



# Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

№ 9 (56) 2013

## Минеральные вещества

Роль минеральных веществ в организме человека чрезвычайно важна. Они участвуют во всех процессах, происходящих в органах и тканях, содержатся в биологических жидкостях, что является необходимым условием для нормальной жизнедеятельности организма.

4

## Адвентисты живут дольше

Вегетарианцы живут дольше, чем не вегетарианцы. К такому выводу специалисты пришли после проведенного исследования с участием более 70 тыс. адвентистов седьмого дня, проживающих в США.

5

## Як навчити дітей чистити зуби?

Більшість дітей не люблять чистити зуби або постійно забувають про це. Однак дуже важливо навчити дітей піклуватися про свої зуби, щоб запобігти проблемам зі здоров'ям зубів.

6

## Воспитание характера вашего ребенка

Умственные способности и одаренность — это еще не характер, так как часто ими наделены люди недостойные. Репутация — это тоже не характер. Истинный характер...

7

## Краснуха

Краснуха является вирусным заболеванием. Дети переносят его достаточно легко, у взрослых оно иногда протекает тяжелее или вообще бессимптомно.

9

## Самый крупный фильтр

Знаете ли вы, какой орган в нашем теле самый крупный? Это печень. Ее масса может колебаться от 1,36 до 1,8 кг. Она выполняет в организме очень важные и разнообразные функции...

14

## Органические продукты

Сегодня мы все чаще слышим об особых продуктах питания, которые называют органическими, или биопродуктами. Что они собой представляют и являются ли более полезными, чем продукты, выращенные традиционным способом?

2

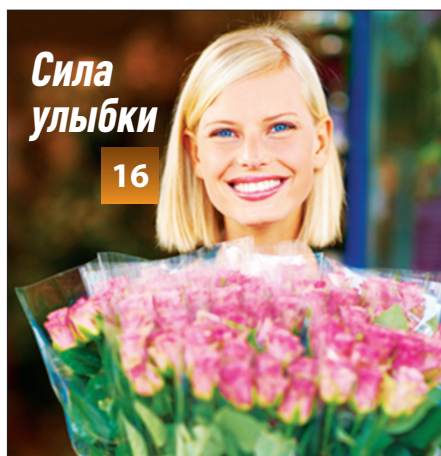


Від шлюбного  
вітвара

12

Сила  
улыбки

16





# Органические продукты

Сегодня мы все чаще слышим об особых продуктах питания, которые называют органическими, или биопродуктами. Что они собой представляют и являются ли более полезными, чем продукты, выращенные традиционным способом?



**Н**а территории стран бывшего СССР продукты с приставкой «био» и «органик» не столь привычны, но в странах Запада они уже прочно вошли в рацион. Например, более 10% фруктов и овощей, продаваемых в США, являются органическими, и продажи такой продукции ежегодно возрастают на 10-20%. Однако сегодня в странах СНГ, и в Украине в частности, также наблюдается рост популярности таких продуктов питания.

Так, согласно социологическим опросам агентства «РБК-Украина» за 2010 г., большинство потребителей хотят покупать хоть и более дорогие, но экологически более чистые товары. В Украине пока только ведется разработка стандартов сертификации органических продуктов, поэтому производители ориентируются на европейские стандарты. Большая часть органической украинской продукции отправляется на экспорт.

В Европе общий объем биопродуктов на рынке вскоре достигнет 15-25%, товарооборот на данный момент составляет около 25 млрд долларов. На европейском рынке вы можете встретить не только органические продукты, но также органический текстиль, мебель, обувь, одежду, детские товары, косметику и даже топливо.

## Преимущества органической продукции

Органические продукты чаще всего имеют более высокое содержание

полезных веществ. На фермах, где выращивают такую продукцию, не применяют синтетические удобрения, загрязняющие грунтовые воды, а также традиционные пестициды; вместо этого используют пестициды, произведенные из растений, животных или минералов, значительно менее токсичные. Не применяются стимуляторы роста, продукты не подвергаются генетической модификации. Предпочтение отдают естественному опылению, меньше орошают водой. При переработке готовой органической продукции запрещено рафинирование, минерализация и другие приемы, снижающие питательную ценность продукта. Используют только разрешенные ароматизаторы и красители (E-153 - уголь растительный, E-170 - карбонаты кальция, E-200 - сорбиновая кислота).

«Исследования показывают, что человек, употребляющий такие продукты, меньше подвержен воздействию пестицидов», – утверждает эксперт в этой области Чарльз Бенбрук, профессор Центра поддерживающего земледелия и природных ресурсов при Вашингтонском государственном университете в Палман и главный консультант Центра органики – исследовательской и образовательной организации, США.

По утверждению профессора Бенбрука и его коллег, органические продукты содержат большее количество питательных и фитохимических

веществ. Об этом свидетельствуют результаты почти 60% проведенных исследований; в 30-35% исследований не отмечается никакой разницы между органическими и традиционными продуктами, а в 5-10% – более высокий уровень питательных веществ отмечался в обычных продуктах. Чаще всего органические продукты содержат на 5-15%, а иногда и на 30-100% больше питательных веществ, чем традиционные.

«Есть две основные причины, – продолжает профессор Бенбрук. – Во-первых, это более высокая по сравнению с традиционными продуктами природная устойчивость органических растений. Поскольку на органических полях растения подвергаются воздействию различных насекомых, они вынуждены защищаться, механизмы защиты у них включаются раньше и являются более выраженными. В результате этого в тканях таких растений накапливается большее количество защитных веществ, которые оказывают защитное воздействие и на человека, употребляющего эти продукты.

Во-вторых, это разбавляющий эффект, который заключается в следующем: если вы вносите в почву все большее и большее количество азотистых удобрений (так поступают многие фермеры с целью вырастить высокий урожай), это приводит к тому, что в крупных плодах или растениях концентрация витаминов, минералов и полифенолов будет меньше на еди-

ницу массы, чем в таковых естественного размера».

Например, фермеру удалось вырастить продукты сохраняются в течение более длительного периода, потому что под кожурой накапливается значительное количество природного антибиотика – фенольной кислоты, противодействующей росту гнилостных и грибковых микроорганизмов. В плодах, выращенных в обычных условиях, концентрация природных антибиотиков разбавлена. К тому же дополнительный сахар и нитросоединения, содержащиеся в них, являются хорошей пищей для микроорганизмов, которые портят плоды.

Оказывается, органически выращенные продукты сохраняются в течение более длительного периода, потому что под кожурой накапливается значительное количество природного антибиотика – фенольной кислоты, противодействующей росту гнилостных и грибковых микроорганизмов. В плодах, выращенных в обычных условиях, концентрация природных антибиотиков разбавлена. К тому же дополнительный сахар и нитросоединения, содержащиеся в них, являются хорошей пищей для микроорганизмов, которые портят плоды.

В почве, в которой произрастают органические растения, содержание болезнетворных микроорганизмов ниже, чем в почве, где растут обычные плоды. Это связано с тем, что в органической системе почва–растение содержит большее количество природных полезных микроорганизмов, которые противодействуют размножению болезнетворных. И когда в экспериментах в такую почву вносили значительное количество болезнетворных микроорганизмов, они быстро погибали.

Традиционное выращивание растений подразумевает внесение пестицидов, что значительно снижает выживаемость и устойчивость полезных микроорганизмов как в почве, так и на поверхности растений, и их место занимают болезнетворные бактерии. Большинству бактерий для роста необходим азот, а его в искусственных удобрениях более чем достаточно, поэтому размножаются они очень быстро.

Таким образом, в органических продуктах содержится меньшее количество болезнетворных микроорганизмов, чем в традиционных, что снижает риск заражения человека.

**Являются ли органические продукты абсолютно свободными от пестицидов?**

«Хотя органические продукты выращиваются без использования синтетических пестицидов, последние могут попадать в них с воздухом и водой, которые контактировали с такими пестицидами на обычных фермах, но все же уровень пестицидов в органических продуктах намного ниже, чем в обычных, – утверждает профессор

Бенбрук. – Мы стремимся к снижению уровня пестицидов в продуктах, потому что они, особенно фосфорсодержащие пестициды, увеличивают риск развития патологии нервной системы, а это может привести к снижению умственных способностей, особенно у детей».

Девид Беллингер из Гарвардского университета провел масштабный анализ данных о влиянии свинца, ртути и органофосфатов, содержащихся в пестицидах, на показатель преждевременных родов и биполярных расстройств у детей. Он выяснил, что влияние органофосфатов на ребенка в период внутриутробного развития более чем что-либо другое приводит к выраженному снижению IQ у детей в возрасте до пяти лет.

Пестициды оказывают на детей более негативное воздействие, чем на взрослых, так как организм ребенка находится в стадии формирования, активного роста и развития. Особенно чувствительны к данным веществам дети в период внутриутробного развития и малыши до двух лет, однако и другие возрастные группы также подвержены риску. Мозг продолжает расти, а нервная система – развиваться и в подростковом возрасте, поэтому ученые стараются снизить количество пестицидов в детском питании. Наиболее опасным фосфорсодержащим пестицидом является хлорпирифос, который очень широко используется в сельском хозяйстве.

Человек, съедающий 3-4 порции овощей и фруктов ежедневно, подвергается воздействию 3-5 или даже 6 органофосфатов, и это происходит изо дня в день. Несложно теперь понять, почему в организме беременной женщины порой выявляют значительное количество этих веществ, а ведь даже небольшое их содержание может не-

гативно повлиять на развитие будущего ребенка.

