

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№8 2009



Здоровье — первое богатство,  
а счастливое супружество — второе.

## Особое поручение

Бог поручил родителям работу по формированию характера их детей согласно Божественному образцу.

8

## «Мужья, любите своих жен!..»

В замочной скважине повернулся ключ, и в дом ввалилась гора пакетов, кулчков и коробок, а за ними показался сам хозяин дома. Здесь его ожидали сокровища любви — двое непоседливых детей и любимая жена, которую он старался ежедневно покорять красивыми словами и нежностью...

10

## Завоеем сердца наших мужей!

«Путь к сердцу мужчины лежит через желудок». Мы, женщины, часто слышим эту фразу, она нам даже кажется надоевшей, однако правдоподобной. Что еще может так смягчить сердце мужа, как прекрасный ужин после тяжелого рабочего дня? А если муж сытый, но сердитый? Чем тогда можно покорить его?

11

## Дыхательная система

Не секрет, что человек может прожить без еды несколько дней, а без воздуха — считанные минуты. Мозг погибает без поступления кислорода всего за 5 минут! Почему же мы так зависимы от вдыхаемого воздуха?

12

## Одеваемся правильно

Женщины подвержены серьезным заболеваниям, и их страдания увеличиваются из-за неправильно подобранной одежды.

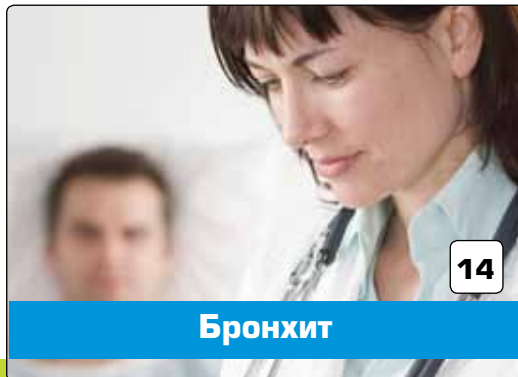
13



## НЕВИДИМОЕ ЛЕКАРСТВО

Человек может прожить несколько недель без еды, несколько дней без воды, но без воздуха — лишь несколько минут. Все мы понимаем: не будет воздуха — не будет и жизни. ▶

2



14

Бронхит



15

Рецепты консервации

# НЕВИДИМОЕ ЛЕКАРСТВО

В 1875 г. группа исследователей запустила первый воздушный шар под названием «Зенит». Цель этого запуска состояла в том, чтобы установить мировой рекорд высоты подъема объекта с участием человека. Шар был поднят на высоту 9000 м. Однако произошла трагедия: три человека, пилотирующие шар, погибли из-за нехватки кислорода.

Этот несчастный случай еще раз напомнил о том, что человек может прожить несколько недель без еды, несколько дней без воды, но без воздуха – лишь несколько минут. Все мы понимаем: не будет воздуха – не будет и жизни.



Говоря о воздухе, мы часто подразумеваем один только кислород. Но воздух содержит 21% кислорода, 78% азота, 1% других газов и воды.

Качество воздуха бывает разным. Чистый, свежий воздух мы получаем благодаря механизмам очистки, которые Бог предусмотрел в природе. Каковы эти механизмы?

Воздух очищается и приобретает электрический заряд благодаря дождю и молниям, зеленым растениям, деревьям и рекам, солнечному свету, океанам и пескам. Но, как вы знаете, чистый воздух, к сожалению, может быть загрязнен человеком. Заводы, выхлопные газы автомобилей и дым – вот основные источники его загрязнения. Чем же они загрязняют его? Газами, кислотами, грязью, пылью, микроорганизмами и озоном.

На загрязненный воздух наш организм может реагировать по-разному. Мы можем испытывать боль в глазах, страдать от насморка, головной боли, кашля. Усталость, негативные эмоции также могут свидетельствовать о том, что воздух, которым мы дышим, за-

грязнен. Во всех странах мира люди страдают заболеваниями дыхательной системы, такими как астма, ал-

лергия, бронхит, эмфизема. Уровень заболеваемости растет с тревожной скоростью, особенно в больших городах.

Любые помещения, независимо от того, старые они или новые, производственные или жилые, могут быть небезопасными для здоровья, если вентиляция в них неисправна или отсутствует вообще. Такие помещения можно назвать «рассадниками заболеваний». Каминные, газовые или керосиновые плиты или другие нагревательные приборы могут выделять ядовитые газы. Открытый огонь во время приготовления пищи или отопления выделяет множество токсических веществ, которые отрицательно влияют на дыхательную систему и могут вызвать астму. Кроме того, они негативно действуют на работу головного мозга и могут даже привести к смерти.

Воздух в комнатах, где есть плесень, пыль, вещи и предметы, собирающие пыль (например, ковры на стенах), может негативно влиять на здоровье людей и вызывать раздражение дыхательных путей.



# Как защитить себя и свою семью?



**П**ереезжайте жить в менее загрязненное место, например, в сельскую местность, если есть такая возможность.

**Проветривайте свое жилище каждый день.** Если вы живете там, где есть смог, проветривайте помещение утром или после заката. Откройте как минимум два окна для создания сквозняка. Зимой это может выглядеть как неоправданная потеря тепла, однако свежий воздух будет способствовать улучшению вашего здоровья.

**Старайтесь спать с открытыми окнами** – это будет способствовать циркуляции свежего воздуха в вашей спальне. Просыпаясь утром, вы будете чувствовать себя лучше, ваши силы обновятся.

**Разводите комнатные растения,** кроме тех, которые выделяют в воздух токсических вещества, например, магнолия крупноцветная, мята перечная, рододендрон желтый, черемуха и др. (см. В.С. Даниленко, П.В. Родионов, Острые отравления растениями, Киев, «Здоров'я», 1986, с. 72-73). Они могут отлично помочь вам оздоровить воздух в вашем доме. Одно растение может очистить до 20 кубических метров воздуха.

Если вы пользуетесь **кондиционером**, включите его так, чтобы в комнату поступала, по крайней мере, третья часть свежего воздуха. Не забывайте также своевременно очищать фильтры.

**Устанавливайте вытяжки для газоприборов.** Обязательно проветривай-

те комнату, чтобы удалить продукты сгорания газовых, керосиновых, дровяных и угольных печей. По возможности устанавливайте специальные вытяжки.

**Не курите в помещениях и избегайте пассивного курения.** Табачный дым содержит сотни токсических веществ, которые небезопасны не только для курильщиков, но и для тех, кто вдыхает дым выкуренной сигареты.

**Употребление полезных продуктов питания** защитит вас от вредного влияния загрязненного воздуха на организм, особенно на легкие. Лучшие «защитные» продукты – это зеленые листовые овощи, фиолетовые и красные овощи и фрукты. Позаботьтесь о том, чтобы во время каждого приема пищи употреблять хотя бы некоторые из них.

*Запомните, ваш организм будет страдать от недостатка кислорода, если вы имеете следующие нездоровые привычки:*

- **Употребление жирной пищи.** Она делает кровь густой. Появляется риск образования тромбов. Густая, вязкая кровь не способна быть хорошим носителем кислорода и проходить сквозь узкие кровеносные сосуды.

- **Курение.** Легкие курильщика загрязнены смолами и химическими соединениями, содержащимися в дыме. Это серьезно препятствует усвоению кислорода. Канцерогенные вещества могут также вызвать образование злокачественных опухолей.

- **Употребление алкоголя** препятствует поступлению кислорода, так как уменьшается активность дыхания, ухудшается циркуляция крови.

- **Обезвоживание.** Если вы не выпиваете достаточного количества воды, кровь не может свободно циркулировать в сосудах, поэтому продукты распада не выводятся.

