



Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

# Моя здоровая семья

№3 (14) 2010

## Самовладання

Будь ласка, знайомтеся: це звичайна сім'я, що проживає у вашому місті чи селі, — чоловік Максим і дружина Олена.

5

## Діанчин день

Хоч уже й настав перший осінній день, проте на вулиці було ще політньому тепло і сонячно.

6

## Любить независимо от чувств

Никакое другое явление в мире не порождает столько предвзятых мнений и неправильных суждений, как любовь.

8

## Закон одиноких родителей

1. Одинокие родители не могут позволить себе отступить.
2. Одинокие родители должны первыми идти на примирение.

9

## В преддверии рая

Как бы осторожны и мудры ни были вступающие в брак, все же очень немногие имеют полное единство сразу же после окончания брачной церемонии. Настоящее единство в браке достигается в последующие годы жизни.

12

## Легко найти и трудно потерять

Странное слово... Почему-то в последнее время чаще всего оно употребляется в негативном контексте, когда говорят о пристрастиях или каких-либо негативных чертах характера того или иного человека.

16



## АЛЛЕРГИЯ

▶ Аллергологической патологией страдает приблизительно 20-35% населения разных стран. Наиболее распространенными видами аллергии являются аллергический ринит – 10-22% населения, аллергический дерматит – 5-12%, бронхиальная астма – 5-9%. Эти цифры продолжают расти, причем интенсивно нарастает частота аллергических заболеваний у детей.

2



## БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ

4



10

## ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ

# АЛЛЕРГИЯ

коллектив врачей  
санатория «Наш Дом»

**А**ллергической патологией страдает приблизительно 20-35% населения разных стран. Наиболее распространенными видами аллергии являются аллергический ринит – 10-22% населения, аллергический дерматит – 5-12%, бронхиальная астма – 5-9%. Эти цифры продолжают расти, причем интенсивно нарастает частота аллергических заболеваний у детей.

Аллергия является одной из основных причин инвалидизации, смертности и развития хронических заболеваний. Это не просто сыпь или насморк, аллергия может быть причиной нарушения мышления и развития дисфункции мозга у детей. Экономический ущерб от аллергических заболеваний в странах Европы исчисляется миллиардами евро! Давайте подробнее рассмотрим, что представляет собой аллергия.



аллергии является изменение функционирования Т-лимфоцитов-хелперов; это явление называется атопией. Есть основания считать, что медицинские противоиные мероприятия (вакцинация, химиотерапия) способствуют патологическому изменению реакции Т-лимфоцитов-хелперов. В свою очередь, перенесенные в детстве вирусные и бактериальные инфекции предотвращают возникновение этой аномалии (Б.М. Пухлик, Аллергология, 2004, с. 33). Немаловажную роль играет также генетическая предрасположенность: если аллергия есть у обоих родителей, то у их детей в 75% случаев также наблюдаются проявления аллергических реакций; если только у одного – то риск снижается до 50%. В целом, на долю наследственности приходится 48-50% всех причин развития аллергии.

Условия проживания также имеют значение. Загрязнение окружающей среды, хронический стресс способствуют изменению реактивности организма. Доказано, что выхлопные газы, табачный дым, содержащие окиси азота и серы, непосредственно влияют на Т-лимфоциты-хелперы. Кроме того, они воздействуют на слизистую оболочку дыхательных путей и вызывают выделение ее клетками веществ, которые способствуют развитию аллергического воспаления.

В последние годы доказана важность поведения матери во время беременности. Курение (в том числе пассивное), алкоголь, лекарственные средства, инфекции, некоторые продукты питания, стресс создают условия для развития у ребенка склон-

ности к аллергии. К этому можно добавить особенности питания детей в раннем детстве (ранний переход на искусственное питание и раннее введение (до 6 мес.) продуктов прикорма (приготовленной пищи), нарушение режима питания взрослых, перекармливание, однообразие рациона, употребление преимущественно продуктов промышленного производства).

Непосредственной же причиной развития аллергии является попадание в организм антигенов, далее мы будем называть их аллергенами.

В зависимости от пути попадания выделяют экзогенные (поступают в организм извне) и эндогенные (находятся внутри) аллергены.

Экзогенные аллергены подразделяют в зависимости от:

- способа проникновения в организм: ингаляционные (вдыхаемые), пищевые, контактные, инъекционные;
- происхождения: растительные, животные, инфекционные, синтетические;
- источника поступления: бытовые (домашняя пыль), промышленные (бензол), пищевые, лекарственные, пыльцевые (пыльца растений), эпидермальные (шерсть животных).

Эндогенные аллергены (аутоаллергены) подразделяют на:

- естественные – это нормальные, неизменные белковые компоненты здоровых органов и тканей организма (мозг, глаза, половые железы, щитовидная железа и др.). Благодаря барьеру из определенного вида клеток, эти органы остаются недоступными для клеток иммунной системы. Если этот барьер повреждается, то развивается аутоаллергия – агрессия иммунной системы против тканей собственного организма;

- приобретенные – это собственные белки организма, которые изменили свою структуру под воздействием каких-либо факторов (высокая или низкая температура, облучение, воздействие микробов или продуктов их жизнедеятельности).

О механизме развития аллергических реакций вы сможете прочитать в рубрике «Я дивно устроен».

**Н**аука расценивает аллергию, или аллергическую реакцию, как результат неадекватного ответа иммунной системы на повторное попадание в организм определенных антигенов – чужеродных веществ (решение о том, что «свое», а что «чужое», принимают клетки иммунной системы). Это ведет к нарушению функционирования органов, систем органов или даже всего организма, а также сопровождается повреждением тканей организма.

## Причины развития аллергии

Аллергию относят к группе мультифакторных заболеваний, так как в ее развитии играют роль и генетика, и факторы окружающей среды, и образ жизни человека.

Считается, что фоном для развития

# Симптомы аллергии

Перед тем, как использовать советы, изложенные в этой статье, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

Признаками аллергии могут быть не только привычные для нас сыпь на коже, насморк, слезотечение, кашель, но и множество других симптомов. Вот лишь неполный их перечень: хроническая усталость, ослабление способности концентрировать внимание и усваивать новую информацию, бледность или пятнистость кожи, темные круги или мешки под глазами, акне, дерматит, першение в горле, синусит, астматические приступы, сильное потение, цистит, боль и тяжесть в ногах, боль в спине, артрит, головная боль, звон в ушах, головокружение, нечеткость зрения, изъязвления в ротовой полости, нарушение пищеварения, повышенное газообразование, запор, избыточный вес, тошнота у беременных, тремор, повторяющаяся пневмония, отек языка и губ, зуд или жжение во рту, склонность к обморокам или слабость, нарушения ритма сердца, боль в прямой кишке или зуд в заднем проходе, потеря аппетита или возникновение пристрастия к какому-либо виду продуктов и многое-многое другое.

## Диагностика аллергии

Для правильной постановки диагноза важно знать, когда, как, где и при каких условиях отмечаются характерные для аллергии симптомы. Проводятся кожные аллергические пробы, провокационные тесты, функциональное исследование (функция органов дыхания, эндоскопия полости носа, рентгено- и томография полости носа, определение остроты обоняния), лабораторные исследования — общие и специфические (определение уровня иммуноглобулина Е). Диагностика аллергии по Фоллю, различные варианты резонансной диагностики научно не обоснованы. При необходимости назначается консультация других специалистов.