Исследование, проведенное в Университете Эмори, Атланта, показало, что если в течение 5 дней детей кормить органическими продуктами, то содержание фосфорсодержащих пестицидов в их моче значительно (вплоть до неопределяемого уровня) снижается по сравнению с таковым у детей, питающихся традиционно.

Что касается взрослых, то у них под воздействием фосфорорганических соединений увеличивается риск развития дегенеративных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет, слабоумие. Фермеры и те, кто контактирует с этими веществами, также находятся в группе риска. Поэтому в рекомендациях Президентской противораковой экспертной группы (США) за 2010 г. говорится, что безопаснее всего употреблять продукты, выращенные без использования пестицидов и синтетических удобрений.

Возникает интересный вопрос: являются ли люди, употребляющие большое количество фруктов и овощей, более здоровыми, даже если они съедают плоды, выращенные традиционным способом, а не органические?

«Да, – говорит профессор Бенбрук, – поэтому так важно произвести перемены в питании: употреблять больше фруктов и овощей и наименьшее количество жиров, особенно насыщенных (животного происхождения) и транс-жиров (растительные маргарины и содержащие их продукты), сахара и промышленно приготовленной пищи. Наиболее полезными являются органические растительные продукты, выращенные без использования пестицидов и искусственных удобрений».

**Требования к органическим продуктам питания**

<b>Биофрукты, биоовощи, биоорехи и биозелень</b>	Не содержат синтетических пестицидов, компонентов сточных вод, не используются синтетические удобрения, не подвергались радиационному излучению, не модифицированы генетически
<b>Биомясо</b>	При выращивании животные имеют доступ к открытому пространству вне помещения, не подвергаются радиационному излучению, воздействию стимуляторов роста, питаются исключительно органической пищей (не употребляют продукты переработки животных, например костную муку и др.)
<b>Биояйца</b>	Кур кормят исключительно биопродуктами; они не подвергаются воздействию стимуляторов роста; выращиваются не обязательно только вне клеток
<b>Биомолоко</b>	Коровы имеют доступ к открытому пространству вне помещений, не подвергаются воздействию стимуляторов роста, антибиотиков и других лекарственных средств; все животные последние 12 мес питались исключительно биопродуктами, по крайней мере 30% пищи было собрано на пастбищах в предыдущем сезоне
<b>Биоморепродукты</b>	Требования разрабатываются
<b>Упакованные биопродукты</b>	Упаковка на 70-100% состоит из органических компонентов

*В статье использованы материалы статьи диетолога Дэвида Шардта, Nutrition Action, октябрь 2012 г., а также выдержки из Википедии*



# Минеральные вещества

Роль минеральных веществ в организме человека чрезвычайно важна. Они участвуют во всех процессах, происходящих в органах и тканях, содержатся в биологических жидкостях, что является необходимым условием для нормальной жизнедеятельности организма.

Минеральные вещества входят в состав сложных органических соединений, например, гемоглобина, гормонов, ферментов; являются строительным материалом для образования костной и зубной ткани; в виде ионов участвуют в передаче нервных импульсов; обеспечивают свертывание крови и другие физиологические процессы организма.

В зависимости от количества минеральных веществ в организме и

пищевых продуктах их подразделяют на макро- и микроэлементы.

К макроэлементам относятся кальций, калий, магний, натрий, хлор. Их количество измеряется в сотнях и десятках миллиграмм на 100 г ткани или пищевого продукта. Микроэлементы – это железо, кобальт, цинк, фтор, йод, медь. Они входят в состав тканей организма в концентрациях, выражаемых десятками, сотнями и тысячами долями миллиграмм.

Наиболее дефицитными минеральными веществами в питании современного человека являются кальций и железо, а избыточными – натрий и фосфор.

Минеральные вещества играют важную роль в лечении и профилакти-

ке ряда заболеваний – эндемического зоба, флюороза, кариеса, стронциевого рахита и др. Длительный недостаток или избыток в питании каких-либо минеральных веществ приводит к нарушению обмена белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и развитию определенных заболеваний.

Причины нарушения обмена минеральных веществ, даже при достаточном количестве последних в рационе, могут быть следующими: несбалансированное питание, приготовление овощей в большом количестве воды с последующим ее сливанием, несоответствие рациона потребностям организма, нарушение всасывания минеральных веществ в пищеварительном тракте.

## СОДЕРЖАНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Химические элементы	Основные растительные источники
Кальций	Многие овощи темно-зеленого цвета
Магний	Изделия из цельных зерен, зеленые листовые овощи, орехи
Фосфор	Бобовые, орехи, изделия из цельных зерен
Хром	Изделия из цельных зерен, пивные дрожжи
Кобальт	Зеленые листовые овощи
Медь	Орехи, бобовые, изделия из цельных зерен, изюм, фрукты (с косточками внутри), листовые овощи
Железо	Орехи, бобовые, изюм, фрукты (с косточками внутри), листовые овощи
Марганец	Орехи, бобовые, изделия из цельных зерен, листовые овощи
Кремний	Изделия из цельных зерен, хвощ полевой
Ванадий	Бобовые, изделия из цельных зерен, фрукты, овощи
Цинк	Орехи, бобовые, изделия из цельных зерен
Фтор	Фторированная вода, овощи, корневые культуры, выращенные в почве, содержащей фтор

### Лазанья

- 400 г лапши из цельнозерновой муки
- 700 мл томатного соуса
- 4 стакана измельченного творога «Рикотта» из тофу

#### Смешайте следующие ингредиенты для получения творога «Рикотта»:

- 500 г измельченного вилкой творога тофу
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. сушеного лука в виде порошка
- 1 ст. л. сушеного чеснока в виде порошка
- 0,5 ч. л. соли
- 1 ч. л. сухого базилика
- 1 ст. л. мелко нарезанной свежей петрушки

Сварите лапшу. Выложите часть томатного соуса на дно глубокого керамического или стеклянного (выдерживающего высокую температуру) блюда для выпечки, сверху – часть лапши. Поверх лапши распределите часть творога «Рикотта» из тофу. Чередуите слои, пока не заполните блюдо, не доходя до края 1-1,5 см. Верхним слоем должен быть томатный соус. Выпекать 35 мин при температуре 176 °С.

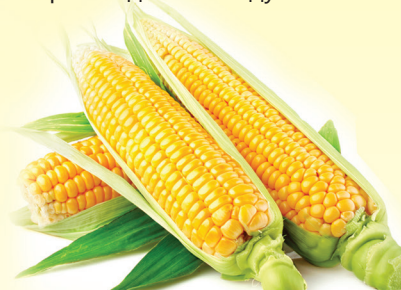


### Кукурузно-овсяные кексы

- 1 ст. л. дрожжей растворить в ¼ стакана теплой воды
- 2 стакана кукурузной муки (можно сделать самому, перемолов кукурузную крупу в кофемолке)
- 1 стакан пшеничной муки
- 1 стакан овсяных хлопьев
- ½ ч. л. соли
- 1 стакан яблочного соуса (очистите яблоки от кожуры и проварите до мягкости, а затем измельчите в блендере)
- 2 стакана горячей воды

#### Соедините все сухие ингредиенты.

Отдельно смешайте воду и яблочный соус. Добавьте разведенные дрожжи и сухие ингредиенты и тщательно перемешайте. Столовой ложкой разложите смесь в формочки для выпекания кексов (заполните их наполовину), предварительно поместив в них бумажные формочки. Оставьте подойти 20 мин. У вас получится 20-24 кекса. Выпекать 20 мин в предварительно разогретой до 176 °С духовке.





# АДВЕНТИСТЫ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

Вегетарианцы живут дольше, чем не вегетарианцы. К такому выводу специалисты пришли после проведенного исследования с участием более 70 тыс. адвентистов седьмого дня, проживающих в США.



Согласно результатам 6-летнего исследования, опубликованным учеными из Университета Лома Линда, США, среди вегетарианцев наблюдалось на 12% меньше случаев преждевременной смерти, чем у людей, употребляющих мясо. Эти данные были опубликованы в журнале Американской медицинской ассоциации JAMA Internal Medicine.

Данное исследование финансируется Национальным институтом здоровья США, а проводят его ученые из Университета Лома Линда, расположенного в Южной Калифорнии и принадлежащего Церкви адвентистов седьмого дня. Исследователи наблюдали за 73 308 адвентистами, которые, следуя рекомендациям своей церкви, придерживались рациона питания, состоящего преимущественно из продуктов растительного происхождения.

Из всех участников исследования 5 548 человек были чистыми вегетарианцами (веганами), 21 177 – лакто-ово-вегетарианцами (употребляющими также молочные продукты и яйца), 7 194 – вегетарианцами, которые также употребляли рыбу, и 4 031 – которые редко употребляли мясо. Остальные участники исследования вегетарианцами не являлись.

По словам Майкла Орлиха в интервью агентству Bloomberg News, результаты исследования служат подтверждением преимуществ вегетарианской диеты. «Люди должны

учитывать результаты данного исследования при составлении своего рациона питания», – сказал М. Орлих. – Различные виды вегетарианской диеты могут быть полезны для снижения риска преждевременной смерти».

Также М. Орлих, директор резидентуры по профилактической медицине при Медицинском университете Лома Линда, заявил, что при проведении данного исследования его участники практически не употребляли алкоголь и табак.

Согласно JAMA Internal Medicine: «Возможная взаимосвязь между питанием и смертностью – важная сфера исследований. Уже известно, что вегетарианская диета способствует снижению риска развития гипертонии, метаболического синдрома, сахарного диабета и ишемической болезни сердца».

