

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№6 2009



Здоровье — первое богатство,  
а счастливое супружество — второе.

## ПОЦЕЛУЙ МАТЕРИ СДЕЛАЛ МЕНЯ ХУДОЖНИКОМ

Известный английский живописец Бенджамин Вест описывает, как он стал художником...

7

## НЕ ТОЛЬКО ДИЕТА

Люди преклонного возраста, занимающиеся физическими упражнениями и контролирующие калорийность своего питания, могут защитить свои мышцы от атрофии и максимально снизить содержание жира в организме.

10

## КОНСТРУКТИВНОЕ РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА

Конфликт является неотъемлемой частью тесных взаимоотношений, поэтому очень важно научиться справляться с возникающими проблемами.

12

## ЧЕСТНЫЙ ВЗГЛЯД НА РАЗВОД

Проблемы во взаимоотношениях, финансовые, жилищные проблемы и многое другое способствует превращению семьи в «семейный ад».

13

## СТРОЕНИЕ ГЛАЗА

Глаза — один из основных органов чувств. Благодаря им мы получаем львиную долю информации, поступающей в наш мозг.

14

## Солнечный свет и здоровье



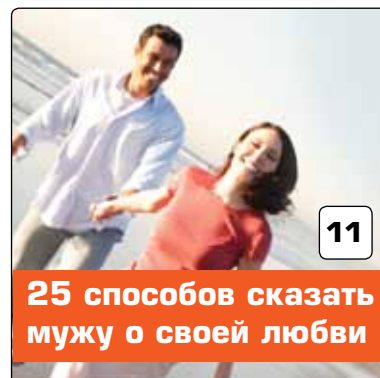
Кто не знает, что солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья? И это не просто красивые слова для детей. Действительно, солнечный свет при его разумном применении является нашим незаменимым другом. ▶

2



4

Как готовить овощи?



11

25 способов сказать  
мужу о своей любви

# Солнечный свет и здоровье



Кто не знает, что солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья? И это не просто красивые слова для детей. Действительно, солнечный свет при его разумном применении является нашим незаменимым другом.

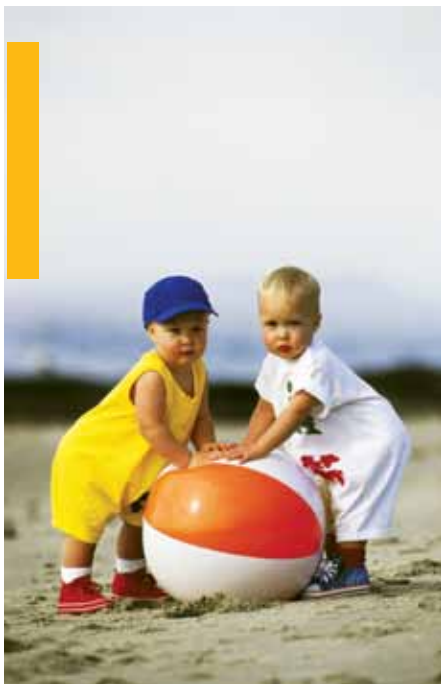
Недавно проведенные исследования помогают нам еще больше оценить роль солнечного света для здоровья организма в целом. Например, у людей, которые регулярно принимают солнечные ванны, организм с большей эффективностью использует кислород, у них также увеличивается выносливость и мышечная сила, возрастает устойчивость к инфекционным заболеваниям. В нескольких исследованиях наблюдалось небольшое снижение пульса в покое, артериального давления и частоты дыхания. Благодаря увеличению количества фермента фосфорилазы стабилизировался уровень сахара в крови. Причем этот эффект можно было наблюдать в течение многих часов после пребывания на солнце.

## СВЕТ — «УБИЙЦА» БАКТЕРИЙ

Обратили ли вы внимание, что в операционных палатах больниц, роддомах и коридорах тубдиспансеров установлены лампы ультрафиолетового излучения? Действительно, солнеч-

ный свет уничтожает большинство болезнетворных бактерий. Он не только увеличивает сопротивляемость (резистентность) кожи, но также влияет на микрофлору на ее поверхности. Этот эффект был впервые замечен в 1877 г. Его можно легко продемонстрировать, если поместить на подоконник две колбы с раствором сахара, так чтобы одна была в тени, а другая — на солнце. Раствор в колбе, находящейся в тени, скоро помутнеет, что указывает на рост бактерий. В то же время раствор в освещенной колбе останется прозрачным. Позже было доказано, что именно солнечные ультрафиолетовые лучи обеспечивали такой результат. Кстати, Нильс Финсен (Niels Finsen) получил Нобелевскую премию в 1903 г. за использование солнечной терапии при лечении кожных заболеваний. В 20-30-х гг. XX в. солнечные ванны были очень популярны при лечении туберкулеза костей. В европейских санаториях пациентам часто рекомендовали кататься на горных лыжах в купальных костюмах! Таким образом, солнце оказывает свое благотворное влияние и летом и зимой.

Давайте открывать шторы, жалюзи, окна, для того чтобы солнечные лучи могли проникать в наши комнаты, даже если при этом наши ковры и мебель могут потускнеть. Преимущества солнца намного превышают его недостатки. Вы можете заметить, что солнечный свет поднимает вам настроение и приносит успокоение, а также стимулирует аппетит и улучшает ночной сон.