## Профилактика аллергии у детей

Зная основные причины развития аллергических реакций, мы можем предотвратить их возникновение, причем профилактику следует проводить еще до рождения ребенка. Помните, что питание, уход, усло-



вия жизни ребенка во многом определяют реактивность его организма. Многие заболевания или фон для их развития мы приобретаем еще в детстве. Поэтому, дорогие родители, возьмите на вооружение следующие советы.

В первые шесть месяцев жизни ребенок должен получать исключительно грудное молоко, так как его пищеварительный тракт и почки в этот период недостаточно зрелы для переработки другой пищи. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, по статистике, менее склонны к аллергическим заболеваниям, чем дети на искусственном вскармливании. На протяжении последующих месяцев ребенку постепенно, начиная с объема чайной ложечки, начинают давать приготовленную пищу. Каждый новый продукт, будь то овощ, фрукт, каша или что-либо другое, дают в течение 5-7 дней, наблюдая при этом за кожей, стулом и поведением ребенка. Если за этот период никаких настораживающих изменений не появилось, тогда можно давать новый продукт. Когда ребенок опробовал и нормально перенес введение каждого из продуктов в отдельности, их можно смешивать и подавать в одном блюде.

Пища ребенка не должна содержать много белка или жира, старайтесь готовить ее как можно проще. Продукты, являющиеся сильными аллергенами (яйца (особенно белок), кофе и кофеинсодержащие продукты, свинина, курятина, рыба, клубни-

ка, томаты, цитрусовые, орехи, морепродукты, цельное молоко), не стоит давать ребенку до одного года. Многие врачи рекомендуют избегать также употребления всех молочных продуктов. Нарушение всасывания питательных веществ, минералов (железо, цинк, кальций и др.), понос, рвота, боль в животе — это результат желудочно-кишечного проявления аллергии на молоко. Язвенный колит тоже тесно связан с потреблением молока. У людей с язвенным колитом, по сравнению с контрольной группой, в два раза чаще зафиксировано введение в рацион коровьего молока с первых месяцев жизни. Согласно некоторым исследованиям, 1/5 всех детей с аллергией на коровье молоко имеют расстройства со стороны центральной нервной системы.

Магазинные соки, консервированные продукты, другие продукты промышленного производства начинают вводить в рацион ребенка после года жизни. Если вы заметили, что ваш ребенок плохо переносит какой-либо продукт, не вошедший в этот список, прекратите его употребление, подождите, пока состояние малыша нормализуется, и только тогда предложите ему новую пищу.

Постарайтесь с самого раннего детства оградить ребенка от воздействия загрязненного воздуха, табачного дыма, домашней пыли. Жизнь в загородной зоне — оптимальный вариант. В первый год жизни малыша лучше не заводить домашних животных, так как они часто становятся причиной появления симптомов аллергии со стороны верхних дыхательных путей. Некоторые врачи рекомендуют отложить вакцинацию ребенка, по крайней мере, до 6 месяцев, особенно если его родители — аллергики.

Помните, что соблюдение простых принципов здорового образа жизни, правил гигиены, отказ от всего вредного и умеренность в полезном, — это самые лучшие и безопасные средства как профилактики, так и лечения аллергии.

Более подробно с методами профилактики и простыми средствами лечения вы сможете ознакомиться в рубрике «Природные средства лечения».

Желаем вам здоровья и Божьих благословений.

# Блюда из капусты

## СУП ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ

- $\frac{1}{3}$  стакана любой фасоли (варить до готовности) 3 л воды
- 300 г капусты цветной или белокочанной (нарезать кубиками)
- 2 кабачка (нарезать мелкими кубиками)
- 4 шт. картофеля (нарезать брусочками)
- 1 морковь (потереть на мелкой терке)
- 2 луковицы (нарезать мелкими кубиками)
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. куркумы
- зелень петрушки
- соль

Капусту опустить в кипящую воду, довести до кипения. Картофель, лук и морковь нарезать, слегка посолить, подавить, чтобы появился сок, и тушить в собственном соку на очень медленном огне. Влить растительное масло, тушить еще 5 мин., в конце добавить куркуму. Овощи соединить с капустой и варить суп до готовности. За 5-10 мин. до окончания варки добавить вареную фасоль. Посолить по вкусу. При использовании цветной капусты ее необходимо добавлять в суп за 10 мин. до окончания варки. При приготовлении супа с кабачками нужно опустить их в кастрюлю с овощами одновременно с фасолью. Готовый суп посыпать измельченной петрушкой.



## КОТЛЕТЫ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

- 500 г капусты
- 1 ломтик белого хлеба
- 2 шт. отварного картофеля в кожуре (очистить)
- 1 долька чеснока
- 2 ст. л. манной крупы
- мука
- 2 веточки укропа (мелко нарезать)
- 1 ст. л. растительного масла
- соль
- панировочные сухари

Отварить капусту, дать воде стечь, пропустить через мясорубку или мелко нарезать. Смешать с измельченным вареным картофелем и замоченным ломтиком белого хлеба. Заправить солью, добавить мелко нарезанный чеснок, манную крупу, зелень укропа и муку в таком количестве, чтобы получился не очень плотный фарш. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и запекать в духовке 15 мин. при температуре 220°C.

Блюда из капусты

## КАПУСТА ДЕЛИКАТЕСНАЯ

- 500 г белокочанной капусты
- 1 морковь
- 1 луковица

Для маринада:

- $\frac{1}{2}$  л воды
- 4 ст. л. растительного масла
- сок двух лимонов
- 1 ст. л. сахара
- 1 лавровый лист
- соль

Приготовление маринада:

В керамическую или стеклянную кастрюлю налить воду, довести ее до кипения, добавить соль, сахар, лавровый лист и кипятить 3 мин. Добавить растительное масло, лимонный сок. Довести до кипения и сразу же снять с огня. Лавровый лист извлечь.

Капусту и лук нашинковать тонкой соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Все перемешать, плотно уложить в керамическую или стеклянную посуду и залить горячим маринадом так, чтобы он полностью покрыл капусту. Капуста будет готова через 3 ч.

## САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ПО-КОРЕЙСКИ

- 1 небольшой кочан свежей капусты
- пучок зеленого лука
- 3-5 долек чеснока (пропустить через чесночницу)
- 1 ст. л. семян кунжута
- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. соевого соуса (по желанию)
- 50 мл растительного масла
- $1\frac{1}{2}$  ч. л. соли

Капусту нашинковать тонкой соломкой, полить лимонным соком, посолить, перемешать и оставить на 5 мин., затем слегка помять руками, чтобы выделился сок. Капусту заправить мелко нарезанным луком, измельченным чесноком, соевым соусом, растительным маслом, семенами кунжута, и все перемешать.



Ольга Стасюк



# Самовладання

**Знайомтеся: це звичайна сім'я, як і інші, що проживають у вашому місті чи селі, – чоловік Максим і дружина Олена. Несподівано Олена згадала, що сьогодні день народження її подруги. Подружжя домовилося, що о 18.00, після роботи Максима, вони підуть привітати подругу.**



**О**тже, Олена спекла чудовий торт і купила прекрасні троянди.

– Уже 17.30, можна збиратися. Хотілося б зателефонувати чоловікові, але він забув мобільний телефон вдома. Гаразд, почекаю.

Олена нарядно одягнулася, зробила красиву зачіску.