В журнале «Уолл Стрит» относительно данного исследования было отмечено, что характер питания не оказал воздействия на заболеваемость раком, но значительно повлиял (19%) на показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и почечной недостаточности. Также было подчеркнуто, что вегетарианский рацион питания не делает человека здоровым автоматически: продукты, жаренные в масле, содержат большое количество жира; кроме того, не все виды мяса одинаково влияют на здоровье.

Исследователи сообщают, что преимущества вегетарианского питания больше сказываются на мужчинах. Пока не ясно, почему на женщин данный рацион питания не влияет таким же образом. В дальнейших исследованиях планируется изучать реакции женского и мужского организмов на определенные продукты питания.

Доктор Кэтрин Кантерф, заместитель руководителя Отдела здоровья Всемирной адвентистской церкви, заявила, что вегетарианское питание является частью здорового образа жизни. «Все больше и больше людей признают, что наши принципы здорового образа жизни, сформулированные более 150 лет назад, соответствуют научным данным», – добавила она.

Адвентисты седьмого дня пропагандируют вегетарианское питание на протяжении многих лет. Основатель школы общественного здравоохранения в Лома Линда Мервин Хардинж сумел пережить негативное отношение к данному принципу в 40-е годы XX в. и доказал преимущества вегетарианства, в частности, что такая пища содержит достаточное количество белка.

В последние годы адвентисты признаны долгожителями. В 2008 г. автор книги «Синие зоны» Дэн Бьютнер детально описал принципы здоровья адвентистов, отметив более высокую продолжительность жизни приверженцев этого вероучения.

# Як навчити дітей ЧИСТИТИ зуби?

Більшість дітей не люблять чистити зуби або постійно забувають про це. Однак дуже важливо навчити дітей піклуватися про свої зуби, щоб запобігти проблемам зі здоров'ям зубів. Завдяки терпінню, креативності та деяким допоміжним засобам ви зможете з легкістю навчити дітей чистити зуби.

## Діти дошкільного віку

Маленьких дітей дуже легко навчити догляду за зубами за допомогою гри, у якій присутній елемент ритму та рими. Розкажіть вашим дітям про те, що на їхніх зубах є бактерії, яких вони не можуть побачити, але яких треба позбавлятися. Ви можете скласти пісню, яка зробить процес чищення зубів цікавим заняттям.

Спочатку вам необхідно показати дитині, як правильно чистити зуби. Як тільки ви продемонстрували сам процес (вгору-вниз, кругові рухи), дайте дитині щітку та дозвольте їй спробувати самій. Використовуйте безпечну та м'яку щітку, яка не завдасть шкоди яснам. Після того як ваша дитина закінчила чистити зуби, поаплодуйте та похваліть її. Розкажіть іншим членам родини, як добре ваша дитина впоралася із завданням, та попросіть їх також похвалити малюка. Нехай дитина також побачить, як інші члени родини чистять зуби.

### Отже, що можна зробити:

- покажіть дитині, як ви радієте, коли вона чистить зуби;
- перетворіть процес чищення зубів на гру;
- попросіть її показати вам, як старанно вона чистить зуби;
- попросіть інших членів родини також похвалити дитину за те, що вона навчилася чистити зуби правильно.

## Діти молодшого шкільного віку

Дітей цього віку можна навчати шляхом демонстрації та повторення. Покажіть дітям, як ви чистите зуби, пояснюючи кожну вашу дію. Використовуйте порівняння, зрозумілі дітям. Наприклад: «Бактерії – це маленькі невидимі жучки, які з'їдають твої зуби. Позбутися їх можна тільки за допомогою чищення зубів».

### Отже, що можна зробити:

- просіть дітей поспостерігати, як ви чистите зуби;

- не пропускайте чищення зубів самі та не дозволяйте цього дітям;
- використовуйте зрозумілі порівняння та пояснення.

## Діти віком від 11 до 15 років

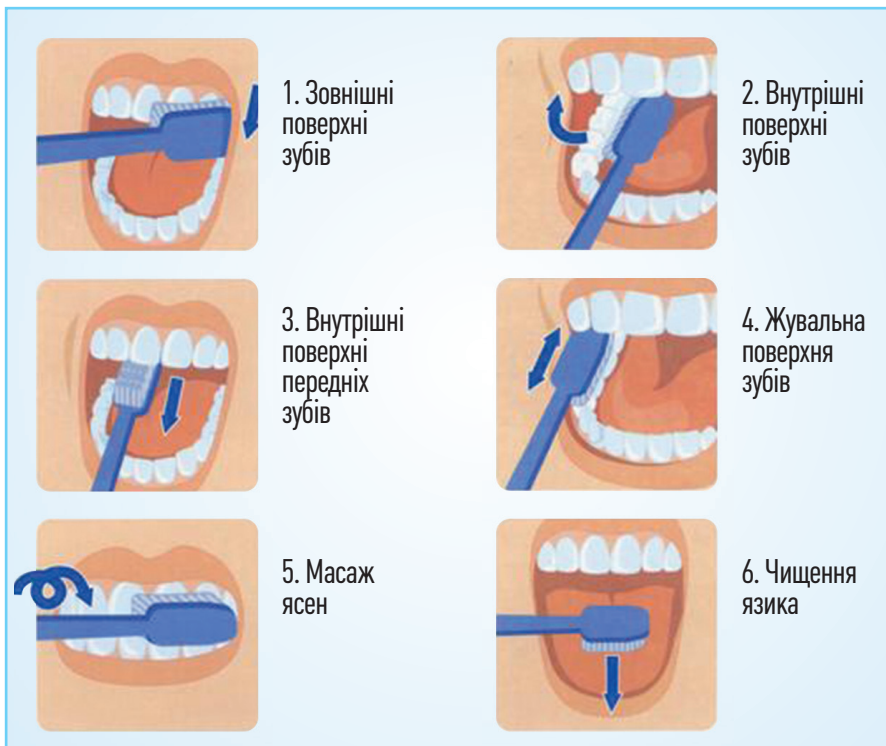
У цьому віці найкращий метод навчити дитину чистити зуби – це продемонструвати, що відбувається із зубами людини, якщо вона не дбає про них. Знайдіть фотографії людей із серйозними проблемами зубів або з гнилими зубами. Ви можете попросити стоматолога показати ці фотографії вашій дитині та розказати їй, які проблеми із зуба-

ми можуть виникнути, якщо вона не чиститиме їх.

Також розкажіть дитині про інші проблеми та хвороби, пов'язані з нерегулярним чищенням зубів. Наприклад, захворювання ясен, такі як: запалення ясен, періодонтит, інфекції ясен, а також руйнування та втрата зубів.

### Отже, що можна зробити:

- попросіть стоматолога розповісти реальні історії людей, які мали проблеми із зубами, тому що не чистили їх;
- покажіть дітям фотографії таких людей, розкажіть їм про хвороби, пов'язані з нечищенням зубів.





# Воспитание характера вашего ребенка

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

Хороший характер — это более ценный капитал, чем золото и серебро. Он не подвержен инфляции, не может быть утерян, и в тот день, когда земные сокровища будут сметены с лица земли, он поможет обрести награду. Все должны стремиться усердно развивать такие качества, как честность, твердость, стойкость, потому что они наделяют владеющего ими непревзойденной силой, помогающей творить добро, сопротивляться злу, бороться с напастью.

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

## Развитие характера

Самая важная работа, порученная когда-либо людям, — это формирование характера. Детей надо не только воспитать, но и обучить. И кто может предсказать будущее ребенка или подростка? Будем же уделять величайшее внимание развитию наших детей. Один ребенок, правильно наученный принципам истины, в характере которого неотъемлемо присутствуют любовь Божья и богобоязненность, будет обладать в мире такой силой для совершения добра, которую невозможно переоценить.

Характер не проявляется спонтанно, его не определяет случайный приступ раздражения или один неверный шаг. Характер формируется либо в добром, либо в худом направлении, когда поступки повторяются и входят в привычку. Правильный характер можно сформировать только упорными, настойчивыми усилиями.

