

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



№ 7 (78) 2015

Здоровье – первое богатство,  
счастливое супружество – второе.



## СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ И ЗДОРОВЬЕ

Солнце, сотворенное Богом, является источником всей энергии на земле. Жизнь попросту не могла бы существовать без солнечного света.

2

**4 ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ**  
Сегодня в мире продается большое количество неэффективных и потенциально опасных продуктов из трав. Однако безопасные и надежные травяные средства все же существуют. Они, как выяснилось, могут принести большую пользу нашему здоровью.

сегодня загар ассоциируется с побочными эффектами ультрафиолетовых лучей...

**13 ЛЮБОВ – ДОРОГОЦЕННЫЙ ДАР ИСУСА**

**5 КАК ЛЕЧИТЬ И ПРЕДОТВРАЩАТЬ СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ?**

В прошлом загорелая кожа считалась признаком здоровья. Но

**9 ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ВИТАМИН D?**  
Недостаток витамина D может увеличить риск переломов, поскольку этот витамин необходим для эффективного поглощения кальция и укрепления костей. Помимо сохранения здоровья костей «солнечный витамин» участвует в ряде других процессов.

**14 ЧАЙНЫЕ ТРАДИЦИИ**

К кому бы мы ни пришли в гости или кого бы ни пригласили к себе, на стол всегда подается ароматный чай со сладостями. Чаепитие стало частью нашей культуры, и мы уже не мыслим без этого жизни. Но, конечно, чай бывает разный, и в каждой семье есть свой любимый напиток.



РОЛЬ БАТЬКА В СІМ'І

6



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА СОЛНЕЧНОГО СВЕТА

10



ЛЮБОВ ПРИХОДИТЬ ТИХО

12

«И сказал Бог: да будет свет.  
И стал свет». (Быт. 1:3)



# СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ И ЗДОРОВЬЕ

Солнце, сотворенное Богом, является источником всей энергии на земле. Жизнь попросту не могла бы существовать без солнечного света. Солнечная энергия, иначе – электромагнитная энергия, пронизывает весь земной шар, выдавая свет и тепло, и используется растениями в процессе фотосинтеза.

Уголь и нефть являют собой пример «законсервированного» в виде химической энергии солнечного света, накопленного ископаемыми растениями. Химическая энергия растений (фруктов, овощей, злаков и т. п.) попадает в организм человека прямым путем в виде растительной пищи или вторичным путем – в виде животных, питающихся растениями. Затем с помощью пищеварительных процессов пища преобразуется в энергию для мышечного движения, выработки гормонов и ферментов, в электрическую энергию – для нервных клеток и поддержания функциональной активности организма. Производится тепло для поддержания температуры тела.

За исключением двух случаев – атомной энергии и энергии Божественного творения – мы понимаем энергию как физическую величину, которая переходит из одного состояния в другое и не может быть сотворена или уничтожена.

Тот факт, что свет был сотворен в самом начале творческой недели, свидетельствует о его важности для окружающей среды. Польза света столь велика, что можно понять, поче-

му на протяжении многих веков люди поклонялись солнцу как божеству.

Свет состоит из трех основных частей: ультрафиолетовый свет – короткие волны (5%), видимый свет (40%) и инфракрасное излучение – длинные волны (54%). На оставшийся 1% приходятся космические лучи, гамма-лучи, рентгеновские лучи, радиоволны и электромагнитные волны.

Солнечный свет, убивая вредных микробов, помогает очищать окружающую атмосферу. Большинство известных бактерий уничтожаются после двухчасового воздействия ультрафиолетовых лучей; этому процессу не мешают даже оконные стекла.

Ультрафиолетовый свет также способствует выработке в коже человека витамина D. Этот витамин необходим нам, поскольку он принимает участие в метаболизме кальция и образовании костей. Для получения достаточного количества витамина D людям со светлой кожей, живущим в условиях умеренного климата, необходимо в солнечные дни в течение 15 мин в день 2-3 раза в неделю находиться под солнцем. Для темнокожих людей время нахождения под солнцем для получения того же количества

витамина D – несколько больше. Чем тоньше кожа, а это естественный возрастной процесс, тем меньше витамина D вырабатывается в организме.

Как показывают результаты научных исследований, солнечный свет помогает нейтрофильным лейкоцитам эффективнее поглощать патогенные микроорганизмы, а также способствует увеличению общего числа лимфоцитов, что значительно укрепляет механизм иммунной защиты. Он нормализует артериальное давление и снижает уровень холестерина в плазме крови.

У страдающих диабетом солнечный свет вызывает снижение уровня сахара в крови, что, по всей видимости, связано со стимуляцией бета-клеток поджелудочной железы и более эффективной выработкой ею инсулина, а также со стимуляцией выработки гликогенсинтетазы – фермента, который помогает печени удалять глюкозу из крови и запасать ее в виде гликогена.

С точки зрения психологического воздействия на человека, солнечный свет влияет на улучшение настроения, что, вероятно, всего, происходит вследствие повышенной выработки эндорфинов; свет вызывает у большинства людей состояние внутреннего комфорта и нейромышечного расслабления.

Солнечный свет воздействует на выработку многих гормонов. Мелатонин, например, синтезируется в организме в одной из мельчайших желез, шишковидном теле, расположенном в мозге, и отвечает за нормальный сон. Солнечный свет блокирует выработку мелатонина, которая начинает увеличиваться только с наступлением темноты.

Противоположное происходит в случае с другим гормоном – кортизолом. Естественный уровень кортизола выше

всего в организме человека ранним утром, а снижение его содержания начинается ближе к ночи и вызывает у человека чувство сонливости. Эти биологические ритмы изменяются очень медленно, и на полную их смену требуется не меньше пяти дней. Путешественники, пересекающие несколько часовых поясов, смогут легче приспособиться к новым условиям, если за несколько дней до поездки в ночное время будут находиться под воздействием света, а в дневное – искать темноты. Это поможет им быстрее адаптироваться к изменившемуся суточному циклу.

Воздействие солнечного света на щитовидную железу приводит к увеличению выработки тироксина, который усиливает течение обменных процессов в организме и способствует более интенсивному сжиганию калорий, что является важным фактором для снижения массы тела. Солнечный свет стимулирует также гипофиз и половые железы, регулируя своевременное наступление половой зрелости у подростков. Дети, страдающие слепотой или лишенные доступа к солнечным лучам по другим причинам, как правило, раньше достигают зрелости, чем зрячие дети.



Солнце, сотворенное Богом, является источником всей энергии на земле.

Желтуха становится настоящей бедой для недоношенных детей. Солнечный свет (или кварцевая лампа) изменяет уровень билирубина в крови у новорожденных, больных желтухой, так что он свободнее выводится через почки и предотвращает поражение мозга.

Слегка загорелая кожа не только позволяет человеку иметь более здоровый вид, но и способствует лучшей сопротивляемости инфекциям и солнечным ожогам. Неоднократные солнечные ожоги, напротив, являются чрезвычайно вредным фактором, они вызывают повреждение тканей кожи и потерю ее эластичности и повреждение сальных желез. Результатом может стать появление на коже морщин и ее преждевременное старение. Солнечный ожог значительно повышает риск развития рака кожи с летальным исходом. В последние годы это заболевание приобретает угрожающие масштабы (число заболевших увеличивается на 4% ежегодно).

Кратковременное воздействие на кожу солнечных лучей благоприятно влияет на общее здоровье, однако, как уже было сказано, следует избегать ожогов и слишком темного загара. Этого можно добиться, одеваясь соответствующим образом, а также избегая чрезмерного солнечного облучения, в том числе и с помощью специальных защитных кремов и мазей, поглощающих вредоносное ультрафиолетовое излучение.

Большое количество ультрафиолетовых лучей также негативно влияет на глаза, особенно на роговицу, хрусталик и сетчатку. Это особенно явно проявляется в высокогорной местности. Свет, отражающийся от снега или воды, может легко обжечь глаза. Избыточное ультрафиолетовое облучение и свободные радикалы, выработка которых оно способствует, являются существенным катализатором развития катаракты.

