

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



Здоровье — первое богатство,  
а второе — счастливое супружество.  
Народная мудрость

## Великий Целитель

Во время Своего служения Иисус больше времени посвящал исцелению больных, чем проповеди.

4

## Принцип очень простой:

наша тарелка должна быть цветной!

5

## Все про пророцтвено насіння

Насіння є джерелом повноцінного білка, ненасичених жирних кислот, мікроелементів, вітамінів...

7

## Мужчины

Как много и вместе с тем бесконечно мало говорится о них!

13

## КРОВ — поживна волога організму

Наше тіло є прикладом досконалого Божого творіння. Розгляньмо, наприклад, кровоносну систему.

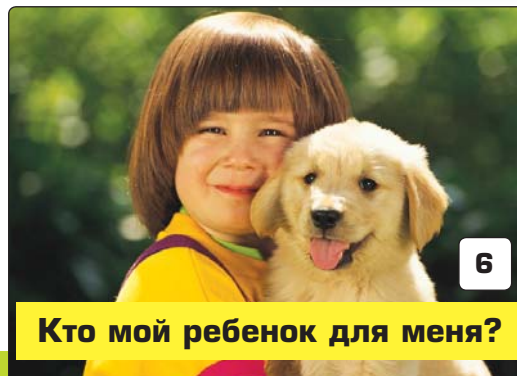
14



## Новый старт – восемь принципов здоровья

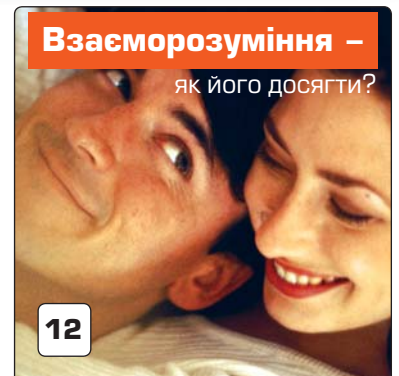
Здоровье – не товар! Приобрести его невозможно, но уметь заботиться о нем должен каждый. ▶

3



6

Кто мой ребенок для меня?



## Взаєморозуміння – як його досягти?

12



# Новый старт — восемь принципов здоровья

Здоровье – не товар! Приобрести его невозможно, но уметь заботиться о нем должен каждый. В следующих номерах нашей газеты мы подробно ознакомимся с каждым из восьми принципов сохранения здоровья и попробуем вместе предпринять «Новый старт» в нашей жизни.

## Питание

Существует несколько причин, по которым мы должны обратить особое внимание на питание. Во-первых, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим. Во-вторых, пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма. А неправильное питание является основной причиной возникновения болезней в мире: 2/3 всех наших болезней — от неправильного питания. В следующем номере нашей газеты мы поговорим с вами, дорогие читатели, о питании. Что нужно знать современному человеку о питании? Как приготовить пищу, чтобы она была полезной и вкусной? Без каких продуктов можно обойтись? Нужно ли соблюдать режим питания?

## Упражнения

Что дает нам физически-активный образ жизни?

1. Снижение риска преждевременной смерти.
2. Снижение риска смерти по причине сердечно-сосудистых заболеваний.

3. Понижение относительного содержания липидов.

4. Уменьшение риска заболеть диабетом и помощь больным диабетом в контроле за заболеванием.

5. Снижение риска развития гипертонии.

6. Снижение кровяного давления у людей с диагнозом гипертония.

7. Снижение риска заболевания раком груди и раком толстой кишки.

8. Улучшение эмоционального состояния, включая снижение депрессивных тенденций.

9. Помощь в снижении избыточного веса (уменьшение жировой прослойки и увеличение мышечной массы).

10. Позитивное влияние на развитие здоровых мышц и костей.

11. Увеличение силы и выносливости у пожилых людей; повышение мобильности при падениях.

12. Повышение психологической стабильности.

13. Физические упражнения способствуют улучшению пищеварения.

14. Утренняя физическая нагрузка, будь то зарядка, пешая прогулка или работа в саду, необходима для обеспечения нормального кровообращения. Это

самый верный гарант от простуд, кашля, заболеваний легких, печени, почек, а также сотни других болезней.

15. Прогулка даже в зимнее время способна принести больше пользы здоровью, чем лекарство, прописанное врачом.

## Вода

В среднем 57% общего веса тела человека составляет вода, что равняется приблизительно 40 литрам у мужчины весом 70 килограммов. В идеальном состоянии организм поддерживает равновесие между водой, расходуемой ежедневно в связи с разными аспектами жизнедеятельности, и тем количеством жидкости, которое должно заменить ее. Обезвоживание организма может стать причиной быстрой утомляемости, повышения температуры, снижения внимательности, депрессии, раздражительности и даже комы или внезапной смерти в экстремальных случаях. Жажда не является достаточным индикатором количества жидкости, необходимого нашему организму. Сколько же нужно употреблять воды, чтобы быть здоровым?





### Солнечный свет

Солнце — это источник всего живого на земле, будь то листок, появляющийся на растении, или человеческий организм во всей его гармоничной сложности. Солнечный свет питает наш организм и снабжает его энергией; делает кожу гладкой и эластичной, придает ей здоровый блеск. Солнце повышает сопротивляемость кожи заболеваниям и инфекциям. Однако избыток солнечного света не всегда полезен.

### Воздух

Кислород имеет чрезвычайно важное значение, поскольку он является основным компонентом воздуха и им дышит все живое. Можно прожить недели без пищи, дни — без воды и всего лишь несколько минут без воздуха. Какую роль играет в нашей жизни воздух? Умеете ли вы правильно дышать? Где самый чистый воздух?

### Отдых

Современная жизнь характеризуется



быстрыми темпами, множеством сменяющих друг друга событий, требует

большого напряжения от человека. Отдых позволяет нашему организму восстановить силы, обновиться. Удаляются вредные отходы, производится «ремонт» поломок, пополняются запасы необходимых для жизнедеятельности веществ, восстанавливаются силы. Кроме того, отдых способствует заживлению физических и эмоциональных травм, помогает выздоровлению при инфекционных заболеваниях, позволяет преодолеть последствия стресса, различных болезней.

### Воздержание

**Воздержание от алкоголя.** Проблема пьянства существует во многих странах. Каждый второй украинец употребляет спиртные напитки, а каждый десятый становится алкоголиком. Алкоголь разрушает клетки мозга и усугубляет возрастные нарушения его кровоснабжения. Даже небольшое количество алкоголя нарушает периферическое зрение, быстроту реакции, способность воспринимать и обрабатывать информацию, здраво рассуждать, контролировать себя.

**Воздержание от курения.** Если вы курите, то самый важный шаг, который можете предпринять для того, чтобы улучшить свое здоровье и продолжить жизнь, это бросить курить. Те, кто курит, в 90% случаев могут предотвратить болезни, если откажутся от этой вредной привычки.

**Воздержание от психостимуляторов.** 90% жителей Северной Америки и большое количество жителей России, Украины, а также других стран каждый день употребляют психоактивный препарат, воздействующий на мозг, — кофеин. Это вещество, содержащееся в кофе, повышает содержание сахара в крови, частоту сердечбиений, кровяное давление. Все это приводит к болезням, от которых часто страдает современный человек.

### Вера в Бога

У нас с вами прекрасный Бог. Он очень хочет, чтобы мы радовались жизни. Он предлагает нам Свою дружбу и желает освободить нас от всего, что мешает нам быть счастливыми. Вера в Бога и надежда на Него приносят счастье, мир и здоровье. Мы протягиваем к Нему руки с уверенностью, что Он даст нам силу преодолеть жизненные трудности. Таким образом, наш дух успокаивается, наше здоровье улучшается.

# Великий Целитель

Во время Своего служения Иисус больше времени посвящал исцелению больных, чем проповеди. Творимые Им чудеса подтверждали истинность Его слов о том, что Он пришел не погубить, но спасти.

ВЕЛИКИЙ ВРАЧ ДУШИ МОЕЙ,  
Великий Исцелитель,  
Явился с неба в мир скорбей  
Господь мой, Избавитель.  
**И. Стектон**

Господь наш, Иисус Христос, пришел в этот мир как неутомимый слуга нуждам человечества. «Он взял на Себя наши немощи и понес болезни» (Матф. 8:17). Его миссия заключалась в том, чтобы даровать людям полное исцеление, физическое здоровье, душевный мир и совершенство характера.