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

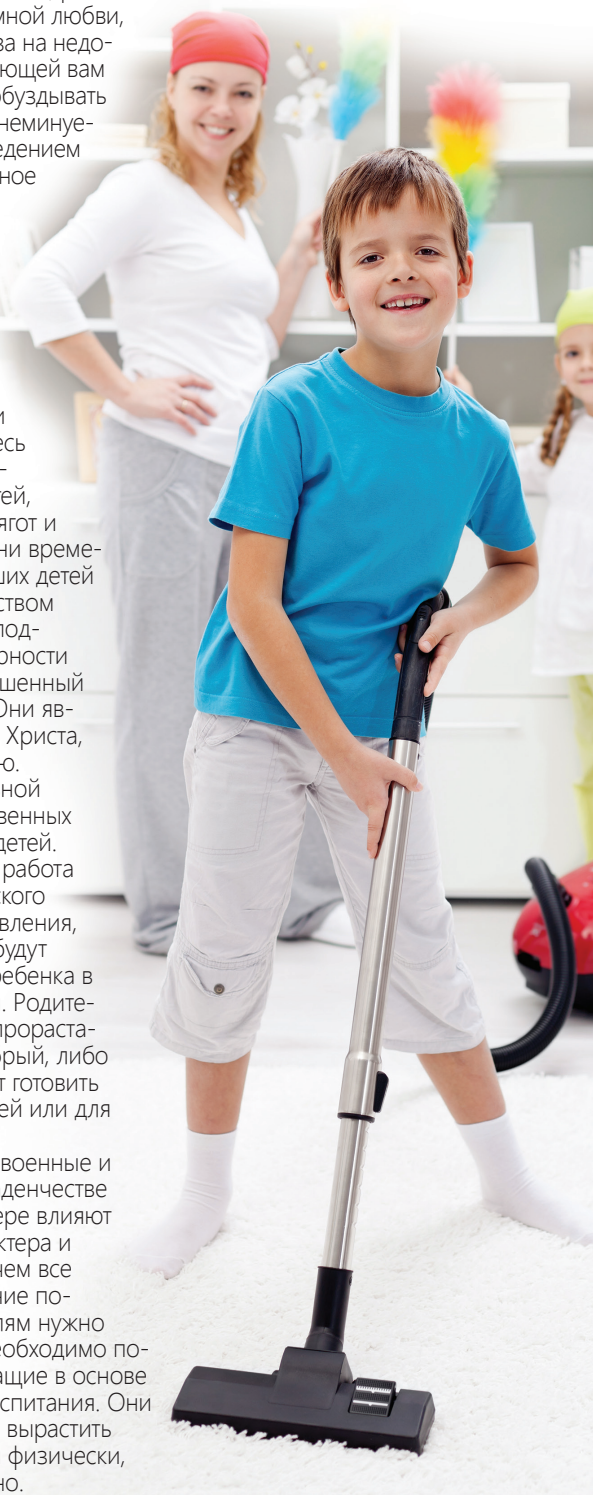
## Важность развития доброго характера

Пренебрежительное отношение к добросовестному наставлению, равно как и потакание неразумной любви, закрывающей ваши глаза на недостатки малышей и мешающей вам надлежащим образом обуздывать их, ведут ваших детей к неминуемой гибели. Своим поведением вы можете задать неверное направление всей их будущей деятельности. Вы определяете, кем они станут и что они сделают для Христа, для людей и для собственных душ.

Поступайте со своими детьми честно и добросовестно. Трудитесь мужественно и терпеливо. Не бойтесь трудностей, испытаний, выпавших тягот и страданий, не жалейте ни времени, ни сил. Будущее ваших детей будет определено качеством вашего труда. Лучшим подтверждением вашей верности Христу станет уравновешенный характер ваших детей. Они являются собственностью Христа, выкупленной Его кровью.

Родители в значительной степени держат в собственных руках будущее счастье детей. Им ниспослана важная работа по формированию детского характера, так как наставления, полученные в детстве, будут оказывать влияние на ребенка в течение всей его жизни. Родители сеют семя, которое прорастает и приносит либо добрый, либо дурной плод. Они могут готовить своих сыновей и дочерей или для счастья, или для беды.

Уроки и привычки, усвоенные и сформированные в младенчестве и детстве, в большей мере влияют на формирование характера и направление в жизни, чем все наставления и воспитание последующих лет. Родителям нужно помнить об этом. Им необходимо понимать принципы, лежащие в основе ухода за детьми и их воспитания. Они должны быть способны вырастить своих детей здоровыми физически, умственно и нравственно.



# Старательный юноша



В одном городе жил юноша по имени Джоул. Он совсем недавно окончил колледж и получил работу каменщика в каменоломне. «Тебе нужно обрабатывать не меньше десяти каменных блоков за день», – предупредил его бригадир, выдавая юноше молот и зубило.

Будучи ответственным человеком, Джоул старался изо всех сил, но к полудню успел изготовить лишь четыре блока. «Ты слишком много с ними возишься, – сказал бригадир, – это ведь только камни для фундамента, не стоит так тщательно их обтесывать».

К тому времени, когда раздался свисток и рабочий день был окончен, у Джоула было десять камней. Но он остался недоволен своей работой.

– Можно я останусь подольше и еще немного поработаю? – спросил он у бригадира.

– Я не против, но только помни: у нас не платят за это, – ответил бригадир.

Так Джоул проработал несколько дней. Однажды вечером он пришел домой и нашел в почтовом ящике письмо от начальника каменоломни.

«Мы больше не нуждаемся в ваших услугах на каменоломне, – начиналось письмо. – Просим вас явиться завтра в офис в девять часов утра». Джоул был страшно расстроен. Он старался изо всех сил. Почему же теперь его гонят с работы?

В девять утра он уже был в офисе начальника. Здесь находились сам владелец, мистер Джонсон, а также его сын, исполнительный директор предприятия.

– Мой сын видел твою работу и говорит, что ты тратишь на нее слишком много усилий и времени, – сказал владелец. – Если бы мы так кропотливо работали над каждым камнем, то его

стоимость была бы значительно выше. Бригадир говорит, что предупреждал тебя, но ты оставался после работы, чтобы выполнить наряд. Что ты можешь сказать в свое оправдание?

– Все так, сэр, – сказал Джоул. – Просто мой девиз: «Как вы будете поступать с людьми, так и люди будут поступать с вами». Мне нравится все делать до конца, сэр, и я не хотел бы, чтобы меня уволили.

– Нет, Джоул, мы больше не можем растрачивать твои усилия понапрасну, – улыбнувшись, сказал мистер Джонсон. – Мы предлагаем тебе работу в офисе.

– Я буду очень стараться.

Джоул сиял от счастья.

Вероятно, теперь вас не удивит тот факт, что через некоторое время Джоул Принс стал известным архитектором. Старайтесь уже сейчас делать все, что от вас зависит, и однажды вы поймете, как много значит доброе имя.





# Краснуха

*Краснуха является вирусным заболеванием. Дети переносят его достаточно легко, у взрослых оно иногда протекает тяжелее или вообще бессимптомно. Особенно опасна краснуха для беременных женщин, так как возбудитель способен проникать в плод, вызывая у него развитие врожденных пороков: слепоты, глухоты, миокардиопатии, анемии, гепатита, поражений костей и легких.*

Источником инфекции является больной человек. Заразным человек становится за несколько дней до появления признаков заболевания и остается таковым еще некоторое время (до 2 нед и более) после исчезновения высыпаний.

Распространяется вирус воздушно-капельным путем. Восприимчивость детей к краснухе достаточно высокая, но чаще всего болеют дети в возрасте от 1 до 7 лет. После перенесенного заболевания создается прочный пожизненный иммунитет, повторное заболевание случается крайне редко.

От момента заражения до появления первых признаков заболевания проходит около 15–21 день, иногда 24 дня. От момента появления первых признаков недомогания до развития характерных признаков болезни проходит еще 1–2 суток. В этот период ребенка могут беспокоить повышенная температура тела, иногда легкий насморк, незначительный кашель, покраснение конъюнктивы глаз.

Характерным признаком краснухи является припухание заднешейных, затылочных и других лимфатических узлов. Этот признак наблюдается за

1–3 дня до появления кожных высыпаний и исчезает через несколько дней после очищения кожи. Лимфатические узлы могут быть размером с горошину, плотные, слегка болезненные.

Высыпания появляются на лице, шее и в течение нескольких часов распространяются по всему телу. Локализуются они преимущественно на разгибательных поверхностях конечностей, спине и ягодицах, а на животе, груди и лице — обычно скудные.

Отдельные элементы высыпаний бледно-красные, округлые или овальные, слегка приподнимаются над кожей, их величина может варьировать от булавочной головки до чечевички. Элементы высыпаний не сливаются друг с другом. Наблюдаются 2–3 дня, затем быстро исчезают, не оставляя пигментации и шелушения. У некоторых больных на слизистой оболочке зева также могут появляться красноватые пятнышки.

При появлении высыпаний температура тела у ребенка может повыситься, но, как правило, не более 38 °С; у некоторых детей заболевание протекает без повышения температуры. Самочувствие ребенка в большинстве случаев

не страдает.

Лечение не требуется. Больного необходимо изолировать от коллектива до 5-го дня с момента появления высыпаний, но даже по истечении этого срока переболевший может оставаться заразным. Детей, контактировавших с больным, нет необходимости изолировать.

На сегодняшний день все дети имеют возможность получить вакцину против краснухи. Она входит в состав комплексной вакцины ККП (корь–краснуха–паротит). Если по медицинским показаниям ребенок не был привит согласно календарю прививок, то он может прививаться от краснухи согласно индивидуальному календарю прививок вплоть до 17 лет.

Если девушка до 18–25 лет не болела краснухой и не была привита, она также может пройти вакцинацию с целью профилактики заболевания краснухой на фоне беременности.

Помните, что вакцинацию безопаснее всего проводить в строго определенных для этого кабинетах, где созданы все необходимые условия; лучше всего — в утренние часы, натощак, в положении лежа или сидя. В течение 30 мин после проведения вакцинации ребенок должен оставаться под наблюдением медицинского персонала на случай возникновения осложнений и с целью быстрого их устранения. При введении вакцины осложнения (боль в суставах или их воспаление) могут возникнуть и через 4–14 дней.

## Противопоказания к проведению вакцинации:

**1.** Заболевания, сопровождающиеся выраженным повышением температуры тела. Как правило, в таком случае вакцинацию откладывают и проводят через 5–10 дней после нормализации состояния ребенка.

**2.** Иммунодефициты. Эти состояния встречаются у 1–1,5% часто болеющих детей. Таким детям проводят вакцинацию против гепатита В, гриппа, ветряной оспы, гемофильной и пневмококковой инфекции, а также АДС (против дифтерии и столбняка). Остальные вакцины вводят только после ликвидации иммунодефицита.

