



Шерман Негел е професор по
биология в Пасифик Юниън
Колидж, Ангуин, САЩ.
Популяризирайки здравослов-
ния начин на живот, той изнася
лекции по целия свят.
Книгата, която държите в ръце-
те си, е първото издание, в кое-
то са събрани тези лекции.
Издателите вярват, че тази кни-
га ще стане наричник на всеки,
който се стреми към

ДЪЛГОЛЕТИЕ

проф. Ш.А.НЕГЕЛ

ДЪЛГОЛЕТИЕ

ИЛИ

*КАК ДА ПРИБАВИМ
НА ГОДИНИТЕ СИ
ЖИВОТ
И НА ЖИВОТА СИ -
ГОДИНИ*

проф. Шермън Негел

ДЪЛГОЛЕТИЕ

ИЛИ

КАК ДА ПРИБАВИМ
НА ГОДИНИТЕ СИ
ЖИВОТ
И НА ЖИВОТА СИ-
ГОДИНИ

През месец май 1992 г. жителите на гр. Бургас бяха посетени от пастор Жак Дюбоск - известен мисионер от "Амейзинг фактс" и не безизвестния професор Шермън Негел и двамата от САЩ.

В продължение на повече от месец те изнасяха беседи, онагледени с видеоматериали.

Това, което предлагаме в тази книга е най-синтезираното от съветите на професор Негел за здравословно живее-не, ръководещ се от идеята, която често подчертаваше:

"Как да прибавим на годините си живот и на живота си години"

ISBN 954-8227-09-6

редактори:

Д-р Антон Иванов
Галина Кузманова

ИЗДАТЕЛСКА КЪЩА "УНИСОН"

1993

ДФ „Абагар“ — Печатница Ямбол

СЪДЪРЖАНИЕ

Рискови фактори при коронарните заболявания.....	4
Холестерол.....	6
Хранене и сърдечни заболявания.....	8
Ползата от физическите упражнения.....	9
Хипертонията - мълчаливият убиец.....	12
Основни хранителни вещества и принципи при храненето.....	15
Белтъци - видове и нужди.....	19
Наднормено телесно тегло.....	22
Значението на влакнините /целулозата/ за храненето.....	23
Диабет.....	25
Водата.....	27
Тютюнопушене или здраве - изборът е ваш!.....	29
Обвинението срещу пушачите.....	32
Последици от употребата на марихуана.....	34
Ако знаете повече за рака, можете да живеете по-дълго.....	35
Въздействието на кофеина върху човешкия организъм.....	37
Алкохолът - най-опасният опият.....	41
Как да престанете да пушите и пиете?.....	45
Злокачествена анемия.....	51
Как да изберем добър партньор.....	53
Съвети за новобрачните.....	54
Проблеми в брака.....	55
Как да изберем пола на детето си.....	58
Спин.....	62

РИСКОВИ ФАКТОРИ ПРИ КОРОНАРНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ

1. Почти 1 000 000 американци сигурно ще развият през годината сърдечен инфаркт. Според Американската асоциация за сърдечни болести около 65 % от тях ще починат. Установено е, че в САЩ от сърдечни заболявания умират много повече хора, отколкото от злокачествени заболявания, инсулт и пътно-транспортни произшествия, взети заедно.

2. Високата заболяемост и смъртност от сърдечно-съдови заболявания биха могли да бъдат успешно предотвратени, ако количеството на кръвния холестерол на хората би било в границите на нормалното.

3. Рисковите фактори, които допринасят за настъпване на коронарните заболявания са следните:

а. Голямо количество на кръвния холестерол (хиперхолестеремия). Безопасното количество е под 180 мг/дл (дл означава децилитър).

б. Високо кръвно (артериално) налягане. Нормалното налягане е под 140/85 мм Нг. Ако кръвното налягане е над 160/95 мм Нг, рискът за настъпване на сърдечна криза е два пъти по-голям, както и 5 пъти по-голям за развитие на мозъчен инсулт.

в. Тютюнопушене. Според главният лекар на САЩ сред пушачите съществува 70 % по-висока смъртност от сърдечни заболявания в сравнение с непушачите. Данните на застрахователните агенции от района на Ню Йорк сочат, че рискът пушачите да получат сърдечна криза е 2,1 пъти по-голям, а сред пушещите два пакета цигари на ден - над 6 пъти по-голям.

Рискът от смърт вследствие на сърдечна криза сред пушачите е 2,8 пъти по-голям в сравнение с непушачите.

Рискът сред жените пушачи е 2 пъти по-голям.

г. Наднормено телесно тегло. Според застрахователните компании при телесно тегло, което е с 20 % по-голямо от идеалното за възрастта, рискът при мъжете за настъпване на сърдечна криза или коронарно заболяване е 45 % по-голям, а при жените - 51 % по-голям.

д. Прекалено консумиране на рафинирани мазнини, рафинирана захар, тестени изделия и др. Тези храни увеличават количеството на кръвните триглицериди, което нормално е под 100

мг/дл. Рискът се удвоява, когато кръвните триглицериди са 250 мг/дл и повече. Наднорменото телесно тегло е главната причина за наличие в 91 % от случаите на високо ниво на триглицеридите.

Захарта /бяла, кафява или сурова/, дори и пчелният мед, захарните изделия, сладоледът, сладкишите, тортите, кексовете и др. са най-често причина за увеличаване количеството на триглицеридите в кръвния серум.

Количеството на кръвния холестерол е много по-точен показател за риск от коронарни заболявания, в сравнение с кръвните триглицериди.

е. Доказано е също, че алкохолните напитки увеличават в много случаи количеството на кръвните триглицериди.

ж. Твърде малко физически упражнения /хипокинезия/. Рискът от сърдечна криза е два пъти по-голям сред хората, които са физически неактивни, в сравнение със средно активните. Също възможността физически неактивните хора да починат 48 часа след настъпването на сърдечна криза е 4 пъти по-голяма в сравнение със средно активните.

з. Диабет - много честа причина за голямо количество на кръвните триглицериди.

и. Стресът, хипертонията, личностните реакции, неудовлетвореността от работата, амбициозността, непрекъснатото бързане и желанието за 24 часа да се направи повече, отколкото са индивидуалните възможности, увеличават количеството на холестерола в кръвта и намаляват продължителността на живота. Редовното извършване на физически упражнения води до отслабване на напрежението и на стреса.

Престанете да пушите и винаги уповавайте на Бога!

Ако нямате нито един от изброените рискови фактори, но някои от вашите роднини са предразположени към исхемична болест на сърцето и към сърдечни заболявания, тогава и вие бихте могли да бъдете предразположен към цитираните болести.

Заклучение

1. Ако имате два или повече от изброените 9 рискови фактора, рискът от сърдечна криза се увеличава с 50 %.

2. Ако имате 3 рискови фактора - увеличено количество на кръвния холестерол, високо кръвно налягане и тютюнопушене, трябва много да внимавате и да промените досегашния си на-

чий на живот и хранене. Само по този начин ще предотврати-
те преждевременната си смърт.

3. Особено важна е връзката между количеството на кръвния холестерол, заболяемостта и смъртността от исхемична болест на сърцето и миокарден инфаркт. Според Световната здравна организация, като граничен риск се приема количеството 190-200 мг/дл. При 200 мг/дл рискът от тези две много сериозни в тяхната масовост заболявания, превърнали се днес в бич на човечеството, е почти минимален, но над това количество и особено над 230-250 мг/дл рискът се увеличава бързо, независимо от наличието или липсата на останалите рискови фактори, като хипертония, затлъстяване, застоял начин на живот, тютюнопушене, алкохолизъм и др.

ХОЛЕСТЕРОЛ

1. Екзогенният /външният/ холестерол постъпва в организма с храните от животински произход - такива са различните видове месо /телешко, свинско, пушени бутове, пилешко и др./ и рибата. Също от млечните храни и произведения, като мляко, сметана, масло, сирене и др.

Най-голям и най-богат източник на холестерол са животинските мазнини /съдържат наситени мастни киселини/ и жълтъкът на яйцето.

2. Количество на кръвния холестерол под 180 мг/дл се смята за нормално. Такова е количеството при здравите хора.

3. Значение на количеството на кръвния холестерол като показател за определяне на риска от сърдечни заболявания:

а/ количество от под 180 мг/дл е окуражително;

б/ количество над 180 мг/дл и особено това в границите между 220 и 300 мг/дл е указание за промяна на досегашния начин на живот и на хранене;

в/ колкото количеството е по-голямо, толкова по-сериозни са и още по-сериозни ще стават последиците.

4. Световната здравна организация препоръчва следните ориентировъчни стойности за определяне на риска:

а/ при лица от 30 до 40 години: гранична стойност - 190 мг/дл, среден риск - при над 215 мг/дл, висок риск - при над 230 мг/дл;

б/ при лица над 40 години: гранична стойност - 200 мг/дл, среден риск - 230 мг/дл, висок риск - при над 250 мг/дл.

Начини за намаляване количеството на холестерола

1. Намалете приема на продукти от животински произход до възможния минимум.

2. Избягвайте стреса и напрежението. Оставете вашите проблеми и тяхното разрешаване в ръцете на Бога.

3. Намалете телесното си тегло до нормалното за възрастта.

4. Престанете да пушите.

5. Редовно практикувайте научно обоснована програма за физически упражнения.

6. Престанете да приемате спиртни напитки.

Програма за лечение на хиперхолестеролемията и на хипертонията

Програмата е много подходяща и за предпазване от хиперхолестеролемия и хипертония. Нейните основни положения са следните:

1. Пушачите трябва да престанат да пушат цигари /вж. беседата за тютюнопушенето/.

2. Престанете да използвате готварска сол. Ако все още нямате признаци на високо кръвно налягане и голямо количество кръвен холестерол, можете да консумирате дневно не повече от една чаена лъжичка готварска сол. Световната здравна организация препоръчва 5 г сол на ден.

3. Консумирайте естествена храна, като зърнени храни, различни видове бобови храни, листни зеленчуци, тикви, пъпеши, всякакви плодове, ядкови плодове, черен или ръжен хляб /пълнозърнест/.

Не е желателно консумацията на масло, маргарин и мас, както и пържени ястия. Може да използвате малко зехтин /олио от маслини/ - около 1-2 чаени лъжички дневно.

Американската здравна асоциация препоръчва по 60 г дневно пилешко месо или риба.

4. Ако имате наднормено телесно тегло, намалете с 1/4 при-

смапните калории. Не консумирайте пища между основните хранения.

5. Независимо от вашето телесно тегло /наднормено или не/, започнете редовно практикуване на научно обоснована програма за спортуване, според дадените указания, независимо и извън досегашната ви ежедневна физическа активност, както следва:

а. Започнете с 10-минутно непрекъснато ходене, сутрин и вечер, през ден. Всеки път увеличавайте постепенно разстоянието, което изминавате за 10 минути.

б. Увеличавайте всяка седмица времето за ходене с по 3 минути, докато стигнете непрекъснато ходене в продължение на 30 минути.

в. Използвайте подходящи обувки, които да фиксират и поддържат глезенните стави на краката.

г. Изпивайте по две чаши вода преди всяко ходене и определете пулсовата си честота. При бързо ходене не трябва да бъде повече от 100-110 удара в минута.

д. Отпуснете се за 5 минути и направете упражнения за разтягане, но без резки движения.

е. Изпълнявайте програмата редовно и дисциплинирано.

ж. Не очаквайте бърза чудотворна промяна. Необходими са поне 3-4 месеца, преди да забележите съществена промяна в хиперхолестеролемиите и хипертонията. Превърнете описаната програма в стереотип, за да прибавите на годините си живот, и на живота си години!

ХРАНЕНЕ И СЪРДЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

1. Бедуините от Средния Изток почти никога не боледуват от сърдечни заболявания. Това се дължи на обстоятелството, че консумират предимно зърнени храни - хляб и ястия от зърнени храни, като използват много малко мляко и месо.

2. Сред японците съществува много ниска смъртност от сърдечни заболявания, защото японската храна се състои от ориз, малки количества риба и зеленчуци. Консумират изключително малко месо.

Интересен е установеният факт, че когато японците емигрират в САЩ и възприемат американския начин на живот и хранене, сред тях се забелязва подчертано увеличаване честотата на сърдечните заболявания.

3. В САЩ за периода 1970-1986 г. смъртността от миокарден инфаркт се е понижила с над 25 %, защото за същото време консумацията на животински мазнини се е намалила с повече от 57 %, а на растителни мазнини се е увеличила с над 44 %.

4. В Южна Корея консумацията на животински мазнини е много малка, вследствие на което там атеросклероза почти не се среща, за разлика от Белгия, където от това заболяване умират годишно около 26 000 души.

5. За увеличаване честотата на сърдечните заболявания допринасят животинските мазнини и холестеролът. Те се намират в големи количества в месото, черния дроб и млечните произведения, както и в яйцата /холестеролът/. Пържените храни и олиото също допринасят за увеличаване на сърдечните заболявания.

6. Животинските мазнини се превръщат в организма в мастни субстанции, които под форма на плаки /атероми/ се отлагат в стените на артериите, в това число и на коронарните, като ги правят чупливи и в същото време стесняват просвета им. Това болестно състояние се нарича атеросклероза и е причина за сърдечни заболявания и за хипертония, както и за други дегенеративни болести. Води и до влошено хранене на тъканите и на органите.

ПОЛЗАТА ОТ ФИЗИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Дефиниция на физическото упражнение.

Това е упражнение, съобразено с научните постановки, което засилва сърдечния мускул и намалява риска от инфаркт, инсулт и болести на кръвоносните съдове.

2. Това упражнение се практикува извън обикновената физическа активност във всекидневното.

3. Това е най-добрата терапия в света.

4. То предотвратява много заболявания по-добре от лекарствата.

5. Упражнението е и най-добрият транквилизатор /успокоително средство/ при стрес, причинен от напрежението на околната жизнена и социална среда.

6. Само това упражнение помага на хората да водят пълноценен и естествен начин на живот. Трябва да бъде толкова важно, колкото е важен и начинът на хранене.

7. Колкото е по-малка пулсовата честота в спокойно състояние /при почивка в седнало или легнало положение/ на хората, които не боледуват от сърдечни заболявания, толкова е по-здрав сърдечният им мускул и толкова по-малко са рисковете за сърдечна криза или инфаркт.

Оценката на пулсовата честота е следната:

- а/ под 55 удара в минута - отличен 6;
- б/ между 55 и 65 удара в минута - много добър 5;
- в/ между 66 и 79 удара в минута - добър 4;
- г/ между 80 и 90 удара в минута - среден 3;
- д/ при над 90 удара в минута - слаб 2.

Най-добре е пулсовата честота да се определя сутрин, веднага след събуждане и в леглото, преди раздвижване.

8. Упражнението има следния ефект:

- а/ повишава гъвкавостта и подвижността на ставите;
- б/ заздравява мускулите и увеличава силата им;
- в/ повишава издръжливостта на сърдечно-съдовата система;
- г/ помага за премахването /изгарянето/ на излишната подкожна мастна тъкан и поради това е един от най-добрите начини за намаляване на излишното телесно тегло.