Разнообразны были обстоятельства и нужды тех, кто искал Его помощи, и всякий из приходивших к Нему получал ее. От Иисуса исходил поток целительной силы, и люди исцелялись телом, разумом, душой.

Служение Спасителя не ограничивалось ни временем, ни местом. Его сострадание не знало границ. Масштабы исцеляющей и научающей работы Христа были столь велики, что во всей Палестине не нашлось бы помещения достаточно обширного, чтобы вместить



Василий Polenov "Воскрешение дочери Иаира"

огромное количество людей, искавших Его помощи. Зеленые склоны галилейских холмов, оживленные дороги, берег моря, синагоги — любое место, куда можно было принести к Нему больных, превращалось в Иисусову лечебницу. В каждом большом и малом городе, в каждом селении, через которое проходил, Он возлагал Свои руки на пораженных недугом людей, исцеляя их. Где бы ни находились сердца, готовые принять Его весть, Он утешал их заверением в любви к ним Небесного Отца. Весь день Иисус служил тем, кто приходил к Нему, а вечером помогал тем, кто тяжким трудом от зари до зари обеспечивал пропитание своим семьям.

Во время Своего служения Он больше времени посвящал исцелению больных, чем проповеди. Творимые Им чудеса подтверждали истинность Его слов о том, что Он пришел не погубить, но спасти. Куда бы ни направлялся Христос, вести о Его милосердии приходили туда раньше Него. Там, где Он проходил, люди, нашедшие у Него сострадание, ликовали, радуясь вновь обретенному здоровью и новым силам. Толпы собирались вокруг исцеленных, чтобы услышать из первых уст о деяниях, которые сотворил Господь. Мелодия Его голоса для многих была первым услышанным звуком, Его имя — первым когда-либо произнесенным словом, Его лицо — первым, что видели прозревшие. Почему им было не любить Иисуса и не возносить Ему хвалу? Проходя через маленькие селения и большие города, Иисус Христос был подобен живительному потоку, несущему жизнь и радость.

• «Он же сказал ей: дочь! вера твоя спасла тебя; иди в мире и будь здорова от болезни твоей».

*(Марка 5:34)*

• «Да сбудется реченное чрез пророка Исаию, который говорит: «Он взял на Себя наши немощи и понес болезни»».

*(Матф. 8:17)*

• «И весь народ искал прикасаться к Нему, потому что от Него исходила сила и исцеляла всех».

*(Луки 6:19)*

• «Великое множество народа стекалось к Нему — слушать и врачеваться у Него от болезней своих».

*(Луки 5:15)*

Э. Уайт



# Принцип очень простой!

наша тарелка должна быть цветной

## Блюдо «Бедный студент»



1/4 кочана капусты нашинковать; 2 картофелины нарезать соломкой; 1 луковицу мелко нарезать; 1 морковь нарезать соломкой; 1/2 ст. воды; соль по вкусу.

Уложите овощи слоями в кастрюлю (в приведенной выше последовательности). Посолите каждый слой. Залейте водой. Закройте крышку и тушите на среднем огне 10 минут. Перед подачей на стол можно украсить зеленью.

## Котлеты гречневые с орехами

4 ст. гречки вареной, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. сухарей, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли без горки, 2 луковицы и 1 ст. орехов измельчите.

Поджарьте лук. Смешайте все продукты, за исключением сухарей. Сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях, жарьте на сковороде, смазанной маслом.

Каждую неделю употребляйте побольше разнообразных овощей, фруктов, злаковых и бобовых, однако любой прием пищи должен содержать ограниченное количество видов продуктов. Ежедневно старайтесь съедать сырой овощной салат и сырые или вареные зеленые или желтые овощи. Бобы или горох можно есть три раза в неделю, сладкий картофель или кабачки — два раза в неделю, любой вид капусты (брокколи, брюссельскую, цветную, белокочанную) — три раза в неделю.

Что следует употреблять ежедневно?

- Зерновые
- Орехи или семечки
- Зеленые овощи
- Желтые или красные овощи
- Фрукты (свежие, сухие или замороженные)

## Королевский салат

Нарежьте мелко: 1 большую луковицу, 4 шт. вареного картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 3 соленых огурца. Отварите и натрите на терке 1 морковь и 1 свеклу. Также вам понадобятся: 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, растительное масло, соль по вкусу.

Разделите все овощи на две части, кроме моркови и свеклы. Затем уложите первую половину овощей слоями, не перемешивая, порядок описан ниже. Слегка подсолите каждый слой (кроме слоя соленых огурцов!).

Порядок слоев: 1/2 луковицы — 2 картофелины — 1 1/2 яйца — 1 1/2 соленого огурца — 1 морковь — растительное масло. Уложите вторую половину овощей сверху в том же порядке, только морковь замените свеклой. Сверху украсьте зеленым горошком, не перемешивайте!

# РЕЦЕПТЫ



## Немецкий тминный хлеб

8 ст. ржаной муки, 2 ст. пшеничной муки, 50 г дрожжей, 2 ч. л. соли, 1 ст. л. молотых семян тмина, 1 ч. л. молотого аниса, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. воды.

Смешайте два вида муки. Возьмите 2 стакана полученной смеси, добавьте дрожжи и воду, перемешайте и поместите в теплое место на 2 часа. Добавьте остальные продукты, хорошо вымесите. Если тесто липкое, смажьте руки растительным маслом. Поставьте в теплое место еще на 30 минут. Сформируйте две формы, накройте тканью и оставьте на 30 минут. Выпекайте в духовке при температуре 180 °С в течение 1 часа.

## Фасоль «Чили»

2 ст. вареной фасоли, 1 сладкий перец порежьте кубиками или соломкой, 3 зубчика чеснока измельчите, 1 луковица, 1/2 ст. воды, 2 ч. л. растительного масла, 1/2 ст. томатного соуса, 1 ч. л. соли без горки.

Потушите лук, чеснок и перец. Соедините с остальными продуктами. Тушите на слабом огне 30-40 минут до загустения.

# Кто мой ребенок для меня?

Принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник... а просто за то, что он есть!



совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия необходимо не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Конечно, ребенку подобные знаки проявления любви особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая развиваться психологически. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Мать одной пятилетней девочки, обнаружив у дочери симптомы невроза, обратилась к врачу. В разговоре выяснилось, что однажды дочь спросила: «Мама, а какая самая большая неприятность была у вас с папой до моего рождения?». «Почему ты это спрашиваешь?» — удивилась мать. «Да потому, что потом ведь самой большой неприятностью у вас стала я», — ответила девочка.

Попробуем представить, сколько же десятков, если не сотен, раз слышала эта девочка, прежде чем прийти к подобному заключению, что она «не такая», «плохая», «всем надоедает», «сущее наказание»... И все пережитое обернулось для нее неврозом.

Мы далеко не всегда следим за тем, как обращаемся с детьми. Как-то в «Учительской газете» было опубликовано покаянное письмо матери: она с опозданием поняла, что нанесла душевную рану своему сыну. Мальчик ушел из дома, написав в записке, чтобы его не искали: «Ты сама сказала, что тебе без меня лучше». Вот ведь как буквально понимают нас дети! Они искренни в своих чувствах и наделяют абсолютной искренностью любую фразу, сказанную взрослыми. Чем чаще родители раздражаются на ребенка, одергивают, критикуют его, тем раньше он приходит к выводу: «Меня не любят». Доводы родителей типа: «Я же о тебе забочусь» или «Ради твоей же пользы» дети не слышат. Точнее, они могут услышать слова, но не их смысл. У них своя логика.

Давайте посмотрим, во что развивается «комплекс неприятия» по мере взросления детей. Вот отрывок из письма четырнадцатилетней девочки.

«Я не верю, что с матерью могут быть дружеские отношения. У меня самые нелюбимые дни — это суббота и воскресенье. Мама в эти дни меня ругает. Если бы она со мной, вместо того чтобы орать, говорила по-человечески, я бы ее лучше поняла... Ее тоже можно понять, она хочет сделать из меня хорошего человека, а получает несчастного. Мне надоело так жить. Прошу у вас помощи! Помогите мне!!!»

