

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№3 2009



Здоровье — первое богатство,
а счастливое супружество — второе.

Какой у вас режим питания?

Мы должны заботиться о своем желудке. Нельзя беспрерывно нагружать его работой.

3

Планирование меню

Вегетарианская пирамида продуктов питания.

4

В сад и огород — за лекарством

Фрукты, ягоды и овощи — неоценимое богатство, данное человеку.

7

Изжога

Одной из самых распространенных жалоб, с которыми обращаются люди к врачам, является изжога.

10

Потребности дружины в шлюбі

Якщо ви спробуєте здійснити на практиці те, що прочитаете, ваші відносини гарантовано зміняться в кращий бік.

12

Біологічний принцип доцільності

Розглянемо один аспект Божої мудрості: як вона виявляється в будові тіла людини.

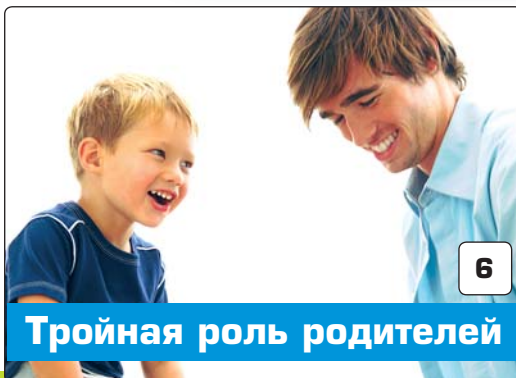
14



Харчування

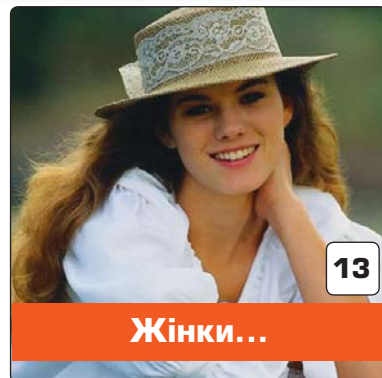
У попередньому номері нашої газети ми з вами торкнулися питання відносно принципів здоров'я. Тепер ми детальніше розглянемо перший принцип — харчування, адже науковці стверджують, що багато наших хвороб виникають від неправильного харчування. ▶

2



6

Тройная роль родителей



13

Жінки...

Принципи здоров'я: харчування

Наші тіла будуються за рахунок їжі, яку ми вживаємо. Функціонування кожного органу передбачає витрату енергії, яка компенсується за рахунок їжі.



Кожний орган нашого тіла вимагає своєї частки поживних речовин. Дивовижним є процес перетворення їжі на кров та використання цієї крові для побудови різних частин тіла. Необхідно вибирати такі продукти, що найкраще забезпечують елементами, необхідними для зміцнення тіла. У цьому питанні й апетит — ненадійний порадник. Унаслідок спотворених звичок у харчуванні й апетит став спотвореним. Часто він вимагає їжі, від якої порушується здоров'я і замість сили з'являється кволість.

Щоб знати, які продукти є найкращими, насамперед потрібно дослідити первісний Божий план стосовно харчування людини. Той, Хто створив людину і розуміє її потреби, призначив Адамові його їжу: «Оце дав Я вам усю ярину, що розсіває насіння... і кожне дерево, що на ньому плід деревний, що воно розсіває насіння, нехай буде на їжу це вам!» (Бут. 1:29) Залишаючи Едем, змушена заробляти собі на життя обробітком землі, що перебувала під прокляттям гріха, людина отримала дозвіл вживати «польові рослини» (Бут. 3:18).

Злаки, фрукти, горіхи й овочі — це харчування, призначене для нас нашим Творцем. Ці продукти, приготовлені якомога простіше і природніше, — найбільш корисні та поживні. Вони наділяють силою,

витривалістю, розумовою енергією, чого не дає більш складна, збуджуюча їжа.

Однак не всі продукти, що самі по собі корисні, однаковою мірою відповідають нашим потребам за всіх обставин. У виборі їжі потрібно виявляти обережність. Наша їжа має бути відповідною до пори року, клімату, в якому ми живемо, та нашого роду заняття. Деякі продукти, придатні для вживання в одну пору року або в одному кліматі, не придатні для інших. Так само людям різного роду занять не підходять однакові продукти. Часто їжа, котра може принести користь тим, хто займається важкою фізичною працею, є неприйнятною для осіб, зайнятих інтенсивною розумовою діяльністю або сидячою роботою. Бог дав нам широке розмаїття корисних для здоров'я продуктів, і кожен повинен вибрати з них те, що досвід і здоровий глузд радять як найбільш відповідне для його потреб. Щоб зберегти здоров'я, необхідно отримувати в достатній кількості добру, поживну їжу. При мудрому плануванні найкращі для здоров'я продукти можна знайти майже в кожному краї.

Если бы у нас была возможность прочитать дневник желудка, он выглядел бы примерно так:

Дневник желудка

10.00 О-о-о-х, еще один жаркий денек! Интересно, обидят ли меня сегодня, как обидели вчера? Если да, то объявлю забастовку. Только что освободился от плохо пережеванного завтрака, пока мы бежали к поезду. Я настолько измотан и так устал, что мне потребовалось в два раза больше времени, чтобы выполнить эту работу.

10.30 Прибыли два стакана горячего сладкого чая. Горячо! Чтобы остыть и прийти в нормальное состояние, мне придется трудиться изо всех сил еще час.

10.50 Плохо пережеванный завтрак не удовлетворил ее, поэтому она купила семечек.

12.00 Семечки поступали непрерывно с 10.50. Думаю, с ними она покончила.

13.10 Еще горячий сладкий чай.

Какой у вас режим питания?

Мы должны заботиться о своем желудке. Нельзя беспрерывно нагружать его работой. Мы будем чувствовать себя замечательно, придерживаясь следующих советов относительно режима питания.

• Не перекусывать между приемами пищи. Когда желудок закончил свою работу после одного приема пищи, не вкладывайте в него больше ничего до тех пор, пока он не отдохнет и организм не выработает достаточного количества желудочного сока для переваривания очередной порции пищи.

• Регулярность в питании имеет жизненно важное значение. Принимать пищу

следует в одно и то же время. Интервал между приемами пищи должен составлять не менее пяти-шести часов. Путешествуя, многие жуют всю дорогу, если у них припасено что-нибудь съедобное. Это очень вредно. Если бы находящиеся в дороге в строго определенное время принимали простую, питательную пищу, они не испытывали бы такого сильного чувства усталости и



не страдали бы так сильно от слабости.

