



Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

№ 4 (15) 2010

► ЕСЛИ ВЫ ВДРУГ ПОССОРИЛИСЬ...

Типичная ссора. Знакомые нам последствия. Что же делать в такой ситуации? Как правильно вести себя после ссоры?

5

► ХРИСТОС - СПРАВЖНИ ДЖЕРЕЛО ЩАСТЯ!

Багато людей... палко бажають того, чого вони не мають. Ці люди витрачають свої гроші на те, що не насичує, та зароблене своє — на те, що не задовольняє.

8

ВОДНЫЙ И МИНЕРАЛЬНЫЙ ОБМЕН

Вода является составной частью любой клетки, жидкой основы крови и лимфы. В организме она выполняет ряд важных функций...

10

► ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ: КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ?

Хронический простатит — это хроническое воспаление предстательной железы, наиболее частой причиной возникновения которого является бактериальная инфекция.

12

► ОЧИЩАЮЩИЕ ДИЕТЫ

Миллионы людей на земном шаре время от времени применяют очищающие диеты, желая вывести из своего организма токсины. Действительно ли эти диеты помогают достичь поставленной цели?

14

► ВЕГЕТАРИАНСТВО В ФОКУСЕ!

Хорошо спланированные вегетарианские диеты, включая чисто вегетарианскую, являются...

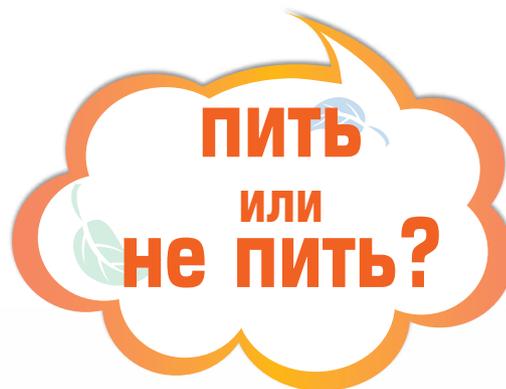
15

► УСПЕШНАЯ НЕУДАЧА

Главное — не останавливаться после неудачи и не бояться подойти к делу с другой стороны!

16

Напитки:



► Что полезнее: фруктовый сок или вода? Предотвращают ли кофе и чай болезни или способствуют их развитию? Нужно ли пить молоко? Пить ли восемь стаканов воды в день? Знакомые вам вопросы? Вообще редко кто дает советы относительно того, что, как и когда пить. Давайте попробуем разобраться в этом вопросе.

2



НАШИ РЕЦЕПТЫ:
ПАШТЕТЫ

4



ПРИТЧА О ПОТЕРЯННОЙ
ОВЕЧКЕ

6

Подготовила Татьяна Остапенко,
семейный врач

Что полезнее: фруктовый сок или вода? Предотвращают ли кофе и чай болезни или способствуют их развитию? Нужно ли пить молоко? Пить ли восемь стаканов воды в день? Знакомые вам вопросы? Вообще, редко кто дает советы относительно того, что, как и когда пить. Давайте попробуем разобраться в этом вопросе.

Наш рынок предлагает множество напитков, изготовленных самыми разными фирмами. По своему составу эти напитки могут быть в разной степени полезными или вредными. Парадоксально, но люди не осознают тот факт, что, выпивая что-либо, кроме воды или травяного отвара без сахара, они потребляют дополнительные калории. И, конечно же, они не думают о том, что нужно уменьшить калорийность своей пищи, учитывая «выпитые» калории. Результат – дополнительные граммы и килограммы веса.

Согласно результатам исследования, опубликованном в «Американском журнале профилактической медицины», только за 2001 г. люди выпили с кофе, чаем, прохладительными сладкими и фруктовыми напитками, алкоголем, фруктовым соком больше калорий, чем за 2 года в конце 1970-х гг. За последние 20 лет снизилось лишь потребление калорий из молока (Am. J. Prev. Med. 27: 205, 2004).

На сегодняшний день средний американец до 21% всех калорий потребляет из напитков. Большинство людей всех возрастов и обоих полов потребляют на 150-300 калорий больше, чем это делали люди 30 лет назад. Около половины этих калорий поступает из прохладительных и фруктовых напитков. Именно эти напитки больше других «виновны» в избыточном весе и ожирении людей в возрасте от 10 до 30 лет в развитых странах. Согласно данным «Американского журнала по клиническому питанию» (Am. J. Clin. Nutr. 83: 529, 2006), средний американец ежедневно выпивает: 2,5 порции прохладительных или фруктовых напитков; 2 порции фруктового сока/алкогольных напитков или цельного/2%



молока; 2 порции несладкого чая или кофе; 6 порций воды. Если все это подсчитать, то получится 14 стаканов жидкости. Конечно же, это усредненные показатели. Некоторые люди выпивают больше или меньше того или иного напитка, однако тенденция становится распространенной практически повсеместно.

■ Если мы столько пьем, то, наверное, получаем достаточно жидкости?

Оказывается, это не совсем так. Согласно исследованиям, большинство людей недополучают жидкость, хотя точно об этом судить можно, только рассмотрев питьевой режим каждого в отдельности.

■ Полезно ли много пить?

Известно, что употребление жидкости в достаточном количестве предотвращает образование камней в почках; снижает риск развития рака мочевого пузыря; также улучшает вязкость кро-

ви, что облегчает ее равномерную циркуляцию; улучшается работа иммунных клеток и клеток мозга; предотвращается развитие запоров и т. д.

■ Что лучше всего пить и в каком количестве?

Чаще всего мы слышим, что нужно выпивать не менее 8, а то и 10 стаканов воды в день. Для здорового взрослого человека среднего телосложения, ведущего физически активный образ жизни, действительно, необходимо не менее 8 стаканов. Однако количество выпиваемой воды может варьироваться в зависимости от комплекции, возраста, состояния здоровья (особенно при диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях, а также заболеваниях почек), питания и даже пола. Если человек крупный, имеет лишний вес, физически очень активен, живет в жарком климате или его рацион преимущественно содержит мясные продукты, тогда ему следует выпивать 10-12 стаканов жидкости в день. Но в любом случае пить не-

обходимо, и лучшим напитком считается... чистая негазированная вода. Постарайтесь уменьшить количество употребляемых вами других напитков, заменив их простой водой.

Минеральные воды следует пить только по назначению врача и кратким курсом.

Если вы привыкли пить чай или кофе, возможно, вначале вам будет трудно заменить их простой водой. Тогда альтернативой может стать отвар из мяты, ромашки, мелисы, плодов шиповника (не в лечебных дозах и без добавления сахара). Чай и кофе содержат кофеин и подобные ему вещества, которые полезными никак не назовешь, поэтому их стоит заменить другими напитками.

Помните, что каждая чайная ложка сахара содержит 16 калорий; в прохладительных напитках калорийность может превышать 100-200 калорий на стакан, а если это фруктовые напитки (взбитые в блендере фрукты с сахаром, молоком, сливками и др.), то – 500 калорий на 300-500 мл. Это количество калорий необходимо будет учесть при расчете калорийности вашей пищи, чтобы не набрать лишний вес. Поэтому, особенно если вы склонны к полноте, постарайтесь заменить высококалорийные напитки чистой водой. Лишний сахар из этих напитков также повышает риск развития диабета и кариеса. К тому же, в прохладительные напитки добавляется масса консервантов и красителей, а некоторые содержат кофеин и подобные ему вещества, которые не полезны для вашего здоровья. Фосфор, содержащийся в них, способствует выведению кальция из костей.

