtv.ru/novosti-evropy/risk-umeret-ot-infarkta-u-vegetariantsevnizhe>, по материалам BBC



Болезни десен

Болезни десен повышают риск возникновения рака, инфаркта, диабета. La Vanguardia в статье, подготовленной агентством EFE, сообщает, что наличие вредоносных бактерий во рту повышает риск развития болезней пародонта, которые являются предвестниками сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, осложнений при беременности и даже рака.

Согласно результатам опроса участников Международного медицинского конгресса, болезнями пародонта страдает большинство населения мира. Так, например, у 8 из 10 испанцев старше 35 лет обнаружены все признаки данного заболевания. Бактериальное воспаление тканей, окружающих зубы, приводит к хроническим воспалениям других органов.

Как утверждает декан факультета одонтологии Университета Комплутенсе, Мадрид, Мариано Санса, болезни десен повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 25–50%. Кроме того, они опасны для пациентов с диабетом.

По словам доктора Хуана Родригеса-Касановаса (Техасский университет, Хьюстон), диабет повышает риск возникновения болезней пародонта, которые, в свою очередь, могут способствовать увеличению содержания сахара в крови. Хуан Бланко из университета Сантьяго-де-Компостела подчеркнул, что у беременных женщин, страдающих периодонтитом, риск преждевременных родов повышен вдвое.

<http://independent-news.ru/?p=38066>

Ще раз про дітей

Той, Хто дав Адамові Єву як помічницю, постановив, щоб чоловіки й жінки об'єднувалися у святому шлюбі, утворюючи сім'ї, члени яких, увінчані честю, могли б увійти до небесної родини.



Діти — спадок Господа, і ми відповідатимемо перед Ним за керування Його надбанням. Нехай батьки з любов'ю, вірою і молитвою працюють для своєї сім'ї, щоб, прийшовши до Бога, вони могли з радістю сказати: «Ось я та діти, котрих дав мені Господь» (Іс. 8:18).

Співчуття, терпеливість і любов, необхідні у спілкуванні з дітьми, можуть стати благословенням для кожної родини. Вони пом'якшують і підкоряють вже набуті риси характеру в тих, котрим потрібно бути радісними і спокійними. Присутність дитини в домі справляє очищувальний вплив і створює запашну атмосферу. Дитина, вихована у страхі Господньому, стає благословенням.

Турбота і любов до дітей усувають з нашого характеру грубість, роблять нас ніжнішими і співчутливішими, впливають на формування шляхетних рис.

Вплив, який справив на Еноха його син

Після народження свого першого сина Енох зазнав глибоких досвідів; його стосунки з Богом стали ще тіснішими. Як син Божий, він почав краще усвідомлювати свій обов'язок. А коли побачив любов своєї дитини до нього як батька, його простодушне довір'я батьківській охороні, коли усвідомив всю глибину своєї ніжності до сина-первістка, тоді засвоїв дорогоцінний урок дивовижної Божої любові до людей, яка знайшла свій вияв у дарі Божому — Його Сині. Він навчився довір'я, котре діти Божі можуть мати до свого Небесного Отця.

Дорогоцінне довір'я

Діти довірені своїм батькам як найдорогоцінніший набуток, про котрий Бог певного часу вимагатиме звіт. Ми повин-

ні приділяти для виховання дітей більше часу, зусиль і молитов. Вони мають велику потребу в правильному навчанні.

Пам'ятайте, що ваші сини і дочки — це молодші члени Божої сім'ї. Він доручив вам опікуватися ними, навчати і виховувати їх для Небес. Ви маєте дати звіт Йому про те, як ви виконуєте свій священний обов'язок.

Кричуща несправедливість щодо матері, дітей і суспільства

Існують батьки, котрі, не замислюючись над тим, чи здатні вони належним чином утримувати велику сім'ю, наповнюють свій дім безпорадними маленькими істотами, які цілком залежать від своїх батьків і потребують турботи і науки. Це є кричущою несправедливістю не лише щодо матері, а й до її дітей і суспільства.

Батьки завжди повинні дбати про щасливе майбутнє для своїх дітей. Задля забезпечення сім'ї усім необхідним вони змушені будуть присвячувати увесь свій час праці, що обкладається податками.

Перш ніж збільшити склад сім'ї, батьки мають добре подумати над тим, чи поява їхніх дітей на світ принесе Богові славу, чи безчестя. Вони повинні прагнути прославляти Бога своїм шлюбом упродовж усіх років подружнього життя.

Здоров'я матері має важливе значення

Враховуючи відповідальність, покладену на батьків, добре обміркуйте, чи варто вам мати дітей. Чи достатньо у матері сили доглядати за ними? Чи в батька є можливості для того, щоб дитина отримала правильне виховання? Як же інколи мало батьки думають про долю дитини! Задоволення пристрасті — це єдине бажання, після чого на дружину і матір лягає тягар, який виснажує її здоров'я й енергію, паралізує духовні сили. Втратив-

ши здоров'я і присутність духу, вона живе в оточенні своєї численної отари, про яку не може дбати так, як їй би хотілося. Не отримавши належного виховання, діти виростають, щоби безчестити Бога та передавати іншим злі нахили свого ества; таким чином поповнюється армія, котрою сатана керує так, як йому заманеться.

Інші чинники, що необхідно взяти до уваги

Бог бажає, аби батьки поводитися розумно і провадили життя так, щоб кожна дитина могла отримати належне виховання; нехай матері знаходять час і змогу використовувати свої духовні сили для того, щоб зробити дітей готовими перебувати в товаристві ангелів.

Вони повинні мати мужність поводитися благородно й звершувати свою справу в страхові й любові Божій, тоді діти стануть благословенням для сім'ї і суспільства.

Чоловік і батько повинен враховувати усе це, щоб дружина і матір його дітей не була надто обтяжена клопотами і не занепадала духом. Він має подбати, щоб мати його дітей не опинилася в такому становищі, коли вона неспроможна добре виховати своїх численних малюків.

Батьки можуть думати про збільшення своїх сімей лише тоді, коли впевнені, що їхні діти отримають правильний догляд і виховання. Поява щороку нової дитини, догляд за якою лягає на плечі матері, є великою несправедливістю щодо неї. Часто це позбавляє дітей того догляду, виховання і щастя, котрі батьки, усвідомлюючи свій обов'язок, повинні давати їм.

Порада для батьків, які мають велику сім'ю

Вам необхідно вирішити таке питання: чи виховую я дітей для того, щоб зміцнити вплив і збільшити ряди сил темряви, чи я вирощую їх для Христа?

Економічні міркування

Якщо ви не здатні керувати своїми дітьми і формувати їхні характери відповідно до вимог Божих, то чим менше у вас буде дітей, котрі страждають від вашого неправильного виховання, тим краще для батьків і суспільства. Якщо діти з ранніх років не отримують належної науки і виховання від мудрої, розсудливої матері, котра сумлінно керує своїм домом у страхі Господньому, формуючи характери дітей таким чином, щоб вони відповідали мірилу праведності, то збільшення сім'ї буде вважатися гріхом. Бог дав вам розум і вимагає, щоб ви керувалися ним.

Батьки й матері, якщо ви розумієте, що у вас недостатньо знань, аби вихова-

ти своїх дітей для Господа, то чому ви не вчитеся цього? Чому, народжуючи дітей, примножуєте лави сатани? Чи задоволений цим Бог? Якщо ви бачите, що велика сім'я серйозно виснажує ваші ресурси, що діти не сходять з рук матері й в проміжки часу між пологами вона не в змозі робити те, що вимагається від кожної матері, то чому б вам не подумати про наслідки? Кожна дитина запозичує життєві сили з материнського запасу, і якщо в цьому питанні батько й мати не керуються здоровим глуздом, то яким же чином батьки і діти будуть належно приготувані? Господь закликає батьків, щоб вони замислилися над цими питаннями у світлі майбутніх вічних реалій.