- **Тесная одежда** и ремни ограничивают работу легких: они не наполняются воздухом в полной мере, что препятствует поступлению кислорода в кровь и правильной ее циркуляции.

- **Неправильная осанка** мешает легким полностью расширяться, вследствие чего организм получает недостаточно кислорода.

- **Неправильное дыхание.** Младенцы от рождения дышат правильно – «животом», однако большинство взрослых дышат неправильно – верхней частью груди. Такое дыхание наполняет только верхнюю часть легких. Вот как вы можете себя проверить: при правильном вдохе живот должен двигаться вперед, когда же вы выдыхаете, выдыхайте полностью, опустошая легкие, насколько это возможно.

Свежий воздух – это Божий дар. Бог дает силу и энергию всему живому, наполняя землю обыкновенным чудом – чистым и свежим воздухом. Давайте же по достоинству ценить, использовать и беречь этот небесный дар!

## Блюда из капусты

### ● ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С СУХАРИМИ

Цветную капусту сварить, разобрать на небольшие соцветия и обжарить на сковороде с растительным маслом. Перед подачей на стол капусту обсыпать поджаренными в растительном масле сухарями, перемешать путем встряхивания.

### ● КАПУСТНО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ БИТОЧКИ

Состав: 500 г квашеной капусты, 500 г картофеля, 1 луковица, 1 ч. л. тмина, 2 ст. л. крахмала, соль, растительное масло, мука. Капусту мелко порубить, картофель натереть на терке, лук мелко нарезать. Все смешать, добавить тмин, крахмал и муку. Сформировать из этой массы биточки и обжарить с обеих сторон на растительном масле.

### ● КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ

Взять небольшой кочан капусты, нарезать дольками и отварить в подсоленной воде, пока капуста не станет мягкой. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Добавить мелко нарезанный лук (1 шт.), зелень петрушки и такое количество панировочных сухарей и муки, чтобы получилась густая смесь. Сформировать котлеты, обвалять их в муке и обжарить на растительном масле. Котлеты подавать с помидорами или картофельным пюре.

### ● ТУШЕНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ВЕРМИШЕЛЬЮ

Нарезать и пассировать репчатый лук. Затем добавить мелко нарезанную цветную капусту, немного воды и тушить при закрытой крышке до готовности капусты. Сваренную заранее вермишель соединить с капустой и тушить еще 5-10 минут. Перед тем как снять с огня, добавить зелень.

### ● КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ

Нашинковать один небольшой кочан капусты, посолить, перетереть руками. Нарезать 2-3 болгарских перца, 2-3 помидора и соединить с капустой. Все тщательно перемешать. Отдельно нарезать 1-2 кг картофеля. Капусту и картофель уложить в кастрюлю слоями таким образом, чтобы первый и последний слой были из капусты. Сверху положить 3-4 нарезанных красных помидора и зелень петрушки; залить стаканом горячей воды, добавить 1-3 ст. л. растительного масла и тушить на слабом огне до готовности.

# Полезные растения



## СЛАВЯНСКАЯ ПРЯНОСТЬ

У славянских народов хрен был всегда самой распространенной пряностью. Крепкие корневища хрена таят в себе мощный заряд аромата, витаминов и богатого вкуса.

Современной медициной подтверждены многие целебные свойства хрена, который содержит ряд витаминов (в частности, витамины группы В, аскорбиновую кислоту, каротин), минеральные вещества (калий, железо), сапонины, фитонциды, флавоноиды, эфирное горчичное масло. Хрен в умеренных количествах возбуждает аппетит, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, способствует лучшему пищеварению.

Хрен обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, бактерицидным, кроветворным, желчегонным, мочегонным, противокашлевым действиями.

Хрен особо ценен тем, что придает неповторимый вкус пище. При этом она становится не только вкусной, но и полезной.

При воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек употребление хрена нежелательно из-за его раздражающего действия на слизистые оболочки!

## САЛАТНЫЙ ЛЕКАРЬ

Салат – одно из самых скороспелых и неприхотливых огородных растений. У нас в стране зеленый салат не очень популярен. Выращивают прежде всего петрушку, укроп, сельдерей, даже кинзу, обладающую весьма специфическим вкусом. Салат же, как считается, вкусом вовсе не обладает. Да и какой от него толк? Но это ошибочное мнение.

Во-первых, у салата вкус есть, только он очень тонкий, можно сказать – изысканный. Во-вторых, салат очень полезен (речь идет о листовом салате, наиболее нам доступном). В нем есть белки, сахара, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е, Р, РР, К, С, каротин. В салате содержатся азотистые и пектиновые вещества, минеральные соли натрия, калия, кальция, железа, магния, фосфора, кремния, а также значительное количество йода.

Салат регулирует водно-солевой обмен; это связано не столько с количественным содержанием в нем солей калия и натрия, сколько с их физиологическим соотношением.

По количеству железа, необходимого для образования гемоглобина, салат уступает лишь луку-порею и шпинату, а по количеству магния, участвующего в синтезе ряда ферментов, – капусте и гороху.

Салат оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Дело в том, что в листовых прожилках растения содержатся нейротропные вещества (например, лактуцин). Они снижают нервную возбудимость, улучшают сон, а также снимают боль. Благодаря высокому содержанию витамина Р салат укрепляет сосудистую стенку. А клетчатка салата является сорбентом и способствует выводу лишнего холестерина с организма.



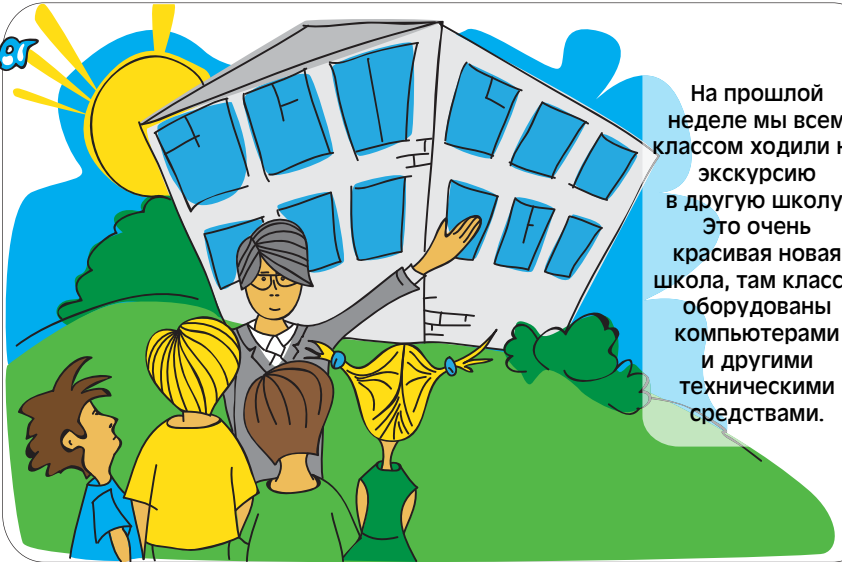
# Взрослая страничка

художник: Андрей Пелюховский



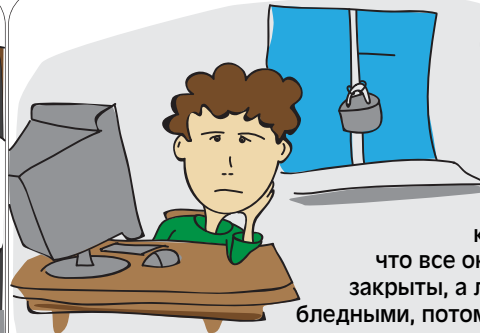
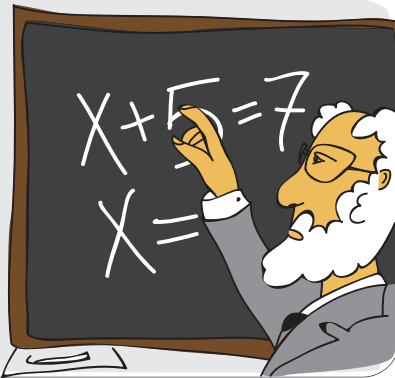
Привет, ребята! Мне так не терпится рассказать вам новую историю, которая произошла со мной недавно.