# Солнце

## КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ?



Загорать нужно постепенно. Необходимо обращать внимание на чувствительность к солнечному свету. Например, люди со светлыми и рыжими волосами предрасположены к солнечным ожогам, поэтому они должны начинать с кратковременного пребывания на солнце. Люди со смуглой кожей и брюнеты могут с самого начала проводить под лучами солнца больше времени.

Чем выше солнце над горизонтом, тем сильнее действие ультрафиолетовых лучей. Поэтому в зимние месяцы лучше всего загорать в обеденное время. В летнее время на открытом солнце лучше находиться до 10:00 и после 16:00.

Загорая, избегайте перегрева. Когда вы чувствуете, что перегреваетесь, переместитесь в тень или примите прохладный душ. Потоотделение помогает телу охлаждаться, а также выводит токсины.

Следует отметить, что влажная кожа может быстрее получить ожог, чем сухая, так как капли воды формируют на теле оптические системы, благодаря которым солнечные лучи фокусируются в одной точке.

### Солнечный свет и рак

Солнечный свет приносит большую пользу, но мы также затронем проблемы, возникающие при его неправильном использовании. Люди со светлой кожей, злоупотребляющие солнечными ваннами, могут довести свою кожу до предракового состояния. При этом на лице и руках могут появиться новообразования, покраснения, шероховатости, некоторые из которых являются старческим кератозом. Если его не лечить, то он может перерасти в рак кожи. В таких случаях нужно проконсультироваться с хирургом или дерматологом, чтобы



определить тип повреждения и выбрать подходящий вид лечения.

Научные исследования указывают на связь меланомы с солнечными ожогами. Злокачественная меланома — один из самых опасных видов рака. Он появляется по-разному, но обычно начинается с родинки, которая начинает расти, изменять свой цвет и форму, а затем распространяется в другие части тела. Многочисленные научные статьи, опубликованные в последнее время, сообщают о том, что меланома чаще встречается у жителей южных широт.

Целительные свойства солнца, а также его живительное тепло и свет приводили многих людей древности к поклонению культу солнца. Не понимая, что солнце само по себе является лишь каналом, через который Творец Вселенной посылает благословения, они «поклонялись и служили творению вместо Творца» (Библия, Послание к римлянам, 1:25).

Давайте благодарить Бога за Его любовь к нам, за тот свет, который Он нам дает!

Статья подготовлена коллективом врачей пансионата «Наш Дом»

## ДАННЫЕ ВОЗ:

Главным источником витамина D является солнечный свет. Даже 10-15-минутного воздействия солнечного света на руки и лицо примерно три раза в неделю, пожалуй, хватит для того, чтобы выработать достаточное количество витамина D, удовлетворяющее основные потребности. Поскольку витамин D является жирорастворимым, могут быть созданы достаточные запасы этого витамина для обеспечения потребностей организма в те дни и даже месяцы, когда солнца нет.

В результате дефицита витамина D ухудшается всасывание кальция, что приводит к развитию рахита и остеомалации. Рахит наблюдается, главным образом, у детей раннего возраста, скорее всего вследствие традиции закрывать тело ребенка и держать его в помещении в первые несколько месяцев жизни. Дети должны быть на воздухе как можно дольше. Считается, что остеомалация и остеопоротические переломы бедра у людей пожилого возраста связаны с дефицитом витамина D. Прогулки на свежем воздухе сочетают в себе пользу физической нагрузки на кости и получение ежедневной дозы витамина D за счет облучения солнечным светом, и поэтому их нужно поощрять.

(EUR/00/5018028 стр.29)

# Как готовить овощи?



## РАГУ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ ПОД СОЕВЫМ МАЙОНЕЗОМ

- 1 средний баклажан, порезать кубиками
- 1 средняя луковица, порезать полукольцами
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 небольших помидора, порезать крупными кубиками
- ½ стакана соцветий цветной капусты, свежей (по желанию)
- 3-4 дольки чеснока
- ⅔ стакана соевого майонеза
- соль по вкусу

Баклажан замочить в подсоленной воде на 1-1,5 ч, чтобы вышла горечь. Вынуть из воды, потушить на медленном огне до испарения жидкости, добавить лук, чеснок, масло и соль, снова потушить. Дать остыть, смешать с помидорами и цветной капустой. Заправить чесноком и майонезом.

## РАГУ ИЗ БРОККОЛИ

- 1 головка брокколи среднего размера
- 2 небольшие луковицы, мелко порезать
- 1 стакан соевого майонеза
- 1 ч. л. майорана

Головку брокколи разделить на соцветия, опустить их в горячую подсоленную воду и довести до кипения. Вынуть из воды, дать немного остыть, обрезать корешки, оставляя только соцветия. Потушить лук по «соте», смешать с брокколи, добавить майонез и майоран.

При приготовлении овощи теряют больше витаминов, минералов и вкусовых качеств, чем другие продукты. Если, например, фрукты чаще всего употребляют в сыром виде, но овощи долгое время пребывают в воде, подвергаются очистке и термической обработке.

Если есть такая возможность, то лучше овощи собирать перед приготовлением. Хранение их в темном прохладном месте предотвращает потерю витаминов. При приготовлении старайтесь недолго держать их в воде и недолго варить. Старайтесь не чистить их, так как большая часть минералов находится непосредственно под кожурой. Очищайте овощи только в том случае, если кожура твердая или горькая.

Приготавливая овощи, желательно готовить их на пару (не более 10 мин.), запекать, тушить в небольшом количестве воды в закрытой посуде. Жаренные на растительном масле, овощи с кожурой плохо перевариваются, очень калорийны и содержат канцерогены, которые образуются при воздействии высоких температур на жиры. Лук лучше тушить следующим образом: мелко порезать, слегка посолить, подавить, чтобы появился сок (если сока недостаточно, можно добавить немного воды), и тушить в собственном соку на самом малом огне, в конце добавить растительное масло. Такой способ называется по «соте».