Фруктовые и овощные соки кроме воды содержат клетчатку, сахар и многие другие вещества, требующие активного переваривания, в отличие от чистой воды, которая всасывается из пищеварительного тракта пассивно. Также сок содержит дополнительные, а иногда и лишние для вас калории. В процессе изготовления сока теряется много полезных веществ и увеличивается калорийность, а в овощные соки добавляют еще и соль, поэтому лучше употреблять цельные овощи и фрукты. И хотя может показаться, что соки полезнее, чем вода, однако это, как видите, не совсем так.

Не стоит пить более одного стакана сока в день. Соки лучше пить во время еды и в небольших количествах, чтобы сильно не разжижать пищу. Употребление соков можно перенести на «разгрузочные» дни, когда вы пьете только сок или едите очень легкую пищу. Если же вы решили полностью воздержаться от пищи какое-то время, то вы должны обязательно выпивать не менее 1,5-2 л воды в день.

Если говорить о молоке, то лучше всего выбирать обезжиренное или с низким содержанием жира (1%), что даст возможность уменьшить поступление насыщенных жиров (в том числе и «плохого» холестерина) и вместе с тем будет хорошим источником кальция, магния, калия и витамина B12. К сожалению, в продажу поступает все меньше и меньше качественного, настоящего молока. Некоторые специалисты утверждают, что до 40% молочной продукции не имеет ничего общего с молоком.

Если вы покупаете молоко на рынке, обязательно поинтересуйтесь ветеринарным паспортом коровы, от которой оно получено, это в определенной мере защитит вас от заболеваний, передающихся человеку через молоко. Заболеваемость коров туберкулезом, лейкозом и т. д. продолжает неуклонно возрастать, поэтому молоко перед употреблением необходимо кипятить.

Согласно данным исследования Института медицины и Комитета по руководству питанием (США), у взрослых не было установлено связи между количеством употребляемого молока и минеральной плотностью костей (насыщение костей кальцием, фосфором). У детей, пьющих молоко, минеральная плотность кости была больше по сравнению с теми, кто не пил молоко, по крайней мере, в некоторых костях. Вышеуказанные организации рекомендуют употреблять 1-2 стакана обезжиренного или 1% молока в день, детям и подросткам – немного больше. Они утверждают, что детям школьного возраста и взрослым не стоит употреблять цельное или даже 2% молоко. Это связано с содержанием в нем большого количества насыщенных жиров, которые во многом способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся причиной смертности номер один среди населения практически во всем мире, в том числе и в Украине.

Что касается слабоалкогольных или алкогольных напитков, то мы лишь несколькими штрихами обрисовем то негативное воздействие, которое они

оказывают на организм: развитие зависимости, ослабление воли, снижение способности различать добро и зло, нарушение социальных связей, рост преступности и ДТП, увеличение числа внебрачных связей, увеличение риска развития рака, возникновение врожденной патологии и уродств у детей, преждевременные роды и т. д.

Итак, вы решили употреблять только полезные напитки. Возникает вопрос: в каком же количестве?

Сравнение калорийности различных напитков

- Вода – 0 ккал
- Травяной чай без сахара – 0 ккал
- Кофе со сливками (240 мл) – 20 ккал
- Чай с 2 ч. л. сахара (240 мл) – 20 ккал
- Молоко обезжиренное (240 мл) – 80 ккал
- Молоко 1% (240 мл) – 100 ккал
- Пиво легкое (360 мл) – 110 ккал
- Апельсиновый сок (240 мл) – 110 ккал
- Яблочный сок или молоко 2% (240 мл) – 120 ккал
- Вино красное (150 мл) – 130 ккал
- Молоко цельное (240 мл) – 150 ккал
- Виноградный сок (240 мл) – 150 ккал
- Пиво обычное (360 мл) – 160 ккал
- Coca-cola или 7 UP (600 мл) – 250 ккал
- Nestle Nesquik шоколадное молоко (480 мл) – 400 ккал
- Ванильные и шоколадные напитки в ресторанах McDonalds (300 мл) – в среднем 360–480 ккал
- Фруктовые напитки (Smoothie) (300 мл) – в среднем 500 ккал

Чтобы определить объем необходимой жидкости, нужно обратить внимание на цвет и количество выделяемой мочи. Оптимально, чтобы объем мочи был приблизительно равен объему выпиваемой жидкости, при этом моча должна быть прозрачной (не мутной), светло-желтого цвета. Если вы не привыкли пить много воды, то 8 стаканов в день могут показаться вам недостижимой планкой. В таком случае начните постепенно увеличивать объем выпиваемой жидкости: вначале на полстакана больше, чем вы привыкли, – на протяжении недели; затем добавьте еще полстакана, и так вы сможете приучить себя выпивать достаточное количество. Пейте между приемами пищи, через два часа после еды и не позже чем за полчаса перед едой, чтобы не нарушать процесс пищеварения. Если вы готовите суп, то по консистенции он должен больше походить на рагу, чем на бульон, – это также облегчит работу пищеварительной системы.

Желаем вам успехов!

Пусть это начинание станет еще одной вашей здоровой привычкой!

Содержание кофеина в напитках

Около 70% всего потребляемого нами кофеина мы получаем из кофе; 15% – из прохладительных напитков; примерно 10% – из чая; 2% – из шоколада.

- Зеленый чай (240 мл) – 30 мг кофеина
- Черный чай (240 мл) – 50 мг
- Coca-cola (600 мл) – 60 мг
- Кофе разных марок (240 мл) – в среднем 200-250 мг

Паштеты



ПАШТЕТ ЗЕРНОВОЙ С ОЛИВКАМИ

- 2,5 стакана любой густой каши
- 2-3 дольки чеснока
- ½ ч. л. молотой паприки
- 1 ч. л. сушеной или 1 ст. л. свежей петрушки
- 12 шт. черных оливок без косточек
- 100 мл оливкового масла
- 2 ч. л. соли
- 220 мл воды (возможно, понадобится меньше)

В блендер поместить все ингредиенты, кроме воды. Взбивать до однородной массы, добавляя воду небольшими порциями. Выложить на блюдо и украсить колечками оливок и веточкой петрушки.



ПАШТЕТ ИЗ ГРЕЧКИ

- 2 стакана вареной гречки
- 100 г тофу
- 1 ч. л. майорана
- 1 ч. л. сухого базилика
- 1 небольшая луковичка
- 2 ст. л. неострого соевого соуса (по желанию)
- 1 ч. л. соли
- 60 мл оливкового или любого другого масла
- 3 дольки чеснока
- 1 ч. л. молотой паприки
- 150–200 мл воды

Соединить все ингредиенты в блендере и взбивать до однородной массы. При необходимости добавлять воду небольшими порциями. Если нет блендера, можно тщательно перемешать все деревянной ложкой, при этом тофу необходимо размять вилкой.



