



Здоровье – первое богатство,  
счастливое супружество – второе.

## ЧУДЕСНАЯ ЖИДКОСТЬ

Идя по улице любого города в жаркое время года, вы можете встретить множество людей с разного рода напитками в руках. Что движет ими? Жажда. А почему нам хочется пить? Зачем нужна вода?

2



### 7 ПРАВИЛЬНЕ НАВЧАННЯ

Упродовж віків навчання тісно пов'язане із процесом запам'ятовування. У той час як пам'ять зазнавала максимального навантаження, інші розумові здібності не розвивалися як слід.

### 8 ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ВОДЕ?

Что общего у тебя, дерева и хомяка? Сдаешься? Вам всем нужна вода. Все живые существа должны пить воду, чтобы выжить.

### 10 ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Наружное применение воды так же необходимо и полезно, как и внутреннее. Кроме того, что вода смывает загрязнения с поверхности кожи, она еще укрепляет здоровье, делает нас более стойкими к воздействию болезнетворных микробов и агрессивному влиянию окружающей среды.

### 12 ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ: СОЗДАНИЕ ПРИЯТНОЙ АТМОСФЕРЫ

### 13 МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

...Можно ли быть честными с людьми и одновременно любить их?

### 14 ВОДА ВНУТРИ НАС

Бог удивительно устроил человека! Сколько сложных и гармоничных процессов происходит внутри нас даже без нашего ведома! Давайте немного поговорим о процессах, происходящих в нашем организме с участием воды.



ОСВІТА  
І ФОРМУВАННЯ  
ХАРАКТЕРУ

6



НЕОБЫЧНЫЕ  
СВОЙСТВА ВОДЫ

9



ВОДА НЕОБХОДИМА  
ДЛЯ ЖИЗНИ  
И ЗДОРОВЬЯ

15



# ЧУДЕСНАЯ ЖИДКОСТЬ

Идя по улице любого города в жаркое время года, вы можете встретить множество людей с разного рода напитками в руках. Что движет ими? Жажда. А почему нам хочется пить? Зачем нужна вода? Что происходит в нашем организме под ее воздействием и при ее недостатке? На эти и другие вопросы мы постараемся найти ответы.

## ЧТО ТАКОЕ ВОДА?

В словаре читаем: «Это прозрачная бесцветная жидкость, представляющая собой в чистом виде химическое соединение двух атомов водорода и одного атома кислорода». Вода, как вы знаете, может быть в жидком, парообразном и твердом состоянии, и каждое из них имеет определенное значение, в частности, для человека и живых существ в целом.

## ЗАЧЕМ НУЖНА ВОДА?

Вода обеспечивает взаимодействие между атмосферой, гидросферой и литосферой. Она постоянно движется: испаряется с поверхности океанов, морей, озер и рек и формирует облака, из которых выпадают осадки, насыщая землю влагой. Часть воды представляет собой ледники, а часть — заключена в недрах земли.

Но ледники тают, а подземные воды впадают в мировой океан, поддерживая замкнутый водный цикл. Это прекрасный Божий замысел, поддерживающий жизнь на земле!

Вода является одним из основных компонентов, обеспечивающих жизнь на планете Земля. У некоторых живых организмов она составляет около 90% их массы, а в организме человека — около 60%, хотя мы вовсе не похожи на желе или медузу.

Если рассматривать наши отдельные органы, то картина еще более удивительна: мозг состоит из воды на 74,2%, сердце — 79,2%, кровь — 83%, кожа содержит 64-72% воды, мышцы — 75,6%, почки — 79%, и даже кости у нас водянисты — они содержат около 30% воды.

Без воды человек может прожить всего несколько дней. Уменьшение всего на 1% вызывает у нас ощущение жажды. А если ее становится меньше на 5%, то тонус и сила мышц снижается настолько, что вы чувствуете бессилие и перегреваетесь. Если же потери увеличиваются до 10%, появляется бред и пропадает четкость зрения. 20% потери жидкости приводят к смерти.

Вода является одним из наиболее важных компонентов для нашей жизни. Она вовлечена во все процессы в нашем организме. Человеку ежедневно необходимо пить воду, чтобы выжить и полноценно функционировать.

Вода теряется организмом ежедневно в процессе обычной жизнедеятельности путем испарения с

поверхности кожи, с мочой, с выдыхаемым воздухом, через кишечник — всего около 2,5 л в сутки, а это значит, что нужно ее запасы пополнять. Конечно, суточный объем необходимой воды будет индивидуален, в зависимости от возраста, пола, вида и степени активности, климата и других факторов.

В среднем, физически активным мужчинам может понадобиться выпивать для восполнения потерь около 3 л воды, а женщинам — около 2,2 л, благо, что часть этого количества мы получаем из пищи.

Если же вы занимаетесь спортом или интенсивным физическим трудом, если у вас расстройство стула или вы находитесь в жарком климате, если вы кормящая мама или у вас заболевание, которое сопровождается одышкой, либо же вы находитесь в преклонном возрасте, когда чувство жажды притупляется, то ваша потребность в воде значительно возрастает, ведь вы теряете больше воды, чем обычно, а значит, рискуете получить обезвоживание.

## ПОЧЕМУ ЕЖЕДНЕВНО НУЖНО ПИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ

- 1. Вода является структурным компонентом каждой клетки** и межклеточного вещества в организме.
- 2. Вода поддерживает баланс и функции жидкостей в нашем организме,**

который практически на 60% состоит из воды. У пожилых людей и женщин среднего возраста вода составляет 55% массы тела, а у новорожденных – 75%, хотя к первому году жизни малыша ее содержание снижается до 65%.

У людей с избыточной массой тела процентное содержание воды ниже, чем у людей стройных. Разнообразные жидкости нашего организма, основой которых является вода, выполняют ряд важнейших функций, например: переваривание пищи, перенос питательных веществ и газов в организм, регулирование работы тканей (гормоны) и т. д.

Благодаря взаимодействию задней доли гипофиза (структура головного мозга) и почек наш организм может регулировать выведение воды с мочой: увеличивать при ее избытке и уменьшать – при ее недостатке. Когда в организме не хватает воды, мозг «включает» ощущение жажды, которое заставляет нас искать источник воды.

### 3. Вода помогает контролировать количество калорий.

На протяжении многих лет те, кто стремился похудеть, в дополнение к низкокалорийной диете и занятиям спортом добавляли обильное потребление воды и богатых ею продуктов.

Употребление воды вместо других напитков помогает уменьшить долю сахара – одного из основных «виновников» появления лишних килограммов. Кроме того, сочные фрукты и овощи, бобовые, каши содержат меньше калорий и дают продолжительное чувство сытости за счет клетчатки, а значит, человек меньше съест более насыщенных калориями продуктов.

### 4. Вода помогает насыщать энергией мышцы.

Клетки, где отмечается недостаток содержания воды и электролитов, растворенных в ней (натрий, калий и др.), начинают сморщиваться, и их функции ослабевают. Если говорить о мышцах, то они при недостатке воды становятся менее выносливыми и работоспособными.

