

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№4 2009



Здоровье — первое богатство,  
а счастливое супружество — второе.

## Предвкушение Небес

Человек был создан не для того, чтобы жить в одиночестве, он должен был стать существом социальным.

5

## Діти – це благословення!

Діти – спадок Господа, і ми відповідатимемо перед нашим Творцем за їхнє виховання.

6

## Как помочь моему ребенку?

Моя дочь учится в 10 классе. У нее всегда были неплохие оценки. Но сейчас, когда нагрузка в школе возросла и я ожидаю от нее особенно ответственного отношения к учебе, что-то происходит с ее поведением.

7

## Деформирующий остеоартроз

Это самое распространенное заболевание суставов, особенно в старшем возрасте.

10

## Потреби чоловіка в шлюбі

Ми з вами вже розглянули потреби жінок у шлюбі, тепер давайте зупинимся на потребах чоловіків.

12

## Единая физиология

Если говорить о хорошем здоровье, то, с точки зрения физиологии, оно выражается не в том, что человек устанавливает новый мировой рекорд на Олимпийских играх, берет самую высокую ноту в оперной партии или побеждает на боксерском ринге.

14



## ДВИЖЕНИЕ – ЗАКОН НАШЕГО ЕСТЕСТВА

Заботясь о здоровье, мы не должны упускать из виду одну из его ключевых составляющих – физические упражнения. Человек был создан для активной жизни. Многих болезней можно было бы избежать, если бы мы больше двигались.

Почему невозможно иметь хорошее здоровье, не занимаясь регулярно упражнениями?

2



9

Синдром мобильной  
чувствительности



13

Радость в печали



## ДВИЖЕНИЕ — ЗАКОН НАШЕГО ЕСТЕСТВА

Забываясь о своем здоровье, мы не должны упускать из виду одну из его ключевых составляющих — физические упражнения, поскольку человек был создан для активной жизни. Многие болезни можно было бы избежать, если бы мы больше двигались.

Умеренные занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на сердце:

- Увеличивается сила сокращения сердечной мышцы. Повышается эффективность использования кислорода, так как митохондрии, которые находятся в сердечной мышце и обеспечивают энергией ее деятельность, увеличиваются количественно и улучшаются.

- Замедляется сердечный ритм. Его снижение всего на 5 ударов в минуту дает экономию в семь тысяч ударов в день, и все это происходит только благодаря регулярным умеренным упражнениям!

- Коронарные артерии становятся более эластичными и даже увеличиваются в размере; повышается количество активно работающих капилляров (при недостаточной физической активности

некоторые капилляры не используются, а при ее увеличении — снова включаются в работу).

- Снижается риск развития атеросклероза коронарных артерий посредством существенного увеличения количества липопротеидов высокой плотности (ЛПВП) — химических веществ, которые очищают сосуды от холестериновых бляшек. Лекарство, оказывающее такое же действие, стоит очень дорого.

Регулярные упражнения обеспечивают достаточное кровоснабже-

ние всех органов тела. Неудивительно, что при умеренной физической активности сердце остается здоровым намного дольше!

Отсутствие активности парализует разум, упражнения же возвращают интерес к жизни. Физическая нагрузка улучшает гидравлику кровеносных сосудов, а также электрическую активность мозга и нервной системы. Многие заседания могли бы иметь лучшие результаты, если бы в перерывах их участники делали физические упражнения.

В человеческом организме присутствует 2 типа мышечных волокон. Физическая нагрузка развивает и укрепляет и те и другие. Улучшение состояния мускулатуры наступает в результате выполнения регулярных энергичных упражнений или работы. Сила и гибкость рук увеличиваются на 2% в неделю, если заниматься в спортзале, и на 4% — если упражняться на свежем воздухе.

Физическая работа и упражнения способны усилить деятельность надпочечников, что повышает выносливость организма. Это особенно важно в послеобеденное время, когда наш организм начинает «выдыхаться».

Поддерживается и улучшается функционирование опорно-двигательной системы. Женщины, выполняющие физические упражнения, реже страдают остеопорозом. В целях предотвращения данного заболевания занятия следует начинать как можно раньше. ▶



Разнообразные физические упражнения улучшают осанку и повышают устойчивость к стрессам.

## Какие упражнения являются наилучшими?



Умеренный физический труд приносит нашему организму пользу. При сотворении человека труд был дан ему как благословение. Он предназначался для развития силы, для гармоничного существования. «И насадил Господь Бог рай в Едеме на востоке, и поместил там человека, которого создал. И произрастил Господь Бог из земли всякое дерево, приятное на вид и хорошее для пищи... И взял Господь Бог человека, и поселил его в саду Едемском, чтобы возделывать его и хранить его» (Библия, книга Бытие, глава 2, стихи 8, 9, 15).

Библия очень ясно говорит, что полезный труд был частью жизни первых людей. Проклятие, которое несет на себе земля после грехопадения человека, внесло изменения в условия труда. И хотя теперь он сопровождается беспокойством и усталостью, все же

остаётся источником благополучия, развития и счастья. Повседневный труд оберегает человека от искушений, сдерживает прихоти, эгоистичные желания, воспитывая трудолюбие, чистые помыслы и твердость характера. Таким образом, труд становится частью великого Божьего плана восстановления человека после разрушительного воздействия грехопадения.

**Большинство людей верит, что упражнения полезны, но настало время убедиться в этом на практике.**

Если вы не заставите себя заниматься, то никто вместо вас этого не сделает. Предлагаем вам несколько упражнений.

**Прогулка в быстром темпе** каждый день — за городом, в парке, вокруг квартала. Невозможно иметь хорошее здоровье и быть энергичным, не занимаясь регуляр-

но упражнениями. На открытом пространстве в воздухе содержится в 10 раз больше негативно заряженных (полезных) ионов кислорода, чем в закрытом помещении. Загрязненный воздух комнат не обладает целительными свойствами.

**Перерывы в работе:** короткие быстрые прогулки, после которых выпивают полный стакан воды, помогают развеять скуку, позитивно влияют на течение мыслей и способствуют развитию гибкости.

**Работа в саду (огороде).** Посадите какие-либо фруктовые деревья или займитесь выращиванием овощей. Домашние овощи и фрукты — вкуснее и полезнее. Трудитесь с пользой. Физическая нагрузка должна быть динамичной, но в то же время и сбалансированной.

Помните: «Движение — закон нашего естества, а умеренность — закон жизни».

## Таблица расходования энергии

Расходование 3500 калорий равноценно потере 500 г веса.

Вид деятельности	ккал/час
Сон	65
Пробуждение, лежание без движений	77
Отдых в положении сидя	100
Вождение автомобиля	120
Работа по дому	180
Езда на велосипеде	210
Ходьба	210
Работа в саду	220
Плотничество, работа с металлом	240
Стрижка газона	270
Ходьба (9 мин/км)	300
Верховая езда	350
Игра в волейбол	350
Катание на роликовых коньках	350
Вскапывания земли лопатой	400
Ходьба (8 мин/км)	400
Катание на коньках	400
Распиливание деревьев	480
Катание на водных лыжах	480
Скалолазание	490
Плавание	300-500
Бег (6 мин/км)	650
Катание на лыжах	600
Очень быстрая ходьба (6 мин/км)	650
Бег (4 мин/км)	900



# Белки

Для построения всех своих тканей, в том числе и мышечной, организм использует аминокислоты — структурные частицы белка. Источниками белка являются продукты как животного происхождения: мясо, молоко, яйца, так и растительного: бобовые, орехи, семена. Суточная норма потребления белка — 50–60 г.

## Как лучше готовить бобовые

Для того чтобы избежать вздутия кишечника, готовить бобовые нужно следующим образом. Сухие бобовые следует замочить на ночь в воде. После этого слить воду, поместить бобы в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она покрыла их на 2-3 см. Доведите до кипения и варите 15 минут, слейте воду и залейте снова холодной (!) водой. Повторите это (кипячение и смену воды) еще 2-3 раза. Чем чаще вы меняете воду, тем быстрее сварятся бобовые и тем легче будет их усвоение.