17.50 – чоловіка немає... 18.50 – чоловіка все ще немає! 19.50 – Максима немає!!!

Знайомо картина, чи не так, шановні жінки? І почуття Олени нам добре знайомі! Її охоплюють обурення, гнів, образа.

– І так усе життя! Хіба можна на цю людину покластися? У найвідповідальніший момент обов'язково підведе!

Задзвонив телефон, почула голос співробітника Максима:

– Будь ласка, дайте трубку Максиму.

...Його ще немає з роботи.

– Як немає? Він пішов ще дві години тому.

О, тепер почуття обурення повністю охопило Олену. Дві години тому? Де ж можна пропадати? І тут вона згадала: у Максимового шефа з'явилася молоденька гарненька секретарка. Уява малює різні картини, тиск піднімається до 200, пульс – 120, щоки наливаються багрянцем, з очей летять іскри і... в цей момент з'являється Максим.

Ми не будемо описувати сімейну драму, скажемо лише, що тиждень не розмовляли. Лише за тиждень Максимові с'як-так вдалося пояснити дружині, що в шефа трапився інфаркт і він не міг його залишити.

«Самовладання – це влада людини над собою. Самовладання – це здатність і звичка людини контролювати свої почуття, бажання, нахили і підпорядковувати собі свої дії».

Багато щиро віруючих людей дивуються: невже одних молитов не достатньо? Хіба самовладання не є природним результатом спілкування з Богом, як це було в Адама? Якщо Адам втратив самовладання через те, що розірвав зв'язок з Богом, то, відновивши цей зв'язок, ми відновлюємо і самовладання!

Логічно? На перший погляд, цілком.

Проте ми не врахували наступне: процес відновлення важчий, ніж руйнування. Для Адама в його безгрішності достатньо було просто підтримувати спілкування з Богом. Але для грішника цього недостатньо. Для викуплення від гріха знадобилася смерть Божого Сина, і для відновлення втраченого людині необхідно докладати максимум зусиль. Від нас вимагається «сумлінна праця, час, наполегливість, терпіння, жертва, тривала щоденна боротьба». Це саме те, що за нас ніхто не зробить.

заметка

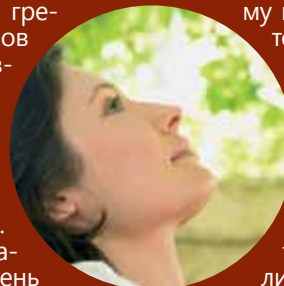


## Контроль над думками і почуттями

Вы должны управлять своими мыслями. Это далеко не просто, но вы можете добиться успеха путем кропотливых и упорных усилий. Бог требует этого от вас. Это долг каждого морально ответственного человека. Вы ответственны перед Богом за свои мысли. Если вы дае-

те волю своему воображению, помышляя о нечистом, то греховность ваших помыслов приближается к греховности поступков, от которых вас отделяет только случай.

Днем и ночью только мечтать – очень вредное и опасное занятие. Если это занятие превратилось в привычку, то очень и очень трудно направить свои



мысли к чистому, возвышенному и святому. Если вы хотите управлять своим разумом и не допустите, чтобы развратные мысли осквернили вашу душу, то будьте верным стражем своих глаз, ушей и чувств. Этот благословенный труд может совершить лишь сила благодати, а вы сами по себе – бессильны.

«ВЗРОСЛОМУ»  
СТРАНИЧКА

Марія Власюк

## ДІАНЧИН ДЕНЬ



Хоч уже й настав перший осінній день, проте на вулиці було ще по-літньому тепло і сонячно. Вулиці міста були заповнені веселими перехожими – святково одягненими школярами з яскравими букетами в руках. Поруч з ними йшли батьки. Усе, навіть перші жовті листочки на деревах, здавалося якимось особливо урочистим і веселим у цей день...

А Діанка дивилася на все це з вікна своєї кімнати і гірко плакала, адже була вимушена лише спостерігати за цим святом, а не бути гучі подій. Діанка поглянула на старанно випрасувану шкільну форму, що висіла біля неї, і витерла сльози, які накопилися на її очі; нестерпно нила зламана нога і тиснув незграбний гіпс. Зовсім не таким уявлявся їй цей довгоочікуваний день. Вона мріяла, як поведе маленького Максимка за руку в перший клас, як буде фотографувати його на лінійці, мріяла зустрітися з однокласниками, познайомитися з новенькими (якщо будуть), розповісти про християнський табір, в якому вперше побувала цього літа Діанка навіть зробила фотографії, щоб показати друзям. Вона ніяк не могла змиритися з тим, що вчорашнє катання на велосипеді, яке закінчилося переломом ноги, так жорстко обірвало всі її мрії. Тепер усе буде по-іншому. Звичайно, мама скаже вчительці, що Діанка поламала ногу. Ця новина відразу облетить клас, але наступного дня про це всі забудуть, клас

знову здружиться без неї, а коли вона через місяць прийде в школу, то буде почувати себе там як новенька, і про літній табір буде вже якось не актуально розповідати. Крім того, вона відстане в навчанні і їй доведеться наполегливо працювати, щоб наздогнати усе пропущене. Здавалося, що вже ніколи її життя не буде таким щасливим, як раніше.

Діаніні думки ставали все сумнішими і сумнішими, вона вже майже вголос плакала над своїми розбитими надіями. Щоб хоч якось відволіктися, вона почала згадувати літо, християнський табір, друзів, цікаві уроки. Одного дня їм розповіли, що Ісус також плакав і Він може допомогти усім засмученим. І Діанка, чи не вперше в житті, звернулася до Ісуса як до свого найщирішого, найближчого Друга, розповіла Йому про своє розчарування, свій сум і про те, якою самотньою вона себе відчуває зараз. І в ту ж мить вона відчувала, що Ісус справді чує і глибоко співчуває їй. Сльози розчарування висохли, а в серці Діанки запанував мир...

Дівчинка аж здригнулася від несподіванки, коли почула шурхіт за дверима. Мама зайшла до кімнати і радісно повідомила:

– Діанко, до тебе гості.

Дівчинка не встигла ще й здогадатися, хто до неї міг би при-

йти, як в її кімнату почали заходити однокласники. Діанка від радості аж схопилася з місця, забувши про незграбний гіпс на нозі. А тим часом її друзі все заходили і заходили. Неймовірно, але до неї прийшов увесь клас! Вони сідали на стільці, на ліжко, тумбочки і просто на землю, і все одно дехто залишився стояти. О, такої кількості гостей ще ніколи не було в цьому домі. Однокласники збуджено перебивали одне одного, весело розповідаючи про те, як пройшла лінійка і перший день у школі. А потім Діанка розповіла усім про християнський табір, в якому вона побувала влітку, і показала фотографії. Діанку також познайомили з новеньким, він виявився досить приємним і веселим хлопчиком. Ще довго вони так весело розмовляли, а потім пили чай з печивом. На прощання друзі пообіцяли, що складуть графік і щодня хтось приходив до Діанки і розповідатиме усе, що відбулося у школі, приносить домашнє завдання, щоб вона не відстала в навчанні.

Коли гості розійшлися, Діанка стала на коліна, щоб подякувати своєму найкращому Другу – Ісусу, адже це Він сьогодні її невимовний смуток змінив на таку велику радість. І так Він робить завжди.