Нередко можно услышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (ленишься, драться, грубить) и не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)».

В этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...».

Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Пятиклассник из Молдовы пишет: «А за что тогда любить ребенка? За лень, за невежество, за неуважение к старшим? Извините, но я этого не понимаю! Своих детей я буду любить, только если...».

Причина широко распространенного оценочного отношения к детям кроется в уверенности, что награды и наказания — главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка — и он укрепится в добре, накажешь — и зло

отступит. Но вот беда: не всегда успешны эти методы. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка — это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы выработать у детей условные рефлексы.

Психологами доказано, что потребность в любви — одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение — необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, необходим, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я счастлива, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия



## ЧАСТО РОДИТЕЛИ СПРАШИВАЮТ:

«Если я принимаю ребенка таким, каков он есть, значит ли это, что я не должна никогда на него сердиться?»

Нет, это не так. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Их следует выражать, но особым образом:

- Можно выражать свое недовольство отдельными поступками ребенка, но не ребенком в целом.
- Можно осуждать поведение ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они ни были.
- Недовольство ребенком не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в его принятие.

Даже если дело дошло до крайностей для обеих сторон, еще не все потеряно: родители могут вернуть мир в семью. Но для этого надо начинать с себя. Почему с себя? Потому что у взрослых больше знаний, способности контролировать себя, больше жизненного опыта.

### Какие причины мешают родителям безусловно принимать ребенка и показывать ему это?

Пожалуй, главная из них — это настрой на «воспитание», о котором речь уже шла выше.

Вот типичная реплика одной мамы: «Как же я буду его обнимать, если он еще не выучил уроки? Сначала дисциплина, а потом уже добрые отношения. Иначе я его испорчу».

И мама встает на путь критических замечаний, напоминаний, требований. Ребенок в этом случае отреагирует всевозможными отговорками, а если приготовление уроков — старая проблема, то и открытым сопротивлением.

**Где же ошибка?** Ошибка была в самом начале: дисциплина не до, а после установления добрых отношений, и только на основе их.

Еще одной причиной может послужить то, что ребенок появился на свет, так сказать, незапланированным. Родители его не ждали, хотели пожить «в свое удовольствие», вот и теперь он им не очень нужен.

Или они мечтали о мальчике, а родилась девочка.

Часто случается, что ребенок оказывается в ответе за нарушенные супружеские отношения. Например, он похож на отца, с которым мать в разводе, и некоторые его жесты или выражения лица вызывают у нее неприязнь.

Скрытая причина может стоять и за усиленным «воспитательным» настроем родителя.



### Заметки

#### Поиграем с нашим ребенком?

Не упускайте случая пообщаться с ребенком и найдите в себе силы сказать ему: «Хорошо, давай поиграем». Избегайте командного тона с детьми. Если у вас что-то не получается, не настаивайте на своем. Однако, если дела идут хорошо, то вас ожидают прекрасные открытия, и в вашем доме всегда будет раздаваться смех, вы научитесь импровизировать в общении с ребенком, а он, в свою очередь, будет гореть желанием учиться. Результат не заставит себя долго ждать и с каждым днем будет все заметнее.

#### Игра «Вспомни какой-нибудь случай»

Вспомните какое-нибудь недавнее событие, в котором вы участвовали вместе с ребенком: как вы навещали любимую тетю, как праздновали день рождения или как ходили в магазин за покупками. По очереди рассказывайте, что вы видели и что делали. Ваш ребенок может начать так: «Когда мы были в гостях у тети Наташи, я играл вместе с Андреем и Славиком в поезд». Вы добавляете: «А тетя Наташа приготовила вкусные бутерброды», и еще ваш ребенок вспомнит: «А ты пролила сироп на свою блузку».

Припоминайте по очереди как можно больше деталей до тех пор, пока уж совсем нечего будет добавить. После этого выберите другое событие.

Ею может быть, например, стремление компенсировать свои жизненные неудачи, неосуществившиеся мечты или желание доказать супругу и всем домашним свою крайнюю необходимость, незаменимость, «тяжесть бремени», которое приходится нести.



В общении с ребенком следует учитывать возможные причины, которые могут помешать родителям принимать ребенка таким, какой он есть. Пусть наши дети почувствуют, что мы их любим не за их достижения, а за то, что Бог подарил их нам как драгоценный подарок!

Юлия Гиппенрейтер



— Алинка, пора вставать! — голос мамы, торопливо заглянувшей в комнату, заставил девочку открыть глаза, хотя открывать их совсем не хотелось. И не только потому, что необходимо было идти в школу, писать контрольную, стараться изо всех сил быть «в форме», чтобы на фоне других девочек не выглядеть «бледнолицей поганкой». Просто ей приснился замечательный сон! Ах, как ей хотелось, чтобы он стал явью!

Алинка снова закрыла глаза. Но сон, конечно же, не возвращался. Придется вставать!

Наспех поев приготовленный мамой завтрак и отдав положенное время зеркалу и косметичке, Алинка закрыла двери квартиры и нажала кнопку лифта. Ожидая лифт, девочка сомкнула ресницы, чтобы легче было вообразить увиденное во сне. Вот на экране монитора она открывает свой электронный ящик и снова видит это неожиданное письмо! Адрес отправителя ей был неизвестен, и она сначала даже боялась его открывать — вдруг какой-то новый вирус! Но внутренний голос все-таки заставил ее сделать это. Письмо было коротким, Алинка запомнила его содержание без труда:

«Здравствуй, милая девушка! Сегодня у меня есть огромное желание сделать тебе приятное. Я готов выполнить три твоих самых заветных желания!

Жду твоего ответа!

От всей души

Твой Добрый Незнакомый Друг».

Звук открывающейся двери лифта прервал приятное воспоминание. «На самом деле это всего лишь сон, и нечего тешить себя надеждой, что когда-нибудь он может стать явью», — старалась убедить себя Алинка. Но от таких

убеждений на душе становилось тоскливо и непослушные слезы были готовы испортить все ее старания перед зеркалом. Вспомнились тоскующий мамин взгляд и сиротливо висящий на вешалке в прихожей папин зонтик, который он забыл взять, торопливо собирая свои вещи, перед тем, как уйти от них к другой женщине. Вспомнился последний учебный день прошлой



четверти и рухнувший мир ее мечты, когда мальчик с последней парты пошел провожать после уроков девочку с параллельного класса, неся на плече ее сумку и не переставая о чем-то весело болтать с ней. А еще вспомнился ужасный день, когда в соседнем дворе хоронили молодую женщину, умершую от рака. Все соседи плакали, глядя на ее безутешных дочурок и их почерневшую от горя бабушку. Ах, если бы это действительно было правдой и

можно было написать о своих желаниях какому-то доброму незнакомцу, а потом в один прекрасный день радоваться их исполнению!

«Интересно, что бы я у него попросила? — неожиданно спросила себя Алинка. — Конечно, было бы здорово, чтобы папа вернулся! Чтобы мама снова улыбалась, напевала свои любимые мелодии, орудуя на кухне кастрюлями. Чтобы снова гладила папины рубашки и готовила его любимые голубцы. Думаю, что все это можно считать одним заветным желанием.

Ну, а еще одно, — улыбка сразу же расплылась на Алинкином лице от такой мысли, — мне, конечно, хотелось бы встретить хорошего друга, с добрыми, как у ангела глазами. Наверное, это сказочная мечта. Но если уж загадывать желание, то почему бы и нет!

Осталось еще одно желание. Вот если бы никогда не умирать! Нет, это уж вообще из мира фантастики! Но как было бы здорово! Чтобы не было ни у кого таких страшных дней, как у тех маленьких девочек из соседнего двора!»

Неожиданно из-за туч выглянуло солнышко, ласковый ветерок погладил Алинкину щеку и полетел дальше, унося на своих крыльях ее грустное настроение. Девочка улыбнулась солнечному лучу и своим замечательным желаниям. Предстоящая контрольная уже не казалась такой страшной. Беззаботный воробей громко чирикал на каштановой ветке, радуясь солнышку. И в эту минуту Алинке захотелось верить, что ее заветные желания обязательно сбудутся. Она ускорила шаг, чтобы не опоздать в школу, а, может быть, еще и для того, чтобы приблизить время исполнения задуманных желаний.