подготовила:  
Лариса Сугай



На прошлой неделе мы всем классом ходили на экскурсию в другую школу. Это очень красивая новая школа, там классы оборудованы компьютерами и другими техническими средствами.

Нам показали все достопримечательности школы, а потом мы присутствовали на занятии класса с математическим уклоном. Мне очень понравились учителя и задания, которые они давали (кстати, одно я припас и для вас).



Но было что-то, что меня сильно смутило – это воздух в классной комнате. Когда мы вошли в класс, я заметил, что все окна были плотно закрыты, а лица детей были бледными, потому что многие из них не выходили на улицу даже на переменах.



Спустя некоторое время у меня у самого начала болеть голова, потому что у воздуха в комнате давно «истек срок годности». Мы еще немного пообщались с ребятами и отправились домой.



По дороге весь класс бурно обсуждал события сегодняшнего дня. Каждый делился впечатлениями за день: кому-то понравились компьютеры, кому-то – дизайн помещений, некоторым – учителя и задания. Но общей темой разговора был ВОЗДУХ в классной комнате, ведь мы привыкли к тому, что наш класс проветривается.

По дороге весь класс бурно обсуждал события сегодняшнего дня. Каждый делился впечатлениями за день: кому-то понравились компьютеры, кому-то – дизайн помещений, некоторым – учителя и задания. Но общей темой разговора был ВОЗДУХ в классной комнате, ведь мы привыкли к тому, что наш класс проветривается.

Все пережили неприятные ощущения в связи с тем что нам пришлось провести урок в таком красивом, но в то же время неприятном месте.

Я задался вопросом: как можно помочь тем ребятам, которые проводят время в закрытом помещении. И вот несколько советов?



## Внимание: ШИФРОВКА

а <sup>1</sup>	б <sup>2</sup>	в <sup>3</sup>	г <sup>4</sup>	д <sup>5</sup>
е <sup>6</sup>	ж <sup>7</sup>	з <sup>8</sup>	и <sup>9</sup>	й <sup>10</sup>
к <sup>11</sup>	л <sup>12</sup>	м <sup>13</sup>	н <sup>14</sup>	о <sup>15</sup>
п <sup>16</sup>	р <sup>17</sup>	с <sup>18</sup>	т <sup>19</sup>	у <sup>20</sup>
ф <sup>21</sup>	х <sup>22</sup>	ц <sup>23</sup>	ч <sup>24</sup>	ш <sup>25</sup>
щ <sup>26</sup>	ъ <sup>27</sup>	ы <sup>28</sup>	ь <sup>29</sup>	э <sup>30</sup>
ю <sup>31</sup>	я <sup>32</sup>			

Предлагаю разгадать зашифрованную фразу. Перед тобой — закодированный алфавит.

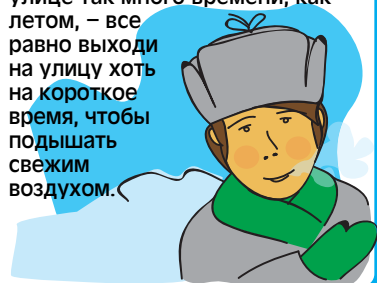


Реши уравнения и у тебя получится одна цифра. Поставь вместо этой цифры букву, и ты сможешь прочитать зашифрованное послание.

Ты можешь попробовать создать собственные закодированные фразы и поиграть со своими друзьями.

## 9 СОВЕТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО МНОГО ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТ В ПОМЕЩЕНИИ

Даже если твой день сильно загружен, или наступившие холода не позволяют проводить на улице так много времени, как летом, – все равно выходи на улицу хоть на короткое время, чтобы подышать свежим воздухом.

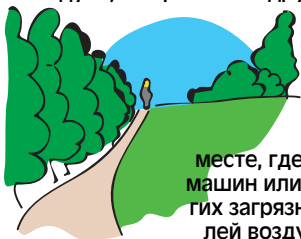


Для того чтобы у тебя не болела голова, и ты мог быстрее справиться с заданиями, нужно проветривать комнату (ведь именно для этого и существуют форточки и окна) как в школе, так и дома.

На переменах обязательно выходи на улицу. Если же погода не балует и не позволяет побыть долго на свежем воздухе, выйдите всем классом в коридор, а в это время откройте окна.



После того, как ты закончил выполнение домашнего задания, прогуляйся немного на свежем воздухе, в парке или в другом



месте, где нет машин или других загрязнителей воздуха.



Избегай тех мест, где курят. Потому что не только активное курение оказывает негативное воздействие на организм, но и пассивное (т.е. вдыхание сигаретного дыма, который выпускает другой человек).

Следи за своей осанкой, чтобы ничто не мешало правильному дыханию. Это подразумевает постоянный контроль за тем, чтобы спина была ровной и когда ты ходишь, и когда ты сидишь за столом, выполняя домашние задания.



Нос – очень важный орган нашего тела. Он обеспечивает здоровое дыхание: согревая, увлажняя и фильтруя тот воздух, который мы вдохнули. Те, кто дышат при помощи рта, подвергают большему риску заболеть ларингитом, фарингитом, бронхитом и др.



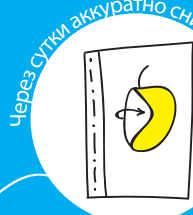
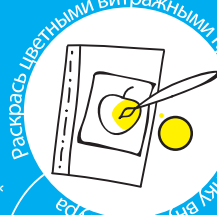
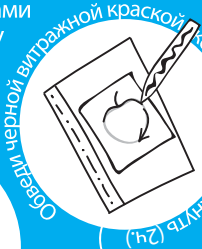
Если ты простыл и чувствуешь, что не можешь дышать носом, это означает, что тебе нужно прочистить нос. Правильная очистка носовой пазухи подразумевает поочередное освобождение носовых ходов. Для этой процедуры нужно использовать платочек, лучше одноразовый.

Как только представляется возможность, выезжайте всей семьей на природу. Наслаждайся золотистыми солнечными лучами, которые дарит осень, собирай опавшие листья и, конечно же, дыши свежим лесным воздухом. Ты начнешь себя лучше чувствовать и быстрее справляться со своими делами.



Чтобы ты не забывал открывать окно, предлагаю сделать своими руками витражную картинку

Вставь картинку в файл



Желаю хорошей и плодотворной осени!  
Твой Макси

**Валентина Слободянюк**

Бог поручил родителям работу по формированию характера их детей согласно Божественному образцу.