## Интересные факты о растительных белках

- В бобовых 20–30 % от общей калорийности приходится на белок.
- Зеленые листовые овощи содержат мало белка, но этот белок — очень высокого качества по аминокислотному составу.
- Сочетание бобовых и зерновых, а также зерновых и различных орехов и семян обеспечивает организм достаточным количеством белка высокого качества.

### Содержание белка в различных продуктах (г)

1/2 стакана тофу	10
1 ст. соевого молока	7
1 ст. спагетти	7
30 г миндаля	6
1 ст. овсяной каши	5
1 ст. риса (не шлифованного)	5
1/2 ст. брокколи	2,5

### ТОМАТНЫЙ СОУС

- 1,5 стакана томатного сока
  - 1,5 ч. л. картофельного крахмала
  - 2 ч. л. растительного масла
  - 1 долька чеснока (пропустить через чесночницу)
  - 1 ч. л. сухой петрушки
- соль по вкусу  
Соединить все продукты в кастрюле и хорошо взбить венчиком. Поставить на огонь и, постоянно помешивая, варить до загустения.

### ПЛОВ ИЗ РИСА И ЧЕЧЕВИЦЫ

- 1 стакан сухой коричневой или зеленой чечевицы (замочить на ночь)
  - 1 стакан сухого риса (замочить в холодной воде на 2 часа)
  - 3 большие моркови (порезать крупной соломкой)
  - 3 большие луковицы (порезать соломкой)
  - 1 ст. л. сухого барбариса
  - 0,5 ч. л. куркумы (без верха)
  - щепотка приправ — зира или кумин (по желанию)
  - 0,5 стакана растительного масла
- соль по вкусу

В глубоком казане тушить лук и морковь в собственном соку до мягкости. Влить масло и добавить приправы. Тушить 5 минут. Затем добавить чечевицу. Тушить 10 минут. Влить 2 стакана воды, посолить и довести до кипения. Поместить в этот бульон рис. После закипания убавить огонь до минимума. Не перемешивая, тушить 15 минут, затем помешать и снять с огня, можно укутать. Плов должен получиться рассыпчатым.

### ПАШТЕТ ФАСОЛЕВЫЙ

- 1 стакан сухой фасоли
  - 1 большая луковица (мелко порезать)
  - 4 ст. л. растительного масла
  - 6 ст. л. рубленой зелени (петрушка, укроп)
  - 2 дольки чеснока (пропустить через чесночницу)
- Замочите фасоль на ночь. Отварите, слейте воду и дайте остыть. Пропустите через мясорубку. Лук обжарьте в масле. Добавьте к фасоли лук, чеснок, зелень. Посолите по вкусу.

### МОЛОКО ОРЕХОВОЕ

- 1 стакан кешью или очищенного от коричневой шелухи миндального ореха
  - 2 стакана воды
  - 1/4 ч. л. соли
  - 2 ст. л. сахара
- Взбить в блендере до однородной массы. По желанию можно отжать орехи. Перед употреблением взболтать.

# Предвкушение Небес

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится».

**(1Кор. 13:4-8).**



Человек был создан не для того, чтобы жить в одиночестве, он должен был стать существом социальным. Без дружеского общения прекрасные пейзажи и восхитительные занятия в Едемском саду не смогли бы принести полного счастья. Даже общение с ангелами не смогло бы удовлетворить потребности человека в симпатии и общении. Не было никого, подобного ему, кого бы он любил и кто любил бы его.

Бог Сам дал Адаму спутника. Он дал ему «помощника, соответственного ему», который мог стать его другом, разделить с ним любовь и симпатию. Ева была создана из ребра Адама, а это означало, что она не будет управлять им, как голова, и не будет попираема, как низшее существо, но будет стоять рядом с ним как равная ему, он же будет любить и защищать ее. Как часть мужчины, кость от его кости, плоть от его плоти, она была его вторым «я», свидетельствуя о тесной связи и нежной привязанности, которые должны существовать в таких отношениях.

Церемонию первого брака совершил Бог. Таким образом, основателем этого учреждения является Сам Творец Вселенной. «Брак у всех да будет чистен» (Евр. 13:4). Брак был одним из первых установлений, которые Адам после грехопадения взял с собой за врата рая. Когда люди признают Божественные принци-

пы относительно этого вопроса, брак становится благословением, он охраняет чистоту и счастье человеческого рода, обеспечивает его социальные потребности, возвышает физическую, интеллектуальную и нравственную природу.

Когда Творец соединил руки святой пары [Адама и Евы] в браке, говоря: «Оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть» (Быт. 2:24), Он провозгласил эти слова для всех детей Адама. То, что Сам Предвечный Отец объявил благом, является законом величайшего благословения и развития для человека.

Пускай ухаживание всегда продолжается в вашем браке. Ваше око должно взирать исключительно на славу Божью. Сердце должно быть наполнено только чистыми, освященными чувствами, достойными последователей Иисуса Христа, возвышенными по своей природе и более небесными, чем земными. Все отличное от этого унижает и разрушает ухаживание; брак не может быть святым и честным в глазах чистого и святого Бога, если он построен не на возвышенных принципах Писания.

Желающие вступить в брак должны подумать, какими будут характер и влияние создаваемой ими семьи. Когда они станут родителями, им будет оказано священное доверие. От них во многом зависит благополучие их детей в этом мире и счастье в грядущей жизни. Они в значи-

тельной степени определяют физическое и нравственное развитие своих малышей. От характера семьи зависит состояние общества. Влияние каждой семьи будет определено на весах, чаша которых будет направлена либо вверх, либо вниз.

Выбор спутника жизни должен быть таким, чтобы наилучшим образом обеспечить физическое, умственное и духовное благополучие родителей и детей; таким, чтобы и родители и дети смогли служить благословением для ближних и прославить своего Творца. Иисус начал Свое служение не с великих дел перед синедрионом в Иерусалиме. Его сила была явлена на семейном торжестве в маленькой галилейской деревне, чтобы преумножить радость брачного пира. Таким образом, Он проявил Свое расположение к людям и желание служить их счастью.

Тот, Кто дал Адаму Еву в качестве помощницы, совершил Свое первое чудо на брачном пире (Иоан. 2:1-11). Христос начал Свое общественное служение на торжестве, где вместе радовались друзья и родные. Таким образом, Он утвердил брак, признав его учреждением, которое Он Сам основал. Только присутствие Христа может сделать мужчин и женщин счастливыми. Все обычные воды жизни Христос может превратить в небесное вино. Тогда дом становится Едемом блаженства, прекрасным символом небесной семьи.

# Діти — це благословення!

Діти — спадок Господа, і ми відповідатимемо перед нашим Творцем за їхнє виховання. Нехай батьки з любов'ю, вірою і молитвою працюють для своєї сім'ї, щоб, прийшовши до Бога, вони могли з радістю сказати: «Ось я та діти, котрих дав мені Господь» (І.Нав. 24:15).