(Продолжение следует)



# Кроссворд «Роза для тебя»

## По горизонтали — зеленый:

1. Одно из духовных сокровищ человека, без которого не может существовать любовь, да и сама жизнь.
2. Ответ, который нам всегда хочется слышать.
3. Покрывало для зеркала человеческой души.
4. Название маленького значка, который есть во всех нотных сборниках.
5. Название современного города и древнего государства, солдаты которого исполнили приговор над Иисусом Христом.
6. Личность, которая является источником жизни, счастья и любви.
7. Сумма, полученная от умножения двух первых цифр, знакомых нам с детства.
8. Вторая ступень в гамме до-мажор.
9. Фамилия духовного реформатора, отдавшего жизнь за свою веру в пламени костра.
10. Спутница джентельмена.
11. Название ноты и первый слог слова, характеризующего состояние тела и духа.
12. Название ноты.
13. Очень полезный и приятный напиток.
14. Одно из первых блюд русской национальной кухни.
15. Прекрасная часть человеческого организма, которая отражает внутреннее состояние человека.

16. Слово, которое является аббревиатурой научных организаций, а также частью словосочетания "падать..."

17. Название ноты, которая расположена по соседству с соль.

18. Личное местоимение, которым часто пользуются девушки в своих беседах с подругами.

19. Одна из составляющих компьютера, отвечающая за память.

20. Самая маленькая часть любой главы Библии.

21. Поэтические произведения М.В.Ломоносова и Г.Р.Державина, одно из которых имеет название «Бог».

22. Женское имя и название одноименного произведения И.С.Тургенева.

23. Название ноты, соответствующее первому слогу названия растения.

24. Духовное сокровище, которое, согласно пословице, нужно беречь смолоду.

25. Легендарное имя одного из основателей города Киева.

26. Одна из частей квартиры, нуждающаяся в постоянной уборке.

27. Слово, которое мы говорим, когда знаем, что легко справимся с поставленной задачей.

28. Музыкальный текст на бумаге.

29. Предлог.

## По вертикали — синий

### и зеленый:

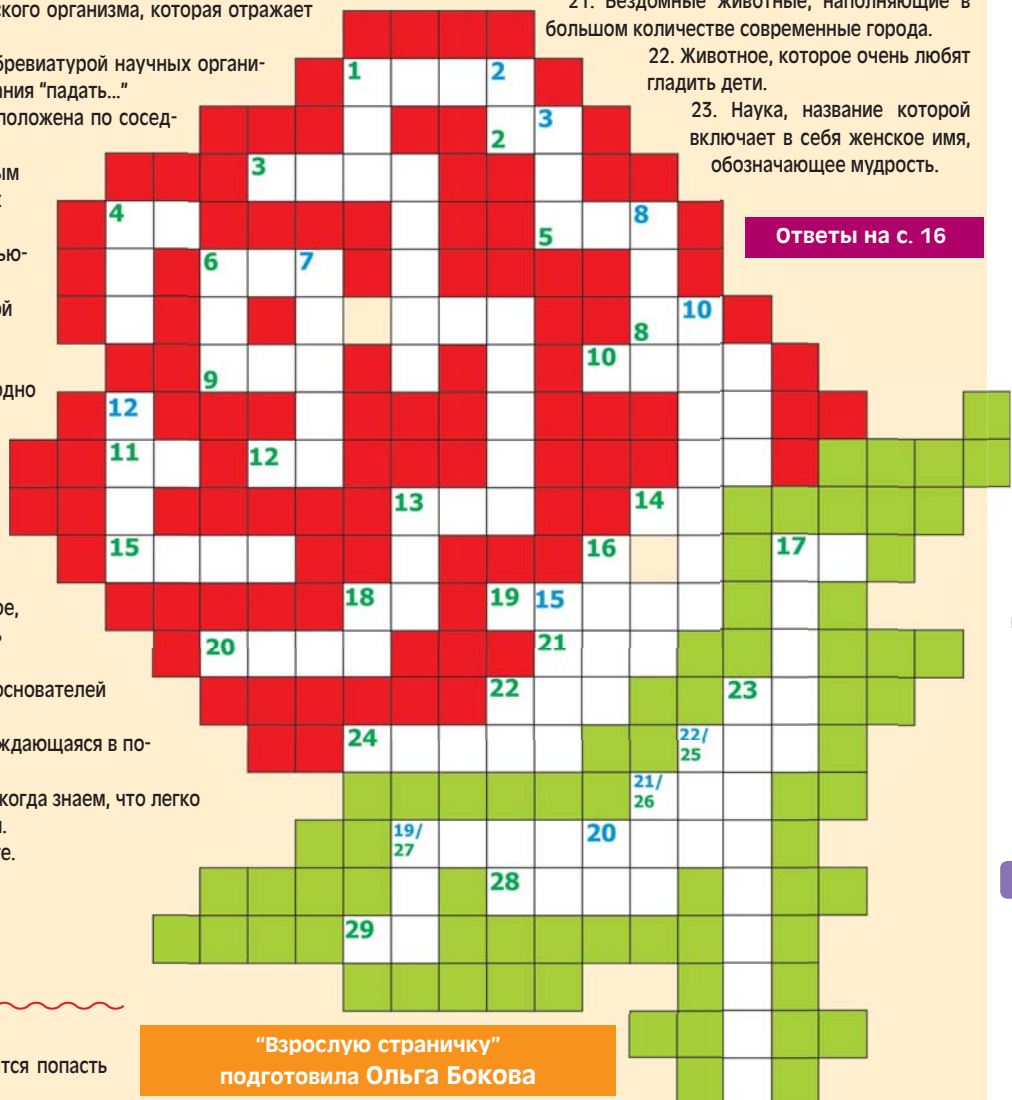
1. Период времени.
2. Место, в которое многие боятся попасть (см. Откровение 22:14).

3. Лекарственное растение.
4. Место, которым дорожит каждый человек.
5. Книга, которая открывает тайны будущего.
6. Легкоатлетический вид спорта.
7. Люди, которые приносят радость, когда их приглашают.
8. Место, приносящее и радость, и горе, где есть много еды, но нет хлеба.
9. Название места отдыха, предназначенного для детей.
10. Самая нежеланная оценка.
11. Слово из юридического лексикона.
12. Один из обитателей Ноевого ковчега.
13. Подарок Творца, восстанавливающий силы человека.
14. Защитные и рекламные сооружения.
15. Одно из творений Божьих, созданных Им в шестой день.
16. Краткая форма женского имени, полная форма которого согласно словам песни — «мой компас земной», а согласно словам Библии — «якорь безопасный и крепкий».
17. Кожное заболевание.
18. Возглас, выражающий определенные эмоции.
19. Явление, которое будет навсегда уничтожено Богом.
20. Предлог из словосочетания, включающего в себя Бога и сообщающего, откуда исходят все благословения для человека.

21. Бездомные животные, наполняющие в большом количестве современные города.

22. Животное, которое очень любят гладить дети.

23. Наука, название которой включает в себя женское имя, обозначающее мудрость.



Ответы на с. 16

«Взрослую страничку»  
подготовила Ольга Бокова

# Хвороба серця



При опитуванні 501 жінки п'ятдесяти років, проведеному Інститутом суспільної думки Геллапа, 65% відповіли, що, на їхню думку, з усіх хвороб убивцею номер один є рак. Але вони помилилися. Правильна відповідь — хвороба серця.

Тільки 15% людей мають здорове серце, і це зовсім не дивно. Раніше на цю хворобу дивилися як на «хворобу, яка вбиває чоловіків», але кожна дев'ята жінка у віці від 45 до 64 років має серцево-судинне захворювання.