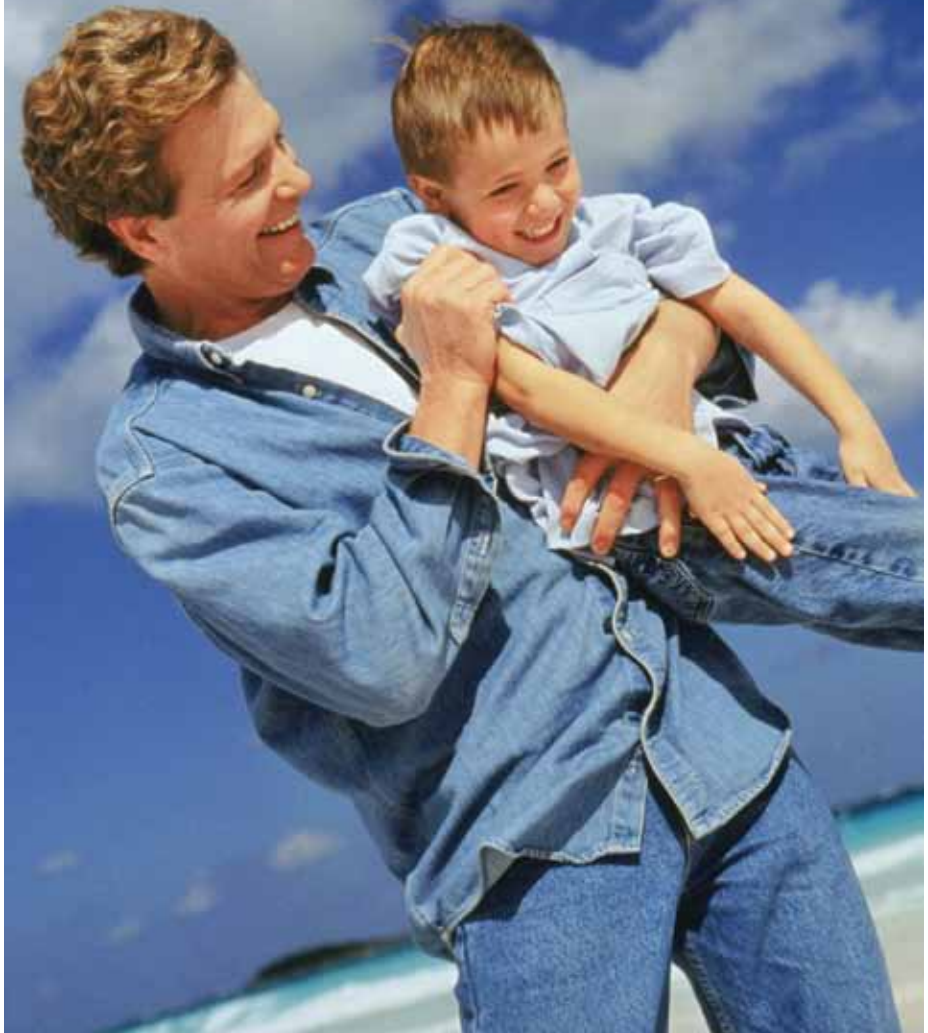
Формирование характера — самая важная работа, когда-либо доверенная человеку, и никогда прежде тщательное исследование этого вопроса не было столь важным, как в наше время. Ни одному из предыдущих поколений не приходилось решать такие важные задачи, никогда прежде молодые люди не подвергались большому опасностям, чем сегодня.

Родители, перед вами стоит задача развивать характер ваших детей в соответствии с предписаниями Слова Божьего. Эта задача должна быть первостепенной, потому что она имеет отношение к вечным интересам. Создание характера ваших детей важнее любых дел: фермерства, строительства домов, торговли и т. д.

Если матери-христианки вырастят для общества детей честных, обладающих твердыми принципами и следующих здоровым этическим нормам, то они совершат самую важную работу.

Как в наш век, полный развлечений и всевозможной информации, сделать так, чтобы познание Бога было доминирующим в устремлениях детей? Дьявол использует все возможное, лишь бы дети уходили от Бога, но мы, родители, должны делать все, чтобы дети шли к Нему.

## ОСОБОЕ ПОРУЧЕНИЕ



Как помочь детям в их духовном росте? Как помочь им увидеть любящего Бога? Как сделать так, чтобы дети не увлеклись тем, что предлагает стремительный мир? Это те вопросы, которые волнуют каждого родителя, желающего спасения своим детям. От родителей зависит, что окажет наибольшее влияние на формирование характера детей. Позволят ли они, чтобы мирские идеалы стали учителями их детей, или же изберут другие ценности?

Когда родители поймут значимость возложенной на них работы по воспитанию детей, когда они осознают, что здесь задействованы интересы, касающиеся вечности, тогда они почувствуют, что должны посвятить этой работе лучшее время и все силы ума.

Если посредством терпеливых, добродетельных усилий вы сделае-

те хотя бы одну душу совершенной в Иисусе Христе, значит, вы не зря прожили жизнь.

Какие же шаги требуется предпринять для этой цели? Можно выделить три основных шага: наставление, личный пример, правильные ограничения. Но для того чтобы эти шаги стали эффективными, необходимо завоевать доверие детей, стать для них другом. Для этого нужно выделять время для общения с ними, показывать им, что вы рады находиться в их обществе. Необходимо хвалить детей за хорошие поступки, иногда восхищаться их делами, время от времени предлагать им незапланированные угощения, экскурсии или просто прогулки вдвоем. Перед сном поговорите с ребенком, спросите, как дела в школе, учите ребенка открываться вам и доверять. Не



стесняйтесь признавать свою неправоту, иногда спрашивайте его совета: «А как ты думаешь?..» Не ставьте его в невольное положение перед другими и не унижайте.

Когда заложена эта основа, тогда можно приступить к следующим шагам:

## 1. Наставление

Господь учит: «Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними» (Библия, Матфея 7:12). Если ребенок обижает другого, спросите его: «А ты хотел бы, чтобы с тобой обходились так же?» Подчеркивайте, как было бы хорошо, если бы все следовало этому принципу.



Рассказывая библейскую или жизненную историю, объясняйте, какой принцип в ней заложен, и всегда подчеркивайте, насколько эти принципы ценны и как охраняют нас от зла. Отмечайте всякий раз, когда дети слушаются вас, и хвалите их за это. Объясняйте ребенку, что послушание принципам является для него благословением и способствует достижению успеха в жизни.

Старайтесь из каждой истории извлекать положительные моменты. Например, 10 заповедей можно расценить как свод запретов, но интересно, что в еврейском языке говорится не просто «не делай», а «ты не будешь делать». Вызвав израильтян из Египта, Бог сказал им, что теперь они свободны и не будут работать в субботу, им не нужно лгать, убивать, они свободны. В этом показана огромная Божья любовь и благословения.

## 2. Подавать добрый пример

В семье отцы и матери должны являть своим детям такой пример, подражание которому они хотели бы увидеть в них.

Родителям всегда нужно помнить, что есть наблюдательные глазки и пронизательный ум. Дети видят, как мы встречаем трудности. Если родители вместо того чтобы раздражаться или унывать будут нести свои скорби к

Иисусу, то ум малышей тоже приучится естественно поворачиваться к Иисусу. Они видят, как родители между собой общаются и относятся друг к другу, как ведут себя в спорных ситуациях, как обращаются с деньгами, вещами, как трудятся.

Детям преподается духовный урок посредством того, как мы сами относимся к духовным вещам. Является ли для нас священным личное общение с Богом, служение в церкви? За всем этим они наблюдают. Если родители равнодушно относятся к служению или позволяют себе критиковать проповедника, вероятнее всего, у ребенка не будет благоговейного отношения.

Проявляйте особое уважение к Библии. Нельзя шутя или легкомысленно цитировать Писание, желая показать свое остроумие.

Своим примером мы учим детей владеть собой. Раздражительные и сварливые отцы и матери дают своим детям плохой урок, и впоследствии эти родители будут готовы отдать все на свете, только бы их дети избавились от влияния подобных наставлений. Только проявляя самообладание, родители могут созидать характер своих детей. Своим примером мы учим честности. Если вы хотите, чтобы ваши дети выросли честными, будьте честны сами. Нельзя даже на йоту уклоняться от правды.

## 3. Правильные ограничения

Один из первых уроков, который нужно усвоить ребенку, – это урок послушания.