# Загадки

## Букетик мамі

Назбираю я в букетик  
Квітів різних польових  
Й подарю рідній мамі,  
Що рідніша понад всіх.

В неї руки найніжніші,  
В неї серце золоте!  
Вона любить нас без міри,  
Хоч не дякуєм за те.

Вона варить і пече нам,  
Все пере, прасує все.  
Вона грає з нами, й вчить нас,  
І на світі вміє все.

Часом зронить і сльозинку,  
Коли сум їй принесем,  
Коли дуже неслухняні -  
Покарає, та не зле.

Про Ісуса нам розкаже,  
Вчить нас бути так, як Він:  
Любим, люблячим і милим,  
Вірним, щедрим, а не злим.

Нехай Бог дарує мамі  
Днів ще довгих на Землі,  
Дасть хай золотий вінець їй  
Замість срібла сивини.

Тетяна Остапенко

В Вифлееме поднят плач:  
Ирод, зловный царь-палач,  
Кровью город весь залил,  
Не утешился \_\_\_\_\_ (Матф. 2:18)

Вифлеем спокойно спит,  
Все огни уже погасли,  
Лишь Мария Бога чтит,  
Положив Младенца в \_\_\_\_\_ (Луки 2:7)

Пастухи перепугались:  
Появился неба житель,  
От него они узнали,  
Что родился им \_\_\_\_\_ (Луки 2:11)

Прочь тоску, печаль и грусть!  
Нам Младенец послан с Неба,  
Он дороже денег, хлеба,  
Ему имя \_\_\_\_\_ (Матф. 1:21)

Ангел Божий Гавриил  
О рождении Мессии  
В Назарете возвестил  
Чудной девушке \_\_\_\_\_ (Луки 1:27)

Василий Трубчик



# Любить независимо от чувств

Дуглас Купер

«Иисус сказал ему:  
«Возлюби...»

Матф. 22:37



**Н**икакое другое явление в мире не порождает столько предвзятых мнений и неправильных суждений, как любовь. Многие считают, что любовь – это теплые чувства к другому человеку, и если вы не испытываете добрых чувств, расположения или сочувствия, то вы не любите. Но это определение человеческой любви, а не христианской.

Христианская любовь – не просто чувство. Это сознательное отношение к Богу, добровольное решение подчиниться и служить Ему. Любить – это использовать Божественный дар свободной воли, чтобы говорить или действовать в интересах и на благо другого человека, независимо от испытываемых чувств. Чистая и святая любовь – это не только чувство, но и принцип. Наибольшая Заповедь Божья не гласит: «Ты должен почувствовать любовь», но – «возлюби». Нам нужно избрать любовь к Богу и ближним посредством разума.

Многие христиане, борющиеся с трудностями, всерьез обеспокоены тем, что они чувствуют по отношению к Богу. Многие впадают в уныние и разочарование; им кажется, что они никогда не испытывали той глубины чувств, какую, по их мнению, настоящий христианин должен иметь по отношению к Богу. Они все время ощущают на себе бремя вины, из-за того что не

чувствуют в себе особой теплоты и любви к Богу.

Хотя Бог, Которого мы не видим, может иногда казаться чужим и далеким, мы все же можем любить Его больше, чем кого-либо или что-либо, избирая то, что Ему угодно, и действуя согласно своим внутренним убеждениям, независимо от чувств. Тот же Божественный принцип применим и во взаимоотношениях между людьми. Мы можем твердо решить в своем разуме любить даже тех, к кому не чувствуем ни малейшей симпатии, а затем выражать нашу любовь в словах и поступках, независимо от наших чувств.

Это Божественная любовь. Она людям непонятна. Сколько бы человек ни старался, он не сможет воспроизвести ее в своем сердце без Бога.

Иисус наставлял Своих последователей: «Любите врагов ваших». Его повеление несет в себе заверение, что мы можем любить даже тех, к кому испытываем ненависть. Бог даст нам силы относиться ко всем людям так, как относится Он Сам, – с любовью.

**Бесценный дар! Любовь в ее самом полном выражении! Любовь, освобожденная из плена изменчивых чувств. Это сокровище, которым могут обладать все дети Божьи.**



Чи це істинна  
любов?

**Істинна любов** – високий святий принцип, що відрізняється за своєю природою від любові, котра імпульсивно виникає і несподівано гине в серйозному випробуванні. Істинна любов – це не сильна, палка, поривчаста пристрасть. Навпаки, вона спокійна й глибока, не обмежується сприйняттям зовнішності, її приваблюють риси характеру. Вона мудра й прониклива, а її відданість щира й постійна.

**Любов** – дорогоцінний дар, котрий ми одержуємо від Ісуса. Чиста й свята любов – це не почуття, а принцип. Ті, котрих спонукує істинна любов, не безрозсудні й не сліпі. Покірливість, доброта, вибачливість, довготерпіння, здатність не дратуватися, усе покривати, усього сподіватися, усе переносити – це плоди, що виростають на дорогоцінному дереві любові, яке є небесною рослиною. Це дерево, якщо його живити, буде вічнозеленим. Його гілля не посохне, листя не зів'яне. Воно нетлінне, вічне, безперервно живиться небесною росюю.



Не поддавайтесь  
нашептываниям  
сатаны!

Когда молодые люди стараются уйти от влияния сатаны, он удваивает свои искушения. Пользуясь их неопытностью, он пытается стереть различие между добром и злом. Он предстает перед ними как ангел света и обещает им удовольствия на запрещенном пути. Если молодые люди привыкли уступать чувству в ущерб долгу, им будет очень трудно противостоять искушению. Они не видят никакой опасности в том, чтобы испробовать хотя бы одно запрещенное удовольствие. Нашептывания сатаны пробуждают в их сердцах все дремлющие пороки. Не поддавайтесь нашептыванием сатаны!





## Закон одиноких родителей

1. Одинокі батьки не можуть дозволити собі відступити.
2. Одинокі батьки повинні першими йти на примирення.



Бытие 21:18: «Встань, подними отрока и возьми его за руку, ибо Я произведу от него великий народ».

Ответственность за примирение лежит на родителях, а не на детях. Именно родитель должен подойти к ребенку первым.

Обратите внимание на 3 шага, которые помогут в подобной ситуации каждому одинокому родителю:

**1) «Встань»** — поднимите уровень своей самооценки. Вы никогда не сможете помочь другому, если сами пребываете в унынии. Вы должны быть выше этого.

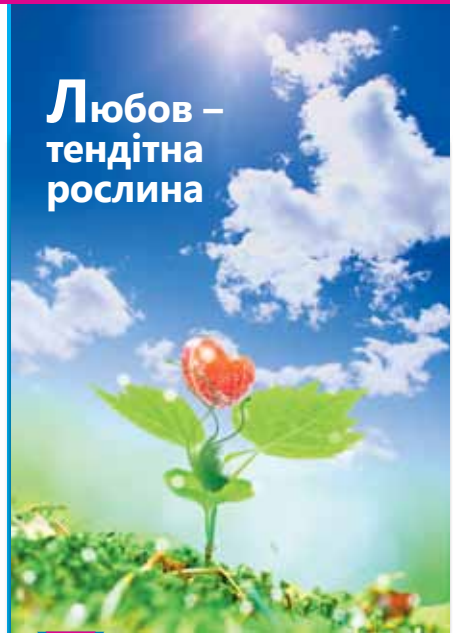
**2) «Подними отрока»** — позитивная поддержка. Никто не захочет оставаться рядом с тем, кто постоянно критикует, жалуется и ропщет. Вы должны стать для ребенка поддержкой и опорой.