• Завтрак – плотный, ужин – легкий! По заведенному в обществе обычаю по утрам принято завтракать легко. Но такой обычай не является наилучшим для желудка. Во время завтрака желудок более расположен к приему большего количества пищи, нежели в течение дня. Поэтому завтрак должен быть плотным, обед – умеренным, а ужин – легким.

• Не ешьте поздно вечером. Поздний ужин особенно вреден для людей, ведущих сидячий образ жизни. Пища, употребляемая вечером, должна быть легкой, и принимать ее нужно за несколько часов до сна. Привычка есть перед сном ведет к усталости, вялости, апатии и отсутствию аппетита утром из-за перегруженности желудка, который тоже нуждается в отдыхе.

• По возможности перейдите на двухразовое питание. Привычка есть только два раза в день приносит пользу здоровью, однако при определенных обстоятельствах некоторым людям может потребоваться поесть и третий раз. Но в таком случае пища должна быть легкоусвояемой.

Не обманывайте желудок, заставляя его перерабатывать бесполезную для здоровья пищу, и не перенапрягайте его, возлагая на него непосильное бремя. Воспитывайте в себе самообладание.

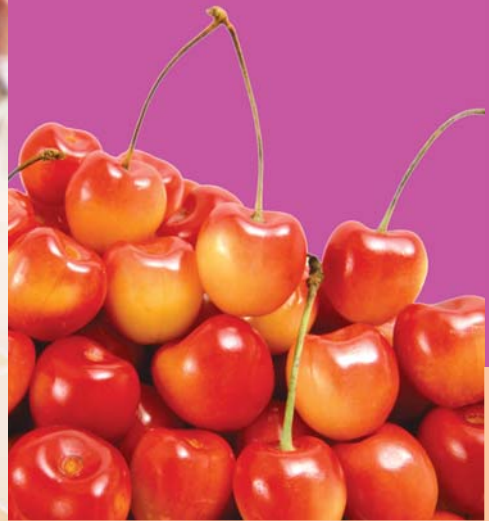
• Не передайте. Желудок в состоянии переварить лишь определенное количество пищи; все, что попадает в него сверх того, засоряет организм. Излишки не дают силы мускулам и не увеличивают количество крови – они только затрудняют работу печени и обрекают весь организм на недомогание. Пытаясь усвоить чрезмерное количество пищи, желудок переутомляется, возникает слабость, апатия, а человек принимает возникшее ощущение за настоящий голод и, не дав времени органам пищеварения отдохнуть от их тяжелого труда, что необходимо для пополнения запасов энергии, снова принимается за еду, и измученный желудок опять вынужден проделывать новую работу. Организм получает меньше питательных веществ от чрезмерного количества даже здоровой и просто приготовленной пищи, чем от умеренного количества пищи, принятой в определенное время.



Планирование меню



Современные диетологи разработали различные варианты так называемых пирамид продуктов питания, согласно которым можно разумно подходить к планированию своего ежедневного меню. Мы предлагаем Вам один из вариантов — Вегетарианскую пирамиду продуктов питания.



Вегетарианская пирамида



ПИЩЕВАЯ ГРУППА	ОДНА ПОРЦИЯ	Большинство женщин, пожилых людей	Дети, девочки-подростки, активные женщины, большинство мужчин	Мальчики-подростки, активные мужчины
		Дневная норма		
		1600 кал.	2200 кал.	2800 кал.
ЗЕРНОВЫЕ 	½ стакана вареной каши, или вареных макаронных изделий (100 г), или ½ стакана запеканки из каш или макарон (100 г), или 1 булочка, объемом ½ ст. (100 г), или 2 оладьи (100 г), или 1 блин (100 г), 4 вареника (100 г), или ¾ стакана сухих хлопьев, 1 кусочек хлеба (толщиной 1 см) (30 г)	5 порций	9 порций	12 порций
БОБОВЫЕ 	½ стакана бобовых (100 г), или ½ стакана тофу, или 1 стакан соевого напитка, или ¼ стакана соевых орешков	1	2	3
ОВОЩИ 	1 стакан листового салата, или 1 стакан листовых овощей, свежей капусты, или 1 свежий овощ (100 г): огурец, помидор, перец, или ½ стакана вареных или тушеных овощей (50-80 г), или ¾ стакана овощного сока	6	7-8	9
ФРУКТЫ 	1 фрукт (100 г): яблоко, банан, груша и т. д., или ½ стакана консервированных фруктов, или ¼ стакана сухофруктов (100 г), или ¾ стакана фруктового сока.	3	3-4	4
ОРЕХИ И СЕМЕНА 	¼ стакана орехов (30 г — 2 ст. л.), или ¼ стакана семечек подсолнуха, или ¼ стакана семечек тыквы	1	1	1
Растительные масла	1 ч. л. растительного масла	4	5-6	7
МОЛОЧНО-ЯИЧНАЯ ГРУППА 	1 стакан обезжиренного молока, или кефира, или йогурта, или ½ стакана обезжиренного творога. 2 яичных белка	0-1 0-1	0-1 0-1	0-2 0-1

Тройная роль родителей

Генри Клауд, Джон Таунсенд

Воспитывать — значит
приготавливать к жизни...
Д.И. Писарев

Процесс воспитания можно рассматривать с различных точек зрения. Одни видят в родителе тренера, другие — надзирателя, третьи — друга, а кто-то — лидера. На самом деле родителям приходится играть каждую из этих ролей.

С нашей точки зрения, в обязанности родителей входит выполнение трех основных функций:

- **Опека**
- **Руководство**
- **Источник существования**

Опека — юридическая ответственность за ребенка, включающая обеспечение его защиты и сохранности. Опека над ребенком заключается в создании безопасной для него среды обитания, пока он будет учиться жить и набираться мудрости. Предоставь вы ему чуть меньше необходимой для приобретения опыта свободы — и он навсегда останется ребенком, чуть больше — и над ним нависнет опасность причине-

ния вреда самому себе. Поэтому основная задача воспитания — установить равновесие между свободой и ограничениями. Родители обязаны оберегать ребенка от опасностей, защищать от вредных воздействий и способствовать поддержанию его жизни.

Руководство. Руководитель следит за тем, чтобы все было в порядке: задачи выполнялись, требования соблюдались, ожидания оправдывались. Дети не рождаются дисциплинированными — это качество приобретается в процессе воспитания. Руководитель следит за тем, чтобы ребенок своевременно решал стоящие перед ним задачи, способствующие его росту. Границы играют важнейшую роль в

руководстве любым процессом — это введение определенных ограничений и соблюдение требования, чтобы ребенок отвечал за себя сам (воспринимал проблему как свою собственную и стремился к ее решению).