Прежде всего, родителям следует установить в семье систему разумного управления. Слово родителей должно быть авторитетным и почитаемым. Детей с младенчества надо научить повиноваться своим родителям. Дисциплина не всегда устраивает детей, и они иной раз хотят поступать по-своему. Однако если дети научены послушанию родителям, они готовы повиноваться и требованиям Божьим. Следовательно, то, чему человека научили в детстве, влияет на его религиозный опыт и смягчает его характер. Дети не становятся благочестивыми по той причине, что им предоставляется слишком большая свобода.

В некоторых семьях желание ребенка является законом, ему потакают, восхищаются его остроумными словечками и хитрыми поступками, рассказывают другим, выставляют напоказ его интеллектуальные дарования, девочкам с детства прививают любовь к нарядам. Но все это ведет к тому, что дети гордятся собой, становятся дерзкими и наглыми. Детей не приучают к труду, и они растут не привыкшими служить и быть полезными. Конечно, чтобы избежать конфликта, родителям

легче уступить ребенку и дать желаемое, нежели столкнуться с протестом, но такой выход не решает проблему.

Мать должна учить детей самообладанию. Не давайте им того, чего они домогаются плачем, хотя ваше нежное сердце очень желает сделать это. Если хоть раз ребенку удастся криком добиться своего, он попытается снова. Второй раз борьба будет еще сильнее. Когда бы ни возникла необходимость отказать ребенку в исполнении его желания или противодействовать его воле, малыша следует убедить, что это делается не по прихоти родителей, не для выражения их деспотической власти, а для блага самого ребенка.

Самый ценный капитал, который мы можем помочь обрести детям, – это красота характера. Если ребенок послушен, умеет быстро откликаться на просьбы, заботится о других, это намного ценнее в глазах Божьих, чем все достижения, образование, богатства, положение.

Иисус в детском возрасте был обычным ребенком, но единственное, что Его отличало от других, – это характер. При каждом соприкосновении с людьми Христос оказывал на них благотворное влияние и проявлял преобразующую силу, какой мир еще не видел. Я думаю, что для всех родителей было бы большим благословением, если бы их дети оказывали на людей такое же влияние. Это требует многих усилий и молитв, но конечная цель стоит этого, и усердным родителям Бог обещает помощь и успех. Наступит день, когда битва будет выиграна и победа одержана. Как счастливы будут родители увидеть своих детей в числе искупленных!



## «Мужья, любите своих жен!..»



В замочной скважине повернулся ключ, и в дом ввалилась гора пакетов, кулек и коробок, а за ними показался сам хозяин дома. Здесь его ожидали сокровища любви – двое непоседливых детей и любимая жена, которую он старался ежедневно покорять красивыми словами и нежностью.

Завтра исполняется десять лет их совместной жизни, поэтому им хотелось отпраздновать это событие.

Открылась кухонная дверь, и в проеме показалось светящееся лицо хозяйки дома, которая хлопотала над завтрашним угощением. Но выражение ее лица вдруг быстро изменилось.

– Что с тобой? Тебе плохо? Почему ты такой взволнованный? – спросила она мужа.

Освободившись от покупок и устремив на нее взгляд, он коротко сказал:

– Нам нужно срочно поговорить. Оставь все свои дела, и пойдем в гостиную.

Детям он сказал, чтобы они не шумели, так как ему необходимо поговорить с мамой на очень серьезную тему. Дети, которые никогда раньше не видели отца таким озабоченным, немедленно притихли, но внутри просто сгорали от любопытства.

– Опустить жалюзи, чтобы никто не видел, что здесь будет происходить, – сказал хозяин дома.

Жена выполнила его просьбу.

– Пойди и выключи магнитофон, потому что я не хочу слышать никаких звуков.

Жена пошла в другую комнату и выполнила поручение мужа, которого она никогда не видела в таком подавленном состоянии.

– Прошу, не мучь меня, скажи, что случилось, – настаивала она.

– У тебя что-то стоит на газовой плите? Выключи газ и отключи телефон, чтобы ничто нам не мешало.

– Что-то случилось с родителями? –

не терпелось ей узнать причину переживаний мужа.

– Нет, с ними все нормально. Мое дело намного важнее и из другой сферы, – накалял он обстановку.

– Наверное, нужно отменить все приготовления к завтрашнему дню, – сказала жена, напуганная тем, что сейчас придется услышать.



– Ты готова услышать эту новость сегодня или намерена морально подготовиться и выслушать ее завтра? – спросил муж, окончательно заинтриговав жену.

– Я просто не доживу до завтра. Я тебя умоляю, говори, иначе у меня случится сердечный приступ.

– Хорошо, моя дорогая. Я должен

тебе сказать, так как не могу больше держать это в себе: я тебя люблю, – проговорил он медленно, размеренно, чеканя каждое слово. И в этот момент его лицо просветлело, а в глазах появился знакомый игривый блеск.

– Как? – выдохнула она. – Ты заставил меня оставить всю работу на кухне, выключить магнитофон и телефон, чтобы высказать свое признание в любви?

– Да, и я ни капельки не жалею об этом! – воскликнул он, удовлетворенный тем, что все получилось так, как он этого хотел. – Перед лицом слов «я тебя люблю» любая другая деятельность должна затихать и терять свой смысл.

– Как и мое сердце? Ты хоть представляешь, что мне пришлось пережить, пока ты это сказал?

В следующее мгновение все декоративные подушки, которые только можно было найти в гостиной, полетели в сторону виновника волнений. Дети, издав победный клич, навалились сверху на родителей, готовые принять участие в новом этапе игры.

Сцена, разыгранная мужем, была потрясающей, но и его признание в любви было неповторимым. И хотя оно сопровождалось некоторой долей напряжения, в конечном итоге все закончилось хорошо.

Там, в гостиной, любовь светилась на лицах тех, кто оттачивал мастерство любви. Весь секрет был в том, что они умели ею делиться.

Джордж Уба

# Завоюет сердца наших мужей!

«Путь к сердцу мужчины лежит через желудок». Мы, женщины, часто слышим эту фразу, она нам даже кажется надоевшей, однако правдоподобной. Что еще может так смягчить сердце мужа, как прекрасный ужин после тяжелого рабочего дня? А если муж сытый, но сердитый? Чем тогда можно покормить его?

Давайте спросим у самих мужчин!

## 1.

**Не кричите, не обвиняйте его, а просто нежно попросите.**

«Спустя неделю после рождения нашей дочери Лорен мы с Бонни чувствовали себя совершенно измотанными. У Бонни роды прошли с осложнениями, и ей приходилось принимать болеутоляющее. Когда меня не было дома, она обнаружила, что у нее закончилось лекарство. Она попросила сходить за таблетками одного из моих братьев, однако тот, видимо, забыл о поручении. А я даже понятия не имел, что этот день оказался для нее таким ужасным. Придя с работы, я застал жену несчастной и обозленной».

— Я весь день сходила с ума от боли, — сказала она, — а таблетки у меня закончились... У меня еле-еле хватало сил подняться с постели, а всем на это наплевать!

— Почему же ты не позвонила мне? — возразил я, чувствуя себя незаслуженно обиженным.

— Я попросила твоего брата, а он, видите ли, забыл! Я прождала его весь день. И что теперь прикажешь мне делать? Я едва хожу. Похоже, никому нет до меня дела!

Тут я взорвался. Видимо, напряжение последних дней и для меня не прошло бесследно: выдержка изменила мне. Я был зол на жену за то, что она не позвонила мне и упрекала меня, в то время как я даже не знал, что ей так плохо. Мы обменялись несколькими резкими фразами, после чего я направился к двери. Уста-

лый, раздраженный, я не хотел больше ничего слышать. Мы оба дошли до предела. А следующий момент положил начало тому, что впоследствии изменило всю мою жизнь.