ПАШТЕТ ИЗ ПШЕНИЦЫ

- 1,5 стакана вареной пшеницы
- 2 ст. л. мелко нарезанного тушеного лука
- 75 г тофу или соевого суфле
- 2 ч. л. соли
- 60 мл рафинированного растительного масла
- 3 дольки чеснока
- 65 мл воды (по необходимости)

Соединить все ингредиенты в блендере. Выложить на блюдо и украсить зеленью.



ПАШТЕТ ИЗ РИСА И ЧЕЧЕВИЦЫ

- ½ стакана бурого вареного риса
- 1,5 стакана вареной чечевицы
- 1 небольшая луковичка
- 2 ч. л. соли
- 75 мл нерафинированного растительного масла
- 3 дольки чеснока
- 1 ч. л. базилика
- 1 ч. л. майорана (по желанию)

Соединить все ингредиенты в блендере. Подавать к блюдам из картофеля.

ЕСЛИ ВЫ ВДРУГ ПОССОРИЛИСЬ...

Ева Маринина

– Ты опять не поставил веник на место? Ну когда ты научишься следить за порядком?

– Я тебе говорил, что мне удобнее ставить веник в этот угол.

– На кухне хозяйка я, и подметаю чаще тоже я, поэтому веник должен стоять там, где я могу его легко найти!

– Тогда я вообще веник в руки брать не буду, чтобы он стоял на месте!

А дальше все по схеме: муж развернулся, вышел и хлопнул дверью. Только тогда жена поняла, что не нужно было так резко с ним разговаривать.



Типичная ссора. Знакомые нам последствия. Что же делать в такой ситуации? Как правильно вести себя после ссоры?

Первое, что необходимо сделать, – это **помолиться!** Неважно, какая это была ссора и кто виноват. Становитесь на колени и сразу же молитесь Богу о том, чтобы Он вмешался и изменил вашу ситуацию.

Что делает молитва?

- Успокаивает ваше возмущенное сердце.
- Смягчает сердце вашего супруга.
- Дает время обдумать происшедшее.
- Приближает вас к Богу.
- Подсказывает вам Божественный способ примирения.
- Прибавляет мудрости.
- Приносит вам ответ от Бога.
- Расширяет ваше познание о Божественной любви.
- Помогает избегать ссор и распрей.

И это далеко не полный список преимуществ, которые человек получает посредством молитвы. Если у вас есть возможность, попросите вашего супруга помолиться вместе с вами. Богу приятно видеть, когда поссорившиеся муж и жена вместе склоняют колени и обращаются к Нему за помощью. Это беспроигрышный вариант! Когда вы встанете с колен, вы убедитесь в этом сами.

Но не всегда после ссоры супруг желает молиться вместе с вами. Что тогда

делать? Ведь он сидит в соседней комнате (или вообще ушел куда-то, хлопнув дверью) и не хочет идти на примирение. В таком случае, после того как вы помолитесь Богу и попросите Его о помощи, сделайте все возможное, чтобы примириться. Посмотрите на детей: как они мирятся после ссоры? У них это происходит просто: «Извини, я больше не буду, давай играть». И все! Потом они идут играть и забывают о том, что поссорились.

В большинстве случаев человек идет на примирение, когда к нему подходят и извиняются. Даже если он виноват, а вы правы, извинитесь за то, что проявили к супругу(е) неуважение, нагрубили или накричали. Близкому человеку будет приятно услышать, что вы цените его и готовы извиниться за малейшее проявление вашего эгоизма.

И еще один очень важный момент: забудьте о ссоре! Не напоминайте вашему супругу о том, что он был неправ, просто живите по-новому, «забывая заднее и простираясь вперед...» (Филиппийцам 3:13)

заметка

**СДЕЛАЙТЕ
ЗОЛОТОЕ
ПРАВИЛО
ЗАКОНОМ
ДЛЯ СЕМЬИ**



Библия содержит в себе многие важные правила, затрагивающие общественные и семейные связи. Это не только самый лучший и чистый образец морали, но также самый ценный кодекс вежливости. Нагорная проповедь нашего Спасителя содержит в себе бесценные наставления для старых и молодых. Ее следует чаще читать в кругу семьи и воплощать в повседневной жизни. Золотое правило: «Как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними», равно как и апостольское повеление: «По смирномудрию почитайте один другого высшим себя», – должны стать законом семьи. Те, кто лелеет дух Христа, будут проявлять учтивость в семье, доброжелательный дух даже в малом. Они будут неустанно стараться сделать всех вокруг себя счастливыми. Этот плод растет на христианском дереве.

Золотое правило – это принцип истинной вежливости, которая во всей полноте воплощена в жизни и характере Иисуса. О, какими лучами нежности и красоты сияла повседневная жизнь нашего Спасителя! Какая сладость исходила от самого Его присутствия! Этот же самый дух будет явлен и Его детьми. Те, в ком живет Христос, будут окружены Божественной атмосферой. Их белые одежды будут источать благоухание сада Господня. Их лица будут отражать свет, исходящий от Него, освещающий путь для претякающих, уставших ног.

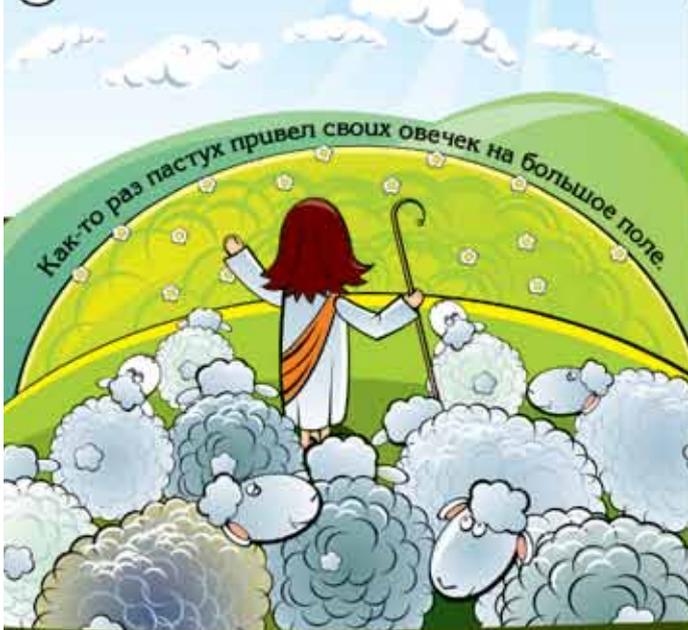
«Взрослая»
Страничка

ПРИТЧА • ПОТЕРЯННОЙ ОВЕЧКЕ



Подготовила: Марина Становкина
Художник: Юлия Смаль

1



Как-то раз пастух привел своих овец на большое поле.

2

На этом поле было много вкусной зеленой травы и красивых разноцветных цветочков.



3
Целый день овечки ели вкусную траву и пили прохладную воду из речки. А вечером...

4
Надо бы пересчитать моих овец.

5
Одна, две, три... девяносто девять...



6

А где же еще одна овечка? Ведь у меня их сто. Она потерялась!

7

Пастырь очень любил своих овец, поэтому сразу же отправился искать ту, которая потерялась.



8 Долго пастырь не мог найти свою овечку. Он ходил по полю и звал ее:

Зо-о-о-орька-а-а!
Ты где?



9 И вот пастырь подошел к огромному кусту...



11 Пастырь освободил овечку и с любовью взял ее на руки.

