



Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

Моя здоровая семья

№ 8 (19) 2010

МОГУТНЯ СИЛА ВПЛИВУ

Кожна людина поширює навколо себе вплив: це може бути переможна жива віра, мужність та надія, наповнені пахощами любові. Або навпаки, це тяжкий гніт незадоволення та егоїзму, що отрує життя.

5

БОЛЬШЕ ПОТАКАНИЯ – ТРУДНЕЕ ВОСПИТАНИЕ!

Любовь является ключом к детскому сердцу, но любовь, побуждающая родителей потакать недостойным желаниям детей, не служит им ко благу.

6

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

В предыдущем выпуске газеты мы говорили с вами о закаливании воздухом. Теперь давайте обсудим закаливающие процедуры с применением солнечного света.

9

НЕ НАПАДАЙТЕ НА СВОЮ «ПОЛОВИНКУ»!

Коли ви заперечуєте своєму чоловікові чи жінці, кажучи те, чого ваша кохана людина не хотіла б чути, добре подумайте про доцільність і вагу своїх слів.

12

КОГДА ЧЕЛОВЕК ПОСТОЯННО УГРЮМ

Человек – существо социальное. Он живет среди людей, и люди окружают его повсюду. Они ему нужны. Иногда окружающие раздражают его, иногда он ими восхищается. Таким образом, на протяжении всей своей жизни человек строит взаимоотношения с теми, кто находится рядом с ним.

13

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Язвенная болезнь – это серьезная патология, которую нельзя игнорировать. Нелеченная язва желудка может трансформироваться в рак желудка.

14

Преимущества вегетарианской диеты



Все больше и больше людей отдают предпочтение вегетарианской диете – диете, основанной преимущественно на продуктах растительного происхождения, с исключением мяса. Почему? ▶

2



ЗАГОТІВЛЯ НА ЗИМУ

4

КОГДА СИНОПТИКИ БЕССИЛЬНЫ

16



Все больше и больше людей отдают предпочтение вегетарианской диете – диете, основанной преимущественно на продуктах растительного происхождения, с исключением мяса. Почему? Этому есть логическое объяснение, но об этом чуть ниже.

На сегодняшний день около 2,3% взрослого населения Америки (около 5 млн) являются вегетарианцами, а 1,4% – веганцами (не употребляют никаких продуктов животного происхождения). Кроме того, многие невегетарианцы говорят о том, что еженедельно стараются употреблять вегетарианские блюда.

Преимущества вегетарианской диеты

Винстон Крэг, диетолог.
Статья взята из журнала
«Health&Healing»

Вегетарианство у нас на слуху постоянно, благодаря СМИ, Интернету. Одни люди выбирают такую диету по причинам, связанным с состоянием здоровья; другие – по религиозным причинам; третьи – с целью сохранить окружающую среду и из гуманного отношения к животным; четвертые отмечают экономические преимущества вегетарианства и т. д. Но в любом случае, может ли вегетарианская диета обеспечить организм человека всеми необходимыми питательными веществами, или это очередная крайность и вымысел? Американская диетическая ассоциация, проанализировав результаты многочисленных исследований, обнародовала свою официальную позицию по этому вопросу: **«Хорошо спланированная вегетарианская диета является здоровой и адекватной в питательном плане для людей всех возрастов, полов и родов деятельности, в том числе и атлетов».** В некоторых случаях обогащенная некоторыми питательными веществами пища (напитки, полуфабрикаты и др.) может быть весьма полезна для вегетарианцев. Имеется в виду кальций, витамин B₁₂, D,

омега-3 жирные кислоты и цинк.

Хорошо спланированные лакто-ово-вегетарианская (диета, включающая кроме растительных продуктов молоко и яйца) и веганская диеты способны обеспечить нормальное течение беременности и лактацию после родов; потребности младенцев, детей и подростков. Рост и вес новорожденных, мамы которых были вегетарианками, не отличались от таковых у новорожденных, чьи мамы употребляли смешанную пищу. Вегетарианская диета в детстве и подростковом возрасте помогает сформировать правильные и здоровые привычки в питании, что предотвращает развитие многих заболеваний во взрослом возрасте (ССЗ, диабет и др.). Дети-вегетарианцы, как правило, стройнее, уровень липидов крови у них ниже, как и показатели артериального давления. Физическое развитие детей-вегетарианцев не отличается от такового у невегетарианцев. Некоторое отставание в росте отмечается у тех детей, рацион которых очень строго ограничен в питательном

плане, особенно калорийность пищи. Если ребенка кормят только овощами и фруктами, а не дают достаточно бобовых, зерновых, орехов, раститель-

ССЗ. Самый низкий уровень смертности от ССЗ наблюдается у вегетарианцев. Это частично можно объяснить низким уровнем жиров в крови. Снижение уровня общего холестерина и ЛПНП отмечается всегда при переходе с обычной на вегетарианскую диету. Результаты исследования свидетельствуют о том, что распространенность ССЗ (исходя из показателей жиров крови) на 24% меньше среди вегетарианцев и на 57% – у веганцев, которые придерживались такой диеты всю жизнь, по сравнению с теми, кто употребляет мясные продукты.

Есть и другие пути снижения риска ССЗ на фоне вегетарианской диеты: это употребление соевого белка, фруктов, овощей, цельных зерновых и орехов. Подтверждено, что употребление всех этих продуктов способствует снижению уровня смертности от ССЗ. Флавоноиды и другие фитохимические вещества обладают антиоксидантным и противовоспалительным эффектами, уменьшают тромбообразование, улучшают функционирование стенки сосудов. Вегетарианская диета, приближенная к веганской (фитостеролы, растворимая клетчатка, орехи, соевый белок), насколько же эффективна, как и диета с низким содержанием насыщенных жиров в сочетании со статинами (препараты, снижающие уровень «плохих» жиров в крови).

Кроме того, у вегетарианцев, по сравнению с невегетарианцами, наблюдается меньше случаев развития гипертонии. Возможно, это связано с более низким ИМТ у вегетарианцев. Также положительное влияние на снижение уровня АД оказывают компоненты вегетарианского питания: обилие калия, магния, антиоксидантов, ненасыщенные жиры и клетчатка. Многие исследования подтверждают, что употребление 5-10 порций фруктов и овощей в день значительно снижает уровень АД. Причем веганцы предположительно имеют уровень АД ниже, чем другие группы вегетарианцев.

Диабет. Диета, в которой преобладают продукты растительного происхождения, также снижает риск развития диабета 2 типа (у невегетарианцев он в 2 раза выше, чем у вегетарианцев). Так как более низкий ИМТ и обилие клетчатки улучшают чувствительность к инсулину, это частично объясняет положительный эффект вегетарианской диеты. Достаточное потребление овощей, цельных зерновых, бобовых и орехов в

совокупности снижает развитие инсулинорезистентности и диабета 2 типа. Наряду с этим улучшается контроль над сахаром крови как у людей с нормальной чувствительностью к инсулину, так и у тех, кто имеет инсулинорезистентность.