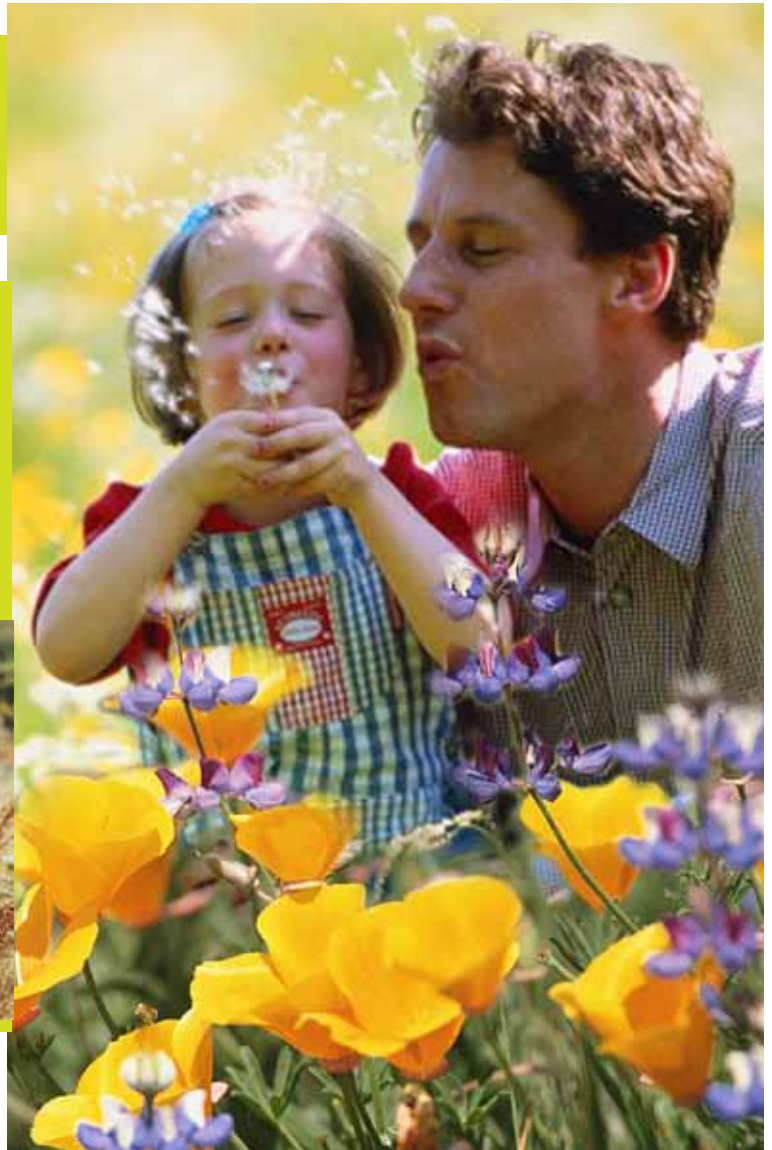
Після народження свого першого сина Єнох (Буття 5:22) зазнав глибоких досвідів; його стосунки з Богом стали ще тіснішими. Як дитя Бога, він почав краще усвідомлювати свій обов'язок. А коли побачив любов дитини до нього, свого батька, його простодушне довір'я батьківській охороні, коли усвідомив всю глибину своєї ніжності до сина-первістка, тоді засвоїв дорогоцінний урок дивної Божої любові до людей, яка знайшла свій вияв у дарі Божому — Його Сині, що помер за людей на хресті. Він навчився довір'ю, котре діти Божі можуть мати до свого Небесного Отця.

Діти довірені своїм батькам як найдорогоцінніший набуток, про котрий Бог певного часу вимагатиме звіт. Ми повинні приділяти для виховання дітей більше часу, більше зусиль і молитв. Перш ніж збільшити склад сім'ї, батьки мають добре подумати над тим, принесе поява їхніх дітей на світ Божому славу чи безчестя. Вони повинні прагнути прославляти Бога своїм шлюбом упродовж усіх років подружнього життя. Батьки, стежте за тим, аби дух не-



згоди не закрався у вашу сім'ю, бо це один із засобів, які використовує сатана, по-своєму впливаючи на характер. Якщо батьки прагнутимуть зберегти єдність у родині, запроваджуючи у життя принципи, якими керувався у Своїм житті Христос, суперечності зникнуть, запанує єдність і любов. І чоловік і жінка повинні пам'ятати, що життя має досить проблем, аби ускладнювати його ще й суперечками. Діти відчувають дух незгоди навіть у дріб'язкових справах.

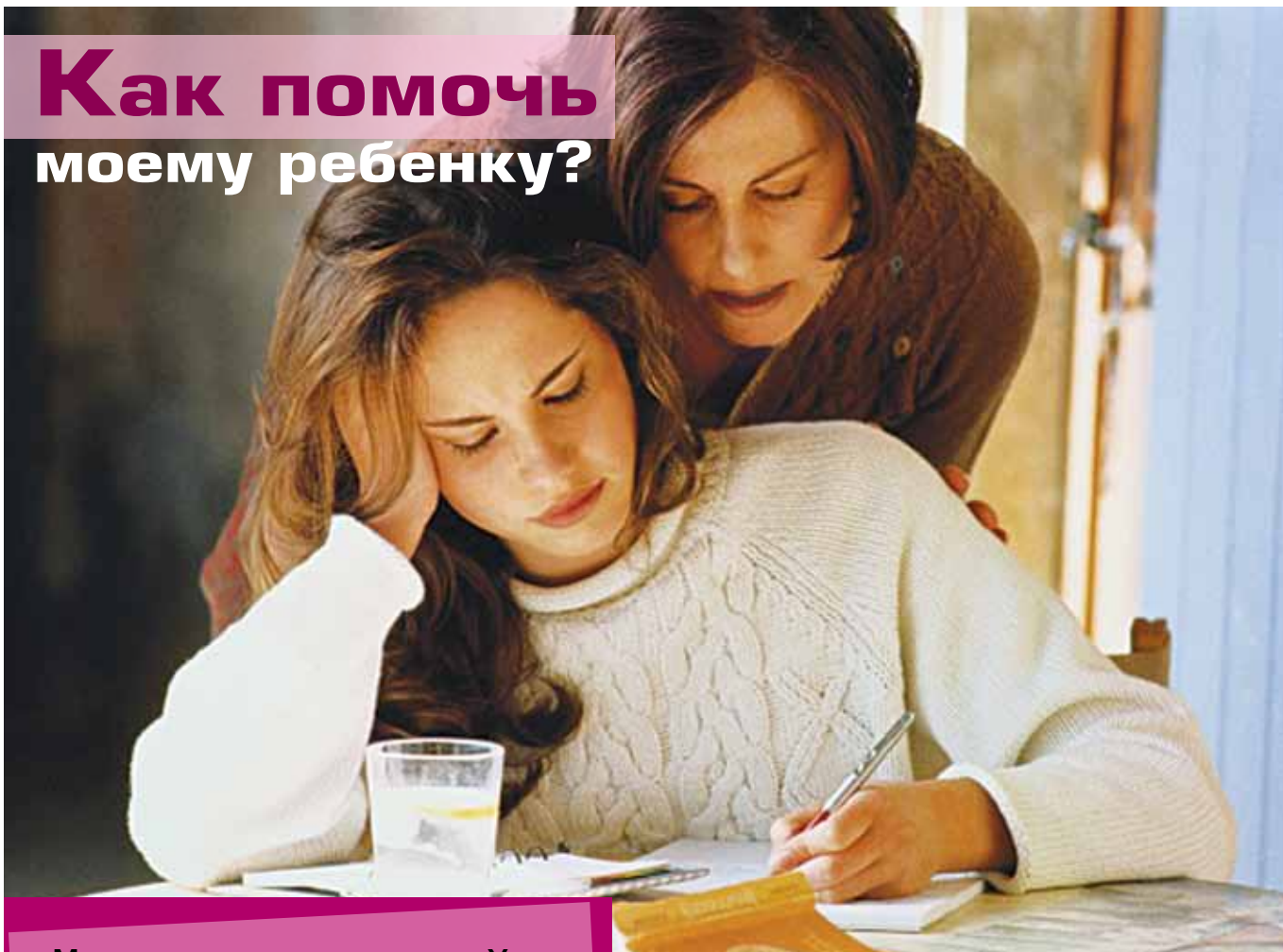
Кожен член сім'ї має зрозуміти, що на ньому особисто лежить відповідальність за підтримання затишку, порядку та організованості в сім'ї. Підтримуйте один одного, виявляючи доброту, витримку, терпіння. Лагідний, спокійний тон у розмові допоможе уникнути непорозумінь. Кожний повинен робити все, що в його силах, аби полегшити життєвий тягар матері.



Батьки не повинні дозволяти, щоб ділові справи, світські звичаї і принципи, а також мода опанували ними такою мірою, що вони забули б про виховання своїх дітей із самого раннього дитинства, бо це з роками принесе свій плід.



# Как помочь моему ребенку?



**Моя дочь учится в 10 классе. У нее всегда были неплохие оценки. Но сейчас, когда нагрузка в школе возросла и я ожидаю от нее особенно ответственного отношения к учебе, с ее поведением что-то происходит. Она как будто специально игнорирует учебу, проявляет безразличие ко всем обязанностям, плачет без причины. Посоветуйте, как помочь моему ребенку?**

**Отвечает психолог  
Светлана Сушинских**

Такое поведение девушки может иметь ряд причин. Во-первых, переходя в старшие классы, молодой человек адаптируется в новом коллективе, следовательно, он теряет свой привычный статус, меняется его самооценка и т. д. Часто это ведет к развитию разного рода защитных механизмов: неадекватному поведению, бурному выражению эмоций или, наоборот, чувству подавленности, депрессии.