Что ж ты, Зорька, ушла так далеко? Я тебя так долго искал!



10 ...и увидел, что там запуталась его Зорька.

Бе-бе-бе!!!



Так и Отец наш Небесный ищет каждого потерявшегося грешника, а потом берет его на руки и несет в Небесный Дом.

12 Когда пастух возвращался домой с найденной овечкой на руках, его встречали 99 оставшихся дома овец.

13





**Добрые дела
способствуют улучшению
работы организма**

Каждый луч света, которым люди освещают ближних, отразится в их сердцах. Каждое доброе и сочувственное слово в адрес скорбящих, каждая попытка облегчить бремя угнетенных и каждый дар, призванный восполнить нужду наших ближних, если он принесен с целью прославить Бога, вернется дающему в виде великих благословений. Действующие таким образом повинуются небесному закону и получают одобрение от Бога. Удовольствие, получаемое от добрых дел, веселит сердце и, передаваясь через нервные окончания по всему телу, оживляет кровообращение, улучшает физическое и умственное самочувствие.

Эллен Уайт

Христос – справжнє джерело щастя!

**«Хваліться святим Його
Іменням, хай тїшиться
серце шукаючих Господа!»
(1Хронік 16:10)**

Багато людей палко бажають того, чого вони не мають. Ці люди витрачають свої гроші на те, що не насичує, та зароблене своє – на те, що не задовольняє. Ненаситна, жадаюча душа буде прагнути завжди, доки бере участь у марних розвагах світу. О, якби кожна людина прислухалася до голосу Ісуса: «Коли прагне хто з вас, нехай приїде до Мене та й п'є!» (Івана 7:37) Ті, хто п'є живу воду, не будуть більше жадати. Христос, Джерело життя, є також Джерелом миру та щастя. Нехай же молодь прославляє Ім'я нашого Господа за Його велику благодать, нескінченну милість, лагідне співчуття. Молоді люди можуть звеличити Його Ім'я, виявляючи Його благодать у своєму благочестивому житті та мові. Коли вони будуть прагнути до цього, їхній характер стане більш лагідним та піддатливим, дратівливість зникне.

Щаслива та людина, у серці якої живе Христос. Блаженна та сім'я, члени якої дотримуються Божих Заповідей. У майстерні, де панує мир та присутній Христос, робітники найбільше гідні довіри. Їхня праця стане благословенням.

Життя без Ісуса невтішне й нещасливе. Пізнаймо Його як нашого Друга і Спасителя. Йому притаманне благородство. Давайте так



проживемо цей короткий період земного життя, щоб потім ми змогли царювати з Ним упродовж нескінченних віків!

Якщо у вашому серці вірою оселиться Христос... ви знайдете щастя і радість.

Щастя кожною людиною залежить від неї

Життя у Христі – це приємне життя. Скутість, відчуття незадоволення і тривоги свідчать про відсутність Спасителя. Якщо Ісус з'являється в житті, воно наповнюється добрими праведними ділами для Господа. Ви забудете про самодогодження та наблизитиметесь до дорогого Спасителя. Ваш характер стане подібний до Христа, а всі, хто навколо вас, зрозуміють, що ви були з Ісусом і навчилися в Нього.

Усередині кожною людиною є джерело її щастя або нещастя. Якщо вона забажає, то зможе піднятися над низькими, сентиментальними

почуттями, якими живуть сьогодні багаті люди. Але якщо ця людина зарозуміла, Господь нічого не зможе зробити для неї. Сатана буде звертати увагу на амбіційні проекти, аби притупити почуття, проте ми завжди повинні керуватися принципом: «Я женусь до мети за нагородою високого поклику Божого в Христі Ісусі» (Филп. 3:14). По можливості помістіть у ваше коротке життя усі добрі діла.

«А розумні будуть сяяти, як світила небозводу, а ті, хто привів багатьох до праведності, немов зорі, навіки віків» (Дан. 12:3).



Від чого залежить щастя дитини?

З ранніх років навчати, щоб вона була корисною та розділяла тугу батьків.



Завдяки цьому діти зможуть стати великим благословенням, допомагаючи стомленій, виснаженій працею матері. Коли діти залучені до активної праці, час для них не тягнеться повільно і вони мають менше можливостей для спілкування з пустими, балакучими, невірними приятелями...

Матері, запропонуйте вашим дітям достатній обсяг роботи. Якщо вони втомляться, це не зашкодить здоров'ю. Існує суттєва різниця між утомленістю та виснаженням. Ледарство негативно впливає на фізичне, розумове й моральне здоров'я. Воно широко відчиняє двері та запрошує сатану, який, користуючись можливостями, заманює молодих людей у свої сіті. Через неробство не тільки ослаблюється моральна сила та зростають пристрасті, а й ангели сатани оволодівають усією цитаделлю розуму,

примушуючи сумління підкоритися порочним почуттям.

Нам слід навчати наших дітей навичок кропіткої праці. Ми повинні уникати надмірної поблажливості до них. Коли діти стикаються з труднощами у своїй роботі, ми повинні їм допомогти подолати їх, замість того щоб перенести дітей через життєві перешкоди на руках. Іноді для нас буде легше зробити останнє, але ми не зможемо дати дітям корисний, цінний урок упевненості у своїх силах та врешті-решт приготуємо шлях до надмірної турботи про них. Нам слід пробуджувати в дітях великодушні, благородні принципи, спонукаючи їх до активних зусиль, які захистять від багатьох спокус та зроблять їхнє життя щасливішим.

Еллен Уайт

Дисципліна – це щастя!

Один из первых уроков, который нужно усвоить ребенку, – это урок послушания. Пока малыш несмышлен и не умеет рассуждать, его можно научить слушаться. Любознательным, но настойчивым и постоянным усилием можно сформировать это качество и таким образом, предотвратить конфликты между волей и авторитетом, отчуждение к родителям и учителям и сопротивление всякому авторитету – человеческому и Божественному.

Цель выработки дисциплины – научить ребенка управлять самой собой, сформировать уверенность в себе и самообладание. Пусть ваши отношения с ним будут такими, чтобы он понял, что слушаться – необходимо и благоразумно, и тогда он сам добровольно выберет путь послушания. Помогите ему увидеть, что все движется по законам и что непослушание в итоге приводит к бедствию и страданию. Когда Бог говорит: «Не будешь», то это Он с любовью предупреждает нас о последствиях непослушания, чтобы предостеречь от несчастья и потерь.



Характеристика щасливої дитини

- Працелюбна
- Слухняна
- Добра
- Ввічлива
- Чесна
- Дисциплінована

«Привчай юнака до дороги його, і він, як постаріється, не вступиться з неї».

(Приповістей 22:6)

Справжнє щастя



Справжнє щастя в цьому та майбутньому житті залежить від послуху словам «Так говорить Господь». Батьки, нехай життя Христа буде для вас прикладом. Сатана докладе усіх зусиль, щоби зруйнувати високий еталон благочестя, видаючи його за надто суворий. Ваше завдання – у ранньому віці закарбувати у свідомості дітей думку про те, що вони створені за Божою подобою. Христос прийшов у цей світ як живий Вірець того, якими вони повинні бути, і батьки, що сповідують віру в Бога, зобов'язані навчити дітей любити Його та дотримуватися Його Закону.

