



№1 Январь 2009

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Як було з самого початку?

Не було ані огидних боліт, ані безплідних пустель. Всюди тішили око граціозні кущі та ніжні квіти.

с.3

Рецепты:

супы разные нужны,
супы разные важны!

с.4

Единственный и неповторимый

Прежде чем вступить в брак, каждый человек хочет знать волю Божию по отношению к его будущему спутнику жизни.

с.6

Новый год — звенят бокалы

Каждый второй украинец употребляет спиртные напитки, а каждый десятый становится алкоголиком.

с.7

Позаботимся о нашем доме

Нарушение законов природы в наших личных привычках — источник всех болезней.

с.12

Что необходимо знать о высоком артериальном давлении?

с.10

Как победить усталость?



Многие люди жалуются на то, что им не хватает времени сделать все запланированные на день дела, и пытаются выйти из цейтнота, сократив время сна. Это приводит к хронической усталости, которая является существенной проблемой для миллионов людей в современном мире... ▶

5



8

Принцип шмеля



9

Життєві проблеми

Слово редактора

Дорогі співвітчизники!

Колектив видавництва «Джерело життя» від усього серця вітає вас із минулими зимовими святами! Бажаємо вам міцного здоров'я, особистого щастя, великих успіхів і прогресу в роботі, а головне – Божого благословення. Разом із поздоровленням ми приготували для вас подарунок – ви тримаєте його у своїх руках – перший номер нової газети «Моя здоровая семья».

Щоразу зустрічаючи Новий рік, ми вітаємо одне одного, бажаємо всіляких гараздів, а насамперед – щастя і здоров'я. Саме ці два аспекти – щастя і здоров'я – основна мета нової газети. Адже щастя – це насамперед сім'я, родинний затишок, кохані, дорогі люди. А коли ми та наші рідні здорові – це подвійне щастя!

Газета «Моя здоровая семья» висвітлюватиме теми та пропонуватиме матеріали, які допоможуть вам здобути як щастя, так і здоров'я. І це не просто гарні слова, якими рясніють сучасні реклами. З боєм зауважуючи, як руйнуються сім'ї та слабшає здоров'я нації, ми не можемо залишатися байдужими спостерігачами. Маючи

багаторічний досвід у таких царинах, як здоровий спосіб життя та біблійна психологія сімейних стосунків, ми вважаємо злочином затримувати його винятково для власної користі, тому вирішили поділитися цим досвідом з вами, дорогі читачі.

Можливо, дехто з вас уже зустрічався з книгами нашого видавництва цієї тематики, зокрема «Служіння зцілення», «Поради щодо їжі і харчування», «Твое спасительное здоровье», «Прощайте, сигареты», «На многие лета», «Помогите сами себе», «Дело, которое за вас никто не сделает», «Харчова алергія: як упоратися з нею?», «Ліки з Божої аптеки», «Природные методы лечения гипертонии», «Нелишнее о лишних килограммах», «Гидротерапия» та багато інших. Усі ці видання мають єдину мету: допомогти вам, дорогі співвітчизники, звільнитися від спотворених поглядів щодо фізичного й духовного здоров'я та будувати своє життя на основі вічних цінностей. Проте з певних причин (зокрема невеликі тиражі видань, низька купівельна спроможність наших громадян і т. ін.) не кожен може придбати і прочитати згадані книги. Тому

колектив видавництва «Джерело життя» вирішив запропонувати ці дорогоцінні матеріали широкому загалові читачів через газету «Моя здоровая семья», друкуючи на її сторінках найважливіші ідеї, поради й рекомендації наших видань.

Крім того, уже створений чималий колектив авторів, кореспондентів та експертів, котрий щомісяця поповнюватиме газету новими цікавими й корисними матеріалами. Принагідно хочемо закликати і вас, дорогі друзі, долучитися до цього колективу, надсилаючи свої статті, зауваження, поради.

Я не даремно згадала експертів серед інших працівників редакційного колективу газети. Річ у тому, що кожне видання, позначене логотипом «Джерело життя» (як книги, так журнали і газети), обов'язково проходить строгу відповідну експертизу: богословську, медичну, психологічну чи загальнонаукову. Наші експерти – це фахівці в різних галузях знань з науковими ступенями (зокрема кілька кандидатів та докторів наук), тому ви можете бути впевненими в правильності порад і рекомендацій, наведених у газеті. Крім того,

запропоновані ідеї підтверджені багаторічним досвідом людей, котрі дотримуються принципів здорового способу життя, а статистика свідчить, що такі люди живуть на шість років довше за інших.

Ми не будемо пропонувати вам «чарівних» пігулок та миттєвих рецептів – «панациї» від усіх хвороб, якими рясніють сьогодні засоби масової інформації. Хороше здоров'я здобувається наполегливою працею та старанними постійними зусиллями. Ось що написала всесвітньо відомий дієтолог: «Як зберегти наш організм у здоровому стані, щоб усі частини цього складного живого механізму працювали гармонійно й узгоджено, – ось що має бути предметом вивчення усього нашого життя». І це вартє наших зусиль, адже її результатом буде МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я! Отже, шановні читачі, у Новий рік – з новою газетою та відновленим здоров'ям!

Головний редактор
видавництва
«Джерело життя»
Лариса Качмар

Словом Господнім учинене небо, а подихом уст Його — все Його військо... Бо сказав Він — і сталося, наказав — і з'явилося» (Псал. 33:6,9). «Землю Ти вгунтував на основах її, щоб на вічні віки вона не захиталась» (Псал. 104:5).

Як було з самого початку?

Коли Земля вийшла з рук Творця, вона була напрочуд гарною. Її поверхня не була одноманітною; її вкривали гори, пагорби та рівнини, величні ріки та чудові озера; гори не були неприступними й суворими на вигляд, з багатьма стрімкими підйомами та жахливими прірвами, як за наших днів. Не було ані огидних боліт, ані безплідних пустель. Всюди тишили око граціозні кущі та ніжні квіти. Вершини пагорбів прикрашали дерева, набагато величніші за ті, які існують сьогодні. Повітря, не заражене шкідливими випаровуваннями, було чисте й здорове. Поряд з красою такого ландшафту тьмяніють сади найпишніших палаців. Сонми ангелів насолоджувались цією картиною, радіючи прекрасному творінню Божому.

Після того як була створена земля з її різноманітним тваринним і рослинним світом, людина, вінець Божого творіння, для якої й була приготовлена прекрасна Земля, вийшла на арену дій. Людині було дане владарювання над усім, що бачило її око; Бог сказав: «Створімо людину за образом Нашим, за подобою Нашою, і хай панують... над усією землею... І Бог на Свій образ людину створив... як чоловіка та жінку створив їх». Створена руками Творця людина була високою на зріст, із бездоганними пропорціями, її обличчя пашіло здоровим рум'янцем, випромінювало радість життя. Адам був набагато вищим на зріст від сучасних мешканців Землі, Єва — дещо нижча від Адама, проте шляхетної постави і чудової вроди. Безгрішна пара не носила одягу; вони, як і ангели, були зодягнені в сяйво світла і слави. І доки люди залишалися слухняними Богові, ці шати світла вкривали їх.

Створивши Адама, Бог провів перед ним усіх тварин, аби кожній з них він дав ім'я. Адам бачив, що кожний мав пару, але серед них «помочі не знайшлося, щоб подібна до нього була». Серед усіх створених Богом істот на Землі не було нікого, рівного людині. І Бог сказав: «Недобре, щоб бути чоловіку самотнім. Створю йому поміч, подібну до нього». Людина не створена для самотнього життя; вона не була позбавлена рис товариськості. Без дружніх взаємин чарівні краєвиди Едему та приємні заняття в саду не приносили Адамові повного щастя. Навіть спілкування з ангелами не могло задовольнити його потреби в співчутті та дружбі. Серед істот, що оточували Адама, не було подібної до нього, котра б кохала його і була коханою. Сам Бог дав Адамові спутницю.