Во-вторых, после напряженного периода, связанного с окончанием средней школы, многие юноши и девушки «расслабляются», они как бы впадают в беззаботное детство: на первый план выступает общение со сверстниками (как у подростков), интерес к учебе снижается, а к спорту, досугу

и всему, что не связано с учебной и рабочей, — повышается.

В-третьих, от больших психологических и учебных нагрузок ребенок испытывает сильный стресс. Накопление стрессов ведет к неврозам, ослаблению здоровья, замкнутости.

К сожалению, нагрузки в школах огромны. Учебный день учащихся старших классов длится порой 12-15 часов, что сказывается на здоровье детей. Нехватка времени компенсируется за счет сокращения сна и уменьшения двигательной активности. Поэтому помогите дочери научиться планировать

день так, чтобы у нее было время для отдыха, прогулок, общения с друзьями. Создайте дома спокойную атмосферу, сходите вместе куда-нибудь, посекретничайте (вдруг она сейчас ко всему прочему влюблена или поссорилась с лучшей подругой).

От недостатка двигательной активности страдают около 75% школьников. Вследствие этого не только ослабевают мышцы сердца и тела, но и происходят другие нарушения. Поэтому хорошо было бы включить в дневное расписание ребенка занятия спортом или любую физическую активность, которая поможет выплеснуть агрессию, снять напряжение, активизировать умственную деятельность.

Если ребенку необходимо заниматься с репетиторами или посещать курсы, не стремитесь охватить все предметы. Сделайте упор только на те, которые наиболее важны в данный момент.

Сейчас девушке нужна поддержка, и очень хорошо, если она будет исходить в первую очередь от родителей. Причем очень важно, чтобы ваша дочь чувствовала, что ваше отношение к ней и любовь не зависят от школьной успеваемости.

О. Бокова

## «Взрослая» страничка

Начало в №2

## ТРИ ЗАВЕТНЫХ ЖЕЛАНИЯ

Взяв в руки конверт, Алин-ка вспомнила содержание письма, которое ей приснилось: «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».**

А что прочитает она сейчас? Алин-ка быстро надорвала край конверта и дрожащими от волнения руками вынула белый листок с напечатанным текстом. Быстро прочитав его, девочка прижала письмо к груди и закрыла глаза, слушая, как гулко бьется ее сердце. Постояв так несколько минут, она вновь перечитала письмо.

«Алина! Приглашаю тебя на встречу друзей в молодежный христианский клуб «Три заветных желания». Тебя ожидают интересные знакомства, много полезной информации и, главное, знакомство с самым прекрасным Другом на свете.

Встреча состоится 20 марта в 6 часов вечера в актовом зале строительного колледжа.

Андрей Кузовкин».

Это казалось невероятным! Андрей приглашает ее на встречу в молодежный христианский клуб! Алин-ка не знала, радоваться ей или огорчаться. Она никогда не была ни на одной христианской встрече и не знала, что там будет происходить. Но мысль о том, что ее приглашает Андрей, что в какой-то мере сбывается ее мечта, вытесняла все другие мысли, смущающие и пугающие ее. К тому же там уж точно не будет Насти из 8-б, которую в последнее время Андрей постоян-

но провожал после школы, ведь ее сегодня забрала «скорая» с приступом аппендицита. Да еще такое интересное название клуба — «Три заветных желания»! Как будто бы кто-то читал ее мысли и то письмо, которое ей приснилось. Интересно, кто же этот самый прекрасный на свете Друг, с которым обещает познакомиться ее Андрей?

Алин-ка посмотрела на часы — времени до начала встречи оставалось не так уж много. Нужно успеть привести себя в порядок!

И вот она уже в автобусе. Ехать не долго — минут пятнадцать. На следующей остановке выходить. На часах — 17:55. Как раз вовремя!

Выскочив через переднюю дверь, девочка быстро направилась к зданию строительного колледжа. Вдруг сзади она услышала знакомый голос, окликнувший ее. Это был Андрей. Он быстро подошел к ней.

— Я так рад, что ты пришла! Уже двадцать минут жду тебя на остановке.

Вот, возьми, это тебе, — на одном дыхании проговорил он, протягивая девушке небольшой букетик подснежников, — они растут у нас под окном. Моя мама очень любит цветы.

Алин-ка, казалось, была вне себя от неожиданного счастья. Весь вечер был наполнен приятными сюрпризами, одним из которых была встреча с Настей из 8-б. Оказывается, врачи ошиблись, это был не приступ аппендицита. Боль прошла, и девушку отпустили домой. Но это было не главное. Алин-ка была рада узнать, что Настя дружит с высоким парнем по имени Никита. Этот парень живет по соседству с Андреем, и это он в конце прошлой четверти пригласил Андрея впервые посетить молодежный христианский клуб. Потому Андрей с тех пор и провожал Настю домой — у них появилось много общих интересов.

Однако самым важным, о чем узнала Алин-ка в этот вечер, было то, что ее заветные желания, задуманные сегодня утром, вполне осуществимы, потому что теперь у нее есть самый прекрасный на свете Друг. Его зовут Иисус. Он — Бог, Творец и Спаситель. Конечно, Алин-ка еще только начала с Ним знакомиться, но она всем сердцем поверила в Его существование и в Его силу осуществить три ее заветных желания. Почему? Потому что она своими собственными глазами увидела счастливых сверстников, не похожих на остальных. И все они говорили о том, что Иисус сделал их такими — радостными, добрыми, отзывчивыми, чистыми, доверяющими Богу. А еще Алин-ке кажется, что одно из ее заветных желаний уже начало исполняться. И за это она говорит большое спасибо Иисусу!





# Синдром мобильной чувствительности

Даниэла Бондарь, уролог

Еще 20–30 лет назад об этом синдроме ничего не знали в связи с отсутствием причины его возникновения. Меня этот вопрос заинтересовал после того, как летом я столкнулась с проявлением этого синдрома. На отдыхе я познакомилась с женщиной пенсионного возраста, инвалидом (сколиоз и перелом в области лучезапястного сустава). Когда к нам подошла родственница этой женщины, у которой с собой был мобильный телефон, моя знакомая тут же отреагировала на это: она начала кричать от боли, на руке в области запястья появилась опухоль размером с крупную сливу. Женщина попросила свою родственницу отойти на некоторое расстояние. Боль сразу же утихла, а опухоль исчезла. Оказалось, что женщина не переносит электромагнитные излучения. Я была сильно удивлена, так как никогда не встречалась с подобным явлением. На следующий день проявления синдрома повторились, и причиной опять оказался мобильный телефон.



Этот случай заставил меня всерьез задуматься над данной проблемой. Исследовав некоторые материалы, я получила ответы на свои вопросы. Оказывается, существует синдром электромагнитной чувствительности, но на сегодняшний день он не внесен в официальные списки существующих болезней, так как, по мнению ученых, проведено еще слишком мало исследований, хотя наличие связи между повышенным электромагнитным фоном и ослаблением здоровья не отрицается. Как выяснили специалисты, у каждого двадцатого человека в мире электромагнитные волны вызывают нарушение сна, головные боли, образование тромбов, ухудшение памяти, возникновение состояния тревоги, ухудшение общего самочувствия.

За сто лет до этого открытия Эллиен Уайт писала, что человеческий мозг работает благодаря электромагнитным импульсам.

«Мозг — это главнейшая часть всего нашего организма, источник всех нервных импульсов и интеллектуальной деятельности. Нервные импульсы, исходящие из мозга, управляют всем телом» (Свидетельства, т. 3, с. 69).

«Люди, занятые интеллектуальной деятельностью, слишком перегружаются своим умом. Эти люди хуже сопротивляются различным заболеваниям, потому что их организм не получает живительной энергии от электрических импульсов

мозга, повышающих сопротивляемость» (там же, с. 157).