## ЯК ПОПЕРЕДИТИ ХВОРОБУ СЕРЦЯ

- Киньте курити. Жінка, що курить, відчуває серцеві напади у 2-6 разів частіше, ніж та, що не курить. Якщо курить ваш чоловік, переконайте його кинути курити заради вас.
  - Слідкуйте за рівнем холестерину. Він не повинен перевищувати норму — 200 мг або нижче. Холестерин — це речовина, яка утворює бляшки в артеріях. Якщо рівень холестерину в крові становить 240 мг/дл, то ризик розвитку хвороби серця підвищується до двох разів порівняно з тим, коли рівень холестерину становить менше 200.
  - Стежте за своєю вагою. Дослідження показали, що зменшення ваги лише на 10% зменшує розвиток коронарної хвороби серця на 20%.
  - Слідкуйте за кров'яним тиском. Згідно зі статистичними даними Американської кардіологічної асоціації, більше половини жінок старші 55 років мають високий кров'яний тиск. Повернути до норми тиск можна позбувшись зайвої ваги та зменшивши споживання солі.
  - Рухайтесь більше. Виконуйте фізичні вправи та займайтеся спортом. Заняття на свіжому повітрі зменшують тиск та рівень холестерину, якщо він перевищує норму.
- Намагайтеся зменшити кількість жирів. Особливо це стосується насичених жирів. Споживайте більше фруктів, овочів, круп та менше м'яса, смажених страв.

ЕНЦИКЛОПЕДІЯ ЖІНОЧОГО ЗДОРОВ'Я

## Животные жиры

«Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука и никакой крови не еште»

(Левит 3:17).

Господь дал Свои особые указания, чтобы люди не употребляли в пищу жиры и кровь животных. Почему? Потому что их употребление затрудняет циркуляцию крови. Пренебрежительное отношение к этим прямым указаниям Бога навлекли на человеческий род множество тяжелых заболеваний... Если люди вводят в свой организм то, что не улучшает плоти и крови, они будут страдать из-за непослушания Слову Божьему (Э. Уайт Советы относительно пищи и питания, с. 393-394).

## Научные свидетельства

Результаты исследования здоровья медсестер на предмет взаимосвязи между потреблением диетических жиров и возникновением сердечно-сосудистых заболеваний, которое проводилось с 1980 по 1994 гг. и охватило 80082 человека, свидетельствуют: при увеличении потребления насыщенных жиров и трансненасыщенных жиров возрастает риск заболевания венозных сосудов сердца, в то время как при увеличении потребления мононенасыщенных и полиненасыщенных жиров этот риск снижается.

«Весть о Здравье», № 3, 2006 г.

## О насыщенных жирах

Следует так организовать свое питание, чтобы общее количество потребляемого жира (преимущественно ненасыщенного) составляло меньше 30% от общей калорийности. При этом белки соответственно должны составлять 12%-15%, углеводы — 55%-58%. Чтобы снизить концентрацию холестерина в крови, необходимо уменьшить потребление насыщенных жиров. Уровень калорийности ниже 5% за счет насыщенных жиров, по всей вероятности, оптимален, если ненасыщенные жиры дают по меньшей мере 15-20% калорий. Организм не нуждается ни в каких трансжирных кислотах, и чем меньше их потребляют, тем лучше.

«Весть о Здравье», № 3, 2006 г.



# Як пророщувати насіння та зерна?

«Траву для худоби вирощує, та зеленину для праці людині, щоб хліб добувати в землі»  
(Псал.103:14)

Насіння є джерелом повноцінного білка, ненасичених жирних кислот, мікроелементів, вітамінів, мінеральних солей, до того ж у біологічно збалансованому вигляді воно добре засвоюється організмом.



Насіння різних культур повинно бути без штучного добрива та хімічної обробки. Це важливо, тому що присутність навіть декількох не здатних до пророщування зерен завдає шкоди всім іншим. Ці зерна гниють, пліснявляють і псують смак усіх інших паростків. Перед тим, як пророщувати зерна, потрібно їм забезпечити:

- достатньо освітлення — паростки полюбляють розсіяне світло, а не пряме; блюдо можна накрити серветкою;
- вологість — у теплу погоду зерна слід промивати два рази на день крізь сито (узимку — один раз);
- температуру 17-20°C;
- безперервну циркуляцію повітря;
- краще розподілити зерна на блюді в один шар.

## Як пророщувати насіння сої

На прикладі сої розглянемо, як отримати паростки.

**День 1.** Одну склянку сої висипати в скляну банку, налити 8 склянок води.

**День 2.** Воду злити, а насіння промити водою, викласти на піднос та перебрати. Ненабрякле насіння потрібно викинути — воно не придатне до пророщування і може зіпсувати решту. Насіння висипати в скляну півторалітрову банку, накрити подвійною марлею

та закріпити резинкою. Банку поставити на решітку під кутом горлечком донизу — для стікання залишків води і кращого насичення повітрям. Протягом дня насіння двічі промити водою, вливаючи її крізь марлю в банку, вилити та знову поставити банку на решітку під кутом горлечком донизу. Перші паростки вже з'явилися.

**День 3.** Насіння проростає дуже швидко. Промити його водою та поставити банку горлечком донизу (кілька разів на день).

**День 4.** Промити 2-3 рази на день.

**День 5.** Останній раз промити паростки під струменем води. Солодкі, сочні, тендітні, вони є смачнішими за зелений горошок. Смачного вам!

## Як пророщувати дрібне насіння

Дрібне насіння (люцерна, гірчиця біла, просо, редька, кунжут) проростає швидко. Люцерну можна додавати в салат, а інші — в супи, до сиру та інших страв.

Пророщування: у скляній банці насіння пророщують кілька днів. Перед вживанням на кілька годин поставити на сонце — для збільшення вмісту вітаміну С.

**Замочування насіння:** 4-6 годин.

**Температура:** 20°C.

**Промивання:** 1-2 рази на день.

Пророщене просо замінює білок м'яса, тому що містить велику кількість білка, амінокислоти які, легко засвоюються організмом. Пророщене просо додають у салати, супи, мюслі, тісто для випікання хліба — хліб стає смачнішим і має приємний аромат. Воно також лікує захворювання шкіри.

## Як пророщувати м'яке стручкове насіння

Сочевиця, зелена соя (квасоля мунго) містять багато вітамінів (каротин, В1, В2, С, Е), а також легко засвоюваних мікроелементів (фосфор, залізо, цинк, магній, мідь).

Сочевицю додають у супи, з неї роблять пюре та котлети. Якщо її зварити та пропустити через міксер з додаванням рослинного масла, декількох суцвіть сиріої цвітної капуста, зубків часнику та невеликої кількості пророщеної гірчиці, то ви отримаєте смачний соус.

**Пророщування:** у скляній банці.

**Замочування насіння:** 12 годин.

**Температура:** 18-20 °С.

**Промивання:** 1-2 рази на день.

Одна склянка насіння через 2-3 дні дає 5-6 склянок пророщеного.

Кориснішими і смачнішими є свіжі паростки, зібрані та спожиті в той же день. Але їх також можна зберігати в холодильнику в скляній банці до чотирьох днів, щодня промиваючи водою.



## Картопляне пюре з пророщеним насінням ріпи

- 1-1,5 кг картоплі
- 1 склянка коров'ячого або соєвого молока

- 1 столова ложка рослиної олії
- 1 яєчний жовток
- 2 збитих білки

- 1 склянка пророщеного насіння ріпи

- щіпка подрібненого мускатного горіха

Картоплю зварити в мундірі, почистити та розім'яти на пюре, додати молоко, масло, обережно жовток і збитий білок (щоб не згорнувся), потім змішати з паростками насіння ріпи і додати за смаком мускатний горіх. Пюре викласти в змащену рослинною олією форму та запікати в нагрітій духовці при температурі 170°C приблизно 20 хвилин, доки на поверхні не утвориться світло-коричнева скоринка.

До цієї страви можна додавати будь-які салати із сирих овочів.

Едіта Уберхубер



# Взаєморозуміння — як його досягти?

Мені хотілося б звернутися до одружених пар, які прагнуть щастя. Незалежно від того, починаєте ви життя чи прожили разом багато років, вважаєте свій шлюб щасливим чи ні, ви зможете досягти гармонійних взаємовідносин, якщо навчитесь розрізняти та задовольняти потреби одне одного.

Я консультував багато одружених пар. Завдяки великому досвіду мені вдалося виокремити п'ять основних потреб, виконання яких чоловіки очікують від своїх дружин, а дружини — від чоловіків.