**3.** Тяжелые поражения ЦНС. Пищевые аллергические реакции, поллинозы не являются абсолютными противопоказаниями к вакцинации. Прививку проводят в период между обострениями аллергии, на фоне гипоаллергенной диеты и под прикрытием антигистаминных препаратов и жаропонижающих средств. Наличие у членов семьи аллергических реакций и осложнений после вакцинации также не считаются противопоказаниями к ее проведению.

**Если у ребенка отмечалась анафилактическая реакция на белок куриного яйца, ему противопоказано введение вакцины против краснухи.**

# ЗУБОЧЕЛЮСТНЫЕ ПАТОЛОГИИ: ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

*Прорезывание первых зубов или смена молочных зубов на постоянные — это важный, хотя и достаточно сложный период как для малыша, так и для его родителей. Иногда могут возникать проблемы: зубы располагаются не на своем месте, выходят за границы зубной дуги, нарушается соотношение челюстей и т.д.*



**Ж**евательный аппарат человека достоин восхищения: как пропорционально, гармонично и в то же время сложно он устроен! Однако зубочелюстной аппарат ребенка не является копией взрослого в миниатюре. Он проходит длительный путь развития, дифференциации, усложнения функций. Зубочелюстная система принимает активное участие не только в измельчении пищи, но также в жизненно важных функциях детского организма — сосания, глотания, дыхания, речи. Поэтому проблемы развития челюстей и зубов могут негативно отразиться на данных функциях.

Эти проблемы, как и любые другие, касающиеся наших детей, являются поводом для беспокойства, и мы задаем вопрос: какова причина происходящего, и каким образом справиться с возникшей ситуацией? Но однозначно ответить весьма сложно.

**К возникновению зубочелюстных аномалий могут привести сразу несколько факторов — как врожденных, так и приобретенных.**

Формирование зубов, развитие и рост челюстных костей начинается еще во время внутриутробного развития плода. Рост зубов начинается с образования тонкой зубной пластины, ее можно увидеть уже на 8-й неделе беременности. Интересно, что при рождении нижняя челюсть у ребенка расположена кзади на 1-1,5 см по отношению к верхней челюсти, что помогает ему пройти по родовым

путям и снижает риск травмы. По мере взросления нижняя челюсть продвигается вперед, что важно для обеспечения процесса жевания.

Ребенок рождается с полностью созревшей функцией сосания. Благодаря этому обеспечивается не только его питание, но и нормальное формирование зубочелюстной системы, так как данная функция является важным подготовительным этапом в формировании функции жевания. С введением прикорма и развитием активной функции жевания сосательный рефлекс угасает, и к возрасту 1 года у большинства детей потребность в сосании исчезает, они переходят на обычный пищевой рацион.

Появление зубов и их смена, как и другие параметры развития ребенка (прибавка массы тела, рост, закрытие родничка), сильно варьируют в зависимости от особенностей организма. У подавляющего большинства детей первые зубы появляются примерно в возрасте 4-7 мес.

Как правило, происходит это в следующем порядке: первые резцы (верхние и нижние), вторые резцы (верхние и нижние), первые большие коренные зубы (верхние и нижние), клыки (верхние и нижние) и, наконец, вторые большие коренные зубы (верхние и нижние). К 3-летнему возрасту ребенок должен иметь полный ряд из 20 зубов, которые не должны выпадать примерно до 6 лет, когда будут готовы прорезаться постоянные зубы.

Быстрому росту зубов способству-

ет правильная нагрузка на нижнюю челюсть во время сосания. Соотношение челюстей у ребенка нормализуется к 6-8-му месяцу жизни, когда происходит прорезывание первых молочных зубов. **Огромную роль в формировании правильного прикуса играет метод кормления ребенка.** При каждом кормлении происходит тренировка нижней челюсти, жевательных и мимических мышц, а также мышц языка. Поэтому продолжительность и частота кормлений очень важны для правильного формирования здорового прикуса и мышц лица.

При грудном вскармливании ребенок прикладывает больше усилий, чем при сосании из соски. Так как нагрузка на мышцы во время сосания груди больше, то нарушения прикуса у таких детей случаются реже, к тому же ребенок полностью удовлетворяет сосательный рефлекс. При неизбежности искусственного вскармливания важным моментом является **правильный подбор соски.**

Прорезывание зубов находится в тесной взаимосвязи со здоровьем малыша. **Нарушение сроков прорезывания зубов свидетельствует о симптомах общего заболевания.**

Многие специалисты считают, что генетическая связь между родителями и ребенком влияет на то, как и когда появляются зубы у малыша. Поэтому, если у родителей (особенно у матери) зубы появились поздно, существует большая вероятность того, что и у де-



тей зубы появляются несколько позднее, чем у их сверстников.

Наследственные факторы влияют не только на время появления зубов, но также на количество и размеры зубов, челюстей и других костей черепа. Это обуславливает сходство ребенка и родителей. Например, по наследству может передаваться промежуток между зубами (диастема), отсутствие зачатков зубов (адентия) или такой порок развития зубочелюстной системы, как расщелина неба.

### Причины развития аномалий зубов и челюстей ненаследственной природы

#### 1. Нарушение течения беременности и состояния здоровья матери:

вирусные заболевания, различная гинекологическая патология, падение или ушиб на 2-3-м месяце беременности, прием антибиотиков, салцилатов, сульфаниламидов, скудный рацион или несбалансированная диета, употребление алкоголя и курение, стрессовые ситуации в I триместре, профессиональные вредности (работа с лаками, красками, химическими реактивами).

#### 2. Заболевания ребенка:

- врожденные нарушения функции надпочечников, щитовидной железы, паращитовидных желез, гипофиза. При своевременном лечении данной патологии возможна нормализация развития зубочелюстной системы;
- недоношенность;
- рахит; в этом случае отмечается отставание роста челюстей, задержка прорезывания зубов и нарушение их минерализации;
- заболевания органов дыхания;
- мышечная слабость;
- аномалии развития уздечек губ и языка (слишком высокое либо низкое их прикрепление);

- заболевания зубов и челюстно-лицевой области. К сожалению, родители часто считают, что если зубы временные, то их не стоит лечить. Однако это мнение ошибочно. Хронический периодонтит временного зуба может привести к нарушению формы или структуры коронки либо даже к гибели зачатка постоянного зуба. При преждевременном удалении временного зуба происходит смещение соседних зубов, что приводит к недостатку места для прорезывающихся постоянных зубов. Травма временного зуба, сопровождающаяся его внедрением, может привести к неправильному положению или деформации постоянного зуба.

#### 3. Неправильное кормление.

При естественном вскармливании ребенку для получения молока приходится прилагать усилия. При этом многократное выдвижение нижней челюсти

стимулирует ее рост. Искусственное кормление из соски может нарушить процесс сосания. Если отверстие в соске слишком большое, то ребенок не столько сосет, сколько глотает пищу. А чрезмерное давление бутылочки на нижнюю челюсть может привести к деформации последней.

Размер постоянных зубов больше, чем временных. У детей начиная с 4-летнего возраста между временными зубами должны появляться промежутки. Это говорит о том, что челюсти растут и готовятся к появлению постоянных зубов. Недостаточное употребление жесткой пищи может вызвать скученность зубов, а также привести к тому, что временные зубы будут стираться недостаточно, а это, в свою очередь, способствует неравномерному распределению жевательной нагрузки и как следствие – неправильному росту челюстей.

#### 4. Вредные привычки у малыша:

например, сосание нижней губы и большого пальца приводит к удлинению верхнего зубного ряда, а прикусывание и сосание верхней губы – удлинению нижнего зубного ряда. В зависимости от того, между какими зубами ребенок кладет палец, формируется невозможность смыкания зубов и смещение нижней челюсти. Привычка грызть карандаш, ногти, ручку приводит к повороту передних зубов и появлению диастем.

К развитию зубочелюстных аномалий также могут привести такие вредные привычки, как жевание на одной стороне после устранения причин, вызвавших его, ротовое дыхание при отсутствии патологических изменений в носоглотке, неправильное положение ребенка во время сна (в одной позе с кистями рук под щекой), перед телевизором, во время приготовления уроков за несоответствующим ростом столом.

### Профилактика зубочелюстных аномалий и деформаций

- В случае риска развития наследственных заболеваний обращаться за консультацией к генетикам.

- Профилактика заболеваний матери во время беременности, полноценное питание, исключение алкогольных напитков и отказ от курения.

- Наблюдение ребенка у неонатолога, а затем – у педиатра с целью предупреждения и раннего лечения заболеваний эндокринной системы, органов дыхания, рахита.

- При искусственном вскармливании следить за размером отверстия в соске и положением бутылочки во время кормления. Включать в рацион ребенка жесткую пищу.

- Наблюдение у стоматолога. Первый визит – в возрасте 1 мес. При наличии короткой уздечки языка можно

### Простые средства лечения

провести ее коррекцию. В дальнейшем необходимо водить ребенка на прием к стоматологу 2-4 раза в год, что даст возможность вовремя начать ортодонтическое лечение.

- Устранение имеющихся вредных привычек, занятия с логопедом.

### Съемные аппараты в ортодонтическом лечении

К этой группе аппаратов относятся пластинки, каппы, активаторы и т. д. Все они предназначены для коррекции несоответствий роста зубов и челюстей ребенка, стимулирования естественных процессов, происходящих в растущем организме. Поэтому чем раньше начато лечение, тем более эффективным оно будет.

