

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



№ 1 (72) 2015

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В данной статье мы расскажем о том, как использовать целительные силы природы для профилактики заболеваний и их лечения, а также как произвести необходимые перемены в вашем образе жизни.

2



5 ПОЧУТТЯ СМУТКУ ТРИВАЄ ДОВГО

Почуття смутку триває у 240 разів довше, ніж інші емоції. Це вдалося з'ясувати групі вчених з Левенського університету в Бельгії, як повідомляє The Nature World News.

в здоровому стані, якщо людина дотримуватиметься Його законів та співпрацюватиме з Ним.

9 ЯКЩО ХОЧЕШ МАТИ ЗДОРОВ'Я, МОЛИСЬ!

Давайте розглянемо, які переваги ми отримуємо, коли регулярно молимося.

10 БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

В организме одновременно происходит множество процессов, которые

обеспечивают выполнение различных функций. В данной статье мы рассмотрим понятия метаболизма и энергетического баланса, а также основное химическое устройство белков, углеводов и жиров и их функции в организме.

14 ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

В современном обществе очень распространенной проблемой стали болезни органов пищеварения. Во многом такая ситуация связана с характером питания.

6 ПРИНЦИПИ ЗДОРОВ'Я ТА ДІТИ

Кожна функція людського організму продумана Творцем з особливою мудростю. Бог запевнив, що збереже механізм нашого тіла



7



12



16

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Перед сотворением людей Бог создал все необходимое для поддержания их жизнедеятельности в течение вечности. И только после того как наши прародители поддались обольстительным искушениям сатаны, произошли изменения, повлиявшие на Божий план в отношении нас. Однако, несмотря на то, что уже шесть тысяч лет наша земля подвержена воздействию греха, она все еще отражает красоту первозданного творения, и мы можем использовать ценные свойства даров природы.

Солнечный свет, свежий воздух, чистая вода, продукты растительного происхождения, физические упражнения, здоровый ночной сон, отказ от всего, что отравляет организм, и умеренность даже в том, что полезно, а также доверие Богу во всех жизненных ситуациях – все это было у человека от его сотворения и все это предусмотрено Богом для исцеления, поддержания жизни и здоровья. Однако это не скорая помощь. Необходимы время, усилия с нашей стороны и Божьи благословения, для того чтобы получить желаемый результат. Но часто выше-перечисленные факторы являются для организма помощью, которую не могут оказать никакие лекарства и современные технологии.

В данной статье мы расскажем о том, как использовать целительные силы природы для профилактики заболеваний и их лечения, а также как произвести необходимые перемены в вашем образе жизни.

ПИТАНИЕ

Полноценное и сбалансированное питание чрезвычайно важно для здоровья, счастья и продолжительности жизни.

Оптимальное здоровье зависит от нормальной работы всех систем и клеток организма. Но это невозможно, если мы не обеспечиваем его нужным количеством калорий, углеводов, жиров, белков, витаминов, минералов и других питательных веществ, получаемых из пищи.

В начале, когда Бог только создал мир, посредством растений Он обеспечил людей всеми необходимыми питательными веществами. С тех пор наша земля пережила значительные перемены. Например, потоп при жизни Ноя внес изменения в распределение суши, воды и минералов, поддерживающих жизнь. Ничего не было утрачено, но порядок был нарушен.

Другие перемены произошли из-за того, что наши прародители стали убивать животных и употреблять их в пищу как дополнение, а часто и вместо растительных продуктов. Изменения климата,

радиационное облучение и множество других факторов также повлияли на качество пищи.

В современном мире мы усугубили произошедшие ранее изменения, производя разнообразные химические вещества, такие как удобрения, пестициды и т. д., которые повлияли на качество питательных веществ в пище. С другой стороны, многое из того, что было утрачено из-за неправильного распределения продуктов и применения химических веществ, может быть компенсировано тем, что сегодня свежая продукция быстро доставляется на наши столы благодаря развитой системе транспорта. К сожалению, не всем людям на земле это доступно, причем, не только в отношении качества пищи, но и количества. По оценкам специалистов, почти одна шестая часть населения земли страдает от недоедания или несбалансированного питания.

Множество современных научных исследований подтверждают мудрость первоначального рациона, данного людям Богом. Те, кто в основном питается разнообразными продуктами растительного происхождения преимущественно в нерафинированном виде, меньше страдают от хронических дегенеративных заболеваний и живут почти на десять лет дольше, чем их современники, употребляющие рафинированные продукты как растительного, так и животного происхождения.

Правильное питание может не только предотвратить развитие болезни, но часто и обратить вспять те заболевания, которыми мы уже страдаем.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физическая активность очень важна для поддержания хорошего здоровья и увеличения продолжительности жизни. Когда Бог создал Адама и Еву, Он посыпал их в саду, предоставив им достаточно возможностей для физических упражнений («возделывать и хранить» его).

Благодаря научным исследованиям мы знаем, что физические упражнения делают наши мышцы и кости сильны-



ми, помогают сердцу работать более экономно, успокаивают нервную систему, регулируют процесс пищеварения, помогают улучшить работу эндокринной и выделительной систем.

Физические упражнения – один из принципов, данных нам Богом для укрепления нашего здоровья. Выполняйте их ежедневно!

ОТДЫХ

Ничто не приносит такого удовлетворения, как удобная постель после долгого трудового дня или же возможность поплавать в озере после продолжительной сидячей работы в офисе. Бог дает нам возможность трудиться, но Он также видит необходимость в отдыхе. Для эффективного отдыха Он сделал ночь темной и дал нам выходной день – субботу – отделив от остальных дней недели, чтобы у нас было время для общения с Ним.

Упражнения делают нас сильными, но только в том случае, если они чередуются с качественным отдыхом.

ВОДА

Вода – один из величайших Божьих даров. Она утоляет жажду в жаркий день. Мы состоим из воды на 65% (дети – на 70%), и только при достаточном ее содержании в нашем организме все его системы работают исправно. Вода помогает очистить организм как снаружи, так и внутри. Она нужна для стирки одежды и для снятия нервного напряжения.

Исследование, проведенное в университете Лома Линда, показало, что от употребления в среднем 5 стаканов воды в день организм человека получает столько же пользы, как при отказе от курения. Чистая вода – одно из лучших Божьих лекарств.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Чистый воздух – бесценный дар, данный любящим Богом для нашего здоровья. Только сравнительно недавно, после повсеместного распространения двига-

телей внутреннего сгорания и развития тяжелой промышленности, мы начали понимать, насколько он ценен. Только когда загрязнения начали вызывать ухудшение зрения, ощущение жжения в носу, удушья, мы стали ценить чистый воздух. Он необходим нам для поддержания здоровья. Если для этого понадобится применение фильтров или переезд в другую местность, возможно, над этим стоит задуматься. И, конечно же, следует избегать активного и пассивного курения.

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Если вы когда-либо имели возможность полежать на траве летним утром и наслаждаться теплыми лучами солнца, освещающими ваше расслабленное тело, вы кое-что знаете о преимуществах солнечного света. Однако устрашающие новости о дырах в озоновом слое и постоянно возрастающий уровень заболеваемости меланомой и другими видами рака кожи привели к тому, что множество людей стали избегать солнечных лучей, которые, тем не менее, приносят большую пользу при правильном применении.

Солнечный свет улучшает настроение, работу эндокринной системы, укрепляет иммунитет, убивает болезнетворные микроорганизмы. Только недавно мы начали больше понимать его пользу для нормальной жизнедеятельности организма.

Конечно, следует соблюдать осторожность, чтобы не получить солнечные ожоги, однако каждому необходимо ежедневно бывать на солнце, особенно больным людям.

ВОЗДЕРЖАНИЕ

Большинство из нас предпринимают целенаправленные усилия, чтобы не отравиться чем-нибудь и не умереть. Однако часто мы употребляем яды в самых разных формах, но в таких количествах, которые не вызывают внезапной смерти. Конечный результат, тем не менее, один и тот же – преждевременный уход из жизни. Мудрые люди избегают токсичных веществ и даже полезное употребляют в меру.

ДОВЕРИЕ БОЖЬЕЙ СИЛЕ

Почти все знакомы с преимуществами тех принципов здорового образа жизни, о которых шла речь выше, но не многие практикуют их. Люди укоренились в не-здоровых привычках и готовы делать все что угодно, только не то, что правильно. Часто мы намереваемся поступать верно, но нам не хватает сил для перемен или для постоянства в реформах.

Именно для этого Бог послал на землю Своего Сына, Иисуса Христа, Который стал для нас примером в жизни и умер, чтобы восстановить те радость и счастье, которые мы утратили со временем Едема. Он настолько же реален сегодня и доступен каждому, кто позволит Ему взять свою жизнь под контроль и спаси нас от грехов. Только Он может даровать нам победу над нашими слабостями.

Обо всех вышеперечисленных принципах здорового образа жизни более подробно будет идти речь в последующих номерах нашей газеты на протяжении 2015 г. Следите за новыми

выпусками, и вы узнаете массу полезной информации.

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Многое в жизни мы делаем по привычке, а привычки трудно менять. Однако их нужно заменять другими – полезными. Если мы хотим изменить свой образ жизни, следует больше концентрироваться не на том, что нам нельзя или не полезно, а на том, что нужно делать в «новой жизни».