## П'ять основних потреб чоловіка в шлюбі

1. Сексуальне задоволення.
2. Супутник у відпочинку.
3. Приваблива дружина.
4. Піклування дружини про домашній затишок.
5. Захоплення (дружина пишається чоловіком).

## П'ять основних потреб жінки в шлюбі

1. Ніжність чоловіка.
2. Можливість поговорити.
3. Чесність та відвертість чоловіка.
4. Фінансова підтримка.
5. Посвяченність чоловіка сімейним справам, вихованню дітей.

Нерідко невдачі чоловіків та дружин у задоволенні шлюбних потреб трапляються від того, що вони просто не розуміють, які потреби має чоловік або дружина. Але це не означає, що ви повинні, стискаючи зуби, задовольняти потреби іншого. Це означає, що ви маєте бути готові задовольнити потреби вашого чоловіка або дружини, перераховані

вище.

Якщо одна з п'яти потреб чоловіка або дружини не задовільнена, то він або вона стає уразливим для спокуси зрадити. Аналізуючи кожну з потреб партнера, чоловік та дружина можуть дізнатися, як піклуватися один про одного таким чином, щоб їхній

шлюб був стійким до спокус зради.

Нерозуміння і сварки трапляються в шлюбі через те, що чоловік намагається зробити жінці приємне, задовольняючи власні, а не її потреби, і навпаки. Ми краще відчуваємо свої потреби і розуміємо, як їх задовольнити, але ми не враховуємо, що наша половинка очікує від нас іншого.

Нехай кожен запитає іншого: «Чому ці потреби мають для тебе таке велике значення?»

У наступних номерах газети ми більш детально зупинимося на потребах чоловіка і дружини.

Присвячуйте час задоволенню потреб одне одного і запросіть Бога допомогти вам у налагодженні стосунків!

У. Харлі

## Совет недавно повенчавшейся паре

Живите во славу Бога. Будьте нежными, добрыми и любезными друг ко другу. Счастье вашей жизни будет зависеть от того, насколько вы доверяете Богу и стараетесь сделать друг друга счастливыми. Практикуйте самоконтроль. Так легко произносить бездумные слова, которые огорчают и ранят. Не играйте на чувствах друг друга. Приобретайте терпение, воодушевляющую любовь, следите за каждым вашим словом и поступком, размышляйте, каким образом вы можете принести благословение для своего супруга.

Любовь — это очень хрупкое растение. Грубость часто ранит его, если совсем не искореняет.

Не доверяйте свои тайны кому-то третьему. Ваша личная жизнь — свята. Поставьте для других границы, через которые они не смогут войти в этот святой круг. Будьте спокойны и уравновешены, терпеливы, сдерживайтесь от оскорблений и прощайте друг друга.

И еще: никогда не говорите даже в шутку слова, которые ранят другого. Никогда не раскрывайте недостатки, ошибки и промахи друг друга в присутствии третьей личности. Живите для Господа и друг друга.



# Мужчины

Мужчины. Как много и вместе с тем бесконечно мало говорится о них! «Все они одинаковы», — говорят женщины, смакуя свои победы над мужчинами или же, закусывая губы и не пряча слез, говорят о расставании или об изменах тех же «всех одинаковых» мужчин.

**Мужчины.** Весь мир согласен, что они проще. Проще, чем женщины. Что это — их достоинство или недостаток? Их плюс или минус? Упрек им или восхищение ими? Сарказм или ирония? Зависть или сожаление? Я не требую ответов.

Я — мужчина. Не самый старый и не самый молодой. Не самый успешный, но и не на задворках списка успешных. Не самый безумный, но не без доли безрассудства. Не самый модный, но далеко не самый непопулярный. Не сердцеед без конкурентов, но и не монах консервативно настроенного ордена. Не всегда и не везде «гвоздь программы», но и не мамин сыночек — уж поверьте! Не бродяга и не домосед, не лихач, но и не «тормоз», не герой, но и не трус.

Те, кто меня знает, не со всем согласятся, что я написал о себе, — и это нормально. Ведь я пишу не о себе.

Я только хотел поведать своему читателю, который, возможно, начал чтение этой статьи не с имени и фамилии ее автора или, даже прочитав имя и фамилию, которые ему ни о чем не говорят, все же решил прочитать статью, я просто хотел поведать, что автор статьи — мужчина. Как минимум, тот, чьи физиологические особенности позволяют медикам квалифицировать его как «пол мужской». Читатель уже знает, — я пишу не о себе. Хотя не скажу, что все, о чем я пишу, меня не касается.

**Мужчины.** Среди преподавателей средней школы нас не так уж много, хотя большинство директоров средних школ — мужчины. Мы — не тонкие натуры, но среди законодателей моды для натур тонких нас больше.

Среди прихожан церкви нас меньше, но это редкость, когда священник или пастор, раввин или мулла — не мужчина. Не романтичны, но из под нашего пера выходят романы-бестселлеры, сонаты и симфонии, картины и скульптуры, которые заставляют таять и растворяться, трепетать и цепенеть даже самых романтичных. Грубы, но умеющие дарить самую нежную из всех нежных нежностей. Целеустремленны и хрупки, черствы и ранимы, трезвы и наивны, логики, часто поступающие абсолютно нелогично.

**Мужчины.** Женщины, секс, машины, казино, акции и костюмы — основные темы современных «мужских» журналов. Зеркало

мужчин. Мужская планка. Мужской стандарт. Удовлетворение мужских нужд. Может быть, так и есть. Я не протестую, но настаиваю или, пусть это будет не так жестко, хочу предположить, что это только вершина айсберга. Только упаковка содержимого. Часть, но не вся и не основная.

В рубрике, которую хочу предложить читателю любого пола, рода деятельности, социального или финансового положения, я не буду искать ответы на вопросы, не буду, что-то опровергать или доказывать, поддавать критике или соглашаться, поощрять или увещевать. В этой рубрике я хочу раскрыть внутренний мир мужчин, предлагая читателю мысли одного мужчины. Хотя, может быть, кто-то из других мужчин решит присоединиться и поделиться своими мыслями, которыми, в свою очередь, поделимся с читателем и мы.

Не претендую на абсолютный объективизм, наоборот, сразу же хочу заявить о крайнем субъективизме своих материалов. Соглашусь с любым протестом, приму любую критику, выдержу самую язвительную насмешку и переживу самый крайний скептицизм. Повторюсь, мой материал — не поиск ответов на вопрос: «Почему?». Это попытка дать возможность тем, кто к мужчинам не относится, посмотреть на мир их глазами, лучше понять их чувства, ближе принять их переживания. И не спрашивайте меня: «Зачем и почему?» Лучше скажите: «А почему бы и нет!»

Дождь, кухня, работа, проигравшая команда, неудачный день, грубое слово, более сильный соперник, недостижимый результат, неоцененные усилия, не принятая забота, отвергнутая любовь, старый фильм или вечеринка у нового друга, встреча в купе или прощание на родном пороге, вкусный обед или искусственный голод, здоровье или внезапная болезнь, авария или новое приобретение, хандра или необоснованная радость, семья или ее отсутствие, удача или рок, Бог или враг Его, я и тот, кто со мной рядом, — это лишь капля в море и песчинка в пустыне из того, о чем мужчина думает и о чем переживает, что прячет и ищет, кому бы рассказать, о чем сожалеет и чему радуется. Это лишь крупица из того, что делает из мужчины мужчину или, наоборот, из-за чего мужчина так никогда мужчиной и

не становится. Это то, что у мужчины там — внутри. Там, где его никто не видит и куда, заглянуть, мужчины приглашают редко и только самых избранных.

«Мужской дневник» — можем назвать мы эту рубрику. Не для ответов на вопросы, не для поиска смысла бытия или сущности мужчины, не за кого-то или против кого-то. А для остановки. Для себя. Просто, чтобы еще раз сказать себе: «Я — единственный мужчина!» или еще раз себе польстить: «И все же я не такой, как все!», или признать: «Нет, они — разные...»