Особенно важно пить достаточно воды на фоне занятий спортом. Рекомендуется выпивать около 500 мл воды за 2 ч до начала занятий. Во время занятий рекомендуется продолжать пить воду регулярно (по 0,5–1 стакану), чтобы вовремя восполнять ее потери на фоне потения.

### 5. Вода помогает сохранять красоту и эластичность кожи, а также поддерживает эластичность суставного

хряща, межпозвоночных дисков, связок, сухожилий и мышц. Так как в молодой коже большое количество воды находится в связанном с другими веществами виде, то она выглядит привлекательной, упругой, шелковистой. С возрастом и при недостаточном питьевом режиме кожа утрачивает воду и становится сухой на вид, быстро появляются морщины.

Однако, не думайте, что чем больше воды вы будете выпивать, тем быстрее разгладятся морщины, – всю лишнюю воду почки выведут, усвоится только то ее количество, которое нужно в данный момент.

### 6. Вода способствует хорошей работе почек.

Отходы, образующиеся в результате расщепления пищи и в результате жизнедеятельности организма, в основном выводятся через почки с мочой. Если вы пьете достаточно воды, то разбавляете концентрацию этих вредных веществ и облегчаете их выведение, а также уменьшаете вероятность отложения их в виде камней в самих почках, особенно если вы живете в жарком климате или занимаетесь физическим трудом. О достаточном потреблении воды свидетельствует светло-желтый цвет мочи и практически отсутствие ее запаха. Если моча темная с резким запахом – вы пьете мало воды.

### 7. Вода улучшает работу кишечника.

Она предотвращает развитие запоров, делая стул более мягким, способным быстрее передвигаться по кишечнику. Если вы также употребляете достаточно клетчатки, то со стулом у вас проблем вообще не должно быть.

### 8. Вода помогает контролировать температуру тела

благодаря потению и выдыханию подогретого влажного воздуха.

### 9. Питательные вещества

могут быть получены и использованы клетками, только когда растворены в воде.

### 10. Вода является амортизатором,

который гасит сотрясения тела при движениях. Особенно это важно в отношении головного и спинного мозга, а также развивающегося плода у беременных.

### 11. Вода обладает защитными свойствами.

Она поддерживает слизистые оболочки влажными, а значит, позволяет им функционировать. Она

является одним из компонентов водно-липидной мантии кожи, которая защищает нас от высыхания и воздействия агрессивных факторов окружающей среды.

## 12. Вода является основным средством личной гигиены.

### НАЧНИТЕ ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ

#### 1. Начните день с 1-2 стаканов теплой воды и выпивайте по 2-3 стакана между

завтраком и обедом, а также между обедом и ужином. После 17:00–18:00 тем, у кого имеются проблемы с почками или мочевым пузырем, не рекомендуется пить воду, так как это заставит вас вставать в туалет ночью, что нарушит ваш отдых.

#### 2. Начинайте пить воду не раньше чем через 2 ч после приема пищи и заканчивайте пить не позже чем за 30 мин до еды.

Такой питьевой режим позволит не нарушать процесс пищеварения и обеспечит достаточное поступление воды.

#### 3. Рассчитать свою потребность в воде вы можете по формуле: ваша масса тела

в килограммах умножить на 30 мл. Пример: 70 кг x 30 мл = 2 100 мл, которые вы должны выпивать за день. Исключением являются люди с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы, им объем жидкости подбирает лечащий врач.

#### 4. Если вам не нравится вкус доступной вам воды, можете добавить в нее

немного лимонного сока или сделать настой трав, но пейте его без добавления сахара. Помните, что добавлять в воду мед можно, но в очень небольшом количестве (до 0,5 ч. л. за один раз, но не более 1 ст. л. в день), ведь он тоже достаточно калориен.

#### 5. Берите с собой воду в дорогу, на работу, на прогулку.

Употребляйте больше свежих овощей и фруктов. Они должны присутствовать в каждом приеме пищи. Заполняйте ими половину вашей тарелки, и вы сможете контролировать свою массу тела. Помните, что около 20% всей жидкости, поступающей в наш организм, – это вода из продуктов питания.

**Будьте активны и здоровы!**

**Составитель:** Татьяна Остапенко

# ПЕРВЫЕ БЛЮДА

## Украинский борщ

- 4 шт. картофеля, нарезать кубиками
- 1 большая луковица, мелко нарезать
- 1 большая морковь, натереть на крупной терке
- 1 свекла, натереть на крупной терке
- 1 стакан вареной фасоли (по желанию)
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. томатной пасты или 5 средних помидоров
- ¼ кочана капусты, нашинковать
- 1 лавровый лист
- 2 ст. л. нарезанной петрушки
- 2 ст. л. нарезанного укропа
- Соль по вкусу



В 10-12 стаканах воды отварить картофель. Положить лук, морковь, свеклу и чеснок в сковороду, добавить немного соли и перемешать, чтобы выделился сок. Накрыть крышкой и тушить пока не испариться вода, а затем добавить масло. После этого добавить томатную пасту. Тушеные овощи, капусту, фасоль и зелень положить в кастрюлю с картофелем, посолить по вкусу, дать покипеть на слабом огне около 3 мин или немного больше, но не переваривать. Подать к столу.



## Зеленый суп

- 4 шт. картофеля, нарезать кубиками
- 5 стаканов воды
- 1 большая луковица, нарезать
- 1 ст. л. растительного масла
- 1-2 яйца, слегка взбить
- 2 горсти нарезанного щавеля
- 2 горсти нарезанной крапивы
- Соль по вкусу

Отварить картофель до полуготовности. Положить лук в сковороду, добавить немного соли и перемешать, чтобы выделился сок. Накрыть крышкой и тушить пока не испариться вода, а затем добавить масло. Смешать с картофелем. Слегка взбить яйца и вылить в кипящий суп. Добавить зелень и соль, вновь довести до кипения. Снять кастрюлю с огня и дать постоять несколько минут. Подать к столу.



## Фасолевый суп

- 2 стакана сухой белой фасоли
- 8-9 стаканов воды
- 4 моркови среднего размера, нарезать мелкими кубиками
- 4-5 шт. картофеля, нарезать кубиками
- 1 большая луковица, нарезать
- 3 зубчика чеснока, измельчить
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 стакан молока
- Соль по вкусу

Замочить фасоль с вечера, утром отварить до готовности. Добавить морковь и картофель. Положить лук и чеснок в сковороду, добавить немного соли и перемешать, чтобы выделился сок. Накрыть крышкой и тушить пока не испариться вода, а затем добавить масло. Смешать с супом. Когда морковь и картофель станут мягкими, добавить молоко и посолить по вкусу. Оставить на слабом огне еще минут на 15-20.

**Вариант.** Можно выбрать другой сорт бобовых: чечевицу, пеструю фасоль, нут и т. п. и исключить молоко. Когда тушите лук, добавьте 2 ст. л. муки и затем готовьте по рецепту.



## ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА ВЛИЯЕТ НА ИММУНИТЕТ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Исследование ученых из США показало, что окружающая среда влияет на состояние иммунной системы в большей степени, чем наследственность, особенно в пожилом возрасте. Результаты проведенной работы опубликованы в журнале Cell.