Чем короче время приготовления овощей, тем лучше их вкус и цвет. Овощи должны быть не переваренными, но хрустящими и в то же время нежными и ароматными.

## САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЧЕСНОКОМ И УКРОПОМ

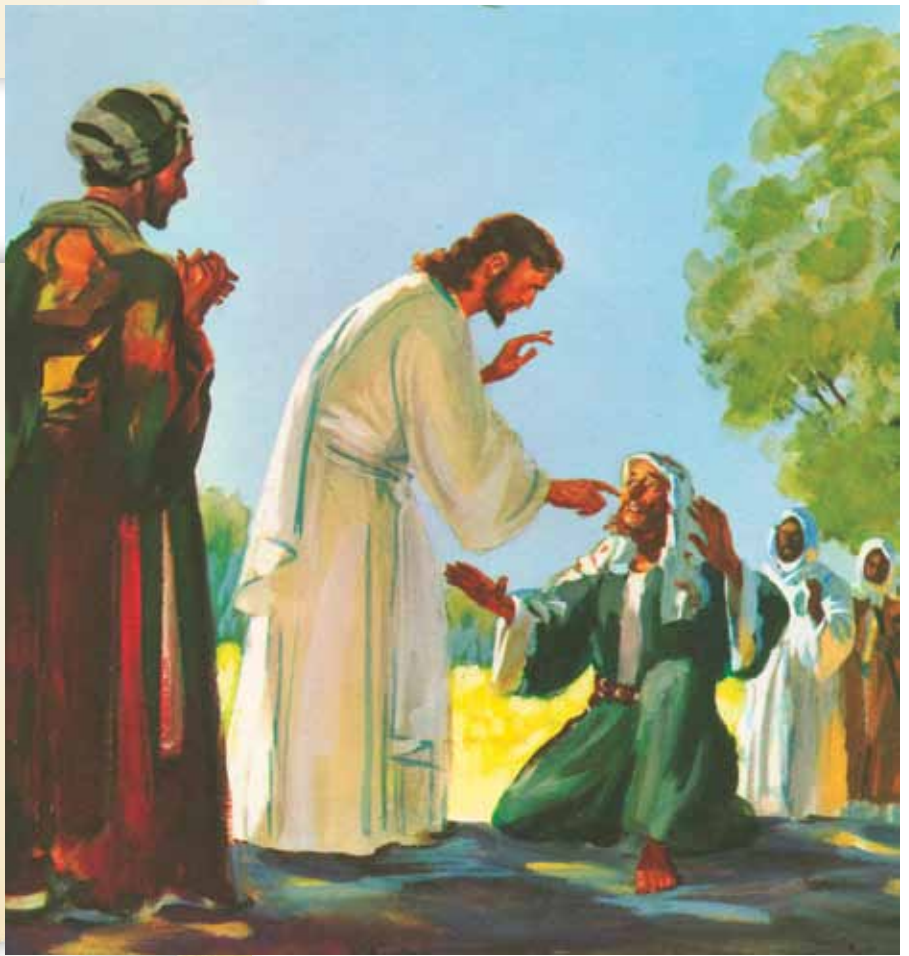
- 1 кг огурцов, порезать вдоль на 4-6 частей
- 5 долек чеснока, измельчить
- ½ стакана мелко нарезанного укропа
- ½ ч. л. соли

Все смешать, дать постоять при комнатной температуре несколько часов.



## «МОЖЕШЬ МЕНЯ ОЧИСТИТЬ»

Из всех заболеваний, известных на Востоке, проказа была самым ужасным. Неизлечимая и заразная, она наводила страх на самых храбрых людей. Среди евреев эта болезнь считалась наказанием за грехи, поэтому ее называли «ударом» и «перстом Божьим». Неискоренимая, смертельная, она выглядела как символ греха. Согласно существующему закону, прокаженный объявлялся нечистым.



Ему не позволялось больше видеться с семьей, он изгонялся из общества Израильского и был обречен общаться лишь с теми, кто был поражен тем же недугом. Прокаженный был обязан публично заявить о своей беде, раздрать одежды свои и всегда, завидев на своем пути людей, предупреждать окружающих об опасности громким голосом. Крики: «Нечист! Нечист!», исторгаемые из груди одинокого изгнанника, были сигналом, который люди слушали с омерзением и испугом.

В местах, где Христос совершал Свое служение, было много таких страдальцев, и когда весть о Его делах достигла их, в сердце одного человека начала оживать вера. Если бы он мог пойти к Иисусу, то излечился бы. Но как он найдет Его? Обреченный на пожизненное изгнание, как может он предстать перед Исцелителем? Вылечит ли его Христос? Горемыка обдумал все, что слышал об Иисусе. Ни один из тех, кто искал Его помощи, не остался разочарован. И этот несчастный человек решает найти Спасителя. Шансы встретиться с Иисусом невелики, но это его единственная надежда.