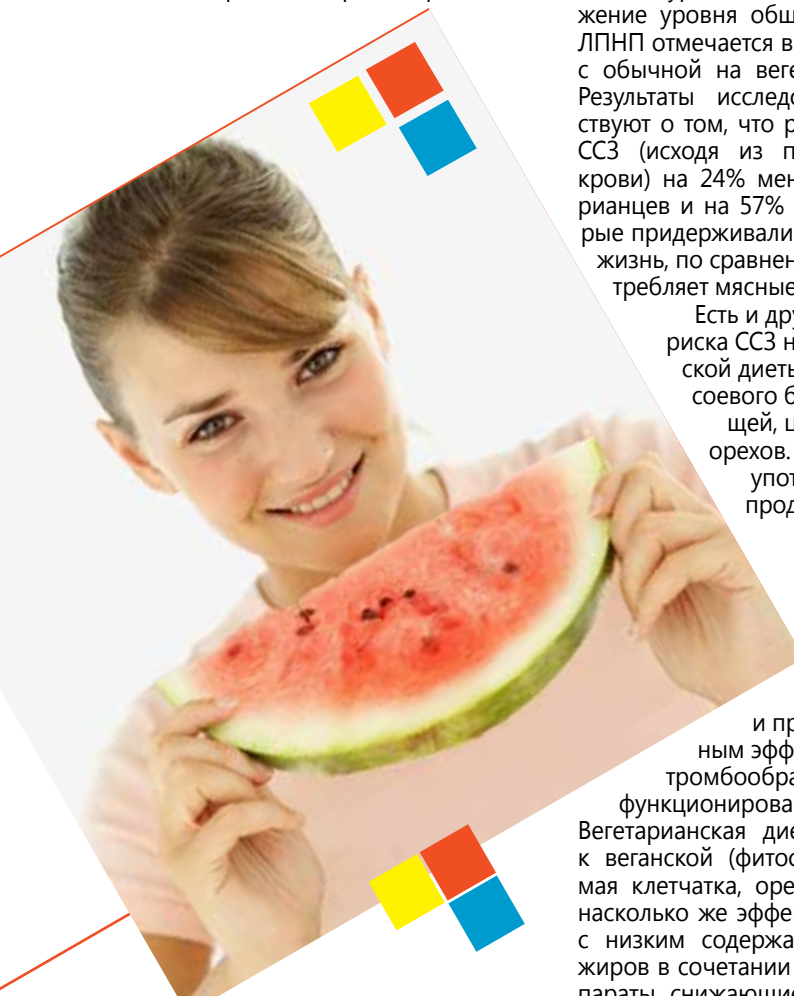
У людей, употребляющих около 3 порций цельных зерновых в день, риск развития диабета 2 типа ниже на 20-30% по сравнению с теми, кто ест менее 3 порций в неделю. В результате исследования состояния здоровья медсестер выявлено, что у тех, кто ел орехи 5 и более раз в неделю, риск развития диабета 2 типа был на 27% ниже по сравнению с теми, кто не ел орехи практически никогда. В другом крупномасштабном исследовании отмечено, что значительное потребление арахиса, сои или других бобовых также оказывало протективный эффект в развитии диабета 2 типа. Риск развития этого заболевания был на 38 и 47% ниже у тех участников, которые употребляли большое количество вышеперечисленных продуктов, по сравнению с теми, кто ел их мало.

Исследование, изучающее влияние употребления овощей на частоту возникновения диабета, выявило, что у женщин, употребляющих много овощей, риск развития данного заболевания был на 28% ниже по сравнению с теми, кто ел их мало. Вне зависимости от вида овощей была обнаружена обратная пропорциональная связь между потребляемым количеством овощей и уровнем риска развития диабета 2 типа.

Богатая клетчаткой веганская диета характеризуется низкой или средней гликемической нагрузкой. В клиническом рандомизированном исследовании, длившемся 5 мес, вегетарианская диета с низким содержанием жиров помогла контролировать гликемический уровень у больных с диабетом 2 типа. Это дало возможность у 43% пациентов уменьшить дозы препаратов, снижающих сахар крови. Эти результаты превосходили таковые, полученные при следовании стандартным рекомендациям Американской диабетической ассоциации.



Продолжение на с. 10



ных масел, ребенку негде брать энергию для роста.

У вегетарианцев отмечается более низкий уровень смертности от ССЗ, ниже уровень ЛПНП («плохой холестерин») и артериального давления, они меньше страдают диабетом 2 типа и гипертонией, раком простаты и толстого кишечника по сравнению с невегетарианцами.

В исследовании, проведенном в Оксфорде, индекс массы тела (ИМТ) был выше у невегетарианцев, причем у представителей обоих полов и всех возрастных групп. Это означает, что вегетарианцы редко страдают ожирением или имеют лишний вес, который вызывает массу проблем со здоровьем у современного человечества. В данном исследовании принимали участие почти 38 000 взрослых, из которых люди, употребляющие мясо, имели наивысшие показатели ИМТ, веганцы – самые низкие, вегетарианцы – средние. За пять лет наблюдения меньше всего набирали вес люди, употребляющие минимум продуктов животного происхождения.

Заготівля на зиму

Не таємниця, що «літній день зиму годує». Тож як заготовляти овочі й фрукти на зиму?

Найчастіше господарки використовують консервування проварених плодів у банках на водяній бані («стерилізація»). Чому? Для успішного довгострокового зберігання продуктів необхідно зупинити їхнє ферментативне розкладання (усі свіжі фрукти й овочі містять у собі ферменти), а також знищити мікроорганізми, які спричиняють псування продуктів, чи принаймні запобігти їх росту й розмноженню завдяки дії гарячої води й герметичного впакування (закупорювання кришкою).

«Стерилізація» заповнених банок відбувається так: потрібно налити півкаструлі теплої води і поставити в неї заповнені банки, довести до кипіння й кип'ятити стільки, скільки необхідно за рецептом готування продук-

тів. Під час кипіння вода не повинна доходити до рівня кришки всього на 3-5 см. Щоб уникнути тріщин у банках, не слід, щоб вони торкалися до стінок каstrулі. На дно посудини необхідно покласти складену в кілька шарів тканину чи дерев'яну підставку. Якщо об'єм води поступово зменшується, її потрібно доливати. Після кип'ятіння банки треба вийняти і герметично закупорити металевими кришками, потім закутати ковдрою на добу. Якщо не кип'ятити банки, а заповнювати їх готовими продуктами й одразу закупорювати кришками, то всі банки перед наповненням необхідно «простерилізувати», наприклад, прожарити в духовці 20 хв.

Усі добре дозрілі фрукти та соки можна консервувати без цукру. Наповніть банку фруктами, залийте їх соком чи водою, залишивши вільним

простір 1-1,5 см до верху банки, і готуйте за рецептом.

Під час консервування овочів бажано використовувати якнайменше солі.

Оцет корисніше замінити лимонною кислотою. Можна приготувати «лимонний оцет» і використовувати його, як і звичайний, за рецептом. Спосіб приготування: розвести в 100 мл холодної кип'яченої води 5 г (1 ч. л.) лимонної кислоти або ж 50 г лимонної кислоти на 1 л води.

Магазинні консерви, як правило, містять дуже багато солі й консервантів, далеко не корисних для організму. Краще консервувати власноруч.

СЛИВИ НА ЗИМУ

Сливи помити й викласти на глибокий лист. Поставити в духовку на 3-4 години й млоїти при температурі 80°C. Вони не повинні потріскатися. Ще гарячими розкласти їх у стерильні банки й залишити відкритими 5 хвилин, потім докласти сливи ще і закупорити стерильними кришками.

ЗАГОТІВЛЯ БАКЛАЖАНІВ

Спекти цілі баклажани в духовці. Зняти шкірку, нарізати кубиками. Посолити за смаком і вкласти в банки, накривши стерильними кришками. Літрові банки стерилізувати 1 годину. Закупорити банки й закутати на добу.

БАКЛАЖАНИ «ЯК ОСЕЛЕДЕЦЬ»

- 5 кг баклажанів (очистити від шкірки)
- 1 л нерафінованої олії
- 250 г цукру
- 150 г солі
- 40 г сухої лимонної кислоти

Очищені баклажани розрізати вздовж на 6-8 частин залежно від величини. У глибокій посудині з'єднати всі інгредієнти й добре перемішати. Залишити на 3 години, періодично помішуючи, щоб вони пустили сік. Щільно вкласти в банки баклажани і зверху залити соком, який вони пустили, залишивши 1,5-2 см до верху банки порожніми. Банки місткістю 3 л стерилізувати 1 годину. Закупорити. Використовувати замість оселедця в овочевому салаті «Шуба» або вживати як окреме блюдо з додаванням свіжої ріпчастої цибулі.