**К** такому выводу ученые из Стэнфордского университета пришли, основываясь на сравнительном анализе моно- и близнецовых близнецов. Первые из них имеют идентичный генотип, а вторые – примерно 50% одинаковых генов.

В своем исследовании они изучили 78 пар монозиготных близнецов и 27 пар – бизиготных. Ученые провели биохимический анализ их крови для определения состояния иммунной системы (анализ включал в себя около 200 показателей).

Результаты исследования показали, что три четверти биохимических показателей крови были связаны с ненаследственными факторами, такими как контакты с возбудителями инфекций и токсинами, вакцинации, питание и гигиена полости рта. И чем старше были участники исследования, тем более выраженным была роль факторов среды в состоянии их здоровья.

Это обусловлено пластичностью иммунитета: всего одно вирусное или бактериальное инфекционное за-

болевание способно сильно повлиять на состояние иммунной системы организма. Если иммунная система работает нормально, то она быстро адаптируется к появлению патогенов и условиям внешней среды. Так как процесс адаптации происходит постоянно на протяжении всей жизни человека, экологические факторы воздействуют на состояние здоровья в большей степени, чем наследственность.

<http://medportal.ru/mednovosti/news/2015/01/22/335eco/>

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЖЕТ

**ПРЕДОТВРАТИТЬ  
40% СЛУЧАЕВ РАКА**



По мнению ученых из Cancer Research UK, более 40% случаев рака в мире можно было бы предотвратить, если бы пациенты вели здоровый образ жизни, сообщает BBC. Как считают авторы исследования, в одной лишь Великобритании за последние 5 лет можно было бы избежать почти 600 тыс. случаев заболеваемости онкологическими

заболеваниями, если бы люди придерживались более здорового образа жизни.

На сегодняшний день курение остается наиболее предотвратимой причиной рака. Из-за этой вредной привычки за последние 5 лет в стране было зафиксировано более 300 тыс. новых случаев диагностики рака, что составляет пятую часть всех злокачественных новообразований.

Еще 145 тыс. случаев онкологических забо-

леваний можно было бы предотвратить, если бы люди соблюдали принципы здорового сбалансированного питания: употребляли больше овощей и фруктов и снизили потребление красного мяса, переработанных продуктов и соли. Поддержание оптимальной массы тела помогло бы предотвратить еще 88 тыс. случаев рака; отказ от алкоголя – 62 тыс. Загорание на солнце и отсутствие физической активности также являются факторами, способствующими развитию новообразований.

«Нет сомнений в том, что определенные изменения в образе жизни могут значительно снизить риск возникновения рака, – отметил ведущий исследователь Макс Паркин. – Здоровый образ жизни не гарантирует полную защиту от развития рака, однако мы можем существенно повысить шансы в нашу пользу, если предпримем определенные шаги, которые снизят риск развития рака в будущем».

<http://medportal.ru/mednovosti/news/2014/12/26/220cancer/>

## ОСВІТА І ФОРМУВАННЯ ХАРАКТЕРУ

Справжня освіта не ігнорує цінності наукових знань або літературних надбань, однак більше за інформацію вона цінує силу, а більше за силу – доброчесність, більше за інтелектуальні здібності – характер. Світ потребує мужів не стільки великого інтелекту, скільки шляхетного характеру. Він потребує людей, здібності котрих керовані непохитним принципом.

«Початок премудрости – мудрість здобудь, а за весь свій маєток здобудь собі розуму» (Біблія, Прип. 4:7). «Язык мудрих – то добре знання» (Біблія, Прип. 15:2). Істинна освіта наділяє цією мудрістю. Вона навчає як найкраще використовувати не лише окремі, а всі наші здібності та таланти. Таким чином, вона охоплює все коло обов'язків щодо нас самих, щодо світу і Бога.

Формування характеру – найважливіша справа, будь-коли доручена людям, і ще ніколи ретельне вивчення цього питання не було таким важливим, як зараз. Ще ніколи перед попередніми поколіннями не поставали такі серйозні питання, ніколи молоді чоловіки й жінки не стикалися з такими великими небезпеками, як тепер.

У якому напрямку рухається сучасна освіта? До якого мотиву найчастіше апелює? До своєкорисливості

та кар'єризму? Переважно сучасна освіта не відповідає своєму призначенню. Істинна освіта справляє вплив, який протидіє егоїстичному честолюбству, жадобі влади, зневажливому ставленню до прав і потреб людства, а ці риси стали прокляттям для нашого світу.

**Формування характеру – найважливіша справа, будь-коли доручена людям, і ще ніколи ретельне вивчення цього питання не було таким важливим, як зараз.**

У Божому плані життя є місце для кожної людини. Кожен повинен максимально розвивати свої таланти; вірність у цій справі гідна пошани (незалежно від того, володіє людина кількома дарами чи багатьма). У Божому плані немає місця для егоїстичного суперництва. «Ті, що самі себе міряють по собі і порівнюють себе із собою, не є розумними» (Біблія, 2 Кор. 10:12). Що б ми не робили, усе потрібно виконувати «із сили, котру дає... Бог» (Біблія, 1 Петра 4:11). Усе має бути зроблено «від душі, наче для Господа, а не для людей, знаючи, що від Господа одержите нагороду – спадщину; адже Господеві Христові служите!» (Біблія, Колос. 3:23, 24). Виконане служіння та здобута освіта на основі цих принципів – дорогоцінні. Однак як різко відрізняється від неї сучасна освіта! Від ранніх дитячих літ

вона закликає до змагання й суперництва; вона виховує егоїзм – корінь усілякого зла.

Так починається боротьба за вищість; заохочується система «втискання» надміру інформації, що часто руйнує здоров'я і робить людину нездатною приносити користь. У багатьох людей змагання породжує нечесність; а якщо заохочується честолюбство та невдоволення, то воно отруює життя, сприяє наповненню світу людьми з неспокойним бентежним духом, які становлять постійну загрозу для суспільства.

**Заохочується система «втискання» надміру інформації, що часто руйнує здоров'я і робить людину нездатною приносити користь.**

Для всіх поколінь та всіх країн істинна основа й істинний зразок для формування характеру залишаються однакові. Божественна заповідь: «Люби Господа Бога свого всім серцем своїм... і ближнього свого, як самого себе» (Біблія, Луки 10:27) – великий принцип, виявлений у характері й житті нашого Спасителя. Це єдина надійна основа, єдине правильне керівництво серед усіх життєвих труднощів, небезпек і протидіючих інтересів. «Справедливі Господні накази», і «хто чинить таке, – ніколи той не захитається» (Біблія, Псал. 19:9; 15:5).

# ПРАВИЛЬНЕ НАВЧАННЯ

Упродовж віків навчання було тісно пов'язане із процесом запам'ятовування. У той час як пам'ять зазнавала максимального навантаження, інші розумові здібності не розвивалися як слід. Учні витрачали час на те, щоб старанно збагатити свій розум знаннями, котрі мало знадобилися б у житті. Розум, перевантажений тим, чого він не може «перетравити» й засвоїти, послаблюється. Він стає непридатним до активного самостійного мислення, але звикає залежати від суджень та розуміння інших.