«І насадив Господь Бог рай в Едемі на сході, і там оселив людину, що створив». Усе, створене Богом, було

вершиною краси, і для щастя святої пари, здавалося, не бракувало нічого. Але Творець дав їм ще один доказ Своєї любові, приготувавши сад, який мав стати їхньою домівкою. У цьому саду росли дерева усіх видів, рясно вкриті запашними, приємними на смак плодами. Там були чудові, граціозні на вигляд виноградні лози, що тягнулися догори; їхні гілки згиналися під тягарем спокусливих плодів, найрізноманітніших і найбагатших відтінків. Адам і Єва доглядали за віттям виноградної лози, надаючи йому форми альтанки; ця спруда з живого віття, вкритого листям і плодами, служила для них оселею. Там також було багато запашних барвистих квітів. Посеред саду стояло дерево життя, перевершуючи своєю славою усі інші дерева. Його плоди нагадували собою золоті та срібні яблука, які мали силу продовжувати життя.



Ягода-хит

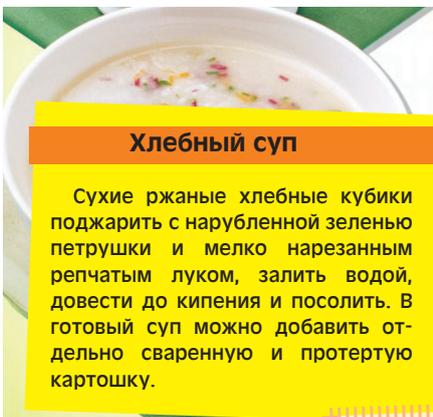
Основной претендент на первое место в хит-параде самых полезных на свете продуктов — обычная развесистая кляква. По данным исследователей из Ратгерского университета в штате Нью-Джерси, в числе болезней, которые можно предотвратить или вылечить, употребляя эту ягоду: сердечно-сосудистые заболевания, грибковые и вирусные инфекции, неполадки с системой пищеварения и некоторые злокачественные опухоли.

Источник: Piluli.kharkov.ua

Рецепты:

СУПЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, СУПЫ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ!

Во многих семьях, ресторанах, столовых варят разнообразные СУПЫ. Их едят как бедные, так и богатые люди. Если проследить историю возникновения этого блюда, то корни его мы находим в Древней Греции. Существует даже пословица: «Вся Греция выросла на фасолевом супе». Считается, что первыми варить суп начали спартанцы, но он состоял из таких ужасных компонентов, что атлеты предпочитали умереть, чем съесть его. Основной принцип приготовления супа сохранился с давних времен, однако изменились компоненты. Со временем древние арабы научились выращивать кочанную капусту, которую они называли «аци». Благодаря им сегодня мы имеем прекрасное и всеми уважаемое блюдо под названием «ЩИ». Рецепт приготовления горохового супа был издавна известен во многих странах, потому он имеет такую популярность и в наши дни.



Хлебный суп

Сухие ржаные хлебные кубики поджарить с нарубленной зеленью петрушки и мелко нарезанным репчатым луком, залить водой, довести до кипения и посолить. В готовый суп можно добавить отдельно сваренную и протертую картошку.



Суп крестьянский

Состав: 80 г капусты, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 1 корень петрушки, раст. масло, зелень.

Свежую капусту нарезать и положить в кипящую воду. Когда вода закипит, добавить нарезанный картофель, поджаренные морковь, петрушку и лук, а за 5-10 минут до окончания варки - специи и нарезанный помидор. При подаче посыпать зеленью.

Питание – основа здоровья: индивидуальный подход



Вегетарианский суп

Суп без мяса, оказывается, пользуется большой популярностью среди знаменитостей. Например, Джулия Робертс добавляет в бульон запеченную картошку, а Денни де Вито всегда заказывал фасолевый суп. На «Титанике», согласно меню от 14 апреля, в первом классе подавали ячменный, а во втором – овощной суп. Принц Чарльз любит суп из трав, которые растут в его собственном саду. Тони Блэр же предпочитает морковный суп и суп из сладкого картофеля.

Суп вегетарианский

Состав: 1,5 л воды, 600 г капусты, 4 моркови, 4 крупные картофелины, по 1 корню сельдерея и петрушки, 2 луковицы, раст. масло, соль.

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить, добавить к нему нарезанные кубиками морковь, сельдерей и петрушку, и тушить на слабом огне 10-15 минут в плотно закрытой кастрюле, периодически помешивая. Затем добавить нашинкованную капусту и нарезанный картофель и продолжать тушить до готовности овощей. К тушеным овощам добавить горячую воду, соль и довести до кипения. Перед подачей посыпать зеленью.

Суп картофельный

Состав: 1л воды, 100г квашеной капусты, 100г картофеля, 30г пшена, 20г лука репчатого, раст. масло, томат, чеснок, зелень, соль, душистый перец.

Сварить очищенный, нарезанный картофель вместе с пшенной крупой. Добавить промытую и мелко порубленную квашеную капусту и лук, пассированный с томатом. Варить до готовности. Готовый суп заправить солью, чесноком и зеленью.



Суп картофельный

Состав: 4 л воды, 0,5 стакана гречневой крупы, 4-5 картофелин, 2-3 баклажана, 1 большая луковица, 1 морковь, 3-5 помидоров, зелень.

В кипящую воду положить нарезанный кубиками картофель, гречку, очищенные и нарезанные кубиками баклажаны, пассированные на растительном масле лук, морковь и помидоры. Довести до готовности, посолить, добавить зелень.

Суп из лука-порея с картофелем

Состав: 40 г сливочного масла; 2 пера лука-порея; 1 маленькая луковица, 350 г картофеля, 900 мл овощного бульона, соль.

Нагреть 25 г сливочного масла в кастрюле с толстым дном. Обжарить на медленном огне до мягкости мелко порезанные лук-порея и репчатый лук. Добавить в кастрюлю картофель и готовить, помешивая, 2-3 минуты. Добавить бульон и довести до кипения. Затем накрыть крышкой и варить на медленном огне 30-35 минут, пока овощи не станут очень мягкими. Приправить по вкусу, снять с огня и добавить оставшееся масло, порезанное на кусочки. Подавать горячим с толстыми кусками хлеба с хрустящей корочкой.

Как победить усталость?



А. Прокопьев



Исследования показали, что именно ночью, во время сна, образуется оптимальное количество жизненно важного гормона мелатонина, который защищает организм от возникновения и развития злокачественных опухолей.

Заметки

Доктор Георгес Маестрони и его коллеги из Швейцарии провели удивительное исследование, они изучали влияние мелатонина на иммунную систему. В одном из экспериментов ученые использовали две группы мышей. Мыши были инфицированы опасным вирусом и подвергнуты стрессовым ситуациям. Различие было только в том, что одной группе был введен мелатонин. Результаты оказались потрясающими. Через 30 дней 92% мышей, которые не получали мелатонин, погибли. Из тех, кто получил мелатонин, погибло только 16%. Смертность снизилась в пять раз!

Также мелатонин помогает управлять стрессом. Исследования показали, что при достаточном уровне мелатонина в организме мозг, иммунная и эндокринная системы объединяются, чтобы восстановить иммунную систему, ослабленную высоким уровнем стресс-гормонов.

Имеются сведения, что мелатонин может понижать уровень холестерина крови, а также способствует снижению артериального давления, оказывая сдерживающее влияние на процессы возбуждения.