Радимо батькам тверезо замислитися над тим, що вони можуть дати своїм дітям. Вони не мають права народжувати дітей на світ для того, аби зробити їх тягарем для інших. Чи мають вони таку роботу, яка дасть їм засоби на утримання сім'ї, не обтяжуючи інших? Якщо ні, то вони чинять злочин, народжуючи дітей, які змушені страждати через відсутність належного догляду, їжі та одягу.

Культура поведення



Многие из тех, кто придает большое значение этикету, не проявляют должного уважения к тому, что не соответствует созданным ими искусственным стандартам. Это показная воспитанность, скрывающая скептическую надменность и ограниченность.

Сущность подлинной вежливости — это уважение других. Мудрое, достойное воспитание учит доброжелательности и общительности. А культура, не способная воспитать молодежь в почительности к родителям, в уважении к их возрасту, в терпении к их недостаткам и чуткости к их нуждам, культура, не преобразующая человека в уважительную и благородную, полезную и учтивую личность, несостоятельна.

Настоящее совершенствование мыслей и манер возможно только в школе Божественного Учителя. Бездумное соблюдение установленных кем-то правил никогда не сделает вас поистине утонченной натурой. Любовь Божья, наполняющая сердце, придает характеру такие облагораживающие штрихи, что человек становится похожим на Него. В результате такого воспитания приобретаются достоинство и пристойность, рожденные свыше, появляются приятность характера и мягкие манеры, с которыми никогда не сравнится поверхностный лоск модного общества.

Библия воспевает учтивость и приводит много примеров бескорыстия, кроткой тактичности, обаятельного участия, свойственных подлинной вежливости. Все это — отражение характера Христа. Настоящая нежность и вежливость, существующие в мире даже среди тех, кто не признает Бога, исходят от Него. И Он желает, чтобы эти черты характера в совершенстве отражались в Его детях. Как хочет Христос найти в нас, людях, Свою красоту!

Недостаточное внимание уделяется культуре поведения. Многим людям, хотя и обладающим в принципе добрым сердцем, не хватает любезности в манерах. Многие из тех, кто достоин уважения за искренность и откровенность, лишены, к сожалению, дара доброжелательности. Этот недостаток омрачает их собственное счастье и мешает оказывать помощь другим. Многие самые приятные и светлые минуты в жизни бывают омрачены недостатком внимания и вежливого участия.

Приветливость и вежливость — очень ценные человеческие качества, и их необходимо развивать в детях и родителям, и учителям. Каждый может иметь доброжелательное выражение лица, ласковый голос, обходительные манеры — орудия сильнейшего влияния на человека. Детей всегда привлекает веселый, жизнерадостный взгляд. Проявляйте в отношениях с ними благожелательность и вежливость, и они проявят то же по отношению к вам и друг к другу.

Настоящая вежливость — это не просто следование правилам этикета. Пристойность поведения — это то, к соблюдению чего стремились люди во все времена. Там, где не идут на компромисс с принципами, уважение, проявляемое к окружающим, создает атмосферу мира и согласия. Настоящая вежливость не требует жертвовать принципами ради условностей. Подлинная вежливость не является привилегией определенной касты, она воспитывает чувство собственного достоинства, уважает достоинство другого человека, замечает каждую личность в огромном человеческом обществе.

Существует, однако, опасность придавать слишком большое значение только манерам и производимому впечатлению, сводя к этому все воспитание. Современная жизнь часто сопряжена с тяжелым, даже изнуряющим трудом, необходимым для удовлетворения обычных жизненных потребностей. Еще больше усилий требуется для того, чтобы облегчить бремя нищеты и невежественности этого мира. Все это не оставляет места для условностей.



Что важнее?

— Почему папа не купил мне диск с новой компьютерной игрой? — обиженно спросил Миша у своего друга Алеши. — Я же не играю весь день напролет! Только полчаса каждый день, и все!

Алеше стало жаль Мишу. Папа Алеши всегда давал сыну деньги на диски с играми, и мальчик мог часами сидеть за компьютером, если, конечно, выполнит вовремя домашнее задание. Миша завидовал Алеше.

«Вот бы мне такую свободу! — думал мальчик. — Я бы целый день играл в компьютерные игры».

Как-то раз, когда ребята возвращались домой после уроков, Коля, одноклассник Миши и Алеши, пригласил их к себе в гости.

— Мама испекла вкусный пирог, — сказал он, — мы можем выпить чай, а потом поиграть у меня в комнате.

«Может, у него есть компьютерные игры? — подумал Миша. — И я смогу наконец-то поиграть?»

Коля открыл входную дверь и пригласил гостей войти.

— Снимайте куртки, — сказал он по-хозяйски, — мойте руки и проходите на кухню.

Ребята не возражали — они изрядно проголодались, а из кухни доносился приятный аромат.

Чаепитие прошло замечательно. Коля был очень гостеприимным, и мальчики даже удивлялись, почему они раньше с ним не подружились.

— А теперь мы можем пойти в мою комнату, — предложил Коля.

Ребята последовали за ним. Комната была очень уютной. Нигде не было видно раскиданных вещей, все книжки стояли ровно на полочке, а игрушки лежали в ящике. Даже кровать у Коли была застелена! Мише стало стыдно: у него в комнате всегда беспорядок, он всегда забывает застилать кровать. Когда Миша уходит в школу, мама начинает в его комнате уборку. Алеша тоже очень удивился такому порядку в комнате Коли.

— Слушай, а кто убирает у тебя в комнате? — спросил Миша.

— Я сам, конечно, — в свою очередь удивился Коля. — Я очень не люблю беспорядок. Когда все раскидано, не можешь найти нужную вещь. Да и маме приятно. Я радуюсь, когда она заходит в мою комнату и улыбается, увидев, что все лежит на своих местах.

— А когда же ты успеваешь играть в игры компьютерные? — не выдержал Алеша. — У меня бы

времени не хватило, если бы я убирал в комнате.

— А я не играю в компьютерные игры, — ответил Коля.

— Папа запрещает? Как мой? — Миша был уверен в этом.

— Нет, просто мне больше нравится вместе с друзьями играть во дворе, читать книги, а еще ходить с папой на рыбалку после школы. Он часто берет меня с собой.

«А ведь Коля прав, — размышляли мальчики по дороге домой. — Когда играешь в компьютерные игры, никакой пользы от этого нет. Не лучше ли вместе с друзьями побегать во дворе?»

С этого дня Миша и Алеша решили после школы всегда уделять время своим друзьям, а не компьютерным играм. Мальчики заметили, что у них появилось намного больше друзей, и они с большим удовольствием играли с ними.

Ребята, если вы любите проводить время за компьютером, вы вскоре обнаружите, что у вас почти нет друзей. Секрет дружбы прост: уделяйте больше времени своим друзьям, а не компьютеру!

Ваш друг Макс

Великая миссия матерей

Матерям доверена величайшая миссия, которую когда-либо выполняли смертные: правильно воспитать и сформировать мировоззрение своих детей.



Особая ответственность лежит на матери. Женщина, чей кровью и плотью создается естество ребенка, оказывает на него интеллектуальное и нравственное влияние, которое скажется на формировании его характера и мышления.

Мать является первым учителем ребенка. С первых шагов маленького человека, когда его восприятие окружающего мира наиболее интенсивно, а развитие — стремительно, воспитание находится в ее руках. Ей первой предоставляется возможность заложить в него стремление к добру или злу. Мать должна осознавать предоставляющуюся ей благоприятную возможность и лучше, чем кто-либо другой, быть подготовленной к тому, чтобы воспитать ребенка наилучшим образом. И все же нет ничего, чему мы уделяли бы меньше внимания, чем растущему ребенку. Тот, чье влияние в воспитании ребенка является решающим, часто не готов к этому.