МОГУТНЯ СИЛА ВПЛИВУ

Ланцюг людських вчинків

Життя Христа було постійно зростаючим безмежним впливом – впливом, котрий пов'язував Його з Богом та усією людською сім'єю. Через Христа Бог дарував людині дар впливу, який не дозволяє їй жити лише для себе. Кожен із нас пов'язаний із близькими, котрі є частиною великого Божого цілого. Тому ми маємо по відношенню один до одного певні обов'язки. Жодна людина не може бути незалежною від своїх ближніх, адже благополуччя кожного впливає на інших. Божа мета полягає в тому, аби кожний відчував себе потрібним іншим і намагався сприяти їхньому добробуту й щастю.

Кожна людина поширює навколо себе вплив: це може бути переможна жива віра, мужність та надія, наповнені пахощами любові. Або навпаки, це тяжкий гніт незадоволення та егоїзму, що отруює життя. Кожна людина, з якою ми підтримуємо спілкування, свідомо чи несвідомо відчуває на собі наш вплив.

Кожна наша дія – це посіяне насіння, яке у свій час принесе свій плід. Це одна ланка в довгому ланцюгу подій людського життя, і ми не знаємо, як далеко він сягає. Якщо своїм прикладом ми допомагаємо іншим розвивати принципи добра, то даємо їм силу чинити добро. У свою чергу, вони такий же вплив

поширюють на інших, а ті – ще на інших. Таким чином, через наш вплив тисячі людей можуть мати благословення.

Киньте камінець в озеро, і одна зи одною утворяться хвилі; їх число буде зростати, а коло – розширюватися, поки не досягне берега. Так і наш вплив. Навіть неусвідомлений і неконтрольований, він може стати для інших благословенням або прокляттям.

Золоте правило любові до людини

Підтримуючи відношення з іншими людьми, намагаючись увійти в їхнє положення, зрозуміти їхні почуття, труднощі, розчарування, радість та горе, злийтеся з їхніми інтересами та намагайтеся робити для них те, що б ви хотіли зробити собі, знаходячись на їхньому місці. Це є істинне правило християнської любові до людини. Це є інша форма висловлення однієї й тієї заповіді: «Любитимеш свого ближнього, як самого себе». Це є принцип Неба.

Золоте правило являється принципом дійсної любові, воно самим вірним образом відображено в житті та характері Ісуса. О, якої невимовної краси та ніжності було наповнене земне життя нашого Спасителя! Який аромат йшов від Його присутності! Такий вияв любові та поваги один до одного й ми повинні виявляти у нашому житті.



Юные друзья!

Дни, проведенные вами в легкомыслии и беспечности, принесут горькие плоды, которые отравят вам всю жизнь. Несколько минут бурного, безотчетного развлечения, одно единственное искушение могут направить всю вашу жизнь в порочное русло. У вас только одна молодость: постарайтесь провести ее с пользой и для себя, и для людей. Стоит вам всего один раз вступить на запретную территорию, как вы теряете способность возвратиться назад и исправить свои ошибки. Кто отказывается быть в союзе с Богом и идет навстречу искушению, тот неминуемо падет.

Молодые люди, которые находят удовольствие в чтении Слова Божьего и в уединенной молитве, постоянно освежаются новой струей из Источника жизни. Они достигнут в своей жизни такой нравственной высоты и такой широты мышления, которых другие не могут себе представить. Общение с Богом рождает добрые мысли, благородные стремления, ясные понятия об истине и возвышенные намерения. Те, которые таким образом соединяют свои сердца с Богом, признаются Им Его сынами и дочерьми. Они постоянно возрастают, достигая все более высокого уровня и приобретая все более ясные понятия о Боге и вечности. В этом случае Господь делает их распространителями Своего света и мудрости в этом мире...



Будьте постоянно бдительны

Родители и воспитатели должны поддерживать чистоту собственного сердца и личной жизни, если они хотят видеть чистыми своих детей. Им следует давать нужные наставления, но при этом самим надо постоянно оставаться бдительными. В умах молодых людей каждый день возникают новые мысли, а в сердцах откладываются новые впечатления. Связи, которые они заводят, книги, которые они читают, привычки, которые они лелеют, – все следует контролировать.

Научите детей быть полезными

В семейной школе необходимо научить детей исполнять практические обязанности в повседневной жизни. Пока они еще малы, мать должна каждый день давать им конкретные задания. Ей понадобится больше времени, чтобы объяснить детям, как это выполнить, чем сделать все самой, но пусть она помнит, что ей нужно заложить основание их характера, и это основание – их полезность. Пусть она помнит, что семья – это школа, в которой мать является главным учителем. Она обязана научить своих детей исполнять домашние обязанности быстро и умело. Детей следует как можно раньше подготовить нести семейную ношу вместе с другими членами семьи. С детства мальчиков и девочек надо учить выполнять все более сложные поручения, оказывая посильную помощь семье.



Охрана для молодежи

Самая надежная охрана для молодых людей – это полезное занятие. У детей, наученных прилежанию и постоянно занятым приятным и полезным делом, нет склонности жаловаться на свою долю или проводить время в праздности. Им почти не грозит опасность приобрести дурные привычки или связи. Трудолюбие – вот качество, имеющее невыразимую ценность. Пусть дети научатся чему-то полезному.

Любовь является ключом к детскому сердцу, но любовь, побуждающая родителей потакать недостойным желаниям детей, не служит им ко благу. Искренняя привязанность, рожденная любовью к Иисусу, дает родителям способность проявлять разумную власть и требовать незамедлительного послушания. Сердца родителей и детей должны слиться воедино, чтобы как семья они служили каналом, по которому текут мудрость, добродетель, терпение, доброта и любовь.



Больше потакания – труднее воспитание!

Дети не становятся благочестивыми по той причине, что им предоставляется слишком большая свобода, их желаниям и влечениям безмерно потакают. Разум и волю нужно поддерживать твердыми, постоянными, освященными принципами. Постоянство и любовь следует прививать регулярным примером.

Родительский авторитет

Родители, сделайте свой дом счастливым для своих детей. Не имеет в виду, что вы должны потакать им. Чем больше детям потакают, тем тяжелее их воспитывать и тем труднее им будет жить благородной жизнью, когда они повзрослеют. Если вы позволите детям делать все, что они пожелают, их

чистота и привлекательность характера быстро потускнеют. Учите детей повинаться. Пусть они видят, что ваш авторитет следует уважать. Это требование может причинить им небольшие неудобства теперь, зато спасет их от большого несчастья в будущем.

Если детям позволено идти своим путем, они усваивают мысль, что за ними должны ухаживать, заботиться о них, потакать им и развлекать их. Они считают, что все должны удовлетворять их желания и подчиняться их воле.

Потворство вызывает недовольство

В некоторых семьях желания ребенка являются законом. Ему дается все, чего бы он ни пожелал. Потакая, роди-

тели предполагают сделать ребенка счастливым, но именно это делает его беспокойным, недовольным и ничем не удовлетворенным. Потворство портит его вкус к простой, здоровой пище, простому, здоровому времяпрепровождению. Потакание портит его характер.