Бонни умоляюще воскликнула мне вслед:

— Постой! Пожалуйста, не уходи. Именно сейчас ты нужен мне как никогда. У меня все болит. Я не спала несколько суток. Пожалуйста, подойди и обними меня. Тебе не надо ничего говорить. Мне просто нужно почувствовать, как твои руки поддерживают меня. Не уходи, пожалуйста!

Я подошел и молча обнял ее. Бонни прижалась головой к моему плечу и расплакалась. Именно в эту минуту мне начало открываться истинное значение любви — безоговорочной, не зависящей от внешних условий. В тот день я впервые не оставил Бонни одну. И то, что я испытал при этом, было прекрасно. Давать, ничего не ожидая взамен, быть рядом, когда в тебе действительно нуждаются, — вот настоящая любовь, я это понял. Заботиться о другом человеке. Доверять нашей любви. Теперь, когда Бонни подсказала мне, что делать, я был поражен, насколько легко мне это удалось».

Джон Грей



## 2.

**Делайте ему комплименты и хвалите его.**

**Не думайте, что в словах поощрения нуждаемся только мы, женщины.**

«На одном хорошем комплименте я могу прожить 2 месяца».

Марк Твен

«Мне очень приятно, что ты вымыл посуду вечером. Спасибо» вместо: «Неужели ты не знаешь, где у нас лежат чистые ложки?»

«Я действительно очень ценю то, что ты вынес мусор» вместо: «Ну, наконец-то ты догадался вынести мусор. Еще немного — и мухи сделали бы это вместо тебя».

## 3.

**Для мужчины важно, чтобы его жена была хорошей хозяйкой и помощницей.**



«Я всегда знал, что жена любит меня. Она лучшая в мире хозяйка. Отлично готовит. Заботится обо мне. Занимается с детьми».

Джим

# Дыхательная система

■ «Здоровая работа органов дыхания оказывает живительное воздействие на организм, улучшает деятельность органов кровообращения, повышает аппетит, способствует пищеварению, нормализует сон и, таким образом, не только укрепляет тело, но и успокаивает разум» (Э. Уайт. Воспитание, с. 198).

■ Не секрет, что человек может прожить без еды несколько дней, а без воздуха – считанные минуты. Мозг погибает без поступления кислорода всего за 5 минут! Почему же мы так зависимы от вдыхаемого воздуха?



- полноценное дыхание

- равномерность кровообращения

- успокоение нервов

- стимуляция аппетита

- помощь в пищеварении

- хороший сон

- укрепление легких

**Ж**ивые клетки, как правило, получают энергию в результате окислительного распада питательных веществ, поэтому к ним должен постоянно поступать кислород, входящий в состав воздуха, которым мы дышим. Нормальная жизнедеятельность клеток возможна лишь при условии удаления конечного продукта обмена веществ – углекислого газа. Обмен газами между клетками и окружающей средой называется дыханием, а занимается этим процессом дыхательная система. Дыхание состоит из вдохов и выдохов, и регулирует его дыхательный центр в головном мозге. Функционирование этой столь важной системы мы и рассмотрим.

К структурным частям дыхательной системы относятся: нос, глотка, гортань – это верхний дыхательный тракт; трахея, бронхи, бронхиолы и легкие составляют нижний дыхательный тракт.

Трубчатые структуры дыхательных путей выстланы дыхательным реснитчатым (имеет выросты, похожие на реснички) эпителием. Он вырабатывает слизь, которая как одеяло покрывает весь эпителий. За день выделяется около 125 мл этой слизи. Она постоянно движется за счет ресничек по направлению от бронхов к глотке.

Эта слизь выполняет защитную функцию. С ней удаляются пылинки, микробы и другие частицы, попавшие в дыхательные пути при дыхании. Сигаретный дым парализует реснички, а это ведет к накоплению слизи в просвете трубчатых структур. На этом фоне возникает кашель курильщика и перенапряжение выделительной системы организма.

Местом непосредственного обмена газов являются легкие, а именно их мельчайшие структурные элементы – альвеолярные мешочки (альвеолы), которыми заканчиваются дыхательные пути. Скопление альвеол напоминает грозди винограда. Внутри они покрыты слоем сурфактанта, вещества, которое предохраняет их от слипания во время выдоха.

Перенос кислорода из окружающей среды к клеткам происходит в несколько этапов. По верхним воздухоносным путям воздух попадает в альвеолы, далее кислород проникает через их стенку и стенки кровеносных капилляров, прилежащих к ним, в кровь. Большая часть кислорода переносится кровью в растворенном виде и в виде химического соединения эритроцитов с гемоглобином. Так, 1 г гемоглобина может связать 1,34 мл кислорода. Кровь

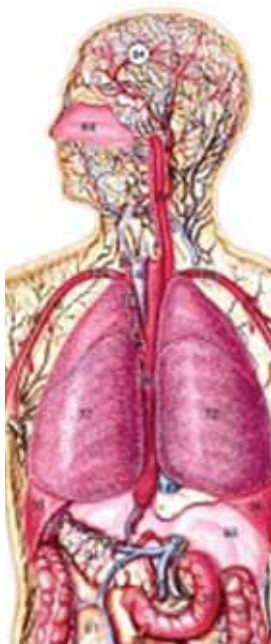
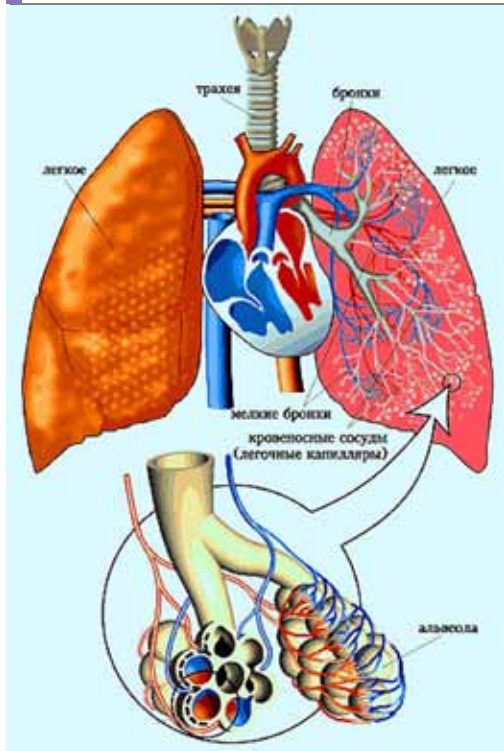
несет кислород к капиллярам тканей, и далее через стенки этих капилляров он проникает в каждую клеточку. Удаление углекислого газа из тканей проходит те же этапы, только в обратной последовательности.

## Недостаток кислорода ведет к тому, что:

- кровь течет медленно;
- побочные продукты обмена, выводимые легкими, задерживаются в организме и отравляют его;
- замедляется пищеварение;
- кожа становится землистого цвета;
- угнетается деятельность всех систем организма;
- увеличивается восприимчивость к заболеваниям;
- замедляется умственная деятельность и появляется сонливость.

## Причины недостаточного снабжения тканей кислородом:

- недостаток кислорода в артериальной крови (заболевания легких, пребывание в душных, плохо проветриваемых помещениях);
- анемия (уменьшение числа эритроцитов и гемоглобина; причины: неполноценное питание, кровотечения);
- уменьшение кровоснабжения того



или иного органа (например, при сдавливании его сосудов).

### Типы дыхания

В зависимости от того, связано ли расширение грудной клетки при нормальном дыхании преимущественно с поднятием ребер или уплощением диафрагмы (плоской мышцы, отделяющей грудную полость от полости живота), различают реберный (грудной) и брюшной типы дыхания. Так, при первом типе дыхание обеспечивается в основном за счет работы межреберных мышц, а диафрагма задействована мало. При втором типе дыхание обеспечивается сокращением диафрагмы. Именно второй тип дыхания является наиболее физиологичным и продуктивным. Если вы заметили, что дышите не так, то стоит выработать привычку «дышать животом», и, поверьте, это возможно.