Мелатонин не запасается в организме, мы нуждаемся в его воспроизводстве каждый вечер. Наибольшее количество мелатонина образуется ночью в полной темноте. В это время уровень мелатонина повышается в 5-10 раз и достигает максимума в 2-3 часа утра. Таким образом, важное условие для увеличения выработки мелатонина - раньше ложиться спать. Известная христианская писательница Эллиен Уайт, уделявшая много внимания пропаганде принципов здорового образа жизни и сама сохранявшая удивительную работоспособность в течение долгих лет своей жизни, писала: «...Наиболее ценным является сон до полуночи. Два часа хорошего сна до двенадцати це-

нятся больше, чем четыре часа сна после».

Итак, важным условием образования мелатонина является темнота. Также несколько лет назад было выяснено, что вечернее искусственное освещение комнаты подавляет производство мелатонина, поэтому важно избегать яркого света в вечерние часы. Лучше ложиться спать рано, чтобы воспользоваться преимуществом ночной темноты, и затем вставать рано. Напомним, что принятое в последнее время деление людей на «сов» и «жаворонков» не имеет под собой научного обоснования, а является делом привычки, причем нездоровой привычки.

Конечно, бывают ситуации, когда к утру должны быть срочно сделаны какие-то дела. В таком случае, вместо того, чтобы сидеть за работой допоздна, лучше лечь спать в 22:00, а встать в 5 утра и выполнить все, что нужно.

К тому же общеизвестно, что на 5-6 часов утра приходится самый значительный физиологический подъем и самая высокая работоспособность человека, но, к сожалению, современный человек это время просыпает.

Итак, увеличение продолжительности пребывания при естественном освещении, сокращение до минимума использования искусственного света и сон в полной темноте способствуют образованию мелатонина - гормона, способного укрепить иммунитет, увеличить нашу работоспособность и сопротивляемость стрессам.



Грудное вскармливание способствует карьерному росту

Дети, находившиеся на грудном вскармливании, чаще оказываются успешными в жизни и быстрее продвигаются по социальной лестнице. К таким выводам пришли британские ученые на основании данных исследования, продолжавшегося более 60 лет.

Специалисты Бристольского университета изучили результаты наблюдений за 1400 младенцами, родившимися в довоенной Великобритании. По данным ученых, детям, находившимся на грудном вскармливании, на 41% чаще удавалось улучшить свое социальное положение по сравнению с теми, кто получал искусственные заменители материнского молока. При этом скорость продвижения по социальной лестнице напрямую зависела от продолжительности кормления. Если материнское молоко получал только один из детей в семье, его шансы на успешную карьеру возрастали на 16% по сравнению с братьями или сестрами.

Источник: mednovosti.ru

Любовь к вредной пище передается по наследству

Женщины, поглощающие низкокалорийную пищу (так называемый джанк-фуд) во время беременности, возможно, приговаривают и своего ребенка к такой же диете. Исследователи Британского Королевского ветеринарного колледжа кормили беременных крыс пирожными, чипсами и конфетами, после чего их детеныши тоже были склонны к подобным высококалорийным, но имеющим низкую питательную ценность продуктам.

Этот эксперимент стал дополнительным козырем в руках диетологов, которые уже давно призывают будущих мам задуматься о своем питании.

Источник: MIGnews.com

ЕДИНСТВЕННЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ

Прежде чем вступить в брак, каждый человек хочет знать волю Божию относительно своего будущего спутника жизни. Когда вы не сомневаетесь, что ваш муж избран Богом для вас, счастье в вашей совместной жизни вам обеспечено. Как же узнать, что он предназначен вам Богом?

1. Не нужно манипулировать парнем.

Не приписывайте себе инициативу, когда ваш молодой человек подарит вам на День Святого Валентина букет цветов. Мужчина должен быть лидером в ваших отношениях, иначе он не будет лидером и после свадьбы. Если вы не будете ему давать свободу в его решениях, то он в конечном итоге разочаруется в вас. Мужчина был создан для управления. Это может прозвучать несправедливо, но это не мои слова, об этом пишет нам Священное Писание: Ефес. 5:22-30.

2. Его жизненные цели должны совпадать с вашими.

Вы и ваш муж должны дополнять друг друга, а не мешать. Прежде чем связывать свою жизнь с молодым человеком, убедитесь, что вы идете по одной дорожке в выполнении вашей жизненной миссии.

3. Помните: ваш брак – это нечто большее, чем просто союз двух людей.

Если вы верите в Бога, ваш брак будет связан с духовностью. Будет ли план Иисуса - благословить всю планету - реализован через ваш брак? При выборе партнера следует обращать внимание не только на свою и его жизнь. Семья призвана к выполнению более важных задач, чем просто удовлетворение потребностей друг друга.

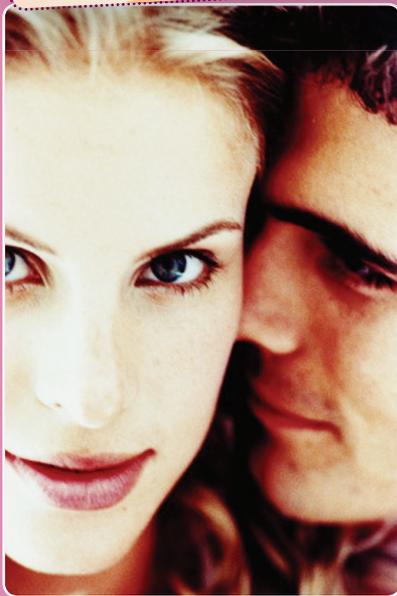
4. Он должен быть с вами на одном эмоциональном уровне.

Не будьте ему мамой, но будьте женой. Пересмотрите этот вопрос тщательным образом. Также задумайтесь над следующим: он такой же строгий, как и вы? Имеете ли вы одни и те же ценности? Он умеет прощать так же просто, как и вы? Вы хотите быть абсолютно честной во всем, а он? Конечно же, нужно проявлять терпение по отношению к его недостаткам, однако он является взрослым человеком,



Об измене

Супружеская измена зарождается в минуту беспечности. Она оканчивается предательством, которое может навсегда подорвать доверие того, кого вы обещали любить и оберегать. Поэтому супругам необходимо быть чуткими друг к другу, чтобы уберечь священные узы брака. Разорвать их очень просто, а восстановить крайне сложно.



а не мальчишкой, которого вы, как вам кажется, сможете перевоспитать.

5. Он должен вас видеть такой, какая вы есть.

Существует два вида людей, с которыми вы сталкиваетесь в жизни: те, кто вас принимает такой, какая вы есть, и те, которые в вас видят то, что им хочется. Прежде чем сделать этот важный шаг, будьте уверены в том, что он любит вас, а не ту, которую ему бы хотелось любить. Тогда вам не нужно будет бояться сделать что-нибудь не так или же притворяться.

6. Вы должны видеть явные доказательства того, что Бог благословил ваш союз.

Не подстраивайте Бога под ваши планы и не манипулируйте библейскими стихами. Когда вы будете проверять Божию волю относительно вашего партнера, не делайте это самостоятельно, попросите выразить свое мнение двух-трех людей, которых вы уважаете. В словах Иисуса мы можем найти следующие признаки: смирение, прощение, честность, самоотречение, искренность, уважение. Присутствует ли все это в ваших отношениях с парнем? Приближаетесь ли вы к Богу, или отдаляетесь от Него, общаясь с ним?

7. Он так же счастлив рядом с вами, как и вы рядом с ним?