**З**ауважуючи неспроможність цього методу, деякі вдалися до інших крайнощів. На їхню думку, людині потрібно лише розвинути те, що в ній закладено. Така освіта призводить до самовпевненості, ізолюючи учнів від джерела істинного знання і сили.

Навчання, яке полягає в тренуванні пам'яті з тенденцією знеохочувати незалежне мислення, має моральний аспект, який зазвичай мало зауважують. Оскільки учень жертвує здатністю міркувати та самостійно робити висновки, він неспроможний відрізнити істину від фальші і ризикує стати легкою здобиччю обману. Його легко спонукати дотримуватися традиції та звичаю.

У будь-якому справжньому навчанні суттєво важливою є особистість. Христос, навчаючи людей, знаходив до них індивідуальний підхід. Він навчав дванадцятьох шляхом особистого контакту і спілкування. У приватній розмові, часто тільки одному слухачеві, Він викладав Своє найдорогоцінніше повчання. Шанованому рабиніві під час нічної бесіди на Оливній горі, знехтуваній жінці біля криниці в Сихарі Він відкрив Свій найбагатший скарб, оскільки розпізнав у цих слухачах чутливе серце, відкритий розум, сприйнятливий дух. Навіть натовп, який так часто ускладнював його кроки, не був для Христа без-



А кого здесь надо воспитывать?

ликою масою людей. Він промовляв безпосередньо до кожного розуму, звертався до кожного серця. Він спостерігав за обличчями Своїх слухачів, помічаючи в них просвітлення, швидкий сприйнятливий погляд, які свідчили, що істина досягла душі; і тоді у відповідь у Його серці бриніла струна радості.



**У будь-якому справжньому навчанні суттєво важливою є особистість.**

Христос бачив потенціал кожної людини. Його не відштовхували непоказна зовнішність чи несприятливі обставини. Христос покликав Матвія з митниці, щоб він навчався в Нього, а Петра та його братів – із рибальського човна.

Сьогодні в освітній роботі існує потреба в такій самій особистій зацікавленості та увазі до індивіду-

ального розвитку. Багато молодих людей, на перший погляд безперспективних, щедро наділені талантами, котрі не використовуються. Їхні здібності залишаються прихованими через нестачу проникливості з боку їхніх педагогів. Не в одному хлопцеві та не в одній дівчині, зовні таких же непривабливих, як і грубо обтесане каміння, можна знайти дорогоцінний матеріал, який витримає перевірку полум'ям, бурєю і тиском.

Справжній педагог, не випускаючи з уваги те, чим можуть стати його учні, розумітиме цінність матеріалу, над яким працює. Він виявлятиме особисту зацікавленість у кожному учневі, намагаючись розвинути всі його здібності. Він заохочуватиме кожну спробу діяти згідно з правильними принципами, якою б не досконалою ця спроба не була.

Кожну молоду людину потрібно наставляти щодо необхідності й важливості старанності. Від старанності успіх залежить значно більшою мірою, ніж від геніальності чи таланту. Без старанності найблискучіші таланти приносять мало користі, тоді як за допомогою правильно скерованих зусиль особи зі звичайними природними здібностями досягали чудес. І геніальність, досягнення котрої викликають у нас захоплення, майже незмінно пов'язана з невтомними зосередженими зусиллями.

## Что ты знаешь о воде?



Что общего у тебя, дерева и хомяка? Сдаешься? Вам всем нужна вода. Все живые существа должны пить воду, чтобы выжить. Одни пьют ее из бутылки, другие – из баночки, которая стоит в углу клетки, а третьи получают воду благодаря дождям.

Без воды твой организм будет плохо работать, ведь вода составляет больше половины твоей массы тела. Человек не может прожить без воды даже несколько дней. Почему? Твоему организму нужно выполнить много функций, и вода помогает ему в этом. Например, кровь, в которой содержится много воды, доставляет кислород всем клеткам твоего тела. Без кислорода эти крошечные клетки погибнут, и твой организм перестанет функционировать.

Вода также находится в лимфе, жидкости, которая является частью иммунной системы. А иммунная система помогает тебе бороться с болезнями. Тебе нужна вода еще для того, чтобы переваривать пищу, избавляться от ненужных отходов. Вода также необходима для потения.

### Хорошая работа каждой клетки зависит от воды.

Твой организм получает воду не только тогда, когда ты ее пьешь. В каждой жидкости, кото-

рую ты выпиваешь, содержится вода. Но лучший выбор – это питьевая вода.

Во многих продуктах питания также содержится вода. Например, во фруктах. Ты, наверное, ощущал, как сок течет по твоему подбородку, когда ты кусаешь персик? В овощах тоже есть вода. Помнишь, что происходит с помидором, когда он падает?

### Так сколько же нужно пить воды?

По той причине, что вода очень важна для нас, ты можешь спросить, сколько же ее нужно пить? Обычно дети пьют достаточно воды, потому что они много двигаются и ощущают жажду. Но когда на улице жарко или ты долго играл в активные игры, тебе нужно больше воды. Поэтому всегда бери с собой воду, когда идешь гулять в жаркий летний день или играешь в спортивные игры.

Важно также, когда ты пьешь. Если ты занимаешься спортом

или играешь в подвижные игры, или помогаешь родителям работать по дому, пей до, во время и после активных упражнений. Не забывай брать с собой воду! Ты не сможешь хорошо играть, если будешь постоянно думать о воде.

А теперь давай выучим сложное слово: обезвоживание. Когда твой организм не получает достаточно воды, он обезвоживается. В этом состоянии ты не сможешь так быстро двигаться, как тебе хотелось бы. Если твое тело сильно обезвожено, то ты можешь даже заболеть! Поэтому не забывай чаще пить воду, особенно когда на улице очень жарко.



Раскрась

# НЕОБЫЧНЫЕ СВОЙСТВА ВОДЫ

Интересные факты



## ВАРИМ СВЕКЛУ БЫСТРЕЕ

Все, кто хотя бы раз варил свеклу, подтвердят, что на этот процесс может уйти до 4 ч. Но мало кто знает, что это время можно существенно сократить. Если класть свеклу в уже кипящую воду, процесс варки может сократиться до одного часа.



## ГОРЯЧЕЕ МОРОЖЕНОЕ?

Горячая вода превращается в лед быстрее, чем холодная. Удивительно, не правда ли? Данное свойство воды заметил в 1963 г. Эрасто Б. Мпемба, танзанский студент, когда поставил в морозильник одновременно две смеси для мороженого, одна из которых была горячей, а вторая – комнатной температуры. Горячая смесь быстрее стала мороженым, чем прохладная.

Эрасто поделился своим навыком с простым учителем университета. Его учитель долго смеялся и сказал, что это невозможно. Настойчивый юноша упрямил преподавателя провести эксперимент, который подтвердил слова молодого студента. Феномен получил название «эффект Мпемба». Однако нужно оговориться, что до Эраста такое взаимодействие жидкости было подтверждено великим и знаменитым Аристотелем, Френсисом Бэконом и Рене Декартом.