Источник существования. Ребенок приходит в мир без необходимых внутренних резервов. Он не знает, как добывать пищу, где искать укрытия от жары или холода, где брать деньги на жизнь, а также как удовлетворять нематериальные потребности. Он нуждается в любви, духовном росте, мудрости, поддержке и знаниях, но все это находится вне пределов его досягаемости. Родители — источник всего положительного для детей. Они являются мостом между ребенком и внешним миром, содержащим необходимые для поддержания жизни ресурсы. В процессе предоставления и использования ресурсов границы играют немаловажную роль. Дети должны узнать, как получить необходимое и как ответственно распорядиться тем, что им дано, чтобы постепенно самим научиться находить способы удовлетворения своих потребностей. В самом начале жизни ребенка родители являются источником его существования, но со временем они предоставляют ему все большую независимость, чтобы он сам добивался всего, в чем нуждается.

Самое главное, о чем должны помнить родители: дети нуждаются в вашей любви. Не считайте лишним проявлять при каждой возможности теплые и нежные чувства к вашему ребенку. Тройная роль родителей, о которой мы с вами размышляли, не будет иметь успеха без любви и эмоций. Ваши дети должны в первую очередь ощущать, что вы их очень сильно любите и цените, а потом уже и воспитание будет уместно. В отношениях с детьми, как, впрочем, и с любым человеком, лучше ошибиться в сторону милости, нежели справедливости.

Людмила Барабаш

В САД И ОГОРОД – ЗА ЛЕКАРСТВОМ

Прежде чем применять данные рецепты, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

Фрукты

Диетологи всех стран сходятся во мнении, что фрукты, ягоды и овощи – неоценимое богатство, данное человеку, и что все они в одинаковой мере и каждый в своем роде нужны и важны.

Многие фрукты срывают недозрелыми, так как они имеют свойство дозревать при хранении (яблоки, груши, дыни, хурма, бананы и т. д.), но самую большую питательную ценность имеют фрукты, съеденные «с ветки».

Фрукты и ягоды, наряду с овощами, – важный источник витаминов и минеральных солей, они содержат водорастворимые сахара, крахмал, органические кислоты. Некоторые плодовые и ягодные растения имеют фитонцидные свойства и благодаря этому проявляют антимикробное действие. Плоды и ягоды содержат значительное количество воды (до 90%), в которой растворены сахара, кислоты, минеральные соли и другие вещества.

Яблоки употребляют при авитаминозах, малокровии, излишней тучности, а также как диетический продукт,

слабительное, абсорбирующее средство при расстройствах пищеварения. Применяют яблоки при лечении колитов, дизентерии, малярии, брюшного тифа. Они полезны тем, что содержат калий, необходимый для поддержания нормальной деятельности сердца и кислотно-щелочного баланса. Кислые сорта яблок рекомендуют при диабете и ожирении, сладкие – при сердечно-сосудистых заболеваниях, подагре, наличии камней в почках и желчном пузыре. Для улучшения солевого обмена назначают чай, приготовленный из 2-3 неочищенных измельченных яблок, прокипяченных 15 мин. в литре воды, который употребляют по 1 ст. 3 раза в день до еды. Теплый яблочный отвар или настой яблок помогает при острых респираторных заболеваниях, сопровождающихся кашлем и отеком голосовых связок, при хрипоте. Настой из листьев яблони принимают внутрь как потогонное средство.

В Америке проведены интересные исследования по использованию яблок для профилактики простудных заболеваний, в основном гриппа и бронхитов. Включение в рацион 2-3 яблок ежедневно снизило количество простудных заболеваний в 3 раза, а количество случаев гипертонии – в 6 раз.

Груши

Многие сорта груш богаты микроэлементами, особенно йодом. Плоды груши – ценная поливитаминная пища. Груша обладает сильными противовоспалительными и даже антибиотическими свойствами. Отвар из сушеных груш утоляет жажду при лихорадочном состоянии. Свежие и сушеные груши применяют как мочегонное средство при воспалении мочевого пузыря. Семена груши обладают противоглистными свойствами.

Абрикосы

Ученые, изучавшие условия жизни некоторых племен (например, в Пакистане – хундзукуты), считают, что их долголетие объясняется традиционным обильным употреблением абрикосов. Считается, что всего 100 г абрикосов оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как 250 г свежей печени или 40 мг железа. Многие испытали на себе чудесное воздействие абрикосов: нормализуется работа кишечника при запорах, исчезают отеки вследствие слабого мочегонного действия. Абрикосы улучшают работу печени и повышают уровень гемоглобина при железодефицитной анемии.

О. Бокова

«Взрослая» страничка

Начало в №2

МАМИ ЗАВЕТНЫХ ЖЕЛАНИЯ

Школьный день пролетел без особых приключений, и Алинка с подружкой Таней выпорхнули из классной комнаты вместе с шумной ватагой одноклассников, чтобы уже через минуту наслаждаться по-настоящему весенним днем. Солнышко светило так ярко и пригревало так сильно, что ребятам тут же захотелось расстегнуть курточки. Высокий куст возле дома по соседству со школой, казалось, просто звенел от задорного воробьиного чириканья! Наконец-то весна! А значит, скоро каникулы!

На перекрестке Алинка распрощалась с Таней и другими одноклассниками и свернула на свою улицу. Подходя к автобусной остановке возле своего дома, она неожиданно увидела одноклассника Андрея, того самого парня с последней парты, который ей так нравился. От неожиданности Алинка залилась румянцем, так что она сама это почувствовала. Ей не хотелось, чтобы Андрей заметил это, но было уже поздно.

— Слушай, ты не знаешь, сколько остановок нужно проехать до больницы? — спросил он Алинку, подойдя ближе.

— Сейчас посчитаю: одна, две, три — на четвертой выходить. А что случилось, если не секрет? Зачем тебе в больницу? — спросила девочка.

— Настю из 8-Б сегодня скорая забрала с приступом аппендицита. Может быть, ты заметила, что ее не было в школе? Хочешь, поедем проведать ее вместе?

Алинка растерялась. Конечно, ей бы очень хотелось поехать, хоть на край света, вместе с Андреем! Но ведь он приглашает ее посетить в больнице ту самую Настю, которую он вот уже почти целую четверть провожает из школы домой! И



зачем он теперь зовет ее? Зачем?!

— Я... я даже не знаю... Наверное, лучше не надо... ты сам... Или нет... хорошо, я поеду. Но ведь в больницу нужно что-нибудь принести!

— Думаю, что там рядом есть какой-нибудь киоск или магазин. У меня есть деньги, не волнуйся. А вот и автобус.

Щеки Алинки пылали, как алые розы, которые держала в руках девушка, стоящая возле них в автобусе. Наверное, тоже ехала проведать кого-нибудь в больницу.