Прокаженный направляется к Спа-

сителю. Стоя вдаль, он слышит несколько слов, произнесенных Им. Он видит, как Иисус возлагает руки на больных, и те поднимаются совершенно здоровыми, воздавая хвалу Богу за избавление. Его вера укрепляется. Он подходит ближе и ближе к обступившей Иисуса толпе. И запреты, которые ограничивали его, страх, с которым все люди относились к нему, – все, похоже, забыто. Несчастный думает лишь о блаженной надежде получить исцеление! Увидев его, люди отшатнулись. Кто-то пытается помешать ему подойти к Иисусу, но тщетно. Он ничего не замечает и не слышит. Он видит только Сына Божьего, он слышит только голос, дающий жизнь умирающим. Пробравшись к Иисусу, он бросается к Нему в ноги с криком: «Господи! если хочешь, можешь меня очистить». Иисус отвечает: «Хочу, очистись». И возлагает на него Свою руку» (Евангелие от Матфея 8:2, 3).

Перемена происходит мгновенно. Его кровь становится здоровой, нервы приобретают чувствительность, мышцы становятся крепкими и эластичными. Грубая, покрытая струпьями кожа, характерная для больных проказой, приобретает здоровый

матовый оттенок и румянец, как у ребенка. Иисус повелевает исцеленному без промедления прийти в храм и принести жертвоприношение. По закону, прежде чем принять такое приношение, священник был обязан обследовать приносящего и удостовериться в его полном выздоровлении. Сделав это, священники засвидетельствовали о его исцелении. Вернувшись в семью и став полноправным членом общества, исцеленный ходил повсюду, с великой радостью провозглашая силу Того, Кто вернул его к полноценной жизни.

Когда этот человек пришел к Иисусу, он был «весь в проказе», от которой Христос его очистил. Так же обстоит дело и с проказой греха – глубоко укоренившейся, смертоносной, которую невозможно удалить человеческими усилиями.

Когда мы молимся о благословениях, мы можем не сразу получить ответ на свою молитву, но иначе обстоит дело, когда мы просим Бога избавить нас от греха. Его воля состоит именно в том, чтобы удалить от нас грех, сделать нас Своими детьми, способными вести святую жизнь.

Подготовила И. Беднякова



## Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ)

Наверное, каждому из нас приходилось болеть ОРВИ. К сожалению, по статистике, многим придется переболеть ею еще не раз, поэтому давайте вместе рассмотрим меры профилактики и природные средства лечения этого заболевания.



**ОРВИ** — это острое респираторное воспалительное заболевание слизистых оболочек верхних дыхательных путей, вызванное вирусной инфекцией. Проявляется оно симптомами раздражения слизистых: першением в горле, кашлем, зудом в носу, чиханием, выделением слизи из носа, снижением обоняния, общей слабостью, головной болью, ломотой в теле, повышением температуры тела.

Причиной возникновения ОРВИ является вирусная инфекция. Известно не менее 100 различных видов таких вирусов. Попадая в организм человека, они быстро размножаются на слизистой носа или глотки, приводя через 1-3 дня к появлению симптомов заболевания. Восприимчивость организма к инфекции зависит в основном от состояния иммунной системы человека, которая может быть ослаблена переохлаждением, недостатком отдыха, стрессом, другими недавно перенесенными инфекциями, частым вдыханием пыльного воздуха, аллергическими реакциями, а также переизбытком сахара в пище. Поэтому важно исключить вышеперечисленные факторы, а также избегать близкого контакта с больным челове-

ком, чтобы предотвратить попадание болезнетворных вирусов в ваш организм при кашле, чихании, разговоре, через бытовые предметы.

### Природные средства лечения

В лечении ОРВИ самое главное — это своевременное начало. Чем раньше начато лечение, тем эффективнее оно будет. При первых же признаках — зуд в носу, чихание, першение в горле — предпринимайте неотложные меры. Примите горячую ванну (20-30 мин.); выпивайте по одному стакану воды с лимонным соком каждые 10-15 мин. в течение первого часа; перейдите на очень легкую диету: свежие овощи или фрукты, овощные или фруктовые соки (разбавленные 1:1 с водой); не переохлаждайтесь, но при этом часто проветривайте комнату, избегая сквозняка.

Очень эффективной является дыхательная гимнастика, которую выполняйте в течение 20-30 мин.: сделайте спокойный глубокий вдох через нос, задержите дыхание на несколько секунд и выдохните максимально сильно также через нос. Если начинает беспокоить горло, то к дыхательной гимнастике добавьте пальцевой массаж области нижней челюсти, расти-

рая кожу подбородка и передней поверхности шеи сверху вниз. Смысл этих упражнений заключается в сильной стимуляции кровообращения верхних дыхательных путей, а значит, в притоке клеток иммунной системы, что обеспечивает хорошую защиту от вирусной инфекции.

### Местное лечение ОРВИ может включать:

**1.** Полоскание горла «морской водой»: на 1 стакан воды берут  $\frac{1}{2}$  ч. л. соли и 3-5 капель раствора йода.

**2.** Полоскание горла настоем трав «Элекасол», который можно приобрести в аптеке.

**3.** Закапывание носа; можно использовать раствор, в который входит растительное масло, сок чеснока или лука (5 капель сока на 1-2 ч. л. масла), по 2 капли в каждый носовой ход каждые 1-3 часа.

**4.** Промывание носа из медицинской груши или медицинского шприца без иглы. Для этого используют подсоленную воду ( $\frac{1}{2}$  ч. л. соли на 1 стакан воды) по 20-30 мл за 1 раз, быстро заливая ее в каждый носовой ход, рот при этом должен быть открыт либо губы сложены «трубочкой». Процедуру проводят при задержке дыхания.

**5.** Ингаляции с эфирным маслом эвкалипта (1 капля масла на  $\frac{1}{2}$  стакана воды температурой 80 °С) очень эффективны как противовирусное и уменьшающее выделение слизи средство.