ВОДНЫЙ И МИНЕРАЛЬНЫЙ ОБМЕН



Вода является составной частью любой клетки, жидкой основы крови и лимфы. В организме она выполняет ряд важных функций: в ней растворяются многие химические вещества, она активно участвует в процессах обмена, с ее помощью из организма выделяются продукты обмена. Вода обладает большой теплоемкостью и теплопроводностью, что способствует процессам терморегуляции.

У человека содержание воды в разных тканях неодинаково. Распределение воды в организме зависит от возраста, пола, мышечной массы, телосложения и количества жира. Содержание воды в различных тканях выглядит следующим образом: легкие, сердце и почки – 80%, скелетная мускулатура и мозг – 75%, кожа и печень – 70%, кости – 20%, жировая ткань – 10%. Отсюда следует, что у людей с преобладанием мышечной ткани над жировой в организме содержится больше воды. В целом, у худых людей меньше жира и больше воды. У мужчин вода составляет 60%, у женщин – 50% массы тела. У пожилых людей больше жира и меньше мышц. В среднем, в организме мужчин и женщин старше 60 лет содержится соответственно 50 и 45% воды. У младенцев этот показатель составляет 65–80% массы тела.

Общее содержание воды в организме включает воду, находящуюся внутри клеток (клеточная жидкость – 40%, т. е. 2/3 всей воды в организме) и вне клеток (внеклеточная жидкость – 20%, т. е. 1/3). Вне клеток вода заполняет сосуды (5%) и меж-

клеточные пространства (15%). Таким образом, у мужчины весом 70 кг общее содержание воды в организме равняется приблизительно 42 л, при этом в клетках содержится 28 л, а вне клеток – 14 л. Внутритканевая вода составляет 10,5 л, внутрисосудистая (плазма крови) – 3,5 л. В норме плазма крови на 93% состоит из воды и на 7% – из белков и липидов (жиров). Объем плазмы – это жизненно важный показатель для обеспечения нормальной циркуляции крови, а значит, нормального кровоснабжения всех тканей и органов.

Барорецепторы – основные структуры, воспринимающие изменения давления крови на стенки сосудов. Они представляют собой чувствительные к давлению образования на внутренней поверхности сосудов. Их главная роль – поддержание нормального артериального давления. Барорецепторы, расположенные в артериях шеи (сонная артерия), дуге аорты, предсердиях, легочных венах и почечных артериях, имеют важное значение, поскольку кровоснабжают три жизненно важных органа – мозг, сердце и почки.

Поэтому все барорецепторы стараются поддерживать оптимальное давление именно в этих артериях.

Трансцеллюлярная вода – это вода, которая образована активным клеточным транспортом и находится в различных протоках и полостях тела. Она входит в состав спинномозговой и внутриглазной жидкости, секретов потовых, слюнных и слезных желез, секретов поджелудочной железы, печени, желчного пузыря, пищеварительного тракта и дыхательных путей; обеспечивает поступление секретов в места действия ферментов и в участки, требующие увлажнения. В норме ее количество незначительно. При развитии заболевания избыток или дефицит трансцеллюлярной воды может приводить к нарушению функций того или иного органа.

Содержание воды в организме обеспечивается балансом ее поступления (включая ее внутриклеточное образование) **и выведения**. В среднем, у взрослых людей около 1600 мл воды поступает с жидкостью, 700 мл – с продуктами питания и 200 мл – в результате обмена угле-

водов и жиров, всего – 2500 мл/сутки. Средние потери воды составляют: 1500 мл – почки, 500 мл – кожа (400 мл – испарение и 100 мл – потоотделение), 300 мл – легкие и 200 мл – пищеварительный тракт (стул), всего – 2500 мл/сутки.

Большие потери воды (увеличение выведения) происходят при повышенном потоотделении, усиленном дыхании (физические упражнения), ожогах, поносе, рвоте и усиленном мочеиспускании. Повышенная температура тела и высококалорийная пища способствуют выделению воды через кожу и легкие. Следует помнить, что при избыточном потреблении поваренной соли повышается выведение воды почками, таким образом, выводится и излишек соли. Естественно, при увеличении расхода организм нуждается в дополнительном поступлении воды извне. **В среднем здоровому взрослому человеку рекомендуют употреблять 1,5-2 л жидкости в день.**

Как контролируется распределение воды в организме?

Регуляция водного обмена обусловлена гормонами гипоталамуса, гипофиза и надпочечников, почками, а также чувством жажды.

Жажду контролируют осморорецепторы (рецепторы, которые реагируют на концентрацию солей в плазме крови) сосудов гипоталамуса (часть головного мозга). Повышение осмотического давления (накопление солей в плазме) и снижение содержания воды вызывают жажду. Кроме того, рецепторы ротоглотки также важны для регуляции жажды: она усиливается при сухости в полости рта. Употребление напитков и воды снижает жажду, сначала за счет смачивания рецепторов полости рта, а затем – разбавления концентрации солей в плазме крови.

Самым важным из гормонов, регулирующих водный баланс, является антидиуретический гормон (анти – против, диурез – мочеиспускание), выделяемый гипоталамусом. Функция этого гормона заключается в поддержании определенной концентрации солей и объема плазмы крови. Без этого гормона около 18 л жидкости в сутки утрачивалось бы с мочой, что привело бы к резкому обезвоживанию.

Для адекватного водно-солевого обмена в организме необходимо нормальное функционирование по-

чек. Поскольку нормальная скорость фильтрации крови почками составляет 125 мл/мин, в норме почки фильтруют 180 л плазмы в сутки. Так как нормальный показатель выведения мочи в сутки (суточный диурез) составляет 1,5-2 л, в почках обратно всасывается 99% воды и солей.

Минеральный обмен

Минеральные вещества поступают в организм с продуктами питания и водой в виде минеральных солей. Потребность организма в разных солях различна. В основную группу входит семь элементов: кальций, фосфор, натрий, сера, калий, хлор и магний. Это так называемые **макроэлементы**. Они необходимы для формирования скелета (кальций, фосфор) и обеспечения осмотического давления биологических жидкостей (натрий). Эти вещества влияют на состояние белков организма, нормальное функционирование структур нервной системы (K⁺, Na⁺, Ca²⁺, Mg²⁺, Cl⁻), мышечное сокращение (Ca²⁺, Mg²⁺), накопленные энергии в виде АТФ (P⁵⁺).

Однако организму необходимо еще 15 элементов, общее количество которых составляет менее 0,01 % массы тела. Они называются **микроэлементами**. Среди них следует выделить: железо (составная часть гемоглобина); кобальт (компонент цианокобаламина – участвует в образовании и созревании эритроцитов, формировании и работе нервной системы); цинк (участвует в работе иммунной системы и инсулина, проводящего глюкозу из крови внутрь клетки); марганец (активатор некоторых ферментных систем); кремний (регулятор синтеза коллагена костной ткани); фтор (участвует в синтезе костных структур и прочности зубной эмали); йод (составная часть гормонов щитовидной железы), а также никель, ванадий, олово, мышьяк, молибден, селен и др. В большинстве случаев это составная часть ферментов, гормонов, витаминов или катализаторы (вещества, увеличивающие скорость химических реакций) их действия.