Пример Иисуса

Самый лучший пример воспитания мы можем найти на страницах Библии. Это пример Иисуса. Когда Он был ребенком, родители взяли Его с собой в далекую дорогу в Иерусалим, чтобы посетить храм. На обратном пути они Его потеряли. Родители думали, что их ребенок идет с другими детьми, но Его среди них не оказалось. Тогда они вернулись в Иерусалим, в храм, чтобы там поискать Его. И точно, Спаситель мира был в доме Своего Небесного Отца. Иисус не стал спорить со своими родителями, Он в повиновении возвратился с ними домой. Пока Он не вырос, Он слушался своих родителей. Такому послушанию следует учить и наших детей. Обратите их внимание на пример Иисуса.

сягает на ваши права и наносит вам личное оскорбление. Привычки каждого ребенка влияют на благосостояние общества. Порочное поведение одного может негативно повлиять на поведение других детей.

Что ожидает испорченного ребенка

Невозможно даже представить, что ждет ребенка, предоставленного самому себе. Некоторые люди, сбившиеся с верного пути из-за того, что в детстве родители пренебрегали их воспитанием, по прошествии времени, благодаря практическим урокам, изменяют свое поведение, но многие проживут несчастливую жизнь, потому что в детстве и юности они получили неполное, одностороннее воспитание. Испорченный ребенок всю свою жизнь несет тяжелое бремя. В испытаниях, разочарованиях,



Удовлетворение от выполненных задач

Дети часто с энтузиазмом берутся за какое-то дело, но оно быстро им надоедает или оказывается не по плечу. Тогда они бросают начатое и хватаются за что-то другое. Таким образом, они могут браться за реализацию разных затей, но, испытав небольшое разочарование, отказываться от них. Они переходят от одного рода занятий к другому и ничего не доводят до конца. Родители не должны допускать, чтобы их детьми двигала любовь к переменам. Детям вообще нельзя так много заниматься посторонними делами; родители должны терпеливо воспитывать их развивающиеся умы. Несколько ободряющих слов или небольшая, но своевременно оказанная помощь поможет детям пережить разочарование, а удовлетворение, которое они испытают, доведя до конца начатое дело, побудит их трудиться еще усерднее.

Многие дети, не слыша ободряющих слов и не получая помощи от родителей, падают духом и переключаются с одного дела на другое. Этот же печальный недостаток сохраняется у них и в зрелые годы. Они ни в чем не могут добиться успеха, ибо их не научили упорно и настойчиво трудиться, преодолевая временные разочарования. Таким образом, вся жизнь многих людей оборачивается крахом, поскольку в юности они не получили должного воспитания. Воспитание, полученное в детстве и юности, влияет на всю деловую карьеру в зрелые годы и накладывает соответствующий отпечаток на духовную жизнь.

*«Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо сего требует справедливость» .
(Ефес. 6:1)*



Не поддавайтесь на уговоры

Родители несут ответственность перед Богом за потакание своим детям. Многие удовлетворяют каждое неразумное желание своих детей, потому что так легче всего от них отделаться. Ребенка следует научить правильно относиться к отказу и принимать его как окончательное решение.

Если другие люди обращают ваше внимание на неправильное поведение ваших детей, не стоит воспринимать это так, как будто кто-то по-

трудностях он следует своей необузданной, извращенной воле. Дети, так и не научившиеся повиноваться, обретут слабый, импульсивный характер. Они стремятся управлять, но не научились повиноваться. У них нет моральной силы сдерживать своевольный нрав, исправлять свои дурные привычки или покорять свою неуправляемую волю. Недостатки, приобретенные в детстве из-за плохого воспитания, будут сопровождать их и в зрелости.

Потакая каждому желанию ваших детей, вы обрекаете их на несчастливую, эгоистичную жизнь.

Доброта побеждает жадность

Привет, ребята!

Очень рад встретиться с вами вновь на страничке нашей газеты. Мне нравится делиться с вами разными историями. Но мне тоже хочется услышать от вас интересные рассказы. Поэтому жду ваших писем по адресу, который указан в конце газеты, или электронной почте: zdorovuj@gmail.com



Сегодня я расскажу вам, как усвоил урок о том, что не нужно быть жадным.

Однажды мой папа купил мне красивую дорожную машинку. Дверцы, багажник и капот у нее открывались, колеса поворачивались в то в одну, то в другую сторону, когда я крутил руль. Даже сидения в машинке двигались и были съемными. Я так хотел похвастаться папиным подарком, что сразу же побежал на улицу.

Вот и мой друг, Никита, вышел гулять. Сейчас я ему покажу свою машинку, и он просто ахнет! Но что это? У Никиты в руках вертолет! Я о таком вертолете давно мечтал.

– Никита, дай мне поиграть твоим вертолетом, – попросил я друга.

– Я тебе дам, если ты дашь мне свою машинку, – ответил Никита.

Мою машинку? А вдруг он ее поломает? Что я папе скажу? Нет, машинку я ему не дам.

– Давай я тебе из дома вынесу другую машинку, тот грузовик, который тебе понравился, когда я в прошлый раз брал его на улицу, – предложил я.

– Нет, у меня теперь у самого такой грузовик есть. Я хочу поиграть этой, – и он указал на мою новую машинку.

Я развернулся и пошел домой. Не дам ему новую машинку. Вертолет у

него давно уже был, а машинку мне только купили. Он точно сломает ее.

Но я не мог долго сидеть дома, наблюдая из окна, как Никита бежит с вертолетом, пропеллер которого крутится. Я выбежал на улицу теперь уже без машинки, чтобы никто у меня ее больше не просил. Мне очень хотелось поиграть вертолетом Никиты, но я боялся подойти к нему, думая, что он мне его не даст.

Но вдруг Никита подбежал ко мне и сказал:

– Знаешь, возьми мой вертолет, поиграй им. Я уже наигрался.

– Но я же тебе не дал машинку, – удивился я.

– Ничего, это неважно. Ты – мой друг, а с друзьями нужно делиться игрушками просто так, не ожидая, что они тебе что-то дадут взамен.

Никита отдал мне вертолет, а сам побежал домой. Через минуту он выбежал со своей старенькой побитой машинкой, у которой не было одного колеса. Мне было очень стыдно, что я так поступил с моим лучшим другом. Я пошел домой и вынес свою новую машинку. Как здорово мы поиграли с Никитой в тот день!

Тогда я понял, что доброта побеждает жадность!

Ваш друг Макс

Дорисуй и раскрась



Закаливание солнцем

Подготовила
Т.Ф. Остапенко, семейный врач



В предыдущем выпуске газеты мы говорили с вами о закаливании воздухом. Теперь давайте обсудим закаливающие процедуры с применением солнечного света.

Среди всех природных факторов наиболее сильным являются солнечные лучи (инфракрасные, видимый спектр, ультрафиолетовые). Они оказывают на человека следующее воздействие: улучшают общее состояние организма и состав крови, усиливают обмен веществ, повышают защитные силы организма, улучшают настроение и сон, обладают бактерицидным эффектом, способствуют выработке витамина D. Наибольшее действие оказывают прямые (отвесные) лучи; а косые, рассеянные (через тучи, листву), отраженные (дневной свет), по нисходящей, имеют меньшую силу воздействия.

Закаливающие мероприятия для детей 1-го года жизни

- Ребенка выносят под рассеянные лучи.
- Температура в тени должна быть не ниже 23 °С – это световоздушные ванны.
- Длительность процедуры для детей 1-го полугодия жизни – 3-10 мин (время увеличивается постепенно), во 2-м полугодии продолжительность увеличивают на 5 мин 1 раз в 4 дня, доводя до 30 мин к 26-27-й процедуре.
- Курс составляет 25-30 процедур.
- Лучшее время для проведения закаливания в средней полосе бывшего СССР – с 9 ч утра до 12 ч дня, на юге – с 8 до 10 ч утра.

- Мероприятие проводят через 30-40 мин после кормления.

- В ненастную погоду процедуру проводят в помещении.