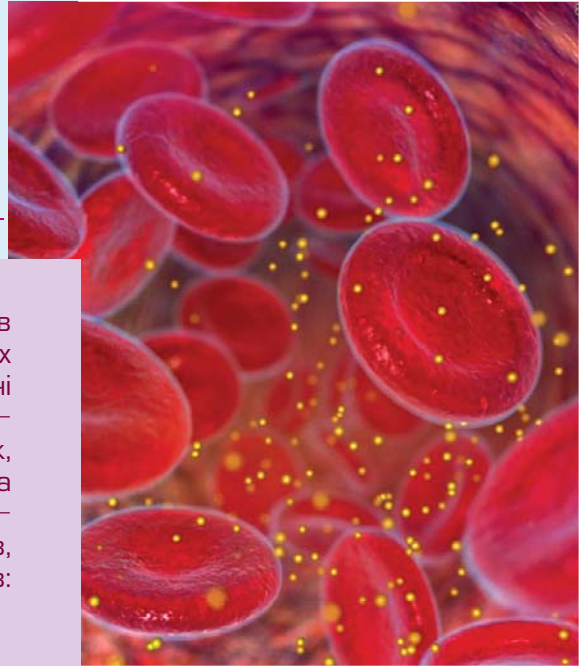
Желаю, дорогой читатель-мужчина, чтобы этот дневник стал твоим дневником, чтобы он стал частью тебя или, точнее, смог отобразить часть тебя. Надеюсь, не менее дорогой читатель — представитель прекрасного пола, что чтение самого сокровенного, самого интимного и самого настоящего, что есть у мужчины, — его мыслей и чувств, будет и для тебя временем, потраченным не зря. Не знаю, зачем и для чего ты будешь пользоваться тем, о чем читаешь, но призываю тебя обращаться с этим знанием, как с самым дорогим из всего того, что тебе было предоставлено, даже если это и не так.

Кто бы ты ни был, читатель, помни: ты читаешь дневник. Дневник мужчины. Мужской дневник. Помни и цени. Цени и уважай. Ведь автор — твой современник.



С уважением к тебе, мужчина,  
Олег Смоляр

# Кров — ПОЖИВНА ВОЛОГА ОРГАНІЗМУ



Наш дивовижний Творець — Отець Всесвіту — створив усе настільки досконалим, що людина протягом усіх часів не перестає дивуватися великій мудрості та величі Бога. Наше тіло також є прикладом досконалого Божого творіння. Міцний скелет, зручне розташування кісток, пружність суглобів, сила та витривалість м'язів, густа сітка нервових закінчень, численні різноманітні кровоносні судини, будова залоз, сітківки ока, та безліч інших органів, змушує погодитись із царем Давидом, котрий вигукнув: «Дивно я створений!»

**Розглянемо, наприклад, кровоносну систему. Сучасна наука може дати обширну інформацію з цього питання.**

**Кров** — це рідка сполучна рідина, що циркулює в замкненій кровоносній системі, яка складається із малого та великого кіл кровообігу. Разом із лімфою і тканинною рідиною кров є внутрішнім середовищем організму.

**Будова крові.** Кров складається із плазми крові і клітинних елементів, які розподіляють на 3 групи: еритроцити, лейкоцити, тромбоцити. Клітинні елементи зазвичай становлять 40-45% об'єму крові, плазма — 55-60%. Загальна кількість крові в організмі людини у середньому становить 6-8% від маси тіла, що приблизно дорівнює 5,5 л.

**Функції крові.** Кров виконує ряд дуже важливих функцій в організмі, зокрема:

- транспортну — перенесення газів, поживних речовин та гормонів;
- дихальну — перенесення кисню та вуглекислого газу;
- видільну — перенесення кінцевих продуктів обміну речовин;
- підтримання водного балансу тканин;
- живильну — перенесення поживних речовин;
- регуляторну — контролює процеси, які відбуваються в організмі;
- підтримує стабільну температуру тіла;
- захисну — знешкоджує мікроби та віруси, які потрапляють у кров.

50% крові циркулює в судинах і називається об'ємом циркулюючої крові, а друга половина крові знаходиться в депо. Тобто одна половина працює, наче потяг, перевозячи по організму поживні, корисні речовини, а інша частина — інший потяг, що

стоїть у запасному депо, на випадок, коли її знадобиться більше. Депо крові є печінка, шкіра та селезінка.

Отже, докладніше, що таке плазма та клітинні елементи.

**Плазма** — це рідка частина крові, яка займає половину її об'єму. Вона складається із 90% води і 10% сухого залишку, що складається із солей (2%) і білків (8%). Плазма — ніби вода, яка, розводячи собою клітинні елементи, транспортує їх по всьому організму, допомагаючи їм дістатися всюди. І чим швидше й вільніше вони будуть мати доступ до того чи іншого органу, тим краще, тому що в них міститься все, що життєво необхідне органам. Люди, в яких кров густа, тобто мало плазми, мають більший ризик захворіти, адже їхні органи погано постачаються кров'ю і не отримують вчасно все необхідне. Як правило, такі люди вживають дуже мало води або взагалі можуть не пити її протягом дня. Хоча, згідно з правилами здорового способу життя, людина без важких хвороб серця та сечової системи повинна пити 1,5-2 л води на день, щоб забезпечити правильне функціонування організму та мати здоровий багаторий вигляд.

**Клітинні елементи** — еритроцити, лейкоцити та тромбоцити. Еритроцити — це круглі, увігнуті з двох сторін без'ядерні клітини, які утворюються і дозрівають у червоному кістковому мозку. У кров'яному потоці вони живуть 120-130 днів, а потім руйнуються в печінці та селезінці. У нормі в чоловіків еритроцити становлять  $5,5 \times 10^9$  в 1 л крові, а в жінок —  $4,5 \times 10^9$  в 1 л крові. В еритроцитах міститься гемоглобін — сполука, яка переносить «кисень» крові, вона

складається з білка — глобуліна і частини, яка містить залізо, — гем. Норма гемоглобіну в чоловіків становить 130-140 г/л, у жінок — 120-130 г/л. Функція еритроцитів — транспорт кисню. Потрапляючи в легені, вони, завдяки складним перетворенням білка, який містять у собі, накопичують кисень і з потоком крові переносять його по всіх органах, а з клітин забирають вуглекислий газ, який знову несуть у легені, де він замінюється чистим киснем.

**Лейкоцити** — безколірні ядерні клітини, які найчастіше утворюються в червоному кістковому мозку, лімфатичних вузлах, селезінці. Функція лейкоцитів — це захист організму. Існує декілька видів лейкоцитів, і збільшення рівня якогось одного з них відповідає певному процесу запалення в організмі, що допомагає визначити хворобу. Скажімо, коли у крові багато еозинофілів, то це означає, що у цієї людини бронхіальна астма або ж паразитарна інвазія (зараження глистами). Інший вид лейкоцитів — фагоцити — великі та сильні клітини, які, розпізнавши чужорідний організм (мікроб) у крові, наближуються до нього, обволікають і з'їдають, тим самим знешкоджуючи інфекцію.

**Тромбоцити** — це червоні кров'яні пластинки, які забезпечують зсідання крові. Можна сказати, що вони є аптечкою першої допомоги, яку кров завжди носить із собою, тому при пораненні судини, яка кровоточить, тромбоцити відіграють рятувальну роль. У крові містяться спеціальні білки, які при взаємодії з іншими складовими входять у складні реакції, утворюючи собою тоненькі ниточки фібрину, загороджують собою отвір рани і поступово спинають





## Кров — ПОЖИВНА ВОЛОГА ОРГАНІЗМУ

кровотечу. Але доцільно зауважити, що такий механізм саморятуння організм може застосувати лише при незначному пораненні, при великому людина ризикує втратити багато крові, що може призвести до смерті, так як 1/3 втрати крові є максимальною.

**Група крові.** Існує таке поняття, як група крові, про що майже всі більш менш знають. Кожна людина повинна знати, носієм якої групи крові вона є, тому що від цього може залежати або її життя, або того, хто потребує негайного переливання крові. Розрізняють 4 основних групи крові: першу, другу, третю і четверту. За наявності певного білка, який називається резус-фактором, вона може бути або позитивна, або негативна. Щоб врятувати людині життя, медики повинні точно знати її групу крові та групу крові донора. Сучасна медицина дозволяє переливати кров людям тільки з однаковими групами і резус-фактором.