За обмен минеральных веществ в организме отвечают гипоталамус, гипофиз, щитовидная и паращитовидные железы, а также надпочечники.

Мы поистине дивно и гармонично устроены. Слава Богу за Его безграничную мудрость!

Желаем вам здоровья и мира!

Не скрывайте этого



Молодой человек, который общается с девушкой и завоевывает ее дружбу без ведома ее родителей, поступает не по-христиански по отношению к ней и ее родителям. Посредством тайного общения и встреч он может оказать воздействие на ее разум, но, поступая так, он не демонстрирует благородства и чистоты души, которыми должны обладать дети Божьи. Чтобы достичь своей цели, молодые люди поступают неискренне и неоткрыто, нарушая библейские принципы, поэтому оказываются неверными по отношению к тем, кто любит их и пытается быть их верными попечителями. Браки, заключенные под таким влиянием, не согласуются со Словом Божиим. Тот, кто уводит дочь от исполнения ее долга, кто смущает ее понимание ясных и добрых Божьих повелений повиноваться своим родителям и почитать их, не будет верен супружеским обязательствам.

«Не кради», — написано было перстом Божиим на каменных скрижалях, и все же как много совершается и оправдывается тайных похищений чувств. Совершается обманчивое ухаживание, поддерживается тайное общение, пока чувства той, которая неопытна и не знает, к чему могут привести подобные вещи, не перенаправляются от ее родителей на того, кто своим поведением доказывает, что не достоин ее любви. Библия осуждает все виды обмана и требует праведных поступков при всех обстоятельствах.

Эллен Уайт

Прежде чем использовать советы по лечению, данные в этой статье, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

Хронический простатит: как с ним справиться?

Хронический простатит – это хроническое воспаление предстательной железы, наиболее частой причиной возникновения которого является бактериальная инфекция. Обычно бактерии попадают в мочевыводящие пути снаружи, с поверхности кожи, реже – передаются половым путем. Хроническим простатитом обычно болеют мужчины в возрасте 30-50 лет. Это наиболее часто встречающееся заболевание предстательной железы.

Признаками воспаления являются боли во время мочеиспускания, дискомфорт внизу живота, учащенные позывы к мочеиспусканию, небольшое повышение температуры или ощущение озноба. Обычно симптомы выражены неярко, но продолжительны по времени.

■ Природные средства лечения

В рационе питания необходимо увеличить количество продуктов с противовоспалительным действием: свекла, морковь, сельдерей, петрушка, клюква в виде морса (2 ст. л. клюквы на 1 стакан воды). Также хорошо использовать молотое семя льна по 1-2 ст. л. в день и куркуму по 1 ч. л. в день, добавляя их в пищу.

■ Цинк

Так же, как для щитовидной железы требуется йод, а для костного мозга – железо, предстательной железе необходим цинк. В ней он содержится в большем количестве, чем в любом другом органе тела. Многие пациенты, больные простатитом, отмечают улучшение при употреблении

высоких доз цинка. Ежедневно требуется около 10-14 мг цинка, и большинство людей при сбалансированном питании получают необходимое количество этого элемента из следующих продуктов: орехов, тыквенных семечек, семечек подсолнечника, пшеничных отрубей и зародышей пшеницы, пивных дрожжей, гороха, чечевицы.

Исключите из питания острые специи, кетчуп, майонез, животные жиры, так как эти продукты усиливают воспаление.

■ Траволечение

Применяйте сбор из кукурузных рылец (1 ст. л.), солодки (2 ч. л.), хвоща (1 ст. л.) на 3 стакана воды курсами по 1 мес. несколько раз в год. Употребить в три приема на протяжении дня за полчаса до еды.

■ Гидротерапия

Предлагается на выбор несколько видов процедур. В зависимости от вашего самочувствия определите, какая из них подходит вам лучше всего. Обычно процедуры делаются 1 раз в сутки, при обострении возможно 2-3 раза в сутки.

- Чередование горячей (38-42 °С – 3 мин.) и холодной (30 сек.) сидячей ванны 5 раз за одну процедуру. На курс – 10-15 процедур. Повторяйте несколько раз в год.

- Горячая сидячая ванна. Человек са-

дится в таз с горячей водой (40-42 °С) – 10 мин. и одновременно опускает ноги в другой таз с водой такой же температуры. Закончить процедуру 20 сек. холодным душем. На курс – 10-15 процедур. Повторяйте этот курс несколько раз в год.

- Горячая ножная ванна (40-42 °С) – 20-30 мин. На курс – 10-15 процедур. Повторяйте этот курс несколько раз в год.

■ Другие советы

Избегайте переохлаждений, зимой не садитесь на холодные поверхности, в непрогретый автомобиль без утепления на сидении. Местное охлаждение тела в области предстательной железы ведет к резкому сужению сосудов и, как следствие, к снижению местного иммунитета. Это благоприятные условия для развития воспаления.

Выпивайте не менее 2 л воды в сутки.

Ежедневно (если возможно, то несколько раз в день), делайте упражнения для улучшения оттока венозной крови от органов малого таза: лежа на спине с подушкой под ягодицами, так чтобы бедра были выше, чем плечи, выполняйте упражнение «велосипед».

Соблюдая эти простые рекомендации, вы сможете ощутить значительное улучшение самочувствия.

Желаем вам здоровья и мира!



ЙОДНАЯ

СОСТАВЛЯЮЩАЯ ИНТЕЛЛЕКТА

Подготовила Т. Алексеева

Йоду присвоили скромный, ничем не примечательный номер в таблице Менделеева – 53.

А знаете ли вы, что это один из важнейших элементов для сохранения здоровья человека, который к тому же отвечает за активность клеток головного мозга?

Дефицит йода в еде вызывает нарушение работы щитовидной железы, и это обстоятельство влечет за собой снижение иммунитета, раздражительность, нарушение обмена веществ и не лучшим образом сказывается на интеллектуальных способностях человека.



Дело в том, что щитовидная железа вырабатывает гормоны, от которых напрямую зависят обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой, нервной и других систем, иммунитет. Гормоны щитовидной железы образуются из аминокислоты (тирозина) и йода. При этом человек получает йод только извне: с едой, водой и воздухом.

Особенно опасна нехватка йода для беременных, женщин детородного возраста, детей и подростков. Доказано, что если у мамы в организме недостаток йода, ребенок может родиться с серьезными отклонениями. На этапе внутриутробного развития материнские гормоны контролируют образование наиболее значимых структур головного мозга будущего ребенка. Во втором триместре беременности к процессу подключаются гормоны щитовидной железы плода, которые и после рождения помогают ему расти, отвечая за становление и развитие познавательных функций мозга.

Между тем заболевания, связанные с дефицитом йода, можно пре-

дотвратить, тем более что и нужно-то нам самую малость – меньше чайной ложки йода за жизнь, или 100 – 200 мкг в день.

Наиболее простой и дешевый способ – использовать в пищу йодированную соль. У йодированной соли только один, но существенный недостаток: ее, как и обычную соль, не рекомендуют гипертоникам, людям с заболеваниями почек и т. д.

Лучшими природными источниками йода считаются: грецкие орехи, черноплодная рябина, хурма, морская капуста в любом виде.