«Интересно, а почему Андрей не купил Насте цветы? — подумала вдруг Алинка и украдкой посмотрела на Андрея.

— И что я скажу Насте, когда мы придем к ней? Зачем я поехала с ним? А вдруг она начнет меня подкалывать?» Одна за другой в голове девочки пронеслись мысли, от которых ей становилось плохо, потому что каждая новая мысль была все мрачнее и грязнее. Что-то ныло внутри нее от набегавших волн зависти, ревности, подозрения. Неожиданно ей захотелось плакать, и, едва сдерживаясь, она тронула Андрея за рукав и пробормотала:

— Извини, мне нужно срочно домой, я забыла...

Парнишка ничего не успел ответить. Двери открылись, Алинка выскочила из автобуса и, не останавливаясь, побежала в обратном направлении.

Она бежала, не обращая внимания на сияющее солнышко, щебечущих воробьев и весенний ветерок, который так хотел высушить текущие по ее алым щекам горькие слезы. Ей больше не хотелось ни о чем думать. Скорее бы прибежать домой и уткнуться лицом в подушку!

Дрожащими, непослушными руками Алинка вставила ключ в замочную скважину, быстро открыла дверь и... застыла на пороге от растерянности. В прихожей, на тумбочке возле телефона, лежал белый конверт. Вместо адреса отправителя была наклейка в виде компьютерного монитора с изображением электронного письма, а справа внизу на конверте жирным шрифтом было напечатано: «СЕМЕНОВОЙ АЛИНЕ».

Жеужели такое же письмо, как во сне?!



Необычная косметичка

Ее содержимое ты не найдешь ни в одном магазине, ни у одного из дистрибьюторов самых популярных фирм-производителей декоративной косметики. Но, став обладателем этой необычной косметички, ты сможешь победить на конкурсе красоты Вселенского масштаба.

А теперь обрати внимание на ее содержимое.

Тушь для ресниц фирмы «Friendly Look»: приветливый взгляд сделает твои глаза необыкновенно красивыми, подарит тебе силу особого обаяния. Продукция прошла испытание временем и не подведет тебя ни при каких, даже самых неблагоприятных, погодных условиях.

Тени для век фирмы «Modesty»: твоя скромность наилучшим образом подчеркнет линию глаз на твоём лице. Продукция совершенно нетоксична, не боится никаких погодных условий и не имеет противопоказаний.

Компакт-пудра фирмы «Joy» преобразит твое лицо, потому что радость от добра, сделанного другим, улучшает кровообращение, нормализует артериальное давление и способствует обновлению каждой клеточки твоего организма.

Блеск для губ фирмы «Sympathy»: слова сочувствия, сказанные от сердца, сделают твои губы очаровательными. Этот блеск будет отражаться в глазах твоих собеседников и произведет неизгладимое впечатление.



Губная помада фирмы «Courtesy & truth»: вежливые и правдивые слова самым изящным образом подчеркнут линию твоих губ и сделают их мягкими и бархатистыми. Имеется в наличии самая разнообразная гамма цветовых оттенков. Прием пищи не испортит внешний вид твоих губ. Продукция прошла испытания и не получила ни одного отрицательного отзыва.

Если тебя заинтересовало содержимое этой необычной косметички, тебе стоит обратиться к генеральному спонсору вышеперечисленных фирм. Его зовут Иисус, Божий Сын, Твой Спаситель. Обратись к Нему с просьбой подарить тебе этот набор замечательной продукции. Подружись с Ним – и ты станешь неотразимой! Кстати, хорошим каталогом для тебя может стать книга, автором которой является Иисус, – Библия. Пользуйся этим каталогом постоянно!

Леонард Азамфирей

Изжога возникает вследствие определенных причин, основной из которых является заброс (или возврат) кислого содержимого желудка в пищевод, в котором нормальная среда щелочная. Кислота, таким образом, является агрессивным фактором для слизистой оболочки пищевода и «обжигает» его. Со временем у человека с часто повторяющейся изжогой возникает воспаление слизистой пищевода – рефлюкс-эзофагит. Причины заброса мы рассмотрим ниже.

ИЗЖОГА



Пища поступает в желудок через пищевод, представляющий собой трубку, которая состоит из рифленого, гофрированного мышечного слоя (средний слой), слизистой оболочки (внутренний слой) и серозной оболочки (наружный слой). Этот канал, по которому пища продвигается к желудку, заканчивается круговой мышцей, или сфинктером (кардиальный сфинктер), который у здорового человека предотвращает возврат желудочного содержимого в пищевод. В обратном направлении из желудка иногда выходят только газы, выделяющиеся при пищеварении, или воздух, проглоченный при употреблении пищи. При переизбытке пищи буквально выдавливает проглоченный воздух, а с ним иногда и содержимое желудка. Отсюда и возникает явление, которое мы называем отрыжкой. Отрыжка может быть воздухом, либо воздухом и содержимым желудка.

Обильное выделение желудочного сока, содержащего сильную соляную кислоту и смесь кислотных субстанций, находящихся в пище, – все это создает сильную кислую среду в желудке. На фоне слабости кардиального сфинктера кислое содержимое желудка забрасывается в конечные отделы пищевода и человек отрыгивает, ощущая сильный кислый вкус и жжение за грудиной. Это и есть изжога.

Изжога может возникать и при сниженной кислотности желудка.

Основными причинами возникновения изжоги являются:

- неправильное, несбалан-

сированное питание, нарушающее кислотно-щелочное равновесие в желудке;

- пристрастие к продуктам питания, которые стимулируют в желудке процесс образования кислоты. Сюда относятся: лук, шоколад, продукты, содержащие мяту, жирная пища с острыми приправами, цитрусовые, чеснок, некоторые виды помидоров, кетчупы;
- обильное потребление пищи при нехватке жидкости;
- употребление очень жидкой пищи либо «запивание» водой, соками и т.д. во время приема пищи или же употребление жидкости ранее чем через 1,5-2 часа после еды;
- потребление напитков, в которых содержится кофеин, соков из цитрусовых, газированной воды, алкоголя;
- обильный ужин непосредственно перед сном;
- переизбыток, при котором перерастягивается кардиальный сфинктер;
- употребление большого разнообразия блюд за один прием пищи;
- перекусывание между основными приемами пищи;
- избыточный вес тела, при котором повышается внутрибрюшное давление;
- курение, которое стимули-

рует выработку дополнительной порции соляной кислоты;

- туго затянутый пояс на брюках или юбках либо тесная облегающая одежда, нарушающие кровообращение и работу желудка;
- сон в положении, когда голова расположена ниже ног;
- стресс, нервное перевозбуждение, нарушающие процесс пищеварения, повышающие выработку кислоты и нарушающие циркуляцию крови;
- непосильный физический труд и поднятие тяжестей, повышающие внутрибрюшное давление;
- расстройство функций поджелудочной железы.