Для чего вам выходить замуж за человека, который вам не совсем симпатизирует, или же вы чувствуете с его стороны подобное? Односторонняя любовь никогда не была счастливой. Страдают от нее оба, поэтому не пренебрегайте этим советом. Будьте честны сами с собой! Принцип «слюбится-стерпится» чаще всего терпит неудачу.

Вот основные признаки, по которым вы сможете узнать, тот ли это человек, с которым вы хотите провести всю свою жизнь. Поэтому следует внимательно и осторожно относиться к вопросу замужества. Я призываю вас позволить Господу быть руководителем в написании вашей истории любви. Не имеет значения, на какой странице вы остановились. Он может продолжить ваш рассказ, несмотря на то, что первая его часть написана некрасиво.

Новый год – звенят бокалы!

На первом месте, по данным Всемирной организации здравоохранения, Молдова, где среднее потребление алкоголя – 25 л на человека в год. Затем идет Россия с 15,2 л на душу в год, рядом с ней Украина, Венгрия, Хорватия. В день на каждого украинца приходится один бокал пива емкостью 0,3 литра, 50 граммов водки (только редкое пиво обходится без водки), ну и приблизительно – 10 грамм дешевого вина.

Вот и прошел всеми любимый праздник Новый год. Каждый из нас к нему тщательно готовился, ожидал его с нетерпением. Как дети, так и взрослые хотят, чтобы этот день был необычным, сказочным. Каким же он является на самом деле для нас, наших родных, нашей страны?

Любой праздник, в том числе и Новый год, не обходится без спиртного. Кто-то поглощает его в неумеренных количествах, а кто-то чуть-чуть, «для аппетита», ведь малая доза спиртного не вредит человеческому организму, как принято считать в современном обществе. Однако статистика показывает, что это «чуть-чуть» быстрыми темпами превращается в огромную цифру.

По мнению главного нарколога Киевской области Геннадия Зильберблата, как сообщает нам журнал «Корреспондент», в последнее время в Украине произошел взрыв пивного алкоголизма: если 10-15 лет назад больных с такой зависимостью было один-два на сто алкоголиков, то сейчас – более десяти. Заложниками малых градусов можно назвать от 15% до 25% процентов жителей мегаполисов. Причем это далеко не всегда представители «социального дна»: в рядах зависимых от пива немало образованных и вполне благополучных людей.

Что такое одна бутылка, выпитая одним человеком? Ведь это его дело, хочет, пусть пьет, лишь бы другим не мешал. Но если посмотреть масштабно, то у нашей нации устрашающее

«водка, пиво и даже «безобидное» вино разрушают наши семьи и забирают у нас душевный мир»

будущее. Вы себе только представьте: 24 млн человек выпивают 7 320 млн бутылок спиртных напитков!

Учеными доказано, что водка, пиво и даже «безобидное» вино и в малых количествах причиняют огромный вред нашему здоровью, разрушают наши семьи и забирают у нас душевный мир, вызывая депрессию и склонность к суициду.

Задумайтесь над этими цифрами! Что будет с нашей страной через несколько десятков лет? Какими будут наши дети, внуки?.. Наше здоровье и счастье – в наших руках, не отдавайте его бутылке и даже рюмке. Пусть великий Господь поможет нашей Родине в новом 2009 г. уменьшить число употребляющих спиртные напитки и увеличить число здоровых и счастливых семей!

Пусть Бог поможет каждому задуматься...

Марина Становкина



Заметки

За последние десять лет пивных алкоголиков в Украине стало в десять раз больше

На рост пивного бума, по мнению наркологов, повлиял миф о безопасности пива и его относительной пользе. В зависимость все чаще попадают подростки, молодежь и «белые воротнички». О заложниках малых градусов пишет в новом номере всеукраинский еженедельный журнал «Корреспондент».

По мнению Геннадия Зильберблата, главного нарколога Киевской области, в последнее время в Украине произошел взрыв пивного алкоголизма: если 10-15 лет назад больных с такой зависимостью было один-два на сто алкоголиков, то сейчас – более десяти.

Заложниками малых градусов можно назвать от 15% до 25% жителей мегаполисов. Причем это далеко не всегда представители «социального дна»: в рядах пивозависимых немало образованных и вполне благополучных людей.

«Пивной алкоголизм более коварен, чем водочный, — говорят наркологи, — он развивается незаметно, но затем сразу переходит в тяжелую форму и очень трудно лечится».

Источник: Obzor.ua



Принцип шмеля

С научной и технической точки зрения шмель не должен летать, потому что его крылья не пропорциональны весу тела. Но шмель не знает этих научных выводов – и просто летает.

Альф Лонэ

Как часто тебе приходилось слышать от учителей или родителей: «От

тебя абсолютно нет никакого толку», «У всех дети как дети, а у меня...»? И после этих слов никак не хочется учиться, тем более достигать чего-либо. Ты сидишь и думаешь: «Я никогда не стану успешным человеком. Я никогда не смогу выучить английский язык, потому что сдал экзамен на тройку. Я никогда не научусь решать эти математические задачи. Я никогда не смогу понимать физику, потому что учитель говорит, что у меня нет шансов».

А если очень хочется в жизни достичь успеха, несмотря на то, что все говорят: «Ты ни на что не способен»? Тогда просто не обращай внимания на то, что говорят другие. Помни всегда про шмеля. Самые умные люди мира считают, что он не должен летать (с точки зрения науки). А шмель, хоть и кажется неприметным насекомым, но ему очень хочется летать. Он не знает, что у него крылья не пропорциональны, он просто летает!

Старинные часы



Как-то в одном городе на башне церкви сломались старинные часы. Прихожане этой церкви решили их починить, и выбрали комитет, который должен был организовать починку и просчитать расходы. Комитет нашел человека, который согласился починить часы за 1000 долларов. Пока члены комитета решали, как раздобыть требуемую сумму, пятнадцатилетний юноша залез на башню и осмотрел часы. Затем он за 25 центов купил необходимые детали и починил часы с помощью простейших инструментов и масленки с маслом.

Задание:

Если ты неверишь, что сможешь достичь успеха, будучи простым подростком, то попробуй провести в своей жизни следующий эксперимент: напиши небольшое стихотворение (даже если ты уже писал, а тебе сказали, что поэтом тебе не бывать) и пришли его к нам в редакцию по адресу, который ты найдешь на последней странице газеты, или вышли на e-mail: zdorovuj@gmail.com. Не забудь написать: «Для «взрослой» странички». Некоторые из них будут напечатаны на страницах газеты. Если не любишь сочинять стихи, напиши маленький рассказ о том, как у тебя получилось что-нибудь сделать, хотя тебе говорили, что у тебя не выйдет.

«Бо вирощу шкурку на рані тобі, і з пораз тебе вилікую»
(Єрем. 30:17).

ЖИТТЄВІ проблеми відомих людей: Гарольд Х'юз

Гарольд Х'юз ніколи не приділяв достатньо уваги своїм двом дочкам.

Причини на те були банальні. Його робота, пов'язана з вантажними перевезеннями, забирала більшу частину часу. Коли він перебував не за кермом, він влаштовував розважальні заходи для друзів по роботі.

Проте одна особлива проблема тримала Гарольда на віддалі від своєї сім'ї як фізично, так і емоційно. Він був алкоголіком. Коли його дружина Єва намагалася поговорити з ним про це, він зривався. Іноді, коли він повертався додому, його дочки ховалися в коморі. Усе закінчилося тим, що Єва разом з дітьми пішла з дому. Це шокувало його настільки, що він дав урочисту обітницю. У присутності судді він поклявся, що протягом року не доторкнеться до спиртного. Сім'я повернулася до нього.