9. Програмата на упражненията е следната:

а/ Ходене.

- Започнете с 10 минути непрекъснато ходене сутрин и вечер, през ден. Всеки път увеличавайте разстоянието, което изминавате за 10 минути.
- Увеличавайте времето за ходене всяка седмица с по 3 минути, докато постигнете 30-минутно непрестанно ходене. За здравите хора това означава около 120 крачки в минута. При хора над 35-годишна възраст тази скорост трябва да се достигне много бавно.
- Ходете с подходящи обувки, които да фиксират и поддържат глезенните стави.

- Направете в продължение на 5 минути загряващи упражнения с бавно и леко разтягане.
- Изпивайте по две чаши вода преди ходенето и определяйте пулсовата си честота, която по време на най-бързото ходене не трябва да бъде по-голяма от 100-110 удара в минута.
- След завършване на бързото ходене се отпуснете за 5 минути и отново направете упражнения за разтягане, без резки движения.

б/ Ако сте под 35-годишна възраст и нямате сърдечни оплаквания, можете да практикувате по-натоварена програма за упражнения - напр. джогинг /леко бягане в тръс/, плуване, колоездене и др. За постигане на добри резултати по отношение на сърдечно-съдовата система се препоръчва цитираните упражнения да се практикуват 3 пъти седмично /през ден/ в продължение на 30 минути. При колоезденето скоростта да бъде 20 км/час. През последните 5 минути намалявайте скоростта постепенно, като след завършването направете упражнения за разтягане.

10. Избягвайте:

а/ настъпване на мускулни спазми, поради прекалено интензивно извършване на упражненията;

б/ продължителна уморителна работа след упражненията;

в/ резки температурни промени по време на и след упражненията;

г/ горещи или пък вихрови вани /такива със завихрено движение на водата/, сауна или горещ душ веднага след упражнението;

д/ обилно хранене поне 4 часа преди упражнението;

е/ извършване на упражнения, когато сте болни или много уморени;

ж/ завършване на упражнението със спринт /бързо бягане/;

з/ състезания, когато извършвате упражнения за стабилизиране на сърдечно-съдовата система;

и/ задържане на дишането /въздуха/ по време на пластичните упражнения;

к/ упражнения, когато имате увредени мускул, става или сухожилие.

11. Съвети за хората, които все още пушат цигари и приемат спиртни /алкохолни/ напитки:

а/ недейте приема алкохолни напитки поне 4 часа преди упражненията;

б/ недейте да пушите поне два часа преди упражненията.

ХИПЕРТОНИЯТА МЪЛЧАЛИВИЯТ УБИЕЦ

1. Високото артериално /кръвно/ налягане се нарича още хипертония. Артериалното налягане показва налягането, с което кръвта се движи в кръвоносните съдове.

Нивото на артериалното налягане се изразява с формула, която се състои от две части: първата показва систолното, а втората - диастолното налягане.

Систолното налягане е налягането на кръвта в артериите, когато сърдечните камери са свити /контрахирани или в състояние на систола/. Диастолното налягане е налягането на кръвта в кръвоносните съдове, когато камерите са отпуснати и в положение на диастола. Систолното налягане е винаги по-високо от диастолното, като и двете се измерват в мм живачен стълб /мм Hg/ (напр. 145/85 мм Hg).

2. Няма строга граница между нормалното и високото артериално налягане, защото е установено, че нормалното налягане може да варира с 40-50 мм Hg към по-ниско или по-високо дори в продължение само на часове, което се провокира от най-различни причини. Повишава се например при силни емоционални напрежения и преживявания, възбуждения, при напрегната умствена и физическа дейност, семейни и други конфликти, стресове от околната жизнена среда, а се понижава при спокойствие, почивка, сън и др. По-добре е систолното налягане да не бъде винаги над 135, а диастолното да не е постоянно над 85 мм Hg.

Ако по време на измерването на артериалното налягане човек е в отпочинало и спокойно състояние и въпреки това диастолното налягане е над 90 мм Hg и винаги остава 90 мм Hg, смята се за ненормално високо.

Диагнозата високо артериално налягане зависи от много фактори и поради това винаги трябва да се поставя от лекар след много измервания и тестове.

3. Хипертонията се нарича още и "мълчаливият убиец", защото в много случаи протича безсимптомно в продължение на много години. Повечето хипертоници не знаят, че боледуват от това заболяване. Трагичното в случая е, че се проявява тогава, когато е много късно и когато е причинило сериозни и трудно възстановими увреждания на сърцето, кръвоносните съдове и бъбреците. Поради това и възвръщането към нормалното състояние вече е много трудно.

4. Хипертонията се причинява от един или от няколко от следните рискови фактори:

а. Наследствена обремененост. Ако и двамата родители боледуват от хипертония, рискът и децата им да получат същото заболяване е 3 пъти по-голям.

б. Наднормено телесно тегло. Пълнотата обременява цялата сърдечно-съдова система. Редовно измервайте телесното си тегло и го привеждайте в съответствие с таблицата за оптималното за вашия ръст.

в. Емоционален стрес - при него пулсовата честота достига големи ускорения.

г. Тютюнопушене - нещо ужасно за сърцето и кръвоносните съдове.

д. Чернокожата раса. Никой не знае защо е така, но статистически е доказано, че чернокожите хора боледуват много повече от хипертония. Установено е, че от 4 чернокожи над 18-годишна възраст един има хипертония; ако в момента няма такава, развива я по-късно.

е. Бременност. Ако хипертоничка забременее, заболяването може да се влоши по време на бременността. Установено е също, че понякога бременността може да повиши артериалното налягане при жени, които преди забременяването са имали нормално налягане. Необходимо е бременните да бъдат прегледани редовно, както и редовно и в динамика да се проследява артериалното им налягане.

ж. Противозачатъчни хапчета. Статистически е установено, че на 5 от 100 жени, вземали в продължение на 5 години орални противозачатъчни хапчета, получават хипертония.

з. Възраст. По правило хипертонията се развива по-често при напредване на възрастта на хората. Тези, които имат нормално за възрастта им телесно тегло, хранят се правилно, водят нормален начин на живот и редовно изпълняват физически уп-

ражнения, рискът да получат хипертония е много по-малък, в сравнение с физически неактивните лица, особено ако имат наднормено телесно тегло.

5. Правила, които ще ви предпазят от получаване на хипертония:

а. Измервайте поне веднъж годишно артериалното си налягане. Ако се налага лекарска намеса, точно и редовно изпълнявайте нарежданията на лекаря.

б. Редовно изпълнявайте програмата за подходящи физически упражнения. В началото ги започнете много внимателно, спазвайки указанията на лекаря. Ходенето е най-доброто и най-безопасното упражнение /вж. програмата за упражнения в предишната глава/.

в. Променете досегашния си неправилен начин на живот и хранене. Престанете да пушите, да приемате чай, кафе и алкохолни напитки.

г. Намалете телесното си тегло до нормалното.

д. Научете се да се справяте със стресовите положения и напреженията на околната среда. Винаги и във всичко разчитайте на Бога и оставете Той да се грижи за вас и да разрешава проблемите ви.

е. Твърде високото ви артериално налягане лекувайте чрез редовно приемане на предписаните от лекар медикаменти. Ако обаче намалите телесното си тегло, редовно консумирате най-подходящи и предписани от диетолог храни. Избягвайте употребата на сол, рафинирани мазнини. Не употребявайте тлъсти храни и състоянието ви ще се подобри дотолкова, че ще можете да преустановите вземането на лекарства. По-добре е да не консумирате месо. В прехода между изоставането на месото и преминаването към естествените храни е позволено приемане на малки количества пилешко месо и риба.

ж. Избягвайте маслото от животински произход, маргарин и олио, както и пържени храни. Използвайте много малко захар. Храната на хипертониците трябва да бъде или напълно безсолна, или да съдържа много малко сол. В последния случай ще трябва да бъдат редовно наблюдавани и контролирани от лекар или диетолог.

Консумирайте храни, богати на вода и влакнини /целулоза/, като листни зеленчуци, моркови, зелен и зрял фасул, пъпеши, тикви, плодове, овесени ядки и др.

Подправките черен или червен пипер, бахар и др. да се използват в малки количества.

6. Има хора с т. нар. ниско артериално налягане или хипотония. Ако имате щастието да сте с ниско артериално налягане, което е по-ниско, отколкото изглежда да е нормално и се чувствувате добре, бъдете благодарни за това! Шансовете ви да живеете по-дълго са добри!

Някои наричат артериалното налягане от 86/50 мм Hg хипотония. Не се тревожете в такъв случай, ако се чувствувате добре!

ОСНОВНИ ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА И ПРИНЦИПИ ПРИ ХРАНЕНЕТО

1. Хранителните вещества се разделят на 6 основни групи

а. Белтъците /протеините/ са основният градивен елемент, от който се образуват най-важните и най-дейните съставни части на клетките. Особено са важни и необходими при младите и подрастващите, работещите тежка физическа или умствена работа и др., като подпомагат възстановителните процеси. Различават се белтъци от растителен и от животински произход.

Белтъците не могат да бъдат заменени с никакви други хранителни вещества.

По своя химичен състав белтъците са високомолекулярни органични вещества, изградени от аминокиселини. Хранителната или градивната стойност на белтъците зависи от количественото съотношение на влизащите в техния състав аминокиселини.

Източници на белтъци от животински произход са месото и вътрешностите, рибата, млякото и млечните произведения, яйцата /белтъкът/ и др. От растителните хранителни продукти богати на белтъци са соята, варивата, ядките, зърнените храни и др.

Според Американската здравна асоциация човек трябва да консумира не повече от едно яйце седмично.

б. Мазнините са ценна съставна част на храната, концентрирана енергетична храна и втория източник на енергия за организма. Употребяваните за храна естествени мазнини биват от животински и растителен произход, като първите съдържат

наситени, а вторите - ненаситени мастни киселини. Главните съставки на масите са мастните киселини. Растителните масла са най-богати на ненаситени мастни киселини и се усвояват по-добре от наситените мазнини и поради това доставят на организма повече мазнини от другите масла.

Най-усвоими са животинските масла и маслиновото масло, средно усвоими са слънчогледовото, фъстъченото, рапичното, царевичното и соевото масло, а към най-трудно усвоимите спадат хидрогенираните масла, маргарините, кокосовото масло и др.

Особено се препоръчва царевичното масло, защото е установено, че има силно изразен антиатеросклеротичен ефект.

Маслото, животинската мас, майонезата и олиото са много концентрирана храна. Сметаната, каймакът и пълномасленото мляко са богати източници на холестерол и наситени мастни киселини, което важи също за жълтъка на яйцето, сиренето, кашкавала и месото.

в. Въглехидратите са полезна храна и основният източник на енергия за организма. Биват 3 вида - монозахариди, дизахариди и полизахариди.

Най-важният монозахарид е глюкозата /гроздова захар/, която наравно с фруктозата и захарозата се среща в по-големи количества в плодовете. Фруктозата /плодова захар/ заедно с глюкозата се съдържа в плодовете и особено в пчелния мед. Дизахаридите са също много важна съставка на храната и при храносмилането преминават в монозахариди.

Особено полезно за здравето е въглехидратите да се приемат в натурален вид, както се съдържат в плодовете. Така тяхното разпадане в червата става постепенно и за продължително време, с което на клетките се дава възможност да асимилират напълно образуващата се глюкоза. За правилното изгаряне на въглехидратите в организма е необходимо приемането на достатъчно количество витамин В₁.

Най-главните източници на въглехидрати са житните и бобовите храни, брашното /пълнозърнестото/, хлябът и тестените произведения, оризът, картофите, пресните и сушените плодове, захарите /предпочита се нерафинираната захар/, мармаладите, сладката, пчелният мед и др. Плодовете са най-предпочитаните източници на въглехидрати, защото освен тях съдържат

също витамини, биологично активни вещества и още много други полезни съставки в естествен вид.

г. Вода /вж. главата за водата/.

д. Витамините са сложни и с различна химична структура органични съединения. При приемане в минимални количества поддържат правилното развитие и функциониране на организма. Витамините не са хранителни вещества в прекия смисъл на думата, а служат като биологични катализатори.

При недостатъчно приемане с храната на някои витамини, се развиват хиповитаминозни състояния, а при пълната им липса в храната в организма настъпват тежки смущения, наречени авитаминози.

Витамините се съдържат в много големи количества в пресните плодове и зеленчуци, зърнените храни и др., когато се използват в добре балансирана диета. Когато витамините се приемат във вид на хапчета или капсули, в които са в много концентриран вид, тази концентрация може да наруши изключителния им баланс, който природата е създала.

е. Минералните вещества /биотични или химични елементи/ се съдържат също в хранителните продукти и имат много голямо значение за храненето. Разделят се на макроеlementи /намират се в най-големи количества/, микроelementи /в сравнително по-малки количества/ и ултрамикроelementи.

Доказано е, че ако храната съдържа достатъчно белтъци, мазнини и въглехидрати, но е лишена от минерални соли, не може да поддържа правилното хранене на организма. Минералните вещества не само влизат в състава на всяка клетка, но участват активно и в много процеси на обмяната на веществата.

Минералните вещества се намират в същите източници, в които се намират и витамините, както и в млякото, така необходимо за бебешката и детската възраст. Възрастните хора трябва да приемат дневно по една чаша 2 % обезмаслено мляко. Сиренето трябва да се приема изключително умерено и в пряко състояние /обезсолено/.

2. Полезни хранителни правила и принципи, които трябва да се спазват:

а. Винаги се хранете /закуска, обяд и вечеря/ в едно и също часово време, което спазвайте строго.

б. Хранете се два или 3 пъти дневно, като между отделните хранения недейте консумира нищо освен вода.

в. Когато се храните само два пъти дневно, разпределяйте количеството на приеманата храна по възможност на равни части.

г. Когато пък се храните 3 пъти дневно, разпределяйте количеството на храната при отделните приеми приблизително по следния начин: 2/5 за закуска, 2/5 за обяд и 1/5 за вечеря /препоръчва се и следното разпределение: сутрешната закуска да бъде около 32 %, обедът - около 57 %, а вечерята - около 22 - 24 % от дневния прием на калории/.

д. Винаги вечеряйте 3 часа преди лягане за пощен сън. В противен случай пълният стомах обременява много храносмилането и храносмилателната система, притиска сърцето и отделните от приетата храна калории не се изразходват /не изгарят/, а се натрупват като подкожна мастна тъкан.

е. Повечето от хората консумират прекалено много сол, което положение заедно с други фактори допринася за получаване на хипертония, една от най-важните причини за смъртността /1 г сол задържа в тялото 250 мл вода/. Недейте добавя сол към вече сготвена храна, като при нейното приготвяване използвайте оскъдно количество сол.

Много е полезно и се препоръчва възрастните хора да консумират по-малко от една чаена лъжичка сол дневно. Всъщност за тях е достатъчна 1/8 от чаената лъжичка /или половин грам сол на ден/.