**Рух крові.** Кров приводиться в рух скороченням серця — його поштовхами і циркулює по судинах. Вона забезпечує тканини киснем, беручи його в легенях і переносячи до серця, — чиста артеріальна кров. Від серця вона несе використану кров — венозну — знову до легень. Це називається малим кровообігом. Великий — це коли кров рухається від найбільших судин до найменших — капілярів, розносячи кисень з легень, поживні речовини зі шлунка і забираючи назад вуглекислий газ до легень, продукти розпаду — до органів виділення — нирок. Повне коло (100 тис. км) кров проходить менш як за 90 секунд. У середньому протягом життя людини серце перекачує 200 млн літрів крові — кількість, достатня, щоб перетворити Центральний парк у Нью-Йорку на ставок глибиною 15 м.

**Кров'яний тиск.** Тиск крові визначається кількістю крові, яку серце перекачує за одиницю часу, та опором судинного русла. На виході із серця в артеріях тиск буде найвищим, а найнижчим — у венах та на вході в серце. Перший називають систолічним, що виник під час скорочення серцевого м'язу (поштовху), другий — діастолічним, що виник під час розслаблення серця. У нормі в здорової людини тиск становить приблизно 120/80.

На кров'яний тиск впливає багато різних чинників: час доби, психологічний стан людини (при стресі тиск підвищується через присутність у крові гормону адреналіну),

прийом різних стимулюючих речовин (чай, кава, амфетаміни) або медикаментів теж підвищують тиск. Підвищення тиску називають гіпертензією, а пониження — гіпотензією. Такий стан може бути проявом певної хвороби або згубної звички.

**Захворювання крові.** До основних захворювань крові належать:

- **анемія** — низький рівень еритроцитів у крові, що зумовлене крововтратою, хворобою, недостатнім харчуванням;
- **сепсис** — наявність у крові занадто великої кількості мікробів, які отруюють кров своїми токсичними виділеннями, і кров стає недієздатною, не може самотужки впоратися, хвороба може призвести до смерті;
- **лейкоз (рак крові)** — клітини крові мутують, втрачаючи свої функції, швидко розмножуються, витісняючи і пожираючи здорові клітини; при відсутності вчасного лікування настає смерть;

• **гемофілія** — унаслідок спадкової вади кров не містить білка, який відповідає за скипання, зсідання крові; при незначному пораненні, залежно від форми хвороби, людина, хвора на гемофілію, ризикує померти від великої втрати крові.

Шкідливі звички теж згубно впливають на кров. Коли її отруюють важкими сполуками нікотину, алкоголю, наркотичними речовинами, шкідливого впливу зазнає весь організм, тому що кров подібна до ріки, яка несе цілющу вологу до спраглих земель і наповнює їх життям, а отруєна вода може знищити все живе довкола.

Алкоголь, нікотин та інші шкідливі речовини руйнують орган за органом, систему за системою, повільно вбиваючи весь організм. Першими гинуть печінка, нирки, серце, мозок. Стимулюючими речовинами, такими як кава, чай, люди виснажують себе, наче коня на перегонах, який від постійного підхльостування швидко біжить і лише здається жвавим і здоровим, а насправді близький до падіння від психічної та фізичної утоми.

підготувала Оксана Швець



Щоб зберегти свою кров чистою, здоровою, а разом з нею увесь організм, потрібно дотримуватися простих правил:

**1.** Пам'ятати про те, що ми є творінням Божим, цінним для Нього, і шанувати себе, утримуючись від пагубних звичок, стимулюючих засобів, напоїв і зловживання медикаментами.

**2.** Дотримуватися здорового способу життя: дихати свіжим повітрям, займатися фізичними вправами, не нехтувати сонячними ваннами, пити достатню кількість води,

**3.** Не віддавати увесь свій час роботі, перегляду телепередач, комп'ютерним іграм, а розвиватися і відпочивати духовно та психологічно, проводячи час із сім'єю, читаючи літературу, яка сприяє думкам про небесне, брати уроки в природи, навчаючись розслаблятися й осмислювати життя, адже воно — дорогоцінний дар і дароване лише раз, щоб насолоджуватися ним, бути щасливими і здоровими!

# Два стиля жизни

## Как рассказать ребенку о здоровом образе жизни?

В течение нескольких дней мы с моей четырехлетней дочерью смотрели по телевизору «Олимпийские игры 2008». Дочь спросила: «Как они это делают?» Она попыталась повторить одно из упражнений атлета Шоуна Джонсона, но у нее ничего не вышло. Она восхищалась способностями человеческого тела.

Используя возможность, я ответила ей: «Благодаря постоянным тренировкам, отдыху и правильному питанию». От себя я добавила: «И, конечно же, поменьше сладостей».

На третий вечер мы наблюдали за прыжками в высоту. Последовал тот же самый вопрос. На этот раз я попросила дочурку ответить на него самостоятельно. Она сказала: «Они едят овощи, тренируются и ложатся спать за два часа до полуночи».

«Согласна, — поддержала я ее, — я уверена, они именно так и поступают. Спортсмены едят то же самое, что и ты: капусту, морковь, рис, бобы. Как ты думаешь, они пьют воду или сладкие напитки?»

«Воду», — ответил мой ребенок.

Я была рада, что Олимпийские игры помогли мне объяснить некоторые правила здорового образа жизни, которые моим детям необходимо усвоить. Я не запрещаю им есть сладости, хотя пользы от них нет, но стараюсь обратить внимание детей на здоровую пищу.



Атлеты с прекрасными здоровыми телами завоевали внимание миллионов зрителей, часами просиживающих перед телевизорами и восхищающихся невероятными способностями других. Исследования 2008 года показали, что к 2030 году большинство американцев будут страдать от избыточного веса. Хотя пресса не описывает детально, от чего расширяется наша талия, причина известна — образ жизни. Конечно, случаются генетические, ментальные и физические факторы, которые не позволяют поддерживать «идеальный» вес. Но большинство людей, изменив образ жизни, могут стать здоровыми. У нас есть замечательная возможность прожить счастливую жизнь!

Кимберли Л. Маран

Ответы на Кроссворд «Роза для тебя»:

**По горизонтали:** 1. Вера; 2. Да; 3. Веко; 4. До; 5. Рим; 6. Бог; 7. Два; 8. Ре; 9. Гус; 10. Леди; 11. Си; 12. Ми; 13. Сок; 14. Щи; 15. Лицо; 16. Ниц; 17. Ля; 18. Он; 19. Плата; 20. Стих; 21. Оды; 22. Ася; 23. Фа; 24. Честь; 25. Кий; 26. Пол; 27. Запросто; 28. Ноты; 29. До.

**По вертикали:** 1. Век; 2. Ад; 3. Аир; 4. Дом; 5. Библия; 6. Бег; 7. Гости; 8. Море; 9. Артек; 10. Единица; 11. Иск; 12. Осел; 13. Сон; 14. Щиты; 15. Лось; 16. Надя; 17. Лишай; 18. Ох; 19. Зло; 20. От; 21. Псы; 22. Кот; 23. Философия.

## Конкурс «Найкраща стаття року»!

Шановні читачі!

Ми будемо вам дуже вдячні, якщо ви будете не тільки читачами газети, але й візьмете участь в її створенні. Ми пропонуємо вам конкурс на «Найкращу статтю року». Надсилайте нам свої статті, рецепти, досвіди на тему здоров'я та сім'ї. Цікаві матеріали будуть надруковані. Три найкращі статті будуть нагороджені цінними книгами про здоровий спосіб життя. Чекаємо з нетерпінням на ваші статті: [zdorovuj@gmail.com](mailto: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 видавництва:  
Лариса Качмар

Відповідальний редактор:  
Марина Становкіна

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

Редколегія:  
Сергій Луцький — директор  
відділу здоров'я УУК  
Галина Тиріна — директор відділу  
здоров'я КК

Остапенко Олексій — директор  
благодійного фонду «Здоровий  
спосіб життя»

Тетяна Антонюк — директор  
відділу сімейного служіння УУК  
Ганна Слепенчук — директор  
пансіонату «Наш дім»

Олена Яковенко — магістр  
психології

Лариса Сугай — магістр соціальної  
охорони здоров'я

Мирослава Луцька — лікар-  
фармаколог

Коректори:  
Олена Білоконь  
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-А  
e-mail: [zdorovuj@gmail.com](mailto: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 стат-  
тей несе автор.