**Все съемные ортодонтические аппараты можно разделить на две группы.**

**Первая группа** – одночелюстные. Такие аппараты необходимо носить 20-24 ч в сутки, чтобы лечение было эффективным. Если ребенку удобно, то их можно не снимать даже во время еды. После каждого приема пищи нужно полоскать рот и аппарат.

**Вторая группа** – двучелюстные аппараты. Они предназначены для домашнего и ночного использования. Их следует носить не менее 12-14 ч в сутки.

Любому съемному аппарату, как и зубам, требуется тщательный уход. Его нужно как следует чистить отдельной щеткой без пасты не менее двух раз в день, иначе через какое-то время появится неприятный запах изо рта при ношении аппарата. Хранить аппарат следует в сухом виде в специальном контейнере.

Сразу после наложения аппарата будет заметно нарушение речи. Это происходит потому, что уменьшился общий объем полости рта и языку необходимо адаптироваться к новым условиям. На восстановление этой функции может потребоваться 1-2 дня. Чем меньше возраст ребенка, тем меньше времени требуется для привыкания.

После первой активации аппарата возникает легкое чувство давления на зубы. Этот эффект проходит через 5-30 мин. Если появляется боль, аппарат нужно снять, связаться с вашим врачом-ортодонтом, а за 2-3 ч до приема снова надеть.

Эффективность ортодонтического лечения, его сроки также во многом зависят от готовности родителей к сотрудничеству с врачом-ортодонтом. Ведь именно родители должны ежедневно в течение нескольких месяцев следить за соблюдением режима ношения аппарата ребенком, частотой и качеством гигиенических процедур.

# Від шлюбного вівтаря



## Божий намір щодо чоловіка і жінки

Бог створив жінку з ребра чоловіка, щоб вона була йому подругою і помічницею, одним цілим з ним; щоб вона була вістою, підбадьоренням і благословенням для нього, а він – її надійною опорою. Усі, хто вступає в шлюбні стосунки зі святою метою – чоловік, щоб здобути прихильність та чисті почуття жіночого серця, дружина, аби пом'якшити, поліпшити характер свого чоловіка та зробити його досконалішим, – виконують Божий намір.

Христос прийшов не для того, щоб скасувати це запровадження, але щоб повернути святість і достоїнство, якими воно вирізнялося на початку. Він прийшов задля відновлення в людині морального образу Божого і Свою роботу розпочав з того, що освятив шлюбні стосунки.

Той, Хто дав Адамові Єву як помічницю, здійснив Своє перше чудо на весільному бенкеті. У святковому залі, де друзі та родичі молодих раділи, зібравшись разом, Христос розпочав Своє служіння людям. Таким чином Ісус схвалив шлюб, визнавши, що цю інституцію запровадив Він Сам. Господь звелів, щоб чоловіки і жінки були об'єднані у святому союзі, аби створювати сім'ї, члени яких, увінчані честю, могли би бути визнані членами Небесної сім'ї.

## Бог бажає, щоб шлюб був щасливим

Божественна любов, яка походить від Христа, ніколи не витісняє людської любові; вона є її складовою. Завдяки цьому людське кохання може бути витонченим і чистим, високим і благородним. Людська любов ніколи не принесе дорожціного плоду, якщо не об'єднається з Божественним єством і не навчиться шукати небесного. Ісус бажає бачити щасливі подружжя, прекрасні сімейні вогнища. Як і всі інші добрі дари, якими Бог наділив людей, шлюб був спотворений гріхом, але метою Євангелія є відновлення його чистоти і краси.

Лише благодать Христа може зробити цю постанову тим, чим вона має бути за наміром Божим, – дієвою силою для благословення і духовного піднесення людини. Таким чином сім'ї, котрі живуть на землі в єдності, мирі й любові, можуть стати представниками Небесної сім'ї. Стан суспільства є сумною історією спотворення небесного ідеалу цих священних стосунків. Але навіть тим, які пізнали гіркоту та розчарування замість очікуваного дружнього спілкування і радості, Євангеліє Христа дає вітху.

## Радісна подія

Писання свідчить, що Ісус та Його учні були запрошені на весільний бенкет (у Кані). Христос не давав указівки християнам відмовлятися від запрошення на весілля, мотивуючи це тим, що

нам, мовляв, не личить бути присутніми на такому радісному святі. Своєю присутністю на цій події Христос показав, що бажає, аби ми раділи радістю тих, які виконують Його настанови. Він ніколи не засуджував невинних людських святкувань, котрі не суперечили законам Неба. Послідовники Христа можуть відвідувати зібрання на зразок того, яке Він вшанував Своєю присутністю. Після цього весілля Христос побував і на багатьох інших, освячуючи їх Своєю присутністю і настановами.

## Усе показне, марнотратство та легковажні розваги недоречні на весіллі

Шлюбні церемонії стають подіями, під час яких має місце багато показного, марнотратство, потурання своїм бажанням. Але якщо сторони, які укладають шлюб, єдині в релігійних переконаннях і діють згідно з ними, якщо зберігається послідовність і шлюбна церемонія відбувається без показовості та марнотратства, то такий шлюб буде до вподоби Богові. Не потрібно використовувати весілля з метою похизуватися перед людьми, якщо навіть обидві сторони ідеально підходять одна одній.

Весільний бенкет з легковажними розвагами, бурхливими веселощами та претензією на щось особливе є недоречним. Так не повинно бути. Ця настанова запроваджена Богом, і до неї необхідно ставитися з усією серйозністю. Сімейні стосунки, укладені на землі, повинні бути тим, для чого призна-



чені, – небесною сім'єю. Усе повинно робитися найперше для слави Божої.

## **Обітниця перед небесними свідками**

Бог постановив, щоб між тими, хто вступає в шлюбні стосунки, панували досконала любов і єдність. Нехай наречений і наречена перед лицем Небес дадуть урочисту обіцянку любити одне одного, як заповідав їм Бог. Дружина повинна шанувати і поважати чоловіка, а чоловік – любити і оберігати свою дружину.

Вступаючи в подружнє життя, чоловіки та жінки мають перепосвятити себе Богові. Будьте непохитно вірні своїм шлюбним обітницям, відкидаючи в думках, словах і вчинках усе те, що може зганьбити вашу репутацію як людини, котра боїться Бога і виконує Його Заповіді.

## **Справжній союз – це досвід, що триває усе життя**

Щоб зрозуміти як слід, що таке шлюбні стосунки, необхідне ціле життя. Ті, хто одружується, вступають до школи, яку вони ніколи не закінчать у цьому житті.

З якою б обережністю й мудрістю не укладався шлюб, рідко можна зустріти пару, котра була б єдина у всьому навіть відразу після завершення шлюбної церемонії. Справжній союз двох людей, поєднаних шлюбом, формується впродовж усіх наступних років.

Як тільки молода пара стикається з життєвими труднощами та турботами, романтика, якою вони були охоплені, зникає. Подружжя починає пізнавати характер одне одного так, як не могли цього зробити до шлюбу. Це найбільш критичний період у їхньому житті. Щастя й успіх майбутнього життя залежить від того, чи виберуть вони тоді правильний шлях. Часто вони зауважують одне в одному непомічені раніше слабкості й недоліки; але серця, об'єднані любов'ю, бачитимуть і позитивні якості, яких раніше не помічали. Нехай же кожен прагне знаходити позитивне в характері іншого, а не його вади.

Часто те, що ми бачимо в людях, є наслідком власного стану та атмосфери, у якій ми перебуваємо.

## **Кохання має бути випробуванням і перевіреним**

Кохання може бути чистим і прекрасним, як кристаль у своїй невинності, проте воно може виявитися нестійким, якщо не було випробуване й перевірене. Нехай Христос

стане для вас у всьому першим, останнім і найкращим. Постійно дивіться на Нього, тоді кохання щодня ставатиме все глибшим і сильнішим, навіть зазнаючи випробувань у скрутний час. Якщо ви любитимете Христа все більше, то й ваша любов одне до одного ставатиме все глибшою й сильнішою.

Хоча можуть з'явитися труднощі, непорозуміння і перешкоди, ні чоловік, ані дружина не повинні допускати й думки про те, що їхній шлюб – помилка і що вони розчарувалися в ньому. Прийміть рішення, що будете одне для одного всім, чим тільки можете бути. Продовжуйте приділяти одне одному стільки ж уваги, скільки приділяли раніше. Усіма можливими засобами підтримуйте своє подружжя в життєвій боротьбі. Намагайтеся зробити одне одного щасливими. Нехай поміж вами буде взаємна любов і поблажливість. І тоді шлюб замість того, щоб стати кінцем кохання, буде, як і раніше, його початком. Теплота справжньої дружби, кохання, що поєднує серця, є обітницею небесної радості.

Виховуйте в собі терпіння, виявляючи його на ділі. Добротою і стриманістю можна зберегти справжню любов, здатну зігрівати серця, та виховати в собі такі якості, котрі отримають схвалення Небес.

## **Порада для свавільного подружжя**

Ані чоловік, ані дружина не повинні змагатися за владу в сім'ї. Господь встановив принцип, котрим і необхідно керуватися в цьому питанні. Нехай чоловік любить і піклується про свою дружину, як Христос любить і піклується про Церкву. Дружина ж нехай поважає і кохає свого чоловіка. Обоє виявлятимуть дух доброти, прийнявши тверде рішення ніколи не засмучувати і не завдавати болю одне одному.