Профессор Лейв Селл Форт из университета Лунда, исследовав вопрос воздействия мобильных телефонов на головной мозг, установил, что под воздействием излучения в мозге нарушается обмен белка альбумина. Ученые предполагают, что это приводит к повреждению нервных клеток и раннему, годам к тридцати, старению мозга. Шведские врачи, проанализировав факт использования мобильных телефонов у 150 пациентов с доброкачественными опухолями слухового нерва, пришли к выводу, что эта опухоль возникает преимущественно у тех, кто пользуется сотовыми телефонами более 10 лет, причем чаще появляется в том ухе, к которому человек привык подносить трубку.

## Какие можно принять меры предосторожности?

**Министерство здравоохранения разработало некоторые правила пользования мобильной связью:**

- Приобретайте мобильный телефон с выходной мощностью не более 0,2–0,4 Ватт. Если у вас телефон мощностью в 2 Ватта и более, то разговаривать по нему, не опасаясь за свое здоровье, можно не более 20–30 минут в сутки. Пользоваться телефоном с максимально допу-

стимой мощностью можно не более 1,5 часа в сутки.

- Если разговор затянулся, используйте гарнитуру Hands Free, она снижает уровень излучения.

- При разговоре по сотовому или беспроводному телефону ни в коем случае не прикасайтесь, даже случайно, антенной к голове.

- Разговаривая, держитесь на расстоянии от любых массивных изделий, сделанных из металла, а также от батарей отопления, чугунных оград и т. п., так как они могут усиливать электромагнитное воздействие на организм.

- Располагайте телефон как можно дальше от постоянного местопребывания людей.

- Не носите телефон в карманах брюк или на груди.

Таким образом, рациональное использование мобильного телефона при соблюдении всех установленных правил и рекомендаций не приводит к серьезному ухудшению здоровья людей и в значительной степени повышает уровень жизни современного человека. Однако следует помнить, что **мобильный телефон существует не для общения, а для со- общения**. Как бы привлекательно ни выглядели предложения о бесплатных звонках и дешевых тарифах, не забывайте, что ваше здоровье — главное всего.

# ДЕФОРМИРУЮЩИЙ ОСТЕОАРТРОЗ



**Это самое распространенное заболевание суставов, особенно в старшем возрасте. После 60 лет оно встречается у большинства людей, причем у женщин в несколько раз чаще, чем у мужчин.**



Проявляется остеоартроз в постепенном разрушении (дегенерации) хряща, покрывающего кости внутри сустава. Со временем это приводит к появлению в таком суставе чувствительности, болезненности или даже выраженных болей при движении. По утрам или после небольшого периода неподвижности, особенно в неудобной позе, в суставе ощущается скованность. Возможно появление припухлости вокруг сустава, изменение его формы (деформация), хруст при движении и ограничение движений из-за боли.

Наиболее частой причиной деформирующего остеоартроза являются повторяющиеся большие нагрузки или микротравмы суставов.

## Природные средства лечения

Диета при остеоартрозе, по рекомендациям европейских клиник, должна включать большое количе-

ство свежих овощей и фруктов, особенно свеклу, морковь, сельдерей, петрушку и другие зеленые листовые овощи.

Продукты, содержащие серу, например, лук и чеснок, помогают в восстановлении структуры костей, хряща и связок сустава.

Выраженное противовоспалительное действие на весь организм, в том числе и на суставы, оказывают Омега-3 жирные кислоты. Непревзойденным их источником являются семена льна. Употребляйте каждый день по 1 ст. л. масла или 2 ст. л. измельченных в кофемолке семян льна.

Для укрепления структуры суставов очень важно соотношение содержащихся в пище микроэлементов кальций:фосфор. В норме это соотношение должно быть 1:1 или 2:1. Это обеспечивает поддержание прочности костной ткани и сохране-

ние ее в более старшем возрасте. Исходя из этого, следует максимально ограничить употребление мяса (соотношение кальций:фосфор = 1:12) и субпродуктов (соотношение кальций:фосфор = 1:44).

Большое количество молока, жирных молочных продуктов, пшеницы, яиц, сахара и пищевой соды, как показали исследования, усиливает проявления заболеваний суставов. Внесите изменения в рацион питания.

Неуклонно достигайте сни-

жения массы тела. Это приведет к уменьшению нагрузки на суставы, особенно ног, и замедлит процесс их разрушения.

## Фитотерапия

Хороший эффект на суставы оказывают хвощ полевой, спорыш, календула, сабельник. Принимайте этот сбор курсами по 1 месяцу несколько раз в год, при условии, что у вас нет противо-

продолжение на с.11

## начало на с.10

показаний (желчекаменная или мочекаменная болезнь, индивидуальная непереносимость).

Имбирь и куркума — пищевые специи, обладающие хорошим противовоспалительным и обезболивающим действием. Их можно приобрести в отделах специй и принимать от 1/4 до 1 ч. л. в день.

## Гидротерапия

При деформирующем остеоартрозе проводятся тепловые или контрастные гидропроцедуры на область суставов, при отсутствии варикозного расширения вен или повреждения кожи в данной области:

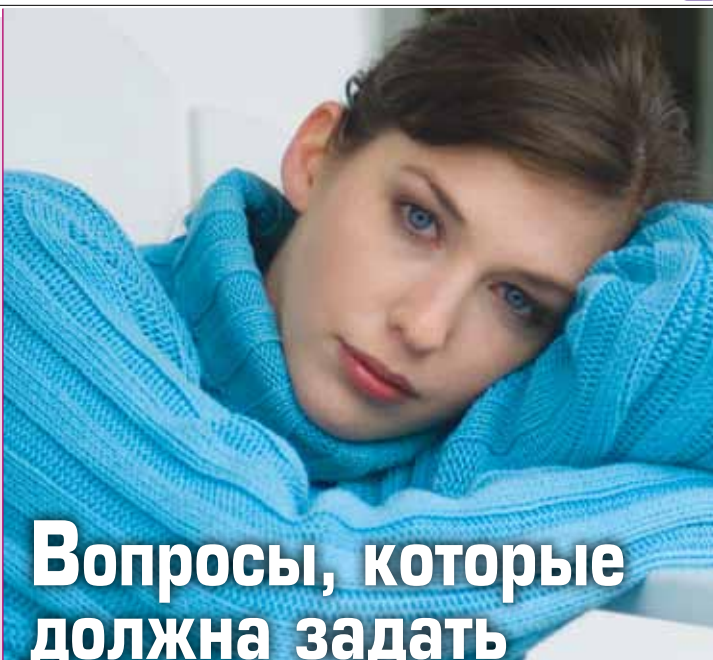
- горячая (38-40 °С) ножная или ручная ванна длительностью 20-30 мин. 1-2 раза в день; курс — 10-20 процедур;
- горячая грелка на 20-30 мин. несколько раз в день;
- согревающий компресс на 1,5-2 часа 1-2 раза в день или на ночь. Для компресса возьмите хлопчатобумажную ткань в 2 слоя или байковую в 1 слой размером чуть больше сустава. Смочите ткань холодной водой, хорошо отожмите и плотно оберните ею больной сустав. Сверху накройте 1 слоем пищевой пленки и 1-2 слоями шерстяной ткани большей ширины, чем мокрая ткань. Закрепите компресс булавками;
- контрастные ванны для ног или рук: 5-6 раз чередовать горячую ванну (38-40 °С; 3 мин.) с холодной (1/2 мин.). Курс — 10-20 процедур, 1-2 раза в день.

## Дополнительные советы

- Умеренные физические нагрузки очень важны как для профилактики, так и для лечения остеоартроза. В суставах, которые не испытывают достаточной нагрузки, неизбежно развивается скованность и ограничение движений. Практикуйте ежедневную гимнастику, состоящую из упражнений для всех групп суставов (2 раза в день);
  - идеальным упражнением для суставов является плавание. По возможности, используйте его в лечении;
  - правильная осанка также очень важна. Она позволяет распределить вес тела равномерно, чтобы не перегружать отдельные суставы. Следите за своей осанкой! При ходьбе расправляйте плечи и смотрите вперед;
    - не перемерзайте; держите свои суставы в тепле, особенно в зимнее время года;
    - достаточное количество жидкости в организме — это условие для выработки необходимого количества внутрисуставной смазки и уменьшения риска повреждения хрящевой ткани. Ежедневно выпивайте не менее 1,5 л воды и исключите кофеинсодержащие напитки (кофе, чай, кола);
    - избыточная масса тела вызывает перегрузку суставов. Невозможно иметь хорошие результаты в лечении деформирующего остеоартроза при сохранении лишних килограммов. О природных средствах для снижения избыточного веса мы расскажем в одном из следующих номеров.