Хипертониците не трябва изобщо да приемат сол, през което време артериалното им налягане трябва да бъде измервано редовно и да се лекуват без лекарства.

ж. Консумирайте обилно и в големи количества естествени храни, като ги разнообразявате /това означава да не консумирате само и непрекъснато една и съща естествена храна/. От време на време разнообразявайте храната с плодове, зеленчуци и житни храни.

Ако консумирате рафинирани храни /дори и заместителите на месото/ използвайте ги в много малки количества. Изключително малко използвайте захар и бяло брашно. Задоволявайте нуждите си от сладко с пресни зрели плодове, със сушени плодове или с компоти без захар. Знайте, че най-хранителни и полезни са пресните храни. Недейте да приемате нищо между отделните хранения.

з. Пържените храни са много калорични, трудно смилаеми и

богати на мазнини. Използвайте ги много рядко и в малки количества. Възрастните хора не трябва да приемат повече от една супена лъжица олио дневно, а децата - още по-малко количество.

и. Непрекъснато се молете на Бога да ви дава мъдрост и решителност да спазвате винаги и точно описания начин на правилно хранене, за да можете да постигнете идеални резултати! Така ще бъдете богато възнаградени с добро здраве и дълъг живот! Не забравяйте, че **"НИЕ СМЕ ТОВА, КОЕТО КОНСУМИРАМЕ"**.

БЕЛТЪЦИ - ВИДОВЕ И НУЖДИ

1. Белтъците /протеините/ са органични вещества, основен градивен елемент, от който се образуват структурите на клетките. Изградени са от аминокиселини и действуват като ензими, които регулират метаболитните процеси. Белтъците са беден източник на енергия и нормално са около 16 % от състава на тялото.

2. По време на храносмилането белтъците /протеините/ се разпадат на аминокиселини и като такива се резорбират и отнасят до клетките. Последните ги използват за възстановителните процеси, за образуване на ензими, хормони и др.

3. Различават се белтъци от животински /техни източници са месото, рибата, млякото и млечните произведения, яйцата и др./ и от растителен произход /съдържат се в соята, царевичната, ориза, варивата, бобовите и житни храни и др./.

Запомнете, белтъците /протеините/ от растителен произход могат да бъдат комбинирани в храната така, че да доставят на организма всички аминокиселини, които липсват в отделните хранителни продукти. Например комбинирането на ориз с боб ги допълва по такъв начин, че храната съдържа всички аминокиселини, както е при рибата и различните видове месо. Освен това белтъците от растителен произход съдържат и хранителни вещества в балансирани комбинации, както и влакнини /целулоза/, много важни и полезни за правилното хранене.

Белтъците от животински произход са много богати на концентрирани мазнини. Установено е, че в 1 грам прошарено го-

веждо месо има повече мазнини, отколкото белтъци, както и богати на холестерол мазнини.

4. Възрастните хора не се нуждаят от много големи количества белтъци дневно. Продължителна изследователска дейност е стигнала до следното практическо заключение: имащите телесно тегло в оптимални /нормални/ граници трябва да приемат по 8 г белтъци /протеините/ на килограм (или 8 г/кг). Прочуванията от последните години обаче са установили, че и 8-те грама белтъци са твърде голямо количество.

От повече белтъци дневно се нуждаят децата и подрастващите, бременните жени, както и болните през възстановителния период след болестта.

5. За организма не е полезно да се приемат големи количества белтъци. Патолозите са установили, че бъбреците на хора, които приживе са консумирали с години месна /животинска/ храна, са били един път и половина по-големи от бъбреците на вегетарианците. Освен това и черният дроб на консумиращите месна храна трябва да работи много по-усилено за усвояването на белтъците от животински произход.

Трябва да се знае и това, че и белтъците от растителен произход не трябва да се консумират в големи количества. Установено е, че излишъците от белтъци в тялото се превръщат в мазнини. Освен това, прекаленото приемане на белтъци води и до увеличена екскреция /отделяне от тялото с урината/ на крайните продукти на белтъчния метаболизъм. Този механизъм увеличава калция от костите и го отделя с урината. Така костите отслабват и стават по-чупливи.

6. Някои хора имат странната представа, че ако не приемат много белтъци (протеини) /особено от животински произход/, организмът им няма да получава и разполага с достатъчна енергия. Това схващане е много погрешно, както са показали резултатите от следния интересен опит: Известен професор е осъществил експеримент с две групи хора: на едната група е давана наситена с месо храна, а лицата от втората група са били хранени със сложни въглехидрати, зеленчуци, плодове, зърнени храни и др. След 3 дни лицата и от двете групи извършили упражнения със специален велосипед /тредмил/. Било установено, че издръжливостта на приемалите изключително месна храна била намалена наполовина, докато при хранените със сложни въглехидрати била увеличена повече от 3 пъти.

Не трябва да се забравя, че първата храна, която Господ дал на Адам и Ева, била вегетарианска - плодове и зеленчуци, ядки, житни храни и др. /вж. Битие/

7. На следващата таблица е дадено количеството на белтъците в някои най-често консумирани хранителни продукти. Данните са на фармацевтична компания, предложени преди няколко години:

Белтъци от животински произход..... % на 100 г.		Белтъци от растителен произход..... % на 100 г.	
Говеждо месо	18-20	Зрял фасул	22-24
Козе месо	10	Фъстъци	25
Пилешко месо	18-24	Кашу	20
Риба: прясна	7	Овесени ядки	8
сушена	63	Кафяв ориз	
Свинско месо	18	/нерафиниран/	8
Черен дроб	25	Жито	16
Мляко: прясно	3,5	Царевица	11
сухо	35		

8. Установено е, че 10 % от необходимите за организма на възрастния човек калории трябва да се доставят от белтъците. Установено е също, че организмът губи белтъци при подстригване на косата, вземане на вана или душ, сексуални контакти или изхвърляне на газове и др. Нуждите на тялото обаче могат да бъдат лесно задоволени чрез приемане на богато разнообразие на нискокалорични /плодове и зеленчуци/ и на висококалорични храни /варива, житни храни, ядки и др. - умерено/.

Различните видове храни трябва да се приемат комбинирано и да се редуват. Консумирайте нискокалорични плодове и зеленчуци и в ограничени количества рафинирани храни, олио, мазнини, захар и захарни изделия и дори заместителите на месото /приготвени изцяло от соя/.

НАДНОРМЕНО ТЕЛЕСНО ТЕГЛО

Известна е мъдрата и много поучителна мисъл, че "човек копае гроба със зъбите си" /има се предвид неразумното и капризно задоволяване на вкусовите навици/.

1. За пълнота /затлъстяване/ се говори, когато телесното тегло на хората е най-малко с 20 % по-голямо от нормалното /оптималното/.

2. Хората с наднормено телесно тегло са по-податливи на заболявания, като диабет, хипертония, сърдечни болести, артрит, болести на жлъчката, рискове по време на операции, усложнения по време на бременност, злокачествени заболявания и др.

Ако телесното тегло е с 25 % по-голямо от нормалното, рискът от преждевременна смърт се увеличава 1,7 пъти, а при увеличаване на теглото с 40 % и рискът се увеличава над 2,2 пъти.

3. Таблица за определяне на нормалното телесно тегло, отнесено към ръста:

Височина в см		Тегло в кг
Жени	150 см	45 кг
	за всеки 2,5 над 150 см прибавете 2,25 кг / от 2,25 кг от общото тегло се смята за нормално/	
Мъже	150 см	47,25 кг
	за всеки 2,5 над 150 см прибавете 3 кг / 3 кг от общото тегло се смята за нормално/	

4. Примери как телесното тегло може да се запази нормално, да се намали или да се увеличи.

- Личност А - телесното тегло остава нормално, не се увеличава, нито пък се намалява

- Нуждае се от 2500 ккал дневно - приема 2500 ккал
- Личност Б - увеличава телесното си тегло
- Нуждае се от 2500 ккал дневно - приема 3000 ккал
- Личност В - намалява телесното си тегло
- Нуждае се от 2500 ккал дневно - приема 2000 ккал

При приемане на цитираните килокалории в срок от една седмица личност В ще отслабне с около половин кг, а личност Б ще напълнее с около половин килограм.

5. Полезни практически съвети. Казано откровено, повечето от препоръчаните диети не са най-подходящите за отслабване на телесното тегло. Най-полезният и в същото време най-безопасният начин за намаляване на телесното тегло е намаляване с 1/4 на приеманата за деня храна (ако диетата е добре балансирана) и ходене в продължение на един час дневно извън ежедневно физическо натоварване.

Ако имате много голямо наднормено телесно тегло, ходенето през първите две седмици да бъде бавно /или ходете бавно/. След това постепенно увеличавайте скоростта на ходенето, която след 3 месеца да бъде 6,5 км/час, което означава 120 крачки за минута по равен терен.

При редовно и съвместно изпълняване на тази програма след една година ще се получат изключителни резултати по отношение на отслабването.

6. Знания за калориите, които някои храни отделят след приемането им в организма:

а/ два банана с две топки сладолед плюс шоколадов сироп и няколко ядки отделят 500 ккал;

б/ ако седмично приемате 500 ккал повече от необходимите, за същия срок ще напълнеете с половин килограм.

ЗНАЧЕНИЕТО НА ВЛАКНИНТЕ /ЦЕЛУЛОЗАТА/ ЗА ХРАНЕНОТО

1. Дивертикулът /разширение/ е най-често срещаното заболяване на храносмилателната система на хората в западните /развитите/ страни, както и в тези, в които начинът на живот и хранене е подобен на този в западните.

2. Ишемичната болест на сърцето е най-честата причина за

смъртта на хората в страните, които следват стила на живот и хранене на западните страни.

3. Камъните в жлъчния мехур /холелитиазата/ е най-честата причина за коремна хирургична намеса в цитираните страни.

4. Възпалението на апендиксовия израстък и тромбозата на дълбоките вени /запушване от тромби/ са много често срещан повод за хирургични операции в западните страни, поради съществуващия в тях начин на живот.

5. Ракът на дебелото черво е на второ място по честота, след злокачествените заболявания на белите дробове в западните страни.

6. Установено е, че цитираните и още други заболявания се срещат около 5 пъти по-често в богатите /развитите/, отколкото в страните от третия свят.

7. След продължителни обширни изследвания се е стигнало до заключението, че най-важната причина за описаната удивителна разлика е, че хората, които следват стила на живот и особено на хранене на западните страни, заболяват много по-често от цитираните заболявания, отколкото хората от третия свят. Основната причина е начинът на хранене!

Хората от западните страни консумират много бедни на влакнини храни, което е причина за малките изпражнения и за слабата перисталтика на дебелото черво /води до много бавното отделяне на фекалиите/.

8. Малките и твърди изпражнения, които съдържат много малко влакнини /целулоза/, са поводът за настъпване на запек /констипация/. Годишно в САЩ се изразходват милиарди долари за произвеждане и изкупуване на разхлабителни по отношение на запек средства.

Заключението е, че липсата на естествени храни, консумирането на рафинирани хранителни продукти, недостатъчното приемане на вода дневно и липсата на достатъчни физически упражнения /застоял начин на живот/ обуславят високата заболяемост от цитираните заболявания в споменатите страни.

9. Полезни съвети, които трябва да се спазват строго и редовно:

а. Консумирайте предимно и в големи количества плодове и зеленчуци, житни и бобови храни, варива, ядки в естествения им вид, а не преработени, и други храни, съдържащи влакнини.

При готвенето на тези храни прибавяйте малко сол. Консумирайте чеснов и кромид лук /поне една глава кромид лук дневно/, както и други зеленчукови подправки.

б. Млякото и млечните произведения и яйцата не съдържат влакнини. Тези храни, въпреки, че са и богати на белтъци, са много концентрирани и богати на холестерол и мазнини от животински произход. Поради това трябва да се консумират в малки количества. Американската асоциация за сърдечни заболявания препоръчва възрастните хора да не приемат повече от едно яйце седмично, както и умерено да консумират обезмаслено мляко. Месо да се приема в малки количества, при това само пилешко и риба.

в. На основата на резултатите от последните по настоящем изследвания се препоръчва изключително голямо намаляване приема на мазнини /концентрирани или не/ от животински и растителен произход. Смятат се за причинители не само на споменатите заболявания, но и на много видове злокачествени болести.

г. Много хора са изключили напълно от храната си /не консумират/ мазнини, като масло, маргарини, майонеза, сметана и др. Ползата от това е, че се радват на много добро здраве, като при тях не съществува проблемът за пълнотата /наднорменото телесно тегло/ с неговите последици. Теглото им се доближава до нормалното.

д. Възрастните хора трябва да приемат дневно 3-4 филии черен или ръжен хляб, както и поне веднъж седмично да консумират бобови храни, от които да получават необходимите им влакнини. Така ще поддържат здравето си в много добро състояние.

ДИАБЕТ

1. Диабетът се причинява от известни и неизвестни причини, някои генетични фактори и др. Протичането му се влияе в значителна степен от начина на хранене, застоялия начин на живот и липсата на физически упражнения и особено много от наднорменото телесно тегло.

2. Различават се два вида диабет: младежки, развиващ се още в ранната детска възраст, и при възрастните. Младежкият диабет се нарича още диабет от първи тип, или инсулинозависим, а този при възрастните - от втори тип, или инсулинонезависим.

Младежкият диабет не означава, че се появява винаги в младежка възраст, защото може да се развие и във възрастта между 40 и 50 години.

Най-често се среща диабетът от втори тип, обикновено при хора с наднормено телесно тегло и имащи непоносимост към глюкоза. Тези диабетици не са непременно зависими от инсулина.

Вторият тип диабет може да бъде избегнат и на болните от него /инсулинонезависим/ да се помогне.

3. Хормонът инсулин се произвежда от задстомашната жлеза /панкреас/. Необходим е за регулиране не само на глюкозия, но също на мастния и белтъчния метаболизъм.

Приемащият инсулин диабетик не може да знае със сигурност, дали задстомашната му жлеза образува собствен инсулин. Много диабетици от втори тип наистина произвеждат инсулин, но реакцията им към него е неадекватна.

4. При консумиране на захар и захарни изделия количеството на кръвната захар достига максималната си стойност нормално след 30 минути до един час. При увеличаване количеството на кръвната захар количеството на инсулина се увеличава също, за да намали кръвната захар. Проблемът при диабета от втория тип е, че реакцията на инсулина се забавя, вместо количеството му да се увеличи веднага.

Възможно е количеството на инсулина да не достигне горната си граница дори 2-3 часа след нахранване. Когато количеството на кръвната захар стане нормално, нивото на инсулина е толкова голямо, че намалява кръвната захар под нормалното количество. Това е причината, поради която болните, проявяващи тенденция към получаване на хипогликемия /намалено количество на кръвната захар/, по-късно да станат диабетици.

5. Хора с наднормено телесно тегло, но без диабет, могат да имат нормален тест за глюкозна поносимост, но количеството на инсулина при тях е около 3 пъти по-голямо от нормалното. Подобен тип инсулинова реакция при пълните хора след време изтощава панкреаса, поради което могат да станат диабетици.