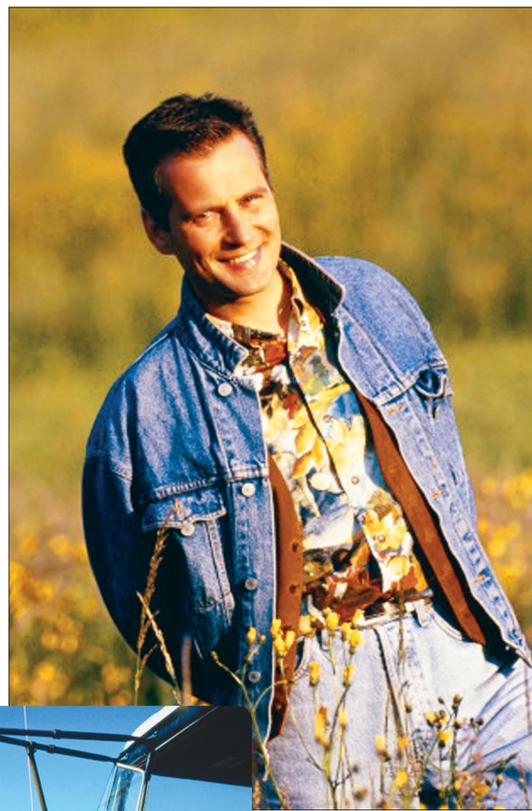
Через кілька тижнів Гарольд поїхав на зустріч водіїв вантажівок у штаті Айова. Вранці він прокинувся в готелі і помітив на підлозі у ванній кімнаті сліди блювання. Він навіть не пам'ятав, як перед цим увечері пив. Але стало очевидно, що ще одна обіцянка була зламана.

Зміни в його житті, якщо й були, то

тільки до гіршого. Одного разу вночі Гарольд вирішив накласти на себе руки у ванній кімнаті за допомогою дробовика 12-го калібру. Але перш ніж натиснути курок, він вирішив, що буде краще пояснити Богові, чому він це робить.



Ця молитва виявилася поворотним моментом у його житті. І Гарольд визнав, що він невдаха, безнадійний алкоголік, і попросив прощення. Тієї ночі



в його серце увійшов Христос. Бог Отець був поруч. Він забрав із серця цього чоловіка спустошення й ненависть до самого себе та подарував радість і мир. Відтоді Гарольд присвятив своє життя Христові.

Він щоденно шукав Бога в молитві, вивчав Боже Слово. Бог виконав Свою обітницю: «Бо

вирощу шкурку на рані тобі, і з пораз тебе вилікую» (Єрем. 30:17).

Бог відновив фізичне, розумове й емоційне здоров'я Гарольда. Поступово його життя почало змінюватися. Не все змінилося відразу, але Гарольд рухався у правильному напрямку. Його шлюб став міцнішим. Стосунки з дітьми покращилися. І, можливо, уперше в житті він подивився на себе іншими очима. Гарольд Х'юз став видатним сенатором Сполучених Штатів і губернатором штату Айова. У подальшому він отримав багато нагород, однак найважливішим моментом у його житті залишиться ніч, коли він віддав себе Ісусові.

Ісус закликає нас прийти до Нього з усіма нашими життєвими проблемами. Він здатний допомогти нам вирішити їх. Принесімо ж сьогодні до Його ніг нашу найбільшу проблему і дозволимо Йому вирішити її.

Медицинские заметки

Попавшему под поезд латвийцу пересадили собственую руку

Специалисты Латвийского центра пластической хирургии и микрохирургии успешно пересадили левую кисть пациента на правую руку. Такая операция потребовалась жителю Латвии, который фактически лишился обеих рук после того, как попал под поезд. В результате травмы левое предплечье пострадавшего было раздроблено, однако кисть на левой руке полностью сохранилась. При этом была утрачена кисть и на правой руке.

Единственным способом сохранить функцию хотя бы одной из травмированных конечностей оставалась пересадка сохранившейся левой кисти на правую руку. По словам медиков, в настоящее время больной уже может шевелить пальцами пересаженной кисти.

Примеры «НЕЗЕМНОЙ ЛЮБВИ»



ДЖОН АЛДЕН И ПРИСКИЛЛА

«Нет земли более священной и воздуха более чистого и полезного, чем воздух, который она вдыхает, и земля, которая хранит следы ее ног. Именно здесь, рядом с ней, я хочу остаться навсегда и подобно невидимому покровителю защищать и оберегать ее».

ВИКТОР ГЮГО И АДЕЛИ ФУШЕ

«Разве я существую для своего собственного счастья? Нет, все мое существование целиком посвящено ей, даже независимо от нее. И по какому праву я смею рассчитывать на ее любовь? Какое это имеет значение, раз это не вредит ее счастью? Мой долг – держаться рядом с ней, окружать ее своим присутствием, служить ей преградой от всех опасностей; подставлять свою голову, как камень, с помощью которого она могла бы переходить через реку трудностей; непрестанно вставать между ней и ее скорбями, не требуя вознаграждения и не ожидая компенсации... Увы! Если бы она только позволила мне посвятить свою жизнь тому, чтобы предвосхищать каждое ее желание, каждый ее каприз; если бы она только разрешила мне с благоговением целовать ее прелестные следы; если бы она только согласилась хотя бы иногда опираться на меня посреди трудностей жизни».

ВУДРО И ЭЛЕН ВИЛЬСОН

«Все, что я собой представляю, и всем, что я имею в жизни, я обязан тебе... Я не мог бы быть тем, кто я есть, если бы я не черпал такого безмятежного счастья из моего союза с тобой. Ты источник удовольствия; и до тех пор, пока ты у меня есть и пока ты тоже счастлива, ко мне ничего не может прийти, кроме добра и силы. О, моя несравненная милая жена, пусть Бог благословит и хранит тебя».

«Я обожаю тебя! Ни у одного президента до меня не было такой жены, как ты! Я, безусловно, самый счастливый мужчина на свете».

«Когда я пишу, я не могу думать ни о чем, кроме тебя. Мои дни наполнены не столько беспокойством и глубоким чувством ответственности, сколько они наполнены тобой, моя драгоценная жена, которая, будучи даже вдали от меня, играет главную роль в моей жизни каждый день и каждое мгновение».

ШАХ-ДЖАХАН И МУМТАЗ-МАХАЛ

В городе Агра на севере Индии находится Тадж-Махал, изысканная гробница из белого мрамора, построенная Шах-Джаханом в честь своей супруги. Молодой индийский правитель нашел в этой персидской девушке воплощение всех своих высоких мечтаний и воображения. Их жизни были настолько тесно переплетены, она была настолько сильным вдохновением для него, что образ одного не отделим от образа другого.

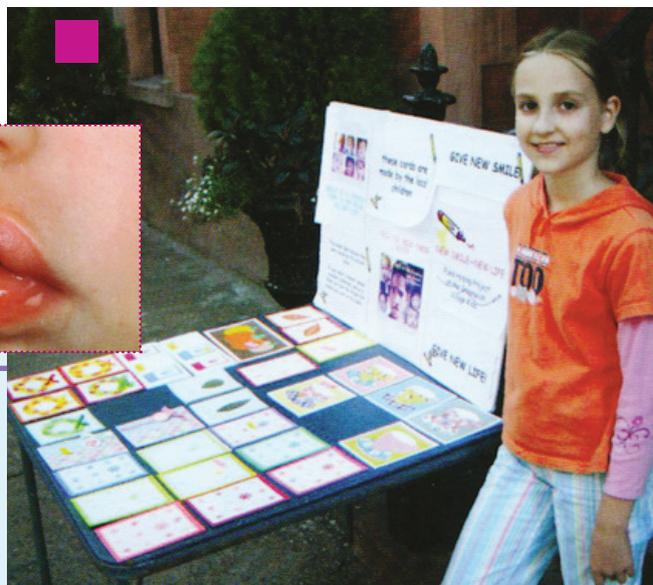
«Трону мира он предпочитал наименьший из локонов, который ниспадал на ее изящную шею».