Не только сила привычки затрудняет изменение жизни. На физиологическом уровне также должны произойти перемены. Например, при переходе от рациона с высоким содержанием белка к рациону с высоким содержанием углеводов, происходят изменения в биохимических и физиологических процессах организма. Для этого нужно время. А иначе вы будете страдать от вздутий, метеоризма и других симптомов, которые наблюдаются у людей, резко меняющих свой рацион питания.

Иногда самые большие трудности отмечаются в плане социального приспособления. Старые друзья могут не понимать таких перемен в вашей жизни, когда вы отказываетесь от сигарет, бокала вина или жирного, сочного куска мяса. Эти «фанатичные» перемены воспринимаются нормально, только если есть явная угроза жизни, но их намного труднее принять как меру профилактики.

Некоторые люди обладают большой силой воли и могут придерживаться принятых решений. Другие постоянно переживают взлеты и падения. Мария была из таких людей. Я впервые встретился с ней, когда она страдала гангреной стопы, и стопу нужно было ампутировать. Мария курила, имела избыточную массу тела, питалась жирной, нездоровой пищей, не занималась физическими упражнениями, почти не употребляла воду. Но, услышав об ампутации, она решила изменить свой образ жизни. Год спустя ее сгнивший палец зажил, хотя и стал короче. Большая язва на голени почти зажила, стопа стала опять теплой и функционировала normally. Но, к сожалению, Мария не видела свой новый образ жизни, который помог ей исцелиться...

Есть только одна сила, которая помогает людям изменить образ жизни без принуждения. Это сила Божьей любви, которая побуждает нас по-настоящему любить себя и Господа, благодарить Его за дары, вдохновлять любить ближних, помогать им, дает нам мотивацию в жизни.

Любовь исходит от Бога, но проходит через наше сознание. В ходе последних исследований мозга было обнаружено, что образ жизни оказывает значительное влияние на его работу. Теперь мы знаем, что в мозге могут происходить изменения как на функциональном, так и на структурном уровне. Мысли, концепции, идеи, привычки, зависимости и даже унаследованные, генетически обусловленные черты характера можно изменить с помощью силы, которую Бог дает просящим.

Однако эффективное общение с Богом и получение Его силы зависит от движения нашей души к Нему. Мы можем улучшить восприятие Божьей силы любви,

применяя принципы здорового образа жизни. Бог дает нам силу применять эти принципы, когда мы просим об этом. Но чтобы произошли перемены на физиологическом уровне, мы должны с верой начать практиковать данные уже сейчас.

КАК СОВЕРШАТЬ БЫСТРЫЕ ПЕРЕМЕНЫ?

Для быстрых перемен необходимо согласие и участие всей семьи или социального окружения человека. Каждый член семьи должен понимать свою ответственность, риск и преимущества перемен, быть готовым помочь. Без этого успех будет непродолжительным.

Быстрые перемены – не значит перемены сразу во всей полноте. Такие реформы не нужно откладывать на потом, но следует производить постепенно, начиная с того уровня, на котором вы находитесь, и следя к конечной цели. Например, те, кому нужно изменить рацион питания, могут перенести в свой новый рацион некоторые блюда или продукты из прежнего. Сделайте на них акцент и затем добавляйте новые продукты, полезные для здоровья, по мере того как ваш организм будет воспринимать их. Свежие фруктовые и овощные соки могут стать хорошим подспорьем в переходный период благодаря их высокой питательной ценности, даже если их принимать в качестве лекарственного средства, а не пищи.

Так же те, кто не совершал прогулки уже лет 10, не смогут сразу начать ходить по 10 км. Нужно начинать с того расстояния, которое человек может пройти, и каждый день понемногу увеличивать его. Так следует поступать и во всех других сферах здорового образа жизни.

Терпение и поддержка со стороны членов семьи и медработников поможет человеку добиться успеха. И не забывайте просить Бога о силе для таких перемен.

КАК СОВЕРШАТЬ ПОСТЕПЕННЫЕ ПЕРЕМЕНЫ?

Существует то, что постепенно делать невозможно. Нельзя постепенно бросать пить, курить или принимать наркотики. Ничего не получится! Так же дело обстоит и с физическими упражнениями: человек либо делает их, либо не делает. Постепенно нужно найти подходящие вам упражнения, а также определить количество времени и затраченных усилий.

Что касается изменений в рационе питания, люди часто разочаровываются и сдаются, если их не научить готовить по-другому, чтобы пища была и полезной, и вкусной, и питательной, и привлекательной. С другой стороны, те, кто решительно настроен на перемены и готов учиться, вскоре научатся получать удовольствие от новых блюд, новых рецептов, новых вкусов и новой текстуры.

Но даже здесь перемены не даются без усилий. Успех гарантирован лишь тем, кто полагается на Божью силу. И как только успех будет закреплен, новый образ жизни принесет свои добрые плоды.

Автор: Уолтер С. Томсон (Walter C. Thomson, MD, книга «Health Smart, a rational no-nonsense practical approach to health»)

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Картофель тушеный со свежими грибами

Очищенные и промытые свежие грибы ошпарить кипятком, нарезать и протушить на сковороде вместе с нацинкованным луком. Очищенный картофель нарезать дольками, протушить и положить вместе с грибами в кастрюлю, залить водой до уровня верхнего слоя, добавить соль, лавровый лист, душистый перец, 1-2 веточки петрушки и, накрыв крышкой, тушить на огне 25-30 мин. В картофель можно добавить 1-2 ст. ложки сметаны. При подаче на стол удалить петрушку и лавровый лист, а картофель посыпать рубленой зеленью.



Перец фаршированный

Стручки зеленого сладкого перца помыть, обрезать верхушки вместе со стеблем и вычистить семена. Положить в кипящую подсоленную воду на 2-3 мин, затем выложить в дуршлаг и дать стечь воде. После этого наполнить подготовленным заранее фаршем (например, из риса и овощей), уложить в один-два ряда в кастрюлю, залить кипятком, добавить масло и томат и тушить под крышкой в духовке или на огне 30-40 мин. При подаче на стол полить сметанным соусом.



Грибы запеченные

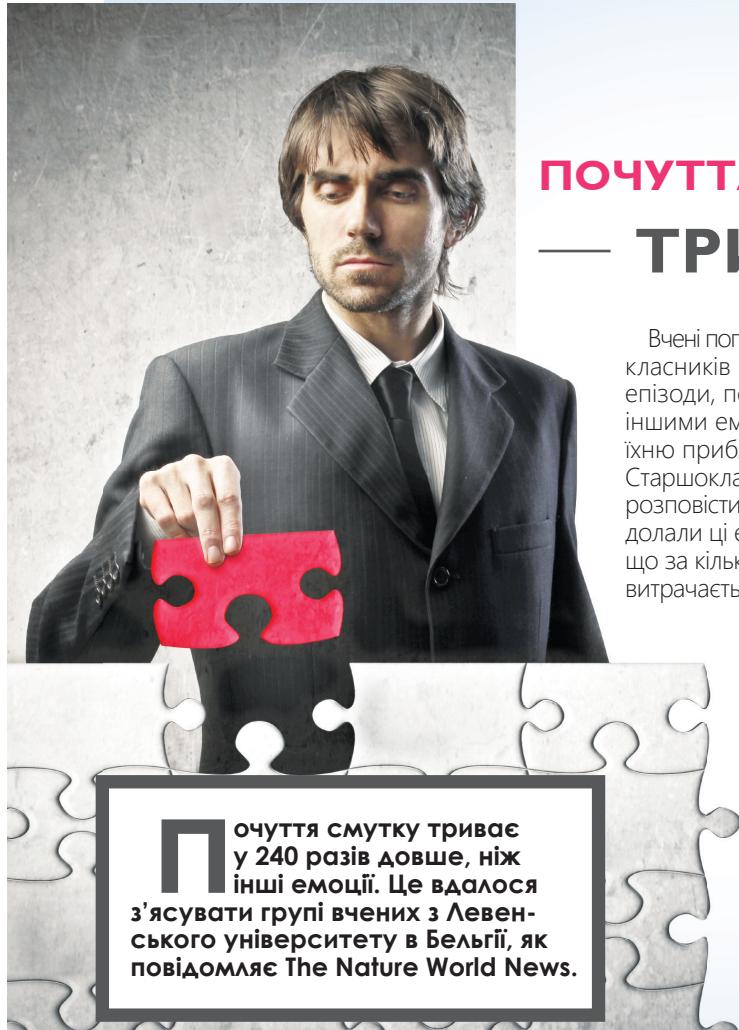
В запеченном виде можно приготовить разные грибы, но особенно вкусными получаются сморчки. Грибы очистить, промыть и положить на 5-10 мин в кипящую воду, после чего откинуть на дуршлаг и снова промыть в холодной воде (отвар в пищу не пригоден). Нарезав ломтиками, протушить грибы. Посыпать мукой, перемешать, добавить сметану, дать прокипеть, а затем полить маслом (по желанию, полить соусом) и запечь в духовке.



Каша из цельной пшеничной крупы

Из этой крупы лучше готовить вязкую кашу. Крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую подсоленную воду и варить под крышкой, помешивая, 25-30 мин, после чего поставить для упревания на $1\frac{1}{2}$ - 2 ч. Рекомендуется готовую кашу пропустить через мясорубку, а затем прогреть с маслом или сделать из нее запеканку. Из каши, пропущенной через мясорубку, можно также приготовить котлеты, биточки. На 2 стакана крупы – 5-6 стаканов воды.