6. Резултатите от последните изследвания показват, че диабетиците от втори тип, които приемат сложни въглехидрати, получават по-бързо /по-добро/ намаляване количеството на кръвната захар. За това допринася също и редовното извършване на подходящи физически упражнения. Наличието на влакнини,

разтворими във вода, в плодовете и бобовите храни забавя увеличаването на кръвната захар и на триглицеридите след нахранване. Това е резултат от забавеното резорбиране на влакнините. Болният не е необходимо да взема /получава/ много инсулин, ако храната му съдържа много влакнини.

7. Хромът и магнезият са много важни химични микроелементи в състава на клетките. Намират се в зелените листа на растенията и в корените им. Хромът се унищожава частично при топлинната обработка на храната. Поради това се препоръчва да се консумират повече сурови храни. Хромът се съдържа в повечето плодове и зеленчуци.

8. Едни от най-важните и тежки усложнения на диабета са катарактата /т.нар. перде на окото/ и атеросклерозата. Освен това, при диабетиците се срещат по-често и увреждания на коронарните им съдове /съдовете на сърцето/, както и инсулти.

9. Повечето от диабетиците подобряват състоянието си чрез редовно извършване на показани за тях физически упражнения, /най-вече ходене/, с които трябва да бъдат подробно запознати от специалисти по лечебна гимнастика.

Още по-важно и много отговорно е значението на лекаря-диетолог. Той определя при всеки диабетик най-подходящата за състоянието му диета, която трябва да бъде строго и точно спазвана.

Диабетиците не трябва дори и да помислят да се лекуват сами, защото всяко самолечение само ще влоши и утежни състоянието им.

ВОДАТА

1. Водата има много голямо значение не само за правилното хранене, но и за живота изобщо. Това се доказва от положението, че човек може да гладува до 40 дни и повече, но умира само за 5-7 дни, ако се остави без вода.

2. Водата е съставна част на клетките и среда, в които се извършват всички жизнени процеси. Водата съставлява 77 % от теглото на кърмачетата, около 75 % от това на децата под 5 години, над 70 % от това на възрастните хора. Децата се нуждаят повече от вода от колкото възрастните.

3. При по-възрастните хора съществува тенденция към дехид-

ратиране /намаляване на телесната им вода/, защото повечето от тях пият вода само когато се чувстват жадни.

4. Центърът на жаждата не всеки път може да подскаже /да определи/ колко вода трябва да се изпива, за да имаме добро здраве. Учени от Харвардския университет по медицина са доказали експериментално, че за да се радваме на максимално добро здраве, трябва да изпиваме с $1/3$ по-голямо количество вода от това, което центърът на жаждата ни подсказва. Или ако чувствуваме, че утоляваме жаждата си с една чаша вода, необходимо е да изпиваме допълнително още $1/3$ от чашата.

5. Всекидневно бъбреците филтрират /през тях преминават/ около 1600 л кръв, като диурезата /отделяне на урина/ е само около или над един и половина литра. Организмът губи половин литър вода чрез дишането, както и около половин литър чрез изпотяването. С изпразненията се отделя около $1/3$ от литъра вода. Така средната дневна загуба на вода от организма на възрастния човек е около 2,5 литра.

6. Водата постъпва в организма чрез хранителните продукти, пиене на вода и други течности. Освен това в организма се образува вода и при асимилирането на въглехидратите и мазнините /т.нар. хидратационна вода/. За запазване на водния баланс на тялото, какъвто е необходим за поддържане на добро здраве, трябва да се изпиват поне 7-8 чаши вода дневно /около 1,5-2 литра/.

7. Много хора се оплакват от запек /констипация/, защото не приемат достатъчно количество вода, за да може изпразнението им да бъдат меки. Запек се получава и при консумиране на бедна на влакнини храна.

8. Много е полезно сутрин да се изпива на празен стомах около половин литър вода /около две чаши вода/. С това организмът се очиства от натрупаните в него вредни вещества.

Вода или безалкохолни напитки трябва да се приемат или половин час, или 2,5 часа след храненето. Не се препоръчва приемане на течности по време на самото хранене, защото така се разрежда стомашният сок и се смущава правилното храносмилане.

9. Известните учени Антони, Колтоф придават голямо значение на вътреклетъчната вода. Установили са, че дори и при слабо дехидратиране на телесните клетки /тяхното обезводнявяне/ се получава отслабване на защитните сили на организма и хо-

рата по-лесно заболяват от различни болести. Много хора са хронично болни, защото не приемат достатъчно вода и други течности, което да подпомага и поддържа правилното функциониране на клетките.

10. Никога да не забравяме поканата на нашия Господ Исус Христос: "И Духът, и невестата казват: Дойди. И който чуе, нека да рече: Дойди. И който е жаден нека дойде. Който иска, нека да вземе даром водата на живота" /на вечния живот/. /Откровение 22:17/.

Тогава и само тогава ще имаме вечен живот и здраве!

ТЮТЮНОПУШЕНЕ ИЛИ ЗДРАВЕ - ИЗБОРЪТ Е ВАШ!

1. Това предупреждение е написано с големи букви на корицата на списанието "Световно здраве", издавано от Световната здравна организация. Според д-р Малер, главен директор на тази организация, "Тютюнопушенето е вероятно единствената и най-опасна причина за влошаване здравето на хората, която може да бъде избегната. Застрашително увеличаване на броя на пушачите понастоящем съществува главно в развиващите се страни, които са прицел на производителите на цигари."

2. Тютюнопушенето е страшен и много опасен враг на хората. През последните 25-35 години се превърна в най-масовата и хронична битова интоксикация и най-разпространената вредна привычка, за съжаление все по-често срещана сред жените.

Например през 1914 г. в САЩ са били диагностицирани 371 болни от рак на белите дробове, докато през 1981 г. броят на тези болни е надминал 85 000. След диагностицирането на рака на белите дробове болните живеят около 8-9 месеца въпреки прилагането на най-съвременните средства и методи на лечение.

3. Цигареният дим съдържа над 400 вредни съединения, от които с най-токсичен ефект са никотинът, въглеокисът, цианидите, арсеникът, полициклическите ароматни въглеводороди /бензпирените, които са силно канцерогенни и мутагенни/, кадмият, формалдехидите, фенолът и др.

Ако човек изпушва по два пакета цигари дневно съзнателно съкращава живота си средно с 8 години.

4. Пушачите боледуват с 22 % повече от непушачите, престоя-

ват с 10 % повече в болничните заведения и с 60 % остаряват по-бързо от непушачите.

5. Тютюнопушенето е 3-ят по честота рисков фактор за развитие на сърдечно-съдови заболявания и особено за настъпване на инфаркт на миокарда, засилва атеросклерозата на коронарните /сърдечните/ съдове и е главната причина за болестта на Бюргер и др. Помага за нарастване честотата на рака на устните и устната кухина, пикочния мехур, стомаха и други органи.

6. Тютюнопушенето е един от най-важните рискови фактори за развитието на рака на белите дробове. Причинява също повишаване на артериалното налягане и др.

Никотинът свива кръвоносните съдове, учестява пулса и е причина за прогресивното втвърдяване на стените на артериите.

7. Доскоро се е смятало неправилно, че тютюнопушенето вреди единствено на активните пушачи. Това обаче не отговаря на истината. Установено е, че пушенето на цигари е идеален начин на непълно изгаряне, при което се получават вещества, които се съдържат в цигарения дим и които са особено вредни за здравето на хората. Докато с цигарения дим пушачът поема около 1/7 от газообразните и твърдите вещества на този дим, в околната на пушача атмосфера остават половината от газообразните и 4/5 от твърдите съставки на дима. На практика това означава, че в помещенията, в които се пуши, остават 1/4 от вредните съставки и съединения на цигарения дим и че тези помещения са много по-опасни и по-вредни за непушачите. Или ако в някое помещение пушат няколко души, останалите присъстващи хора поемат /вдишват/ без да искат толкова цигарен дим, колкото ако и те биха пушили. Тези хора се наричат пасивни пушачи и тяхното здраве е изложено дори на още по-голяма опасност, отколкото при активните пушачи, защото инхалират цигарения дим направо, без да го филтрират, както е при активните пушачи.

Описаното е причина местата в самолетите, влаковете и другите превозни средства, в ресторантите и останалите заведения за общо ползване да са разделени на такива за пушачи и за непушачи.

Пушачите могат съзнателно да увреждат здравето си, но защо и на какво основание трябва да вредят на хората, които не

желаят да пушат, да боледуват излишно и да съкращават живота си?

8. Много радостен и достоен за подражание е фактът, че в САЩ все повече пушачи се отказват от тютюнопушенето. Води се много активна кампания против този страшен враг на здравето на хората, начело на която кампания са лекарите с техния пример. Изчислено е, че повече от 15 000 000 американци са престанали да пушат, като техният брой непрекъснато се увеличава.

9. Трагично и в същото време много тъжно е положението, че през последните 10 години тютюнопушенето се е увеличило застрашително сред момичетата на 12-18-годишна възраст. Понеже и в Англия тютюнопушенето е застрашително увеличено сред момичетата и младите жени, установено е, че ракът на белите дробове е станал главната причина за смъртността при тях, а не ракът на гърдата, както е било по-рано. В САЩ ракът на гърдата все още заема първо място като причина за смъртта на жените, болни от ракови заболявания, но ракът на белите дробове го догонва с много бързо темпо, което е истинска трагедия.

10. Установено е също, че преждевременните раждания при бременните пушачи са много по-чести, отколкото при бременните, които не пушат.

Когато бременната жена пуши, никотинът преминава през плацентата у плода, учестява се не само нейният пулс, но и този на плода.

Деца на родители-пушачи боледуват 3 до 5 пъти повече от бронхити, бронхопневмонии, бронхиална астма и др.

Доказано е също, че никотинът преминава и в майчината кърма, поради което кърмачетата още много малки се превръщат в "пасивни пушачи", приемайки с кърмата токсични дози никотин.

11. Родителите не трябва да пушат в стаята на новородените и малките деца, а извън нея /на балкон или другаде/.

Напоследък е установено, че тютюнопушенето се асоциира и със синдрома на внезапната детска смъртност.

12. Полезни съвети, които трябва да се знаят и спазват от всички:

а/ пушач, който изпушва по два пакета цигари дневно, живее средно с 8 години по-малко от непушачите;

б/ около 68 % от пушачите умират в по-ранна възраст в сравнение с непушачите;

в/ пушачите постъпват на лечение в болниците с 22 % повече, отколкото непушачите, като и оздравителният период при тях е с 10 % по-дълъг;

г/ рискът пушачите да починаат от рак на белите дробове е 70% по-голям в сравнение на хората, които никога не са пушили;

д/ рискът пушачите да починаат от емфизем е 10 пъти по-голям от този при непушачите;

е/ всяка изпушена цигара съкращава с 6-8 минути живота на пушачите;

ж/ пушачите боледуват с над 100% повече от сърдечни заболявания, отколкото непушачите.

13. Никога не посягайте към цигарите, ако не сте пушач. Опитайте се да живеете и работите в атмосфера, в която няма цигарен дим. Ако сте пушач, покажете, че имате силна воля и престанете да пушите. Търсете помощта на Бога и спазвайте съветите, които ви даваме.

14. Всеки пушач може да престане да пуши, ако наистина желае да го направи. Милиони хора са го сторили! Наградата е огромна! Да не говорим за сумите, които ще можете да спестите! С тях можете да си купите неща, които ще ви направят щастливи, ще ви доставят удоволствие и удовлетворение, ще прибавят и години към живота ви!

15. Никога недейте да забравяте Божиите съвети, дадени в Библията:

"Не знаете ли, че сте храм на Бога, и че Божият Дух живее във вас? Ако някой развали Божия храм, него Бог ще развали; защото Божият храм е свят, който храм сте вие" /1 Коринт. 3:16-17/.

"За всичко имам сила чрез Онзи, Който ме подкрепява /всичко мога и за всичко имам сила чрез Христа" /Филип.4:13/.

ОБВИНЕНИЕТО СРЕЩУ ПУШАЧИТЕ

През 1964 г. главният лекар на отдел "Здраве" на САЩ предупреди за пръв път населението за огромната опасност от тютюнопушенето. След това главните лекари на всяка по-ниска администрация направиха същото. Сегашният главен лекар д-р

Евърет Кууп в доклада си посочва, че това е най-сериозното обвинение за страшната опасност, която тютюнопушенето нанася на здравето на хората, което обвинение здравната служба е правила някога.

Докладът е насочен изключително върху научните доказателства, които свързват тютюнопушенето с честотата на раковите заболявания. Според д-р Кууп само при злокачествените заболявания се установява задържане нивото на смъртността, причината за което е почти само тютюнопушенето. За разлика от това се забелязва понижаване на смъртността от сърдечни заболявания, различни инфекциозни болести, пътно-транспортни произшествия и др.

Основните заключения, дадени в доклада, са следните:

1. Тютюнопушенето е причината за смъртта на почти 1/3 от починалите от раково заболяване. Освен това е основната причина за заболяване от рак не само на белите дробове, но също на ларинкса, устната кухина и хранопровода. Допринася за развитие на раково заболяване на пикочния мехур, бъбреците, панкреаса, стомаха и шийката на матката.

2. Три епидемиологични проучвания са изследвали възможността за заболяване от рак на белите дробове при пасивните пушачи. При две от тези проучвания е установена важна статистическа връзка между съпруги непушачи и риска да заболееят изобщо от раково заболяване, вследствие на тютюнопушенето на техните съпрузи. При третото проучване е обърнато внимание на риска от заболяване от рак на белите дробове на съпругите непушачи, чиито съпрузи са били пушачи, като този риск се е увеличавал, въпреки че не е достатъчно потвърден статистически. В доклада се споменава също, че "макар съвременните показания да не са достатъчни за стигането до извода, че пасивното тютюнопушене причинява рак на белите дробове сред непушачите, резултатите наистина са сериозна загриженост за вероятен тревожен здравен проблем."

3. Установено е също, че и пушенето на пури и с лула е "инцидентен фактор" за развитие на рак на белите дробове, ларинкса, устната кухина и хранопровода. Продължителното смъркане и дъвчене на тютюн също съдейства за заболяване на рак на устната кухина.

Подобни обвинения срещу тютюнопушенето са били правени и от Американската асоциация за борба срещу рака.

ПОСЛЕДИЦИТЕ ОТ УПОТРЕБАТА НА МАРИХУАНА

1. Марихуаната съдържа повече от 400 химични вещества, от които делта-9-тетрахидроканабинолът е главният възбуждащ мозъка елемент.

2. Това вещество се резорбира бързо в кръвта, когато се пуши марихуана и 5 до 10 пъти по-бързо при орално приемане /през устата/.

3. Забавя нормалното образуване /подновяване/ на телесните клетки, а когато прониква в мастните мембрани на белите кръвни клетки /левкоцитите/, променя или понижава защитните сили на организма. Употребяващите марихуана лица боледуват много по-често от бронхити, синусити и вирусни инфекции.