В свою очередь, темные очки, если они не поглощают ультрафиолетовые лучи, способны принести больше вреда, чем пользы. Темнота вызывает расширение зрачков, что еще больше увеличивает проникновение ультрафиолетовых лучей, способствующих образованию катаракты. Защита от ультрафиолетового света должна быть предусмотрена не только для солнцезащитных очков, но и для обычных очков с диоптриями.

Солнечный свет – это прекрасный пример реализации биологического закона, когда небольшое количество света приносит благо, а переизбыток – вред. Умеренность является важным законом здоровья. Солнце обеспечивает человека множеством преимуществ. Однако благоприятный эффект возможен только при условии умеренного контакта с солнечными лучами.

## СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ ВМЕСТЕ С ПИЩЕЙ

Энергия пищи – белки, углеводы, жиры и витамины – является энергией солнца, накопленной в химической форме. Правильное питание увеличивает количество солнечной энергии в нашем организме.

Многим растениям, для того чтобы урожай был качественным, требуется как можно больше солнечного света. Например, помидоры, выращенные на открытом пространстве, и на вид, и на вкус лучше, чем те, которые выращивались в теплице, куда проникают световые волны определенной длины.

Лучше всего выбирать фрукты и овощи, который подвергались прямому воздействию солнечных лучей. Цвет зачастую является показателем качества продуктов.

Кожира свежих фруктов, таких как яблоки и груши, особенно богата витаминами и минеральными веществами. То же можно сказать и о темных листьях латука. Очень часто мы очищаем фрукты и овощи от кожуры и выбрасываем ее, при этом мы не получаем некоторые очень полезные вещества.

## СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ И РАЗВИТИЕ РАКА

Солнечный свет – главный фактор риска возникновения рака кожи.

В большинстве случаев болезнь можно предотвратить, если не пребывать на солнце в течение длительного времени.

Умеренное количество солнечного света может подавлять развитие раковой опухоли, активизируя иммунную систему, повышая способность крови к переносу кислорода и обеспечивая таким образом лучшее снабжение тканей кислородом. Это воздействие может быть дополнено и усилено противораковой диетой.

## СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА

1. Если вы живете в зоне умеренного климата, то зимой наиболее полезно принимать солнечные ванны между десятью часами утра и тремя часами дня. Летом это лучше делать рано утром и после обеда. Если вы живете в тропиках, избегайте полуденного солнца.
2. Если у вас бледная кожа, загорайте постепенно. Каждые 5 мин переворачивайтесь на другую сторону.
3. При воздействии очень сильного отраженного света, например от снега, старайтесь защищать свое лицо и глаза соответствующими масками и очками. Снег отражает 85% ультрафиолетовых лучей, песок – около 20%, а вода – 5%.
4. Не оставайтесь на ярком солнце более часа.
5. Помните, что можно обгореть и в облачный или туманный день.
6. Если вы носите очки, старайтесь, чтобы в ваши глаза попадало некоторое количество прямого солнечного света. Выходите иногда на прогулку без очков. Не смотрите прямо на солнце, потому что это может привести к серьезным повреждениям сетчатки и нервов.
7. Если вы получили солнечный ожог, приложите лед. Могут помочь холодные компрессы из 1% раствора сернокислого алюминия. Только добавляйте в него кубики льда, чтобы охладить его. Погрузите в раствор лоскуток мягкой ткани, отожмите его и приложите к обожженным солнцем участкам тела.

Источник: Уильям Дэйсингер «Небесный образ жизни», Вернон Ч. Фостер «Новый старт»

## ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ

Сегодня в мире продается большое количество неэффективных и потенциально опасных продуктов из трав. Однако безопасные и надежные травяные средства все же существуют. Они, как выяснилось, могут принести большую пользу нашему здоровью. Ниже перечислены основные лекарственные средства и продукты растительного происхождения.

- **Клюквенный сок** содержит растительные пигменты – антоцианы, которые предотвращают заражение мочевых путей бактерией *E. coli* (палочка кишечная). Следовательно, регулярное употребление клюквенного сока снижает риск возникновения инфекций мочевых путей и помогает женщинам справиться с инфекцией.
- **Валериана** – мягкое седативное средство, полезное при повышенной тревожности и бессоннице. Оно не имеет каких-либо побочных эффектов.
- **Эхинацея** укрепляет иммунную систему. Ранее она часто использовалась для лечения простудных заболеваний и гриппа.
- **Ромашка** активно продается в Европе ввиду ее эффективности как противовоспалительного и антиспазматического

средства. Чай из ромашки используется для снятия спазмов пищеварительного тракта при несварении желудка, язве двенадцатиперстной кишки и менструальных болях.

- **Экстракт листьев гинкго** весьма популярен как средство, вызывающее у пожилых людей вазодилатацию (расширение кровеносных сосудов) и улучшение кровотока в сосудах мозга. Сниженный кровоток может быть одной из причин потери памяти, спутанности сознания, дезориентации и других нарушений работы мозга.

- В ходе ряда клинических испытаний **зверобой** успешно применялся для лечения слабой или умеренной формы депрессии.

- Популярны в Европе **цветки бузины** – без-

опасное и эффективное лечебное средство при простудах и гриппе, ангинах и лихорадке.

- **Подорожник** блошиный широко используется как безопасное слабительное. Также он может быть полезен для снижения уровня липидов крови.

- **Чеснок** – антибиотик широкого спектра. Выяснилось, что он может быть эффективным для снижения уровня холестерина в крови и уменьшения риска образования тромбов, а также в качестве профилактики рака желудка и прямой кишки.



В прошлом загорелая кожа считалась признаком здоровья. Но сегодня загар ассоциируется с побочными эффектами ультрафиолетовых лучей: высоким риском заболевания раком кожи, преждевременным старением, помутнением роговицы и т. д.

## КАК ЛЕЧИТЬ И ПРЕДОТВРАЩАТЬ СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ?



Однако в летний период невозможно избежать попадания солнечных лучей на кожу, особенно на пляже и в бассейне. Большинство из нас забывает о том, что необходимо следить за временем, и только солнечные ожоги в конце дня напоминают, что нужно было меньше находиться под прямыми солнечными лучами.

**Солнечный ожог** – это повреждение кожи, вызванное чрезмерным воздействием на нее ультрафиолетового излучения. Он считается поверхностным ожогом, или ожогом первой степени. Однако иногда солнечный ожог может быть настолько серьезным, что его причисляют к ожогам второй степени, обезвоживанию или вторичной инфекции. Не существует безопасного солнечного ожога, так как в результате чрезмерного попадания ультрафиолетовых лучей на кожу вырабатывается больше меланина, защищающего кожу от этих лучей.

Конечно же, солнечный свет оказывает благоприятное воздействие на кожу, стимулируя выработку витамина D и обеспечивая нас теплом, но переизбыток ультрафиолетовых лучей наносит вред нашему организму.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОЛУЧИЛИ СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ?

- Чтобы избежать обезвоживания, выпивайте 3 л воды ежедневно.
- Нанесите на область ожога кефир, чтобы охладить кожу и снять воспаление.
- Если у вас обгорела кожа век, положите на эту область пакетики чая, опущенные в холодную воду, чтобы избавиться от волдырей и облегчить боль.
- Применяйте успокаивающие компрессы с отваром из овсяных хлопьев или со снятым молоком. Накладывайте компресс каждые 2-4 ч на поврежденные участки кожи на 20 мин.
- Съедайте 4 моркови в день или употребляйте добавки бета-каротина.
- Присыпьте свою простынь тальковой пудрой, чтобы избежать трения и раздражения кожи. Старайтесь больше спать. Таким образом вы быстрее восстановите здоровье.
- Если у вас образовались волдыри, не прокалывайте их. По возможности, не закрывайте их

одеждой. Наносите на поврежденные участки смесь уксуса и меда, а также антибактериальные препараты, чтобы предотвратить развитие инфекции.

● Если у вас появляются боль и зуд, то вы можете принимать жаропонижающие средства.

### ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПОЯВЛЕНИЯ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

- Пользуйтесь кремом от загара. Защищайте от попадания ярких солнечных лучей губы, руки, уши и заднюю часть шеи.
- Старайтесь не выходить на улицу в летние дни с 10.00 до 16.00.
- Если вы хотите получить загар, то не подвергайте попаданию солнечных лучей один участок кожи более 5 мин, чаще переворачивайтесь.
- Если вы находитесь на берегу моря или возле бассейна в жаркое время дня, надевайте одежду, которая защитит вашу кожу от ожога. Не забывайте о головном уборе.