**(ОРВИ)****Общее лечение ОРВИ:**

1. Чай из  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  ч. л. молотого корня имбиря и  $\frac{1}{2}$  - 1 стакана горячей воды. Принимать несколько раз в день.

2. Фиточай из 1 ст. л. эхинацеи и 2 ч. л. корня солодки на 2-3 стакана кипятка. Настоять 1 час, процедить и принимать по 1 ст. л. несколько раз в день.

3. Согревающий компресс на шею используется на ночь и по 2 часа 1-2 раза в течение дня (применять его следует осторожно, так как людям с ослабленным иммунитетом он противопоказан). Для компресса возьмите хлопчатобумажную ткань шириной 6-7 см, сложенную в 2 слоя, или байковую в 1 слой. Смочите ткань холодной водой, хорошо отожмите и плотно оберните вокруг шеи. Сверху накройте 1 слоем пищевой пленки и 1-2 слоями шерстяной ткани, которая по ширине больше, чем мокрая ткань. Закрепите компресс булавками. Его действие проявляется в усилении местного кровообращения и, соответственно, усилении иммунной защиты в ответ на кратковременное влияние холода.

4. Горячая ножная ванна 39-41°C, возможно, с добавлением 1-2 ст. л. горчичного порошка на 3-5 л воды. Длительность процедуры — 20-30 мин., 1-2 раза в день, лучше на ночь.

**Если у вас появился хотя бы один из нижеперечисленных симптомов, немедленно обратитесь к врачу, так как существует риск возникновения осложнений:**

1. Повышение температуры тела более 38 °С.

2. Появление во время болезни одышки, т. е. затрудненного дыхания.

3. Появление на миндалинах налета в виде бело-желтых округлых очажков или полосок.

4. Значительное увеличение лимфатических узлов под нижней челюстью или на шее.

5. Появление болей, не характерных для ОРВИ: боль в ухе, в области придаточных пазух носа, боль в груди.

6. Выделение большого количества мокроты, особенно с прожилками крови или желто-зеленого цвета.

7. Затруднение при глотании.

8. Повторное повышение температуры тела после ее предыдущей нормализации.

**Желаем вам здоровья и мира!**

# ПОЦЕЛУЙ МАТЕРИ СДЕЛАЛ МЕНЯ ХУДОЖНИКОМ



«Для радостного и счастливого детства слова похвалы почти так же необходимы, как доброта и сердечность. Разумная похвала значит для ребенка то же, что солнце для цветка».

Кристиан Нестел Бовее

Главной отличительной чертой человека является его страстное желание быть признанным. Прекрасное чувство того, что мы кому-то нравимся, вызывает в каждом из нас желание сделать что-либо еще, чтобы и дальше пользоваться успехом. Если нам говорят, что мы сделали что-то хорошо, нам хочется сделать еще лучше.

Известный английский живописец Бенджамин Вест рассказывал, как он стал художником. Однажды мать ушла, оставив его с сестрой Сэлли. Он нашел несколько бутылок чернил разных цветов и решил нарисовать портрет Сэлли. Кухня при этом приобрела ужасный вид. Когда мать вернулась, она не упрекнула сына за хаос. Подняв изрисованную им бумагу, она воскликнула: «Да это же Сэлли!» И вознаградила старания Бенджамина поцелуем.

Вест говорил: «Поцелуй матери сделал меня художником».

К сожалению, многим детям редко приходится слышать похвалу. Стоит же им сделать что-либо неправильно, как они получают выговор. Исследования доказывают, что ребенка необходимо четыре раза похвалить, чтобы компенсировать одно порицание. Нетрудно осуждать детей и концентрировать внимание на их плохом поведении и поступках, но подумайте, сколько радости приносят ребенку слова поощрения и похвалы.

Многие взрослые считают, что похвала может испортить ребенка. Но это не так. А вот ребенок, которого не похвалят за выполненную работу, может доби-

ваться похвалы другим способом: если кто-то похвалит его за обман и воровство, он попытается стать профессионалом в этом деле.

Люди редко меняются, если мы им указываем только на ошибки. Они могут затаить на нас обиду. Если же мы хотим кому-то помочь, давайте искренне хвалить и поощрять его. Это рождает тепло и нежность, которые нужны каждому из нас, чтобы измениться к лучшему.

Для ребенка родители — самые главные люди в мире. И если они хвалят ребенка, он чувствует себя любимым и уверенным. Один мальчик пришел к выводу: «Мне было все равно, что говорили люди, это мало помогало. Но когда папа сказал: «Это ты сделал хорошо», — мой мир изменился».

Похвалить ребенка — значит помочь ему преодолеть чувство боязни и способствовать развитию независимости, благородства, инициативы, сотрудничества.

В одной из школ была очень низкая успеваемость. Нужно было как-то менять ситуацию. Один опытный человек посоветовал учителям быть более предупредительными с учениками и беседовать с ними при входе в школу, называя детей по именам. Очень скоро успеваемость улучшилась.

И.Г. Гете писал: «Когда мы хвалим ребенка, мы поощряем его ближе подойти к той цели, которой, как мы считаем, он мог бы достичь. Все, что мы признаем, воздается нам позднее. Если мы любим и хвалим ребенка, мы любим и хвалим не то, что есть, а то, чего ожидаем».