## «НЕВИДИМЫЕ ЧЕРНИЛА»

Для проведения опыта вам понадобятся: половинка лимона, ватка, спичка, чашка воды, лист бумаги.

1. Выдавите сок из лимона в чашку, добавьте такое же количество воды.
2. Обмакните спичку или зубочистку с намотанной ватой в раствор лимонного сока и воды и напишите что-нибудь на бумаге.
3. Когда «чернила» высохнут, нагрейте бумагу над включенной настольной лампой. На бумаге проявятся невидимые ранее слова.



## ВОДА – ТЕПЛОНОСИТЕЛЬ

Среди существующих в природе жидкостей вода обладает наибольшей теплоемкостью. Теплота ее испарения выше теплоты испарения любых других жидкостей, а теплота кристаллизации уступает лишь аммиаку.



В качестве теплоносителя воду используют в тепловых сетях, для передачи тепла по теплотрассам от производителей тепла к потребителям. Воду в качестве льда используют для охлаждения в системах общественного питания, в медицине. Большинство атомных электростанций используют воду в качестве теплоносителя.

## ПОЛЬЗА МОРСКОЙ ВОДЫ

Когда вы заходите в море, что при этом происходит? Температура тела человека (36-37 °С) всегда выше температуры морской воды, даже в самое жаркое время (август), когда она достигает +28 °С. Поэтому возникает ответная реакция организма на охлаждение: происходит сужение поверхностных сосудов кожи (капилляров), вследствие чего кровь приливает к внутренним органам. Вы ощущаете озноб.



Но эта первая фаза морских купаний – «первичный озноб» – длится всего несколько секунд. Затем наступает благоприятная вторичная реакция: происходит расширение кровеносных сосудов и отток крови от внутренних органов. Вы чувствуете, как по телу разливается тепло, кожа согревается и краснеет, углубляется дыхание, учащается сердцебиение.

Сужение и расширение сосудов – это не что иное, как сосудистая гимнастика. Морские ванны являются эффективным методом закаливания, профилактики заболеваний, укрепления деятельности сердечно-сосудистой системы; повышают жизненный тонус и адаптационные возможности организма человека.

Источник:

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/ru/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/ru/)



## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Наружное применение воды так же необходимо и полезно, как и внутреннее. Кроме того, что вода смывает загрязнения с поверхности кожи, она еще укрепляет здоровье, делает нас более стойкими к воздействию болезнетворных микробов и агрессивному влиянию окружающей среды. Основной действующий фактор при этом – температура воды. Происходит также механическое (душ, купание) и химическое воздействие – при соленых, хвойных ваннах, купании в море.

### **Различают три фазы воздействия холодной воды на организм**

**I.** Резкий спазм кожных сосудов, кровь отливает к внутренним органам, кожа становится бледной и холодной.

**II.** Расширение кожных сосудов, прилив крови из внутренних органов к периферии, появляется ощущение тепла.

**III.** Застой крови в результате спазма капилляров, появление бледности с синюшным оттенком.

Оздоровляющее воздействие водных процедур осуществляется в первых двух фазах. Наступление третьей фазы недопустимо.

### **ВИДЫ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР**

- **Общие** (душ, ванна, купание в водоемах)
- **Местные** (обтирание, обливание)

Так как вода – сильнодействующий фактор, нужно особенно тщательно следить за исходным состоянием ребенка, его реакцией на процедуру. Температуру воды следует снижать постепенно. Все гигиенические процедуры, связанные с использованием воды, при правильном применении могут

также быть и закаливающими.

В холодное время года нужно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался, и температура воды не должна быть ниже 15 °С.

В теплое время года процедуры можно проводить на свежем воздухе, но для этого выбирают место, защищенное от ветра, а в ветреную погоду процедуры проводят в помещении. Температура воздуха при этом – не ниже 20 °С.

### **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ**

Для детей этого возраста местными закаливающими процедурами являются: подмывание, умывание, местное обтирание.

Общие водные закаливающие процедуры: гигиенические ванны, общее обтирание и обливание.

### **МЕСТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ**

- Начальная температура воды – 28 °С.
- Понижение температуры каждые 1-2 дня (индивидуально – 4-6 дней) на 1-2 градуса.
- Целевая температура – 22-20 °С.
- Продолжительность процедуры – 1-2 мин.

- Закончить вытиранием кожи насухо.

● **Обтирание:** сначала – ножки от ступней до колена, затем – ручки от кистей до плеча.

**Местное обтирание** – переходный этап к общему обливанию, однако может проводиться и длительно у ослабленных, перенесших недавно заболевание детей.

### **ОБЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ**

#### **Обливание**

- Закаливание достигается контрастным обливанием после гигиенической ванны. Например: температура воды в ванне – 37 °С, а для обливания используют воду 34-35 °С.

- После процедуры ребенка быстро вытирают насухо и одевают.

#### **Влажное обтирание**

С 2-3-месячного возраста ребенку можно проводить влажное обтирание.

- Чистой сухой фланелью растирают руки, ноги и тело до появления легкой красноты (1-2 недели).
- После 1-2 недель переходят к влажным растираниям с температурой воды, как и при местных процедурах.

- Обтирание делают мокрой махровой рукавичкой или концом махрового полотенца.
- Для усиления эффекта в воду можно добавить соль или спирт (1 ч. л. соли или 1 ч. л. спирта на 1 стакан воды).
- Обтирают сначала руки и ноги (от пальцев к плечу и от стопы к бедру), затем – грудь, живот, спину.
- Каждую часть тела после обтирания вытирают насухо, до легкого покраснения – сочетание действия воды и массажа.
- Продолжительность процедуры – 3-4 мин.
- Проводят перед одним из дневных снов.
- Ткань для обтирания через день нужно кипятить.

### **Общее обливание**

Начиная с 9-10 мес ребенку можно делать общее обливание, не связанное с гигиенической ванной.

- Исходная температура воды зимой – 37-36 °С, летом – 35 °С.
- Постепенно, через каждую неделю зимой и через 3-5 дней летом, температуру воды снижают на 1 градус.
- Целевая температура – 28 °С.
- Ребенок сидит или стоит в тазу или ванной.
- Лейку или кувшин держат на расстоянии 25-30 см от тела ребенка.
- Голову не обливают.
- Сначала обливают спину, потом – грудь и живот, затем по очереди – левое и правое плечо и руки.
- Закончить, растерев ребенка полотенцем досуха.

## **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ ДЕТЕЙ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ**

**Местные процедуры:** умывание, обтирание, местные ванны, обливание.

**Общие процедуры:** обливание, душ, купание.

### **Умывание**

- Дети до 2 лет моют только лицо и кисти рук.
- Дети старше 2 лет моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя.
- Исходная температура воды – 26 °С.
- За 10-15 дней снижают до целевой температуры – 18-17 °С.
- Заканчивают вытиранием кожи досуха.

### **Влажное обтирание**

- Исходная температура воды – 33-32 °С.
- Постепенно снижают на 1 градус и через 5-7 дней доводят до 25 °С.

- Обтирают руки, спину и грудь.
- Для детей старше года – это переходный этап к общим обливаниям.
- Детям с ослабленным здоровьем может проводиться длительно.