Почуття смутку триває у 240 разів довше, ніж інші емоції. Це вдалося з'ясувати групі вчених з Левенського університету в Бельгії, як повідомляє The Nature World News.

ПОЧУТТЯ СМУТКУ — ТРИВАЄ ДОВГО —

Вчені попросили 233 старшокласників відтворити останні епізоди, пов'язані з тими чи іншими емоціями, і назвати їхню приблизну тривалість. Старшокласників попросили розповісти про те, як вони долали ці емоції. З'ясувалося, що за кількістю часу, який витрачається на переживання різних емоцій, смуток перевищив такі емоції, як сором, подив, роздратування, нудьгу, відчуття полегшення, відразу, страх і деякі інші.

Згідно з даними, отриманими бельгійськими вченими, час подолання смутку тривав у опитаних ними

старшокласників переважно 120 годин. Щоб позбутися почуття сорому чи відрази, студентам знадобилося в середньому 30 хвилин. До слідникам вдалося з'ясувати, що сам факт, що ті чи інші емоції схожі один на одного, не означає, що людина буде їх відчувати однакову кількість часу. Наприклад, почуття провини затримується довше, ніж почуття сорому, а відчуття неспокою триває довше, ніж страх. Учені дійшли висновку, що на тривалість переживання тих чи інших емоцій впливає наявність такого чинника, як постійне прокручування в думках тих чи інших подій. «Емоції, пов'язані з інтенсивними роздумами, тривають довго», — констатує один з авторів дослідження.



ЛІКАРІ РОЗПОВІЛИ, ЯК УНИКНУТИ ОБМОРОЖЕНЬ

Аби бути здоровим у зимовий час, людині потрібно добре снідати, пити багато води, більше рухатися.

У зв'язку з різким зниженням температури медики попереджають про ризик переохолодження. За словами лікарів, у групі ризику перебувають люди із супровідними патологіями, які холод тільки загострює. Так, ретельно берегтися слід хворим на цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, а також літнім людям. Про це УНН повідомив професор кафедри комбустіології Харківської медичної академії післядипломної освіти Григорій Олійник.

«Перші ознаки обморожень – це поколювання в обмороженій ділянці тіла, частий пульс та дихання. У разі

виявлення таких травм необхідно відразу накласти на цю ділянку термоізоляційну пов'язку, яка допоможе уникнути ускладнень. Виготовити її можна в домашніх умовах за допомогою кількох шарів марлі та вати, яку загортануть у целофан. Також обморожені ділянки тіла можна розтерти вовняними речами, але ні в якому разі не алкогolem», – розповів Григорій Олійник.

Професор також зазначив, щоб бути здоровим у зимовий час, людині обов'язково потрібно добре снідати, пити багато води, більше рухатися і в разі наявності перших ознак переохолодження відразу звертатися до фахівців, оскільки це може привести до запалення

легенів або загострення хронічних захворювань.

Фахівці радять дотримуватися кількох правил, щоб уникнути переохолодження та відмороження: не вживати алкогольних напоїв і носити одяг на розмір більший, щоб між його шарами залишався шар повітря, який утримує тепло. Верхній одяг бажано носити вологостійкий, а взуття – не тісне, з наявністю місця для ще одних устілок. Замість бавовняних шкарпеток медики рекомендують надягати шерстяні, носити рукавиці або муфточки. У вітряну погоду відкриті ділянки тіла слід змащувати кремом на жирній основі.

Джерело: Відомості-UA.com



ПРИНЦИПИ ЗДОРОВ'Я ТА ДІТИ

Кожна функція людського організму продумана Творцем з особливою мудрістю. Бог запевнив, що збереже механізм нашого тіла в здоровому стані, якщо людина дотримуватиметься Його законів та співпрацюватиме з Ним. Можна розглядати діла Божі у світі природи та захоплюватися ними, але людське життя є найдивовижнішим з Його чудес.

Людина має бути обізнаною щодо побудови свого тіла. Бог створив досконалій зразок за подобою Божою. Головним предметом для вивчення повинно бути пізнання самого себе та підтримання свого фізичного здоров'я.

З раннього віку, виховуючи дітей, чимало батьків та вчителів не розуміють, наскільки важливо приділяти увагу їхньому фізичному здоров'ю, адже здоровий стан тіла та розуму можна виховати.

Майбутнє щастя ваших сімей та добробут суспільства залежать переважно від фізичного та морального виховання, які ваші діти отримують у перші роки свого життя.

Якби батьки самі намагалися отримувати знання й розуміли, наскільки важливо застосовувати їх на практиці у вихованні своїх дітей, то ми побачили б зовсім інакший стан справ у дитячій та молодіжній сферах. Дітей потрібно вчити дбати про свій організм. Небагато юнаків та дівчат знають щось конкретне про таємниці людського життя. Вони дуже погано розуміють побудову організму лю-

дини. Давид говорить: «Прославляю Тебе, що я дивно утворений!» (Псал. 139:14).

Навчайте своїх дітей відстежувати причинно-наслідкові зв'язки; розкажіть їм, що якщо вони порушують закони свого ества, то в майбутньому можуть отримати різноманітні захворювання як наслідок своїх дій. Якщо ви докладаєте зусиль, але не бачите жодних покращень, не засмучуйтесь. Терпеливо навчайте дітей. Наполегливо продовжуйте, доки не здобудете перемогу. Навчайте дітей, яким чином вони мають дбати про свій організм. Нерозважливе ставлення до тілесного здоров'я стимулює нерозважливе ставлення й до розвитку морального характеру.

Здоровий спосіб життя має стати сімейною справою. Батьки мають усвідомлювати обов'язки, які долучив їм Бог. Вони повинні старанно вивчати принципи здоров'я та навчати дітей, що шлях самозречення є найбезпечнішим. Багато людей у світі, виявляючи зневагу до законів фізіології, руйнують особисту здатність до самоконтролю та стають нездатними оцінювати вічні

цінності. Через добровільне незнання побудови свого тіла вони провадять дітей шляхом самодогодження, таким чином готуючи для них життя, у якому діти зазнають карі за порушення законів природи.

Досягти успіхів у фізичному тренуванні, яке сприяє розвитку тіла, легше, ніж у духовному вихованні. Дитяча кімната, майданчик для ігор, робота в майстерні, на городі – усе це допомагає фізичному розвитку. За звичайних сприятливих умов дитина природним шляхом зміцнює здоров'я та забезпечує правильний розвиток органів свого тіла. Але пам'тайте: фізично розвивати дитину також слід з обачністю.

Наших дітей потрібно вчасно знайомити з побудовою їхнього організму. Навіть у ранньому віці за допомогою терпеливого виховання діти можуть зрозуміти, що мають дотримуватися законів свого ества, якщо бажають уникнути страждань та хвороб. Діти повинні знати, що їхнє життя не принесе щастя, якщо хвороба покалічить їх. Діти не зможуть додогодити Богові, якщо накличуть на себе хвороби через зневагу законів природи.

ОПРЯТНОСТЬ, ПОРЯДОК И РЕГУЛЯРНОСТЬ

Развитие вкуса и любви к порядку очень важны для воспитания детей. Являясь воспитателем и учителем своих детей, вы даже всякую малую обязанность в доме должны совершать тщательно, соблюдая порядок. Научите своих детей бесценному уроку – необходимости содержать одежду в чистоте. Содержите свою собственную одежду чистой, приятной и приличной.

Бог возложил на вас обязанность всегда служить в вашей семье образцом правильного поведения. Помните, что на небесах царит порядок и что ваша семья должна быть отражением неба здесь, на земле. Помните, что, исполняя день за днем малые обязанности в доме, вы являетесь соработником у Бога и совершенствуете христианский характер.

Родители, не забывайте, что вы трудитесь для спасения своих детей. Если ваши привычки правильны, если вы опрятны, если правилом вашей жизни является порядок, добродетель и праведность, освящение души, тела и духа, то вы соответствуете словам Искупителя: «Вы – свет мира».

ОБУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ БЫТЬ ОПРЯТНЫМИ

Каждой семье необходимо приобретать привычки опрятности, чистоты и скрупулезности. Мы, исповедующие веру в истину, должны явить миру, что принципы истины и праведности не делают людей невежливыми, грубыми, неопрятными и беспорядочными.

Любовь к Богу в семье будет выражаться в любви к нашим детям. Подлинная любовь не позволит им пойти по самому легкому пути: стать ленивыми и неопрятными. Показывая детям правильный пример, родители, воспитывающие их с любовью и непоколебимой твердостью в развитии привычек прилежания, сделают детей такими же, какими являются они сами.



УЧИТЕ ДЕТЕЙ ЗАБОТИТЬСЯ ОБ ОДЕЖДЕ

С раннего возраста приучайте детей заботиться об одежде. У них должно быть место для вещей, научите их аккуратно складывать одежду и убирать ее на место. Если вы не можете купить даже дешевый шкаф, используйте какую-нибудь коробку, сделайте в ней полочки и покройте ее яркой, красивой тканью. Эти ежедневные усилия с целью привить ребенку привычки аккуратности и порядка не отнимут у вас много времени, но они окунутся в будущем ваших детей и в конце концов сэкономят вам много времени и труда.