**Автор:** Кэти МакДоналд

# РОЛЬ БАТЬКА В СІМ'І

**Т**ак багато прекрасних пісень і віршів присвячено матерям, і водночас вкрай рідко ми чуємо пісні та вірші про тат. Адже впродовж усієї історії людства батько завжди займав чільне місце у становленні сім'ї. Це справедливо для всіх культур і націй, що існують на Землі.

Сім'я – це Божа установа. Бог задумав, щоб було сімейне коло – батько, мати і діти. І це коло існувало у світі як єдине ціле. Останнім часом поняття «мати-одиначка» звучить як щось звичне, нормальне. «Мати-одиначка» навіть захищена законом. Раніше це було чимось неприйнятним, навіть ганебним. Однак в усі часи земної історії Господь бажає бачити повноцінну сім'ю, де є батько, мати і діти.

Дитина приходить у цей світ, і перша людина, яка її приймає, – це мати. Турбота матері найважливіша для дитини. Проте настає час, і ця дитина підростає й відчуває гостру потребу в підтримці та захисті батька. Учені дійшли висновку: щоб дитина могла повноцінно розвиватися, вона має потребу в обох – і в батькові, і в матері.

Батько... Який він у нашому розумінні? Дбайливий, сильний, готовий будь-якої миті прийти на допомогу та підтримати. Завжди ладен дати мудру пораду. І справді це так. Зважаючи на нелегкий економічний стан у країні, чимало батьків настільки зайняті турботою про сім'ю матеріально, що забувають про духовну підтримку сім'ї. Коли діти маленькі, їм потрібний дбайливий батько, який проводить із сім'єю час, грається з дітьми. Коли діти дорослішають, то потребують духовної підтримки, мудрих порад. Багато батьків, повертаючись додому після нелегкого трудового дня, обирають собі відпочинок перед телевизором або біля комп'ютера, не помічаючи інших членів сім'ї. Тоді батько для



сім'ї стає лише джерелом матеріальних потреб.

*«Батько повинен зробити свій внесок у щастя сім'ї. Якими б не були його справи і турботи, вони не повинні за-  
тмарювати щастя сім'ї; до-  
дому він приходить з усміш-  
кою і приємними словами»*  
(Е. Уайт. Християнська родина, с. 211).

Коли поглянемо на роль батька у світлі Слова Божого, то побачимо, що на батька в усі часи покладалася відповідальність за всю сім'ю. Апостол Павло, даючи настанови друзям в Ефесі, також звернув на це увагу.

*«Бо чоловік є голова дружини, як Христос – Голова Церкви, Він же – Спаситель тіла. Чоловіки, любіть своїх дружин, як Христос полюбив Церкву й віддав Себе за неї»*  
(Ефес. 5:23, 25).

Багато хто неправильно розуміє твердження про те, що чоловік – це «голова». Чоловік – це не той, хто повинен видавати закони, наказувати, щоб усі члени сім'ї беззастережно підкорялися йому. Для правильного розуміння того, що означає бути «головою», є приклад люблячого Христа. Як Христос любить Свою Церкву і постраждав за неї, так і чоловік повинен любити дружину і

дітей, щоб діти, дивлячись на земного батька, могли бачити Отця Небесного.

«Чоловік і батько є головою сім'ї. Дружина очікує від нього любові, розуміння і допомоги у вихованні дітей, і це цілком закономірно. Діти належать йому так само, як і їй, і він також зацікавлений у їхньому добробуті. Діти звертаються до батька за підтримкою і керівництвом; він повинен мати правильне уявлення про життя і знати, який вплив та яке спілкування буде корисним для його сім'ї; проте понад усе він має керуватися любов'ю, страхом Божим і вченням Його Слова, аби спрямувати своїх дітей на правдиву дорогу...

Батько є центром сім'ї. Він – законодавець, у характері якого виявляються такі позитивні якості, як енергійність, чистота, чесність, терпеливість, мужність, старанність і корисна діяльність. Певною мірою батько є священиком сім'ї, котрий приносить ранкові й вечірні жертви... Уранці та ввечері батько, як священик сім'ї, повинен визнавати перед Богом гріхи, які протягом дня здійснив він і його діти...

У своїй родині батько представляє Божественного Законодавця. Він співпрацює з Богом, здійснюючи сповнені милості задуми Божі та утверджуючи у своїх дітях принципи істини, прищеплюючи якості, що допоможуть їм виробити чистий, добродієчний характер і бути слухняними не тільки своїм земним батькам, а й Небесному Отцеві.

## ЗАКОН СПАДКОВОСТІ

Батько не повинен нехтувати своїм священним обов'язком, він ні в чому не має поступатися батьківською владою» (Е. Уайт. Християнська родина, с. 212).

Батько є центром сім'ї. Він – як священник, який збирає усю сім'ю для молитви, а час, проведений разом, об'єднує всіх одне з одним і з Богом. Важливий для дітей приклад батька: вони намагаються в усьому наслідувати його. Як поводить батько у своїй сім'ї, так само поводитиметься й син.

Один батько був настільки зайнятий своїми справами, що не міг знайти час для сімейної молитви. Якось маленький Іванко говорить матері:

– Скоро і я буду великий, і мені не потрібно буде молитися Богові.

– Чому ж? – запитала мама. – Адже дорослі теж моляться Богові! Тільки нехороші люди цього не роблять.

– Але ж наш тато найкращий за всіх, а Богові не молитися, – задумливо відповів Іванко.



**Коли поглянемо на роль батька у світлі Слова Божого, то побачимо, що на батька в усі часи покладалися відповідальність за всю сім'ю.**

Увечері, коли діти вже спали, дружина розповіла чоловікові про спостереження сина. Той нічого не відповів, але на його очах з'явилися сльози. Відтоді він щоранку знаходив півгодини для читання Божого Слова та загальної сімейної молитви.

Нехай кожен батько замислиться над своїми сімейними обов'язками. Адже основне залежить саме від нього: наскільки буде організована його сім'я, настільки й кращим стане суспільство. Ми всі діти Небесного Отця, і Він є для нас прекрасним прикладом для наслідування. Нехай кожен батько в сім'ї буде священником, заступником, захисником, законодавцем, учителем. Це нелегка роль. Лише маючи тісний зв'язок із Богом можна здолати будь-які труднощі. Тільки діючи таким чином, кожен батько матиме щасливу сім'ю і отримає Божі благословення.

**Джерело інформації:**  
New World Encyclopedia



Фізичний і духовний стан батьків передається їхнім нащадкам. Цьому питанню не приділяється належної уваги. Якщо батьки мають шкідливі звички, що суперечать фізичним законам, то наслідки цього відчуватимуть не лише вони, а й майбутні покоління... Фізична, духовна та моральна культура людини дає можливість кожному співпрацювати з Христом. Чимало залежить від батьків. Їм слід замислитися: діти, яких вони народять на світ, будуть благословенням чи прокляттям.

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

Ті, кому доручено дбати про Боже надбання – душі й тіла дітей, створених за Його подобою, мали б зводити бар'єри, які захищали б дітей від розпусти цього світу, яка руйнує фізичне й моральне здоров'я тисяч людей. Якби вдалося встановити справжню причину багатьох сучасних злочинів, то виявилось б, що це неосвіченість батьків і матерів, які байдуже ставляться до цих речей. Така необізнаність призводить до жалюгідних наслідків. У жертву приносяться здоров'я і щастя.

Батьки, якщо ви не можете дати своїм дітям виховання, яке Бог зобов'язав вас дати їм за допомогою повчань і власним прикладом, ви будете відповідати перед Ним за наслідки. Ці наслідки відчують на собі не лише ваші діти, а й наступні покоління. Як один будяк, залишений на полі, породжує сотні таких самих, так і гріхи, що є наслідком вашої недбалості, занапащать усіх, хто опиниться у сфері їхнього впливу.

Батьки та матері можуть помічати у своїх дітях власний характер. Намагаючись стримати і виправити у своїх дітях успадковані ними схильності до гріха, батьки повинні запастися терпінням, бути наполегливими і виявляти свою любов подвійною мірою.