Не намагайтеся примушувати іншого робити все так, як ви цього бажаєте: виконуючи цю постанову, ви не зможете зберегти взаємну любов. Свавілья руйнує мир і щастя родини. Нехай же ваше подружнє життя не стане життям суперечок, інакше обоє будете нещаслими. Виявляйте доброту в словах і люб'язність на ділі, відмовляючись від власних бажань. Уважно стежте за своєю мовою, бо слова справляють могутній вплив на добро або зло. Нехай у вашому голосі не буде різких нот. Наповнюйте подружнє життя запашною красою характеру, подібного до Христового.

## **Виявляйте любов на словах і на ділі**

Багато хто через свою надмірну стриманість вважає прояви любові слабкістю. Такий дух перешкоджає взаєморозумінню. Коли людина придушує благородні пориви товариськості, вони можуть згаснути, а серце стане спустошеним і холодним. Остерігайтеся цієї помилки. Кохання не може довго існувати, якщо не знаходить прояву. Нехай же серце людини, котра пов'язана з вами, не страждає через нестачу доброти та співчуття. Нехай кожен замість того, щоб вимагати любові до себе, дарує її іншим. Розвивайте в собі все найблагородніше та не баріться підкреслювати добрі якості одне в одному. Усвідомлення того, що тебе цінують, є чудовим стимулом, який приносить задоволення. Симпатія і повага підтримують прагнення досягти досконалості, а любов, що кличе до високої мети, стає міцнішою.

Причина, чому в нашому світі є так багато жорстокосердих чоловіків і жінок, криється в тому, що справжня прихильність і любов розцінюються як слабкість, котрої намагаються позбутися. Усе краще в людині спотворюється ще в дитинстві, і вона зупиняється у своєму розвитку. Поки промені Божественного світла не розтоплять холодності та бездушного егоїзму, людина ніколи не отримає щастя. Якщо ми прагнемо мати ніжне серце, як в Ісуса, коли Він був на Землі, і святе співчуття, яке виявляють ангели до грішних, смертних людей, то повинні бути у своїх почуттях щирими, як діти, простими та безпосередніми. Тоді ми будемо керуватися небесними принципами, які сприяють нашому очищенню та духовному зростанню особи.

Надто багато турбот обтяжують наші родини і вкрай мало природної простоти, миру і щастя плекається в них. Менше турбуйтеся про те, що скаже світ, а більше уваги приділяйте членам родинного кола. У стосунках між членами сім'ї нехай буде менше показної, удаваної, світської ввічливості, а значно більше ніжності й любові, радості та християнської люб'язності. Багатьом треба вчитися робити власну домівку привабливим і радісним місцем. Вдячне серце і ласкавий погляд важливіші за багатство і розкіш, а здатність задовольнятися простим зробить домівку щасливою, тому що в ній панує любов.

# САМЫЙ КРУПНЫЙ ФИЛЬТР

Знаете ли вы, какой орган в нашем теле самый крупный? Это печень. Ее масса может колебаться от 1,36 до 1,8 кг. Она выполняет в организме очень важные и разнообразные функции: нейтрализует яды, принимает участие в обмене веществ, синтезирует определенные вещества, накапливает в себе некоторые вещества, является депо крови.



**П**ечень фильтрует кровь, движущуюся от желудка и кишечника. Эта кровь богата питательными веществами, но также содержит побочные продукты расщепления пищи, которые являются ядом для организма. И только после того как пища из системы воротной вены профильтрована печенью, она может попасть в сердце через нижнюю полую вену.

Устроена печень очень сложно. Ее структурными частичками являются клетки-гепатоциты. Они собраны в группу, которая напоминает колесо велосипеда и называется долькой печени. Дольки разделены между собой перегородками, в толще которых находятся сосуды – вены и артерии. Из долек складываются доли печени: правая и левая. Правая доля печени больше левой и занимает всю верхнюю правую часть брюшной полости.

Печень расположена в правом подреберье – в верхнем правом квадрате живота и полностью прикрывается ребрами, но когда человек страдает, например, гепатитом или циррозом, она увеличивается и выступает из-под ребер. В норме прощупать печень не удастся, так как это мягкий эластичный орган, но когда она увеличена, уплотнена, ее край, выступающий из-под ребер, можно прощупать (в виде плотного валика). При этом край может быть бугристым (при циррозе) или болезненным (при гепатите).

## Функции печени

Печень участвует в обмене белков, жиров и углеводов.

## Обмен белка

Как вы знаете, белок нужен организму для образования новых тканей, выработки ферментов, гормонов, веществ, участвующих в свертываемости крови. Мы получаем белки из продуктов питания. В результате процесса пищеварения они расщепляются до мельчайших структурных единиц – аминокислот. Отфильтровывая аминокислоты из крови, печень составляет из них новый нужный для организма белок, который затем возвращается в кровь и разносится по организму в соответствии с потребностями.

## Обмен углеводов

В результате пищеварения углеводистые продукты (зерновые, фрукты, крахмалистые продукты) расщепляются до глюкозы, фруктозы. Глюкоза под воздействием кислорода расщепляется с высвобождением энергии, которая обеспечивает все потребности организма.

Когда глюкоза с током крови поступает из кишечника в печень, ее излишки «вылавливаются» гепатоцитами и превращаются в запасаемую в печени форму (нечто наподобие крахмала в картофеле) – гликоген. В этом виде запас энергии хранится на случай повышенной потребности выработки энергии (стресс, сверхнагрузка, недостаток поступления глюкозы в кровь из пищи, заболевание и т. д.). Если возникает подобная ситуация, печень начинает «распаковывать» упакованную глюкозу и направляет ее в кровь, делая таким образом доступной для использования всеми тканями организма.

## Обмен жиров

Жиры мы также получаем из пищи. Пищевой жир расщепляется в кишечнике до жирных кислот – структурных компонентов жира. Но для успешного процесса расщепления жиров нужна желчь – производное печени. Желчь, соприкасаясь с жирами в кишечнике, превращает их в форму, более доступную для расщепления ферментами поджелудочной железы. Этот процесс называется омылением жиров.

В результате расщепления жира жирные кислоты попадают в кровь и отфильтровываются в печени. Печень превращает их в жиры, которые организм может использовать для построения новых оболочек клеток и жировой ткани. Жировая ткань организма – это еще один способ сохранения поступившей из пищи в избытке энергии, и чем больше ее поступает, тем больше жировой ткани накапливается.

Если организму не хватает глюкозы, поступившей из крови, и уже израсходован гликоген, он начинает расщеплять жировую ткань, чтобы извлечь из нее дополнительную энергию. В результате расщепления жира образуются жирные кислоты, а из них – особые вещества, кетоны. Организм может использовать их в качестве дополнительного резерва топлива. Но если они накапливаются в организме в большом количестве, они начинают отравлять человека, и больше всего будет страдать мозг.

## Накопление витаминов

Печень способна откладывать про запас некоторые витамины и минералы. Так, в ней откладывается витамины B<sub>12</sub>, A, D, железо.



## Дезинтоксикация крови

По воротной вене кровь от кишечника попадает в печень, где она обезвреживается особыми клетками, которые называют Купферовскими. Это название было присвоено ими в честь человека, который занимался их изучением. Эти клетки, как настоящий фильтр, отделяют плохое от хорошего. Так, например, они могут задержать бактерии, старые эритроциты, уничтожая их. Кроме того, печень отделяет от крови ядовитые вещества, образовавшиеся в результате переработки питательных веществ: белков, жиров и углеводов.

К ядовитым веществам относится, например, аммоний – продукт расщепления белков. Клетки печени преобразуют его в нетоксичное вещество – мочевины, которая отправляется снова в кровеносное русло и выводится через почки с мочой. Есть вещества, которые могут выводиться из печени с желчью, например билирубин – продукт расщепления гемоглобина эритроцитов.

Алкоголь и некоторые лекарственные средства также являются ядовитыми веществами. Большую часть алкоголя печень нейтрализует, но часть его минуя фильтр печени и распространяется по всему организму, отравляя его.

## Самовосстановление печени

Удивительной способностью печени является самовосстановление. Даже если удалить большую часть печени, через несколько недель она снова отрастет и сможет полноценно выполнять свои функции. Но бывает так, что печень не способна к полноценному восстановлению, постепенно разрушается и уже не может выполнять свои функции. Такое состояние называется печеночной недостаточностью. Это происходит при вирусном гепатите и циррозе печени.

В результате печеночной недостаточности снижается способность к коррекции уровня сахара в крови, повышается кровоточивость, в крови накапливаются токсические вещества, отравляя весь организм. У такого человека в полостях организма может накапливаться лишняя жидкость и даже может развиваться коматозное состояние – так называемая печеночная кома.

Сегодня хирурги умеют не просто удалять часть поврежденной печени, но также проводят трансплантацию печени.

## Образование желчи

Желчь представляет собой густую, желто-зеленую, горькую на вкус жидкость. Она вырабатывается клетками печени и направляется по желчным протокам к желчному пузырю, где накапливается, и напрямую в кишечник, а именно в двенадцатиперстную кишку. Желчный пузырь, по мере необходимости, освобождаёт накопленную желчь, также отправляя ее в кишечник. Это происходит

под воздействием гормона двенадцатиперстной кишки – холецистокинина, который стимулирует сокращение желчного пузыря. Мы уже выяснили, что желчь участвует в расщеплении жиров и с ней удаляются токсические вещества.

Ежедневно печень производит около 1 л желчи. На 95% желчь состоит из воды, но в ней также содержатся желчные соли, минеральные соли, холестерин, желчные пигменты (билирубин), которые окрашивают ее в характерный цвет.