ДЕРЖИТЕ В ЧИСТОТЕ СВОЮ КОМНАТУ

Если у детей есть своя комната и если их научить содержать ее чистой и сделать приятной, у них появится чувство собственности – они будут чувствовать, что внутри большого дома у них есть свой дом, и им будет радостно поддерживать в нем чистоту и делать его привлекательным. Матери следуют обязательно осматривать работу детей, вносить предложения и давать советы. Это ее обязанность.

НЕОБХОДИМЫ РЕГУЛЯРНЫЕ ЧАСЫ ДЛЯ СНА

Широко распространена привычка обращать день в ночь, а ночь – в день. Многие молодые люди крепко спят утром, тогда как они должны вставать с ранним пением птиц и пробуждаться вместе со всей природой.

Некоторые молодые люди сильно сопротивляются порядку и дисциплине. Они не уважают семейный режим, обязывающий подниматься в определенный час. Они долго лежат в кровати после рассвета, когда все уже должны быть на ногах. Они зажигают искусственный свет, вместо того чтобы пользоваться естественным, природным светом в обычные часы. Поступая таким образом, юноши и девушки не только расходуют драгоценные возможности, но и создают дополнительные траты. Почти каждый раз слышится возражение: «Я не успеваю закончить свою работу. Мне нужно сделать кое-что. Я не могу ложиться спать рано». Добрые привычки порядка нарушены, и драгоценное время, потерянное рано утром, выбивает из колеи на целый день.

Наш Бог – Бог порядка, и Он желает, чтобы Его дети придерживались порядка и были послушны Его дисциплине. Поэтому не лучше ли расстаться с привычкой обращать ночь в день, а свежие утренние часы – в ночь? Если молодые люди привыкнут к регулярности и порядку, они улучшат свое здоровье, настроение, память и поведение.

Всем следует жить в строгом соответствии с правилами. Такой стиль, дорогая молодежь, будет служить вашему физическому и духовному благополучию. Поднимаясь утром, оцените по мере возможности работу, которую вам следует выполнить в течение дня. Если необходимо, заведите дневник, чтобы кратко записывать в нем свои планы, и назначьте время для их исполнения.

Интересно ли играть в компьютерные игры?



Прозвенел школьный звонок. Закончился последний урок. Костя быстро собрал все книги и тетради в сумку и выскочил на улицу. Там его ждали Никита и Артем. Мальчики жили по соседству, поэтому после школы всегда друг друга ожидали и шли домой вместе.

– Давайте после обеда поиграем в футбол, – предложил Никита. – Сегодня хорошая погода, нельзя упускать такую возможность и оставаться дома.

Артем подумал несколько минут и ответил:

– Я с удовольствием поиграю на улице, но сначала сделаю уроки. Папа обещал мне купить в конце семестра велосипед, если я буду хорошо учиться. Я не хочу его подводить.

– Ну хорошо, – сказал Никита, размышляя о том, что и ему не плохо было бы сначала сделать домашнее задание. – А ты что скажешь, Костя?

– Нет, я не хочу. Лучше останусь дома, у меня много дел.

– Как же! – произнесли его друзья в один голос.

– Знаем мы твои дела! – рассердился Никита. – Ты весь вечер будешь играть в компьютерные игры. И вообще, ты скоро так всех друзей растеряешь, если

будешь часами сидеть за компьютером.

– Но это же интересно! – оправдывался Костя.

Остальной путь мальчики прошли молча. Первым ушел домой Костя, он жил ближе всех к школе.

– Что будем делать? – спросил Артем у друга. – Костя постоянно играет в компьютерные игры. У него больше нет других интересов. Так он вырастет скучным, и с ним никто не захочет дружить.

– Давай соберем ребят и пойдем играть возле его дома, – предложил Никита. – Может, Костя увидит, что вместе на улице веселее, и выйдет к нам.

Артему понравилась эта идея. Мальчики хотели помочь другу. После обеда Артем пришел к Никите. Они решили вместе сделать домашнее задание и быстрее отправиться на улицу. В комнату вошел отец Никиты.

– Какие молодцы! Вы делаете уроки вместе! Настоящие друзья! – похвалил он мальчиков. – А где же Костя?

Никита и Артем рассказали ему о проблеме и о том, что собирались сделать. Отец Никиты одобрил их план.

Мальчики взяли мяч и вышли на улицу. Они позвонили всем

своим друзьям и предложили поиграть в футбол. Через пять минут больше десяти ребят бегали во дворе и весело проводили время. Костя видел из окна, как его друзья придумывали разные интересные игры. Никита спрятал мяч в кустах, достал из кармана яблоко и крикнул:

– Перед тем как мы будем играть в футбол, давайте отправимся на поиски нашего мяча. Кто первым его найдет, тот и получит приз – яблоко.

Мальчикам понравилась эта идея, и все побежали искать мяч. Костя тоже запустил на компьютере игру под названием «Поиск сокровищ». Но что случилось? Он заметил, что ему не интересно в нее играть, ведь за окном он слышал смех и голоса своих друзей. Вдруг мальчику захотелось присоединиться к ним. Он выключил компьютер, оделся и побежал во двор.

– Я нашел мяч! – крикнул Костя.
– Приз мой!

Никита с радостью вручил своему другу яблоко и сказал:

– Мы рады, что ты с нами. Помни: с друзьями играть намного веселее и интереснее, чем сидеть дома и портить свое здоровье, играя в компьютерные игры.

«Прийдіть до Мене всі втомлені та обтяжені, – і Я заспокою вас!» (Матв. 11:28)

ЯКЩО ХОЧЕШ МАТИ ЗДОРОВ'Я, МОЛИСЬ!

Чимало людей звертаються до Бога в молитві й вірять, що Він чує їх. Молитва допомагає людині мати духовний розвиток. Давайте розглянемо, які переваги ми отримуємо, коли регулярно молимося.



Користь для здоров'я

Чи знаєте ви, що молитва, загальна або особиста, позитивно впливає на наше фізичне здоров'я та емоційне самопочуття?

Зазвичай люди звертають увагу на духовну складову молитви, однак наш фізичний стан також покращується, оскільки через молитву ми маємо відпочинок з Богом.

Молитва допомагає позбавитися психологічного стресу. Завдяки їй ми отримуємо більше задоволення від життя та стаємо щасливішими. Спілкування з Богом забирає в нас тягарі проблем. Отож, якщо ви перебуваєте під тиском обставин, потрапили в стресову ситуацію або переживаєте про якусь проблему, моліться.

Додаткові можливості

Коли ми молимося, то розумово об'єднуємося зі Всемогутнім Богом. Він дає нам силу та можливості для того, щоб досягти успіху в наших повсякденних справах.

Завдяки молитві ми отримуємо спокій, силу та радість, які може дати лише Бог.

Молитва є ховищем для душі, де ми зустрічаємося з нашим Творцем. Той, Хто нас створив, наділяє нас усім необхідним для життя. Завдяки молитві ми маємо зв'язок з Богом. Молитва відкриває нові перспективи в житті людини.

Близькі стосунки з Богом

Саме завдяки молитві ми налагоджуємо близькі стосунки з Богом. Ми можемо розмовляти з нашим Творцем як з Другом. Ми маємо можливість ділитися з Богом своїми

турботами, просити Його про вирішення наших проблем та про зцілення. Немає нічого неможливого для Бога, тому ми звертаємося до Нього зі своїми проханнями. Важливо також висловлювати подяку Творцеві. Дух вдячності приносить задоволення в житті та сприяє як фізичному, так і емоційному оздобленню.

Правильна самооцінка

Бог приймає нас такими, якими ми є. Немає потреби прикідатися перед Ним, адже Він знає всі наші думки. Якщо Бог любить нас, незважаючи на наші помилки, зроблені в житті, то ми також повинні цінувати себе як Боже творіння. Це не означає, що нам слід звеличуватися над іншими або не намагатися покращити власний характер. Різниця в тому, що в молитві ми визнаємо перед Богом свої провини та просимо в Нього сили для того, щоб віправитися.

Повсякденне спілкування з Богом через молитву сприяє впливає на наше самопочуття. Час, проведений у ширій розмові з нашим найкращим Другом, справляє оздоровчий ефект на наше тіло та нашу особистість. Молитва є прямим каналом зв'язку з нашим Творцем, Спасителем та Господом, завдяки молитві ми отримуємо благословення й повноцінний відпочинок. Не втрачайте можливості щодня користуватися перевагами, які дає нам Бог через молитву.

Джерело: <http://darjangola.org.ua/o-nas/statistika-raka-v-ukraine/>

Бог слышить молитви

Открывайте перед Богом свої нужды, радости и печали, свои заботы и опасения! Вы не утомите и не обремените Его этим. Тот, Который способен сосчитать каждый волос на вашей голове, не может быть безразличным к нуждам своих детей. «Господь весьма милосерд и сострадателен» (Иак. 5:11). Его любящее сердце трогают наши скорби. Он переживает вместе с нами, когда мы рассказываем Ему о них. Приходите к Нему со всем, что смущает и беспокоит вас. Никакая ноша не будет для Него слишком тяжелой: ведь Он держит миры и управляет Вселенной. Все, что касается нашего внутреннего мира, не может быть маловажным для Него. Нет ни одной главы в истории нашей жизни, которая была бы настолько запутанной, чтобы Он не мог ее прочесть; никакое наше недоразумение не может быть настолько трудным, чтобы Он не был в состоянии помочь. Никакое несчастье, которое может постигнуть малейшего из Его детей, никакая тревога, беспокоящая душу, никакая радость или искренняя молитва – ничто не ускользает от взора нашего Небесного Отца, Который с участием откликается на все. «Он исцеляет сокрушенных сердцем и врачует скорби их» (Пс. 146:3).

БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

Человеческое тело «дивно устроено» (Пс. 138:14). В организме одновременно происходит множество процессов, которые обеспечивают выполнение различных функций. В данной статье мы рассмотрим понятия метаболизма и энергетического баланса, а также основное химическое устройство белков, углеводов и жиров и их функции в организме.

Вас никогда не интересовал вопрос, откуда у нас берется энергия? Что является топливом для работы организма? Да, мы с вами знаем, что белок необходим для построения крепких мышц. Энергия вырабатывается не только из крахмолов и сахаров, но также посредством метаболизма жиров. Термин «метаболизм» буквально означает «изменение» и используется для обозначения всех химических и энергетических преобразований, происходящих в организме.

Человеческий организм преобразует углеводы, белки и жиры в углекислый газ (CO_2), воду (H_2O) и вырабатывает при этом энергию, необходимую для жизненных процессов. Данный процесс называется катаболизмом. Если пища сжигается в теле, то CO_2 , H_2O и энергия также вырабатываются. Внутри тела данный процесс является сложным, медленным и поэтапным и называется катаболизмом. Данная реакция высвобождает энергию в небольших, пригодных к использованию объемах. Энергия может храниться в организме в виде специальных энергоменных фосфатных соединений, а также белков, жиров и сложных углеводов, которые образуются из более простых молекул. Процессы, благодаря которым образуются вышеуказанные вещества, требуют затрат энергии и называются общим термином «канаболизм».

Энергия, высвобождаемая катаболическими процессами, используется для:

- переваривания и метаболизма пищи;
- терморегуляции (контроля температуры);
- физической деятельности.

Количество энергии, высвобождаемое за единицу времени, называется интенсивностью обме-

на веществ. В состоянии покоя она снижается, а во время интенсивных занятий спортом – значительно увеличивается. Энергия хранится в энергоменных соединениях. Объем энергии может существенно отличаться. Так, у голодающих людей он равен нулю или отрицателен.

Стандартной единицей измерения тепловой энергии является калория (кал). Она равна количеству тепловой энергии, необходимой для того, чтобы нагреть 1 г воды на один градус – с 15 °C до 16 °C. Часто используется термин большая калория (ккал), которая превышает предыдущую в 1000 раз и равна количеству тепловой энергии, необходимой для того, чтобы нагреть 1 килограмм воды на один градус от (с) 15 °C до 16 °C.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС

Функции организма подчиняются физическим законам вселенной, в том числе и законам термодинамики.

Первый закон термодинамики гласит, что энергия в природе не уничтожается и не создается в процессе превращения из одного вида в другой. Это помогает объяснить концепцию энергетического баланса (равновесия) между потреблением и расходом калорий. Если расход энергии организмом превышает калорийное содержание поглощенной пищи, то используются запасы энергии организма. Гликоген (форма хранения глюкозы), белок в организме и жир «катаболизируются» (распадаются/превращаются в энергию), и человек теряет массу тела. Если же содержание калорий в поглощенной пище превышает количество энергии, потраченной в результате работы и тепловыделения, то образуются запасы энергии, и масса тела человека увеличивается.

Приведенное выше описание энергетического баланса содержит в себе ключ к контролю массы тела. Для того чтобы снизить вес, человеку необходимо увеличить расход энергии (физические упражнения) и сократить количество потребляемых калорий. Чтобы сохранять баланс, в состоянии покоя среднему взрослому человеку необходимо приблизительно 2 000 ккал/день. Среднему студенту, ведущему сидячий образ жизни, понадобится дополнительно 500 ккал/день, в то время как рабочему на ферме может понадобиться вплоть до 3 000 дополнительных ккал в день. Таким образом, мы видим важность роли физической активности в поддержании энергетического баланса.

КАК ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ХРАНЕНИЕ И ПЕРЕНОС ЭНЕРГИИ?

Энергия хранится в химических соединениях, особенно в связях между остатками фосфорной кислоты и некоторыми органическими соединениями. Для того чтобы сохранять энергию, организм создает новые соединения (звенья), а чтобы освободить энергию – он их разрушает. Соединения, имеющие подобные связи, называются высоконергетическими фосфатными соединениями. Самым важным является аденоциантифосфат (АТФ). Он представляет собой энергетический «склад» организма. Когда он распадается на аденоциантифосфат (АДФ) и неорганический фосфат, то есть теряет одну цепь связи, он дает энергию для сокращения мышц, активного переноса веществ, создания химических соединений и др.

УГЛЕВОДЫ

Пищевые углеводы представляют собой соединения шести углеродных

сахаров (гексоз). Самыми важными гексозами являются глюкоза, галактоза и фруктоза. Когда углеводы перевариваются и распадаются, то основным конечным продуктом является глюкоза. Нормальный уровень глюкозы в крови натощак – 3,9–6,1 ммоль/дл.

Когда глюкоза попадает в клетку, она меняется (фосфорилируется) и образует глюкозо-6-фосфат, который либо превращается в гликоген (соединение, содержащее в себе множество молекул глюкозы), либо кatabолизируется и создает энергию. Гликоген представляет собой форму хранения глюкозы и присутствует во многих тканях. Он напоминает крахмал картофеля. Основные его запасы находятся в печени и в скелетных мышцах. Метаболизм углеводов происходит посредством множества сложных биохимических реакций. Во время этих процессов образуются высокоенергетические соединения, вода и углекислый газ. Данные высокоенергетические соединения используются для поддержания функций организма.

На метаболизм глюкозы оказывают влияние некоторые гормоны в организме. Инсулин, вырабатываемый специальными клетками в поджелудочной железе, играет важную роль в поддержании уровня сахара в крови в нормальных пределах. Когда данный уровень повышается, то это «чувствуют» островки в поджелудочной железе, и выделяется инсулин. Это приводит к тому, что глюкоза накапливается в клетках.

Глюкагон, еще один гормон, вырабатываемый в поджелудочной железе, выделяется тогда, когда уровень сахара низок. Он вызывает выделение сахара (глюкозы) из гликогена в печени. Важными пусковыми механизмами для высвобождения глюкагона являются: гормон надпочечников кортизол, физическая активность, инфекции, стресс.

БЕЛКИ

Белки состоят из больших цепочек аминокислот. Они связаны в цепочки посредством пептидных связей (связующих звеньев между аминокислотами). Некоторые белки содержат углеводы (гликопротеины), а некоторые – жиры (липопротеины). Цепочки из 2–10 аминокислот называются пептидами; 10–99 аминокислот – полипептидами; содержащие 100 или более аминокислот – белками.

Белки играют важную роль в структуре организма и присутствуют во всевозможных мышцах, клеточных оболочках, в волосах и ногтях. Из них также состоят антитела, транспортные белки в крови, гормоны и пищеварительные ферменты.

АМИНОКИСЛОТЫ

Аминокислоты представляют собой строительный материал для белков. Некоторые аминокислоты являются питательно незаменимыми, то есть они должны быть получены из пищи. Другие – могут быть произведены (синтезированы) организмом в доста-

точных количествах для удовлетворения метаболических нужд.

Большинство белков, поступающих в организм с пищей, «изменчаются», и составляющие их аминокислоты всасываются в кровь. Собственные белки организма постоянно распадаются и вновь синтезируются. Аминокислоты, образующиеся в результате распада белков в организме, идентичны белкам, получаемым из пищи. Во время роста организма больший акцент в нем делается на синтезе белков, а не на их распаде.

ЖИРЫ (ЛИПИДЫ)

Биологически важные липиды – жирные кислоты, нейтральные жиры (триглицериды), фосфолипиды (клеточные оболочки), стерины (холестерин и стероидные гормоны).

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Жирные кислоты представляют собой важный источник энергии для организма, а также пути метаболизма, которые могут взаимодействовать с углеводными циклами. При кatabолизме жира выделяется больше энергии (9 ккал на 1 г), чем при метаболизме углеводов (4 ккал на 1 г).

КЛЕТОЧНЫЕ ЛИПИДЫ

Существует два основных вида клеточных липидов:

- Структурные липиды, которые являются частью клеточных оболочек; во время голодания они сохраняются.
- Нейтральный жир, который хранится в жировых клетках (адипоцитах) жировых отложений; во время голодания происходит его мобилизация.

Жировые депо имеют различные размеры. У людей, не страдающих ожирением, они составляют до 15% массы тела у мужчин и до 21% – у женщин. Данные депо не являются инертными (покоящимися) массами, а напротив, представляют собой довольно активную, динамичную ткань, которая находится в состоянии постоянного распада и синтеза. В данных депо происходит преобразование глюкозы в жирные кислоты и синтез нейтральных жиров.