Что необходимо предпринять в таких случаях?

Если вы чувствуете постоянный дискомфорт, вызванный отрыжкой, изжогой и жжением в области желудка (это симптомы диспепсии – нарушения пищеварения), то вам необходимо пересмотреть ваш образ жизни, процесс принятия пищи, рацион питания.

В вечернее время принимайте пищу не позже чем за 3 часа до сна. Не переизбыток и не нагружайте излишне свой

желудок большим разнообразием блюд за один прием пищи. Ешьте не больше 3-4 просто приготовленных блюд.

Старайтесь организовать режим питания так, чтобы между приемами пищи были перерывы не менее 4,5-5 часов. В промежутках можно пить только воду или травяные чаи (которые не стимулируют выработку желудочного сока), а все остальное требует активного переваривания желудком и тормозит переваривание ранее съеденной пищи.

Не ешьте поспешно, глотая непережеванную пищу, потому что желудку потом чрезвычайно трудно ее переварить, и на это он потратит гораздо больше времени и энергии, чем если бы пища была хорошо пережеванной. Прием пищи – это процесс, в котором заняты как органы пищеварения, так и нервная система. Поэтому, если вы находитесь в состоянии стресса, лучше отложите прием пищи на некоторое время, чтобы успокоиться.

Ни в коем случае не «заедайте» стресс. Если у вас мало времени на еду, лучше съешьте меньше, но хорошо пережуйте пищу.

продолжение на с.11

Изжога

начало на с.10

Исключите из вашего рациона питания те продукты, которые, по вашим наблюдениям, провоцируют у вас изжогу. Некоторые из них мы упомянули выше.

Обратите внимание на вашу одежду. Не стягивайте живот, а значит и желудок и поджелудочную железу тугими поясами, ремнями. Это крайне важно, особенно после еды.

Избыточный вес вам ни к чему. Это фактор риска для развития множества заболеваний. Поначалу сбросить несколько килограммов – это чего-то стоит, но... Ни в коем случае не считайте, что вес можно уменьшить, начав курить. К этому добавим, что для освобождения от лишних килограммов следует оставить употребление алкогольных напитков, особенно пива. Не рассчитывайте на то, что стакан вина, который вы ежедневно выпиваете перед обедом, вам не повредит. Бросьте пить без всяких компромиссов. Вместо этого между приемами пищи пейте больше чистой воды, чай из трав. Больше двигайтесь, постоянно ходите пешком. Займитесь физкультурой, лучше по утрам.

В положении лежа ваша голова должна находиться выше уровня ног. Приспособьте для этого вашу постель. Однако имейте в виду, что дополнительные подушки также вредят вашему организму: они способствуют ухудшению кровообращения в головном мозге, так как при перегибании позвоночника в шейном отделе нарушается кровоток в русле артерий, ветви которых проходят через отростки шейных позвонков. Это может привести к возникновению головных болей, временному повышению артериального давления, остеохондрозу и др.

Не бойтесь физического труда, который способствует нормальному перевариванию пищи. Следует знать, что после принятия пищи необходимо хотя бы полчаса прогуляться. Непосредственно после еды не стоит заниматься работой, требующей согнутого положения тела. Спустя 1,5 – 2 часа после еды, во время трудового процесса, пейте воду. Почувствуйте разницу между праздным образом жизни и активным как физически, так и психологически. Вы будете приятно удивлены, что ваше здоровье улучшается, сон становится крепче, а аппетит – лучше. Физический труд, к тому же, дисциплинирует человека.

Прості та смачні салати

З нетерпінням усі очікують весни. Після зимових холодних днів вона прийшла... Але саме цієї пори року медики найбільше говорять про гіпо- та авітаміноз. Телебачення пропонує нам рекламу різних вітамінних препаратів, використовуючи різноманітні засоби, щоб привернути нашу увагу. Та Бог у Своїй премудрості передбачив вирішення цієї проблеми. Саме весною зелень починає вкривати землю. А це і є вітамінні препарати, які ми можемо брати безкоштовно у природі і насичуватися корисними та потрібними для нашого організму речовинами. Кожна мама і господиня весною може приготувати смачний салат, пиріг, коктейль... із зелені. І це вже буде порцією вітамінів для сім'ї. У себе на грядці вже в квітні ми можемо збирати зелень петрушки, шпинату, цибулі, щавлю, якщо попередньо подбаємо про наш город.

Салат із червоної редиски (для 3 осіб)

1 пучок редиски (червоної),
2 ст. ложки 9% сметани,
1 ст. ложка лимонного соку,
сіль.

Редиску помити під проточною водою, почистити, натерти на овочевій тертушці. Покропити соком з лимона, посолити і перемішати зі сметаною. Салат добре вживати на сніданок з чорним хлібом. Розкласти порціями на маленьких тарілочках, на листках салату.

Салат зі шпинату (для 2-3 осіб)

150 г молодого шпинату,
1 пучок редиски,
1 помідор,
1 цибулина,
2 ст. ложки лимонного соку,
1 ст. ложка олії,
сіль.

Зробити соус із лимона та олії. Шпинат перебрати, помити під проточною водою, листки подрібнити, заправити соусом, залишити на 2 години перед подаванням. Порізати помитий помідор, цибулю почистити, порізати кубиками, редиску помити під проточною водою і порізати кружальцями, перемішати. Салат має високі харчові та лікувальні властивості, тому його можна споживати часто.

Салат из капусты и картофеля

Шинкуем краснокочанную капусту и обливаем ее кипятком, чтобы цвет стал более ярким. Добавляем 4-5 картофелин, сваренных с кожицей, охлажденных, очищенных и нарезанных кубиками. Заправка: растительное масло с мелко нарезанным репчатый луком (не более 3 ст. л.).



Овощные салаты

Салат из свеклы с чесноком

1 свекла, 3 дольки чеснока, 2 грецких ореха, соль, растительное масло.

Нарезаем мелкими кубиками или натираем на терке вареную свеклу, измельчаем ядра грецких орехов и чеснок. Все перемешиваем, добавляем соль, заправляем растительным маслом.

Картофельный салат

800 г вареного картофеля, 1 небольшой кочан цветной капусты, 200 г зеленого горошка, растительное масло, соль, зелень петрушки, зеленый лук.

Очищаем и нарезаем ломтиками.