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

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

# Молитва перед дорогой



Ты когда-нибудь молился перед дорогой? Нужно ли это делать? Помогает ли молитва?

Путешествие на поезде, машине, самолете или корабле может быть очень опасным. Поэтому, когда ты с родителями отправишься на отдых, не забудь помолиться о том, чтобы Бог защитил вас в пути.

Однажды 150 лет назад супруги Уайт отправились на поезде в далекое путешествие. Они взяли билеты до города, который назывался Висконсин, и сели в поезд. Перед отправлением Джеймс и Эллен помолились Богу, чтобы Он защитил их.

Не успел поезд тронуться, как Эллен вскочила со своего места и сказала:

– Мы не можем оставаться в этом вагоне. Нужно перейти в другой!

Это могло бы показаться странным, но Джеймс знал, что его жена доверяет Богу и что это Господь побуждает ее пересесть в другой вагон. Так они и сделали.

Поезд тронулся. Через пять километров вагон начало сильно трясти. Послышались крики. Джеймс и Эллен выглянули из окна. Они не могли поверить своим глазам! Оказалось, что их поезд сошел с рельсов и врезался

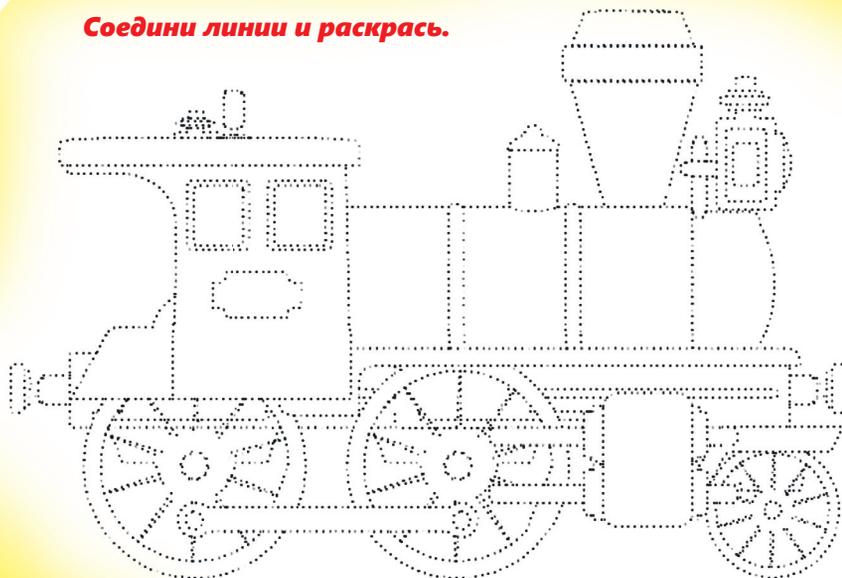
в огромный пенёк. Несколько вагонов наехало на локомотив. Четыре пассажира погибли, некоторые были ранены. Вагон, из которого они ушли ранее, был разбит. Но тот вагон, в котором они находились теперь, отцепился от поезда и остановился в тридцати метрах от него. Он был цел и невредим.

Бог защитил Джеймса и Эллен, которые помолились Ему в начале своей поездки. Не забывай обращаться к Небесному Отцу каждый раз, когда выходишь из дома!

**Найди 10 отличий на картинках с ежиком, отдыхающим на море.**



**Соедини линии и раскрась.**





## ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ВИТАМИН D?

Недостаток витамина D может увеличить риск переломов, поскольку этот витамин необходим для эффективного поглощения кальция и укрепления костей. Помимо сохранения здоровья костей «солнечный витамин» участвует в ряде других процессов.

Витамин D способствует более качественной работе мышц, а более крепкие мышцы, в свою очередь, лучше поддерживают тело и снижают риск падений в пожилом возрасте. Известно, что витамин D замедляет рост раковых клеток груди, прямой кишки и предстательной железы. Умеренное количество витамина D также может способствовать снижению артериального давления у взрослых.

Достаточное количество солнечного света приносит нам немалую пользу. Однако чрезмерное пребывание на солнце может ускорить старение и привести к образованию веснушек, солнечных пятен, морщин и развитию рака кожи.

### МЕЛАТОНИН И СОЛНЦЕ

Благодаря солнечному свету, падающему на сетчатку наших глаз, в организме образуется натуральный антидепрессант – мелатонин, обеспечивающий нам полноценный сон, а значит, восстановление всего организма.

### СОЛНЕЧНАЯ ЭНЕРГИЯ

Количество солнечной энергии, которая достигает поверхности

атмосферы Земли, составляет 1,37 кВт электроэнергии на квадратный метр. При прохождении через нашу атмосферу часть энергии утрачивается. В конечном итоге в солнечный день, когда светило в зените, на 1 м квадратной поверхности Земли приходится 1 кВт энергии, которая потребляется живыми организмами для фотосинтеза и жизни. Количество энергии, достигающей поверхности Земли от Солнца, в 6 000 раз больше таковой, используемой всем человечеством во всем мире.

### ПОЧЕМУ РАСТЕНИЯ ЗЕЛЕННЫЕ?

С точки зрения строения растений, зелеными их делает хлорофилл – особый пигмент зеленого цвета. Он содержится в хлоропластах растительных клеток и участвует в процессе фотосинтеза (преобразование углекислого газа и воды в органическое вещество).

### КАК ВИДЯТ ПЧЕЛЫ И ГРЕМУЧИЕ ЗМЕИ?

Некоторые животные видят свет, который мы не можем видеть.

Пчелы видят ультрафиолетовый свет, в то время как гремучие змеи – инфракрасный.

### ПОЧЕМУ МЫ ВИДИМ РАДУГУ?

Радуга возникает, когда свет встречается с каплями воды в воздухе, преломляется и отражается внутри капли и снова преломляется, оставляя ее.

### КАКОГО ЦВЕТА СОЛНЦЕ?

Все мы думаем, что Солнце желтого или оранжевого цвета, но на самом деле оно белое. Желтые тона Солнцу придает феномен под названием «атмосферное рассеяние».

### ЦВЕТА СВЕТА

Основными цветами света являются зеленый, синий и красный, при их смешении в определенных пропорциях можно получить любой существующий цвет и оттенок.

По книге Стивена Джуана  
«История тела. 2640 фактов»

# ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА СОЛНЕЧНОГО СВЕТА

В последнее время мы часто слышим много негативного о влиянии солнца. Складывается впечатление, что даже небольшое количество солнечного света может нанести вред нашему организму. Действительно, не следует слишком долго находиться под прямыми лучами, так как это повышает риск возникновения рака кожи и катаракты, однако умеренное пребывание под солнцем приносит нам огромную пользу.

## ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ

Как мы знаем, без солнечного света жизнь на земле невозможна. Фрукты и овощи, которые растут под прямыми солнечными лучами, намного полезнее тех, которые подвергаются искусственному освещению. Люди, получающие недостаточное количество солнечного света, чаще болеют; а те, кто длительное время находится на улице в светлое время суток, более здоровы и энергичны. Солнечный свет является самым лучшим и эффективным натуральным антисептическим средством. Он также способствует излечению множества заболеваний.

Солнечный свет помогает образованию витаминов, которые мы получаем из продуктов питания. Без солнечных лучей эти продукты не принесут нам достаточной пользы. Растения, благодаря процессу фотосинтеза, забирают углекислый газ и

кислород из воздуха, после чего последние соединяются с основными веществами, содержащимися в растении и поддерживающими жизнь всех существ. Эту функцию выполняет хлорофилл – зеленое вещество, содержащееся в листьях растений.

Энергия солнечных лучей воздействует на определенные вещества, содержащиеся в коже, преобразовывая их в витамин D, который является одним из самых необходимых витаминов для жизнедеятельности нашего организма.

## ДРУГИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА СОЛНЕЧНОГО СВЕТА:

- Солнечный свет преобразует холестерин в витамин D, снижая при этом уровень холестерина в крови. Витамин D приносит много пользы нашему организму, включая предотвращение развития многих видов рака. Также он способствует усвоению кальция, что в свою очередь помогает избежать развития остеопороза и разрушения зубов, укрепляет кости и ускоряет процесс их восстановления.