**3) «Возьми его за руку»** — станьте инициатором личного контакта. Нежные объятия и прикосновения могут показаться простым делом, но, тем не менее, они обладают мощной силой. Подобные богатства невозможно купить ни за какие деньги, а в последующие годы вы получите богатый урожай.

Никогда не сомневайтесь, что вы воспитываете великого человека. Никогда никому не позволяйте вселить в вас ощущение безнадежности по поводу прошлых ошибок. Да, невозможно изменить то, что уже сделано. Но вы можете предотвратить повторение этих ошибок в ваших детях. Господь даровал вам чудесную жизнь и мощное свидетельство Своей любви.

Материал подготовила:  
Лидия Выпущенко

## Любовь – тендітна рослина



Любовь – це рослина небесного походження, її необхідно живити та плекати. Люблячі серця, щирі, ніжні слова принесуть щастя в сім'ї і справлять на всіх оточуючих вплив, який ушляхетнює.

У той час як жінки бажають бачити сильний, шляхетний характер у чоловіка, котрого вони могли б поважати й любити, ці риси мають бути переплетені з ніжністю й любов'ю, терпінням і милістю. Дружина, у свою чергу, має бути життєрадісною, доброю та відданою, уподібнюючись у своїй прихильності, наскільки це можливо, до чоловіка, але при цьому не втрачаючи своєї індивідуальності. Подружжя повинно зрощувати терпіння, доброту й ту ніжну любов одне до одного, котра зробить їхнє сімейне життя радісним і приємним.

Люди, які мають піднесене уявлення про шлюб, зводячи в думках повітряні замки, віддаляючись від реального життя з його негараздами та тривогами, досить швидко розчаруються в реальності. Коли вони зіткнуться зі справжнім життям, з його клопатами і проблемами, то виявляться абсолютно не готовими до них. Вони очікують одне від одного досконалості, а виявлять слабкості й недоліки, бо смертні люди небездоганні. Потім подружжя починає вишукувати одне в одному помилки й висловлювати своє розчарування. Замість цього вони б мали намагатися допомогти одне одному й прагнути до практичного благочестя, щоби відважно боротися в життєвих битвах.

Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, — то я ничто.

И если я раздам все имущество мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы.

Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит.



## Профилактика и лечение аллергии



### Профилактика

**1.** Исключите, насколько это возможно, или ограничьте контакт кожи с различными химическими веществами, включая мыло, гели, лосьоны, косметику, лак для ногтей, ювелирные украшения, содержащие никеля сульфат, медикаменты, краски и т. д.

**2.** Избегайте вдыхания любых искусственных запахов (бензин, аэрозоли, косметика, духи и др.).

**3.** Все медикаменты, вакцины, ядовитые вещества, плесень, грибы, бактерии и насекомые могут вызывать аллергию. Избегайте их, насколько это возможно.

**4.** Одежда из синтетических материалов, таких как эластан, нейлон и др., может быть причиной аллергии. Старайтесь использовать одежду из натуральных тканей.

**5.** Переохлаждение конечностей ослабляет иммунную систему.

**6.** Переедание, обильный ужин, недостаточное пережевывание пищи вызывают процессы брожения в пищеварительном тракте, тем самым нарушая работу иммунной системы. Употребляйте не более 3 блюд за один прием пищи, включая хлеб, чтобы избежать «войны» внутри себя.

**7.** Пищевые группы, наиболее часто вызывающие аллергию:

- молочные продукты (60% от всех пищевых аллергенов);
- шоколад, кола, кофе, чай;
- яйца, свинина, говядина, рыба;
- бобовые;
- цитрусовые;
- семейство пасленовых, включая томаты и картофель;
- зерновые;
- мед, различные специи, искусственные пищевые красители;
- алкогольные напитки;
- клубника, яблоки, лук, чеснок, бананы;
- синтетические витамины, лекарства, искусственные гормоны и другие химические токсические вещества.

# Лечение

**При наличии признаков аллергии обратитесь в первую очередь к врачу. Самолечение часто приводит к негативным последствиям. Ниже мы приводим общие советы по лечению аллергии, основанные на физиологических особенностях организма и принципах здорового образа жизни.**

**1.** Питание. Исключите из вашего рациона все известные вам пищевые аллергены, а также «подозрительные» для вас продукты из пункта №7 в разделе «Профилактика» на срок от 6 недель до 6 месяцев (до тех пор, пока симптомы аллергии не исчезнут или в значительной мере не уменьшатся). Для того чтобы ускорить этот процесс, в течение 5-10 дней применяйте «монодиету». Она предполагает употребление за один прием пищи только одного вида продуктов и в небольшом количестве, чтобы лишь утолить голод. После улучшения самочувствия начните возвращать в свой рацион по одному из «подозрительных» продуктов. Делайте это один раз в четыре дня. Например: в воскресенье вы добавили рис; если симптомы аллергии не появились в течение 4 дней, то в четверг вы можете ввести в свой рацион еще один из «подозрительных» продуктов. Если же после употребления риса симптомы аллергии усилились, следует исключить этот продукт из рациона и не добавлять никакого другого до уменьшения проявлений аллергии.

Старайтесь не употреблять продукты, раздражающие слизистую оболочку пищеварительного тракта: красный или черный перец, имбирь, корицу, гвоздику, мускатный орех, пищевую соду, кофеин, никотин, теобромин (шоколад), продукты, содержащие синтетические компоненты.

Избегайте того, что вызывает брожение в пищеварительном тракте: переизбыток, смешение овощей со сладостями, комби-

нации молока и яиц, молока и сахара, яиц и сахара, недостаточное пережевывание пищи, поздний обильный ужин, употребление жидкости во время еды, перекусы между приемами пищи (перерыв должен составлять не менее 5 часов), а также употребление более трех блюд за один раз.

Один или два дня в неделю воздерживайтесь от пищи совсем, при этом выпивайте не менее 2 л воды в сутки. Голодание в большинстве случаев значительно облегчает симптомы аллергии, но оно противопоказано при сахарном диабете 1 типа и нестабильном течении диабета 2 типа.

**2.** Исключите воздействие в воздухе: пыль, плесень, пыльца растений (старайтесь не находиться в местах, где произрастает много растений), дым, пух или шерсть домашних животных (кошек, собак, птиц).

**3.** Для хорошей работы систем очищения организма необходимо выпивать не менее 1,5 л воды в день, лучше – 2-2,5 л, а также проводить ежедневные водные процедуры (теплая ванна или душ).

**4.** Для улучшения очищения организма через легкие и печень постоянно практикуйте глубокое диафрагмальное дыхание (основной его признак – движение передней брюшной стенки во время вдоха и выдоха).

**5.** Для облегчения симптомов аллергии принимайте таблетки активированного угля (по 1 таб. на 10 кг массы тела) перед сном, но не ранее чем через 2 ч после еды, запи-

вая небольшим количеством воды, ежедневно в течение 1 мес. Повторяйте такие курсы несколько раз в год.

**6.** Чтобы улучшить работу печени, принимайте молотые семена расторопши (продаются в аптеке) по 1 ч. л. 3-5 раз в день в течение 1,5 мес., повторяя такие курсы 2 раза в год.