Воспитывайте ваших детей в простоте. Не ругайте их, когда они поступают неправильно, но ведите их к Господу и рассказывайте Ему все о них. Когда вы преклоните колени перед Богом вместе с детьми, Христос будет рядом с вами и ангелы Божьи окружают вас. Учите ребенка просить Бога о прощении за гнев и раздражительность. Воспитывайте своих детей в духе заповедей Господних. Будем людьми молитвы. Давайте сделаемся участниками Божественного естества, чтобы удалиться от захлестнувшего мир растления похоть.

Хвалите детей

Всякий раз, когда предоставляется такая возможность, матери следует хвалить детей за хорошее поведение. Ей надо поощрять их одобрительными словами и любящим взглядом. Сердце ребенка озарится лучами света. В нем будет расти уважение к себе и чувство собственного достоинства.

Привычки детей

У детей есть права, которые их родители должны признавать и уважать. Они имеют право на такое образование и воспитание, которые сделают их полезными, уважаемыми и почитаемыми гражданами сообщества и достаточно нравственными для того, чтобы стать гражданами чистого и святого общества в будущем. Молодых надо учить тому, что их временное и вечное благополучие во многом зависит от привычек, которые они сформируют в детстве и юности. Их следует с ранних лет приучать к послушанию, самоотречению и умению уважать счастье других людей. Их надо учить умирять свой крутой нрав, воздерживаться от раздражительных слов и неизменно проявлять доброту, учтивость и самообладание.

Отцам и матерям надо всю жизнь работать над тем, чтобы их дети стали настолько совершенными, насколько их могут сделать таковыми человеческие усилия в сочетании с Божественной помощью. Производя детей на свет, родители одновременно принимают на себя и ответственность за предстоящую важную работу.

Источник силы для матери

Если женщина обращается к Богу за подкреплением и утешением и со страхом Божиим стремится выполнять свои повседневные обязанности, она завоеует уважение и доверие своего мужа, а ее дети вырастут уважаемыми людьми. Они будут поступать по правде и отличаться высокой нравственностью. Но матери, пренебрегающие своими возможностями и перекладывающие свои тяжелые обязанности на других, обнаружат, что ответственности с них никто не снял, и они с горечью пожнут то, что сеяли в беспечности и нерадивости. В этой жизни не бывает случайностей: урожай зависит от посеянного семени. Если бы матери чаще приходили к Иисусу и больше доверяли Ему, их бремя было бы легче и они обрели бы покой. Иисус знает о том, какое бремя несет каждая мать. Он — ее лучший Друг в любых чрезвычайных ситуациях. Его руки неизменно поддерживают ее.

Спаситель, Чья мать боролась с бедностью и лишениями, сочувствует каждой матери в ее труде и слышит ее искренние молитвы. Спаситель, Который отправился в утомительное путешествие только ради того, чтобы принести успокоение встревоженной женщине хананейке, сегодня сделает то же самое для каждой скорбящей матери. Тот, Кто вернул вдове из Наина ее единственного сына, когда его несли хоронить, и сегодня тронут горем матери, перенесшей тяжелую утрату. Тот, Кто прослезился у могилы Лазаря, простил Марию Магдалину, на кресте позаботился о Своей матери, а после Своего воскресения явился плачущим женщинам и сделал их Своими вестниками, — сегодня является лучшим Другом женщины, готовым помочь ей, если только она доверяет Ему.

Родительские обязанности

Те, кто принимает на себя родительские обязанности, должны прежде всего подумать, сумеют ли они оказать на своих детей хорошее влияние. Дом — это одновременно семейная церковь и семейная школа. Атмосфера в доме должна быть настолько духовной, чтобы все члены семьи, родители и дети, получали благословение и укреплялись в общении друг с другом.

Многие вступающие в брак не понимают всех священных обязанностей, которые накладывает материнство. Многим, как это ни печально, не хватает самодисциплины. Немало семей, где дети недисциплинированы, где им позволяют делать все, что заблагорассудится. Поступки таких детей отличаются крайностями, и никто не направляет их на верный путь, тактично и с умом обучая помогать отцу и матери. Никто не заботится о том, чтобы надлежащим образом заложить фундамент, на котором будет строиться их дальнейшее образование. Дети, растущие в таких неблагоприятных условиях, воистину достойны сострадания. Если им не будет предоставлена возможность надлежащего обучения вне дома, они окажутся лишены многих преимуществ, которые по праву должны принадлежать каждому ребенку.

КАНДИДОЗ

• Агата Трэш

Возбудителями кандидоза являются дрожжеподобные грибы рода *Candida*, а именно *Candida albicans*. Грибы рода *Candida* широко распространены в природе, они присутствуют на бытовых предметах, продуктах питания, в первую очередь на богатых сахарами фруктах, сухофруктах, молочных продуктах.



Они быстро и легко заселяют кожу и слизистые оболочки человека, граничащие с внешней средой, в том числе слизистые ротоглотки, полости носа, пищеварительного тракта, мочеполовых органов. Грибы рода *Candida* являются частью нормальной микрофлоры человека, в связи с чем они достаточно часто выделяются в посевах со здоровой слизистой оболочки уретры, влагалища и в посевах мочи.

Если грибы оккупируют организм и начинают превалировать над нормальной микрофлорой, они могут вызывать головную боль, хроническую усталость, снижение памяти, депрессию, кишечные колики, зуд и выделения из половых органов, кожные высыпания, аллергию, гастрит, стоматит, сепсис и т. д.

► Причины возникновения кандидоза

Чаще всего кандидоз возникает при снижении общего и местного иммунитета. Развитие грибковой инфекции может быть обусловлено аутоиммунными, онкологическими заболеваниями, нерациональным питанием, приемом антибиотиков, гормональных контрацептивов, противовоспалительных препаратов (кортизол, преднизолон и др.), цитостатиков, алкоголя. Кандидоз может появиться на фоне беременности, сахарного диабета, сильного эмоционального стресса, травмы (механической, терми-

ческой, химической), хронических или сопутствующих острых воспалений органов, резкой смены климата, так как все эти факторы снижают общий и местный иммунитет.

В нашем организме есть несколько механизмов, которые защищают нас от обильного размножения дрожжеподобных грибов: слизистая оболочка, вырабатывающая слизь, бактерии-сожители или симбионты и летучие жирные кислоты. Эти защитные механизмы теряют свои свойства при употреблении антибиотиков, так как последние убивают микроорганизмы-симбионты и разрушают летучие жирные кислоты. Острые специи, уксус, консерванты, компоненты табачного дыма, кофе, аспирин и др. вызывают раздражение и воспаление слизистых оболочек.

При вышеперечисленных условиях грибы рода *Candida* способны приобретать болезнетворные свойства. Находящиеся на здоровой слизистой оболочке единичные или малочисленные колонии гриба начинают интенсивно размножаться, образуя множественные нити (псевдомицелий). Клетки гриба, обладающие болезнетворными свойствами, прикрепляются к клеткам эпителия слизистой оболочки, а затем проникают в них и паразитируют в цитоплазме и ядрах, постепенно разрушая клетку-хозяина и образуя очаги поражения.

Грибы вырабатывают эндотоксин и целый ряд ферментов, которые начинают «расплавлять» структурные элементы

клеток хозяина. Действием этих ферментов объясняется ряд симптомов, в частности интенсивный зуд при влагалищном кандидозе, обусловленный распадом углеводов в эпителиальных клетках слизистой оболочки влагалища на уксусную, муравьиную и пировиноградную кислоты, раздражающие расположенные здесь обильные нервные окончания.

В данной статье мы уделим больше внимания проблеме **кандидозного вагинита, или молочницы**.

Симптомы кандидозного вагинита: жжение и зуд в области наружных половых органов, белые творожистые выделения из влагалища, боль при половом акте, мочеиспускании. Если женщина ведет активную половую жизнь, у ее партнера также могут быть проявления молочницы. При этом мужчина жалуется на жжение и зуд в области головки полового члена и крайней плоти, покраснение головки полового члена и крайней плоти, белый налет на головке полового члена, боль при половом акте, мочеиспускании.