Минеральные соли желчи, а также бикарбонат натрия, нейтрализуют кислоту, поступающую с пищей из желудка, что позволяет поддерживать в кишечнике нужную щелочную среду.

Соли желчных кислот омыляют жиры, позволяя ферментам поджелудочной железы расщеплять их. Эти же желчные соли помогают транспортировать жирорастворимые витамины А, D, E и K. Интересно, что организм не удаляет соли желчных кислот после однократного использования. Около 80-90% этих солей вновь переносятся кровью в печень, используются повторно и являются стимуляторами выработки новой порции желчи.

Желчный пигмент билирубин придает желчи характерный цвет, а также частично дезодорирует каловые массы и стимулирует перистальтику кишечника. Часть этого пигмента превращается кишечными бактериями в уробилиноген и всасывается в кишечнике в кровь, которая переносит его в почки. Это вещество придает моче характерный желтоватый цвет.

Если по каким-либо причинам поступление желчи в кишечник нарушается (камень или опухоль заблокировали ее отток, или печень утратила способность образовывать билирубин), тогда каловые массы становятся белесоватыми или сероватыми, что всегда настораживает врачей.

## Желчные камни

По сути, камни представляют собой твердые кусочки холестерина, который оседает в желчном пузыре. Чаще всего формируются смешанные по составу камни, содержащие как холестерин, так и желчный пигмент. Чисто холестериновые камни состоят из холестерина. Как правило, они одиночные, но достаточно крупного размера (в диаметре достигают 1,25 см). Так как их размер превышает диаметр протока, через который из желчного пузыря уходит желчь, они могут закупорить отток желчи. Такая ситуация требует оперативного вмешательства – желчный пузырь может быть удален вместе с камнем.

Существуют еще пигментные камни, состоящие преимущественно из пигмента. Они, как правило, мелкие, но накапливаются в большом количестве; образуются в результате заболеваний, которые меняют состав крови.

*В статье использованы материалы книги Тревора Уестона «Анатомический атлас»*

Я дивно устроен

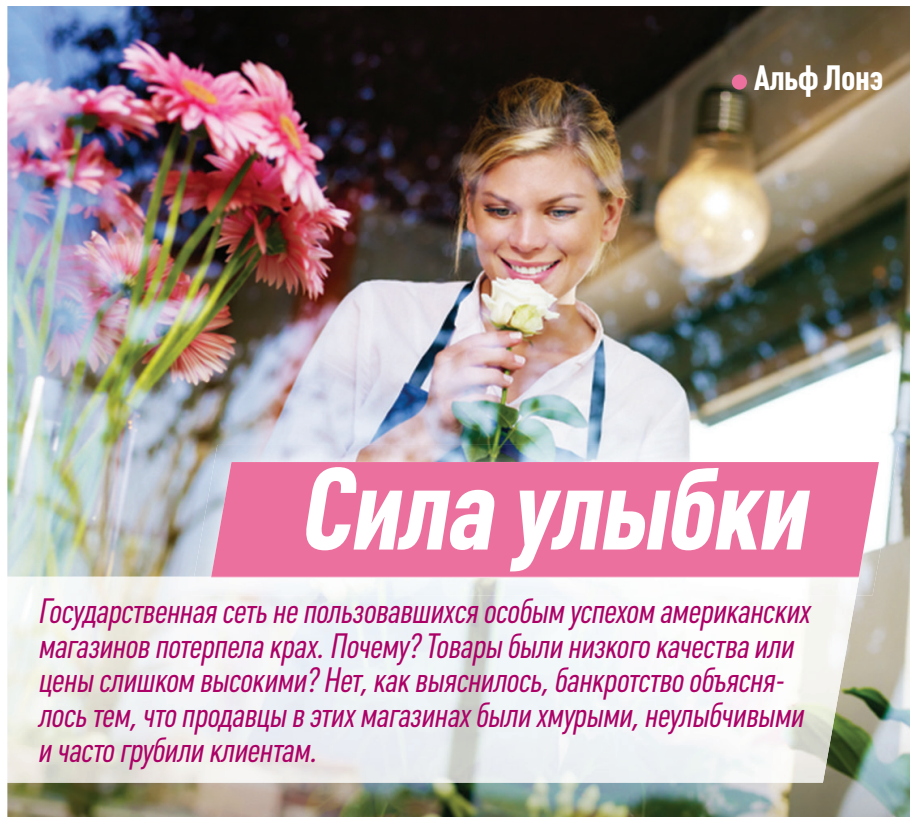
## УПРАЖНЕНИЯ И СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Люди, не упражняющие ежедневно мышцы рук и ног, будут чувствовать слабость при первой же попытке заняться физическим трудом. Сосуды и мышцы их находятся не в том состоянии, чтобы правильно функционировать и поддерживать здоровье всего тела так, чтобы каждый орган выполнял свою роль. Конечности укрепляются в результате упражнений. Ежедневные умеренные физические нагрузки придадут силу мышцам, ибо от недостатка упражнений они становятся вялыми и дряблыми. Благодаря активным ежедневным занятиям на свежем воздухе печень, почки и легкие также укрепятся и будут хорошо функционировать.

Призовите на помощь силу воли, она станет сопротивляться холоду и вдохнет энергию в нервную систему. Через некоторое время вы настолько ясно почувствуете на себе пользу упражнений и чистого воздуха, что не захотите жить без этих благословений. Ваши легкие, лишенные воздуха, подобны голодному человеку, которому не дают есть. Мы можем дольше жить без еды, чем без воздуха, а ведь его Бог дал нам как пищу для легких.

Тем, кто привык к малоподвижному образу жизни, рекомендуются физические упражнения на свежем воздухе — ежедневно и зимой, и летом. Ходить пешком предпочтительней, чем ездить на автомобиле или верхом на лошади, потому что во время ходьбы в работу вовлекается большая часть мышц. Работа легких активизируется, поскольку благодаря быстрой ходьбе они обильно снабжаются воздухом. Такие упражнения во многих случаях были бы полезней для здоровья, чем лекарства.





• Альф Лонз

## Сила улыбки

*Государственная сеть не пользовавшихся особым успехом американских магазинов потерпела крах. Почему? Товары были низкого качества или цены слишком высокими? Нет, как выяснилось, банкротство объяснялось тем, что продавцы в этих магазинах были хмурыми, неулыбчивыми и часто грубили клиентам.*

Кто-то по этому поводу сказал: «Это самый быстрый способ разориться из всех, которые я знаю». А другой добавил: «Если вы хотите, чтобы ваш бизнес процветал, самое трудное задание — найти людей вежливых, приятных и желающих работать».

Современные клиенты — это люди, не только разбирающиеся в стоимости и качестве товаров, но и требующие соответствующего обслуживания.

Директор большого концерна пошел еще дальше и заявил, что будущее бизнеса — в улучшении обслуживания, поскольку современные покупатели больше ценят качество обслуживания, чем качество товара. С этой целью, то есть чтобы соответствующим образом воспитать своих сотрудников, используются различные хитрости. Я слышал об одном универсаме, где через каждый час звонили в маленький колокольчик, чтобы напомнить продавцам о необходимости вежливо обращаться с клиентами.

Кто-то подсчитал: чтобы сделать довольное выражение лица, нужно задействовать как минимум 72 мышцы лица, а для улыбки нужны только 14. Независимо от того, какое значение имеют для нас наши таланты, каждый из нас обла-

дает значительным капиталом, причем в большинстве случаев его можно было бы использовать более эффективно. Ниже приведены несколько моих самых любимых афоризмов на данную тему:

Улыбка ничего не стоит, а достичь ею можно так много!

Улыбка обогащает тех, кто ее получает, но не обедняет тех, кто ее дарит.

Улыбка длится мгновение, но память о ней сохраняется вечно.

Никто не может сказать о себе, что он настолько богат, что может обойтись без улыбки, и настолько беден, чтобы не стать богаче благодаря ей.

Улыбка приносит счастье в дом, удачу в делах и собирает друзей.

Однако улыбку нельзя купить, взять в долг, выпросить или украсть, потому что ни для кого она не станет земным благословием, пока не будет подарена.

Улыбка — отдых для уставших, свет для разочарованных, лучшее лекарство от переживаний.

Если случится так, что кто-то слишком измучен, чтобы одарить нас своей улыбкой, то почему бы нам не подарить ему свою?

Никто так сильно не нуждается в улыбке, как тот, кто ничего не может подарить.

Видавець — видавництво  
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск —  
директор видавництва  
«Джерело життя»  
Василь Джулай

Головний редактор видавництва  
Лариса Качмар

Відповідальний редактор  
Марина Становкіна

### Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії  
Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»  
Петро Сироткін — директор відділу сімейного служіння УУК  
Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»  
Ріта Заморська — магістр громадської охорони здоров'я  
Ірина Ісакова — сімейний консультант  
Володимир Куцій — керівник сімейного відділу КК  
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

### Дизайн та верстка

Юлія Смаль

### Відповідальна за друк

Тамара Грицюк  
Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04071, 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](http://www.lifesource.com.ua)

ТЕЛЕКАНАЛ "НАДІЯ" » СТОИТ СМОТРЕТЬ

Молодежь, религия,  
УСПЕХ - как совместить?

УСПЕШНЫЕ молодые люди  
в гостях программы "СИЛА ОДНОГО"

Смотрите по воскресеньям

08:00 | 21:30

СИЛА  
ОДНОГО

[www.hope.ua](http://www.hope.ua)