**7.** Если у вас наблюдаются проявления дисбактериоза кишечника (вздутие живота, избыточное газообразование, периодические колющие боли в животе, нестабильность стула), сделайте анализ кала на дисбактериоз и при необходимости проведите соответствующее лечение.


**8.** Возможно, для того чтобы избавиться от аллергии, вам придется от многого отказаться, и это вам покажется слишком трудным. Пусть ободрением для вас будут слова человека, победившего себя: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе. Я научился быть довольным тем, что у меня есть» (Библия, Послание к Филиппийцам, глава 4, стихи 13, 11).

**Желаем вам здоровья и мира!**

## Контроль совести и развитие доброго нрава



Нам всем следует развивать у себя добрый нрав и подчинять себя контролю совести. Дух истины, принятый в сердце, делает людей намного лучше. Он действует подобно закваске, пока все естество не подчиняется его принципам. Он открывает сердце, замерзшее от алчности; он разжимает руку, всегда закрывающуюся при виде человеческого горя, и его плодами становятся любовь и милосердие, видимые всем.



# В преддверии рая

**Как бы осторожны и мудры ни были вступающие в брак, все же очень немногие имеют полное единство сразу же после окончания брачной церемонии. Настоящее единство в браке достигается в последующие годы жизни.**

**П**о мере того как новобрачные встречаются с бременем трудностей и недоразумений, исчезает романтическое настроение, которым воображение часто окружает брак. Муж и жена узнают характер друг друга лучше, чем могли узнать его при прежних отношениях. Это самый трудный период в их жизни. Счастье и успех зависят от того, выберут ли они в это время правильное направление. Часто они обнаруживают друг у друга слабости и недостатки, о которых раньше не

подозревали; но сердца, связанные любовью, найдут также превосходные качества, о которых они раньше не знали.

Хотя в жизни и могут появляться трудности, недоразумения и разочарования, все же ни муж, ни жена не должны допускать мысли, что их союз был ошибкой и обманутой надеждой. Решите быть друг для друга всем, чем только возможно. Оказывайте друг другу внимание, какое оказывали в начале. Всеми возможными способами помогайте друг другу бороться с бурями жизни. Ищите возможность сделать другого более счастливым. Любовь и снисходительность должны быть взаимными. Тогда вступление в брак будет не концом любви, а ее началом. Теплые дружеские чувства и любовь, связывающая сердца, будут предвкушением небесной радости.

Вокруг каждой семьи существу-

ет священная ограда, которую нужно содержать в целости. Никто из посторонних не имеет права войти внутрь этого круга. Ни муж, ни жена не должны допускать, чтобы посторонний пользовался тем доверием, которое принадлежит целиком только им.

Каждый должен сам любить другого, а не требовать любви. Развивайте в самих себе все самое достойное и будьте готовы признавать добрые качества другого. Осознание того, что вас ценят, является замечательным стимулирующим средством и приносит удовлетворение. Взаимное понимание и уважение ведут к достижению совершенства; побуждая достигать более возвышенных целей, любовь сама будет возрастать.

Ни муж, ни жена не должны смешивать свои личные, индивидуальные особенности с особенностями другого. Каждый имеет личные вза-

имоотношения с Богом. И каждый должен спрашивать Его: «Что правильно, и что неправильно?» «Как мне наилучшим образом выполнить свою задачу в жизни?» Изливайте избыток своих чувств перед Тем, Кто отдал за вас Свою жизнь. Старайтесь, чтобы Христос был первым и последним во всем. И по мере того как ваша любовь к Нему будет становиться все глубже и сильнее, ваша любовь друг ко другу будет все больше очищаться и возрастать.

Муж и жена должны проявлять в отношениях друг с другом такой дух, какой Христос проявил к нам: «Живите в любви, как и Христос возлюбил нас». «Но, как Церковь повинуется Христу, так и жены своим мужьям во всем. Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь, и предал Себя за нее» (Ефесеянам 5:2, 24-25).

Ни муж, ни жена не должны пытаться господствовать один над другим. Не старайтесь заставить другого подчиняться вашим желаниям. Вы не можете делать это и в то же время сохранять взаимную любовь. Будьте добры, терпеливы, снисходительны, внимательны и вежливы. С помощью Божьей вы можете иметь успех и осчастливить друг друга, как обещали во время заключения брака.

Но помните, что вы не найдете счастья, если замкнетесь в себе, довольные тем, что проявляете всю свою любовь только по отношению друг ко другу. Пользуйтесь каждой возможностью содействовать счастью окружающих вас людей. Помните, что истинную радость можно найти только в самоотверженном служении другим.

Снисходительность и бескорыстное отношение к ближним отмечают слова и дела всех, живущих новой жизнью во Христе. Если вы будете стараться жить Его жизнью, побеждать свое самолюбие и эгоизм и помогать другим в их нуждах, то вы будете одерживать одну победу за другой. Таким образом, ваше влияние будет благословением для мира.

Люди могут достигнуть того идеала, который Бог поставил перед ними, если примут помощь Христа. То, чего человеческая мудрость не в состоянии сделать, Его благодать совершит для всех, кто с любовью и доверием отдается Ему. Его провидение может связать сердца небесными узами. Тогда любовь не будет просто обменом ласковыми и льстивыми словами. Ткань, сотканная на небесном станке, тоньше, но крепче всего, что может быть соткано на земных станках. Результатом будет не кое-как сплетенное изделие, а ткань, которая не легко изнашивается и в состоянии выдержать все испытания. Сердца будут связаны между собой золотыми узами такой любви, которая «никогда не перестает».

## Найкраща порада

Встановлений Богом шлюб є священною постановою, і вступаючи в нього, ніколи не слід керуватися духом егоїзму.

Маючи намір зробити цей крок, серйозно і з молитвою роздумуйте над його важливістю та просіть Божественної поради, аби переконатися в тому, що ви дієте згідно з волею Божою. Уважно вивчіть вказівки, дані з цього питання в Слові Божому. Небо радісно дивиться на шлюб, укладений зі щирим бажанням дотримуватися вказівок, записаних у Святому Письмі.

Якщо й існує якийсь питання, котре вимагає спокійного та тверезого підходу, то це питання шлюбу. Якщо коли-небудь і виникає потреба в біблійній пораді, то передусім тоді, коли двоє людей мають намір зробити крок, що з'єднає їх на все життя. Однак переважає така думка, що в цьому питанні слід керуватися почуттями; і в багатьох випадках любовний сентименталізм стає біля керма влади і призводить до неминучої загибелі. Саме в цьому питанні молоді виявляють найменше розважливості, ніж у будь-якому іншому; саме тут вони



відкидають усякі аргументи. Питання шлюбу, здається, має якусь особливу владу над ними. Вони не підкоряються Богові, перебувають у полоні почуттів, приховуючи свої дії, неначе бояться, що хтось може перекреслити їхні плани.

Чимало людей плывуть у напрямку небезпечної гавані. Вони мають потребу в лоцмані, проте не бажать прийняти необхідної допомоги, гадаючи, що здатні самі керувати своїм життєвим кораблем, і не усвідомлюючи, що можуть ось-ось натрапити на підводну скелю та зруйнувати свою віру та щастя... Якщо вони не будуть старанно вивчати Боже Слово, то припустяться серйозних помилок, які затьмарять їхнє щастя та щастя інших людей — як у теперішньому, так і в майбутньому житті.