ХОЛЕСТЕРИН

Холестерин является предшественником кортизола, стероидных гормонов (половых гормонов) и желчных кислот (компоненты желчи). Это основной компонент клеточных оболочек. Его можно найти только у животных, и он является неотъемлемой частью живого организма. Большая часть пищевого холестерина содержится в яичном желтке и продуктах животного происхождения. Также его производят сам организм.

Холестерин является важным фактором в развитии процесса атеросклероза сосудов. Данный процесс может произойти на всем протяжении сосудистого дерева, но особенно печально известен тем, что является причиной инсультов, инфарктов, гангрены конечностей и почечной недостаточности.

У людей с повышенным уровнем холестерина в крови чаще отмечается атеросклероз. Ситуация еще больше ухудшается, если:

- наблюдается низкий уровень липопротеидов высокой плотности (ЛПВП) – транспортного белка, который переносит холестерин от тканей, включая холестерин в артериальной бляшке, в печень, тем самым уменьшая его содержание в организме. ЛПВП является здоровым холестерином, и его уровень увеличивается благодаря физическим упражнениям;

- наблюдается высокий уровень липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) – транспортного белка, который доставляет холестерин к тканям, тем самым увеличивая его содержание в них. ЛПНП представляет собой опасный белок-переносчик.

Повышенный уровень ЛПНП наблюдается при ожирении, курении, диабете, а также у людей с генетической предрасположенностью к повышенному ЛПНП. Семейная гиперлипопротеинемия представляет собой генетическое заболевание, при котором уровень холестерина очень высок, и сердечные приступы отмечаются даже у подростков.

Существуют **факторы риска возникновения атеросклероза**: повышенное артериальное давление, курение, диабет, семейный анамнез. Перемены в образе жизни играют весьма значительную роль в изменении и даже в возвращении вспять процесса развития заболевания. Рекомендуется соблюдать диету с низким содержанием животного и других насыщенных жиров, а также заниматься физическими упражнениями 30 мин и более в день минимум 4 раза в неделю. Следует избавиться от избыточной массы тела и достичь оптимальных показателей. Необходимо устранить или откорректировать факторы риска (курение, гипертензия, диабет). Предупредить болезнь легче, чем лечить ее.

Углеводы, белки и жиры являются жизненно важными веществами для выработки энергии, структурной целостности, производства гормонов и других важных функций организма. В избытке или в неправильных соотношениях каждое из данных веществ может существенно повышать риск возникновения заболеваний. Некоторых болезней мы не можем избежать по причине генетических факторов. Однако во многих случаях именно наш с вами выбор задает «направление» нашему здоровью. Информация имеет ценность только тогда, когда она влечет за собой перемены. Как вы будете использовать полученные знания?..

Будьте здоровы!

Использованная литература:

1. The Merck Manual of Medical Information, 2nd Home Edition, 2003.
2. Review of Medical Physiology, 22nd Edition, William Ganong, 2005.
3. Cecil's Essentials of Medicine, 6th Edition, Andreoli et al, 2004.

ДВА СЕРДЦА – ОДИН ПУТЬ

Л.Н. Толстой писал, что по-настоящему счастлив тот, кто счастлив у себя дома. Вряд ли кто станет с этим спорить. Каждый ощущает на себе, как атмосфера в доме влияет на все остальные сферы жизни. Когда в семье царит мир и любовь, мы счастливы и можем сдвинуть горы. Если семейное счастье пошатнулось, тогда все остальное нам не мило...



Один раз учитель спросил у своих учеников:

– Почему, когда люди ссорятся, они кричат?

– Потому что теряют спокойствие, – сказал один.

– Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом? – спросил учитель. – Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен?

Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил учителя. В конце концов он объяснил:

– Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отделяются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем громче кричат. А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат. Напротив, говорят тихо. Потому что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое.

– А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? – продолжал Учитель. – Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви. В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов. Такое бывает, когда рядом двое любящих людей.

Так вот, когда спорите, не позволяйте вашим сердцам отдаляться друг от друга, не произносите слов, которые еще больше увеличивают расстояние между вами. Потому что может прийти день, когда расстояние

станет так велико, что вы не найдете обратного пути...

Но когда наши сердца бьются в унисон, когда сопереживают, поддерживают и любят друг друга, тогда наш жизненный путь становится радостным, благополучным и благословенным.

Люди, состоящие в браке, помнят, как стали на одну тропу. Их сердца бились от счастья, и казалось, что так будет всегда. Но жизнь прожить – не поле перейти, а семейную жизнь прожить еще сложнее. Совместимость супружеского союза не достигается мгновенно – это путь, на котором муж и жена учатся взаимодействовать. Всякий человек хочет, чтобы его семья была счастливой. А что это означает?

Пожалуй, наиболее простой признак семейного счастья:

- Когда хочется идти домой.
- Когда в семью тянет.
- Когда находишь в ней радость.

Некоторые считают, что для этого достаточно, чтобы в доме был комфорт, уют, пища. Бессспорно, уют – это приятно, пища – необходима. Но ведь бывает, что и в золотой клетке птица не поет... Любой человек ищет в доме, скорее, хорошую атмосферу, добрые, теплые отношения, которые делают наш семейный путь радостным. В чем же они выражаются?

СНИХОДИТЕЛЬНОСТЬ

Первое, что бросается в глаза в счастливых семьях, – снисходительность к мелким слабостям домочад-

цев. У всякого человека есть какие-то свои особые привычки, пристрастия, житейские наклонности: кто-то любит повалиться на диване, для другого удовольствие – ходить по квартире босиком, пить чай из единственно любимой чашки или листать книгу во время завтрака.

Такие мелкие прихоти никому не мешают. И проигрывают те семьи, где человеку в доме не дают делать то, что ему нравится. Бесконечные замечания: не садись на это кресло, не стой у окна, не горбись, не стучи, не читай во время еды – назойливы, мелочны и, как ничто другое, портят настроение. Ведь речь идет о пустяках, вещах непринципиальных, и строгость и муштра здесь неуместны.

Иное дело – крупные недостатки в поведении: вредные привычки, лживость, неискренность и т. д. В благополучных семьях вовсе не безразличны к недостаткам близких людей, но их стремятся понять и помочь преодолеть. Именно так: понять, почему, откуда у родного человека такой изъян, в чем причина?

Более того, стараются не просто осуждать, критиковать порок, напоминать о нем при всяком случае, а помогать человеку его искоренить. Помогают, опираясь на добрую волю и желание человека изменить себя. В такой обстановке понимания и доброжелательной поддержки человек находит в себе силы справиться со своими недостатками, даже очень серьезными.

Когда Конфуций спросили, есть ли такое слово, которым можно было

бы руководствоваться всю жизнь, он ответил: «Это слово снисходительность». Великий мыслитель понимал, что любовь и уважение должны быть основой всех наших отношений к людям. То, что идет от сердца, до сердца и доходит. Снисходительность всегда имеет оговоренную направленность – с любовью и уважением.

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ ДРУГ КО ДРУГУ

Еще одна черта благополучных семей – постоянное внимание друг к другу: в них высушивают, не отмахиваются от просьб, стремятся оказать услугу. В этих семьях знают нужды и потребности друг друга, потому что хотят понять, какие проблемы мучают близкого человека, о чем он мечтает, чего хочет, что его может порадовать.

Характерно, что в этих семьях пытаются понять даже невысказанные желания. Отец привез сыну из командировки машинку. Когда мальчик спросил, как папа догадался о его мечте, тот ответил: «Я же видел, как ты вздохнул в магазине игрушек».

И жена в такой семье получит от мужа к празднику именно те цветы, которые любит, а не то, что куплено по пути.

ГОТОВНОСТЬ К САМОПОЖЕРТВОВАНИЮ

В счастливых семьях привлекает также готовность к самопожертвованию. Начинается оно с мелочей, например, когда брат отдает сестре сладкое свою порцию пирожного. Иногда же самопожертвование выражается в более крупных уступках: ради близкого человека отказываются от своих планов, потребностей, устремлений.

БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПОКОЮ И ДУШЕВНОМУ РАВНОВЕСИЮ

В счастливых семьях очень бережно относятся к покоям и душевному равновесию близких. Здесь не шумят, если отдыхает или занимается важным делом другой человек. Члены семьи оберегают друг друга от неприятных известий, не беспокоят по пустякам, без нужды не отнимают времени, если кто-то занят.

Стремление не обременять собой выражается и в том, что близких людей не заставляют волноваться, предупреждают о времени ухода и возвращения, не подводят ни в мелочах, ни в серьезных делах. Это щадящее отношение к настроению, душевному покоя очень притягивает всех окружающих: друзей, знакомых, родственников. В такой семье хочется

побыть подольше, потому что в ней отдохнешь от напряжения.

ДОБРЫЕ СЛОВА

Известно, что упреки, замечания, особенно выраженные в недоброжелательном тоне, не способствуют хорошей атмосфере. В счастливых семьях почти не услышишь насмешку, колкость, злую ironию, издевку. Наоборот, члены семьи стараются поддерживать самооценку друг друга похвалами и комплиментами.

Добрые слова – это не лесть, а подчеркивание реальных достоинств человека: его красоты, ума, душевности, умелости, воли и т. д. Такое признание повышает самоуважение, уверенность в себе, чувство значимости и ценности для близких. Почему бы не говорить друг другу комплименты?! Эту истину хорошо усвоили в благополучных семьях.

МОРАЛЬНАЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Никто из нас не застрахован от неприятностей. В такие минуты, как никогда, нужна моральная и эмоциональная поддержка родных людей: чтобы утешили, вселили уверенность, отвлекли от тяжелых переживаний. В счастливой семье все умеют быть друг другу опорой в любых невзгодах.

Даже если человек сам виноват в свалившихся на него неприятностях, его все равно поддерживают, не осуждают и не дают окончательно пасть духом. Хотя порой сам «потерпевший» не располагает к участию: он подавлен, раздражен. На дочечадцев ложится нелегкий груз: не только терпеть неуравновешенность



Совместимость супругов не достигается мгновенно – это путь, на котором муж и жена учатся взаимодействовать. Всякий человек хочет, чтобы его семья была счастливой.

и раздражение, жалобы и беспомощность попавшего в беду, но найти в себе силы успокоить и ободрить.

ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЖНОСТИ, ДОБРОТЫ И ЛАСКИ

И, конечно, в счастливой семье буквально на каждом шагу видишь проявление нежности, доброты, ласки. Мамочка, сынок, дорогой, милая – эти и сотни других слов удивительно согревают нас и оживляют всю атмосферу в доме. У озабоченного проблемами разглаживаются морщины, утомленный обретает силы, грустный улыбается. Великая сила – атмосфера искренней любви, которую можно и нужно щедро проявлять в словах, жестах, мимике.

А для полного счастья семье необходимо Христос. Он создал семью и знает ее путь от начала до конца.

В начале XX в. по отдаленной дороге в самом сердце американских прерий ехала машина марки «Форд». Солнце клонилось к закату. Водитель торопился, чтобы успеть домой засветло. Но неожиданно в моторе раздался приглушенный стук, машина остановилась. Все попытки шоferа завести двигатель окончились неудачей. Мужчина вышел из машины, открыл капот, с недоумением и растерянностью осмотрел содержимое, потрогал какие-то проводки. Дорога безлюдная. Смеркается. Неужели всю ночь придется провести здесь, посреди бескрайней равнины?

На дороге показался такой же «Форд». Поравнявшись с остановившимся автомобилем, он затормозил. Из машины вышел хорошо одетый человек и сказал: «Я вижу, у вас проблемы с мотором. Давайте я посмотрю». «А вы что-нибудь понимаете в этом?» – удивился водитель. «Кое-что... Вообще-то меня зовут Генри Форд...»

Дальше эту историю можно не продолжать, потому что авторитет Генри Форда в автомобилестроении известен всем. Кому, как не ему, было знать, что могло сломаться в его же детище и как это можно починить?

Бог-Творец – Тот, Кто создал семью. Он создал супружеские отношения совершенными и чистыми. Если же что-то ломается в них, никто лучше Бога не знает, как устраниить эту неполадку. Для Бога нет ничего невозможного. Даже если семья представляет собой осколки, Бог может их склеить. Он знает, как это сделать. Господь желает помочь каждой семье и обязательно поможет тем, кто обратится к Нему за помощью!

Автор: Ирина Исакова



Хронический панкреатит

В современном обществе очень распространенной проблемой стали болезни органов пищеварения. Во многом такая ситуация связана с характером питания: избыточное употребление острой и богатой животными жирами пищи – жирного мяса, яиц, сливочного масла, сыров, вызывает раздражение органов пищеварительного тракта. Кроме того, отсутствие режима питания (перекусы, еда всухомятку, второпях) заставляет работать пищеварительные органы непрестанно, не давая им возможности отдохнуть, накопить необходимое количество ферментов для полноценного переваривания пищи, и тем самым способствует прогрессирующему истощению этих органов. Малоподвижный образ жизни и вредные привычки (курение, употребление алкоголя) еще больше усугубляют состояние органов пищеварения, провоцируя заболевание. Одним из заболеваний пищеварительной системы, тесно связанных с образом жизни, является панкреатит.

Панкреатит – это воспаление поджелудочной железы (ПЖ), органа, выполняющего в нашем организме две очень важные функции: выработку большинства пищеварительных ферментов и инсулина, гормона, который отвечает за транспорт глюкозы из крови в клетки. Напомним, что при недостаточности этого гормона развивается сахарный диабет.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Факторами, провоцирующими развитие панкреатита, могут быть: избыточное употребление острых и жирных продуктов (особенно твердых животных жиров), интоксикация алкоголем, прием некоторых лекарственных препаратов и попадание токсических веществ, травмы живота, сопровождающиеся повреждением ПЖ. Хроническое воспаление ПЖ связано также с заболеваниями других органов пищеварения: желудка, двенадцатиперстной кишки и желчного пузыря (органов, анатомически и физиологически связанных с ПЖ).

Например, после операции по удалению желчного пузыря у 30% прооперированных со временем развивается хронический панкреатит. Кроме того, развитие панкреатита могут спровоцировать перенесенные инфекции других органов. Ангина, грипп, вирусный гепатит и другие инфекции могут привести к поражению этой железы. Иногда панкреатит может стать осложнением после вакцинации.

Что происходит внутри?

В обычных условиях пищеваритель-

ные ферменты находятся в клетках ПЖ в неактивном состоянии, а их активация происходит только в просвете кишечника. Однако под действием различных факторов может произойти их активация еще до выхода в кишечник, вследствие чего они начинают переваривать ткани самой ПЖ и попадают в кровь. При остром воспалении ПЖ выход пищеварительных ферментов в кровь приводит к развитию тяжелейшей интоксикации с поражением сердца, мозга, печени, почек и других органов. В этом случае необходимо срочное врачебное вмешательство, чтобы обратить процесс вспять.

Хронический процесс может развиваться, когда из ПЖ плохо оттекают содержащиеся в ней ферменты. Это случается при заболеваниях двенадцатиперстной кишки, в которую и выходит проток из ПЖ и из желчного пузыря. Отметим, что при воздействии на организм алкоголя происходит снижение функции ПЖ, а также отек и сужение просвета ее выводного протока: кроме того, происходит заброс в этот проток содержимого двенадцатиперстной кишки.

При забросе желчи происходит преждевременная активация ферментов железы, и они разъедают ее ткань. Результатом такого повреждения становится воспаление и последующая гибель тканей железы. В местах повреждения со временем развивается соединительная ткань или, попросту говоря, образуется шрам, а он, как известно, ничего вырабатывать не может – возникает нехватка выработки ферментов.

При хроническом воспалении железы с течением времени наблюдается неуклонное снижение функции ПЖ, что приводит к выраженной недостаточности качества пищеварения и нехватке инсулина. В результате этого пища

плохо расщепляется и всасывается, что со временем приводит к нарушению обмена веществ.

Так, при нарушении усвоения жиров человека будут беспокоить вздутие, урчание в животе. При этом кал становится обильным, несформированным и блестящим на вид (в нем много непереваренного жира), с резким гнилостным запахом (гинет непереваренный белок). В результате нехватки поступления жирных кислот в кровь человек теряет массу тела. При нарушении переваривания белков снижается их уровень в крови и возникает нарушение строительной функции нашего организма.

СИМПТОМЫ

Панкреатит может проявляться болями в верхней части живота, распространяющимися в спину (или даже опоясывающими), а также тошнотой, склонностью к поносам, вздутием и полифекалией (обильный неоформленный стул). При остром воспалении боли в животе очень сильные, могут возникать рвота и общая интоксикация (лихорадка, общая слабость, снижение аппетита, потеря сознания).

Хроническое воспаление ПЖ развивается постепенно, с не столь интенсивными периодическими (после нарушения в рационе) болями в правом подреберье. Следствием хронического поражения ПЖ может стать развитие сахарного диабета и недостаточность выработки ее пищеварительных ферментов.

Лечение острого (внезапно возникшего, с выраженной болью и интоксикацией) заболевания требует срочного врачебного вмешательства. После интенсивного лечения в стационаре многие больные вынуждены годами принимать лекарственные препараты, чтобы компенсировать нарушенную ферментативную функцию

ПЖ. Поэтому особенно важно говорить о профилактике, которая всегда более надежна, чем самое лучшее лечение.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Профилактика заболевания предусматривает, прежде всего, полный отказ от алкоголя, своевременное лечение заболеваний желчевыводящих путей, желудка и двенадцатиперстной кишки, правильное питание. Относительно питания стоит отметить, что чрезвычайно важен режим принятия пищи: для взрослого человека – не чаще 3 раз в сутки. Важное значение имеет сбалансированный рацион на растительной основе с ограничением соли, жиров и исключением острых приправ, жареных и копченых продуктов. Обязателен отказ от алкоголя и курения.

Физические упражнения на свежем воздухе помогут увеличить вашу физическую активность, что важно для общего укрепления организма и улучшения кровообращения, в том числе в области органов пищеварения.

ЛЕЧЕНИЕ

● **Острый панкреатит лечится только в условиях стационара!**
● **При обострении хронического панкреатита – постельный режим, голод (на 1-3 дня) с достаточным употреблением воды.**

● **Исключение алкоголя, никотина, кофеина.**

● **Соблюдение диеты:**

► ограничение калорийности пищи, сахара, соли, жира (исключение животных и ограничение растительных жиров), рафинированных продуктов;
► предпочтительнее вегетарианское питание (бобовые и орехи – с осторожностью);
► молочные продукты на этот период лучше исключить;
► соблюдение режима питания (лучше двухразовое) дает отдых поджелудочной железе.