А вот чего делать категорически не следует, так это принимать спиртовую йодную настойку или раствор Люголя. Лекарства эти предназначены совсем для других целей, и йода в них столько, что им можно отравиться.



УВЛЕЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ ПРИВОДИТ К ПРОБЛЕМАМ СО СНОМ

Игровая зависимость способна навредить режиму сна и общему здоровью детей и подростков, предупреждают врачи. Замечено, что школьники, увлекающиеся видеоиграми, гораздо меньше спят в выходные дни и чаще испытывают дневную сонливость в будни.



Исследование проводилось среди 137 тинэйджеров. Игроки были классифицированы как обычные или чрезмерные – те, кто проводил более 7 часов в неделю за компьютером или игровой приставкой. Медики оценили качество сна и признаки сонливости. Из общей выборки 10,81% участников обследования сообщили о проблемах со сном из-за игр и 12,6% – определили себя как психологически зависимых от видеоигр. В то же время, такое развлечение долгосрочно влияло на качество сна и вызывало первичные признаки хронической бессонницы. Терапевты Американской академии медицины сна рекомендуют 9-часовой сон для поддержания нормального здоровья в подростковом возрасте.

Источник:
<http://news.gradusnik.ru/>

ЛЕКАРСТВА – ПРИЧИНА АВАРИЙ НА ДОРОГАХ

Нежелание подробно ознакомиться с инструкциями медицинских препаратов приводит к совсем неожиданным последствиям.

По данным немецких исследователей из Совета по безопасности движения, лекарства – причина каждой четвертой-пятой аварии. По данным США, каждый десятый американский нарушитель совершил аварию вскоре после принятия препарата.

Согласно последним данным украинских исследователей, побочные эффекты от приема некоторых антигистаминных препара-



тов становятся причиной 3% аварий на дорогах, что сопоставимо с данными о количестве автомобильных катастроф в результате алкогольного опьянения. Речь идет о приеме тех лекарств, которые угнетают центральную нервную систему, вызывают вялость и сонливость, нарушают координацию движений (препараты с седативным эффектом). Например, это лекарства против аллергии старшего поколения. Их коварство заключается в том, что последствия их вечернего приема могут проявиться лишь следующим утром.

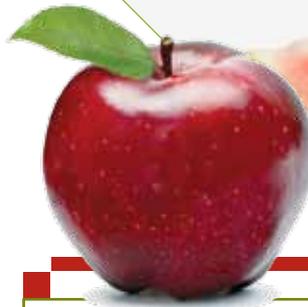
Распознать такие препараты просто: если в инструкции сказано, что при приеме лекарства наблюдается седативный эффект, и поэтому не рекомендуется заниматься деятельностью, требующей концентрации внимания, то это требование обязательно нужно выполнять.

Источник: <http://mignews.com/>



ОЧИЩАЮЩИЕ

ДИЕТЫ



Миллионы людей на земном шаре время от времени применяют очищающие диеты, желая вывести из своего организма токсины. Действительно ли эти диеты помогают достичь поставленной цели? Можно ли за неделю или месяц «восстановить» организм после долгого злоупотребления вредной пищей и алкоголем? Можно ли предотвратить старение путем очищения организма от токсинов?

«Идея всех очищающих диет заключается в том, чтобы стимулировать процесс выведения токсинов почками или печенью», – говорит токсиколог профессор Алан Бубис, заведующий отделом токсикологии в Империял Колледж, Лондон. В теории все звучит замечательно, но работает ли это на практике?

Для эксперимента выбрали 10 девушек в возрасте от 19 до 33 лет. После нескольких дней злоупотребления «тяжелой» пищей и алкоголем во время рок-фестиваля их вывезли на 7 дней в сельскую местность и разделили на две группы. Первую группу «посадили» на очищающую диету, а другой позволили питаться обычной пищей.

В первый и последний день эксперимента все девушки сдали анализы крови, слюны и мочи для определения уровня токсинов в организме.

Очищающая диета для эксперимента была специально разработана тремя диетологами на основании анализа существующих очищающих диет и включала в себя соки, овощные и фруктовые коктейли, воду, а исключала алкоголь, чай, кофе, сахар, молочные продукты, пшеницу, газированные напитки и красное мясо.

Для девушек, привыкших есть и пить что хочется, очищающая диета была не шуткой. Например, день нужно было начать с «энергетического» коктейля, приготовленного из 3 томатов, 2 морковей, 1 стебля сельдерея, ½ луковицы, 1 дольки чеснока и пригоршни шпината! Принесли ли их старания пользу?

«Нас окружает множество токсинов – это воздух, которым мы дышим, пища, которую едим, вода, которую пьем», – говорит профессор Бубис. Согласно теории очищающих диет, все эти вещества накапливаются в организме и способствуют старению. В человеческом организме есть механизмы, способные избавлять его от токсинов, однако необходимо ли дополнительно очищать себя время от времени, применяя специальную диету?

Сравнив результаты экспериментальной и контрольной группы, Алан

Бубис выяснил, что очищающая диета не дала никаких значимых результатов (анализы двух групп девушек были одинаковыми): ни в работе печени и почек, ни в содержании ключевых антиоксидантов (витаминов С и Е) не было разницы. Оказалось, что очищающие диеты являются больше мифом, чем правдой. «Многие из них основаны на упрощенном понимании работы человеческого организма и не учитывают всю сложность его строения и функционирования», – говорит Алан Бубис.

Человеческий организм устроен так, что умеет сам выводить токсины. Некоторые из них выводятся почками и печенью за считанные минуты, а прочие – в течение 48 часов. «Эксперимент принес очень скромные результаты, и если бы я заплатил за эту диету крупную сумму денег, я чувствовал бы себя обманутым», – заключил профессор Бубис. Ни один из проведенных анализов не показал хоть сколько-нибудь значимых результатов в отношении диеты. Наблюдалось лишь снижение веса, но это объясняется тем, что очищающая диета содержала меньше калорий.

Итак, очищающая диета не сможет помочь вам ускорить естественный процесс детоксификации организма. В своем докладе группа ведущих уче-

ных Великобритании, опубликованном в 2007 г., выражает озабоченность популярностью очищающих диет и рекомендует их применение. Вместо этого ученые советуют пить достаточное количество воды, высыпаться, сбалансированно питаться и употреблять побольше фруктов и овощей.

Следует отметить, что отказ от алкоголя, кофеина, избытка сахара и мяса благотворно влияет на организм. Данное исследование концентрировалось только на проблеме токсинов, к тому же оно было краткосрочным. При неправильном питании в организме действительно накапливаются токсины (продукты обмена веществ), и со временем почки и печень могут не справиться с их выведением.

Выход из данной ситуации – в здоровом образе жизни. Тогда организму не нужно будет бороться ни с избытком токсинов, ни с холестерином и другими вредными веществами. Вам не потребуется заниматься чистками и переживать, что вы делаете что-либо неправильно.

Не следует увлекаться различными средствами и приспособлениями, которые рекламируются как избавляющие от токсинов, – пластырями, кремами, носками, обогащенной кислотом водой, очистителями и т. д. Как

показывают научные эксперименты, эти средства также не имеют под собой никакого основания. Производители, с целью продать свой продукт, часто вносят путаницу в терминологию, называя токсинами какие-то мистические вещества, которые организм якобы не может вывести сам. На самом деле почки, печень и кожа выводят продукты обмена веществ, но это происходит и без действия «чудо-средств». А если данные органы и не могут вывести токсины, то их выведение требует серьезного профессионального медицинского вмешательства, например, с помощью аппарата «искусственная почка», фильтрующей кровь вместо почек.