### **Местные ванны (для рук или ног)**

- Ванны для рук проводят во время игры с водой (купание куклы, мытье посуды).
- Исходная температура воды – не ниже 28 °С.
- Температура воды снижается до комнатной.



### **Местные обливания**

- Сначала проводится обливание ног (оказывает не только местное, но и общее оздоравливающее действие – на слизистую оболочку верхних дыхательных путей).

### **1-й способ – обливание с постепенным снижением температуры**

- Исходная температура воды – 36-35 °С.
- Постепенно снижают на 1 градус.
- Целевая температура через 4-5 дней – 24-22 °С для детей 1-3 лет, для более старших детей – 20-18 °С.
- Обливают нижнюю треть голени и стопы.
- Заканчивают растиранием насухо до легкого покраснения кожи.

### **2-й способ – контрастное обливание**

- Ноги обливают сначала водой 36 °С, а затем – холодной: от 28 до 18 °С (постепенно температуру снижают); в конце – снова 36 °С.
- Применяется чаще у детей с аллергическими реакциями (при воздействии холодной воды у них может отмечаться капиллярозпазм, а теплая вода снова расширяет капилляры, и сохраняется закалывающий эффект холодной воды).
- Применяется у детей в период восстановления после болезни (ноги обливают только теплой водой).

### **Общее обливание**

- Исходная температура воды – 36-35 °С.
- Постепенно снижают на 1 градус, зимой – через 5 дней, летом – через 2-3 дня.
- Целевая температура – 28 °С зимой, 25-24 °С – летом.
- Длительность процедуры – от 30-40 с до 1-1,5 мин.
- Эффект: кожа сначала бледнеет, потом – краснеет (это цель). Если кожа бледная, синюшная, у ребенка озноб – это переохлаждение. Такого ребенка растирают сухим полотенцем докрасна.

### **Душ**

- Действующие факторы: температурный и механический (возбуждается нервная система).
- Начинают применять только с 1,5 лет.
- Полезен малоактивным детям, с плохим аппетитом.
- Исходная температура воды – 36-35 °С.
- Постепенно снижают на 1 градус, зимой – через 5 дней, летом – через 2-3 дня.
- Целевая температура – 28 °С зимой, 25-24 °С – летом.
- Продолжительность процедуры – 1-1,5 мин.

### **Купание в открытых водоемах**

- Наиболее эффективная процедура: термический и механический эффекты.
- Детей начинают купать с 2-3 лет, когда они хорошо ходят.
- Температура воздуха – 25-26 °С.
- Температуры воды – 23 °С.
- Время купания – с 10 до 12 ч дня.
- Дошкольников купают не чаще 1 раза в день.
- Дети не должны заходить в воду разгоряченными или переохлажденными.
- Рядом с ребенком всегда должен находиться взрослый.
- При малейших признаках охлаждения (бледность лица, синева губ, озноб) купание прекращают, растирают досуха и одевают.
- **Морское купание:** термический, механический (давление массы воды и удары волн) и химический (соль и другие вещества) эффекты.
- Дети, живущие у моря, начинают с 2 лет, в условиях умеренного климата – с 3 лет.
- Купать ребенка в море достаточно 1 раз в день при хорошей погоде.

Составлено врачами пансионата «Наш Дом»

## Принимаем гостей: создание приятной атмосферы

Обратили ли вы внимание, что когда вы приходите к кому-нибудь в гости, вы можете практически сразу понять, будет это мероприятие приятным или нет? Что же такое в доме вызывает у вас подобное ощущение? Все дело в использовании особых штрихов.

Особые штрихи отличают заурядную встречу от запоминающейся. Часто мы не замечаем небольших деталей, которые могут иметь большое значение. Но именно незначительные элементы оказывают влияние на наши эмоции и создают настроение: мерцающие свечи, букет свежих цветов, красиво накрытый стол, мягкая фоновая музыка, потрескивающий огонь в камине и спокойный радушный хозяин.

Таким образом, атмосфера в вашем доме более важна, чем подаваемая вами пища, украшения на столе, композиции или запланированные занятия. Секрет, как сделать ваш вечер особенным, состоит в том, чтобы создать особую атмосферу, свидетельствующую: «Вам здесь рады». Как этого добиться?

### ОСВЕЩЕНИЕ

Атмосферу в значительной мере определяет вид освещения. Освещение требует внимательного и творческого использования для достижения наилучшего эффекта. Интенсивность света в любом помещении определяет, как люди будут

взаимодействовать друг с другом.

Яркий свет способствует тому, что люди становятся более разговорчивы, таким образом они быстрее смогут познакомиться друг с другом. После того как день начинает клониться к закату, и вы хотите, чтобы люди немного успокоились, слегка приглушите свет. Пламя огня в камине не только дает тепло, но также создает дружеское настроение, которое задает тон вечеру.

### ВОЛШЕБСТВО СВЕЧЕЙ

Мерцающие свечи с колеблющимися тенями создают праздничное настроение для особых мероприятий и праздников. Огонь свечей придает уникальность событию своим теплым и радушным отблеском.

### МУЗЫКА

Также созданию определенного настроения способствует музыка. Она помогает избежать неловкого молчания, пока вы пытаетесь начать или поддержать разговор. Громкость музыки должна быть немного выше, когда гости только приходят, и немного тише, когда

шум возрастает. Ее стиль будет зависеть от мероприятия. Инструментальная музыка предпочтительнее, она подходит для разного рода событий.

### ПРИВЕТСТВИЕ

После того как музыка и освещение отрегулированы в соответствии с тем настроением, которое вы желаете создать, следующий шаг – это теплое приветствие гостей у дверей. Это означает, что все приготовления должны быть уже завершены, чтобы вы могли лично поприветствовать каждого гостя. Таким образом вы покажете, что рады видеть их в вашем доме.

### УЮТНАЯ КОМНАТА

Вы можете инициировать разговор, но будет ли он продолжаться, во многом зависит от уютной обстановки. Неформальное размещение стульев и диванов, расположенных друг напротив друга, создаст непринужденную атмосферу.

Автор: Ненси Ван-Пелт



## Межличностные ОТНОШЕНИЯ

Возможно, некоторые люди вас раздражают. Или, может, в вашей жизни есть люди, с которыми вы хотели бы помириться, но не знаете, как это сделать. Можно ли быть честными с людьми и одновременно любить их? Знаете ли вы, как помочь человеку измениться к лучшему? Цените ли вы добрые слова, сказанные вашим лучшим другом? А как насчет искренних объятий в трудные времена?

Если мы делимся своими мечтами и переживаниями с близкими и друзьями, обнимаем друг друга в удачные и сложные моменты жизни, то нас можно назвать счастливыми людьми. Однако межличностные отношения могут стать серьезной проблемой.

### ПРЕИМУЩЕСТВА ДРУЖБЫ

Знаете ли вы, что чем больше у вас друзей, тем меньше вероятность, что вы получите простудное заболевание? Если же вы все-таки заболели, то длительность и сложность протекания недуга зависят от того, общительны ли вы. Дружелюбие не только повышает чувство удовлетворенности, но и оказывает положительное влияние на ваше здоровье.

### БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ТРУДНОСТИ

Я обнаружила, что часто осуждаю других людей. Мне казалось, что я знаю многое лучше других, и мне было непонятно, почему люди не соглашались с моей точкой зрения. У меня были хорошие отношения с моей семьей (так, по крайней мере, я думала). Дети готовились к поступлению в колледж, а я находилась на высоте карьерного роста. Я поступала так, как считала нужным, и не интересовалась другими людьми, которые мне встречались.

Господь пытался сделать так, чтобы я обратила на Него внимание и прислушалась к Его мудрым советам. Он знал, что мне необходимо пересмотреть жизненные ценности и поменять приоритеты.

Однажды произошло нечто, что выбило из колеи привычную жизнь нашей семьи. У моих детей возникли сложности с обучением в колледже, в результате чего они чуть было не бросили учебу. У моего отца случился инфаркт. Ему сделали операцию на сердце, и у него случился инсульт. В дополнение ко всем семейным проблемам у меня были неприятности на работе. Из-за постоянных стрессов я начала много есть, и постепенно мое здоровье ухудшилось.

Сейчас я благодарна за трудности, с которыми столкнулась, потому что они побудили меня произвести перемены в моей жизни и начать ценить окружающих меня людей. Мы нуждаемся друг в друге!

### КАЧЕСТВО ОТНОШЕНИЙ

Социальная изоляция приводит к ухудшению здоровья и разрушению полноценной жизни, которую нам желает подарить Бог.

Имеет смысл не огромное количество друзей, а качественные отношения с людьми. Наша удовлетворенность жизнью зависит не от количества людей, которых мы приветствуем каждый день, а скорее от того, насколько хорошо эти люди нас знают.

Качество отношений определяет качество нашей жизни. Чем больше проблем встречается на нашем пути, тем больше мы нуждаемся в поддержке других людей. Качественные отношения подразумевают взаимную любовь, заботу и уважение.

### УСПЕХ В СОЗИДАНИИ КАЧЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ

Существует шесть шагов, помогающих создать хорошие межличностные отношения.

**ШАГ 1. Семья.** Проводите время с семьей в целом и с каждым членом семьи отдельно.

**ШАГ 2. Друзья.** Выйдите из зоны вашего комфорта и уделите время другим людям.

**ШАГ 3. Соседи.** Будьте внимательны и дружелюбны к тем, кто вас окружает.

**ШАГ 4. Общество.** Присоединитесь к общественной организации, в которой вы сможете реализовать свои способности и завести новые дружеские отношения.

**ШАГ 5. Церковь.** В церковной общине вы сможете найти и оказать другим поддержку.

**ШАГ 6. Работа.** Не пренебрегайте развитием хороших отношений с вашими коллегами.

Автор: Сью Смит

# ВОДА ВНУТРИ НАС

Бог удивительно устроил человека! Сколько сложных и гармоничных процессов происходит внутри нас даже без нашего ведома! Давайте немного поговорим о процессах, происходящих в нашем организме с участием воды.



## ВОДА – УНИКАЛЬНЫЙ РАСТВОРИТЕЛЬ

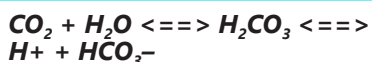
Благодаря своим свойствам вода является уникальным растворителем в нашем организме. Ее высокая полярность (неравномерность распределения заряда) делает ее способной растворять в себе другие заряженные и полярные молекулы. Воду используют гемоглобин крови, углеводы, белки и многие другие молекулы.

Растворенные вещества могут транспортироваться кровью, которая на 83% состоит из воды. Так, от клетки к клетке транспортируются кислород, углекислый газ, питательные вещества, отходы и т. д.

## ВОДА УЧАСТВУЕТ В ХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЯХ

Вода участвует в химических реакциях. В водной среде происходит процесс расщепления глюкозы с высвобождением энергии, которую организм использует для своей жизнедеятельности. Вода участвует в поддержании стабильной кислотности (pH) организма на уровне 7,4. Уменьшение pH до 6,9 и увеличение свыше 7,6 угрожают жизни человека, а вода позволяет удерживать pH на оптимальном уровне.

Вода вступает в реакцию с углекислым газом ( $\text{CO}_2$ ), производя угольную кислоту ( $\text{H}_2\text{CO}_3$ ), которая может разлагаться на водород ( $\text{H}^+$ ) и бикарбонат ( $\text{HCO}_3^-$ ). Эта реакция может проходить как в одном, так и в другом направлении.



Если по каким-либо причинам pH в организме повышается (уменьша-

ется количество  $\text{H}^+$ ), то вода реагирует с углекислым газом и пополняет содержание  $\text{H}^+$ . Снижение pH (много  $\text{H}^+$ ) заставляет пойти реакцию в обратном направлении с конечным производством воды и углекислого газа, который мы выдыхаем, и тем самым pH выравнивается. Что бы мы делали без воды?!

## ВОДА ПОДДЕРЖИВАЕТ ЭЛЕКТРОЛИТНЫЙ БАЛАНС В ОРГАНИЗМЕ

**Электролиты** – это заряженные ионы, такие как  $\text{Na}^+$  или  $\text{Cl}^-$ , которые находятся в организме в определенной концентрации, чтобы поддерживать водный баланс. Электролиты принимают участие в переносе информации к нашему мозгу в виде нервных импульсов. Они также важны в работе скелетных мышц и сердца. Для того чтобы уровень электролитов был оптимальным в клетках, вода или заходит в клетки, или выходит из них, корректируя их содержание.

## ВОДА – «КОНДИЦИОНЕР»

В наших домах есть кондиционеры, которые помогают поддерживать оптимальную температуру в помещении. В нашем организме также есть система охлаждения и нагрева. И основным средством регулировки температуры является опять-таки вода.

Пот (вода и растворенные в ней соли), выделяясь на поверхность кожи, уносит с собой часть тепла изнутри организма. Влажная кожа всегда охлаждается быстрее, чем сухая. Нормальная температура тела колеблется в диапазоне 36,4–36,6 °C. Если вы выйдете на солнце в жаркий день, то практически сразу же начнете потеть – включился «кондиционер»!

## ВОДА КАК ГЕНЕРАТОР ЭНЕРГИИ

При прохождении воды внутрь клеток, в силу законов осмоса, образуется энергия, необходимая для работы насосов и каналов, через которые внутрь и наружу клетки проникают различные вещества. В частности, по такому принципу работают калиевый и натриевый насосы. Они приклеиваются к белкам насосов, и, когда вода вращает эти белки, микроэлементы работают, как магнит динамо-машины.

Благодаря быстрому вращению этих насосов образуется энергия, которая накапливается в хранилищах (АТФ, ГТФ и эндоплазматическая сеть). Эта энергия может использоваться разными клетками организма для их нужд. Мы привыкли к мысли, что энергия выделяется только в процессе расщепления питательных веществ, но, оказывается, частично мы получаем ее из воды.