- Солнечные лучи уничтожают множество микробов и укрепляют иммунную систему, повышая содержание гамма-глобулина и лейкоцитов, которые убивают микробы. Слегка загорелая кожа лучше сопротивляется воздействию микробов

и инфекций, чем бледная. Многие заболевания кожи можно предотвратить благодаря воздействию умеренного количества солнечного света.

- Позволяйте солнечным лучам проникать в ваши дома и особенно спальни. Не бойтесь, что свет может повредить мебель. Крепкое здоровье гораздо ценнее, чем самая дорогая мебель.

- Солнечный свет способствует расслаблению нервной системы, помогает в лечении депрессии. Хорошее самочувствие достигается с помощью увеличения выработки эндорфина в мозге.

- Солнечный свет укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение, уменьшает частоту сердцебиения, нормализует артериальное давление и уровень сахара в крови, положительно влияет на сон. Благодаря тому, что в дневное время на организм воздействует естественный свет, ночью вырабатывается гормон мелатонин.

- Солнечный свет улучшает пищеварение и способствует снижению избыточной массы тела, усиливая метаболизм с помощью повышения эффективности работы щитовидной железы.

- Больному человеку солнечный свет особенно необходим. Он способствует улучшению работы печени, что помогает в лечении желтухи.

Благодаря воздействию дневного света из почек через кожу с потом выводятся некоторые вредные вещества.

Таким образом, умеренное количество солнечного света (особенно выполнение упражнений на свежем воздухе в светлое время суток) принесет огромную пользу вашему организму. Солнечный свет проникает на землю даже в пасмурные дни. Стекла наших окон препятствуют проникновению в дом 95% ультрафиолетовых лучей.



**Солнечный свет улучшает пищеварение и способствует снижению избыточной массы тела, усиливая метаболизм с помощью повышения эффективности работы щитовидной железы.**

### **РАЗВЕ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЕ ЛУЧИ НЕ ВЫЗЫВАЮТ РАЗВИТИЕ РАКА КОЖИ?**

Как уже говорилось, солнечный свет в умеренном количестве приносит пользу, а его избыток повышает риск развития рака кожи. Меланома, быстро развивающийся рак кожи, который приводит к фатальному исходу в 20% случаев, ассоциируется с недостатком регулярного получения солнечного света и с частыми солнечными ожогами. Не находите под прямыми солнечными лучами в летнее время с 10.00 до 16.00. Избегайте солнечных ожогов. Помните: для поддержания здоровья необходимо ежедневно пребывать на улице в светлое время суток как минимум 10-15 мин.

Источник: <http://amazinghealth.com/AH-health-sunlight-energy-light>

## **ЗАБОТА О БОЛЬНЫХ**



**Чистый воздух, солнечный свет, умеренность, отдых, физические упражнения, правильное питание, употребление воды, доверие Божественной силе – вот истинные лекарственные средства. Каждому человеку следует знать о том, какие лечебные средства находятся в распоряжении природы, и научиться пользоваться ими.**

Сделайте свой домашний очаг как можно более привлекательным для своей семьи. Откройте шторы и впустите небесного доктора – солнечный свет.

Чтобы обеспечить пациенту наиболее благоприятные условия для выздоровления, необходимо, чтобы комната, в которой он находится, была большая, светлая, не наводящая уныния, и чтобы была возможность должным образом ее проветривать.

Врачам и сиделкам следует поощрять своих пациентов больше времени проводить на открытом воздухе. Это единственное лечебное средство, в котором нуждаются многие больные, которое имеет поразительную силу исцелять болезни, вызванные волнениями, переживаниями и излишествами городской жизни, ослабляющей и разрушающей силы тела, ума и души.

Как приятно больным, утомленным городской жизнью, блеском множества огней и уличным шумом, покоей и свобода природного ландшафта! С каким трепетным чувством они будут взирать на живые пейзажи!

Как радостно им будет проводить дни на открытом воздухе, радуясь солнечному свету и вдыхая аромат деревьев и цветов!

Чем больше времени больной находится на свежем воздухе, тем меньше ухода он будет требовать. Чем более радуется его окружающая обстановка, тем быстрее он выздоровеет и тем более оптимистично будет смотреть на мир и на свое состояние. И, напротив, закрытый в четырех стенах, пусть даже в очень изысканных апартаментах, он станет раздражительным и угрюмым.

Обходитесь без тяжелых плотных занавесей, отворите окна и ставни, не позволяйте виноградной лозе, пусть даже очень красивой, затенять окна и не сажайте деревья слишком близко к стенам дома, чтобы они не загорали солнечный свет. От солнечных лучей могут выгореть драпировки и ковры, потускнеть рамы картин, но эти лучи украсят щеки детей здоровым румянцем.

Тем, кто имеет на своем попечении людей преклонного возраста, следует помнить, что этим людям особенно нужны теплые, удобные комнаты. Запас энергии человека с течением лет истощается, оставляя все меньше жизненных сил, с помощью которых можно противостоять болезнетворному влиянию, поэтому пожилые люди больше нуждаются в достаточном количестве солнечного света и свежего воздуха.

Вдыхая свежий, несущий здоровье воздух, больной лучше будет воспринимать весть о новой жизни во Христе. Здесь можно читать Слово Божье. Здесь свет праведности Христовой может озарить сердца, затемненные грехом.

# ЛЮБОВ ПРИХОДИТЬ ТИХО

**Н**а різдвяних канікулах Світланка з подружками подалася в Карпати покататися на лижах.

Там вона познайомилася з Олегом, який одразу ж їй сподобався. Він був цікавою людиною: працював журналістом в одній із місцевих газет, багато подорожував і завжди міг розповісти щось цікаве. І до того ж із ним було якось особливо затишно і надійно. Вони проводили разом багато часу. Проголянки під нічним небом у горах, вранішні катання на лижах, ніжні дотики – і Світлана зрозуміла, що закохалася. Таких відчуттів у неї раніше не виникало. Непосидюча і жвава дівчина раптом стала меланхолійною і задумливою, але враз розквітала, як тільки-но поряд з нею з'являвся Олег. Через декілька місяців він освідчився їй у коханні. «Ось вона, моя справжня любов», – думала Світлана.

Знайомо ситуація, чи не так? Хто з нас не переживав таких емоцій? Ніжне почуття охоплює й несе в невідомому напрямі, і ти забуваєш про все, окрім тієї єдиної людини, яка розбудила в тобі це прекрасне відчуття, котре не можна пояснити. Навіть мудрий Соломон, визнаючи свою некомпетентність у цьому питанні, писав, що він розуміє багато шляхів на цій землі, але нез'ясовними залишаються «дорога орлина в повітрі, дорога зміїна на скелі, корабельна дорога в середині моря, і дорога мужчини при дівчині!..» (Прип. 30:19). Закохавшись, ми дивовижним чином змінюємося. Клайв Л'юїс у своїй книзі «Любов» пише, що це почуття «одним стрибком долає міцну стіну нашого себелюбства; саме бажання стає відкинутим убик як щось неважливе, а інтереси любові панують у самому серці нашого ества».

Однак, як не дивно, дивовижне почуття, що змушує письменників, композиторів і художників створювати шедеври, прославлені у віках, насправді може виявитися не чим іншим, як швидкоплинним сплеском емоцій. Адже любов і закоханість – це різні поняття, і вони відрізняються



один від одного, як справжня картина від репродукції.

## ЯКІ Ж ВІДМІННОСТІ ІСНУЮТЬ МІЖ ЛЮБОВ'Ю І ЗАКОХАНІСТЮ?

Закоханість виростає із симпатії до дрібниць, які нічого не означають, як-от: манера рухатися або сміятися. Ці дрібниці й приваблюють вас. Іноді вам і самим важко пояснити, чому вам подобається та чи інша людина. Дівчина може сказати про хлопця щось на зразок: «Він такий кумедний». Проте ж для сімейного життя цього мало! Любов уважно перевіряє на сумісність характерів, життєві цінності та загальні інтереси.