4. Освен това забавя мисловния процес и влияе на говора, пречи на способността за разбиране, концентриране на вниманието и на възможността за изразяване на мислите. Променя ритъма на съня, влияе върху емоционалните реакции и води до промени в настроението. Може да промени психомоторните реакции и дори да повлияе на зрението.

Употребяващите марихуана стават апатични, потиснати, вяли и често показват неспособност да се справят със стресовите на околната среда.

5. Димът от марихуаната е много по-вреден за белите дробове от цигарения дим. Установено е, че изпушването на 3-5 пръчици марихуана седмично се равнява на изпушването на 16 цигари дневно, в продължение на цяла седмица.

Със сигурност марихуаната увеличава риска хората, които я употребяват, да заболееят от рак на белите дробове и от емфизем.

6. При средна до интензивна употреба на марихуана от подрастващи на възраст от 12 до 17 години може да настъпи недостатъчност на продуктивността на образуваните в тестисите мъжки полови хормони. Това може да води до липса на сперма, наличие на малко сперма или дори до ненормално образуване на сперма. Има случаи, когато при млади мъже, употребяващи марихуана, се развиват женствени признаци на тялото - например уголемяване на гърдите. Както алкохолните напитки, та-

ка и марихуаната потискат сексуалните възможности при мъжете.

7. При употребяващите марихуана млади жени може да настъпи увеличаване количеството на мъжките полови хормони, което да води при някои случаи до появата на окосмяване на лицето, ръцете и гърдите. Възможно е също да не настъпи характерното при жените натрупване на подкожна мастна тъкан по бедрата, ханша и гърдите.

Употребяващите марихуана бременни жени по-често раждат мъртви деца или пък такива с вродени телесни дефекти.

Установено е, че съдържащият се в марихуаната делта-9-тетрахидроканабинол преминава в кърмата, поради което кърмачките го предават по време на кърменето и на децата си, които също могат да бъдат засегнати и увредени.

АКО ЗНАЕТЕ ПОВЕЧЕ ЗА РАКА, МОЖЕТЕ ДА ЖИВЕЕТЕ ПО-ДЪЛГО

Ракът /злокачествените заболявания/ е много сериозно и опасно за здравето и живота заболяване, което може да се развие във всеки орган и система на организма. Не се съобразява с възраст, раса и пол. Среца се у всеки човек, но по-често се проявява при хората над 35-годишна възраст.

В САЩ от рак умират дневно над 1000 души.

Последните проучвания на раковите заболявания са установили ясна и еднозначна връзка между тези заболявания и приеманата храна: до 30-40 % при мъжете и до 50-60 % при жените, което е много тревожен факт. Доказано е, че при приемане на богата на мазнини храна ракови заболявания се срещат по-често в гърдите, простатната жлеза и дебелото черво. Храната, която предпазва организма от развитието на ракови заболявания, се състои главно от плодове и зеленчуци, нерафинирани зърнени храни, като особено голямо профилактично значение се придава на съдържащите влакнини храни.

Изключително препоръчително е хората да приемат по-малко храни, съдържащи животински /имат наситени/ и растителни мазнини /съдържат ненаситени мастни киселини/.

Съществува голямо разнообразие на формите на раковите заболявания, които могат да се развият във всяка част на човеш-

кото тяло. Работът представлява силно променени в своята същност клетки, които не могат да се самоконтролират и се размножават много бързо, който процес не може да бъде спряна.

За щастие много от формите на рака могат да бъдат диагностицирани рано и след подходящо лечение да се получи оздравяване.

Работът не е наследствено заболяване. При някои хора съществува вродено предразположение, подобно на хората с наследствена обремененост към хипертония.

Отново за щастие по-големият брой от туморите или ненормалните израстъци по и в тялото са доброкачествени образувания. Установено е, че само при една от 5 жени с бучки в гърдите, тази бучка е злокачествена. Жената обаче не може да знае дали това образувание е доброкачествено или злокачествено, което може да се докаже единствено след хистологично изследване на взет от бучката материал.

Голямо значение за ранното откриване на раковите заболявания /доброкачествени или злокачествени/ има редовното извършване поне един път в годината /може и по-често при по-възрастните/ на специални профилактични прегледи, както и диспансеризирането на съмнителните случаи, практикувано в много страни.

Следните признаци и прояви насочват лекарите да се съмняват за съществуване на раково заболяване:

- а/ всяка раничка, която не зараста за 2-3 седмици;
 - б/ всяка бучка в гърдите или на друго място по тялото;
 - в/ всяко необичайно кървене или кръвотечение от телесните отвори;
 - г/ всяка промяна в брадавиците или бемките по кожата: намиращите се на места, изложени по-често на търкане, трябва да бъдат премахнати преди настъпване в тях на промени;
 - д/ всяка упорита и дълготраеща проява на лошо храносмилане и трудности при преглъщането; също преграждане на гласа, траещо повече от 3 седмици, както и хронична кашлица;
 - е/ всяка промяна в нормалното функциониране на червата и пикочния мехур.
- Полезни съвети, чието спазване предпазва от развитие на раково заболяване:
- 1/ избягвайте всяка форма на хронично дразнене;

2/ всяка година, може и по-често, се подлагайте на пълен медицински преглед, като се извършват всички показани изследвания;

3/ всички съмнителни бучки и тъкани трябва да бъдат отстранени или лекувани и изследвани хистологично;

4/ полагайте специални грижи за зъбите и устната кухина;

5/ избягвайте вдишването на дразнещи изпарения и най-вече на цигарен дим;

6/ търсете причината за всяка упорита кашлица;

7/ не носете тесни дрехи, които да притискат тялото и да водят до дразнения;

8/ поддържайте кожата си чиста. В някои райони на света е необходимо да се изкъпват по два пъти на ден.

В своя доклад д-р Денис Бъркит, световно известен епидемиолог, подчертава, че хората от страните със западен стил и начин на живот и хранене биха предотвратили вероятно в 80% развитието у тях на ракови заболявания, ако престанат да пушат и започнат да се хранят с естествени храни, с хранителни продукти, богати на влакнини /целулозата/, и избягват захар, захарни изделия и рафинирани храни.

ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА КОФЕИНА ВЪРХУ ЧОВЕШКИЯ ОРГАНИЗМ

Д-р Уилям Филпот, доктор на медицинските науки и директор на Медицинския център в Оклахома, САЩ, е публикувал в списанието "Бестуейз" статията "Кофеинът - скритото пристрастяване", в която споделя, че "... когато човек е разтревожен, изпиването на чаша кафе или кола го кара да се чувства малко по-добре, защото е обхванат от приятното възбуждащо действие на кофеина."

Много голям и опасен враг на здравето на хората, за съжаление неосъзнат, е пиенето на кафе и на съдържащи кофеин напитки, заляло света и превзело съзнанието на хората. Днес кафето е една от най-употребяваните възбуждащи напитки, като консумацията му взема застрашителни размери.

Краткото обобщаване на резултатите от най-новите медицински изследвания трябва да се познават от всички, защото не са в полза на съдържащите кофеин напитки.

Ще дадем количеството на кофеин в мг в различните възбуждащи напитки:

чаша кафе съдържа.....	110-150 мг кофеин;
чаша безкофеиново нес-кафе.....	2 мг;
чаша кока-кола.....	33 мг;
чаша пепси-кола.....	38 мг;
чаша безкофеинова пепси-кола.....	0 мг;

Д-р Филпот, специалист психиатър, в подробна статия описва много болни, развили психични /душевни/ симптоми, след като продължително време са приемали кафе или съдържащи кофеин медикаменти, защото "... кофеинът променя обмяната на веществата". Разказва и за болни, които е трябвало да постъпят на лечение в психиатрични болници, защото са загубили способността си за нормална психична дейност, понеже им било забранено /не са могли/ да приемат съдържащи кофеин средства и източници. По този начин кофеинът може да причини у някои хора ненормални личностови промени, които да бъдат толкова силни, че роднините на тези хора да бъдат принудени да потърсят помощта на психиатър.

Смята се, че всяка година в САЩ се изпиват над 137 милиарда чаши кафе, или всяка минута - по 900 000 чаши. Трудно може да бъде, дори приблизително, изчислено колко милиарда чаши кафе се изпиват в целия свят. Сигурно цифрите ще бъдат зашеметяващи.

Напоследък много известен фармаколог от Университета Ломба Линда е направил интересен и поучителен опит с паяк, който обикновено е изплитал много красиви симетрични овални паяжини. Теглото на паяка било измерено в мг, след което бил инжектиран с такава доза кофеин, която се равнявала на дозата на две чаши кафе, приета от мъж с телесно тегло от 75 кг. Оказало се, че приелият кофеин паяк е започнал да изплита абсолютно безформена и несиметрична паяжина. Едва след 4 дни, когато кофеинът вече бил отделен от тялото, паякът започнал отново да прави мрежите си по стария симетричен и овален начин.

Цитираният фармаколог се казвал д-р Мервин Хардиндж и имал научната степен доктор на медицинските науки. Направил следното заключение: "Известно е, че колкото повече жи-

вотни се повлияват от дадено лекарство, толкова е по-голяма вероятността същото лекарствено средство да оказва влияние и на хората. Установено е, че повечето ензими у хората и животните са сходни. Поради това, когато даден медикамент или опият /напр. кофеинът/ влияе на някои ензими у животните /в случая на паяка/, той ще оказва влияние и на сходните ензими при човека. Кофеинът води до нереални представи за пространството и времето."

Установено е, че след изпиване на чаша кафе машинописки са започвали да пишат наистина по-бързо и с по-малко грешки, но след приемане на две или 3 чаши, е наблюдавано обратното - започнали да правят много повече грешки. Същото е било установено и при 10 лица, които след изпиването на чаша силно кафе са се справяли по-успешно с възложените им математически задачи. Но след увеличаване на дозата приет кофеин е било наблюдавано рязко понижаване на точността и правилността на решенията.

Известно е съществуването на привикване към всички упойващи и стимулиращи средства. Именно поради това, за да могат приемащите ги хора да постигнат желаните цели и въздействия, необходимо е непрекъснато да увеличават използваните дози - или ако за исканото освежаване е достатъчна една чаша кафе или друга съдържаща кофеин напитка, с времето за постигането на същия ефект ще трябва да изпиват няколко чаши. Така се идва до силно увеличаване броя на всекидневно изпиваните кафета и с това до също увеличаване на присманото количество кофеин.

Тъкмо в тази неосъзната привичка да се консумира кафе се крие най-голямата опасност и вреда за здравето.

Чудно ли е тогава, че хората са толкова много нервни и възбудени, напрегнати и невъздържани, избухливи със и особено без никакъв повод, много раздразнителни.

Когато хората са изморени или искат да извършат по-бързо някоя работна дейност, те изпиват чаша обикновено или нес-кафе, силен чай, кока-кола или пепси-кола, защото мислят, че по този начин ще се ободрят. Всъщност те дълбоко се лъжат и самоизмамват, защото кофеинът не може да влияе на механизма, отчитащ умората. Стимулира мозъка и така дава илюзията, че човек е наистина бодър, което не отговаря на истината, защото се изразходва нервна енергия и след отзвучаването на

ефекта на кофеина човек се чувства много по-изморен от преди изпиването на кафето.

Точно поради това му действие, кофеинът се причислява към опиатите, които причиняват илюзорни представи.

Когато пък човек е уморен или потиснат пак посяга към чашата с кафе, силен чай, кола и др. Това се повтаря непрекъснато и се стига до така страшното пристрастяване към кафето.

Кофеинът показва наистина някои освежаващи и ободряващи качества. Например подобрява мозъчното кръвообращение, стимулира нервната система, премахва сънливостта и умората, дразни дихателния център и задълбочава дишането, повишава двигателната активност и др.

Тези ефекти на кофеина са обаче много нищожни и незначителни в сравнение с огромната вреда, която причинява на здравето. Или малкото положително се унищожава много повече от вредните последици, по-важните от които ще бъдат дадени, за да не се забравят. Те са следните:

1. Предизвиква сърцебиене /в неравномерен ритъм/.
2. Причинява треперене на мускулите на ръцете.
3. Води до силно изразена нервност, възбуденост, напрежение и напрегнатост.
4. Причинява раздразнителност.
5. Води до безсъние.
6. Увеличава риска от развитие на коронарни заболявания.
7. Увеличава количеството на кръвната захар.
8. Увеличава отделянето на солна киселина от стомашните жлези и по този начин може да води до развитие на язвена болест на стомаха. В някои случаи предизвиква кървене от язвата.
9. В медицинската литература има съобщения, че пиенето на кафе е увреждало хромозомите като в резултат някои бебета са се раждали с вродени дефекти.

Полезни практически съвети, които ще помогнат да се откажете от вредния и опасен навик да пиете кафе, ако сте го практикували, и така да запазите здравето си:

1. Сутрешната ви закуска да бъде достатъчна по количество, за да не се чувствате без сили.
2. Утолявайте жаждата си, като изпивате 8-10 чаши вода на ден.

3. Ако изпитвате силна нужда от горещи напитки, изпивайте от време на време напитки, които не са стимулиращи и не съдържат кофеин. Много полезни са билковите чайове, които имат утоляващ жаждата ефект и приятен аромат.

4. От време на време пийте умерено какао и в никакъв случай повече от 1-2 чаши през няколко дни.

5. По време на "кафяната ви почивка" осъществявайте кратка бърза разходка /ходене/, отпуснете се, четете някоя приятна и полезна книга. Десетминутната почивка действа ободряващо на умореното тяло.

6. Вслушвайте се в сигналите, с които организмът ви предупреждава, че се нуждае от почивка. Недейте да удряте с камшик тялото си, като използвате стимулиращи и освежаващи по отношение на нервната ви система средства. Недейте да подражавате на хората, които бият с камшик уморен кон, за да го принудят да тича. Така наистина ще можете да го насилите да бяга по-дълго и по-бързо, но скоро резервите му от енергия ще се изчерпят бързо и ще настъпи много голяма умора, изискваща дълго време за възстановяване.

7. Молете се на Бога да ви помогне да се откажете от този вреден навик - пиенето на кафе, който буквално унищожава здравето ви. "За Господа всички неща са възможни."

8. Никога недейте да забравяте мъдрите съвети на апостол Павел: "И тъй, ядете ли, пиете ли, нещо ли вършите, всичко вършете за Божията слава" /1 Коринт. 10:31/.

АЛКОХОЛЪТ - НАЙ-ОПАСНИЯТ ОПИАТ В СВЕТА

Алкохолните напитки са много голям и опасен враг на хората, като техните отрицателни здравни, социални, семейни, психични и други последици будят основателна тревога. Въпреки прилаганите мерки и предупреждения, употребата на алкохол нараства непрекъснато и в някои страни взема застрашителни размери.

Д-р Уеймън Спенс, доктор на медицинските науки и директор на медицинска корпорация, д-р Сидни Коен, доктор по медицина, бивш директор на отдела за борба с наркотиците в САЩ и професор по психиатрия в университета в Лос Анжелес, Кали-

форния, в своите лекции описват страшните трагедии и последици, до които води употребата на алкохолни напитки.