Хелен Анделин «Очарование женственности»



Помочь детям может каждый

Иногда дети рождаются с заячьей губой или же волчьей пастью. Этот недостаток можно исправить с помощью хирургии. После операции в большинстве случаев и не скажешь, что у человека была такая проблема. Анита Дымань делает открытки и продает их. Деньги она отправляет в благотворительный фонд помощи детям с заячьей губой. Подумайте, что вы можете сделать, чтобы помочь нуждающимся людям.



Меня зовут Анита Дымань. Мне девять лет. Весь прошлый год я размышляла, как бы мне послужить Господу и людям. Однажды мой папа дал мне журнал «Тайм», в котором обычно печатают интересные истории. На одной из страниц я увидела фотографии детей с заячьей губой. В статье говорилось, что этим детям можно помочь и вернуть им красивую улыбку всего за 250 долларов. Вместе с моим семилетним братом Марком мы начали делать открытки и продавать их. Жителям нашего поселка Гринвич очень понравилась наша идея. Многие приходили вновь и вновь к нашему стенду, чтобы выбрать еще одну открытку.

В сентябре 2007 г. мы отправили наш первый чек на сумму 250 долларов в организацию «Смайл Трейн», которая проводит операции по удалению заячьей губы и волчьей пасти. К концу осени у нас уже была тысяча долларов.

Занимаясь этим проектом, я встретила много интересных людей. Позвольте мне рассказать несколько необычных случаев. Однажды к стенду, возле которого мы с Марком стояли, подошел один мужчина. Сразу он нам не очень понравился, у него во рту была сигарета, которой он дымил так, что нам тяжело было дышать. Марк скривился, показывая тем самым, что он задыхается. Когда мужчина посмотрел на

лицо Марка, он выкинул сигарету и сказал: «Знаю! Знаю! Я хочу бросить курить, но не могу. Мне нужна помощь». Мой папа случайно услышал его слова через открытое окно своего офиса и вышел, чтобы поговорить с этим человеком. Я надеюсь, что он бросит курить в один прекрасный день.

На следующий день, под вечер, этот мужчина вновь подошел к нам. Он выбрал открытку, заплатил и сказал: «Я хочу, чтобы ты написала на ней: «Жизнь прекрасна. У тебя есть выбор. Бог любит тебя!» Потом он попросил меня подарить открытку какому-нибудь бездомному человеку.

ВЕЛИЧАЙШЕЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ В ЖИЗНИ

Прежде всего, брак — это величайшее приключение в жизни. Но вместе с тем, это и самое опасное путешествие, какое только вам придется предпринять. Видите ли, когда кто-либо вступает в брак, он не просто берет себе жену или мужа, но также и определенные брачные обязательства. В знак священного доверия он принимает на себя часть человеческой судьбы. Мужчина или женщина, с которыми вы вступаете в брак, — это не просто существа, которых следует одевать и кормить. Это человеческие души.

В супружеской жизни будут конфликты. Иначе не может быть. Ибо свойственные



браку сердечность и интимность, проявляющиеся во всех, без исключения, будничных отношениях, таят в себе определенную угрозу конфликтов. Эта близость порождает некоторую напряженность; парадоксально, но она причиняет раны, которые сама же исцеляет. Почему так? Да потому, что в супружестве каждый из партнеров открыт для самого пристального, критического взгляда другого. И не исключено, что оба они, вероятно, вступали в брак с преувеличенными ожиданиями. Реальность правдива. Но при этом она пугает. Две совершенно различные индивидуальности пытаются соединиться в одну. И бракосочетание — это только начало. Цель же его состоит в том, чтобы дать друг другу возможность узнать себя до конца и при этом остаться любимым.

■ Джордж Вандеман



Позаботимся о нашем доме

Порядок и чистота – закон Неба. До объявления Заповедей Своих на горе Синай, Господь строго приказал Моисею по этому поводу: «Пойди к народу, и освяти его сегодня и завтра; пусть вымоют одежды свои» (Исх. 19:10).

Чтобы дома ваши были привлекательны и приятны, в них должен быть избыток свежего воздуха и света. Удалите тяжелые занавеси, открывайте окна и ставни, дабы лучи солнца могли проникнуть в комнаты, хотя бы даже от этого выцветали дорогие ткани, мебель и ковры. Частый и свежий воздух как днем, так и ночью одинаково полезен. Свежий воздух очищает кровь, освежает тело и влияет здоровье и силу. А здоровье – на разум, дает последнему ясность, и до известной степени спокойствие и веселость. Свежий воздух дает здоровый аппетит, здоровое пищеварение и спокойный, крепкий сон. Жизнь в комнатах, в которых ощущается недостаток воздуха, ослабляет тело, отупляет разум, делает кожу бездеятельной, замедляет кровообращение, затрудняет пищеварение, и тело становится очень чувствительным к холоду. Ежедневно следовало бы проветривать все комнаты хотя бы в течение одного часа.

Украшенный красивыми цветами и кустами и не отдаленный от дома сад доставляет много приятного семейству. Тенистые же деревья и кусты, тесно окружающие дом, препятствуют свободному течению воздуха и не пропускают достаточно солнечного света. От этого комнатный воздух, особенно в сырое время года, отзывается сыростью. Спящие в таких комнатах заболевают ревматизмом, воспалением легких и нервным расстройством. Опавшие же и небурные листья гниют и заражают воздух.

В обстановке дома должны быть правильная гармония цветов и общее соответствие предметов; но вовсе не является признаком хорошего вкуса то, что все предметы в обстановке комнаты одинаковы по дизайну, материалу и обивке; напротив, для глаза более приятно, чтобы было гармоничное разнообразие. Но будь то скромный или изысканный дом,

с богатой или бедной обстановкой, в его стенах не будет счастья, если дух его жильцов не находится в согласии с Божьей волей. В доме должна царить радость.

Евангелие... учит нас давать правильную оценку вещам и быть наиболее усердными в том, что имеет наивысшую ценность и никогда не преидет. Этот урок необходимо усвоить тем, на ком лежит ответственность за выбор дома. Они не должны позволять себе уклоняться от высшей цели... Когда необходимо определить месторасположение дома, пусть эта цель управляет выбором. Не руководствуйтесь желанием иметь изобилие, не прислушивайтесь к требованиям моды и нравам общества. Принимайте во внимание то, что будет способствовать простоте, чистоте и здоровью, что имеет истинную ценность...

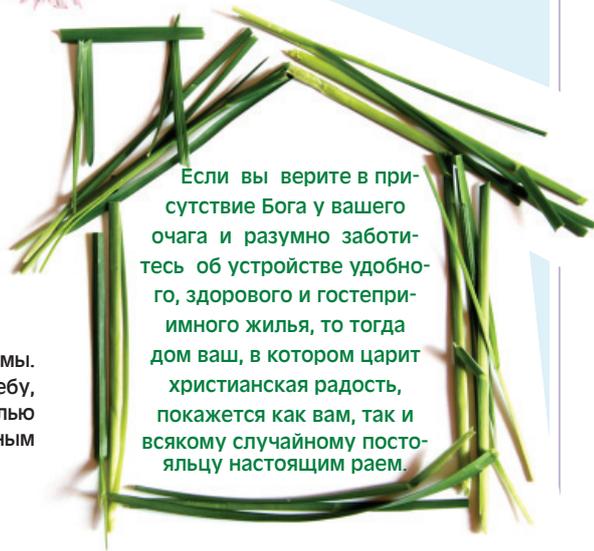
Вместо того, чтобы жить там, где всюду видны дела рук человеческих, где картины и звуки окружающей среды зачастую навевают греховные мысли, где суматоха и беспорядок вызывают усталость и беспокойство, идите туда, где вы можете созерцать дела Божьи. Найдите духовный покой в красоте, тишине и мире природы. Обратите свой взор на зеленые поля, рощи и холмы. Поднимите глаза к голубому небу, незамутненному городской пылью и дымом, и дышите животворным небесным воздухом.