Закаливание детей 2-го года жизни и старше

- В летнее время дети находятся на игровой площадке, которая имеет в равных соотношениях участки сплошной тени (навес или зелень) и «кружевной» (светло-тень) от листьев деревьев.

- На открытом солнце первые несколько дней дети находятся не больше 5-6 мин, а затем после появления загара – 8-10 мин по 2-3 раза в день.

- Одежда: белая шапочка или косынка, светлая рубашка и трусы, легкая обувь.

- Начинают свето-воздушные ванны при температуре воздуха не ниже 20 °С в тени, а после привыкания продолжают и при температуре 15-16 °С, но с использованием активных игр. Необходимо избегать попадания прямых солнечных лучей на детей при температуре выше 30 °С.

- Продолжительность первой процедуры – 5 мин, затем ее увеличивают на 5 мин 1 раз в 2-4 дня.

- К 25-26-й процедуре общая продолжительность составляет 1 час.

- Необходимо поить детей.

- Избегайте перегревания (покраснение лица, обильное потоотделение). Если вы замечаете признаки перегревания, нужно увести детей в тень, напоить, предложить спокойные игры.

В следующем выпуске мы поговорим об использовании воды как средства закаливания.

Будьте здоровы!

Бур'яни

Я із мамою працюю
У городі залюбки!
В мене є маленька сапка
І маленькі грабельки.

Я сапаю і працюю,
Ще копаю й воду люю.
Бур'яни я вириваю,
Бур'яни я не люблю!

Вони воду забирають,
Добрива, усе-усе!
А ще сонце закривають,
Й овоч поряд не росте.

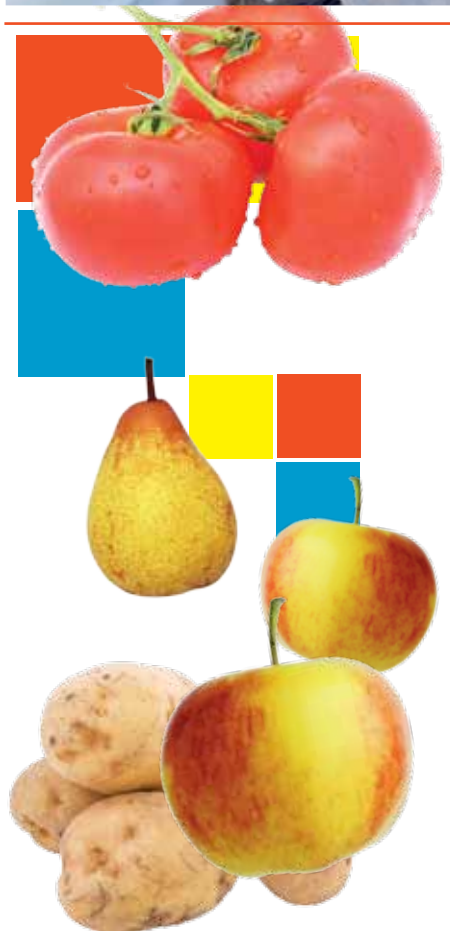
Мама каже, що в людині
Є і добрі зерна й злі.
З злих бур'ян гріха квітує
Й заглушає добрі ті.

Як у серці бур'ян зійде,
Виривай його, не жди,
Щоб сердечко плід корисний
Для Христа несло завжди.

Т. Остапенко

Преимущества вегетарианской диеты

Начало на с.2



Рак. Среди вегетарианцев уровень заболеваемости всеми видами рака является более низким по сравнению с популяцией в целом. Невегетарианцы имеют больший риск заболеть раком простаты и колоректальным раком, чем вегетарианцы, однако не существует значительной разницы между этими группами относительно других видов рака. Так как ожирение является существенным фактором риска в развитии рака, то более низкие показатели ИМТ у вегетарианцев могут оказывать положительный эффект на статистику.

Исследования постоянно выявляют, что регулярное потребление овощей и фруктов тесно связано со снижением риска развития онкологических заболеваний. В этих продуктах содержится целый комплекс фитохимических веществ, которые могут, действуя совместно, оказывать защитный эффект. Флавоноиды и другие фитохимические вещества борются с некоторыми процессами в клетках, способствующими развитию раковой опухоли. Эти механизмы включают угнетение пролиферации (размножение) клеток, угнетение образования ДНК-аддуктов (их образование в организме происходит под действием канцерогенов), угнетение

пути сигнальной трансдукции, стимуляцию апоптоза, индукции ферментов 2 фазы (защищают от раковых клеток) и угнетение ангиогенеза (образование новых сосудов в опухоли).

Согласно недавнему отчету Всемирного фонда исследований рака, фрукты и овощи защищают от рака легких, ротовой полости, пищевода и желудка, и в меньшей степени – от рака другой локализации. Регулярное потребление бобовых также оказывает защитный эффект в отношении рака простаты и пищевода. Клетчатка, витамин С, каротиноиды, флавоноиды и другие фитохимические вещества, находящиеся в пище, защищают организм от различных видов рака. Овощи, такие как лук, чеснок, защищают от колоректального рака. Томаты и другие продукты, богатые каротиноидами, ликопином, защищают от рака простаты.

Соевые продукты, широко используемые вегетарианцами, также обладают противораковыми свойствами. Многие исследования отмечают, что диета жителей Азии, богатая соевыми продуктами, связана с низкими в их среде показателями заболеваемости раком груди у женщин. С другой стороны, многие, но не все исследования говорят о том, что диета, богатая

мясными продуктами, повышает риск развития рака груди. В одном исследовании отмечено, что риск рака груди возрастал на 50-60% на каждые 90 дополнительных граммов мясных продуктов в день!

Обильное употребление молочных продуктов, однако, может ослабить протективный эффект вегетарианской диеты. Например, употребление молочных продуктов и других продуктов, богатых кальцием, связано с повышением риска развития рака простаты. Кроме того, употребление красного мяса и промышленно приготовленных мясных продуктов постоянно связывают с высоким риском развития колоректального рака. В то же время обильное потребление бобовых снижает риск развития рака толстого кишечника даже у невегетарианцев.

Остеопороз. По результатам исследований, опубликованных за последние 20 лет, не выявлено никакой разницы в минерализации костей лакто-ово-вегетарианцев и людей, употребляющих мясо. Есть некоторые данные, демонстрирующие несколько сниженную минерализацию костей некоторых веганцев по сравнению с людьми, рацион которых является смешанным.

Недавно проведенное Британское исследование, сравнивающее риск возникновения переломов костей у веганцев и невегетарианцев, выявило, что у первых риск выше на 30%, так как у них снижено потребление кальция. Однако показатель риска у веганцев, потребляющих большее количество кальция (больше 525 мг/день), не отличался от такового у невегетарианцев. Молочные продукты, зеленые листовые овощи и обогащенные кальцием растительные продукты питания (каши, соевые напитки, соки) способны обеспечить вегетарианцев достаточным количеством кальция.

Потребление большого количества белка, особенно животного, увеличивает выведение кальция из организма с мочой. У женщин в постклимактерическом периоде на фоне диеты, богатой животным белком и бедной растительными белками, отмечается значительная потеря кальция из костей и повышается риск возникновения переломов бедренной кости.

Поддержание кислотно-щелочного баланса чрезвычайно важно для здоровья костей. Диета, способствующая образованию кислотных

радикалов, вызывает выведение кальция с мочой. Увеличение потребления овощей и фруктов оказывает положительный эффект на экономию кальция и уровень маркеров костного метаболизма. Высокий уровень калия и магния, содержащихся в овощах, фруктах и ягодах, и их щелочные метаболиты оказывают положительное влияние на кости, предотвращая вымывание из них минералов.