Для нормального газообмена, а значит и нормальной работы всего организма нам необходимы:

1. Свежий воздух (проветривание помещений, прогулки за городом).
2. Глубокое брюшное дыхание и правильная осанка.
3. Культура речи: говорить на выдохе.
4. Физические упражнения, обеспечивающие:
  - полноценное дыхание – до-

статочное поступление кислорода и выведение углекислого газа;

- равномерность кровообращения;
- успокоение нервов;
- стимуляцию аппетита;
- помощь в пищеварении;
- хороший сон;
- укрепление легких.

5. Питание, обеспечивающее формирование достаточного количества полноценных, богатых гемоглобином эритроцитов.

6. Вода – 6-8 стаканов в сутки.

7. Свободная одежда – не сдавливает грудную клетку и легкие.

### Интересные факты о легких

- Они вмещают около 3 л воздуха
- На 75% состоят из воды
- При дыхании испаряется около 0,5 л воды в сутки
- Выводят 30 л/час угольной кислоты
- Через них проходит 5 л/мин. крови
- Общая площадь альвеол – более 100 м<sup>2</sup>
- Взрослый человек вдыхает и выдыхает 20000 раз/день
- Частота дыханий составляет около 12 в минуту. Во время тяжелых физических упражнений она увеличивается до 80 раз в минуту
- За сутки человек вдыхает и выдыхает более 800 л воздуха

Статью подготовил коллектив врачей пансионата «Наш Дом»



## Одеваемся правильно

Женщины подвержены серьезным заболеваниям, и их страдания увеличиваются из-за неправильно подобранной одежды. Вместо того чтобы беречь свое здоровье для неожиданных трудностей, которые неминуемо придут, они – вследствие своих неправильных привычек – слишком часто жертвуют не только здоровьем, но и жизнью и оставляют своим детям жалкое наследие в виде плохого телосложения, извращенных привычек и ложных представлений о жизни.

Одним из зол, подсказанных модой, является неравномерное распределение одежды: одни части тела получают больше защиты, чем нужно, а другие недостаточно прикрыты. Конечности, особенно ступни ног, находятся далеко от центральных органов и должны специально охраняться от простуды достаточно теплой одеждой. Невозможно иметь хорошее здоровье, если руки и ноги всегда холодные; чем меньше крови в них, тем больше остается в других частях тела. Совершенное здоровье требует совершенной циркуляции крови, но этого невозможно достигнуть, пока те части тела, где расположены важнейшие жизненные органы, одеты в три или четыре раза теплее, чем ноги и руки.

Очень многие люди нервны и измучены работами, потому что лишают себя свежего воздуха, который очищает кровь, лишены свободы движений, благодаря которым кровь, протекая по кровеносным сосудам, может нести жизнь, здоровье и силу. Многие люди стали навсегда инвалидами, хотя могли бы наслаждаться здоровьем, а многие умерли от туберкулеза и других болезней, хотя могли бы прожить определенный им срок жизни, если бы одевались согласно требованиям здорового образа жизни и достаточно двигались на свежем воздухе.

Чтобы обеспечить себя наиболее подходящей одеждой, следует тщательно изучать нужды каждой части тела. Необходимо также принимать во внимание климат, окружение, состояние здоровья, возраст и род занятий. Одежда должна быть свободной и не препятствовать ни циркуляции крови, ни свободному, глубокому, естественному дыханию. Вся одежда должна быть настолько свободной, чтобы при поднятии рук вверх она также поднималась вверх.

Эллен Уайт

**Агата Трэш**, врач профилактической медицины,

Центр здорового образа жизни

“Ючи Пайнс”, Алабама, США

Бронхитом называется воспаление слизистой оболочки, а иногда и более глубоких слоев бронхов. Это одно из наиболее частых заболеваний органов дыхания. Основную роль в развитии бронхита играют инфекции: вирусы, бактерии, микоплазмы и др. Заболевание может развиваться под влиянием провоцирующих факторов: сырого климата с частыми туманами и резкой сменной погоды, раздражения слизистых оболочек дыхательных путей пылью или дымом, особенно табачным, а также, профессиональных вредностей.

Проявляется бронхит кашлем, затрудненным дыханием и общими симптомами интоксикации (повышение температуры тела, боли в мышцах, головная боль, общая слабость). Кашель может быть либо с выделением мокроты, чаще слизистого характера, либо так называемый сухой с ощущением першения в груди.

#### Лечение бронхита довольно простое

Необходимо постоянно держать в тепле руки и ноги. Даже непродолжительная ходьба босиком может еще на один-два дня продлить кашель. Большинство людей не понимают, насколько важно сохранять конечности в тепле. Любое снижение кровообращения в коже рук или ног, что и происходит при их охлаждении, ведет к снижению устойчивости организма к вирусным инфекциям.

Горячая ножная ванна повышает циркуляцию в крови клеток иммунной системы, увеличивая сопротивляемость организма болезни. Таким же эффектом обладает и половинная (до пояса) горячая ванна. Температура воды должна составлять не менее 40°C, длительность — 15-20 минут, один или два раза в день. Такие процедуры противопоказаны при варикозном расширении вен, опухолевых процессах, осторожность надо со-

блюдать при высоком артериальном давлении.

Согревающий компресс на грудь необходимо использовать каждую ночь. Для этого нужно быстро и плотно обернуть грудь смоченной в холодной воде и хорошо отжатой тонкой хлопчатобумажной тканью, затем быстро покрыть ее слоем полиэтилена, а сверху — сухой простыней, закрепив ее булавками. Компресс оставляется на всю ночь. Вместо первого слоя ткани можно использовать мокрую хлопчатобумажную футболку, которую также покрывают полиэтиленом, а сверху надевают свитер с воротником вокруг шеи.

При отсутствии аллергии на резкие запахи используйте ингаляции с эфирными маслами пихты или сосны. Для этого налейте в кружку 100-150 мл воды 80°C, добавьте 1-2 капли эфирного масла и дышите этим паром 15 минут, закрыв глаза или прикрыв кружку полотенцем. Ингаляции можно повторять 4-5 раз в день в течение нескольких дней.

Для уменьшения сухого мучительного кашля принимайте внутрь чай: из 2 ч. л. мяты, 2 ч. л. солодки и 2 ч. л. подорожника на 3 стакана кипятка, по 1 стакану за 30 мин. до еды. При кашле с мокротой подойдет чай: 1 ст. л. душицы, 1 ст. л. фиалки и 2 ч. л. солодки.