Диагноз кандидоза устанавливается исходя из проявлений заболевания и с учетом исследования мазка из влагалища под микроскопом.

► Профилактика кандидоза

1. При необходимости антибиотикотерапии, особенно при длительном лечении антибиотиками широкого

спектра действия, обязательно применение противогрибковых препаратов и пробиотиков (препаратов, содержащих микроорганизмы, представителей нормальной микрофлоры кишечника).

2. Рекомендуется использовать хлопчатобумажное нижнее белье. Синтетические ткани не обеспечивают достаточного доступа воздуха к коже. Вследствие повышения температуры и затрудненного испарения пота появляются условия для возникновения инфекции, включая кандидоз влагалища.

3. Не используйте влагалищные дезодоранты и бактерицидные моющие средства для интимной гигиены.

4. При аллергической реакции на барьерные средства контрацепции (презервативы, спермициды) от них лучше отказаться или заменить их средствами, не вызывающими аллергической реакции или раздражения.

5. Помните, что частые спринцевания приводят к вымыванию полезной микрофлоры влагалища, и, как следствие, возникает дисбаланс колоний микроорганизмов, поэтому не применяйте спринцевания без необходимости.

6. Если вы страдаете сахарным диабетом, необходимо следить, чтобы уровень сахара натощак не превышал 6–7 ммоль/л. Чем он выше, тем «слаще» будет жизнь грибов и больше – риск развития кандидоза и других грибковых поражений.

► Лечение кандидоза

Прежде чем начать лечение, обратитесь за консультацией к врачу, так как под маской кандидоза может скрываться и другое заболевание. Помните, что лечение должно проводиться у обоих партнеров.

Лечение кандидоза должно быть комплексным:

- Устранение факторов, способствующих развитию кандидоза.
- Диета.
- Фитотерапия.
- Медикаментозные препараты по назначению врача.

► Роль диеты при лечении кандидоза

Диета должна содержать около 10 % высокобелковых растительных продуктов, таких как орехи, семена, бобовые; 10 % – сложных углеводов из цельных зерновых (крупы); 5 % – фруктов: грейпфрут, ягоды, особенно черника; 75 % – овощей: брокколи,

сельдерей, редис, спаржа, капуста, приготовленная на пару или в сыром виде.

Необходимо исключить продукты, приготовленные с добавлением пищевых, пекарских или пивных дрожжей; все ферментированные (уксус, кетчуп, квашенные овощи и фрукты) и кисломолочные продукты (исключение последних некоторые специалисты ставят под сомнение, а другие считают абсолютно необходимым); молоко и молочные продукты: сыровотку, казеинат натрия, лактат натрия, твердые сыры. Следует отказаться от рафинированных углеводов: сахара (белого и коричневого) и содержащих его продуктов, очищенных круп (манка, белый рис, макароны), меда.

Рекомендуется употреблять бездрожжевой хлеб из муки 1–2-го сорта, а еще лучше – из цельной муки; включить в каждый прием пищи тыквенные семена или семечки подсолнуха (несколько чайных ложек); ввести в рацион чеснок (1–3 зубчика 2–3 раза в день с едой), лук, свежие зеленые листовые овощи, так как они содержат противогрибковые компоненты. Старайтесь придерживаться вегетарианской диеты. Принимать пищу лучше не чаще 2 раз в день (завтрак и обед).

При выраженных симптомах грибкового поражения полезно во время двух приемов пищи употреблять исключительно овощи, блюда из цельных зерновых, орехи или семена. Фрукты, особенно сладкие, могут способствовать росту грибов. После нескольких недель такой диеты, когда состояние улучшится, попробуйте добавить в рацион несладкие фрукты. Если это не ухудшит течения заболевания, можно употреблять более сладкие фрукты. Если же состояние ухудшится, следует отказаться от дальнейшего расширения рациона. Некоторые специалисты рекомендуют исключить фрукты, как свежие, так и сушеные, на 1–3 мес.

Полезно добавлять в воду, которую вы пьете между приемами пищи, экстракт семян грейпфрута (4–6 капель на 1 стакан воды в течение 3–12 мес). Его можно также развести в овощном или фруктовом соке. В среднем человек с массой тела 75 кг в первые 3 дня лечения может употреблять по 10 капель экстракта 2 раза в день, предварительно разведя его в овощном или фруктовом соке; 4–15-й дни – по 15 капель 2 раза в день; 11–28-й – по 15 капель 3 раза в день. Если при приеме высоких доз экстракта появляется боль в желудке, тогда нужно вернуться к хорошо переносимой дозе. Когда выраженность симптомов начинает ослабевать, можно начать постепенное снижение дозы и со временем отменить прием. Если на этом фоне начнется обострение кандидоза, необходимо вернуться к более высоким

дозам. Курс лечения может длиться от 1 до 6 мес.

Также полезен морковный сок перед едой по 250 мл за один прием в течение 10–14 дней. Сок алоэ-вера – 60 мл 3 раза в день за 15 мин до еды, 10–14 дней. Порошок из травы толочнянки ¼ ч. л. 2 раза в день, запить водой, 10 дней. Масло из растения ослинника (вечерняя примула) по 500 мг 2 раза в день во время еды. Молотые семена льна – 1 ст. л. 2 раза в день во время еды. Ягоды и листья брусники – в виде настоя, 1 ст. л. на 2 стакана кипятка, разделить на 3 приема и принимать за 30 мин до еды.

Можно применять кору муравьиного дерева, растения из Южной Америки, в виде настоя (1 ст. л. на стакан воды; 4 стакана в день) или добавок в капсулах. Противогрибковые свойства муравьиного дерева связаны с содержанием ксилодина, который в совокупности с лапачолом угнетает рост грибов в различных органах и тканях.

При лечении кандидоза принимают препараты (не менее 3 нед), содержащие *Lactobacillus acidophilus*, которые противодействуют росту грибковой флоры. Препараты могут быть комбинированными.

Применяют ватно-марлевые тампоны, смоченные в настое чеснока. Чтобы приготовить ватно-марлевый тампон, возьмите комочек ваты величиной с небольшой грецкий орех, оберните марлей и завяжите ее концы ниткой, получится что-то наподобие воздушного шарика. Мелко нарежьте (не измельчайте в чесночнице!) 1–2 зубчика чеснока и залейте 1 стаканом теплой кипяченой воды. Настояв 30 мин, смочите ватно-марлевый тампон и введите во влагалище на всю ночь. Утром удалите тампон, а на следующую ночь проделайте ту же процедуру (на курс – 5–7 процедур).

Можно делать спринцевания с настоем чеснока: взбить в блендере 1 л теплой кипяченой воды с 1–2 зубчиками чеснока, процедить; применять на ночь; на курс – 3–5 процедур.