Минеральная плотность бедренной кости и позвоночника среди женщин в пременопаузальном возрасте на 15-20% выше у тех из них, кто употреблял много калия, по сравнению с теми, которые потребляли его мало. Результаты двух крупномасштабных исследований выявили, что значительное потребление витамина К из зеленых листовых овощей также связано с более низкой частотой переломов бедренной кости. Кроме того, исследования свидетельствуют, что богатый изофлавонами соевый белок уменьшает потерю минералов из костей позвоночника у женщин в постменопаузальном возрасте. Изофлавоны не только угнетают костную резорбцию, но и стимулируют минерализацию костей.

Другие позитивные эффекты. Веганская диета, богатая соевыми продуктами, замедляет прогрессирование заболеваний почек. У вегетарианцев ниже уровень риска развития слабоумия, чем у невегетарианцев. Возможно, это связано со сниженным уровнем АД у вегетарианцев или с высоким потреблением ими антиоксидантов.

Хорошо спланированная вегетарианская диета адекватна в питательном плане для младенцев и детей разного возраста, а также взрослых разной степени активности. Следование этой диете снижает риск развития ССЗ, гипертонии, диабета, рака и других заболеваний.

Желаем вам здоровья и благополучия!



Почему в Лома Линде живут дольше?

Когда обнаружилось, что Лома Линда входит в тройку мест на Земле с наибольшим количеством долгожителей, многие были откровенно удивлены. Оказывается, в этом местечке не все в порядке с экологией. Многие называют ее «настоящей дырой», над которой почти всегда висит облако смога.

Однако жители этого городка доказали, что любой может увеличить шансы прожить долгую и здоровую жизнь, к счастью, этот секрет не связан со спецификой генетики.

Для многих жителей Лома Линды долгая жизнь напрямую связана с верой в Бога. Большинство считают себя Адвентистами Седьмого Дня.

Приверженцы этой религии живут в среднем на 5-10 лет дольше своих соотечественников.

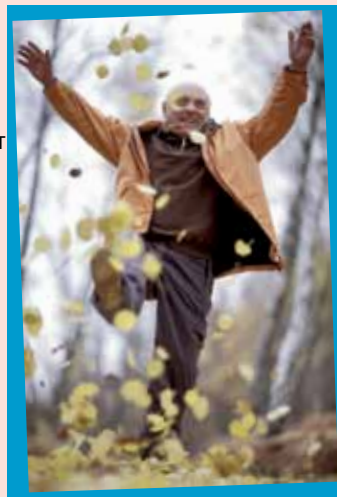
Частично это можно объяснить тем, что адвентисты не пьют и не курят и придерживаются

вегетарианской диеты, которую пропагандирует Церковь. Но не все так просто. Оказалось, что не все из них строго следуют вегетарианской диете, а живут все равно дольше.

«Конечно, встает вопрос о том, что религиозность может влиять на продолжительность жизни, – сказал профессор Гари Фрейзер, изучающий особенности этой общины – Пока еще мало доказано с научной точки зрения. Однако есть интересный факт, которому уже лет 20 или 30. Те, кто регулярно посещает церковь – вне зависимости от вида вероисповедания, – живут дольше, и это несомненно».

Замечательно, если повезло родиться в правильном месте с хорошей экологией. Но даже в этом случае вам придется правильно питаться, вести активный образ жизни и не поддаваться стрессам.

Источник: Обозреватель



Таміра Хорст,
сімейний
консультант

Не нападайте на свою «половинку»!

Коли ви заперечуєте своєму чоловікові чи жінці, кажучи те, чого ваша кохана людина не хотіла б чути, добре подумайте про доцільність і вагу своїх слів. Обміркуйте всі варіанти, як можна висловити це так, аби не образити один одного. Будьте готові пояснити, чому його чи її слова або дії розсердили вас. Обережно добирайте свої слова, адже вони можуть і поранити. У будь-яких взаєминах існує межа, котру ви ні в якому разі не повинні перетинати, – не говорити слів, котрі можуть скривдити на багато років.



Що це за слова?

Особисті напади... Висміювання колишніх помилок вашої «половинки»...

Щиро з повагою висловлюючи свої думки і виражаючи почуття, ви уникаєте болю та образ. Замість того, щоб казати: «Ти завжди...», що змушує людину оборонятися, спробуйте сказати: «Я відчуваю... коли ти...». (Наприклад: «Я відчуваю себе маленькою, нерозумною дитиною, коли ти нагадуєш мені про підгорілу картоплю»). Це викликає зовсім іншу реакцію.

– Я помітила, що коли ми з чоловіком сперечаємося, – розповідала одна жінка своїй подрузі, – він вибухає, гнівається і йде геть з дому. Залишаючись на самоті в сльозах, я не розумію, що сталося. Усе, що я зробила, – це спробувала пояснити йому, що я відчуваю. Потім я вирішила контролювати свої слова. Замість того, щоб казати: «Ти завжди намагаєшся навчити мене, як щось робити по-іншому», я пояснила те, що насправді мала на увазі.

Я відверто промовила: «Я відчуваю себе так, ніби я нічого не можу зробити правильно, коли ти починаєш повчати мене, як потрібно виконувати ту чи іншу справу».

Я була здивована змінами! У цій сфері стосунків у нас була нескінченна супе-

речка. Після того як я почала говорити йому про те, що відчуваю, він припинив гніватися і йти з дому, як робив це раніше. Чоловік сказав:

– Я й на думці не мав змушувати тебе почуватися нездарою, я просто хотів допомогти тобі знайти найлегший спосіб, як зробити те чи інше. Я лише хотів допомогти.

Потім ми поговорили про те, як разом можемо впоратися із цією проблемою. Після розмови наші стосунки значно покращилися.

«Ти завжди...»

Фраза, котра починається зі слів: «Ти завжди...» чи «Ти ніколи...», змушує людину відчувати напад. Починаючи речення зі слів «Я відчуваю...», ви переміщуєте фокус уваги на себе, а не на те, що інша людина робить неправильно. Це дає їй можливість краще почути вас і зрозуміти. У такий спосіб ви розділите з нею свої почуття, а не змусите її захищатися.

Любовь – это Божий дар

Только во Христе брачный союз может быть надежным. Человеческая любовь должна заимствовать свои самые тесные узы от Божественной любви. Глубокие, истинные и самоотверженные чувства могут быть только там, где управляет Христос.

Любовь –

драгоценный дар, который мы получаем от Иисуса. Чистая и святая привязанность – не чувство, а принцип. Движимые истинной любовью не будут предъявлять друг ко другу неразумных требований, но также и не будут действовать вслепую. Наученные Святым Духом, они будут любить Бога больше всего и ближнего – как самих себя.



Татьяна Главацкая

Когда человек постоянно угрюм

Человек – существо социальное. Он живет среди людей, и люди окружают его повсюду. Они ему нужны. Иногда окружающие раздражают его, иногда он ими восхищается. Таким образом, на протяжении всей своей жизни человек строит взаимоотношения с теми, кто находится рядом с ним.



Каждому из нас приятно иметь дело с добрым, нежным, заботливым человеком, да и самому хочется быть таким. Пожалуй, эту жажду – жажду дарить тепло другим – заложил в нас Сам Бог. Поэтому когда нам кто-то грубит или кто-либо постоянно угрюм и неприветлив, не будем спешить с выводами, что этот человек ужасный, злой и лучше обходить его стороной. Дело в том, что подчас таким своим поведением человек пытается обратить на себя внимание, показывает, что ему плохо, одиноко, что он потерял что-то или кого-то, что ему нужна поддержка и помощь. В такие моменты человек хочет видеть, что его принимают не только добрым и улыбочивым, но и беспоконным и тревожным. Давайте посмотрим на себя: когда нам плохо, мы ведь не светимся добротой, подобно лампочке.