Консервированный горошек

Откидываем на дуршлаг одну банку горошка и тщательно отцеживаем. Смешиваем с двумя солеными, нарезанными кубиками огурцами и нарезанной зеленью. Заправляем растительным маслом с небольшим количеством лимонного сока.

Салат из баклажанов

Очищаем от кожицы два печеных баклажана средней величины. Кладем на тарелку и нарезаем на 6 или 8 полосок, можно немного посолить. Посыпаем мелко нарезанной зеленью петрушки. Заправляем растительным маслом, украшаем дольками красных помидоров.



Потреби дружини в шлюбі

Мені б хотілося звернутися до одружених пар, які прагнуть до щастя. У попередньому номері нашої газети ми торкнулися теми потреб чоловіка та дружини в шлюбі. Давайте розглянемо детальніше потреби дружини. Якщо ви спробуєте здійснити на практиці те, що прочитаете, ваші відносини гарантовано зміняться в кращий бік. Незважаючи на те, починаєте ви життя чи прожили разом багато часу, вважаєте ви свій шлюб щасливим чи ні, ви зможете збудувати або відновити шлюбні стосунки, якщо навчитеся розрізняти та задовольняти потреби один одного.

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

■ Ніжність

Для багатьох жінок ніжність символізує безпеку, захищеність, комфорт, схвалення – життєво важливі риси для них. Коли чоловік ніжний до своєї дружини, вона це розуміє наступним чином: «Я піклююся про тебе, захищаю тебе, ти дуже потрібна мені, я не хочу, щоб з тобою щось трапилось. Я хвилююся, коли в тебе виникають проблеми. Я пишаюся тобою!»

Чоловіки повинні розуміти, як сильно жінкам потрібно їхнє схвалення. Ніжність може бути проявлена не тільки через обійми, але й через листівку або записку з оспівченням в коханні, квіти та інше. Не соромтеся просити вашу дружину, щоб вона навчила вас виявляти вашу любов та увагу до неї. Чоловіки, ви повинні навчитися ніжності!

■ Спілкування

Жінки відчувають єдність із чоловіками, коли ніжність та бажання спілкуватися виявляються кожен день. 15 годин на тиждень – це дуже багато, але саме цей час потрібен для того, щоб задовольнити потребу дружини в спілкуванні. Багато сімей обирають

насамперед здобування грошей, не розуміючи, що головним у сімейних відносинах є любов один до одного. Спробуйте дізнатися, які теми цікавлять вашу дружину, і знаходьте час для спілкування з нею.

■ Щирість та відвертість

Відчуття безпеки – це золота нитка, яка пов'язує всі п'ять потреб жінки. Якщо чоловік не чесний з нею та недостатньо відверто висловлюється, він втрачає довіру дружини, яка вже не може мати почуття безпеки. Тому потрібно запевнити жінку, що ви даєте правильну інформацію щодо вашого минулого, теперішнього та майбутнього. Жінки цінують відвертість (і не тільки в словах, а й у почуттях). Вам не треба прикидатися, просто будьте щирим та відвертим.

■ Фінансова підтримка

Незалежно від рівня прибутку, кожна родина повинна чітко знати, що вона може дозволити собі, а що ні. Ваша дружина буде відчувати вашу любов, якщо грошей буде достатньо для сімейних витрат. Але жінка повинна

контролювати витрати, щоб не дозволити чоловікові мати борги. Щаслива родина – це та, яка витрачає гроші на те, що їй потрібно, а не на те, чого їй хочеться.

■ Посвячення

Більш за все жінки бажають, щоб їхні чоловіки відігравали провідну роль в родині та присвячували себе вихованню дітей. Це можуть бути сімейні прогулянки, допомога дітям в навчанні та виконанні домашніх обов'язків, читання дітям перед сном, відвідування спортивних змагань разом з ними, сімейні проекти та багато іншого. Кожна матір хоче мати хорошого батька для своїх дітей. Нехтування батьківством позбавляє чоловіка захоплення від жінки, що є його особистою потребою. Про це ми поговоримо з вами в наступному номері нашої газети.

Сподіваємось, що ці поради допоможуть чоловікам по-новому поглянути на їхніх дружин!

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

У. Харлі

Черри А. Галлей

Подарите себе улыбку!

Напряженный график работы в наш скоростной век способствует возникновению положительных и отрицательных стрессовых ситуаций.

Например, стресс может быть вызван просмотром телепередач, опозданием на работу, покупкой новой машины, сложными отношениями в семье, поступлением в институт, женитьбой. Однако во всех подобных ситуациях нам необходимо сохранять бодрость духа. Более того, мудрый Соломон пишет: «Веселое сердце благотворно, как врачевство» (Прит. 17:22). Чтобы иметь веселое сердце и радостный дух, нам следует развивать в себе умение справляться со стрессами, которые окружают нас.

Люди используют множество способов, чтобы справиться со стрессом, но я вам советую попробовать всего один – **УЛЫБНИТЕСЬ!**

- Медицинские исследования показали, что при хмуром взгляде человек задействует больше мышц лица, чем при улыбке.

- Улыбка или смех побуждает наш мозг выделять вещества, называемые эндорфинами, которые стимулируют чувство удовлетворения.

- Искренняя улыбка повышает вы-

работку гормона серотонина, который отвечает за чувство радости и поднятие духа.

- Улыбка – это средство, с помощью которого события нашей жизни становятся светлее, а день другого человека – прекрасней.

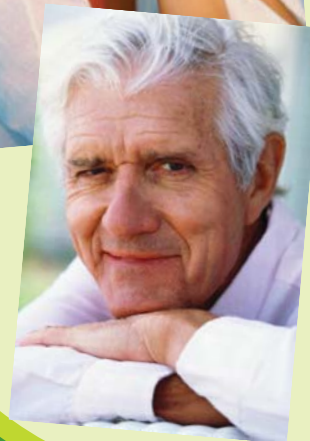
- Когда мы улыбаемся, то лечим самих себя и окружающий нас мир.

Улыбка – это уникальное и надежное средство, которое Господь дал человеку для выражения позитивных эмоций. Каждый день вы можете дарить радость окружающему миру, что бы вы ни делали и где бы ни были.

В разочарованиях и трудностях вздохните глубоко, помолитесь, а потом широко улыбнитесь. В вашей улыбке вы увидите Божью любовь и, возможно, ответ на вашу проблему.

Вы когда-нибудь ощущали на себе силу улыбки? В Прит. 15:13 говорится: «Веселое сердце делает лицо веселым». Попробуйте подойти к зеркалу и сделать дежурную улыбку – и ваш разум невольно наполнится позитивными эмоциями.