«Кто правильно понимает законы здоровья и руководствуется принципом, тот будет остерегаться крайностей, избегая как потакания своим слабостям, так и ненужных ограничений. Они выбирают пищу не просто для удовлетворения аппетита, но для формирования организма. Они стремятся сохранить свои силы в лучшем состоянии для самого высокого служения Богу и людям. Они ограничивают свой аппетит здоровым смыслом и сознанием и вознаграждаются за это здоровьем тела и ума» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 319).

Источник: Journal of American Dietetic Association 2009



Вегетарианство в фокусе!

Хорошо спланированные вегетарианские диеты, включая чисто вегетарианскую, являются:

- здоровыми;
- полноценными с питательной точки зрения;
- эффективными для профилактики и лечения определенных заболеваний;
- подходящими для людей всех возрастов, а также для беременных женщин;
- подходящими для атлетов.

Такую позицию обнародовала Американская диетическая ассоциация (АДА).

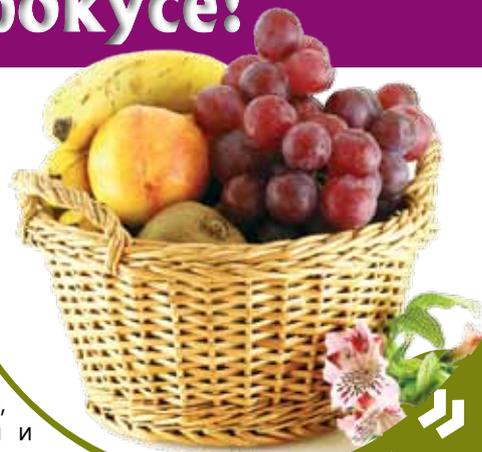
Вегетарианский тип питания способствует снижению:

- уровня общего и «плохого» холестерина;
- уровня смертности от сердечно-сосудистых заболеваний;
- артериального давления;
- заболеваемости сахарным диабетом II типа;
- индекса массы тела;
- заболеваемости раком.

Что касается преимуществ диетического характера, то вегетарианская диета содержит меньше насыщенных жиров и холестерина; вегетарианцы обычно потребляют больше фруктов, овощей, цельных зерновых и орехов, богатых фитохимическими веществами, клетчатки, а также магния, калия, витамина С, фолиевой кислоты и витамина Е.

Особое внимание вегетарианцам, абсолютно не употребляющим животных продуктов, следует обращать на потребление белка, витамина В₁₂, кальция, витамина D, цинка, омега-3 жирных кислот, йода и железа. Некоторые из данных питательных веществ, возможно, необходимо добавлять в рацион в виде пищевых добавок или с обогащенными ими продуктами.

«И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое

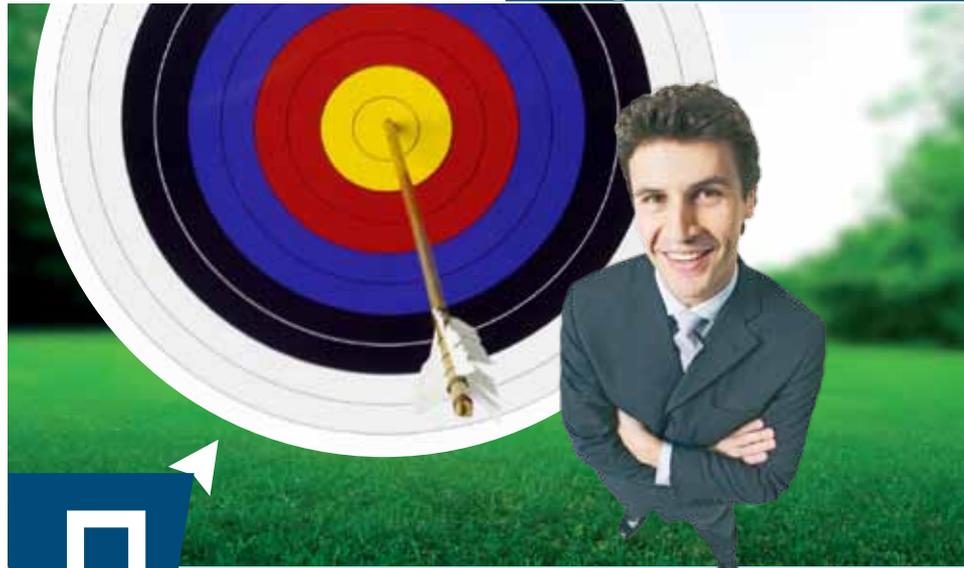


дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; вам сие будет в пищу» (Бытие 1:29).

«Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определенное нашим Творцом для нас. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей» (Э. Уайт. Основы здорового питания, с. 81). Сегодня эта древняя истина подтверждена научными исследованиями.

Андрей Евгенко →

Успешная неудача



П

попасть в цель, стреляя из арбалета впервые, не так уж и просто. По крайней мере, мне это не удалось. Откровенно говоря, с меткостью у меня пожизненные проблемы, но в случае с арбалетом ситуация была более чем сложной. Моя стрела не только не попала в центр круга, но приземлилась в нескольких метрах от него, вонзившись в стоявший неподалеку мешок с песком.

Второй выстрел был не намного успешнее. Стрела зацепилась за край мишени и, провисев там около секунды, под насмешливые аплодисменты моих товарищей упала на землю. После третьей попытки я окончательно решил, что стрелка из меня не выйдет, и бросил затею, с тем чтобы обучиться этому мастерству. Взяв в руки арбалет, я вообразил, что сейчас с перво-

го раза вгоню стрелу в десятку и прослышу «Ворошиловским стрелком». Но когда после третьей попытки мои успехи все так же равнялись нулю, я сразу же решил, что не стоит и пытаться дальше.

– Меткость – не мой конек! – с ухмылкой сообщил я товарищам, собираясь навсегда покинуть стрельбище.

– Попробуй еще из лука выстрелить! – протянул мне свое оружие товарищ. Нехотя я взял инструмент из его рук. Тогда я еще не знал, что через несколько секунд под бурные возгласы толпы буду праздновать свое попадание в десятку!

Вот и подумалось, быть может, и не нужно все время думать об успехе, чтобы достичь его. Главное – не останавливаться после неудачи и не бояться подойти к делу с другой стороны!

Моя здоровая семья

№ 4 (15) 2010

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 пан-
сіонату «Наш Дім»
Лариса Сугай – магістр громадської
охорони здоров'я
Ірина Ісакова – сімейний консультант
Володимир Куцій – пастор, керівник
сімейного відділу КК
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза
Володимир Малюк – доктор медич-
них наук, професор
Олексій Опарін – доктор медичних
наук, професор

Коректори
Олена Білоконь
Інна Джердж

Дизайн та верстка
Юлія Сміль

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.: (044) 467 50 68
(044) 467 50 72

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

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

Богослужение в храме на Подоле
Слово Божье – из сердца столицы
На телеканале *Надія*
воскресенье 20:00
www.hopechannel.info