Мы еще можем проявлять терпение, когда у человека перепады настроения, но если он постоянно угрюм, пессимистичен и необщителен, нам кажется, что все наши старания наладить с ним хоть какие-то отношения не принесут успеха. Однако когда мы замечаем в человеке именно такое поведение, нам необходимо еще решительней искать путь к его сердцу, чтобы подарить ему надежду – самое дорогое, что у нас есть.

Когда человек постоянно угрюм и печален или кажется гордым, нам следует попытаться понять его. Может быть, он не умеет быть добрым? Возможно, он считает свою жизнь неудав-

шимся экспериментом? Или он потерял по какой-то причине дорогого сердцу человека и винит в этом себя? А возможно, у него нет никого, кто бы мог понять его душевную боль?

Христианин – это человек веры и надежды, и его присутствие должно дарить окружающим людям свет и жизнь. Христианин может многое сделать для других. Но самое лучшее – это познакомиться с Тем, Кто воскрешает разбитые надежды и наполняет жизнь смыслом.

Поэтому если какая-то встреча с тем или иным человеком оказалась вам неприятной, остановитесь на мгновение и постарайтесь понять то, что не всегда видно, и заметить то, что зачастую скрыто от поверхностного взгляда.

**Учись за улыбкой видеть слезу,
За гордостью – одиночество,
За грубостью – ниточку тоски,
За черствостью – боль
разбитой мечты.**

Вспыльчивый и недовольный

Никто другой не сможет испортить нам репутацию, кроме нас самих, если у нас будет необузданный и неуправляемый нрав. Сварливый и вспыльчивый от природы человек не может быть по-настоящему счастливым и редко бывает довольным. Он все время пытается занять более благоприятное положение или изменить окружение таким образом, чтобы создать для себя душевный мир и покой. Складывается впечатление, что в его жизни слишком много тяжких крестов и переживаний, но если бы только он сдерживал себя и обуздывал свой язык, можно было бы избежать многих подобных неприятностей.



Думая о трудностях

Некоторые живут в постоянном страхе и тревоге за будущее. А между тем они каждый день окружены очевидными доказательствами Божьей любви, пользуются дарами Его провидения, но не замечают Его благословений. Их мысли постоянно сосредоточены на различных неприятностях, которые, по их мнению, грозят им в будущем, или на каком-то действительном, но фактически незначительном затруднении, которое настолько ослепляет их, что они перестают видеть то многое, за что должны были бы благодарить Господа. Трудности, с которыми они сталкиваются, не приближают их к Богу – единственному Источнику помощи – а, наоборот, удаляют от Него, вызывая беспокойство и ропот.



■ Соль и язва желудка

Диета с повышенным содержанием соли влияет на активность живущей в желудке человека бактерии *Helicobacter pylori*. По данным американских ученых, в соленой среде микробы хуже размножаются, однако активнее проявляют свои патогенные свойства.



H. pylori, или хеликобактер, – единственный известный микроорганизм, обладающий способностью жить и размножаться в кислотной среде желудка человека. Считается, что в 80% случаев язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки непосредственно связана с его деятельностью. Заражение *H. pylori* также приводит к гастриту и значительно увеличивает риск развития рака желудка.

Носителями микроба являются от 20 до 50% людей, однако указанные заболевания развиваются далеко не у всех – очень часто заражение протекает практически бессимптомно.

По словам профессора Ханана Ганша (Hanan Ganz), диета с повышенным содержанием соли может



значительно увеличить патогенность хеликобактера. Предположения ученых подтверждаются также результатами эпидемиологических исследований, которые показывают, что сочетание повышенного потребления соли и заражения хеликобактером связано с высоким риском развития опасных заболеваний желудка.

Источник: МедНовости

Элизабет Холл, санаторий Вайлдвуд, США

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки



Язвенная болезнь – это серьезная патология, которую нельзя игнорировать. Нелеченная язва желудка может трансформироваться в рак желудка. На ее фоне могут возникнуть кровотечения, перфорация (образование сквозного отверстия в стенке) или пенетрация органа (распространение язвы на соприкасающиеся с ней соседние органы). Развитие язвы легче предотвратить, чем лечить ее. Давайте рассмотрим, как себя защитить.

Язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки (ДПК) развивается при нарушении равновесия между факторами защиты слизистой оболочки пищеварительного тракта и факторами ее повреждения, когда начинают преобладать повреждающие или ослабевают защитные.

Факторы защиты: защитный слизистый барьер, определенный вид пищи (достаточное потребление воды, преимущественно растительная диета, режим питания), хорошее кровообращение в слизистой оболочке, простагландины слизистой оболочки, нейrogормоны.

Факторы агрессии: стресс, бактерии *Helicobacter pylori*, соляная кислота, пепсин, ваготония, дуоденогастральный рефлюкс-заброс содержимого двенадцатиперстной кишки в желудок, определенный вид пищи

(алкоголь, кофеин, острая, соленая, сильно сладкая, плохо пережеванная, горячая, холодная пища; рафинированные продукты, избыток животных продуктов), нерегулярность и однообразие в питании, переедание, химические повреждающие вещества (лекарственные препараты – кортикостероиды, аспирин и др.; пищевые консерванты, красители и т. д.).

Факторы профилактики и лечения:

1. Устранение факторов агрессии.

- Агрессивная пища (см. факторы агрессии) раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника, вызывает ее воспаление, образование эрозии и язв, а также повышает риск возникновения кровотечений.
- Избыток соли способствует росту *H. pylori* в желудке.

• На фоне стресса усиливается выработка соляной кислоты, избыток которой является агрессивным фактором для слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки (ДПК) и желудка. Кроме того, сужаются сосуды желудка и ДПК, и таким образом нарушается кровообращение.

• Никотин угнетает выработку бикарбонатов (защитные щелочные вещества), ускоряет размножение *H.pylori* и поэтому увеличивает риск язвообразования.

2. Достаточное потребление воды – 7-8 стаканов (индивидуально при ССЗ и заболеваниях почек).

3. Достаточный сон. У людей, работающих посменно, повышен риск развития язвенной болезни по сравнению с теми, кто не работает по ночам. На фоне недосыпания повышается продукция соляной кислоты, гистамина и гастрин, нарушается кровообращение в слизистой оболочке, что в совокупности способствует развитию язвы.

4. Физическая активность. У физически активных мужчин риск развития язвы ДПК уменьшается в среднем на 35-50% по сравнению с малоподвижными мужчинами. Умеренные упражнения – самый лучший вид активности, а интенсивные упражнения вызывают относительную недостаточность кровообращения в пищеварительном тракте, что делает слизистую оболочку более подверженной язвообразованию. Достигающие удовольствия умеренные физические упражнения позволяют контролировать стресс, уменьшая риск образования язвы.

5. Контроль стресса. Мир в душе и надежда на Бога благодаря тесному общению с Ним являются наилучшим способом контроля стресса.

6. Разумное применение лекарственных средств.

Фитотерапия в лечении язвы

Растения, оказывающие бактерицидный эффект на *H.pylori*:

• Солодка увеличивает концентрацию простагландинов в желудке, которые способствуют выделению слизи и оказывают противовоспалительное действие, флавоноиды солодки угнетают рост *H.pylori*. *Помните: солодка задерживает воду в организме и может вызвать повышение артериального давления.*

• Алоэ вера угнетает выработку гистамина и стимулируемую им продукцию соляной кислоты, а также размножение *H.pylori*. Гель из этого

растения обладает смягчающим эффектом, что ускоряет заживление язв. *Противопоказанием для регулярного приема Алоэ вера является гипотиреоз.*

• Имбирь содержит 11 противовоспалительных компонентов. Рекомендуется принимать умеренно по 1/8-1/4 ч. л. на 1/3 стакана кипятка вместе с настоем ромашки лекарственной. Ромашка угнетает рост *H.pylori*, оказывает смягчающее воздействие на воспаленную слизистую оболочку желудка.