Разбрасывайте свои улыбки повсюду! Пусть ваши сотрудники утонут в ваших улыбках. Пусть незнакомец станет вашим другом с помощью одной улыбки. Пусть ваш организм станет здоровее от улыбок. И, наконец, почтите Господа искренностью вашей радости.



Улыбнемся

Один молодой человек полюбил симпатичную девушку. Перед тем как сделать ей предложение, он пригласил ее к себе домой, чтобы познакомиться с мамой. Маме эта девушка не понравилась, и она наотрез отказалась дать свое благословение на брак. И так происходило не один, не два, а целых три раза. Мама продолжала упорно отвергать всех кандидатов на роль жены своего сына. Молодой человек был в отчаянии. Наконец он нашел девушку, которая как две капли воды походила на его мать. У них была одинаковая походка, они одинаково говорили, они даже внешне были похожи друг на друга. «Ну, сейчас-то уж точно мама одобрит мой выбор», – думал молодой человек. С замиранием сердца он повел свою новую подругу к себе домой... и... о, ужас... На этот раз она не понравилась его отцу!



Біологічний принцип доцільності і Божя мудрість



Розглянемо один аспект Божої мудрості: як вона виявляється в будові тіла людини.

Біологічний принцип доцільності виявляється в тому, що в здоровому організмі практично немає нічого зайвого, усе працює. А те, що не використовується, атрофується і відмирає. Наприклад, алантоїс (одна з оболонок зародка) функціонує лише в ембріональному періоді, бере участь у формуванні пуповини і плаценти. Ці органи також існують тільки у внутрішньоутробному періоді. Тимус (вилочкова залоза) бере участь у кровотворенні, але тільки до періоду статевої зрілості, а потім атрофується.

Бог щедро обдарував людину, дав їй розум, волю, фізичну силу, емоції, здатність насолоджуватися життям і багато іншого. Складна багатоповерхова система регуляції забезпечує гармонійну співпрацю органів і систем (приклад: чергування роботи і відпочинку). На випадок зустрічі із чужорідними істотами і речовинами організм «обладнаний» імунною системою і системою метаболізму ксенобіотиків тощо.

Людина має використовувати цей колосальний потенціал – фізичний, розумовий і духовний. Якщо цей потенціал розвивається і використовується, люди досягають феноменальних результатів, наприклад: фізик і теолог І. Пуллой, історик і державний діяч М. Грушевський, дослідник космосу Ю. Кондратюк, «український соловеї-

ко» Оксана Петрусенко, українські богатири І. Піддубний, В. Виравчук і багато інших.

Але той орган, який не використовується, поступово зменшується, а його функція знижується. Людина має свободу і право вибору, як ставитися до свого розвитку. Буває так, що людина не з власної волі обмежена в деяких можливостях. Але навіть у таких не легких умовах вона може розвивати компенсаторні можливості. У сліпих загострюється слух і відчуття дотику, глухі дуже добре сприймають жестикуючі і міміку, інваліди з паралічними ніг можуть мати сильні руки тощо. Приклади видатних досягнень людей з обмеженими можливостями – Паралімпійські змагання.

Не всі цінують дорогоцінний дар здоров'я. У таких людей функції, які не використовуються, поступово слабшають, у малорухливих атрофуються м'язи, у малоініціативних знижується інтелект, у егоїстів розвивається байдужість. Особливо швидко занепад відбувається тоді, коли людина сама руйнує себе алкоголем, курінням, наркотиками, азартними іграми тощо.

Наше тіло – храм Божий, тут має жити Святий Дух. «Чи не знаєте, що ви є Божим храмом і що Божий Дух живе в вас? Якщо хто знищить Божий храм, того знищить Бог; адже Божий храм святий, а ним є ви» (1 Кор. 3:16-17).

В організмі все взаємно пов'язане:

«У здоровому тілі – здоровий дух» (латинське прислів'я). Фізична культура, здоровий спосіб життя, моральне й духовне виховання формують усебічно розвинену людину.

Бог дав корисні настанови для успішного і плідного життя:

- «Не журіться» (Луки 12:22-31). Надійтеся на Господа, бо Він створив нас, Він любить нас, Він всемогутній і співчутливий.

- «Якщо не покається, то всі так само згинете» (Луки 13:5). Бог любить скромних і чесних, Він осуджує чванливих і самовдоволених.

- «Радійте завжди в Господі» (Филп. 4:4). Будьте бадьорі й оптимістичні, Господь поруч.

- «І коли я роздам усе моє майно, коли віддам своє тіло на спалення, але любові не маю, – то жодної користі не матиму» (1 Кор. 13:3). Любов – найкращий і наймудріший дар Господа, вона робить життя світлим і святковим, вона найбільш тривала в цьому світі й у вічності (1 Кор. 13).

- «Робімо добро для всіх» (Гал. 6:10).

Доктор медичних наук,
професор В. І. Малюк

Семейный консультант

Вопрос:

Мне двадцать пять лет, я учусь в интернатуре. Я амбициозный человек, имеющий цель в жизни, но превыше всего ищу воли Господа во всем, что бы ни делала. Я ищу посвященного спутника жизни, который будет не только любящим мужем, но также другом и доверенным лицом. Я хочу иметь семью и воспитать хороших детей во славу Божию. Благодаря Провидению я познакомилась с замечательным двадцатисемилетним молодым человеком, с которым общаюсь по электронной почте. Наше общение последние несколько месяцев дает мне все основания считать, что он именно тот, кого я искала. Когда мы только познакомились, возникло ощущение, будто мы знаем друг друга долгие годы. Нам очень хорошо вместе, и мы предельно честны друг с другом, что, я считаю, крайне необходимо в таких отношениях. Мы еще не видели друг друга, но скоро планируем встретиться. Пожалуйста, поделитесь со мной некоторыми мыслями, советами, предостережениями, как поступать дальше.

Ответ:

Дорогая студентка! Поскольку общение через Интернет имеет свою специфику – происходит мгновенно, люди считают, что они могут вступить в отношения и влюбиться быстрее. Давайте рассмотрим, что включает в себя процесс общения.

Общение имеет три аспекта: слова, интонация голоса и невербальные элементы. Исследования показали, что слова передают 7% информации, интонация голоса – 38%, другие невербальные элементы – 55%. Итак, посредством электронных сообщений вы получаете 7% информации, потому что интонация голоса и невербальные факторы отсутствуют. По телефону вы получаете больше: произнесенные

Ненси Ван-Пелт



слова – 7%, плюс интонация голоса – 38%, в целом – 45%, но остальных 55% все так же нет! Только в результате личного взаимодействия вы можете сопоставить все составляющие процесса общения и судить об искренности человека, с которым общаетесь. Зачастую люди говорят одно, а их жесты – совершенно другое. Именно поэтому романы по электронной почте опасны. Вы привязываетесь к незнакомцу.