## Желаем вам здоровья и мира!

Статью подготовила Ю.Б. Шеренговская,  
главный врач санатория «Наш Дом»



## Вопросы, которые должна задать девушка перед браком

**1** Прежде чем согласиться на брак, каждая женщина должна хорошо узнать того, с кем она собирается соединить свою судьбу. Каково его прошлое? Чиста ли его жизнь? Носит ли его любовь благородный, возвышенный характер, или это просто эмоциональное увлечение? Обладает ли он чертами характера, которые сделают ее счастливой? Сможет ли она найти истинный мир и радость в его любви? Сможет ли сохранить свою индивидуальность или же должна будет подчинить свои мнение и совесть руководству мужа? Будут ли сохранены тело и душа, мысли и намерения в чистоте и святости? Эти вопросы жизненно важны для благополучия каждой женщины, вступающей в брачные отношения.

**2** Необходимо задать следующие вопросы: поможет ли мне этот союз на пути к Небесам? Будет ли он способствовать возрастанию моей любви к Богу? И расширит ли он сферу моей полезности в жизни? Если эти размышления не обнаруживают никаких преград, тогда в страхе Божьем идите вперед.

**3** Истинная любовь — это растение, которое необходимо культивировать. Пусть женщина, желающая мирного счастливого союза, который не принесет печали и страданий в будущем, прежде чем отдать свою любовь, узнает, есть ли у ее возлюбленного мать. Каков ее характер? Признает ли он свои обязательства перед ней, внимателен ли он к ее желаниям, заботится ли о ее счастье? Если сын не уважает и не почитает своей матери, будет ли он проявлять уважение и любовь, доброту и внимание к жене? Когда новизна брака пройдет, будет ли он все так же любить ее? Будет ли терпелив к ее ошибкам или же станет требовательным, властным и деспотичным? Истинное чувство не увидит многих ошибок, любовь не замечает их.

**4** Пусть молодая женщина выбирает в качестве спутника жизни только того, кто обладает чистыми, мужественными чертами характера, кто старателен, трудолюбив и честен, кто любит и боится Бога.

До уваги жінок:

## Потреби чоловіка в шлюбі

Ми з вами вже розглянули потреби жінок у шлюбі, тепер давайте зупинимось на потребах чоловіків.

### Потреба у повазі та захопленні

Це головна і найбільш гостра потреба кожного чоловіка. Апостол Павло в Посланні до ефесян підкреслює найважливіші потреби жінки та чоловіка такими словами: «Нехай кожен зокрема із вас любить так свою дружину, як самого себе, а дружина нехай боїться (поважає) свого чоловіка!» (Ефессянам 5:33)

Чоловік потребує, щоб його дружина пишалася ним від щирого серця. Захоплення не тільки підбадьорює чоловіка, але й нагороджує його за старання. Чим захоплюватися в чоловікові? Його привабливістю, здібностями, рисами характеру. Це допомагає йому повірити в себе. Але не намагайтеся лестити своєму коханому. Ви завдасте йому більше шкоди, ніж користі. Якщо ви уважно приглянетесь до свого чоловіка, то обов'язково знайдете в ньому багато позитивного. Про це і говорять йому. Треба навчитися щиро відчувати та висловлювати своє захоплення.

Бог довірив чоловікові бути главою сім'ї. Тому обов'язок кожної дружини — бути помічницею, а не керівником чоловіка. Щоб не чоловік говорив: «Я тут господар», а дружина: «Ти господар, і я вірю, що ти приймеш правильне рішення».

### Інтимні стосунки

Чоловіки та жінки по-різному відчують сексуальне задоволення. Багато проблем вирішується тоді, коли чоловік і дружина розуміють фізіологічні особливості одне одного.

Саме для цього існує «золоте правило» шлюбних стосунків: Задоволь-



няйте потреби свого партнера таким чином, як це задумано Творцем.

### Супутник у відпочинку

Вашому чоловікові потрібна людина, з якою він може добре провести час. Чоловіки та жінки мають різні інтереси стосовно відпочинку. До одруження жінки намагаються відпочивати так, як подобається чоловікам (ходити на футбол, рибалку та ін). Але після одруження вони намагаються заохотити чоловіків до проведення відпочинку, який подобається їм самим, підштовхуючи чоловіків до відпочинку без них. Досить часто жінки примушують чоловіків до «культурного» відпочинку, наприклад, гарно одягнена родина йде до парку.

Час від часу чоловікові необхідно провести відпочинок у чоловічій компанії, поїхати на рибалку тощо.

### Приваблива дружина

Чоловік бажає бачити свою дружину привабливою протягом усього життя. Багато людей оцінюють таланти і здібності чоловіка через привабливість його дружини. Якщо в нього така гарна дружина, це означає, що він заслужив її любов. Саме ця думка інших людей є дуже важливою для чоловіка. З іншого боку, його фізіологічні потреби вимагають привабливої супутниці життя, яку він покохав.

Ось декілька секретів привабливості, які допоможуть вам тримати себе у формі:

1. Кількість споживаних калорій не повинна перевищувати кількості фізичного навантаження. Займаючись фізичними вправами та додержуючись правил здорового хар-

чування, жінка може підтримувати вагу і фігуру в нормі.

2. Нехай у вас буде зачіска, яка подобається вашому чоловікові.

3. Слідкуйте за тим, як ви одягнені, не тільки коли залишаєте домівку. Жінці слід приділяти таку ж саму, якщо не більшу, увагу в тому, як вона вдягнена вдома. У цей час вона одягається виключно для свого чоловіка, тим самим запевнюючи його у своїй любові до нього.

### Домашній добробут

Вашому чоловікові потрібен мир і спокій. У той час, коли він працює, йому необхідно відчувати, що його дружина слідкує за домом та дітьми.

Це не означає, що він не повинен їй допомагати, просто він хоче, щоб у нього вдома була гарна господиня і матір. Чоловік фантазує, як дружина з любов'ю зустрічатиме його з роботи, з кухні буде доноситися приємний аромат його улюбленої страви, а гарно виховані діти з радістю бігтимуть до тата, коли відчиняться двері. Повечерявши, уся сім'я піде на вечірню прогулянку, після якої діти мирно позасинають, а дружина і чоловік будуть мати час для душевної бесіди. Саме про такий сценарій мріють більшість чоловіків.

Як же бути, якщо працюють як чоловік, так і дружина? Дуже просто. Треба разом розподілити домашню працю, і це полегшить життя подружжя.

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

У. Харлі

Ванесса Сандерс

# Радость в печали



Я не была уверена в том, что хочу иметь детей. Говорят, дети — наша радость. А мне казалось, что вместе с ними в мою жизнь войдут проблемы и дополнительные трудности.

Радость? А так ли это? Почему же тогда родители часто выглядят уставшими и измученными? Почему они предпочитают оставаться по вечерам дома, а не посещать какие-либо интересные места? Мне это не казалось привлекательным. Но потом я вспомнила, как в детстве у нас с мамой было очень много забавных моментов: она готовила и украшала торты на мой День рождения, смешила меня до слез, перед сном мы соревновались в поцелуях. Это была ее безусловная любовь. Я знала, что могу на нее рассчитывать в любых ситуациях. Но это продолжалось недолго. Когда мне было 17, моя мама умерла от рака. Я с трудом пережила ее смерть. Господь помог мне в этом. Я заставляла себя подниматься утром с постели, хотя не могла смириться с тем, что мамы нет рядом. Мне так хотелось, чтобы она вновь рассмешила меня. Я мечтала, чтобы она присутствовала на моем выпуске и на свадьбе.