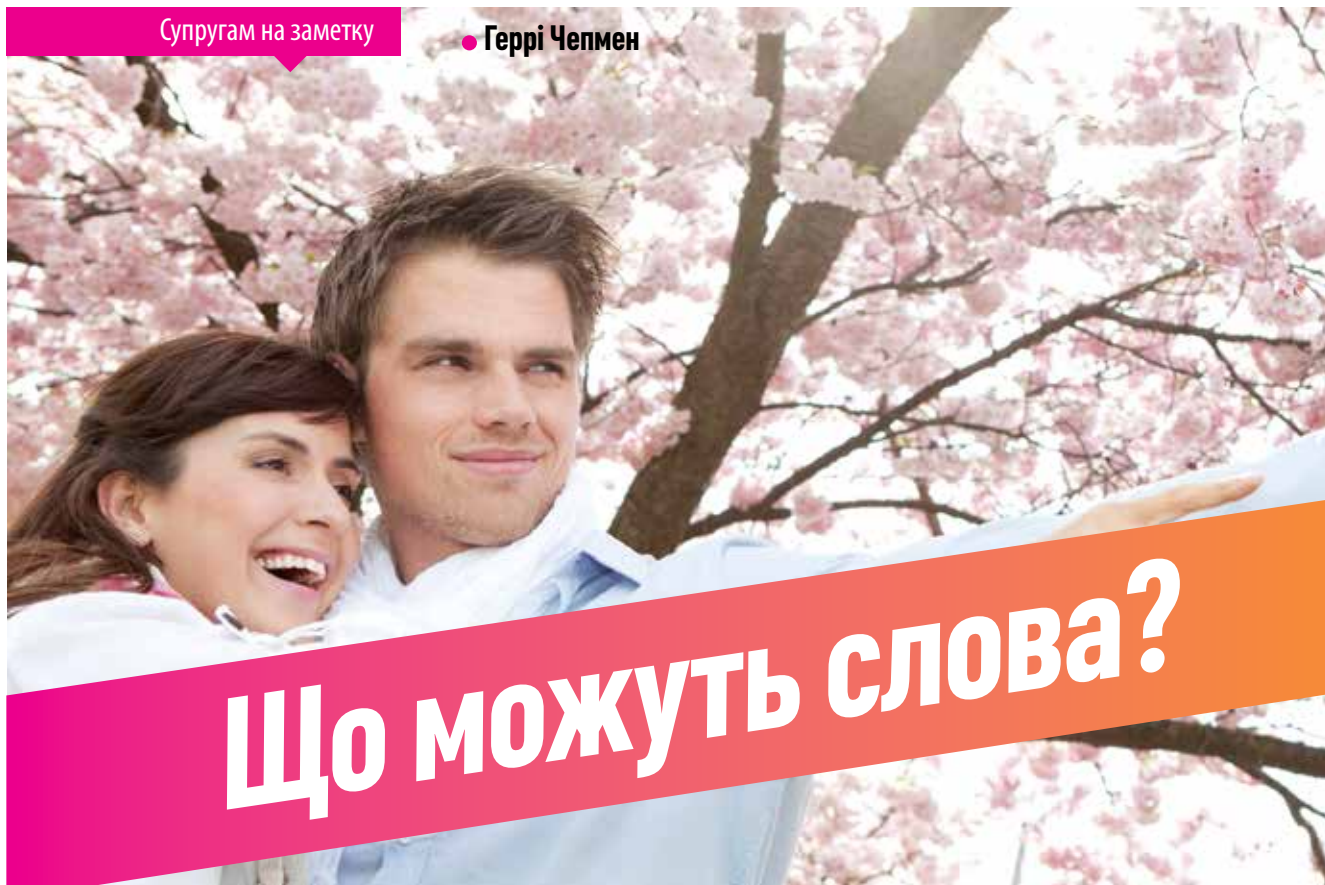
Для лечения врач может назначить противогрибковые средства (нистатин, флуконазол, вориконазол, дифлазон и др.). Препараты применяют как местно (крем, вагинальные таблетки или свечи), так и внутрь (таблетки или капсулы).

Предлагаем рецепт полезного и вкусного майонеза без уксуса

Взбейте в блендере до однородной массы следующие ингредиенты:

- ½ стакана семян подсолнечника
- ¼ стакана орехов кешью
- ¾ ч. л. соли
- четверть луковицы
- 1–3 зубчика чеснока
- ½–¾ стакана воды
- 2 ст. л. лимонного сока

Майонез можно использовать в качестве соуса к запеченному картофелю.



Що можуть слова?

Похвала

Марк Твен якось сказав: **«Добрим словом я можу харчуватися два місяці»**. Якщо розуміти це буквально, то щоб наповнити його чашу любові, вистачило б шести слів на рік. Вашому чоловікові, можливо, знадобиться більше. Свою любов ми можемо виявити, підтримуючи один одного словами.

Мудрий Соломон писав: **«Смерть та життя – у владі язика» (Прит. 18:21)**. Багато людей і не підозрюють, яка сила криється в словах. Соломон також говорив: **«Туга на серці людини чавить її, добре ж слово її веселить» (Прит. 12:25)**.

Похвала і вдячність завжди допоможуть вам виявити любов. І найкращий спосіб зробити це – застосувати прості, щирі слова.

Наприклад:

«Як тобі личить цей костюм!»

«Ти така гарна в цій сукні!»

«Яка смачна картопля! Ти чудово готуєш!»

«Який молодець, помив посуд!»

«Дякую, що відвідав дітей у дитсадок!»

«Дякую, що виніс сміття!»

Якщо дружина й чоловік постійно чують один від одного такі слова, можливо, погода вдома зміниться на краще.

Це відбулося кілька років тому. Я був сам у кабінеті, як раптом у двері зазирнула якась жінка:

– У вас не знайдеться хвилинки?

– Звичайно, заходьте.

Вона присіла.

– Лікарю Чепмен, не знаю, що й робити. Не можу змусити чоловіка пофарбувати спальню. Дев'ять місяців ходжу за ним. Як я тільки його не просила! Усе марно.

У мене ледь не вирвалося: «Вибачте, ви помилилися адресою, тут не будівельна контора». Але я стримався. Вона продовжувала:

– Ось, наприклад, минулого вихідного дня. Погода прекрасна. Як ви думаєте, що він цілий день робив? Мив машину!

– А ви що?

– Я кілька разів підходила до нього, говорила: «Бобе, не розумію. Саме час пофарбувати спальню, а ти крутишся біля машини».

– Він так і не почав фарбувати?

– Ні. Не знаю, що робити.

– Вибачте. А вам не подобаються чисті машини?

– Подобаються. Але спальня...

– А чоловік точно знає, що ви хочете зробити там ремонт?

– Звичайно, дев'ять місяців говорю про це.

– Можна ще запитання? Він коли-небудь допомагає вам? Наприклад, виносить сміття, протирає скло у вашій машині, заправляє її, сплачує рахунки, забирає одяг?

– Так, іноді.

– Тоді ось що я вам пораджу. По-перше, про ремонт більше ні слова.

Повторюю, ні слова про спальню.

– Хіба це допоможе?

– Не користуйтеся похвалою тільки для того, щоб домогтися свого. Це не любов. Хваліть вашого чоловіка, щоб порадувати його. І все ж такий закон: коли нас хвалять, ми вдячні і нам,

найімовірніше, захочеться виконати якесь прохання. Ви сказали, що вже неодноразово просили його зробити ремонт. Не потрібно більше нагадувати про це. Він і так знає. І друге: наступного разу, коли чоловік зробить щось для вас, похваліть його. Якщо він вирішив винести сміття, скажіть: «Бобе, який же ти молодець!» Не говоріть: «Швидше! Тебе тільки за смертю посилали». Він сплатив рахунки, подякуйте йому: «Як добре! Ти не забув. Ти мені так допомагаєш, не кожний чоловік це робить». Частіше хваліть його.

– І це прискорить ремонт? Не розумію.

Я сказав:

– Вам потрібна була порада. Я її дав.

Вона пішла розчарована. Але через три тижні жінка знову зазирнула до мене: «Спрацювало!» Вона переконалася, що **похвалою можна досягти значно більшого, ніж бурчанням**.

Слова підбадьорення

Похвала – це лише один зі способів виявити любов словами. Інший діалект цієї мови – слова підбадьорення. «Підбадьорювати» – значить «додавати бадьорості, мужності». Буває, у тій чи іншій галузі ми почуваємо себе непевно. Нам не вистачає сміливості, і це часто заважає домогтися того, чого б ми хотіли й до чого в нас є здібності. Можливо, ваш чоловік чекає, щоб ви підтримали й підбадьорили його.