● **Фитотерапия:**

► противовоспалительные травы – ромашка, алтей, чабрец, череда, фиалка, мать-и-мачеха, одуванчик, мята, шалфей, зверобой, девясил, сушеница;
► противоспазматические травы – мята, ромашка, семена фенхеля, душица, подорожник;
► уменьшение газообразования – семена фенхеля, укропа, тмина, аниса;
► желчегонные травы – репешок, бессмертник, кукурузные рыльца, шиповник, тысячелистник, липа, клоква;
► употребление ананаса (содержит растительные ферменты) – при недостаточной ферментативной функции ПЖ;
► настой семян льна.

Для формирования сбора возмите в равном количестве по 2 травы из каждого пункта и смешайте. Столовую ложку полученного сбора залейте кипятком и настаивайте 30 мин. Выпейте в 3 приема за 30 мин до употребления пищи.

● **Гидротерапия:**

► при обострении процесса – холод на живот (уменьшение воспалительного процесса, обезболивающее действие)

на 20 мин, затем сделайте перерыв на 15 мин и снова положите холод. Чередовать в течение 2-3 ч;

► вне обострения – контрастные процедуры на живот (ускорение захватывающих процессов, расслабляющее действие).

Холецистит

Зачастую наряду с воспалением ПЖ человек может страдать еще и воспалением желчного пузыря – холециститом, который может протекать как с образованием камней (калькулезный) внутри пузыря, так и без такового (нерактулезный).

ХРОНИЧЕСКИЙ НЕКАЛЬКУЛЕЗНЫЙ ХОЛЕЦИСТИТ

Это хроническое заболевание желчного пузыря, сопровождающееся нарушением функционирования желчевыводящих путей.

Причины возникновения: инфекция (хронический тонзиллит, пародонтоз, аднексит, пиелонефрит, простатит и т. д.), паразитарные заболевания (лямблиоз, аскаридоз и др.), травмы области желчного пузыря и печени, заболевания печени.

Из-за нарушения работы желчевыводящих путей возникает застой в пузыре и нарушение выведения желчи в кишечник.

Симптомы:

● длительные ноющие боли в правом подреберье с распространением в правое плечо, лопатку, ключицу; боль усиливается при физической нагрузке, тряске, переохлаждении, волнениях, после приема жирных, острых блюд, холодных и газированных напитков, алкоголя;
● диспептические расстройства – горечь во рту, отрыжка, тошнота, рвота, понос;

● при обострении процесса повышается температура тела.

Лечение:

● **Диета:**
► исключение жирных, острых, соленных, копченых блюд;
► достаточно употребление клетчатки;
► исключение перекусов.
● **Умеренная физическая активность**, без подъема тяжестей.
● **Фитотерапия:** куркума, репешок, бессмертник, сушеница топяная, шиповник, мята, ромашка, подорожник, одуванчик, земляника лесная (листья), василек, фенхель, тмин, липа, тысячелистник, календула, шалфей, зверобой, валериана.

● **Гидротерапия:** контрастные процедуры на правое подреберье.

ХРОНИЧЕСКИЙ КАЛЬКУЛЕЗНЫЙ ХОЛЕЦИСТИТ

Это воспалительное заболевание желчного пузыря, сопровождающееся образованием в нем камней (другое название – желчнокаменная болезнь). Чаще

всего камни образуются в желчном пузыре, реже – в желчном и печеночном протоках, внутрипеченочных желчных ходах. Играют роль недостаточное потребление воды, избыток животных жиров, недостаток физической активности, приводящие к застою желчи и изменению ее состава, что является предрасполагающими факторами в образовании камней.

Причины возникновения: те же факторы, что и при некалькулезном холецистите. При определенных условиях происходит выпадение в осадок и кристаллизация главных составных частей желчи. По сути, оба заболевания являются стадиями одного последовательного процесса. Перечислим также другие причины:

● хронические заболевания, приводящие к обменным расстройствам (особенно нарушению холестеринового обмена) и, как следствие, камнеобразованию: сахарный диабет, атеросклероз, ожирение, подагра;

● нерациональное питание – избыток животной пищи (содержит холестерин), рафинированных продуктов (способствуют сдвигу реакции желчи в кислую сторону, что уменьшает растворимость холестерина);

● дискинезии желчевыводящих путей, застой желчи, воспаление желчного пузыря.

Симптомы:

проявляется как приступ желчной (печеночной) колики – острая приступообразная боль. Большого беспокоят интенсивные приступообразные боли в правом подреберье, отдающие в правую лопатку, плечо, шею. Боль может сопровождаться рвотой, горечью и сухостью во рту, кожным зудом, повышением температуры тела. Возможно появление желтой окраски кожи, склер. Вне приступа больные чувствуют себя удовлетворительно, часто жалобы отсутствуют.

Лечение:

● При желчной колике – тепло на область желчного пузыря (грелка, припарка, горячая ванна). Травы: сушеница, шалфей, душица, ромашка, мята.
● Вне приступа: обеспечение условий для нормального оттока желчи.

А также:

● диета – исключение жирной, острой пищи, ограничение рафинированных продуктов, достаточное количество клетчатки;
● достаточно употребление воды;
● умеренная физическая активность;
● свободная одежда;
● избегать тряски, прыжков;
● фитотерапия (усиление процесса рассасывания камней) – куркума, расторопша, цикорий, одуванчик, мята, вахта трехлистная, фенхель, тмин, тысячелистник, календула, зверобой, шалфей, ромашка, василек, алтей, кукурузные рыльца, фиалка трехцветная, подорожник, корень шиповника, корень подсолнечника, земляника лесная.

Автор: **Татьяна Остапенко**, врач общей практики-семейной медицины, физиотерапевт,
Наталья Назарова, терапевт

НИКТО не может вам помешать, кроме ВАС САМИХ



Двое мужчин обсуждали проблему их общего знакомого, которого не взяли на ответственный пост. Он имел необходимую квалификацию, стаж работы, и большинство его сотрудников не сомневались в том, что именно его переведут на эту должность. Но обстоятельства, зависящие от других причин, сыграли свою роль – ответственный пост занял другой. Однако человек, о котором идет речь, ничем не показал своего разочарования или обиды.

– И как ему удается сохранять спокойствие? – недоумевали его приятели.

– Я думаю, он придерживается принципа: никто не может ему навредить, кроме него самого, – сказал один из них. Он имел в виду, что люди, которые включились в этот грязный розыгрыш, чтобы навредить его товарищу, на самом деле навредили только себе. Совесть его друга чиста, и поскольку у него нет причины в чем-то обвинять себя, зачем же беспокоиться?

– Да, – согласился другой, – остается тайной, как ему удается сохранять спокойствие и чувство собственного достоинства. Несмотря на то, что случилось, он воспринимает жизнь такой, какой она есть, и продолжает делать свое дело.

В этом мире зло очень часто побеждает добро. По крайней мере, на какое-то время. Но одновременно это период ожидания: правда должна восторжествовать. Лучший вид борьбы с силами оппозиции, которые только и ждут, чтобы мы сдались, – это доказать своей жизнью и деятельностью их неправоту. Поступив так, мы добьемся победы.

СОЗИДАТЬ СОБСТВЕННОЕ БУДУЩЕЕ

Добиваясь президентского поста, Авраам Линкольн дал интервью репортеру, спросившему его, что он думает о собственных шансах на выборах. Линкольн ответил в характерном для него стиле: «Я не боюсь Брикенджи, потому что он южанин и север его не поддержит. Я не боюсь Дугласа, потому что избиратели Южане не будут за него голосовать. Есть только один человек, которого я побаиваюсь, – его зовут Авраам Линкольн. Если я и проиграю, то только из-за него!»

По большому счету, каждый в ответе за свое будущее. В большинстве случаев наше поведение и отношение к труду свидетельствуют о том, добьемся ли мы в жизни успеха или потерпим поражение.

От того, что мы сидим и жалуемся на собственное бедственное положение в нашем несчастливом мире, пользы мало. Нам не удастся продвинуться ни вверх, ни вперед, если мы начнем жалеть себя и сдадимся на милость злых сил. Единственный способ помочь самому себе – использовать в полной мере данные нам способности, опираясь на Всемогущую Силу, Которая действует в нашем мире.

Если нам удастся преодолеть силу сопротивления, пытающуюся разрушить нашу веру в себя, мы сможем достичь многого. Но можно сделать и нечто большее, а именно: отнести к ней как к вызову отдать Богу все свои лучшие душевые силы.

Автор: Альф Лонз

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 1 (72) 2015

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 УК, голова редколегії

Олексій Остапенко – директор «Благодійного фонду здорового життя»

Петро Сироткін – директор відділу сімейного служіння УК

Ганна Слєпенчук – директор пансіонату «Наш Дім»

Ріта Заморська – магістр громадської охорони здоров'я

Ірина Ісакова – сімейний консультант

Володимир Куцій – керівник сімейного відділу КК

Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертіза

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 Грицок

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-A.
E-mail: zdorovuij@gmail.com
Tel.: (044) 467 50 68
(044) 467 50 72

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

Читай!
Думай!
Вибирай!



молодіжна газета
www.lifesource.com.ua



Смотрите на
телеканале «Надія»

Вопросы ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ в теории и на практике

Воскресенье 18:00