Подготовила Лариса Сугай

## «Взрослая» страничка

Несколько дней назад я видел мальчика, который жаловался своему отцу на то, что находится в стрессовой ситуации. Папа начал смеяться и сказал: «Ну, если уже и у тебя стресс, то что говорить мне о своих проблемах на работе?»

«Ну и по какой причине у тебя стресс? Каникулы, нет экзаменов, мама позволяет много времени проводить на улице, есть друзья, с которыми можно играть... Не понимаю: какая у тебя проблема?»

Рад вас снова приветствовать, друзья!

Как проходят каникулы? Хватает ли вам времени на все, что бы хотелось сделать, или, наоборот, вы уже скучаете по школе?

«Не поверишь, — ответил мальчик, — моя проблема — самая большая, с какой только может столкнуться человек: я умираю от скуки. Вот, прочитай!» И он протянул отцу каникулярный дневник.

9 июля 2009



**7.30** — Ох, снова проснулся ни свет ни заря! Если бы нужно было идти в школу — спал бы без задних ног, а сейчас совсем не хочется спать. Немного повалялся в постели, потому что даже если встану, все равно нечего делать.

**9.30** — Не могу больше лежать в постели. Встал, умылся. Родители уже ушли на работу, сестра ушла гулять с собакой.

**11.00** — Позвонил 5 раз, но никого из друзей нет дома. Наверное, надо выйти во двор. Так у меня появится хоть какой-то шанс найти «товарищей по несчастью».

**13.00** — Устал, ожидая появления хоть кого-нибудь во дворе. Просто просидел это время на скамейке. Ни одного ребенка... Куда все пропали? И какая стоит жара!

По мере чтения дневника лицо отца становилось все более и более грустным. Потом он предложил серьезно поговорить, и вместе они пришли к некоторым заключениям. Мне почему-то кажется, что не только этот мальчик «в стрессе» от скуки и монотонности каникулярных дней. Я решил поделиться заключениями и с вами — кто знает, может быть, пригодится!

## Средства «против скуки»:



1. Каждый день выделяй время для общения с Богом. Он поможет тебе наполниться радостью и оптимизмом!
2. Планируй свое время!
3. Старайся подбирать те игры или занятия, которые тебе нравятся.
4. Не «убегай» в компьютер или телевизор. Увидишь, что чем больше времени ты проводишь перед экраном (или монитором), тем более становишься усталым, и скука одолевает тебя больше, чем в начале.
5. В конце каждого дня подводи итоги. Подумай о том, чему ты сегодня научился, что было хорошего, что плохого, сделался ли ты «богаче» в сравнении с прошлым днем. Это поможет тебе спланировать следующий день.





# Как победить скуку?

- Почитай Библию и другие книги, которые тебе нравятся.
- Возьми на себя некоторые домашние обязанности (например, мытье посуды, приготовление пищи или уборку в доме).
- Участвуй в лагерных собраниях, соответствующих твоему возрасту. Там можно научиться чему-либо новому и самое главное — познакомиться с новыми друзьями.
- Занимайся физическими упражнениями или спортом. Можно делать упражнения, заниматься бегом, поплавать или поиграть в теннис, устроить прогулку на велосипеде или роликах.
- Проводи время на природе. Можно пойти на пляж (только не злоупотребляй пребыванием на солнце), по-

ехать на экскурсию или в путешествие, посетить знаменитые места или просто отдохнуть в тени деревьев после прогулки.

- Съезди в гости к бабушке или другим родственникам в сельской местности. Можно даже помочь им в саду или огороде.

- Запланируй поездку в музей, ботанический сад или зоопарк (если это доступно в той местности, где ты живешь).

- Выучи несколько десятков слов на иностранном языке, которого ты вообще не знаешь, или попрактикуйся в том языке, который изучаешь.

- Помоги бабушке, сходи в магазин за хлебом для соседей, посети кого-то, кто сейчас находится в больнице, собери группу единомышленников, чтобы сделать уборку во дворе вашего



дома или в городском парке.

- Займись музыкальным образованием. Сейчас у тебя достаточно времени, чтобы «вырасти» в познании музыкальной культуры. Послушай знаменитых классиков — Моцарта, Бетховена, Баха, Чайковского, Шопена или Вивальди.

- Выбери себе хобби, найди то, чем тебе нравится заниматься, ознакомься с материалами, которые помогут тебе узнать об этом. Сейчас самое время развивать свой талант (живопись, музыка, скульптура и т. д.).

- Начни что-либо коллекционировать.



## РЕБУС

Найди в таблице 15 занятий, которые помогут тебе не скучать во время каникул. Слова написаны только слева направо по горизонтали.

Удачи тебе!

Макси

С	П	У	Т	Е	Ш	Е	С	Т	В	И	Е	Р	У	М	У	З	Е	Й	Ф
П	О	М	О	Щ	Ь	Е	К	О	Л	Л	Е	К	Ц	И	Я	Д	П	А	Т
Ф	И	Ч	Т	Е	Н	И	Е	Т	К	Л	М	У	З	Ы	К	А	В	П	Г
Й	М	Е	Ц	Я	Г	Х	О	Б	Б	И	Ю	Н	А	В	К	А	С	М	А
В	Е	Л	О	С	И	П	Е	Д	Й	А	П	Н	Г	О	Р	Ы	Ц	З	А
В	А	К	Ф	С	Ч	В	Ы	С	А	Д	Ж	Р	О	Л	И	К	И	Ц	К
Й	В	У	М	Д	Э	К	С	К	У	Р	С	И	Я	Ж	Н	З	Г	М	И
С	У	Б	О	Р	К	А	И	Е	К	Р	И	С	О	В	А	Н	И	Е	Я
Х	А	К	М	Ю	И	З	У	Ч	Е	Н	И	Е	Я	З	Ы	К	А	Н	Л

## «НОВОСТИ НАУКИ И ОТКРОВЕНИЕ СВЫШЕ»

# НЕ ТОЛЬКО ДИЕТА



Люди преклонного возраста, занимающиеся физическими упражнениями и контролирующие калорийность своего питания, могут защитить свои мышцы от атрофии и максимально снизить содержание жира в организме.