• Душица обыкновенная обладает противовоспалительным эффектом.

Возможно применение пробиотиков. Бактерии-пробиотики (лакто- и бифидобактерии) способствуют уничтожению *H.pylori*, уменьшают воспалительный процесс в слизистой оболочке и ускоряют восстановление слизистого барьера желудка. Препараты, содержащие бактерии-пробиотики, можно приобрести в аптеке.

Продукты, ускоряющие заживление язвы

• Свежий сырой авокадо, капустный сок, зеленые листовые овощи содержат витамин U, который ускоряет заживление язв.

• Черника и подорожник содержат противовоспалительные компоненты, которые



стимулируют выработку слизи слизистой оболочкой желудка. Клюква также эффективна, она предотвращает адгезию (прилипание) *H.pylori* к клеткам слизистой оболочки желудка.

• Оливки (лучше свежие, не консервированные) и оливковое масло оказывают заживляющее, противовоспалительное действие, угнетают рост *H.pylori*.

• Флавоноиды зеленых листовых овощей угнетают продукцию и вы-

свобождение гистамина, который стимулирует продукцию соляной кислоты.

• Темно-зеленые, темно-желтые и оранжевые овощи (богаты витамином А, который улучшает структуру слизистых оболочек).

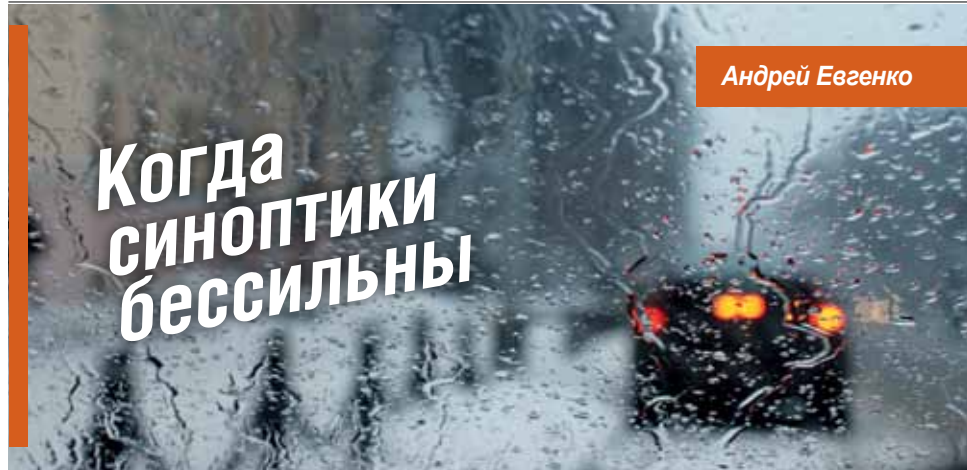
• Все овощи, особенно в сыром, но хорошо измельченном виде, богаты антиоксидантами, которые защищают слизистый барьер в желудке. Если в желудочной слизи недостает антиоксидантов, тогда повышается риск повреждения.



• Вещества сульфорафаны, содержащиеся в брокколи и брюссельской капусте, угнетают антибиотикоустойчивые штаммы *H.pylori*.

Кроме того, гормон мелатонин, вырабатываемый в нашем организме, оказывает заживляющий эффект благодаря улучшению микроциркуляции и повышению уровня защитных веществ – простагландинов. Он повышает выработку антиоксидантных ферментов (супероксид дисмутаза желудка), и таким образом оказывает противодействие свободным радикалам, повреждающим слизистую оболочку. Он также стимулирует продукцию бикарбонатов, которые инактивируют избытки соляной кислоты. Исследования показывают, что мелатонин оказывает более сильное воздействие, чем ранитидин, и лишь немного слабее омепразола в профилактике развития стрессовых язв. Отрицательные стрессы, употребление кофеина, табака значительно уменьшают выработку мелатонина, а физические упражнения, солнечный свет, достаточный сон, достаточное потребление кальция и мудрое ограничение калорийности пищи – это факторы, увеличивающие продукцию мелатонина.

Желаем вам здоровья и мира!



Когда синоптики бессильны

Андрей Евгенко

Не так давно, путешествуя в очередной раз на автомобиле, я попал в ливень. Дождь был настолько сильный, что «дворники» не успевали справляться со стеной воды, которая непрерывно обрушивалась на лобовое стекло. До места назначения оставалось пару десятков километров и столько же минут, чтобы прибыть вовремя. Но проливной дождь, заставший внезапно, казалось, рушил все мои планы.

Большая часть автомобилей, двигавшихся в попутном направлении, сразу же сбавила ход и включила осветительные приборы, чтобы хоть как-то быть различимыми среди этой стихии. Колонна двигалась все медленнее, дождь – усиливался. Вскоре большинство машин вообще остановились у обочины. Движение вперед было практически невозможным. По крайней мере, так казалось большинству. Но какая-то часть водителей все же решила продолжить путешествие. Присоединился к этой группе и я. В итоге, на месте я оказался вовремя, а дождь закончился за несколько мгновений до того, как нужно было покинуть автомобиль.

Что заставило всех нас ехать дальше? Причины могут быть разными, но очевидно одно: каждый преследовал свою определенную цель, и все мы рисковали, поскольку движение в таких условиях слабой видимости представляет немалую опасность. Либо цель настолько была важна, что неблагоприятные условия не могли разрушить наших намерений, либо мы были настолько беспечны, что не дали адекватной оценки происходящему.

Нечто похожее, подумалось мне в тот момент, происходит и в нашем бытии. Пока небо жизни безоблачно и светит солнце, все мы движемся слажено и

как будто в одном направлении. Но понять, кто есть кто, становится возможным именно тогда, когда сгущаются тучи и дождь обстоятельств беспощадно обрушивается на нас, парализуя все пути и планы. Как мы поступим в этой ситуации: откажемся от задуманного и останемся на обочине, не желая столкнуться с препятствием, или же необдуманно поедем вперед, одержимые идеей быстреего попадания в цель.

Если в ситуации на дороге все более-менее ясно: лучшим выбором, бесспорно, является переждать ливень, – то в жизни это не так уж и просто решается. Люди в этом смысле преимущественно делятся на два лагеря: одни склонны, невзирая ни на какие сигналы, двигаться вперед к цели, другие же, наоборот, предпочитают переждать «бурю», а потом уж продолжать осуществление задуманного. Но ни одна из этих концепций восприятия жизни до сих пор не признана верной. Ибо промедление в некоторых ситуациях может быть чревато полным поражением, так же как и спешка в неподходящий момент привести к катастрофе. Вот так мы и живем: одни перед самым финишем съезжают на обочину, позволяя отстающим раньше их добраться до цели, другие же, смело передвигаясь на ощупь, порою пропускают нужный поворот и тоже остаются у разбитого корыта.

Возможно ли достижение баланса в этой ситуации? Как определить, когда во время «грозы» нам нужно стоять, а когда – двигаться? Мудрейший царь Соломон дает хороший совет по этому поводу: «Обдумай стезю для ноги твоей, и все пути твои да будут тверды. Не уклоняйся ни направо, ни налево; удали ногу твою от зла» (Прит. 4:26-27).

Моя здоровая семья

№ 8 (19) 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 пансіонату «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 медичних наук, професор
Олексій Опарін – доктор медичних наук, професор

Коректори

Олена Білоконь
Діана Лавриненко
Ганна Борисовська

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

Там, где тебя поймут...

Горячая линия
0 800 50 157 80

molitva@hopechannel.info
(звонки со стационарных телефонов Украины бесплатные)

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.