Те, на чьем попечении пожилые люди, должны помнить, что они особенно нуждаются

в теплых и уютных комнатах. С годами человек дряхлеет, и у него остается все меньше сил, чтобы сопротивляться болезнетворным влияниям; поэтому пожилые люди испытывают большую необходимость в обилии солнечного света и свежего, чистого воздуха.

Почти все жители сельских районов, как бы они бедны ни были, могут иметь возле домов небольшую травяную лужайку, несколько тенистых деревьев, цветущий кустарник или благоухающие цветы. Они будут радовать членов семьи гораздо больше, чем любое искусственное украшение.

Обставляйте свой дом незамысловатыми вещами, с которыми легко обращаться и которые просто содержать в чистоте и можно заменить без особых затрат. Проявляя вкус, вы можете сделать самый простой дом привлекательным, если в нем царят любовь и довольство.



Если вы верите в присутствие Бога у вашего очага и разумно заботитесь об устройстве удобного, здорового и гостеприимного жилья, то тогда дом ваш, в котором царит христианская радость, покажется как вам, так и всякому случайному посетителю настоящим раем.

Исследование причин смертности в странах СНГ показывает, что на первом месте стоят сердечно-сосудистые заболевания. В России 39% мужчин и 41% женщин страдают высоким артериальным давлением (гипертонией). Если своевременно не начать лечение, высокое давление может привести к инсульту, инфаркту миокарда, заболеванию почек, к потере зрения вследствие кровоизлияния в сетчатке глаза. Например, у людей, имеющих высокое артериальное давление, риск развития инсульта в 5 раз, а инфаркта миокарда в 2 раза выше по сравнению с теми, у кого давление в пределах нормы.



Что необходимо знать? О ВЫСОКОМ артериальном давлении

Какое артериальное давление следует считать нормальным?

Эти данные во многих случаях индивидуальны, но обычно 120/80 принято считать за норму, хотя более низкое давление, такое как 100/60, зачастую является фактором, увеличивающим продолжительность жизни человека. Для взрослого человека нормальным также является давление 140/90, особенно в более зрелом возрасте.

В 15 % случаев гипертония является следствием заболевания внутренних органов (например, опухоли надпочечников или сужения почечных артерий). При успешном излечении заболевания давление приходит в норму.

В остальных случаях редко удается излечить гипертонию без изменения образа жизни больного и исключения вредных факторов, влияющих на повышение кровяного давления.

Факторы, которые вы можете контролировать

1. Избыточный вес. Надежным способом снижения массы тела является повышение физической активности и ограничение потребляемых калорий. Вот несколько советов, как это сделать.

Соблюдайте режим приема пищи. Избегая «еды на ходу» в промежутках между основными приемами пищи, вы сможете уменьшить количество ежедневно получаемых калорий.

Сократите количество «пустых» калорий, главными источниками которых являются: 1. Видимые жиры (масла, маргарины и др.) 2. Сахар (десерты, напитки типа «пепси-кола», мороженое, шоколад и другие сладости). 3. Рафинированные крупы и мучные изделия. 4. Алкоголь. Последний является не только источником большого количества «пустых» калорий, но и способствует ослаблению самоконтроля, в

результате чего нарушается режим и упорядоченность питания.

Сократите количество насыщенных жиров. Такие жиры содержатся в мясе, молоке, яйцах, маргарине, сливочном масле.

Старайтесь завтракать плотно. При необходимости отказаться от одного из приемов пищи, лучше отказаться от ужина. Завтрак должен быть главной трапезой дня.

Используйте продукты с высоким содержанием клетчатки и воды. Зелень, морковь, стручковая фасоль, капуста и т. д. дают ощущение сытости, не добавляя лишних килограммов.

2. Напряжение и стресс. Избежать излишнего стресса вам помогут правильно составленная программа физических упражнений, регулярный отдых, отпуск, отказ от привычки рабо-

продолжение на с.14

Что необходимо знать о высоком артериальном давлении

начало на с.13

тать поздно по вечерам, использование методов релаксации для восстановления организма, снижение уровня шума, ограничение просмотра телевизора и, конечно, вера в Бога, которая избавит от беспокойства по поводу множества ежедневных проблем.

3. Занятия физической культурой в некоторых случаях помогают снизить артериальное давление. При этом важно правильно выбрать тип физических упражнений. Понижению давления способствуют физические упражнения в режиме непрерывного ритмического движения. Наилучшим видом подобных упражнений являются пешие прогулки в течение 20-30 минут в день. Перед началом занятий необходимо сделать электрокардиограмму, посоветоваться с врачом и помнить о принципе постепенности при увеличении нагрузки.

4. Соль. В среднем каждый человек употребляет в день около 15г соли (больше трех чайных ложек), в то время как физиологическая потребность в соли составляет 1/8 чайной ложки в день. Приблизительно 2,5г мы получаем из необработанных на-



туральных продуктов в естественном виде. Поэтому следует, насколько это возможно, ограничить поступление соли в организм, избегая употребления продуктов с высоким содержанием соли (таких как соленые орешки, консервированные огурцы и др.), а также максимально сократить добавление соли в пищу при ее приготовлении.



5. Пищевые продукты. Высокое кровяное давление связано с таким заболеванием, как атеросклероз. Поэтому рекомендуется ограничить или полностью исключить из рациона продукты с высоким содержанием холестерина (мясо, особенно говядина и свинина, молоко с высоким содержанием жира, яйца (особенно желтки, употребление которых рекомендуется ограничить до 3 шт. в неделю) и печеные продукты, содержащие эти компоненты и твердые жиры).

6. Табак. Курильщики, как правило, наиболее подвержены гипертонии. Необходимо как можно раньше оставить эту вредную привычку.

7. Эстрогены (гормональные препараты), которыми многие женщины пользуются в период менопаузы и в качестве противозачаточного средства способствуют повышению кровяного давления. Если это наблюдается, рекомендуется прекратить употребление препаратов и посоветоваться с врачом.

8. Тирамин - вещество, которое образуется в процессе пригото-

вления сыра, может вызвать повышение давления у людей, обладающих к нему особой чувствительностью.

Что еще можно предпринять?

Лечение гипертонии заключается в регулярном употреблении определенных медицинских препаратов. Врач может, например, прописать вам мочегонные средства для того, чтобы освободить ваш организм от излишнего количества жидкости. Важно строго придерживаться назначения врача по приему лекарств.

Джон Шарффенберг,
доктор медицины,
профессор университета
Лома Линда



Чи є Ваш спосіб ?