Для прийняття правильного рішення — моліться. Якщо чоловіки й жінки зазвичай моляться двічі на день, до того як почнуть думати про одруження, то, маючи намір зробити такий крок, вони повинні молитися чотири рази на день. Шлюбний союз — це союз, який впливає на життя в цьому світі та світі майбутньому...



## Важная заметка для молодежи!



Все способности могут быть развиты. Многие люди не приносят максимальной пользы, потому что их ум работает только в одном направлении и они не уделяют должного внимания тем отраслям знания, к которым, как им кажется, у них нет склонности. Таким образом, остаются не востребуемыми скрытые резервы, поскольку люди не находят удовольствия в работе, способной раскрыть и развить эти дремлющие силы. Следует упражнять и развивать все умственные способности. Чтобы мышление было уравновешенным, нужно в равной степени развивать восприятие, суждение, память и логическое мышление.

## О питании

### Работа органов пищеварения влияет на наше настроение

Органы пищеварения оказывают значительное влияние на наше эмоциональное состояние. Бог одарил нас разумом, чтобы мы знали, какую пищу нам следует употреблять. Неужели мы, мыслящие люди, не разберемся, принесет ли пища, которую мы едим, пользу или причинит вред? Люди, страдающие повышенной кислотностью желудка, часто находятся в плохом настроении. Им кажется, что все ополчилось против них, и они постоянно чем-то недовольны и раздражены. Если бы мы стремились к миру среди нас, то больше бы заботились о спокойном состоянии своего желудка.

Коллектив врачей санатория «Наш Дом»

# ПРИРОДА АЛЛЕРГИИ



**К**линически выраженному проявлению аллергии предшествует сенсibilизация — повышение чувствительности организма к определенному аллергену. В ее основе лежат два последовательно развивающихся механизма. Первый: при контакте с аллергеном активируются специфические лимфоциты (клетки крови), они активно размножаются и вырабатывают на антиген антитела, нейтрализующие действия антигена-аллергена, в основном это иммуноглобулины типа E — реагены. Второй: эти антитела распределяются по всему организму и либо оседают на его клетках, либо свободно циркулируют в кровотоке или тканевой жидкости, где и происходит их встреча с антигеном.

### Аллергические реакции в своем развитии имеют несколько стадий:

**1.** Иммунологическая стадия — это период времени от первого контакта иммунной системы с аллергеном до второго его контакта с уже «вооруженной» против него иммунной системой.

**2.** Патохимическая стадия — период времени от вторичного контакта с аллергеном до выделения или активации специфических химических веществ, которые вызывают дальнейшее развитие аллергической реакции.

**3.** Патофизиологическая стадия — период времени от начала воздействия вышеуказанных химических

веществ на ткани организма до появления видимых (клинических) признаков аллергической реакции.

### Существует несколько видов аллергических реакций:

#### Анафилактические аллергические реакции

Возникают сразу же или через 15-20 мин. после контакта с аллергеном при условии, что ранее этот аллерген уже попадал в организм (сенсibilизация). По этому принципу развиваются анафилактический шок, атопическая бронхиальная астма, аллергия на пыльцу растений, атопический дерматит, крапивница, ринит, конъюнктивит.

Впервые попавший в организм антиген захватывают макрофаги («клетки-пехотинцы», которые первыми вступают в бой), они частично переваривают его и делают более доступным для контакта с лимфоцитами-хелперами – «спецназом» иммунной системы. «Спецназ» доставляет антиген-пленник «офицерам» – В-лимфоцитам, которые, тщательно ознакомившись с ним, выделяют специальное «оружие» для его окончательного обезвреживания – антитела-реагины. Этот процесс занимает 5-7 дней.

Антитела распространяются по организму и оседают на тканевых базофилах, которые являются буквально «пороховыми бочками», содержащими массу различных биологически активных веществ, способных вызывать развитие воспалительных и аллергических проявлений в тканях. При повторном попадании в организм антиген крепится к этим антителам, что вызывает бурную «реакцию негодования» базофила, который «взрывается», высвобождая в ткани биологически активные вещества. Высвободившиеся таким образом гистамин, гепарин, ферменты и вещества, активирующие лейкоциты и тромбоциты, непосредственно контактируют с клетками-мишенями – мышечными клетками бронхов, сосудов, матки, кишечника и вовлекают в процесс другие клетки.

Гистамин является основным «оружием». Он вызывает:

- расширение артериол (покраснение, аллергическая сыпь);
- повышение проницаемости сосудов (отек окружающих тканей, падение артериального давления);

- спазм мышц бронхов (приступы удушья, недостаток кислорода);
- спазм мышц кишок (понос);
- раздражение нервных окончаний (боль, зуд);
- увеличение образования слизи в верхних дыхательных путях (аллергический насморк, фарингит, ларингит, трахеит).

Активированные «химическим порошком» клетки крови также выделяют ряд химических веществ, поддерживающих аллергические реакции спустя 6-11 часов после появления первых изменений.

#### Цитотоксические аллергические реакции

По этому принципу развиваются аллергические реакции на медикаменты, реакции на переливание несовместимой крови, резус-конфликт новорожденных.

При этом антиген находится на поверхности клеток, а антитела к нему – в свободном от клеток состоянии. Антигеном являются компоненты самой клеточной мембраны (нормальной или измененной) или фиксированные на ней вещества (лекарственные препараты и др.).

В результате присоединения антител к антигену и последующих реакций клеточная мембрана разрушается, что клинически проявляется возникновением очага воспаления.

#### Имунокомплексные аллергические реакции

По этому механизму развиваются аутоиммунные заболевания (системная красная волчанка, ревматоидный артрит и др.), гепатит В, стрептококковые инфекции, сывороточная болезнь.

Антиген и антитела находятся в сво-

бодном состоянии в крови или тканевой жидкости. Встретившись, они соединяются и образуют комплекс антиген-антитело, и к ним также присоединяются особые белки крови – так называемая система комплемента. Этот комплекс заглатывают макрофаги и удаляют из организма. Однако при определенных обстоятельствах данный комплекс длительно циркулирует в крови и вызывает вышеперечисленные заболевания. Эти комплексы оседают на стенках сосудов в тканях легких, в почках, а усилия макрофагов и комплемента нейтрализовать их заканчивается развитием воспаления в этих тканях – так развивается альвеолит, васкулит и гломерулонефрит. Если это происходит в капиллярах, то в них нарушается циркуляция крови, что чревато развитием некроза (отмирания) тканей.

#### Аллергические реакции замедленного типа

Проявляются через 24-48 часов после контакта с аллергеном (также обязательно на сенсibilизация). Так протекают реакции после туберкулиновой пробы, реакция по отторжению трансплантата, контактный дерматит, аутоаллергические болезни, некоторые виды экземы.

Антиген находится на поверхности клеток, а к нему прикрепляются Т-лимфоциты, имеющие специфические для данного антигена рецепторы (ключ-замок). Клетка с антигеном разрушается либо Т-лимфоцитами-киллерами, либо веществами, которые выделяют лимфоциты, либо макрофагами, которых привлекают в очаг лимфоциты.

Методы профилактики и лечения аллергии вы найдете в рубрике «**Природные средства лечения**».