Мой муж с нетерпением ожидал результатов теста. Я протянула ему бумажку и сказала: «Я беременна». Мы не планировали ребенка. Мы оба смотрели на две красные линии в тесте, словно не верили, что это случилось. Я позвонила своей тете и сообщила ей об этом событии. Меня переполняли различные чувства, но в целом я была

в восторге. Мой муж позвонил своей маме. Я бы тоже очень хотела позвонить своей.

Вскоре моя малышка появилась на свет. Это был незабываемый момент. Она была прекрасна. Мне нравилось, когда она кричала, когда начала ползать. В моей жизни все поменялось. Я не только должна была уйти с работы, но и испытать, что значит быть мамой. Я назвала мою дочь Джой, что означает «радость». Теперь я понимаю, почему говорят, что дети — наша радость. И хотя моя мама не может разделить со мной эти чувства, я прекрасно понимаю, какую радость она испытывала со мной.

Однажды моя дочурка очень удивила меня своей улыбкой. Так же улыбалась ее бабушка. Проходило время, моя Джой выросла и становилась все более похожей на мою маму. У нее начали проявляться мамины черты характера.

Моя мама ушла из жизни, но Господь подарил мне мою маленькую Джой, которая так похожа на нее. И я тоже смешила свою дочку до слез.

В Библии есть такой текст: «Возвестить сетующим на Сионе, что им вместо пепла дастся украшение, вместо плача — елей радости, вместо унылого духа — славная одежда, и назовут их сильными правдою, насаждением Господа во славу Его» (Исаии 61:3).

Господь подарил мне маленькую Джой, и я благодарю Его всякий раз, когда слышу ее смех.



## О питании

- Питание должно быть разнообразным. Одни и те же блюда, приготовленные по одному и тому же рецепту, не должны появляться на столе изо дня в день.

- Некоторые полагают, что приготовление пищи — слишком простая задача. Но наука вкусно готовить — далеко не простое занятие. Напротив, искусно приготовленная еда — одно из самых важных искусств, и к нему следует относиться как к наиболее ценному виду творчества, так как оно очень тесно связано с жизнью.

- Фрукты — самый лучший десерт! Орехи и сухофрукты в небольшом количестве — второй лучший десерт!

- При сидячем образе жизни нужно ежедневно заниматься физическими упражнениями, и при каждом приеме пищи следует ограничиться двумя-тремя блюдами, не перегружая желудок.

- Многие ученые изучали возможности растительной пищи удовлетворять потребность человека в белках. Результаты этих исследований доказывают, что дети и взрослые, которые едят крупы, овощи, фрукты, орехи и бобовые, имеют хорошее здоровье и много сил.

- Простые крупы, плоды деревьев и овощи содержат в себе все необходимое для очищения крови. Мясная пища этого сделать не в состоянии.

- Жизненная сила, заключенная в зернах, передается тому, кто их ест.



# ЕДИНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

Если говорить о хорошем здоровье, то, с точки зрения физиологии, оно выражается не в том, что человек устанавливает новый мировой рекорд на Олимпийских играх, берет самую высокую ноту в оперной партии или побеждает на боксерском ринге. Хорошее здоровье — это долгая, насыщенная и счастливая жизнь в служении Богу и своим ближним.

Для того чтобы жить такой жизнью, нам нужно осознать, с какой мудростью Творец создал наше тело. Все органы объединены в системы (нервная, сердечно-сосудистая и др.). Эти системы, в свою очередь, взаимосвязаны, как заметил апостол Павел: «Ибо, как тело одно, но имеет многие члены, и все члены одного тела, хотя их и много, составляют одно тело» (Библия, 1 Коринфянам 12:12). Действительно, такие взаимосвязи в организме поразительны!

## КАКИМ ОБРАЗОМ ОРГАНИЗМ СОХРАНЯЕТ ЕДИНСТВО?

- Благодаря местным связям между отдельными клетками и множеству соединительных волокон: так, например, соединяются кости, прикрепляются мышцы, а кожа, благодаря особой прочности и эластичности, покрывает все наше тело снаружи, выполняя при этом множество важных функций, от которых зависит наша жизнь.
- Благодаря жидкостям, содержащимся в нашем организме: кровь и лимфатическая жидкость циркулируют по всему телу, поэтому то, что происходит в одной его части, быстро достигает и других (таким образом, например, кислород из легких с помощью красных телец крови (эритроцитов) попадает в наш мозг, сердце, мышцы и т. д.).
- Благодаря химическим реакциям: гормоны — особые химические моле-

кулы — способны быстро «сообщать информацию» всем 120 трлн. клеток, из которых состоит наш организм. Таким образом достигается особое единство всех структур нашего тела.

Гормоны бывают нескольких видов:

— те, которые действуют на больших расстояниях, вырабатываются в особых железах, называемых эндокринными. Они могут посылать сигналы из одного места к разным частям тела; так действуют гормоны гипофиза, например, при сильном стрессе;

— гормонам местного значения «подчиняются» те части органа или ткани, которые расположены рядом (так действуют, например, некоторые гормоны, вырабатываемые особыми клетками желудка).

• Существует множество особых химических веществ, с помощью которых клетки нашего организма «общаются» друг с другом: предупреждают друг друга об опасности, зовут на помощь и т. д., — так называемые медиаторы воспаления и др.

• И, наконец, единство организма обеспечивается на уровне нервной системы: благодаря особым «проводам», состоящим из нервных волокон, нервные клетки и мозг обеспечивают самую быструю систему «общения». Эта высокоскоростная, эксклюзивная система включает в себя «частные линии» (конкретным органам и тканям — прим. редактора), а также всю систему контроля организма.

## ИЛЛЮСТРАЦИИ

Во время приема пищи больше всего работает система пищеварения: размельчает, увлажняет пищу, смешивает ее с пищеварительными соками, подогревает или охлаждает до нужной температуры, обеззараживает, затем расщепляет до составных «кирпичиков» (аминокислот, простых углеводов и т. п.), которые организм может усвоить. Что же в это время делают остальные системы? Поддерживают ее! Например, мозг, регистрируя на аромат и вид аппетитной булочки, посылает команду пищеварительным железам начать подготовку к приему пищи, руки подносят кусочек этого кулинарного шедевра ко рту, кровь из различных участков тела перебрасывается к желудку и кишечнику (до 40% после обильного приема пищи!). Поэтому прием пищи — это, конечно, не время для стресса.

Позже, когда человек работает в мастерской или огороде, «на передовую» выходит мышечная система. Сердце, легкие и нервная система должны объединиться для поддержки мышечной деятельности: кровь перекачивается к мышцам, легкие интенсивнее обогащают кровь кислородом и т. д.

Когда работа завершена и вы расслабляетесь, читая эту статью, мозг должен не только контролировать все функции организма, но и сосредото-

читься на обработке читаемой информации. При этом он угнетает то, что мешает концентрации внимания.

### КАК МОЖНО НАРУШИТЬ ЕДИНСТВО ОРГАНИЗМА?

Принятие пищи во время стрессовой ситуации — как раз один из таких способов: в этом случае мозг посылает сигналы множеству клеток всего организма, желудку и другим органам пищеварения: «Мы в беде! Приготовьтесь к сражению!» В то же время глаза, уши и вкусовые рецепторы языка говорят: «Расслабьтесь, у нас обед». Что же происходит в результате этого? Путаница, беспорядок и, как правило, пищеварительные расстройства и другие проблемы.

Наш организм создан по принципу: «Я занимаюсь одним делом». Прием пищи на улице, когда телефон, движение транспорта и городской шум требуют вашего внимания, приводит к тому, что единая скоординированная работа организма нарушается. Гормоны толкают организм в одном направлении, а мозг, благодаря электрическим импульсам, — в противоположном. В результате наступает хаос, а при частом повторении такой ситуации — болезни желудка, кишечника и связанные с этим расходы на лечение в будущем.