1. Повече от половината от убийствата се извършват от хора, които се намират под влиянието на този опиат.

2. Около 1/3 до 1/2 от всички арестувания се осъществяват при хора, употребили алкохолни напитки.

3. Повече от 90 % от нападенията са извършени от хора, приели алкохол.

4. Над 50 % от изнасилванията са дело на хора, намиращи се в пияно състояние.

5. Изчислено е, че правителството на САЩ изразходва приблизително 60 милиарда долара годишно за контролиране употребата на опиата алкохол.

6. От всеки 5 фатално завършили пътно-транспортни произшествия 4 са причинени от употребили алкохолни напитки водачи на моторни превозни средства.

7. Алкохолът е причина за развалянето на отношенията в семействата и за превръщането на атмосферата в тях в истински ад, за повечето от самоубийствата, за малтретирането на деца и други престъпления.

8. Повече от 1/5 от лекуваните в психиатричните болници са със силно увредено от алкохолните напитки мозъчна и психична дейност.

Този така опасен опиат се нарича **АЛКОХОЛ!**

Алкохолът се консумира във вид на бира /съдържа от 3 до 6 % алкохол/, вино /от 12 до 14 %/ и други алкохолни напитки /съдържат от 40 до 50 %; в рома може да има до 90 %/.

Най-често употребяваните алкохолни напитки са уиски, джин, коняк, бренди, ракия, водка и др. Коктейлите се приготвяват от алкохолни напитки, разреждени с плодов сок или сода.

Алкохолните напитки преминават много бързо през празен стомах и после се резорбират още по-бързо в тънкото черво. Пълният с храна стомах забавя преминаването през него на алкохолните напитки и съответно тяхното резорбиране. Около 10 % от резорбирания в кръвта алкохол се отделя с урината, но над 90 % преминава в черния дроб. Количеството алкохол, което се съдържа в една кутия с 5 % бира, в чаша с 12 % вино или малка доза уиски, преминава през черния дроб на човек с телесно тегло 80 кг за 2 часа.

Консумираните алкохолни напитки лица губят контрол над постъпките и изказванията си, много са избухливи и поради това лесно влизат в конфликт с околните.

Дори и еднократното изпиване на алкохолна напитка може да предизвика необратими изменения в мозъка. Алкохолът е убиец на нервните клетки, които единствено от останалите телесни клетки не могат да се възстановяват. Силно нарушава мозъчното кръвообращение с последица мозъчни кръвоизливи.

Алкохолът уврежда стомашно-дуоденалната лигавица и води до развитие на стомашна и дуоденална язвена болест, остри и хронични панкреатити, хроничен атрофичен гастрит и др.

Алкохолните напитки влошават и разстройват силно важните функции на черния дроб. Понеже този орган е главната лаборатория на организма и неговата задача е да обезврежда и отстранява постъпилите в него отровни вещества, всяко негово /на черния дроб/ увреждане има лоши последици за организма. При системна употреба на алкохолни напитки настъпва мастно израждане на черния дроб, който отначало се уголемява. След това се развива чернодробна цироза, главната причина за смъртта на алкохолиците.

Алкохолът засяга силно и сърдечно-съдовата система, особено сърцето. Под влияние на алкохола сърцето се изражда и се уголемява. Разширеното и затлъстяло сърце вече не е способно да осигурява нормалното кръвообращение.

Употребата на алкохол намалява съпротивителните сили на организма, който става лесно податлив на всякакъв вид болести - от обикновени простуди до туберкулоза.

Постоянната употреба на алкохолни напитки намалява и продължителността на живота с 10-15 години.

Една или две чаши бира, вино или уиски са достатъчни за понижаване на нормалното функциониране на мозъка. Освен това алкохолът отслабва рефлексите на нервната система.

Много хора смятат, че алкохолът стимулира нервната система, което е много голяма заблуда. Установено е, че действава подтискащо. Според признати авторитети алкохолните напитки са на трето място сред 10-те основни причини за импотентност.

От някои текстове в Библията би могло да се заключи неправилно, че Господ одобрява употребата на алкохол. Това обаче не отговаря на истината, защото Неговото отношение към ал-

кохола е същото, каквото е и към полигамията /многоженството/.

Исус Христос дойде на земята, за да покаже Божията любов и Божията воля към нас, Неговите чеда, ясна и разбираема!

"Бог прочее, без да държи бележка за времената на невежеството, сега заповядва на всички човеци навсякъде да се покаят" /Деяния 17:30/.

Текстовете от Библията, които ще цитираме, показват ясно и категорично отношението на Бога към алкохола.

"Виното е присмивател и спиртното питие крамолник; и който се увлича по тях е не благоразумен" /Притчи 20:1/. "Защото пияницата и чревоугодникът ще осиромашеят" /Притчи 23:21/. "Кому горко? Кому скръб? Кому каране? Кому оплакване? Кому удари без причина? Кому подпухнали очи? - На ония, които се бавят около виното, които отиват да вкусат подправено вино. Не гледай виното, че е червено, че показва цвета си в чашата, че се поглъща гладко, защото после то хапе като змия и жили като ехидна" /Притчи 23:29-32/.

Господ осъжда строго всички, които наистина не употребяват алкохолни напитки, но ги предлагат на приятелите си, защото съзнателно ги карат да правят грях: "Горко на онзи, който напоява ближния си, - На тебе, който изливаш яростта си, /алкохолното питие/, още ги и опиваш, за да гледаш голотата им!" /Авакум 2:15/.

Апостол Павел вдъхновено описва какъв трябва да бъде начинът на живот и хранене на мирянина, който би могъл да стане пастор или да заеме ръководно място в църквата, като с поведението и Божията помощ дава добър пример как да живеят останалите: "Защото епископът трябва да бъде непорочен, като Божий настойник, не своеволен, нито гневлив, нито навикнал на пияни разпавии, нито побойник, нито да е лаком за гнусна печалба; а гостолюбив, да обича доброто, разбран, праведен, благочестив, самообладан." /Тит 1:7-9/.

"Прочее, епископът трябва да бъде непорочен, мъж на една жена, самообладан, разбран, порядъчен, гостолюбив, способен да поучава, не навикнал на пияни разпавии, не е побойник, а кротък, не крамолник, не сребролюбец" /1 Тим. 3:2-5/.

В Библията има много примери, където Господ чрез специален пратеник за Неговата работа дава съвети на родителите: "Защото ще бъде велик пред Господа; вино и спиртно питие

няма да пие, и ще се изпълни със Светия Дух още от зачатие си" /Лука 1:15/. В случая се има предвид Йоан Кръстител.

Съзнанието и умствената дейност на всеки благочестив християнин трябва да бъдат в най-добро, нормално и естествено състояние: "Това е пътят /към спасението/, вървете по него". Даже малките количества спиртни питиета, които са позволени от медицинска гледна точка, могат да замъглят, потиснат и направят неясен начина на мислене. Обещайте себе си на Господа, че чрез Неговата мощ вие ще се опитате да не излагате себе си на лукавите изкушения на Сатана, като замъглявате ума си чрез лоши навици или лош начин на живот! Удоволствията от греха траят само кратко време, а удоволствията от Господа са вечни! (Евр. 11:25,26)

КАК ДА ПРЕСТАНЕТЕ ДА ПУШИТЕ И ПИЕТЕ?

Повечето от честните хора, а и не само те, признават откровенно, че недостатъците и вредните последици от тютюнопушенето и пиенето на алкохолни напитки са далеч повече от предпологаемите "предимства".

"Знам добре, че са лоши навици, опитах се да се откажа от тях, но не можах. Пуша и пия много и наистина имам голямо желание да престана да го правя."

Почти всички хора познават много добре връзката между тютюнопушенето и рака на белите дробове, устната кухина, гърлото и гласните струни. В много изследователски центрове и институти на опитни животни е било причинено развитие на рак, с помощта на цигарен, от пури или от лулите катран, както и с катран, получен при смъркане или дъвчене на тютюн.

В цигарения дим са установени стотици вредни съединения, едно от най-важните от които е никотинът. Той причинява свиване на кръвоносните съдове, неправилен пулс, тромбозиране на коронарните артерии, увреждане на мозъка вследствие на настъпил инсулт. Сред пушачите са по-чести също болестите на кръвообращението и коронарните съдове, причина за ранната смърт на хиляди хора.

При пушачите са много чести също хроничните бронхити, емфиземът, инсултите, нарушаването на функциите на много

важни органи и още много патологични състояния. Много често никотинът е и причина за развитие на язвена болест на стомаха. В много болници и клиники за лечение на стомашни заболявания на болните се казва откровено, че няма да бъдат лекувани, ако продължават да пушат. Никотинът разстройва и уврежда силно нормалната функция на стомаха и стомашната лигавица и пречи на излекуването на язвата. Най-често срещаното и в същото време най-пренебрегваното предупреждение, отпечатвано с големи букви на всички пакети с цигари, е

"ПУШЕНЕТО Е ВРЕДНО ЗА ВАШЕТО ЗДРАВЕ"!

Близък на тютюнопушенето /тютюна/ е алкохолът /алкохолните напитки/, потискащ нервната система наркотик, а не стимулант. Причината за привидното стимулиране от алкохола е обстоятелството, че по-висшите центрове на човешкия мозък са приспани /потиснати/, това са центрове на разума, волята и способността за преценка/. Когато тези центрове са потиснати от някакъв опият /в случая от алкохола/, човек не се различава от животните. Например липсва му самоконтрол, говори много, но казва малко, чувства се добре и в добро настроение, въпреки че всъщност е зле и в лошо настроение. Съзнанието му е притъпено. Губи представа и не съзнава своите задължения към семейство, работата си, своите близки, към родината си и особено към Господ, своя Създател.

Алкохолът и никотинът увреждат и унищожават протоплазмата /вътрешната среда/ на телесните клетки. Унищожават дори и живота им /алкохолът е убиец на нервните клетки/. Смушават също важните функции на стомаха, черния дроб и деликатната нервна система.

В света съществува масово пристрастяване към алкохолните напитки и тютюнопушенето сред мъже и жени, като последните пушат много повече и по-масово от мъжете. Това пристрастяване води до ранна смърт.

Никотинът и алкохолът засягат и увреждат централната нервна система, като имат определен афинитет към най-висшите и най-важните центрове на човешкия мозък. Повлияват възможността за логично мислене, за правилно преценяване и за правене на най-добрия и правилен избор в момента. Страдат мисленето, уважението, търпението, любезността към другите, взаимоотношенията. Прост пример в това отношение са поведението и физиономията на пушач, когато му припомните, че пуши в места, определени за непущачи, което е забранено.

Отношенията в семействата на почти всички алкохолици са смешен фарс, стигнал до дъното на покварата; липсват елементарна любов към съпруга и деца, владеят ненавист, злоба и готовност за побой, кавги и всевъзможни грубости. Животът и взаимоотношенията между членовете представляват непоносимо бреме, което трови душите и съзнанието предимно на децата, които още от малки виждат и се научават на страшни неща.

Бъдете много внимателни и съзнателно избягвайте употребата на каквито и да са опиати, които увреждат преди всичко вашата нервна система и умствена дейност.

Пушачите и приемащите алкохолни напитки хора губят всякаква представа за реалността. Мислят погрешно и далеч от истината, че "са имали моралната сила да спрат приема на опиатите, само да поискат", но в същото време не могат да осъзнаят, че са станали роби на "лейди никотин" или пък на алкохола. И не могат да станат отново свободни, да се освободят от тях, не могат да прекъснат веригите, които здраво ги свързват с цитираните опиати. Каква трагедия!

"Кому горко? Кому скръб? Кому каране?"

Кому оплакване? Кому удари без причина? Кому подпухнали очи? - На ония, които се бавят около виното" /Притчи 23:29/.

Колко е важен правилният начин на живот. Колко е важна и съдбоносна връзката между правилното хранене, пиене и мисловния процес? Колко са важни и изпълнени с предупреждения пропитите с Божествена любов думи на Христос: "Защото, както в ония дни преди потопа, ядяха и пиеха, женеха се и се омъжваха, до деня до когато Ной влезе в ковчега, и не усетиха, докато дойде потопът и завлече всички, така ще бъде и пришествието на Човешкия Син" /Матей 24:38-39/.

Нека цитираното да не отчайва никой. Имало е и много побезнадеждни хора, които обаче с Божията помощ са се отказали от тютюнопушенето и алкохола и са се променяли до неузнаваемост в положителен смисъл. Станали са нови хора.

Очите, ушите, обонянието и допирът са вратите на съблазните, поради това се отдалечавайте от всичко, което може да ви напомни за пушене и алкохол. Възможно е да се наложи и да промените досегашната си среда, приятели и компания. Щом решите твърдо и веднъж завинаги да се откажете от цитираните два опиата, вашите приятели, с които досега сте пили и пушили, не могат да ви бъдат повече приятели. Защото и най-сла-

бият мирис на цигарен дим или алкохол може да пробуди у вас желанието да пушите и пиете.

Жена на определена възраст правила усилия да се откаже от тютюнопушенето, практикувано от нея в продължение на години. Успехите били окуражителни, но се наложило да пътува със самолет. Още със заемаването на мястото, нейният поглед попаднал на надписа "Не пушете и затегнете коланите", който надпис бил напълно достатъчен да възбуди желанието ѝ да пропуши, защото веднага асоциирал представа от миналото, че винаги преди пътуване със самолет е пушила много. Сега тя била изправена лице в лице със старият си неприятел "лейди никотин". Асоциациите са предизвикали желанието ѝ да пуши. И едва в края на полета, напусайки самолета, желанието ѝ да пуши изчезнало.

Когато човек, приемал опиата алкохол, реши да престане да го употребява, вероятността да го направи въпреки изкушенията ще бъде много по-голяма, ако се грижи и помага на пушач, също решил да се откаже от тютюнопушенето. Ако са двама и взаимно си помагат, отказването ще бъде по-лесно, отколкото когато всеки се мъчи да го постигне сам. Защото съзнанието му ще го изкушава със звучащите в мисълта думи на извинение "само още една цигара, не повече".

Най-важната и голяма помощ при отказването от цитираните опиати ще дойде от вашето твърдо и непоколебимо желание да промените коренно стила на досегашния си начин на живот и хранене. Само в такъв случай ще успеете!

Описаните по-долу съвети са помогнали на много хора да се откажат от алкохола и тютюнопушенето. Ако ги изпълнявате, вие също ще можете да разчитате на траен успех.

Ако изпълнявате стриктно програмата в продължение на 3 дни, ще можете да издържите на изкушението една седмица, след това още 10 дни, после за още две седмици и така до пълното и окончателно отказване.

Всеки ден следвайте своята цел - **НИКАКВО ПУШЕНЕ И НИКАКВО ПРИЕМАНЕ НА АЛКОХОЛНИ НАПИТКИ!**

Програмата е била изпълнявана както от младежи, така и от хора на 80-годишна възраст, при всички напълно успешно.

1. Винаги, когато изпитвате силно желание да пушите или да приемате алкохолна напитка, започнете да дишате дълбоко и

бавно. Целта е да вдихвате колкото е възможно много бавно и да издишвате също бавно. Непрекъснато си повтаряйте:

"Аз вече не пия, не пуша!"