Исследователи разделили 64 участника эксперимента в возрасте около 67 лет, имеющих избыточный вес и ведущих сидячий образ жизни, на три группы, которые поддерживали мышечную массу следующими способами:

- Диета (500-1000 ккал в день).
- Только физические упражнения (ходьба, езда на велосипеде или водная гребля, 3-5 тренировок в неделю по 45 мин. каждая).
- Диета и физические упражнения (как и в первых двух группах).

Через 16 недель 1-я и 3-я группы потеряли больше веса и жировой ткани, чем 2-я. Тем не менее, 1-я группа потеряла вес в основном за счет мышечной и других тканей (но не жировой), а 2-я и 3-я — расходовали больше энергию из жировых запасов.

Рекомендуем не только ограничивать себя в питании, но также выполнять физические упражнения для сохранения мышечной массы.

**Journal of Applied Physiology 105: 825, 2008**

Более ста лет назад, в 1905 г., были написаны следующие слова: «Деятельность является законом нашего существования. У каждой части тела есть своя работа, от выполнения которой зависит его развитие и сила. Нормальное функционирование всех органов дает телу энергию и силу, а если их не нагружать, то это приведет к расстройству здоровья и к смерти. Переважите

руку так, чтобы она не двигалась хотя бы несколько недель, затем освободите ее, и вы увидите, что рука стала слабее; этого бы не случилось, если бы вы использовали ее с достаточной нагрузкой все это время. Бездеятельность оказывает такое же воздействие на всю мышечную систему» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 237-238 ориг.).

## НЕ СПЕШИТЕ

Верно ли, что когда вы едите медленно, то съедаете меньшее количество пищи? Да, говорят ученые, которые решили проверить это распространенное мнение. Они попросили тридцать девушек с нормальным весом, согласившихся принять участие в исследовании, съесть неограниченное количество пищи до насыщения:

- быстро — столовой ложкой, без остановок и настолько быстро, насколько это возможно, не испытывая при этом дискомфорта;
- медленно — пользуясь маленькой ложкой, откусывая по чуть-чуть, кладя ложку на стол после приема каждого куска пищи, пережевывая 20-30 раз.

При быстром приеме пищи, который длился 9 минут, девушки потребляли больше калорий (645), чем при медленном (580), длившемся 29 минут. Причем те, кто ел медленно, больше чувствовали насыщение.

Рекомендуем: не спешите. При неторопливом приеме пищи гормон насы-

щения имеет больше времени, чтобы начать действовать.

**Journal of American Dietetic Association 108: 1186, 2008**



Еще в 1890 г. был дан следующий совет: «Есть наспех, причем одновременно разные виды пищи, — это большая ошибка. Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу. Для того чтобы процесс пищеварения протекал правильно, пища должна быть тщательно пережевана. Об этом всегда будет помнить тот, кто не желает страдать расстройством пищеварения, и тот, кто осознает свою обязанность содержать и тело и разум в таком состоянии, которое позволит ему наилучшим образом служить Богу. Даже если у вас мало времени для еды, не пытайтесь глотать, не разжевывая; лучше съесть меньше, но медленно и тщательно пережевывая. Польза, получаемая от пищи, не столько зависит от съеденного количества, сколько от того, как она переварится в желудке; насыщение не так зависит от того, сколько вы съели, как от того, сколько времени пища находилась во рту» (Э. Уайт. Основы здорового питания, с. 107 ориг.).



# 25 СПОСОБОВ сказать мужу о своей любви

**1.** Создавайте условия для того, чтобы муж испытывал чувство уверенности в себе. Побуждайте супруга к действию, давая понять, что нуждаетесь в нем и цените его.

**2.** Выделите несколько минут, чтобы перед приходом мужа с работы освежить лицо и прическу. Он будет знать, что вы это сделали для него.

**3.** Мужчины все понимают буквально. Если вам необходимо, чтобы муж выполнил какую-то работу, сформулируйте свою просьбу так: «Пожалуйста, сделай...», вместо того чтобы сказать: «А не мог бы ты?..» Он будет знать, что вы нуждаетесь в его помощи, а не задаете риторический вопрос.

**4.** У вашего мужа есть хобби? Познакомьтесь с тем, что его интересует, любимым приемлемым для вас способом: почитайте книги, возьмите несколько уроков и т. п. При удобном случае удивите супруга своими знаниями и умениями.

**5.** Говоря мужу о своих чувствах, дайте понять, что не пытаетесь указать ему, что делать, а просто хотите, чтобы он вас выслушал и знал, что вы чувствуете. Скажите ему прямо: «Когда ты слушаешь меня, я ощущаю твою любовь и поддержку».

**6.** Романтические отношения в браке не складываются сами собой. Вы можете создать их своим вниманием, желанием, мыслями и поступками.

**7.** Спросите у мужа, на какие просьбы, высказанные в своих молитвах, он хотел бы получить ответ в течение следующего месяца. Запишите их на карточках, оставив место для ответов. Поместите листочки на видном месте. Радуйтесь вместе с ним, когда он получит ответ на свои молитвы!