### ПЕЧЕНЬ И МОЗГ

Когда печень измучена и повреждена алкоголем или вирусом, она не может очищать кровь так, как необходимо. Каков же результат? Токсические вещества накапливаются в крови и разносятся по всему организму, человек может даже умереть (например, печеночная кома). Но давайте возьмем не такой крайний случай, как алкоголь или вирус, а избыток белка, химических консервантов, усилителей вкуса, ароматизаторов, загустителей, красителей, подсластителей и др., которые отягощают работу печени.

В данном случае печени и так не легко справиться со всем этим, а тут поступает сигнал мозга: «Мы в беде! Приготовьтесь к сражению!» Что делать? Необходимо готовить организм к сражению, а не очищать пищу от токсических веществ. Поэтому кровь (неочищенная) перенаправляется к мышцам рук, ног и т. д., чтобы отразить нападки «противника».

К сожалению, такая «недоочищенная» кровь попадает и в мозг, поэтому у человека наблюдаются снижение уровня самообладания, замедление мыслей и увеличение агрессии. Очевидно, что нерациональное питание, особенно на фоне затяжного стресса, приводит человека к проблемам куда более значимым, чем просто избыток холестерина, избыточный вес и недостаток витаминов.

### ПОЧКИ И МОЗГ

Печень, обезвреживая многие токсические вещества, направляет их в почки для выведения из организма. Кроме того, почки «следят» за артериальным давлением, постоянством кислотно-щелочного состава крови и даже за количеством красных кровяных телец (если почки прекратят вырабатывать так называемый эритропоэтин, может развиться

анемия). Употребляя достаточно чистой воды в промежутках между приемами пищи, не переедая, не употребляя избыточного количества белка (особенно животного происхождения), вовремя обращаясь за врачебной помощью при сахарном диабете и болезнях почек, мы тем самым заботимся об этих нежных органах. За это они вознаграждают нас хорошей работой.

Но есть причинно-следственная связь. Когда эти живые фильтры и регуляторы объема крови перегружаются и перенапрягаются, то они... отключаются! В таких случаях даже настолько необходимый нашему организму калий может возрасти до такой концентрации в крови, что просто остановится сердце! Конечно, диализ (искусственное очищение крови) может отсрочить этот страшный день, но зачем платить за чувственные удовольствия такую высокую цену? Ведите здоровый образ жизни!

### УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ

Когда мы ежедневно выполняем физические упражнения, в нашем организме происходят удивительные процессы. Мы умножаем фабрики, вырабатывающие энергию в клетках на-

ших мышц, — митохондрии. Благодаря этому даже сердечную мышцу можно укрепить. К тому же, если мы занимаемся полезным трудом, требующим умственного напряжения, наш мозг также укрепляется, кровообращение улучшается, уровень липопротеидов высокой плотности (ЛПВП) — «хороший» холестерин — поднимается. Частицы ЛПВП служат маленькими «грузовиками» в крови. Они забирают холестерин из наших артерий и накопительных (жировых) тканей и отвозят его в печень, где он трансформируется в соли желчных кислот, которые принимают участие в пищеварении жиров. Мы разумно созданы, не правда ли?!

Упражнения также улучшают сон. Сегоднешний сон — это завтрашняя энергия. Неудивительно, что люди, делающие физические упражнения, чувствуют себя лучше и меньше страдают депрессией. Умеренные упражнения улучшают работу всех систем организма. Как писал апостол Павел: «...славится ли один член, с ним радуются все члены» (Библия, 1 Коринфянам 12:26).

### ПЕРЕЕДАНИЕ

Чрезмерное употребление даже полезной пищи производит тот же эффект, что и богатая смесь в карбюраторе автомобиля. Тогда машину трудно завести, двигатель слабо тянет, машину дергает, труба дымит. При переедании образуются свободные радикалы и мириады молекул нежелательных побочных продуктов. Эти продукты оказывают негативное влияние на кровь. Мозг может перейти в состояние сонливости, дремоты. Когда желудок переполнен и растянут, кровь перенасыщена, тогда человеку тяжело сохранять спокойствие, быть добрым и благоразумным.

### КАК НАЙТИ ВЫХОД?

Только Бог может защитить нас. Самое главное — это ДОВЕРИЕ Богу.

### ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ

1. Придерживайтесь баланса во всех аспектах жизни.
2. Каждый день выполняйте умеренные физические упражнения.
3. Будьте воздержанны в еде, пейте достаточное количество воды.
4. Одевайтесь адекватно: не допускайте переохлаждения конечностей.
5. Доверяйте своему Творцу и Спасителю.



# Большие мелочи

Маленькая монетка в его руке была для него большим диамантом, который можно было увидеть только в музее. А мне она казалась лишь 50-копеечной монеткой, на которую ничего не купишь. Мой попутчик в электричке видел в ней сокровище, я же относилась к ней как к еще одной монетке, место которой — в детской копилке. Поэтому я с легкостью подарила ее этому необычному человеку. Как же я была удивлена его реакцией на мой подарок! Он долго меня благодарил за такой великий дар. «Благодаря таким монетам я смогу собрать сбережения для моих детей и внуков», — сказал он мне.

Мелочи могут произвести огромные перемены в нашей жизни. Человек, подаривший улыбку или сказавший доброе слово, может и не подзреть, как много он сделал. Часто этими мелочами являются ежедневные события, такие как поцелуй на ночь, семейный завтрак, прогулка в лесу, встреча с друзьями у костра.

Эти мелочи становятся большими в благодарном и щедром сердце. Деньги, которые я отдаю за пиццу, могут стать великим благословением для голодного и нищего человека, а моя новая теплая куртка может подарить кому-нибудь теплую зиму. Нас окружает множество возможностей, благодаря которым мы можем превратить мелочи в большую ценность для кого-нибудь.

Если вы столкнулись с большими проблемами, я предлагаю вам попробовать превратить вашу жизнь, состоящую из мелочей, в путешествие, в котором можно найти сокровище.

**Гина Уолен**



**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**

**Редколегія:**

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії  
Олексій Остапенко — директор громадської організації «Благодійний фонд здорового життя»

Тетяна Антонюк — директор відділу сімейного служіння УУК

Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»

Олена Яковенко — магістр психології

Лариса Сугай — магістр громадської охорони здоров'я

Мирослава Луцька — провізор

**Медико-біологічна експертиза:**

Володимир Малюк — доктор медичних наук, професор

Олексій Опарін — доктор медичних наук, професор

**Коректор**

Олена Білоконь

**Дизайн та верстка**

Юлія 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) 467 50 68

8 (044) 467 50 72

**Из всемирных новостей...**

## МОЛЧАЛИВЫЙ ПРОТЕСТ ПРОТИВ АБОРТОВ

Около 20 тысяч студентов из Австралии, Германии, США, Великобритании, Канады и многих других стран принимают участие в «молчаливом протесте» в защиту прав нерожденных младенцев.

Ранее в медицинском журнале «The Lancet» были опубликованы данные исследования, согласно которым каждая пятая беременность в мире заканчивается абортом, и 90% женщин, достигших 45-летнего возраста, хоть раз в жизни делали аборт.

В ходе акции студенты молча раздают информационные флаера тем, кто спраши-

вает их, почему они молчат. У них на руках надеты красные повязки, а рот заклеен красной лентой с надписью «Жизнь». По мнению организаторов, «молчаливые протесты» всегда привлекают внимание людей, потому что всем хочется знать, почему они это делают.

Количество принимающих участие в акции ВУЗов по сравнению с прошлым годом выросло втрое, а по сравнению с 2004 годом, когда впервые была проведена подобная акция, — в десять раз. Но студенты будут не только молчать. Как показывает опыт прошлых лет, после разговора с участниками акции многие женщины и девушки меняли свое решение делать аборт, даже если у них был назначен день визита к доктору.

**Источник: НХМ**

## Конкурс «Найкраща стаття року»!

**Шановні читачі!**

Ми будемо вам дуже вдячні, якщо ви будете не тільки читачами газети, й візьмете участь у її створенні. Ми пропонуємо вам конкурс «Найкраща стаття 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. З нетерпінням чекаємо на ваші статті. Надсилайте їх за електронною адресою: [zdorovuj@gmail.com](mailto:zdorovuj@gmail.com) або за адресою видавництва «Джерело життя» (з поміткою на конверті: *Для газети «Моя здорова семья»*).

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 та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.