Елісон завжди любила писати. У коледжі на останньому курсі вона навіть відвідувала лекції з журналістики. І не-

забаром зрозуміла, що це їй значно цікавіше, ніж історія, її основний предмет. Але змінювати спеціальність було вже пізно. Однак, закінчивши навчання, вона продовжувала писати, доки не народила дитину. Елісон навіть надіслала одну статтю в журнал. Рецензія була невтішною. Більше вона навіть не намагалася: не вистачало сміливості. Коли діти підросли, у неї з'явилося більше часу і вона знову взялася за перо. Стівен, чоловік Елісон, не звертав на це уваги. Він був зайнятий роботою, просуванням по службі. Але з часом зрозумів, що кар'єра в житті не головне, і почав приділяти більше уваги сім'ї й інтересам дружини. Одного разу ввечері він вирішив переглянути її статті. Закінчивши, він кинувся до Елісон. Вона читала. Із запалом Стівен сказав: «Вибач, що заважаю, але це дуже важливо. Я щойно прочитав твою статтю про свята. Елісон, чому ти не друкуєшся? Ти ж чудово пишеш. Так образно. Я нібито своїми очима бачу те, про що читаю. Це так цікаво. Надішли цю статтю в якийсь журнал».

– Справді? Ти так думаєш? – запитала Елісон нерішуче.

– Звичайно! Говорю ж, бездоганна стаття.

Коли він вийшов, Елісон уже не могла читати. Відклавши книгу, вона розмірковувала над словами чоловіка. Йому сподобалося. Можливо, сподобається й іншим? Так, колись у редакції розкритикували її статтю. Але ж відтоді багато чого змінилося. Тепер вона пише краще. У неї більше досвіду. Елісон встала, пішла на кухню випити води. Рішення було прийнято. Вона надіслала кілька статей до редакції й подивиться, що із цього вийде.

Чотирнадцять років минуло з того вечора. Тепер статті Елісон можна побачити в багатьох журналах, вона пише книгу. Це талановитий журналіст, але **навряд чи вона наважилася б зробити перший крок, якби чоловік не підтримав її.**

Хто знає, може, й у вашому чоловікові дремає талант. Можливо, багато його здібностей не затребувані, і він чекає від вас підтримки. Можливо, ваша дружина хоче піти на курси, щоб розвинути свої здібності, а вашому чоловікові просто потрібно порадитися з людьми, які вже досягли того, чого хоче він. Ваші слова допоможуть їм зробити перший крок. Ми повинні побачити світ очима нашого чоловіка. Ми повинні дізнатися, що важливо для нього. Тільки тоді ми зможемо справді його підтримати.

Зверніть увагу, коли я говорю «підбадьорити», я маю на увазі підтримку. Будь ласка, не потрібно давити на вашого чоловіка, щоб він зробив те, що йому нецікаво. Багато чоловіків, наприклад, постійно повторюють дружині про діту, пояснюючи це так: «Я ж просто хочу підбадьорити її», а жінці здається, що її роблять заважаючим. Підбадьорити її ви можете, тільки якщо вона сама вирішила по-

збавитися зайвих кілограмів. А поки вона не хоче, ваші слова звучать як нотація. Нотації рідко надихають. Вони виражають не любов, а осуд. І людина, імовірно, відчує, що провинилася.

А от якщо ваша дружина говорить: «Мені потрібно схуднути. Цієї осені хочу звернутися до спеціального центру», – тоді підтримайте її. Скажіть приблизно так: «Дуже добре. Упевнений, ти зможеш. Що мені в тобі подобається: уже якщо ти берешся за щось, ти завжди доводиш справу до кінця. Я обов'язково допоможу тобі. Про гроші не турбуйся. Знайдуться, якщо тобі потрібно». Такі слова додають їй рішучості.

Ми здатні на багато дій. Але часто відсутність сміливості заважає нам реалізувати свої таланти. Слова близької нам людини можуть слугувати каталізатором.

Добрі слова

Любов добра. І якщо ми хочемо розповісти про неї, потрібно обирати добрі слова. Те, як ми говоримо, дуже важливо. Одна й та сама фраза може звучати по-різному. Ніжне й лагідне «Я тебе кохаю» – це справжнє зізнання в коханні. А якщо сказати: «Я тебе люблю?» – зміст повністю зміниться. Іноді слова говорять одне, а інтонація – інше. Наше повідомлення можна витлумачити подвійно. Хоч зазвичай люди звертають увагу на інтонацію, а не на слова.

«Звичайно, я помию посуд. З радістю», – незадоволено бурчить чоловік. Навряд чи дружина почує в цих словах любов. З іншого боку, навіть коли нас скривдили і ми гніваємося, можна сказати про це й по-доброму і так виявити любов. «Ти не хочеш допомогти мені. Шкода!» Ці слова сповнені любові, якщо людина промовляє їх щиро й м'яко. Вона шукає розуміння, ділиться почуттями, вона їде назустріч, вона хоче зблизитися. Її боляче, і вона говорить про це, щоб можна було знайти ліки. Ті ж самі слова, сказані голосно й різко, виражають не любов, а осуд і ворожість.

Манера говорити надзвичайно важлива. У давнину один мудрець сказав: «М'яке слово втихомирює гнів». Ваш чоловік роздратований, гарячкуватий, різкий. Якщо ви обираєте любов, то не відповісте йому різкістю. Прийміть ці слова просто як інформацію про його почуття. Вислухайте, як він сприймає те, що відбулося, чому йому боляче. Спробуйте уявити себе на його місці й подивитися на все його очима. А потім м'яко, по-доброму висловіть своє бачення. Якщо ви вчинили несправедливо, визнайте це й вибачтеся. Якщо ж просто він неправильно витлумачив вашу поведінку, ви зможете це йому пояснити. Спробуйте зрозуміти його й помиритися, не доводьте свою думку як єдино правильну. Це і є зріла

любов – любов, до якої ми прагнемо, якщо хочемо зростати в шлюбі. Любов заплющує очі на помилки. Любов не пам'ятає невдач. Немає серед нас досконалих. Ми не завжди діємо правильно. Буває, ми кривдимо один одного словами й учинками. Ми не можемо стерти минуле, але можемо визнати свою провину. Ми можемо просити пробачення й не повторювати помилок у майбутньому.

Прохання

Любов просить, а не вимагає. Коли я дружині наказую, то я беру на себе роль батька, а вона – дитини. Адже саме батько говорить трирічній дитині, що потрібно робити. Це необхідно, тому що вона ще не вміє плавати по зрадницьких хвилях життя. Але в шлюбі ми рівні. Звичайно, ми не досконалі, але ми дорослі, ми партнери. Якщо ми прагнемо взаєморозуміння, нам потрібно знати бажання одне одного. Якщо ми прагнемо любити одне одного, ми повинні знати, чого хоче наш супутник життя.

Однак дуже важливо, як ми ці бажання висловлюємо. Якщо ми вимагаємо, ставимо ультиматуми, ми знищуємо будь-яку можливість близькості, відштовхуємо дружину. Якщо ж, повідомляючи про свої бажання, ми просимо, це спонукає до дії. Чоловік, який говорить: «Я дуже люблю твої пироги. Можливо, спечеш на цьому тижні яблучний? У тебе він дуже смачний», – допомагає дружині виявити свою любов і створити відчуття близькості. А ось чоловік, який говорить: «Уже й не пригадаю, коли останній раз їв пироги. Навряд чи це раз куштуватимемо їх у цьому житті», – поводиться не як дорослий, а як підліток. На вимогах близькості не побудуєш. Якщо дружина говорить: «Чи не прочистив би ти водостік у ці вихідні?» – вона виявляє любов, тому що просить. Якщо вона говорить: «У водостоці скоро дерева виростуть. Ти коли-небудь збираєшся його прочистити?» – вона перестала любити. Це тон владної матері.

Звертаючись до чоловіка з проханням, ви підтверджуєте його цінність, його гідність. Насправді ви показуєте, що він здатний зробити для вас щось важливе й корисне. Коли ви вимагаєте, ви – тиран, а не любляча дружина. Ви не заохочуєте чоловіка, а принижуєте його. Прохання залишає місце вибору. Ваш супутник обирає: зробити те, про що його просять, чи ні. Адже любов – це завжди вибір. Інакше в ній не було б сенсу. Якщо я впевнений, що дружина любить мене й задовольнить моє прохання, я відчуваю: вона піклується про мене, захоплюється мною й хоче зробити щось, щоб мені догодити. Наказами любові не домогтися. Дружина, можливо, підкориться мені, але не з любові. Це буде страх, провина, будь-які почуття, але не любов. Таким чином, прохання дозволяє виявити любов, а наказ убиває любов.