Ще одна відмінність кохання й закоханості стосується того, як ці почуття взаємодіють із поняттям сексуальної близькості. Закоханість ґрунтується на фізичних відчуттях, які супутні зазвичай дотикам, збудженню, серцебиттю. Справжня ж любов враховує не лише фізичний потяг, але й інші фактори.

**Закоханість руйнівна й паралізує волю, змушуючи нас забувати життєві реалії.** «А якщо мене відкинуть?» – непокоять сумніви закоханого. Звідси виникає депресія, занижена самооцінка, тривожне почуття ревнощів і страх виявитися непотрібним. Справжня ж любов, навпаки, виявляє все найкраще, сприяє особистому зростанню, появі самоповаги та нових цілей у житті. Іван, розкриваючи тему любові, писав, що вона спонукає людину робити приємне і те, що до впадоби Богові, а також змінює наші стосунки з людьми.

Усім відомо, що закоханість змушує ідеалізувати свого парт-

нера, закриваючи від вас усі його недоліки.

**Закоханість не може жити вдалині від обожнюваного об'єкту.** Закоханість зазвичай не витримує навіть короткої розлуки і безболісно помирає. Любов надійна, як маяк. «Любити, – сказав одного разу Ж. Ануй, – означає невпинно боротися з тисячами перешкод у нас самих і навколо нас». Одна із цих перешкод – відстань. Для любові розлука не страшна. У любові ти можеш покласти на кохану людину, де б ти не був.

## Закоханість егоїстична.

Якщо закохані й ідуть на жертви, то тільки заради того, щоб домогтися більшого. Закоханість ніколи не піде проти особистих інтересів. Для любові немає значення розмір жертви, їй неважливо, що обоє, він і вона, працюють допізна, що хтось додав у суп надто багато солі, що хтось більше часу проводить з дитиною, а хтось менше. Любов зацікавлена в тому, щоб обоє були задоволені одне одним. Об'єднуючись у любові, чоловік і дружина, створюють у самих собі щось нове, два людських «я» стають одним «ми», дві мети перетворюються на одну.

## Для закоханості нічого не варто розірвати старі стосунки й одразу ж завести нові.

Стосунки двох закоханих, навіть тривалі, залишаються майже без змін. Ви зустрічаєтеся, ходите разом у театр, до церкви, їздите в поїздки. Проте ви не пускаєте нікого у своє серце. Мені не раз доводилося чути від своїх друзів: «Наші стосунки зайшли у безвихідь. Нам стає нудно

## ЛЮБОВ – ДОРОГОЦІННИЙ ДАР ІСУСА

на побаченні, немов на зустрічі незнайомих людей». Такі наслідки закоханості: минає час – і кохана людина стає нецікавою. Любов поглиблює почуття в процесі розвитку загальних життєвих інтересів, стосунки оновлюються з кожним днем. Любов дуже допитлива. За природою своєю, вона сприяє зближенню двох людей і взаємній єдності між ними. Стендаль писав: «Чоловік, який любить жінку, бачить її на лінії горизонту всіх пейзажів, які трапляються на його дорозі, а коли він їде за сто миль з метою побачити її на одну мить, кожне дерево, кожна скеля говорять йому про неї по-різному і по-відомляють щось нове».

**Закоханий схильний експлуатувати об'єкт своєї «любові».** Жінка, за своєю природою, завжди хоче бути єдиною і незамінною в житті коханого чоловіка, який би цінував і поважав її. Чоловік шукає ту жінку, яка б дбала про нього, ставилася до нього як до лідера в сім'ї та була цілком віддана йому. Обоє вони хочуть кохати і бути коханими. Закохана людина дуже добре знає обов'язки іншого, при цьому ігноруючи власні. Любов захищає коханого і дбає про нього. Любов торкається практично всіх сторін вашого життя – від самопочуття до духовного стану. Людина, котра любить, – це дбайлива людина, чутлива до щонайменших змін у характері та настрої супутника життя.



«Справжня ж любов, навпаки, виявляє все найкраще, сприяє особистому зростанню, появи самоповаги та нових цілей у житті»

Мабуть, найяскравішим і найдосконалішим прикладом любові в усій її повноті залишиться Ісус Христос. Він показав приклад реальної, безумовної любові, взявши на Себе покарання за наші помилки та вади. «Ми пізнали любов з того, що Він поклав Свою душу за нас; і ми маємо класти душі за братів» (1 Івана 3:16). Хоч Він і був Сином Божим, але не визнав для себе «занадто великим приниженням» стати на якийсь час нижче за когось. Щоб досягти людини і навчити її думати й чинити правильно, Він Сам став людиною, виявивши до людей терпіння та уважність. Він оточує турботою абсолютно все Своє творіння: добрих і злих, хороших і не дуже. Любов Бога до людей є найвищим еталоном, на який необхідно рівнятися. Закоханість – це колиска любові, але потрібно прагнути більшого.

Усе вищесказане можна підсумувати словами: «Любов – це жертвник». І лише стосунки, засновані на Божих принципах жертвної любові, приведуть до щасливого шлюбу, який принесе насолоду і вам, і тим, хто поряд з вами.

Підготувала: Ірина Ісакова



Любов – це дорогоцінний дар, який ми отримуємо від Ісуса. Чиста, свята любов – не просто почуття, але й принцип. Той, хто володіє справжньою любов'ю, не може діяти нерозважливо або бути засліпленим.

**Н**е часто можна зустріти справжнє, щире, віддане й чисте кохання. Це рідкісний скарб. Палке захоплення часто помилково також називають коханням.

Справжня любов – це високий і святий принцип, цілком відмінний від тієї любові, що прокидається під впливом пориву та враз згасає при зіткненні із суворим випробуванням.

**Любов** – це рослина небесного походження, яку необхідно плекати й підживлювати. Ніжні серця, щирі слова, сказані з любов'ю, зроблять сім'ї щасливими і поширять добрий вплив на всіх, хто їх оточує.

**Любов не може бути нерозсудливою чи сліпою.** Вона чиста і свята. Проте пристрасть земного серця – це щось зовсім інше.

Кохання, основу якого становить лише чуттєве задоволення, – свавільне, нерозсудливе, невтримне. Честь, правда і всі благородні, високі розумові сили опиняються в неволі пристрасті.

**Справжнє кохання** – це не сильна, палка, шалена пристрасть. Навпаки, воно спокійне й глибоке за своєю природою. Воно спрямовує свій погляд не на зовнішність; його приваблюють риси характеру. Таке кохання мудре й проникливе; воно щире і постійне у своїх уподобаннях.

**Любов, що виходить за межі пристрасті та емоційних поривів,** стає одухотвореною і виявляється в словах і на ділі. Християнину повинна бути притаманна ніжність і любов, вільна від усіх пороків, у якій немає ні роздратування, ні нетерпимості.

# ЧАЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

**К кому бы мы ни пришли в гости или кого бы ни пригласили к себе, на стол всегда подается ароматный чай со сладостями. Чаепитие стало частью нашей культуры, и мы уже не мыслим без этого жизни. Но, конечно, чай бывает разный, и в каждой семье есть свой любимый напиток.**



**Ч**аем в широком смысле может называться любой напиток, приготовленный путем заваривания

предварительных подготовленных растительных ингредиентов. В названиях таких напитков к слову «чай», как правило, добавляется пояснение, характеризующее используемое сырье (травяной чай, ягодный чай, фруктовый чай и т. д.).

Но чаще всего, когда говорят о чае, имеют в виду напиток, получаемый в результате заваривания и/или настаивания листа чайного куста, который подготавливается определенным образом.

Слово «чай» используют и в качестве названия чайного куста – вида растений рода Камелия семейства Чайные. В специальной литературе для этого вида обычно используется название Камелия китайская (*Camellia sinensis*).

## ПРОНИКНОВЕНИЕ ЧАЙНЫХ ТРАДИЦИЙ В ЗАПАДНУЮ ЕВРОПУ И АМЕРИКУ

Возить чай из Китая в Европу начали в середине XVII в. португальцы, голландцы и англичане. Первоначально чай стал известен как лечебный напиток, но по прошествии нескольких десятилетий его стали пить просто для удовольствия.

Французы узнали о чае от голландцев в 1636 г. Одним из первых любителей чая был король Людовик XIV. Он узнал, что китайцы и японцы благодаря чаю не страдают подагрой и апоплексией, и велел и его так лечить от подагры. Что помогало королю, должно было помочь и его подданным.