Непрекъснато се молете на Бога да ви помага, като молитвата си отправяйте с много вяра и с непоколебима увереност!

2. Два пъти на ден се къпете в гореща ванна или пък вземайте горещ душ/по възможност ваната да има продължителност 20-30 минути/. Докато сте във ваната или под душа, изпийте две чаши топла вода или билков чай.

3. Между отделните хранителни приеми пийте 8-10 чаши вода. Записвайте си точно броя на изпиваните чаши, което има много голямо значение. При появата на всяко желание за пушене или пиене на алкохол приемайте по една чаша вода.

4. След всяко хранене правете разходка в продължение на 15-30 минути, като дишате дълбоко. Никога след нахранване не сядайте на любимия ви стол, защото точно тогава ще изпитате най-голямо желание да изпушите цигара. Разхождайте се извън стаята, защото столът, завесите, килимите и останалото обзавеждане са пропити с цигарен дим.

Избягвайте всички, които ще искат да ви почерпят с чаша алкохолна напитка. Странете от местата и хората, с които ви свързват спомени за пиене на алкохолни напитки в миналото.

5. Ако почувствате, че не можете да издържате повече на изкушението да пушите или пиете, отново правете топла ванна или топъл душ.

6. Избягвайте приемането на горчица, черен пипер, подправки, оцет, кетчуп, много калорични тестени произведения и пържени храни, защото могат да събудят у вас желанието да пушите или пиете алкохолни напитки.

7. Недейте консумира риба, пилешко и друг вид месо и не приемайте чай, кафе или кола. Пикочната киселина, амонякът или другите отпадни продукти, които се съдържат в месото, ще провокират нервната ви система и ще изкушат желанието ви да пушите и приемете алкохолни напитки. Съдържащият се в кафето, чая и колата кофеин ще направи така, че след минути само ще почувствате желание да запалите цигара.

8. Консумирайте колкото можете повече плодове и зеленчуци.

9. Последната най-важна точка - продължавайте да се молите искрено на Бога да ви помогне, като оставите Той да ви ръ-

ководи. Предайте на Бога с молитва това ваше желание и ще победите изкушенията! Никога няма да пропаднете, ако Бог е с Вас. Но вие трябва да направите избора. Ключът към това е да кажете *"аз реших да се откажа от тези вредни примамки"*.

Изпълнявайте описаната програма редовно всеки ден и ще се чувствувате по-добре. Състоянието ви ще бъде изключително добро, каквото не сте имали много дълго време. Освен това ще можете да гледате света направо в лицето, защото вие, а не "лейди никотин", ще диктува вашия стил на живот; защото пак вие, а не алкохолът, ще контролирате и ще владесте вашата воля и разум.

"Или не знаете, че вашето тяло е храм на Светия Дух, който е във вас, когото имате от Бога? И вие не сте свои си" /1Коринт. 6:19/. "Ако някой развали Божия храм, него Бог ще развали; защото Божият храм е свят, който храм сте вие" /1Коринт. 3:17/.

Винаги признавайте, че тютюнопушенето и пиенето на алкохолни напитки са голям грях против Бога и тялото ви. "И тъй, моля ви, братя, поради Божийте милости, да представите телата си в жертва жива, свята, благоугодна на Бога, като ваше духовно служение" /Рим. 12:1/.

"Или не знаете, че вашето тяло е храм на Светия Дух, който е във вас, и когото имате от Бога? И вие не сте свои си, защото сте били с цена купени; затова прославете Бога с телата си, /и с душите си, които са Божии"/ /1 Корит. 6:19,20/.

Признайте искрено вашите слабости, както и невъзможността да се откажете сами от тютюнопушенето и пиенето на алкохол. Прочетете глава 5 и стихове от 5 до 8 от евангелието на Йоан. Винаги си спомняйте думите на Исус: "Отделени от Мене, не можете да сторите нищо" /Йоан 15:5/.

Исус е всесилен. И когато подчиним напълно нашата слаба, несигурна и променлива воля на Неговата всесилна и никога непроменяща се воля, тогава цялата сила на вселената ще бъде на наше разположение. "Ако искаме нещо по Неговата воля, Той ни слуша" /1Йоан. 5:14/.

"За всичко имам сила чрез Онзи, Който ме подкрепява". /Филипийци 4:13/.

Вярвайте непоколебимо, че победата е ваша сега и благодарете на Бога сега, че ви е помогнал и ви е дал сили да победите тютюнопушенето и пиенето на алкохолни напитки.

"Но благодарение Богу, Който ни дава победата чрез нашия Господ Исус Христос" /1Коринт.15:57/.

"Искайте, и ще ви се даде; търсете, и ще намерите; хлопайте, и ще ви се отвори" /Матей 7:7/.

"Защото всичко, що е родено от Бога, побеждава света; и тази победа, която е победила света, е спечелила нашата вяра" /1Йоан 5:4/.

Понякога и отказалите се изпитват желание да пушат и приемат алкохол, което е резултат от ефекта на тези наркотици, все още отложени в клетъчната система. Но никога не започвайте отново да пушите или пиете, което зависи от силата на вашата воля! Има голяма разлика между желанието и победата над това желание. Победата е ваша чрез вярата ви в Христа.

Изхвърлете от вашата къща или жилище всички цигари и алкохолни напитки, за да не ги виждате и да не чувствувате тяхната миризма. Защото очите и обонянието са вратите на изкушенията.

Въздавайте Господу възхвала, че сте извоювали тази победа, че можете да се противопоставяте на изкушенията на Сатана.

"И тъй, покорявайте се на Бога, но противете се на дявола, и той ще бяга от вас... Измивайте ръцете си, вие грешни, и очиствайте сърцата си, вие колебливи" /Яков 4:7,8/.

Силата на Господа е много по-голяма от силата на тютюнопушенето! /1Йоан 4:4/

"Вие сте от Бога, дечица, и победили сте ги; защото по-велик е Оня, Който е във вас, от онзи, който е в света."

ЗЛОКАЧЕСТВЕНА АНЕМИЯ

Злокачествената анемия е тежко заболяване на кръвта, което не е заразно, но е наследствено. Изявява се в две форми:

- а) безсимптомна /може да се нарече още латентна/;
- б) изразена с всички или почти всички признаци.

Злокачествената анемия е много разпространена сред чернокожите, пуерториканците, индийците, гърците, турците, италианците и по-тъмнокожи /мургави/ хора.

Онаследяването на тази тежка болест става по следната схема:

а) ако и двамата родители не боледуват, никое от децата им няма да има безсимптомна форма /няма да има такава/;

б) ако единият родител е здрав, а другият има симптоми /следа/ на болестта, 50 % от децата им могат да имат някои признаци, 50 % могат да бъдат здрави и нито едно да не боледува от изразена злокачествена анемия;

в) ако единият родител е здрав, а другият е болен от злокачествена анемия, всичките им деца могат да имат латентна форма /или следа/;

г) ако и двамата родители имат латентна форма /следа/, 25 % от децата им ще бъдат здрави, 50 % ще имат латентна форма, а 25 % ще боледуват от злокачествена анемия;

д) ако и двамата родители са болни от това тежко заболяване, децата им също ще са болни от злокачествена анемия.

Злокачествената анемия протича с много симптоми, по-важните от които са следните :

1. бледи нокти и бледа лигавица
2. жълтеникаво оцветяване на бялото на окото /роговицата/
3. учестено дишане, особено след физическо натоварване
4. често главоболие
5. силни епизодични коремни болки
6. болки и подуване на ставите
7. подуване и болки на краката и ръцете
8. повтарящо се безапетитие
9. постоянна жажда и пиене на много вода
10. подуване на лимфните възли
11. чести простудни и грипозни заболявания
12. ранички по краката, особено около глезените
13. тъмна урина
14. умора и липса на енергия и телесни сили

За съжаление, въпреки огромния напредък на медицината и фармакологията, злокачествената анемия е почти нелечимо заболяване.

Спазването на дадените по-долу съвети може да облекчи състоянието на болните:

- 1/ приемайте пълноценна храна, но без преяждане
- 2/ пийте изключително много течности

3/ приемайте химично приготвени витамини като полезно допълнение към естествените витамини

4/ почивайте редовно и добре

5/ редовно извършвайте показани физически упражнения, но без големи усилия и претоварване (препоръчително е вървене)

6/ избягвайте приемането на алкохолни напитки

7/ избягвайте тютюнопушенето, което води до свиване на кръвоносните съдове

8/ избягвайте, доколкото това е възможно, заразяване и боледуване от всякакъв вид инфекциозни заболявания.

КАК ДА ИЗБЕРЕМ ДОБЪР ПАРТНЬОР

Познати фактори:

1. Този, когото желая да бъде мой партньор, практикуващ християнин ли е?

2. Избирането на партньор изисква много молитви.

3. Трябва да имате по-дълъг период на ухажване, за да се опознаете добре извън акта на съвкуплението /Бог, Който мисли само за настояще и вечно щастие, е забранил предбрачните сексуални връзки/.

а/ Статистиката показва, че в САЩ приблизително в 50% от женитбите, които завършват с развод, невястата е била вече бременна.

б/ Не се ръководете от емоции, а от принципи.

4. Най-общо казано, не се женете за първия човек, с когото излизате заедно. Излизайте и с други. Не бързайте. /Партньор в живота не е експеримент/.

5. Имате ли общи интереси?

6. Какви са взаимоотношенията с евентуалните роднини по женитба.

а/ Подходящ ли съм за тяхното семейство ?

б/ Как ме приеха те?

7. Ами нивото на образованието?

8. Добра ли е възрастовата разлика?

9. От колко време се познават двамата?

а/ Разводите и нещастните семейства се срещат по-

често там, където двамата са се познавали по-малко от година.

10. Женитбата като резултат от бременност увеличава риска за развод.

11. Има ли одобрение от страна на родителите за този брак?

12. Факторите показващи сходство, допринасят много повече за успешен брак

а/ по-близки по възраст

б/ по-близки по интелект

в/ по-близки по религиозен мироглед

г/ по-близки социални връзки

д/ не трябва и двете личности да бъдат доминиращи

13. Какво мислят нашите приятели и родители за перспективата за успех /за или против/.

14. Направете си добър медицински преглед при компетентен лекар преди да запланувате женитбата си.

СЪВЕТИ ЗА НОВОБРАЧНИТЕ

1. Спестявайте пари, за да си позволите несмущавано щастие за няколко седмици в медения ви месец.

2. Не засемайте пари.

3. Бъдете независими от роднини по женитба.

4. Не си купувайте телевизор поне една година.

5. Никога не си лягайте без да сте изгладили конфликта си.

6. Търсете навън духовен съвет, ако не сте в състояние да разрешите конфликта си в една седмица.

7. Търсете съвет, ако съпругата ви не може да получи добро сексуално удовлетворение.

8. Молете се на Бога сутрин и вечер заедно и заедно изучавайте Библията - даже и преди децата да са се появили.

9. Съпругът трябва да бъде 100% предаден на любовта си към съпругата си. Съпругата трябва да бъде 100% предадена на подчинение на съпруга си./Послание към ефесяните 5 глава/. Съветът към съпрузите е да обичат съпругата си така, както обичат собствената си "плът" и "тяло". Съпругата, която има съпруг, който я обича, не бива да се страхува да му се подчини.

10. Съпругът трябва да бъде глава на семейството и да живее така, че съпругата му да го "почита". С други думи така, че тя да го уважава.

НЯКОЛКО ВАЖНИ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

1. Идеята за съществуването на мъжкото и женското начало бе идея на Бога.

2. Женитбата беше замислена от Бог, за да реши първия проблем на човешката раса - самотата.

3. Женитбата беше запланувана и предназначена да донесе щастие, а не нещастие.

4. Женитбата трябва да започне с прекъсване на всички връзки, с цел да се основе една трайна връзка между една жена и един мъж.

5. Женитбата изисква едно неразделно цяло на съпруг и съпруга през техния живот.

6. Женитбата означава едно цяло във възможния най-пълнен смисъл на думата, включително интимен съюз без чувство на срам.

ПРОБЛЕМИ В БРАКА

Нашият Създател Бог сътвори мъжа и жената. "Затова ще остави човек баща си и майка си и ще се привърже към жена си и те ще бъдат една плът" /Битие 2:24,25; Ефес. 5:31;/ Следователно, няма да е неуместно да кажем, че Бог създаде секса.

Словото Божие е изпълнено със съвети относно секса, за добър секс /Притчи 5:3-5; 6:23,29,33/. Да, Бог създаде секса за пълно удовлетворение на бракосъчетаните, но с умереност. Половият акт на бракосъчетаните ще бъде винаги едно жизнерадостно потвърждение на общия живот на двама души. Или той може да бъде едно разкритие на тяхните недостатъци. Сексът може да привлече мъжа и жената един към друг, ако те са вярващи. И тъй като техният брак е построен не само върху чувства, но и върху принципи, той ще продължи да се развива и връзките на любовта ще стават все по-здрави с течение на времето.

Сатана обаче взе секса, както много други добри неща, които нашият Творец е направил и го развали. Той го използва като инструмент, за да развали, унищожи най-леко човека и неговия

дом. Сатана не винаги извършва разрушителната си дейност веднага. Той е твърде хитър. Той прави така, че извънбрачният секс да изглежда по-привлекателен. Жертвите, които падат и в този от неговите капани, са много.

Да, сексът е създаден от Бог. Той е част от цялостната връзка между мъжа и жената като съпруг и съпруга. Всеки полов акт в брака, изпълнен със смисъл и даващ пълно задоволство, наистина винаги започва с едно внимателно, изпълнено с любов отношение един към друг на двамата партньори. Това отношение трябва винаги да съществува като предпоставка или в противен случай задоволяващ ретонс няма да съществува.

И двете половини в брака трябва да приемат отговорността да се отдават взаимно напълно физически, емоционално, душевно. Когато това стане, накратко казано, ние можем да считаме, че половия акт се превръща в един динамичен начин за пълна изява на любовта на единия партньор към другия.

Неизброими са тъжните разкази за съпрузи и съпруги, които нямат задоволяващ ги полов живот в брака си. Затова някои се поддават на изкушението на Сатана и се опитват да намерят задоволство извън брачното ложе. И все пак, когато нашият Творец казва: "Не влизай в предбрачни сексуални връзки - не прелюбодействай; Той не е казал тези думи, за да лиши с хитрост мъжа и жената от удоволствието. Той е дал тези съвети, за да може удоволствието на мъжа и жената да трае повече, така че то да подобрява телесното и духовно здраве. Удоволствията дадени от дявола са само "за един сезон" и в края на краищата действат разрушително. По-долу ще бъдат дадени някои примери за това.