ФИЗИОЛОГИЯ, дающая жизнь

В организме женщины ежемесячно происходят удивительные процессы, задача которых — подарить миру новую жизнь. Давайте рассмотрим анатомию внутренних половых органов женщины, где и зарождается жизнь.

Яичник — парная женская половая железа, расположенная в малом тазу. Масса яичника — 5–8 г; длина составляет 2,5–5,5 см, ширина — 1,5–3,0 см, толщина — до 2 см. Яичник имеет овальную форму, несколько сжат в переднее-заднем направлении и крепится при помощи связок по обеим сторонам матки.

В наружном слое яичника находится большое количество фолликулов (пузырьков), содержащих яйцеклетки — женские половые клетки. Яйцеклетки закладываются в организме еще при внутриутробном развитии плода. К моменту рождения в яичнике девочки находится около 2 млн таких образований. Однако среди них идет процесс атрезии (сморщивания и гибели), что значительно снижает их количество. К началу периода половой зрелости остается около 300–400 тыс. таких фолликулов, способных к дальнейшему делению. Образ жизни женщины, привычки и другие факторы оказывают воздействие на качество генетического материала, заложенного в яйцеклетках, а эта генетическая информация определяет состояние здоровья и качество жизни ее будущих детей.

У взрослой половозрелой женщины ежемесячно в одном из яичников (попеременно) происходит процесс созревания яйцеклетки. Обычно в течение 28–30 дней развивается только один зрелый фолликул. При этом один из фолликулов под воздействием гормона эстрогена начинает расти и увеличиваться в размере, остальные же ждут своей очереди, оставаясь в спящем состоянии. Зрелый фолликул может иметь размер 0,5–1,0 см.

Внутри зрелого фолликула находится полость, содержащая жидкость (фолликулярную жидкость), которая является питательной средой для созревающей яйцеклетки, плавающей в нем. По мере роста зреющий фолликул движется к поверхности яичника. В момент овуляции он разрывается, и зрелая яйцеклетка покидает яичник, направляясь в маточную трубу, где она встречается со сперматозоидом и происходит ее оплодотворение.

На месте лопнувшего фолликула на поверхности яичника остается углубление, в котором формируется так называемое желтое тело. Оно вырабатывает гормоны (лютеин, прогестерон), тормозящие развитие новых фолликулов. Если оплодотворения яйцеклетки не происходит, желтое тело атрофируется и рассасывается. Далее оно замещается соединительной тканью и превращается в беловатое тело. На месте лопнувших фолликулов на поверхности яичника остаются следы в виде углублений и складок, количество которых с возрастом увеличивается. После атрофии желтого тела снова начинают созревать новые фолликулы.

В случае оплодотворения яйцеклетки желтое тело быстро растет и существует на протяжении всей беременности, вырабатывая гормоны, сохраняющие и поддерживающие ее.

В организме женщины вырабатывается две группы женских половых гормонов: эстрогены и гестагены (главный из них — прогестерон), а также в незначительном количестве — тестостерон.

Влияние половых гормонов на организм женщины

Эстрогены

Рост эндометрия (внутреннего слоя матки)

Накопление белков в организме

Накопление гликогена в матке. Гликоген является «консервированной» формой глюкозы, основного источника энергии (энергопродуцирующего вещества)

Задержка жидкости в организме

Разрыхление слизистой пробки шейки матки — для облегчения проникновения сперматозоидов

Увеличение выработки жидкой тягучей слизи шейкой матки — для облегчения проникновения сперматозоидов

Увеличение размера груди, сосков и их пигментация

Подготовка молочных желез к будущему кормлению

Распределение жира по женскому типу (низ живота, ягодицы, бедра) — это запас энергии

Оволосение тела по женскому типу

Сексуальное поведение по женскому типу

Прогестерон

Утолщение и разрыхление эндометрия для успешного прикрепления зародыша

Выделение жидкости эндометрием для питания зародыша

Снижение сократимости мышечного слоя матки, чтобы, сокращаясь, она не вытолкнула из себя зародыш

Повышение температуры тела — для сохранения и развития беременности

Уплотнение слизистой пробки — для предотвращения проникновения сперматозоидов и инфекции

Уменьшение выработки слизи шейкой матки. Слизь становится густой, плотноватой

Менструальный (половой) цикл женщины

У девушки, достигшей половозрелого возраста (11–15 лет), появляются периодические кровотечения из влагалища – менструации (возраст наступления первой менструации называется менархе). С этого возраста и до наступления климактерического периода (в среднем после 45–50 лет) каждый месяц в ее организме будут происходить циклические изменения, контролируемые гормонами гипофиза (железа головного мозга) и яичников.

За 4–5 лет до менархе в головном мозге начинает интенсивно вырабатываться гормон роста, ответственный за внезапное ускорение роста девочки. Пик этого ускорения достигается за два года до менархе, а затем рост замедляется. Гормоны гипофиза стимулируют выработку эстро-

идом в маточной трубе и попала в матку, там ее будут питать выделения из клеток хорошо развитого эндометрия, до тех пор пока она не прорастет в стенку матки, и она будет получать питание из кровеносной системы женщины. Все эти процессы, способствующие сохранению беременности, обеспечивает прогестерон.

Если оплодотворения не произошло, уровень прогестерона снижается, что вызывает резкий спазм сосудов эндометрия. Это ведет к недостатку его питания, он отслаивается, сосуды разрываются, и начинается менструальное кровотечение. Ежемесячная замена эндометрия дает возможность подготовить оптимальные условия для развития возможной беременности.

МЦ характеризуется периодическим изменением слизистой оболочки матки, что взаимосвязано с процессом созре-

Я дивно устроен

мум концентрации эстрогенов). Это наилучшее время для возникновения новой беременности. В данный период толщина слизистой оболочки матки составляет 3–4 мм – она подобна перине для оплодотворенной яйцеклетки. Под влиянием эстрогенов в это время слизь шейки матки становится максимально жидкой, тягучей и прозрачной, напоминая белок куриного яйца. Она даст возможность сперматозоидам легко проникнуть через шейку матки в матку, где в это время разрастается эндометрий с большим количеством желез, которые будут питать будущий плод. Приблизительно за 14–15 дней до следующей менструации в гипофизе вырабатывается большое количество лютеинизирующего гормона, который стимулирует выход яйцеклетки из яичника через 36 ч.

Во время овуляции некоторые женщины отмечают болезненность или напряжение в молочных железах, боль внизу живота или в нижней части спины, чувство отека наружных половых органов, повышение сексуальной возбудимости, раздражительность – все это является результатом гормональных изменений в момент овуляции.