Мужчины были в восторге от экзотического напитка и превращали чаепитие в нечто подобное китайскому ритуалу, причем особое значение придавалось тонкому фарфору, китайским коврам и обоям. Дамы же предпочитали кофе и какао. Лизелотта фон Пфальц (1652–1722), невестка короля, попробовала чай в Версале, и чай ей не понравился. «Вкус чая напоминает сено с навозом. Как можно пить такую горечь?» – писала она в письме в Германию.

В Германии чай впервые упоминается в 1650-е годы. Самым большим поклонником чая считался нидерландский врач Корнелиус Деккер (1647–1685), известный также как Бонтеку, утверждавший: «Чай может помочь человеку, истощенному и

одной ногой стоящему в могиле; он придаст ему силу и даст новую жизнь», – и считавший, что 50 чашек чая в день вполне достаточно; можно пить еще больше, но 200 чашек – это естественный предел. Следует отметить, что подозрения в том, что он был подкуплен Голландской Ост-Индской чайной компанией, так и не были опровергнуты.

В Великобритании чай был введен Британской Ост-Индской компанией, основанной в 1600 г. В 1662 г. британский король Карл II женился на португальской принцессе Екатерине. Она была восторженной почитательницей чая и ввела чаепитие в обычай при дворе, что, конечно, положительно отразилось на доходах чаеоторговцев и к тому же расценивалось как победа над алкоголем, который лорды и леди пили утром, в обед и вечером.

В 1717 г. Томас Твайнинг открыл в Лондоне широкую розничную торговлю чаем, благодаря чему напиток стал массовым и «домашним». В 1802 г. чай был введен в обязательный рацион Британской армии, а с 1824 г. для моряков ежедневная порция рома была сокращена вдвое, а вместо рома частью дневного рациона стал чай. Матросы были недовольны новшеством, смесь чая с ромом называли «грогом» (англ. grog – комок грязи), по прозвищу автора идеи – адмирала Эдварда Вернона.

Также формирование чайных традиций англичане связывают с королевой Викторией. Большая любительница чая, королева превратила его частое употребление в придворную традицию. Она же создала Tea Moralities – английские правила чайного этикета, которые послужили базой для современной европейской традиции употребления чая. Одна из известных сложившихся в XIX в. британских традиций – пятичасовое чаепитие (five o'clock tea), полдник с чаем и легкими закусками. Наиболее известное его отображение в литературе – «безумное чаепитие» в книге Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране чудес».

Когда же чай стал более доступным в материальном плане напитком, и ввиду того, что укрепляющийся средний класс пытался подражать привычкам богатых людей, в конце концов, окончательно стало ясно, что чаепитие является хорошим способом собрать и развлечь нескольких друзей без необходимости тратить слишком много денег, и днев-

ное чаепитие быстро стало английской традицией.

В России чай известен с XVI–XVII вв., впервые завезен в XVII в. из Китая. Несмотря на отсутствие собственного производства и, как следствие, высокую стоимость, чай за два последующих века стал в России фактически «национальным напитком», так же, как в Великобритании.

Сегодня на рынке существует множество разновидностей чая. Однако многих покупателей продолжает интересовать вопрос: из чего делают весь этот чай? Черный, зеленый, желтый и другие виды чая – это одно и то же растение или разные? Какими свойствами обладает весь этот чай, и во всех ли чаях содержится психостимулятор кофеин, вызывающий зависимость?

На самом деле все виды чая изготавливают из одного и того же растения – чайного куста. Они отличаются лишь степенью обработки сырья. Кофеин также содержится во всех видах чая, хотя и в разном соотношении. Например, в черном чае – до 4%, а в зеленом – до 2,5%.



## ПРОЦЕСС ИЗГОТОВЛЕНИЯ ЧАЯ ИЗ ЛИСТА ЧАЙНОГО КУСТА

1. Вяление листа при температуре 32–40 °C в течение 4–8 ч, при котором чайный лист теряет часть влаги и размягчается.
2. Неоднократное скручивание вручную или на роллерах, при котором выделяется часть сока.
3. Ферментативное окисление, обычно называемое ферментацией, позволяющее содержащемуся в листе крахмалу распадаться на сахара, а хлорофиллу – на дубильные вещества.

4. Сушка при температуре 90–95 °С для черного чая и 105 °С – для зеленого, прекращающая окисление и снижающая влажность чая до 3–5%.
5. Резка (кроме цельнолистового чая).
6. Сортировка по размеру чаинков.
7. Возможная дополнительная обработка и внесение добавок.
8. Упаковка.

Внешний вид, аромат, вкус настоя и прочие характеристики чая в значительной степени определяются тем, насколько долго и в каком режиме проводится ферментативное окисление чайного листа перед окончательной сушкой. Классификация чая по степени окисления неоднозначна, так как китайская терминология несколько отличается от той, которая применяется в Европе и Америке.

**Выделяются две полярные категории чая в зависимости от степени окисления:**

● **Зеленый чай (англ. green, кит. люй ча)** – неокисленный или слабо окисленный (название «зеленый» он имеет во всех классификациях). Листья предварительно фиксируются паром температурой 170–180 °С (необязательно); окисление либо вообще не проводится, либо продолжается не более двух дней, после чего принудительно прекращается нагревом: традиционно в горшках, как принято в Китае, или под паром, как принято в Японии. Чай оказывается окислен на 3–12%. В сухом виде имеет зеленый цвет (от салатного до темно-зеленого, в зависимости от особенностей изготовления), настоек – неяркого желтоватого или зеленоватого цвета, в аромате отчетливо выделяется травяная нота (может быть похож на запах сухого сена), вкус терпкий, может быть чуть сладковатым (но не горьким – горчит только низкокачественный или неправильно заваренный, в частности, перестоявший зеленый чай).

● **Черный чай (англ. black, кит. хун ча)** – сильно окисленный (название «черный» – европейское, применяется также в Америке, Индии и Шри-Ланке. В Китае и других странах Юго-Восточной Азии такой чай называется «красным»). Листья проходят длительное окисление, от двух недель до месяца (существуют укороченные процессы, когда чай окисляется в процессе других технологических операций, но они дают продукт худшего качества из-за сложностей контроля над процессом). Лист окисляется почти полностью (на 80%). В сухом виде имеет темно-коричневый или почти черный цвет. Настой – от оранжевого до темно-красного. Вкус характерный, терпкий, не горчит.

Прочие чаи находятся по степени окисления между черным и зеленым, либо выделяются какими-то технологи-

ческими особенностями изготовления. Все нижеперечисленные виды чая производятся в основном в Китае или на Тайване.

● **Белый чай (кит. бай ча)** – чай из типов (нераспустившихся чайных почек) и молодых листьев, прошедший минимальное количество стадий обработки в процессе производства, обычно только завяливание и сушку. Несмотря на название, белый чай имеет более высокую степень окисления (до 12%), чем большинство видов зеленого чая. Среди белого чая есть чисто типовый и приготавливаемый из смеси типов и листов. В сухом виде имеет светлый, желтоватый цвет. Поскольку листья не подвергаются скручиванию, чаинки достаточно крупные и легкие, в воде они быстро раскрываются. Настой желто-зеленоватый, более темный, чем настоек зеленого чая (из-за более высокой степени окисления). Настой имеет цветочный аромат и оставляет сладковатое послевкусие. Белый чай очень чувствителен к способу заваривания.

● **Желтый чай (кит. хуан ча)** окисляется на 3–12%, почти как зеленый, но перед сушкой проходит процедуру закрытого «томления». Считаются элитными, некоторые сорта желтого чая ранее производились исключительно для императорского двора и были запрещены к вывозу из Китая.

● **Улун (англ. oolong, кит. улун).** В России встречается наименование «красный чай», в Китае его иногда называют «бирюзовым» или «сине-зеленым». Окисление продолжается от 2 до 3 дней, достигая 30–70%. Внешний вид и характеристики улуну сильно зависят от технологии и конкретной степени окисления, но все улуну имеют очень характерный вкус, который не позволяет спутать их с другими видами чая.