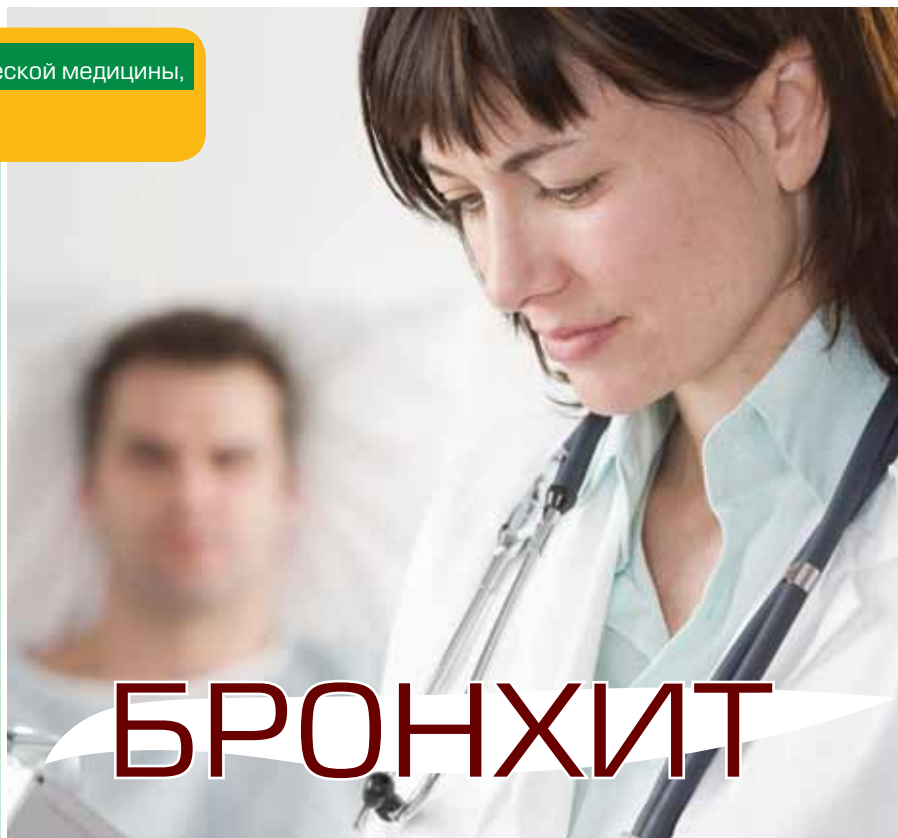
Для разжижения и лучшего отхождения мокроты пейте достаточно воды. После каждого очередного покашливания выпивайте по небольшому стакану чистой воды. Это поможет также смягчить сухой кашель.

В питании придерживайтесь легкой диеты. На период обострения болезни исключите из рациона сахар, кондитерские изделия, жирные блюда, маргарин, майонез, жирные животные продукты. Ешьте больше свежих фруктов и овощей. Основными приемами пищи должны быть завтрак и обед, а ужин — очень легким. Такое питание будет способствовать хорошей работе иммунной системы и обеспечивать быстрое стихание воспаления слизистой оболочки бронхов.

Одежда, которую вы носите, должна равномерно и полностью закрывать грудь и конечности. Лучше надеть несколько тонких слоев одежды, чем один толстый, который будет вызывать нежелательное потоотделение.

Чаще бывайте на свежем воздухе, проветривайте комнату, но не допускайте пребывания на сквозняке. Умеренная физическая активность на свежем воздухе очень полезна в период выздоровления после бронхита.

■ **Желаем Вам здоровья и мира!**



# Рецепты консервации



## ● БАКЛАЖАНЫ КАК «СЕЛЬДЬ»

5 кг баклажанов (очистить от кожуры)  
500 мл растительного нерафинированного масла  
250 г сахара  
150 г соли  
10 г сухой лимонной кислоты

Очищенные баклажаны разрезать вдоль на 8 частей, в зависимости от величины. В глубокой емкости соединить все ингредиенты и хорошо перемешать. Оставить на 3 часа, периодически помешивая, чтобы баклажаны пустили сок.

Уложить плотно в банки и сверху залить оставшимся рассолом, не до верха. Банки емкостью 3 л стерилизовать 1 час. Закатать.

## ● КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ, С ПЕРЦЕМ

5 кг капусты (нашинковать)  
2 кг красного болгарского перца (очистить и порезать соломкой)  
350 г очищенного лука (порезать соломкой)  
Перец бланшировать 3 минуты в кипятке.  
Смешать все и разложить по банкам.  
Маринад:  
4 л воды  
600 г сахара  
40 г лимонной кислоты  
200 г соли

Маринад закипятить и залить капусту. Стерилизовать 25-30 минут.

Во время стерилизации маринад может выкипеть. Поэтому перед тем, как вынуть банки, закипятите оставшийся маринад. Банки вынуть из воды и дать постоять 3 минуты. Затем влить маринад доверху и закатать крышками. Укутать.

## ● ПОМИДОРЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Приготовить томатный сок:

Мягкие помидоры перекрутить через мясорубку и процедить через сито. Поставить на огонь. Кипятить 40 минут, при этом необходимо снимать пену. Когда сок будет готов, добавьте на 1 л сока 2 ст. ложки сахара и 1 ст. ложку соли. Закипятите снова.

Для этого рецепта вам понадобятся помидоры с плотной кожицей.

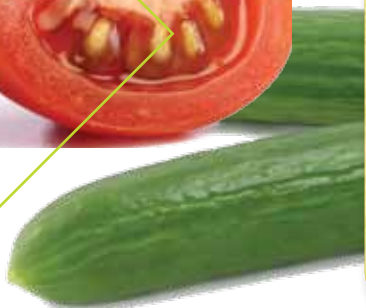
Разложить помидоры по банкам емкостью 3 л. Залить готовым томатным соком и поставить стерилизовать на 30 минут. Вынуть из воды, дать постоять 3 минуты, затем долить горячим томатным соком и закатать крышками. Укутать на сутки.

## ● МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

Уложить в банки по одному соцветию укропа, смородины, несколько зерен душистого перца. Залить кипятком и оставить на 20 минут. Слить воду и вновь ее закипятить и залить огурцы. Оставить на 5 минут. Затем из этой воды приготовить маринад:

На 1 л воды  
1 ½ ст. ложки соли  
1 ½ ч. ложки лимонной кислоты.

Залить маринадом огурцы, закатать стерильными крышками и укутать.



# ЭТО ИНТЕРЕСНО!



Почему дети особенно чувствительны к табачному дыму? В эритроцитах плода содержится до 90% так называемого фетального гемоглобина. Он менее устойчив к температурным воздействиям, чем гемоглобин взрослого, и легче соединяется с окисью углерода. Именно поэтому курение беременной женщины наносит огромный вред плоду: почти весь его гемоглобин прочно связывается с окисью углерода, что ведет к кислородному голоданию плода. После рождения количество фетального гемоглобина уменьшается, но даже к году его содержание в эритроцитах ребенка составляет 1-2%. Это одна из причин повышенной чувствительности грудных детей к табачному дыму.

## Слушай плеер без жвачки

При прослушивании плеера в наушниках нельзя жевать жвачку. Во время жевательных движений в евстахиевой трубе возникают хлопки. Суммируясь со звуковыми колебаниями, исходящими из наушников, они могут привести к повреждению слухового нерва и снижению слуха.

## Телевизор утомляет

Проведенные исследования органа зрения до и после просмотра телепередач показали, что глаза при этом утомляются быстрее, чем от другой зрительной работы. В первую очередь это объясняется утомлением так называемого аккомодационного аппарата глаза, обеспечивающего четкость воспринимаемого изображения, причем у детей этот аппарат устает быстрее, чем у взрослых. Чтобы избежать утомления глаз, нужно находиться на расстоянии не менее трех метров от экрана телевизора. Чем меньше возраст ребенка, тем меньше времени он должен проводить у телевизора, в частности, для 4-летнего ребенка оно ограничивается 15 минутами, дошкольникам можно смотреть передачи не более получаса, школьникам до 14 лет – не более часа, а старшим школьникам – не более двух часов подряд. При этом следует оставить включенным торшер, настольную лампу, бра или другой источник слабого света.



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 «Благодійного фонду 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  
Юлія Вальчук

### 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  
тел.: 8 (044) 467 50 68  
8 (044) 467 50 72

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

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

Дивіться нас на ТК «Hope Channel»  
08:00 - 10:00 щоденно  
18:00 - 19:30 щоденно  
З жовтня о 07:00 щоденна ранкова програма «Ранок Надії»:

- дослідження Слова Божого;
- цікаві гості;
- молитовна підтримка;
- зручний час ефіру.

Позитивне телебачення для всієї родини  
www.hopechannel.info