Теперь давайте поговорим о честности. Невозможно судить о честности на основании электронных сообщений в течение четырех месяцев! Если бы этот парень был серийным убийцей или садистом, вы думаете, он сообщил бы вам об этом по электронной почте? Он говорит вам только то, что вы должны знать. Подобная игра происходит всегда, когда парень встречает девушку. Оба демонстрируют друг другу только самое лучшее в себе, особенно на начальных этапах отношений. Эта игра называется «произвести впечатление»; великие притворщики окутывают друг друга своим волшебством. Оба надевают розовые очки и бегут навстречу браку, не рассмотрев, что скрывается под масками.

Лучше всего встречаться на протяжении двух лет, чтобы узнать друг друга. Когда влюбленные «встреча-

ются», используя почту, они должны быть еще более осторожными. Их ухаживания прописаны мечтательными сообщениями, любовными признаниями шепотом по телефону, при этом, как в вашем случае, без непосредственной оценки. Это все неправильно. Когда люди становятся серьезно заинтересованными друг в друге, один из них должен переехать туда, где живет другой. (Не говорите, что это невозможно. Если вы поженились, все равно кому-то придется переехать!) Идеальным вариантом было бы видеться почти ежедневно, чтобы узнать истинное лицо друг друга. Вам необходимо видеть, каков он после долгого напряженного дня на работе, когда его только что уволили, когда он в церкви, в ресторане, в окружении семьи, с друзьями и в сотне других ситуаций.

Следует ли вам прекратить эти отношения? Ни в коем случае. Встретьтесь друг с другом. Тогда вам будет проще судить, имеет ли смысл продолжать отношения. А тем временем не клянитесь в вечной любви. Электронная почта не дает достаточно оснований для того, чтобы принять правильное решение о спутнике жизни. Если после встречи вы решите продолжать отношения, звоните друг другу по телефону, пишите письма, договаривайтесь о свиданиях.

Как сэкономить время на кухне?



- Старайтесь использовать как можно меньше посуды при приготовлении. Заправляйте салат в том же салатнике, в котором будете его подавать на стол.
- Выложите на стол все необходимые продукты, прежде чем начинать готовить. Это избавит вас от ситуации, когда вы доходите до середины рецепта и обнаруживаете, что отсутствует основной компонент.
- Держите в кухонном шкафу основные

продукты, которые используете регулярно. Это избавит вас от пробежек в магазин в последнюю минуту.

- Совершенствуйтесь! Если в рецепте требуется компонент, которого у вас нет, замените его тем, что у вас есть. Замечательные рецепты были изобретены именно благодаря необходимости творческого подхода к делу.

- Если во время приготовления капли кипящего блюда попали на поверхность плиты, немедленно посыпьте это место солью. Когда плита остынет, удалите соль тряпочкой.

- Пусть у каждой вещи будет свое конкретное место. Если вы (и члены вашей семьи) знаете, где стоит посуда, вы не потеряете время на ее поиски.

- Покройте рабочую поверхность вашего стола вощеной бумагой, на которую будут падать все крошки или капли. Тогда уборка станет легче: просто сверните бумагу и выбросьте!

- Сведите беспорядок в кухонном шкафу до минимума. Если вас в семье всего трое, вам, возможно, не понадобится обеденный сервиз из 20 предметов. Храните на кухне только то, что необходимо.

Из области фантастики...

«Дети станут намного счастливее, если их правильно воспитать, а не предоставить неуправляемым порывам».



Те из нас, у кого есть дети, хорошо знают, как сложно объяснить ребенку, что много сладостей есть вредно. Есть ли на всем белом свете хоть один ребенок, который предпочтет

здоровую пищу сладостям, причем самостоятельно? Нет, скажете вы, все дети любят сладости. И это правда. Если мы, взрослые, вместо бананов покупаем шоколадки или конфеты, то что говорить о детях. Однако оказалось, что такие «примерные» и сознательные дети все же существуют.

Хочу вам рассказать про сознательный выбор в пользу здоровья моего 4-летнего племянника Лени. Как-то раз взяла я его с собой на

рынок, чтобы купить необходимые продукты и другие нужные мне вещи. Леня прекрасно выдержал испытание долгими очередями перед каждым лотком, стоял смирно, никуда не уходил и исполнил роль заботливого «мужчины», забрав у меня все покупки. Я не могла не вознаградить его за вежливость и сказала, чтобы он выбрал что-нибудь для себя, чего ему хочется. Мне было интересно, что же он попросит, ведь родители постоянно учили его, что есть конфеты – вредно. Так как Леня смотрел на лотки в растерянности, я решила ему помочь. Я подвела его к лотку со сладостями и спросила, не хочет ли он конфет или печенья. Я ожидала положительного ответа, ведь родителей не было рядом. Можно было купить конфет, и они бы об этом не узнали. Но мой племянник оказался гораздо мудрее многих взрослых. Он с гордостью сказал:

— Я не хочу конфеты. Купи мне лучше сок. Вот такое у нас разумное младшее поколение!

Марина Становкина

Конкурс «Найкраща стаття року!»

Шановні читачі!

Ми будемо вам дуже вдячні, якщо ви будете не тільки читачами газети, але й візьмете участь у її створенні. Ми пропонуємо вам конкурс на «Найкращу статтю року». Надсилайте нам свої статті, рецепти, досвіди на тему здоров'я та сім'ї. Цікаві матеріали будуть надруковані. Три найкращі статті будуть нагороджені цінними книгами про здоровий спосіб життя. З нетерпінням чекаємо на ваші статті: zdorovuj@gmail.com або за адресою видавництва «Джерело життя» (з поміткою на конверті: Для газети «Моя здорова семья»).

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Видавець — видавництво «Джерело життя»

Відповідальний за випуск — директор видавництва «Джерело життя»: Василь Джулай

Головний редактор видавництва: Лариса Качмар

Відповідальний редактор: Марина Становкина

Медико-біологічна експертиза: Володимир Малюк — доктор медичних наук, професор

Редколегія: Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК

Остапенко Олексій — директор громадської організації «Благодійний фонд здорового життя»

Тетяна Антонюк — директор відділу сімейного служіння УУК

Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш дім»

Лариса Сугай — магістр соціальної охорони здоров'я

Мирослава Луцька — провізор

Коректори: Інна Джердж Олена Білоконь

Дизайн та верстка: Юлія Смаль

Відповідальна за друк: Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04107, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А
e-mail: zdorovuj@gmail.com
тел.: 8 (044) 428 84 38
467 50 68

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

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