**Желаем Вам здоровья и долголетия!**

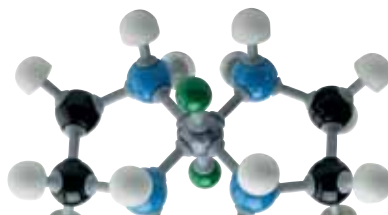
## Новости из области аллергологии

Британские ученые пришли к выводу, что подавляющее большинство людей, считающих, что у них аллергия на пищевые продукты, на самом деле ею не страдают, пишет The Daily Telegraph.

Как показало исследование, проведенное в Портсмутском университете, примерно пятая часть взрослых людей полагают, что у них аллергия на тот или иной пищевой продукт. Однако при клиническом обследовании данный диагноз выявляется не более чем у каждого пятидесятого из них. Женщины заблуждаются относительно пищевой непереносимости чаще мужчин и зачастую необоснованно считают аллергиками своих детей, лишая их полезных продуктов.

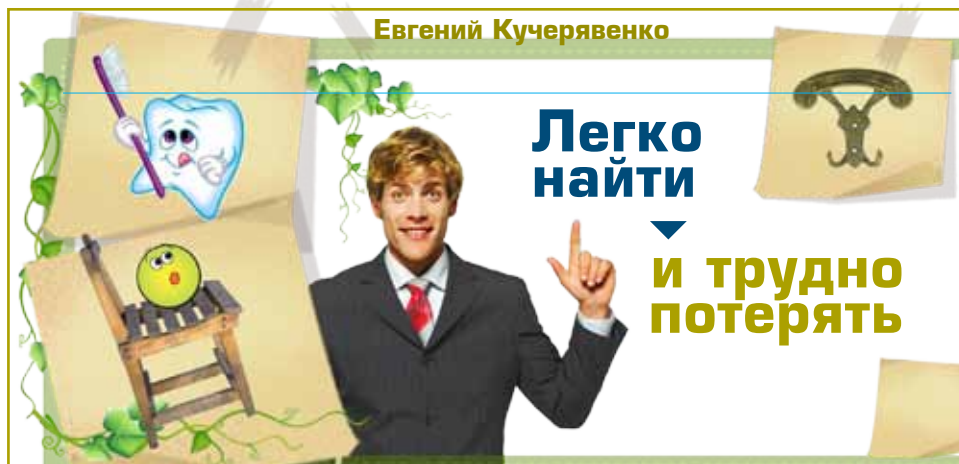
Наиболее часто люди «находят» у себя аллергию на пшеницу – в этом убеждены 4,5% населения. На самом деле ею страдает менее чем один из двухсот человек.

По мнению руководителя исследования Карины Вентер (Carina Venter), такая частота ошибочной самодиагностики связана с распространением малоинформативных тест-систем для самостоятельного выявления аллергии и обилием гипоаллергенной продукции, а также с тем фактом, что в последние десятилетия это заболевание стало «модным диагнозом».



На основании результатов исследования ученые утверждают, что необоснованный отказ от тех или иных продуктов может вызвать у любителей самодиагностики и их детей дефицит ряда витаминов, антиоксидантов, пищевых волокон и других необходимых компонентов пищи.

Источник: Medportal.ru



Евгений Кучерявенко

## Легко найти

## и трудно потерять

**П**ривычка. Странное слово. Почему-то в последнее время чаще всего оно употребляется в негативном контексте, когда говорят о пристрастиях или каких-либо негативных чертах характера того или иного человека. Вот и подумалось, осталось ли на свете хоть несколько привычек, которые можно классифицировать как хорошие.

Чистить зубы с утра – это, бесспорно, привычка. Хороша ли она? Каждый судит по-своему! Лично мне методичное поглаживание полости рта с утра пораньше не доставляет никакого удовольствия. Но стоматолог утверждает, что мои зубы от этого получают огромное наслаждение. Я ему верю.

Привычка садиться на одно и то же место в электричке, когда едешь на работу. Что-то и в ней есть позитивное. Заходишь в вагон, смотришь сразу в «свой уголок» свободно, и становится как-то уютней в душе. Садись, смотришь по сторонам и понимаешь, что лица половины пассажиров тебе уже знакомы – у каждого из них тоже есть свое «местечко». И самое забавное, что половина из них об этом даже не догадывается: просто садятся по привычке. А бывает, что влетаешь в знакомый вагон вместе со звуком закрывающихся дверей, смотришь – кто-то уже успел занять твое место, и тогда создается впечатление, что едешь вовсе не на работу. Тоже неплохое ощущение, в принципе, особенно ободряет в понедельник утром.

Или вот еще, недавно в рабочем ка-

бинете поставили новую мебель. Теперь вдоль всей стены стоит большой многосекционный шкаф. Тут тебе и полочки для книг, и антресоль с разными дверцами, и внизу тоже свои отделения. Но больше всего моя коллега радовалась встроенному гардеробу. Открываешь дверь – а там разные крючки, вешалки. Сразу же туда стала она вешать свою одежду. А про старую нашу вешалку забыли – так она и осталась висеть на стене. Прибегаю я на работу с утра и сразу же по привычке пристраиваю курточку на старую вешалку. Сначала подумывал приучить себя к новому шкафу, а потом стало как-то жалко эту одинокую вешалку: не висеть же ей без дела; а открутить не хочется – привыкли. Вот и сейчас пишу я, а куртка моя висит на нашей «четырёхкрючковой старушке». Гляну на нее, и сразу вспоминаются былые времена, когда кабинет наш был другим и мы немного не такими.

Может, и нет вовсе хороших привычек, кто знает. Но точно существуют привычки, от которых на душе становится светлее, радостней. Бывает, захочешь расстаться с какой-то из них, стараешься изо всех сил, а она нет-нет, да и напомнит о себе. А даже если покончишь с ней навсегда, то впоследствии понимаешь, что сделал это лишь для того, чтобы заменить старое пристрастие каким-то новым, не менее сильным.

Вот и писать в рубрику «Парадоксы бытия» скоро станет моей привычкой! Хотелось бы только знать: хорошей или плохой?

Моя здоровая семья

Видавець – видавництво  
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск –  
директор видавництва  
«Джерело життя»  
Василь Джулай

Головний редактор видавництва  
Лариса Качмар

Відповідальний редактор  
Марина Становкіна

Редколегія

Сергій Луцький – директор відділу  
здоров'я УУК, голова редколегії  
Олексій Остапенко – директор  
«Благодійного фонду здорового жит-  
тя»

Тетяна Антонюк – директор відділу  
сімейного служіння УУК

Ганна Слепенчук – директор пан-  
сіонату «Наш Дім»

Лариса Сугай – магістр громадської  
охорони здоров'я

Ірина Ісакова – сімейний консультант  
Володимир Куцій – пастор, керівник  
сімейного відділу КК

Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк – доктор медич-  
них наук, професор

Олексій Опарін – доктор медичних  
наук, професор

Коректор

Олена Білоконь

Інна Джердж

Юлія Вальчук

Дизайн та верстка

Юлія Смаль

Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.

Адреса: 04107, м. Київ,

вул. Лук'янівська, 9/10-А

e-mail: zdorovuj@gmail.com

тел.: 8 (044) 467 50 68

8 (044) 467 50 72

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

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

Смотри в марте на телеканале

“Надія”

воскресенье в 20:00

Серия документальных фильмов  
Трогательные, реальные истории  
наших соотечественников

www.hopechannel.info