В САЩ, поради сексуален промискуитет /без подбор/, венерическите болести са се увеличили през последните години с 35%. Накратко ще спомена за гонореята и сифилиса. Преди всичко, венерическата болест не се предава чрез кашлица, кихавица, употреба на общи съдове, дрехи или други предмети на заразяване. Изключително рядко се случва даден индивид да се зарази по друг начин, освен чрез полов контакт. Тези редки случаи могат да бъдат понякога чрез целувка, чрез орогинетален полов контакт, но заразяването става обикновено по нормалния начин, чрез който половият акт се осъществява. Вярно е също, че венерическата болест може да се разпространи чрез хомосексуализъм.

Гонореята е заразна болест номер едно в САЩ. Тя може да причини:

1. Болка, възпаление на засегнатите органи, с отделяне на гной особено при мъжете.
2. При жените симптомите не са толкова очевидни и следователно, жената е по-често носител.
3. Тя /гонореята/ може да доведе до деформиращ артрит.
4. Може да причини възпаление на очите, особено на невипените новородени. В някои случаи може да доведе до ослепяване.
5. В САЩ на всеки 30 мъже, един е стерилен и на всеки 15 жени една е стерилна. Най-често причина за това е гонореята.

А сега няколко думи за сифилиса:

1. Той може да атакува всеки орган на тялото.
2. В началото има една неболезнена рана, която може да премине без да бъде забелязана. Понякога раната е скрита и човек може въобще да не я забележи. За такава рана се казва, че е първата фаза на болестта.
3. Няколко седмици по-късно се появява лек обрив по тялото. Обикновено той не е обезпокоителен. Той също отминава без специално лечение. Това се нарича втора фаза на болестта.
4. Хората, които имат първата или втората фаза на сифилиса могат да разпространят болестта при полов контакт.
5. Понякога може да се стигне до ослепяване в резултат на болестта.
6. Парализата и маломумието са най-тъжните странични ефекти на усложненията на сифилиса.
7. Сърдечните заболявания са също едно усложнение от сифилиса.
8. Някои деца се раждат от сифилистични майки с напреднал сифилис. Някои деца се раждат мъртви /5,6,7,8, до 20 години по-късно, след като болестта първоначално е била предадена/. Това е трагичната трета фаза на сифилиса.

В резултат на промискуитет, може да се стигне до следното:

1. Мозъчни увреждания.
2. Морални увреждания.
3. Социални увреждания.
4. Разкаяние.
5. Грех.

✓ Най-добрият път, който трябва да следваме е, добрият съвет, който нашият Творец Господ ни дава: Не влизайте в предбрачни връзки!

Текстовете в Свялото Писание в Римляном 13:13, 14 са достатъчно ясни. Защото "може ли някой да тури огън в пазвата си и дрехите му да не изгорят? Може ли някой да ходи по разпалени въглища, и позете му да не се опекат?" /Притчи 6:27,28/. Бог се интересува от трайното щастие на Своите деца. Глупави са тези, които не обръщат внимание на Неговите мили съвети. Наистина, "заплата на греха е смърт, а Божия дар е вечен живот в Христа Исуса - нашият Господ" /Римл.6:23/.

КАК ДА ИЗБЕРЕМ ПОЛА НА ДЕТЕТО СИ

Където има двойка /мъж и жена/, които могат да следват съветите внимателно, техният шанс да изберат пола на детето си е доста голям. Някои авторитети го смятат за 80%. Може би средното ниво е под тази цифра.

Първото нещо, което трябва да се уточни, е кога протича овулацията на съпругата. Обикновено при жена с редовен менструален цикъл от 28 дни /цикълът започва от първия ден на менструацията до следващата менструация/, овулацията става на 14 ден след като менструалната кръв се е появила.

Една съпруга също така трябва да се научи как да измери температурата на тялото си с термометър. Всъщност, измервайки температурата си, като се постави термометъра в ануса, получаваме по-точни данни, отколкото ако се постави в устата. Този метод може лесно да се научи. Термометърът трябва да се остави в ануса в продължение на две минути. Така измерената температура трябва да се записва внимателно на календара всяка сутрин. Температурата трябва да се измерва преди съпругата да е станала от леглото и да се е раздвижила наоколо. Измерването на температурата трябва да бъде първото нещо веднага след събуждането! Не трябва да има външния или емоционален стрес по това време на сутринта.

Повечето от жените показват спад в температурата сутринта, когато е започнала овулацията. След това има повишение на температурата с 1/2 до 3/4 градуса, след като е приключена

овулацията. Да приведем това по скалата на Целзий, трябва да използваме равенството

$$\frac{C - 5/9 \times /}{-32} \quad \text{/по скалата на Фаренхайт/}$$

Това повишение на температурата ще се запази всяка сутрин в продължение на 72 часа /3 денонощия/. По време на овулацията, слизестия секрет при отвор на матката/шийката на матката/ изглежда хлъзгав, прозрачен като белтък на яйце.

Той също така променя консистенцията си /степенна на гъстотата/ по време на овулацията. Д-р Едуърд Уийт в своята книга "Предназначено за удоволствие" говори за работата, извършена от лекарите Джон и Лин Билингс - австрийски екип от съпруг и съпруга, които са измислили един прост тест за доказване на овулацията. Съпругата взема капка или две от слизестата материя от шийката на матката и я поставя на плоската страна на един нож, поставен в хоризонтално положение. После тя поставя плоската страна на друг нож върху капката от слизеста материя и внимателно повдига горния нож точно нагоре, като продължава да го държи в хоризонтално положение. В този тест наречен "феномена на разтягането", слизестата материя, когато плодовитостта е в оптималното си развитие, трябва да се залепи за горния нож и при повдигането му да се разтегли във вид на нишка до четири или повече инча.

Друг начин, който потвърждава, че овулацията е станала, е проверката дали киселинността се е променила в алкалност в този момент в края на матката. Освен това по същото време слюзта от влагалището е наситена с глюкоза /захар/, което показва, че овулацията е протекла. Тестът, използван за изследване на урината на диабетиците, може да бъде използван за тестване на материята, намерена в края на матката. В края на менструалния цикъл жената поставя лентичката, с която се прави този тест около показалеца си, като я закрепва посредством ластик. След това вкарва пръста си във влагалището до края на матката. Този тест се прави ежедневно. Когато овулацията наближи, цветът на лентичката, с която се осъществява теста става по-тъмен, защото секретите във влагалището стават все по-алкални. Тази алкалност се увеличава, докато нак-

рая цветът на лентата се промени от светъл в тъмно зеленикаво-сив.

Всички тези начини на тестване, както и температурните показания трябва старателно да се записват /отбелязват/ на календара в един период от поне шест месеца. Една интелигентна съпруга, която е следвала инструкциите на тези тестове внимателно, трябва да знае кога тя обикновено има овулация. Разбира се, тя трябва да избягва всякакви ситуации като емоционален дискомфорт през тези месеци, премеждия или внезапна разка промяна на времето. Тези промени също могат да се отразят на датата на овулацията. Такива промени могат даже да предизвикат при някои жени спиране на менструацията за един или два месеца.

Някои жени имат слаба болка отстрани в коремната област във времето, когато имат овулация. Един месец болката е от дясно, следващият - от ляво и т. н. Тази болка се появява в средата на цикъла между менструациите, ако жената има 28-дневен цикъл. Една жена, при която това се повтаря всеки месец е щастлива, защото това ѝ помага да знае кога точно настъпва овулацията. След като времето на настъпване на овулацията се знае, тогава съпрузите трябва да опитат следващите стъпки в зависимост от това, какъв пол искат за своето неродено дете.

АКО ИСКАТЕ МЪЖКА РОЖБА

1. Използвайте алкална промивка един час преди сексуалния акт /две супени лъжици сода за пиење в един литър вода/.

2. Семето трябва да се пусне дълбоко във вагината.

3. Идеално е, ако жената достигне оргазъм, когато семето се пуска във вагината.

4. Никакви сексуални контакти 4-5 дни преди овулацията и 4 дни след овулацията.

5. Сексуалният акт трябва да се извърши по време на овулацията

6. Не правете промивки или изчистване на семето в продължение на 24 часа след сексуалния акт.

АКО ЖЕЛАЕТЕ ЖЕНСКА РОЖБА

1. Използвайте киселинна промивка преди сексуалния акт /две супени лъжици оцет на един литър вода/.

2. Идеално е, ако жената не е сексуално възбудена и няма оргазъм.

3. Пенисът не трябва да прониква дълбоко във вагината.

4. Сексуалният акт трябва да се извърши два дни преди овулацията. Където е възможно, съпругата трябва да остане спокойна в леглото шест часа след акта. Освен това, никакви промивки или изчистване на семето в продължение на три дни след акта.

5. Никакви сексуални контакти в продължение на шест дни след акта.

Повтарям! Съпрузите трябва да избягват всякакъв физически или емоционален стрес през тези важни дни от месеца, когато е запланувано оплождането.

Както казах по-горе, стресът може да промени датата на овулацията. Винаги поддържайте щастлива, спокойна атмосфера у дома! Но особено това е важно в периода, когато запланувате пола на следващото си дете.

ДЕФЕКТИ ПРИ РАЖДАНЕ И ПРОБЛЕМИ СВЪРЗАНИ С ТЯХ

250 000 бебета в САЩ се раждат с дефекти.

50 000 бебета се раждат с по-ниско от нормалното тегло. В много случаи от майки пушачки.

Много бебета са със забавени умствени процеси в резултат от пиене на алкохол от майки пушачки.

Половин милион годишно унищожени потенциални живота в резултат на аборти и мъртвородени деца.

Наследствеността - фактор за дефекти при раждане.

Неподходяща диета при храненето на майката.

Непредписани лекарства взети в ранна бременност.

"Улични опиати" - хероин, кокаин, амфетамини възбуждащи/ и барбитални /успокояващи/ средства - всички те са заплаха за здравето на тези, които ги употребяват и за здравето на нероденото дете.

Алкохолът - минава през плацентата. "Синдром на ембрионален /зародишен/ алкохолизъм - забавящ развитието на ръстта и умствените процеси, както и причиняващ ранна смърт. Алко-

холът е и главна причина за разбиването на семействата и трагичните последици от това.

Майките пушачки често имат:

а/ бебе с по-малко от нормалното тегло

б/ раждат мъртви деца

в/ загубват децата си в ранна възраст

г/ имат деца с деформации.

Венерическите болести - сифилис, гонорея, Herpes virus type.

Сериозна причина за проблеми у възрастните, които са прекарвали тези болести, както и у много поворазвиващи се живи същества - преди раждане и след раждане.

СПИН

За първи път СПИН е диагностициран в 1981 година. От тогава той се е разпространил в много части на света в големи размери. Терминът СПИН е съкращение от "синдром на придобитата имунна недостатъчност" причинен от имунодефицитен вирус. Терминът "придобита" се отнася до болест, която не е генетична, а се предава от източници извън тялото, такива като околна среда или друго лице. Терминът "имунна" се отнася до защита от всяка болест. Това е един процес, посредством, който тялото се изгражда /развива/ така, че да се защити от нападащите го болести. Крайният продукт от този процес е развитието на антитела в кръвта срещу специфични чужди субстанции и повишена реактивност на клетките формиращи антитела, която се проявява след едно излагане на болест или бацил.

Терминът "недостатъчност" означава пробив в имунната система на тялото, което води до увеличаване на броя на болестите, като различните видове инфекции атакуващи тялото.

Терминът "синдром" се отнася до "X" група симптоми, които се появяват едновременно. Това е сумата от симптомите на всяко едно заболяване.

Списъкът на болестите в света е много дълъг. И все пак няколко са /малко на брой/ тези болести, които са заклеймени поради следните причини:

1. 73% са хомосексуалисти или двуполови мъже, които имат сексуални партньори;

2. 17% са тези, които вкарват в тялото си наркотици чрез венозни инжекции;

3. 2% са hemophiliacs или лица, като например sicklers, които са приели кръвни продукти чрез преливане преди тестовите с посеви да се прилагат.

Вирусът на СПИН е много слаб извън тялото, а вътре в тялото е изключително устойчив на лекарство. Извън тялото той може да бъде унищожен даже от стайна температура или хлор. Вътре в тялото вирусът може да произведе един много важен компонент от генетичното устройство на своята клетка - домакин. Това репродуцира много бързо повече клетки на СПИН, което в крайна сметка унищожава имунната система на тялото.

Веднъж попаднал в тялото, вирусът атакува lymphocytes, чиято функция е да се бори с недостатъчността на имунната система на тялото. Накрая вирусът убива клетката-домакин, въпреки, че той може да остане неактивен /приспа/ в клетката-домакин до десет години.

Да обобщим как вирусът се разпространява:

1. чрез полов акт достатъчно силен, за да разкъса mucosa на тялото или да активира стара /предисъществуваща/ заздравяла рана или раничка;

2. чрез кръвна инфекция принесена от подкожни игли или спринцовки, преди това използвани от заразени хора;

3. чрез кръвопреливане, изкуствено осеменяване или трансплантация на органи.

Болничните лаборатории общо взето са екипирани сега с тестове на кръвта за гарантиране на отсъствие на зараза.

Изследванията показват, че лице, което има вирус на СПИН в тялото си /макар все още да не показва симптомите на болестта/ има вероятност 40-70% да предаде болестта на половия си партньор чрез полов акт през ануса.

Симптомите на СПИН са:

1. загуба на тегло

2. умора

3. треска и нощно изпотяване

4. увеличени лимфни жлези

5. упорита диария

6. ранички в устата, носа и ануса

По-нататък, след като умаломощи имунната система на тялото, болестта СПИН прави възможно развитието на различни инфекции, повечето от които могат да бъдат фатални сами по себе си, такива като пневмония и др.

Вирусът на СПИН не се разпространява при прегръдка, ръкуване, чрез водни чаши, тоалетни седалки, пари. Счита се даже, че не може да се предаде чрез целувка. Следващият съвет трябва да се следва с религиозно чувство, за да се избегне болестта СПИН:

1. Не извършвайте полов акт през ануса.
2. Не поддържайте сексуални връзки с много партньори. С други думи, следвайте библейската заповед да не влизате в предбрачни полови връзки и да не прелюбодействате.
3. Не участвайте в приемането на наркотици, освен ако е под контрола на квалифициран лекар в кабинет, дом или болнично заведение за специфични заболявания. Игли или спринцовки никога не трябва да се заемат от други лица или да се употребяват повторно.

Библията казва категорично, че така както е било в дните на Лот, който е живял в Содом, така ще бъде и в обществото, точно преди второто идване на Исус Христос. Терминът "Содом" е другото име на "хомосексуализъм". Обществото в последната четвърт на нашия век прогресивно, все повече и повече дегенерира. Но деградацията по линията на разположените връзки е все по-очевидна и разводът е все по-често срещано явление. В Америка всеки втори брак завършва с бракоразводен процес - един тъжен коментар относно една нация, която е била благословена с една много религиозна предпоставка.

В този свят на грехопадение и смесени морални ценности и стандарт, невинните често стават жертви заради грешките на други хора. Обаче, даже тези, които не са жертви и са заразени с вируса СПИН, могат да се надяват на вечен живот, ако приемат Христос като техни личен Спасител, макар че ще умрат от тази трагична, обикновено причинена от собствената им грешка болест-убиец.