ЖИТТЯ ЗДОРОВИМ



Куріння Чи палите Ви?	<input type="checkbox"/> Так	<input type="checkbox"/> Палив раніше	<input type="checkbox"/> Ніколи не палив
Вага Зайва вага	<input type="checkbox"/> Високий ступінь ожиріння: 10 та більше кг зайвої ваги	<input type="checkbox"/> Середній ступінь ожиріння: 5-10 кг зайвої ваги	<input type="checkbox"/> Нормальна вага
Фізична активність скільки днів на тиждень Ви робите 30 хв. фізичні вправи	<input type="checkbox"/> Не регулярно виконую фізичні вправи	<input type="checkbox"/> 3-4 рази на тиждень	<input type="checkbox"/> Активно займаюся спортом, більше 5 днів на тиждень
Фрукти та овочі кількість порцій на день	<input type="checkbox"/> Менше 5 порцій на день	<input type="checkbox"/> 5-6 порцій на день	<input type="checkbox"/> 7 та більше порцій на день
Хліб та вироби з крупи	<input type="checkbox"/> Вживаю переважно білий хліб та очищені вироби з крупи	<input type="checkbox"/> Вживаю в однаковій кількості	<input type="checkbox"/> Вживаю переважно хліб з висівками та крупу з цільного зерна
Тваринний жир/ продукти з високим вмістом холестерину	<input type="checkbox"/> Регулярно вживаю жирне чи смажене м'ясо (стейки, гамбургери, ковбасу...), яйця, цільне молоко, сир, морозиво	<input type="checkbox"/> Вживаю лише не жирне м'ясо (птицю, рибу) та молочні продукти з низьким вмістом жиру. Рідко вживаю яйця та пісне червоне м'ясо	<input type="checkbox"/> Ніколи або рідко вживаю м'ясо, яйця та сир. Вживаю молочні продукти лише з низьким вмістом жиру або соєве молоко чи інші замітники
Сон/ відпочинок	<input type="checkbox"/> Зазвичай сплю менше 7 годин вночі, часто почуваю себе стомленим	<input type="checkbox"/> Зазвичай сплю 7 годин вночі, відчуваю, що достатньо відпочив	<input type="checkbox"/> Зазвичай сплю 7-8 годин вночі, відчуваю, що добре відпочив
Алкоголь Скільки раз на тиждень вживаєте	<input type="checkbox"/> Чоловіки: 3 та більше чарок Жінки: 2 та більше чарок	<input type="checkbox"/> Чоловіки: не більше 2-х чарок Жінки: не більше 1-ї чарки	<input type="checkbox"/> Ніколи не вживаю алкогольних напоїв
Сніданок	<input type="checkbox"/> Рідко снідаю	<input type="checkbox"/> Зазвичай снідаю	<input type="checkbox"/> Добре снідаю щодня
Щастя/ задоволення життям	<input type="checkbox"/> Не відчуваю себе щасливим, не зовсім задоволений життям	<input type="checkbox"/> У цілому задоволений своїм життям	<input type="checkbox"/> Дуже щасливий та задоволений своїм життям
Соціальна підтримка/ взаємодопомога	<input type="checkbox"/> Я не відчуваю, що можу розраховувати на допомогу з боку сім'ї/ друзів; обмежений контакт із ними	<input type="checkbox"/> Я відчуваю, що можу розраховувати на підтримку друзів чи сім'ї; спілкуюся з ними не часто	<input type="checkbox"/> Я завжди можу розраховувати на допомогу з боку сім'ї/ друзів; часто спілкуюся з ними
Духовна сторона життя	<input type="checkbox"/> Не певен або не маю жодних духовних релігійних переконань	<input type="checkbox"/> Мене цікавить релігія/духовні питання. Розвиваю духовні цінності, часто зустрічаюся з одновірцями.	<input type="checkbox"/> Я - віруюча людина. У житті керуюся духовними цінностями, регулярно зустрічаюся з одновірцями.
Загальна сума балів (додайте кількість набраних балів)	A _____	B _____	C _____
Додайте кількість набраних балів з колонок B і C _____			

Підрахунок результатів

початок тесту на с.15

Кількість балів з колонки С помістіть у таблицю «Оптимальні цілі», а суму балів колонок В та С — в колонку «Мінімальні цілі». Порівняйте результати Вашого способу життя з такими стандартами:

	В + С	С
Спосіб життя	Мінімальні цілі	Оптимальні цілі
Кількість балів		
Ідеальний результат	12	12
Добрий результат	9+	6+
Потрібні покращення	6-8	--
Увага! Необхідні значні зміни	< 6	--

Покращення результатів

Відповіді, котрі Ви отримали на запитання даної анкети, допоможуть Вам визначити ті сфери Вашого

стилю життя, у яких можливо досягти покращення результатів.

Колонка А — «Потрібні покращення». Питання, на які Ви відповіли «Так», вказують на необхідність змін.

Колонка В — «Мінімальні цілі». Це мінімальний рівень, якого Ви повинні досягнути для підтримання здорового способу життя.

Колонка С — «Оптимальні цілі». Щоб мати добре здоров'я та бути довгожителем, намагайтеся досягти цих цілей. Можливо, Ви не зможете досягнути всього, однак визначте, чого Ви напевно зможете досягти.

- Покиньте палити.
- Позбудьтеся зайвої ваги та намагайтеся триматися на цьому рівні.
- Намагайтеся щодня виконувати 30-хвилинні фізичні вправи.
- Щодня вживайте 5-9 порцій фруктів та овочів.
- Надавайте перевагу хлібу з висівками та крупам з цільного зерна.
- Вживайте менше тваринних жирів та продуктів з підвищеним вмістом холестерину.
- Сон повинен бути не менше 7-8 годин на добу.
- Уникайте вживання алкоголю.

- Снідайте кожного дня, харчуйтеся в один і той же час, намагайтеся не їсти між основними прийомами їжі.
- Звертайтеся за допомогою для вирішення різноманітних проблем та отримуйте більше задоволення від життя.
- Розвивайте дружні стосунки з членами родини та друзями. Зустрічайтеся та спілкуйтеся з ними частіше.
- Розвивайте своє життя, яке вкаже Вам вірний напрямок та надасть сенсу життю, а також принесе Вам утіху. Зустрічайтеся з одновірцями, щоб отримати підтримку, силу зростати духовно.

Конкурс «Найкраща стаття року!»

Шановні читачі!

Ми будемо вам дуже вдячні, якщо ви будете не тільки читачами газети, але й візьмете участь у її створенні. Ми пропонуємо вам конкурс на «Найкращу статтю року». Присилайте нам свої статті, рецепти, досвіди на тему «Здоров'я та сім'я». Цікаві матеріали будуть надруковані. Дві найкращі статті будуть нагороджені подарунком — книгою про лікарські трави — наприкінці 2009 року. Чекаємо з нетерпінням ваших статей по e-mail: zdorovuj@gmail.com або за адресою видавництва «Джерело життя» (з поміткою на конверті: Для газети «Моя здорова семья»).

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Видавець — видавництво
«Джерело життя»

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

Головний редактор:
Лариса Качмар

Відповідальний редактор:
Марина Становкіна

Медико-біологічна експертиза:
Володимира Малюка — доктора
медичних наук, професора

Редколегія:

Сергій Луцький — директор
відділу здоров'я УУК
Ганна Слепенчук — директор
пансіонату «Наш дім»
Олена Яковенко — магістр
психології
Лариса Сугай — магістр
соціальної охорони здоров'я
Мирослава Луцька — лікар-
фармаколог
Людмила Барабаш — лікар-
реаманітолог

Коректори:

Інна Джерджд
Людмила Заковоротна
Юлія Вальчук

Дизайн та верстка:
Юлії Смаль

Відповідальна за друк:
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04107, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10
e-mail: zdorovuj@gmail.com
тел.: 8 (044) 428 84 38

Редакція залишає за собою
право друкувати матеріали
в дискусійному порядку, не
поділяючи поглядів автора, а
також право редагувати і скорочувати тексти.

Рукописи не рецензуються і
не повертаються. Оголошення,
реклама та листи дописувачів
друкуються мовою оригіналу.
Відповідальність за зміст статтей
несе автор.