● **Пуэр (кит. хэй ча, «темный чай»)** изготавливается как из почек, так и из зрелых листьев старых деревьев. По способу приготовления делится на Шу Пуэр (искусственно состаренный, приготовленный) и Шэн Пуэр (сырой, зеленый). Первоначально доводится до состояния зеленого чая, после чего проходит ферментацию. Естественное старение проводится в течение нескольких лет без дополнительной обработки (иногда называется «вылеживанием»), искусственное – методом ускорения ферментации в условиях повышенной температуры и влажности.

Однако, несмотря на такое разнообразие, для здоровых традиций чаепития все эти напитки, к сожалению, не подходят, так как все они содержат вызывающий зависимость психостимулятор – кофеин.

К счастью, для желающих сохранить здоровье существует большая группа напитков – травяных, ягодных, цветочных настоев, завариваемых листьев деревьев и кустарников, которые традиционно называют чаем, хотя они не содержат собственно листьев чайного куста и, соответственно, не имеют в составе кофеина. Именно их мы и рекомендуем к употреблению:

- Ромашка
- Шиповник

- Смородина
- Тимьян
- Зверобой
- Душица
- Липа
- Каркаде
- Ройбос (Ротбуш, Ройбуш)
- Ханибуш из Циклопии интермедии
- Копорский чай, изготавливаемый из иван-чая по технологии, близкой к настоящему чаю, включающей предварительную сушку, скручивание, недолгое ферментативное окисление и окончательную сушку.

Многие из них пользуются большой популярностью благодаря комбинации лекарственного воздействия и своеобразного вкуса. Чай из трав сегодня называют фиточаем, и среди этого множества каждый может подобрать что-то по своему вкусу.

Хотя употреблять чай из чайного куста как напиток мы не рекомендуем, но как лекарственное средство при конкретном заболевании применять его можно.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧАЯ В МЕДИЦИНЕ

Сильное бактерицидное действие чая подтверждено экспериментально. Издавна известны рецепты применения чая в виде сухого порошка, листьев, экстракта или настоя в медицинских целях, в том числе для лечения язв, ожогов, промывания гнойящихся глаз, остановки рвоты.

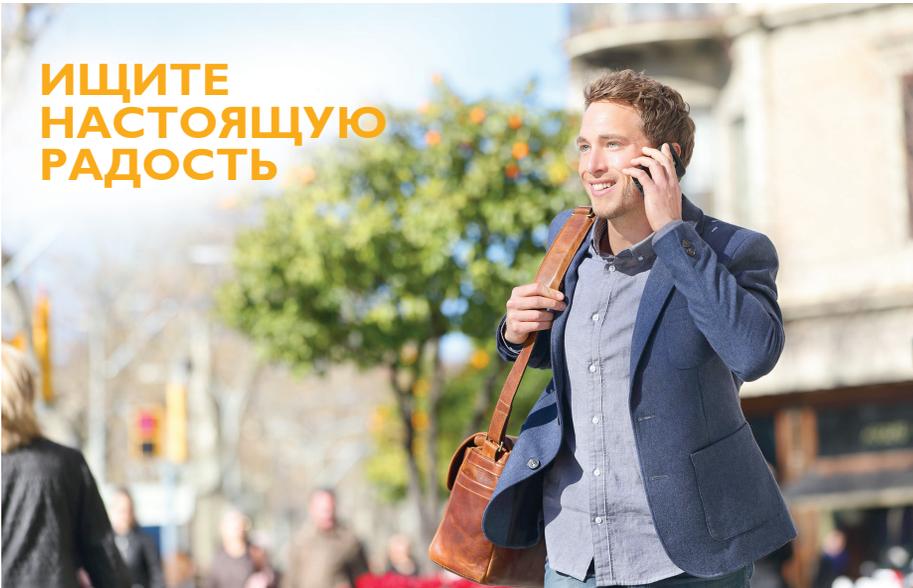
Современная фармацевтическая промышленность вырабатывает из чая (в том числе из отходов чайного производства) кофеин, а из грубых нижних листьев – витамин Р. Препараты витамина Р применяются, в частности, при лечении внутренних кровоизлияний и при лучевой болезни. Чайные экстракты используются как успокаивающее и болеутоляющее средство, в некоторых случаях заменяющее морфий.

Каждая потребляющая чай семья, географическая область или страна сформировали свои чайные традиции, отличающиеся способом приготовления, обстоятельствами, порядком употребления и видом чая. Традиции эти более или менее строго выдерживались в прошлом, в разной степени им следуют и в настоящее время. Но мы предлагаем вам сформировать свои собственные здоровые чайные традиции и следовать им, оставаясь радостным, гостеприимным и здоровым.

**Желаем вам здоровья и долголетия!**

Подготовила: Мирослава Луцкая

## ИЩИТЕ НАСТОЯЩУЮ РАДОСТЬ



Ральф Уальд Эмерсон считал, что некоторые люди имеют особую склонность попадать в несчастья. «Если зайдут в кусты, то обязательно влезут в крапиву, а если наступят на что-то на лугу, то обязательно на ужа», – говорил он. Старая китайская мудрость гласит: «Хотя жизнь человека длится меньше ста лет, он обещивает себя столькими заботами, как будто собрался жить тысячу лет».

Джордж Бернард Шоу так понимал истинную радость: «Вот истинная радость жизни: идти к цели, которую считаешь великой; целиком использовать свои силы, пока тебя не выбросили на свалку; так будем же сильными личностями, вместо того чтобы быть сгустками нервов и горестей, нарекая на то, что мир не желает сделать нас счастливыми».

Каждый человек имеет планы на будущее, которые хотел бы реализовать, если сложатся соответствующие условия или «если будет побольше свободного времени». Эти слова могут оказаться очень обманчивыми. Говоря так, мы хотим убедить себя и других, что в будущем у нас появится больше свободного времени.

Чем тешить себя подобными иллюзиями, лучше научиться рационально использовать время, имеющееся в нашем распоряжении, и радоваться всему тому, что имеем теперь. Существует так много дел, которые могут дать нам удовлетворение уже теперь, нужно лишь заметить их.

Каждый день предоставляет нам тысячи чудесных возможностей сде-

лать жизнь свою и других людей легче и светлее, но они уходят, будто вода сквозь пальцы. Часто такие возможности не используются, потому что они кажутся нам слишком незначительными в сравнении с тем, что мы планируем сделать в будущем. Таким образом, мы забываем о мелочах, пока дело не доходит до того, что мы теряем вообще любую возможность сделать что-то доброе.

Маленькую девочку часто просили спуститься в подвал и принести немного картофеля на обед. Как-то раз отец случайно увидел, как она отбирала картофель для обеда.

– Что ты делаешь? – спросил он.

– Я стараюсь выбирать картофельные похуже, чтобы лучшие, крупные остались на потом.

Отец с улыбкой высыпал картофель из ее корзинки назад, в общую кучу.

– Разве ты не понимаешь, что, поступая так, ты обрекаешь нас есть все время мелкий, плохой картофель? Выбирай наилучшие картофелины сейчас, и тогда мы всегда будем есть самый лучший картофель!

Так и мы не должны откладывать самое лучшее, что можем сделать для других людей, на потом. Будущие возможности могут так никогда и не появиться. Если будем поступать как можно лучше сегодня, то можем не бояться за наше будущее. Выбирай наилучшее сейчас и наилучшее всегда!

Автор: Альф Лонз

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 7 (78) 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 УУК, голова редколегії  
Олексій Остапенко – директор  
«Благодійного фонду здорового  
життя»

Петро Сироткін – директор відділу  
сімейного служіння УУК

Тетяна Остапенко – сімейний врач  
пенсіонату «Наш Дім»

Ріта Заморська – магістр громадської  
охорони здоров'я

Ірина Ісакова – сімейний консультант  
Мирoslava Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза  
Орест Паламар – кандидат  
медичних наук

Коректори  
Олена Білоконь  
Ганна Борисовська  
Інна Джердж

Дизайн та верстка  
Юлія Смаль

Відповідальна за друк  
Тамара Грицюк

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

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати і скорочувати тексти. Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:

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

### Контактные данные распространителя:

З чого починається Ваш ранок?

11  
9  
7

# Ранок Надії

Зустрічайте ранок з «НАДІЄЮ»!