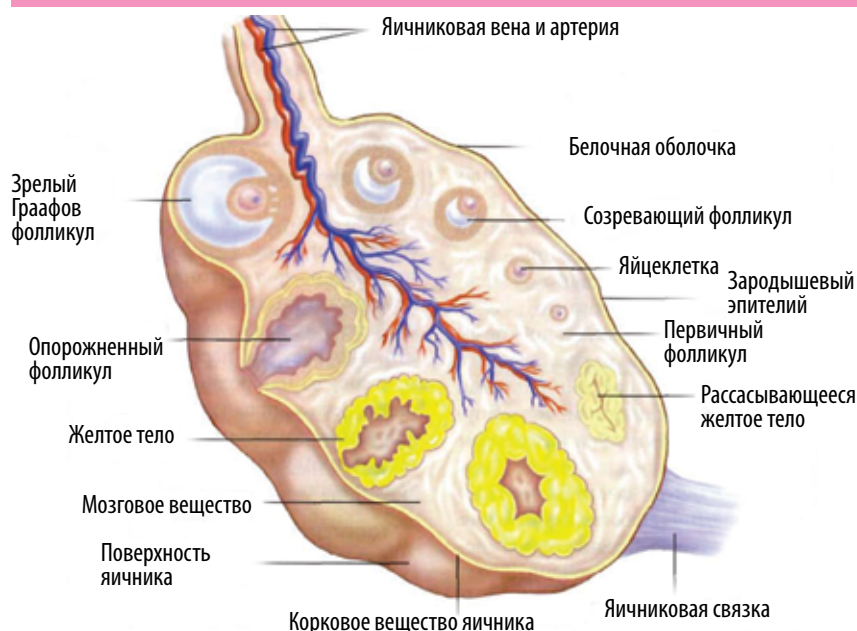
Предменструальная фаза (фаза секреции) является основной в подготовке матки к беременности. Клетки, которые окружали яйцеклетку и формировали фолликул, видоизменяются, накапливают жир (это придает им желтый цвет – теперь они называются желтым телом) и начинают выделять вместо эстрогенов прогестерон. Они все еще вырабатывают эстрогены, но в очень незначительном количестве. Под воздействием прогестерона шейная слизь становится густой, непрозрачной и тягучей и приобретает вид мутного облачка. Эта слизь препятствует проникновению новых сперматозоидов в матку, где в это время под воздействием прогестерона начинает выделяться особая жидкость для питания плода.

Под влиянием гестагенов – гормонов желтого тела яичника – железы слизистой оболочки матки все больше наполняются секретом, в клетках запасаются питательные вещества, увеличивается количество извитых кровеносных сосудов. В это время слизистая оболочка матки и организм женщины подготовлены к принятию и имплантации оплодотворенной яйцеклетки.

Во время беременности размеры матки увеличиваются. После родов матка принимает свойственные ей форму и размеры.

Если оплодотворения не произошло, то в среднем через 12–16 дней после овуляции желтое тело перестает функционировать и превращается в белесоватое тело, по сути, небольшой шрам. Количество прогестерона в крови уменьшается, сосуды эндометрия сужаются, к тканям не поступает кислород и питательные вещества, что ведет к отмиранию этого слоя. Частицы эндометрия с менструальной кровью выделяются наружу через влагалище. В следующем месяце весь цикл повторится.

Бог удивительно создал организм женщины, дав ей возможность стать колыбелью для новой жизни. Для этого Он придумал чрезвычайно тонкие и сложные механизмы подготовки к беременности, механизмы, сохраняющие новую жизнь в материнской утробе. Слава Богу за Его мудрость!



генов в яичниках, которые обуславливают развитие женственной внешности. Примерно за год до менархе девочки могут заметить светлые вагинальные выделения. Хотя первые менструации у девушки происходят, как и у взрослой женщины, яичник еще не продуцирует зрелых яйцеклеток. Пройдет еще несколько месяцев, а возможно, и год, пока яичники начнут функционировать в полную силу, производя зрелые яйцеклетки.

Менструальный цикл (МЦ) – это период с первого дня (включительно) менструального кровотечения до первого дня (не включая его) следующей менструации.

Приведем пример. Менструальное кровотечение началось 3.04.2013 г., а следующая менструация – 1.05.2013 г. Значит, этот МЦ длился с 3.04. по 30.04. включительно, то есть 29 дней. Следующий МЦ начнет свой отсчет с 1.05.2013 г. и т. д. Каждой девушке и женщине полезно отмечать в календарике первые дни наступления месячных. Это даст возможность судить об их регулярности и состоянии половой системы.

Во время МЦ половые органы претерпевают ряд изменений, которые делают возможным созревание яйцеклетки и проникновение ее в матку. Если зрелая яйцеклетка оплодотворилась сперматозо-

идом, то происходит зачатие и овуляцией.

Выделяют три фазы изменений слизистой оболочки матки в течение одного МЦ:

- 1 – менструальную;
- 2 – постменструальную;
- 3 – предменструальную.

Менструальная фаза (фаза отслоения эндометрия) наступает, когда не происходит оплодотворения яйцеклетки. В фазе отслоения снижается выработка гормонов желтым телом. В результате этого в слизистой оболочке матки появляются очаги отмирания эндометрия. Он отслаивается, и начинается очередная менструация. Эта фаза обычно длится 3–4 дня. В менструальной фазе теряется в среднем 40–50 мл крови. С первого дня МЦ в яичнике начинает созревать новая яйцеклетка на случай, если беременность не наступит.

Постменструальная фаза (фаза пролиферации) наступает после менструации и длится 10–12 дней. Эта фаза тесно связана с воздействием на слизистую оболочку матки эстрогенов – гормонов, которые вырабатывает новый созревающий фолликул. Максимальное разрастание слизистой оболочки матки наблюдается на 12–14-й день во время полного созревания фолликула и овуляции (макси-



**Когда
копать
становится
слишком
трудно...**

Один подросток зарабатывал на карманные расходы стрижкой газонов. Отец с интересом наблюдал за его методом работы. «Почему ты ждешь момента, когда люди сами начинают стричь траву, и только тогда предлагаешь свои услуги?» — спросил он как-то у сына.

«Я научился не спешить, — ответил юноша. — Большинство моих лучших клиентов — это люди, положившие хорошее начало. Но когда они достигают половины пути, они уже готовы отступить».

Момент, когда труд кажется самым тяжелым, — признак того, что успех ближе всего. Может быть, вы читали о богатейших алмазных месторождениях в Кимберли, открытых около 100 лет тому назад?

Надеясь быстро разбогатеть, многие люди ринулись туда, чтобы испытать удачу. Они помечали свои участки и начинали копать. Многие из тех, кто прибыл раньше, действительно разбогатели. Сначала добыча шла относительно легко, и драгоценные камни нетрудно было найти. Но через год или два большинство верхних пластов основательно перелопатили и сокровища были извлечены из земли. Под верхними слоями находилась твердая голубая глина, которую непросто было раскапывать даже стальными лопатами. Работать остались немногие, те, кто еще надеялся преодолеть эти твердые пласты. Люди один за другим оставляли участки или продавали их за бесценок тем, кто оказывался настолько безрассудным, что покупал. Вскоре распространился слух, что алмазное месторождение иссякло.

Барнет Барнато открыл недалеко от алмазных участков небольшой магазин. Он прибыл сюда слишком поздно, чтобы приобрести какой-либо участок с драгоценными

камнями. Теперь же его дело пошло на спад, потому что люди оставляли участки и уезжали. И он решил купить клочок земли, который ему продали очень дешево. Однажды, когда Барнато вгрызлся в твердую, как скала, глину, надеясь узнать, что находится под ней, он заметил, что за ним кто-то внимательно наблюдает. Это был человек, прибывший из Англии с надеждой поправить свое здоровье в теплых краях. Незнакомец день или два наблюдал, как Барнет Барнато работает на своей земле, а затем приобрел соседний участок.

Именно так Барнет Барнато и Сесил Родес стали владельцами самых богатых в мире алмазных полей. Они объединили свои усилия и основали знаменитую корпорацию De Beers Corporation, существующую до сих пор.

Выступая перед американскими студентами, президент подытожил опыт этих двух людей: «Когда копать становится слишком трудно, большинство ищет повод бросить. Но фортуна улыбнется тому, кто начнет копать с еще большим запалом и энергией, чем до сих пор!»

Высшим отличием человека является упорство в преодолении самых жестоких препятствий.

(Людвиг Бетховен)

Чтобы дойти до цели, надо прежде всего идти.

(Оноре Бальзак)

**Большое множество простых умов
Живет постройкой картонных домов,
Хотя при жизни даже самый стойкий
Доводит редко до конца постройку.**

(Иоганн Вольфганг Гете)

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
Орест Паламар — кандидат
медичних наук

Коректори

Олена Білоконь
Ганна Борисовська
Інна Джердж

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

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