## ВОДА И СПОРТ

Если вы занимаетесь спортом или тяжелой физической нагрузкой, то теряете с потом в среднем 1–2 л в час! Если вы активны в теплое время года или в теплом помещении, то необходимо пить воду каждые 15 мин, чтобы поддерживать мышечную выносливость и оптимальную температуру тела. Это особенно важно при длительной нагрузке. Вот почему велосипедисты, которые так стремятся избавиться от лишнего груза, все-таки берут с собой бутылку воды.

Вода жизненно необходима еще и потому, что она переносит кислород к работающим мышцам и забирает от них углекислый газ и токсины.

# ВОДА

## НЕОБХОДИМА для жизни и здоровья

Жизнь не может существовать без воды. К тому же, вода – наиболее значимый компонент человеческого организма. Она составляет около 60% всей массы тела и почти 85% – мозга. Вода – это посредник, благодаря которому происходит огромное количество внутриклеточных метаболических взаимодействий химических веществ.



Потребность человека в воде зависит от многих факторов. Физическая деятельность и высокая температура, например, увеличивают эту потребность. Национальный научно-исследовательский совет (США) рекомендует женщинам употреблять 2,7 л воды в день, мужчинам – 3,7 л.

Обычно около 20% потребляемой воды поступает в организм вместе с пищей (фрукты и овощи, как правило, содержат 85-95% воды), а оставшееся количество – посредством употребления самой воды и различных напитков.

### ВАЖНОСТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ

Пожилым людям следует обращать особое внимание на свою потребность в воде, поскольку их механизм жажды может не функционировать должным образом. Вода является важным компонентом, способствующим регулированию температуры тела. Из-за снижения потребления воды может развиться тепловая проstration, которая, в свою очередь, может привести к потере сознания и тепловому удару. Следовательно, обезвоживание представляет угрозу для жизни.

Для обеспечения адекватного притока молока матерям, кормящим грудью, необходимо увеличить суточное потребление воды на 1 л. Маленькие дети подвержены высокому риску обезвоживания

вследствие большой площади поверхности их тела на единицу веса, ограниченной работоспособности почек и высокой скорости водного обмена.

Надлежащая гидратация необходима и для выполнения упражнений. Потери воды организмом, превышающие 2% массы тела, могут значительно ослабить силу, работоспособность и выносливость человека, особенно в том случае, если его занятия проходят при высокой температуре воздуха. В подобных случаях человек может испытывать большой упадок сил. Надлежащее потребление жидкости может предотвратить ослабление умений и точности движений при игре в футбол и в других видах спорта.

### ВОДА И ЗДОРОВЬЕ

Вода играет ключевую роль в предотвращении болезней. Данные, полученные благодаря исследованию Adventist Health Study, показали, что употребление пяти и более стаканов воды в день снижало риск сердечного приступа с летальным исходом по сравнению с употреблением двух и менее стаканов. Напитки, содержащие кофеин, и газированные напитки, напротив, увеличили риск возникновения смертельного сердечного приступа. К тому же, напитки с высоким содержанием сахара способствовали повышению уровня триглицеридов крови.

Адекватное потребление воды очень важно для поддержания хорошего здоровья. Многочисленные исследования показывают, что повышенное потребление воды связано с уменьшением риска образования камней в мочевом пузыре и инфекций мочевых путей, риска запоров, астмы, инсульта, причиной которого является образование тромбов, и гипертензии.

Исследования, проведенные с участием здоровых взрослых людей, показали, что даже умеренное обезвоживание негативно сказывается на определенных аспектах когнитивной функции, таких как осторожность, способность сосредотачиваться, координация и краткосрочная память. У людей с ограниченным потреблением жидкости и умеренным обезвоживанием значительно усиливаются головные боли и чувство усталости. К тому же, обезвоживание – распространенный разрешающий фактор, своего рода «последняя капля», приводящая к возникновению острой спутанности сознания у людей преклонного возраста.

Для того чтобы обеспечить себя достаточным количеством жидкости, возможно, понадобится всегда носить с собой бутылку с водой.

**Автор:** Уинстон Дж. Крейг, доктор философии, дипломированный врач-диетолог, профессор диетологии Университета Эндрюса, Берриен Спрингс, штат Мичиган

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

**Тетяна Остапенко** – сімейний врач  
пансіонату «Наш Дім»

**Ріта Заморська** – магістр громадської  
охорони здоров'я

**Ірина Ісакова** – сімейний консультант  
Мирослава Луцька – провізор

**Медико-біологічна експертиза**  
**Володимир Малюк** – доктор медичних  
наук, професор

**Коректори**  
Олена Білоконь  
Ганна Борисовська

**Дизайн та верстка**  
Юлія Сміль

**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 дискусій-  
ному порядку, не поділяючи по-  
глядів 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)

## О ВЫБОРЕ

Выбирать легкий путь – не  
значит поступать правильно.  
*Неизвестный автор*

Жизнь – это непрерывный  
выбор между созиданием  
и разрушением.

*Виктор Кротов*

Когда необходимо сделать  
выбор, а вы его не делаете, –  
это тоже выбор.

*Уильям Джеймс*

## РЕШАЮЩАЯ РОЛЬ СУДЬИ

Один человек заблудился в пустыне. Его мучила жажда, и он уже не надеялся найти воду. Но вдруг мужчина увидел хижину. Внутри был старый насос с рычагом и трубкой. Рядом стояла бутылка с водой. Возле бутылки он нашел записку: «Залей всю воду в насос. Если ты это сделаешь, то получишь столько воды, сколько захочешь».

Мужчина размышлял, что делать. В этой бутылке была единственная доступная ему вода. Довериться записке и залить ее в насос, который, может быть, вовсе не работает? Или же выпить эту воду и утолить жажду?

Мужчина вылил немного воды в насос и начал нажимать на рычаг. Но ничего не происходило. Потом он вылил всю воду и стал усиленно нажимать на рычаг. Воды не было. Он сильно испугался, но продолжал работать. И наконец долгожданная вода полилась из трубки и потекла по полу. Мужчина выпил столько воды, сколько пожелал. Потом наполнил бутылку водой и поместил ее рядом с запиской, чтобы следующий путешественник смог воспользоваться этим насосом.

Каждый день нам предстоит делать выбор. На перекрестках нашей жизни мы принимаем решения, которые приносят либо благословения, либо проклятия. Мы выбираем между риском

и безопасностью, здоровым образом жизни и плохими привычками, моральными принципами и развращенными мыслями.

Возможность делать выбор – это дар, который даровал нам Создатель. Это первый шаг на пути улучшения нашего самочувствия. Прежде чем совершить положительные перемены в жизни, мы должны принять решение их осуществить. Бог создал нас разумными существами, способными делать выбор.

Часто в спортивных играх, несмотря на недовольные крики болельщиков, именно мнение судьи играет решающую роль. Вы являетесь судьей своей жизни. Вы принимаете решения вне зависимости от того, осознаете вы это или нет. Поэтому делайте каждый день осознанный выбор, который поможет вам достичь успеха и быть счастливым.

**Автор:** Линелл ЛаМаунтэйн,  
практикующий врач

Контактные данные распространителя:

Новая программа  
на телеканале «НАДІЯ»

**Мозаїка  
батьківства**

Воскресенье  
**20:30**