**8.** Помните: нет совершенного мужа, совершенной жены или совершенного брака.

**9.** Хвалите своего мужа в присутствии других. Кладите в его портфель и в карман рубашки записки с нежными словами.

**10.** В браке исполняйте роль как ученика, так и учителя. Удачный брак — это брак, в котором муж и жена учат и учатся друг у друга.

**11.** Относитесь с вниманием к тому, что говорит вам муж. Отложите дела, выключите бытовые приборы, которые могут помешать разговору. Слушая, смотрите супругу в глаза. Когда он закончит, выскажите свою точку зрения. Это чрезвычайно ценно!

**12.** Восхищайтесь своим мужем. Благодарите, ободряйте его и показывайте, как высоко его цените. Ваше восхищение придаст ему уверенности.

**13.** Не конкурируйте с мужем — будьте его другом. Желайте ему наилучшего и с энтузиазмом принимайте его достижения.

**14.** Обсуждайте с мужем семейный бюджет.

**15.** Лекции читают в классе, а не дома. Жертвенная любовь не требует — она почтительно просит.

**16.** Улаживайте спорные вопросы вашего брака, как только они возникают. «Гармония в браке существует тогда, когда между вами нет неулаженных разногласий и непрощенных обид».

**17.** На каждую годовщину вашей супружеской жизни дарите мужу открытку, в которой будут указаны причины того, почему вы счастливы в замужестве.

**18.** Каков Божий план для вас и вашей семьи на данное время? «Воля Божья растет в вас. Все, что не от Бога, умрет — вы потеряете интерес к этому. Но замысел Божий не умрет никогда».

**19.** Не смотрите на свои семейные несчастья через увеличительное стекло, фокусируясь на проблемах.

**20.** Ваша духовная жизнь будет лекарством от боли и обид, причиняемых жизненными невзгодами. Регулярно говорите о ней. Подумайте, как сделать ее лучше.

**21.** Помните, что в браке важно не то, кто прав, а что пойдет на пользу браку.

**22.** Если коммуникационные линии вашей семьи требуют ремонта, сами станьте ремонтником.

**23.** Любящая жена обращает внимание мужа на его сильные стороны и помогает развивать его потенциал.

**24.** Пригласите мужа на романтическое свидание, послушайте музыку или посмотрите фильм.

**25.** Будьте внимательной слушательницей.



# КОНСТРУКТИВНОЕ РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА

«Жениться совсем не трудно, трудно быть женатым».

М. Унамуно,  
испанский писатель

Конфликт является неотъемлемой частью тесных взаимоотношений, поэтому очень важно научиться справляться с возникающими проблемами. Многие, к сожалению, не знают, как правильно разрешить конфликт, найти верное решение в сложившейся ситуации.

Один мужчина рассказывает, что в его детстве, когда между родителями возникала конфликтная ситуация, они шли в свою спальню и закрывали за собой двери, после чего казалось, что конфликт разрешен. Когда он женился и между ним и его женой произошла первая настоящая ссора, то, не зная, что делать, он предложил своей супруге пойти в их спальню. Он закрыл дверь и только тогда осознал, что у него не было ни малейшего представления о том, что нужно делать! Никто никогда не объяснял ему, что должно происходить за закрытой дверью.



## Существует пять способов разрешения конфликта.

**УХОД.** Некоторые люди избегают конфликта и прекращают взаимоотношения, когда он возникает. Они могут покинуть комнату, выйти из дома или иным способом постараться избежать обсуждения конфликтной ситуации. Такой подход характеризуется низким уровнем взаимодействия и неуверенностью в себе. Этот способ неприемлем, когда ситуация требует разрешения.

**УСТУПКА.** Другие приспособляются и предпочитают уступить или подчиниться. Здесь проявляется заинтересованность во взаимоотношениях, но малая заинтересованность в своей личности. Данный способ неприемлем в ситуации, когда он принимает форму манипуляции или применяется из-за страха быть отверженным.

**ПОБЕДА.** Есть такая группа людей, которые состязаются, чтобы одержать победу. Чувство уверенности в себе находится на высоком уровне, а взаимодействие — на низком. Высокая заинтересованность в своих нуждах и желаниях, меньшая — во взаимоотношениях и еще меньше — в нуждах и желаниях другого. Этот способ может быть уместен, когда защищается важный принцип.

**КОМПРОМИСС.** Некоторые пытаются частично уступить или договориться, используя формулу «немного ты и немного

я». Здесь прослеживается среднее взаимодействие, умеренное чувство уверенности в себе и умеренная степень заинтересованности. Компромисс можно использовать тогда, когда недостаточно времени для согласования, когда проблема незначительна.

## СОВМЕСТНОЕ ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ.

Этот способ наиболее приемлем. Учитываются чувства каждого, нужды всех заинтересованных лиц и принимается решение. Этот метод основывается на взаимном уважении.

**1 шаг.** Стремитесь разрешать вопросы, назревающие конфликтные ситуации по мере их появления, не вспоминая прошлого. Священное Писание советует: «Солнце да не зайдет во гневе вашем» (Ефес. 4:26). Конечно, не всегда удастся избавиться от гнева или разрешить конфликт в тот же день, но принцип ясен: не откладываете этот вопрос, найдите время для решения конфликтной ситуации, не вспоминая прошлого.

**2 шаг.** Используйте навыки общения, для того чтобы слушать и делиться своими мыслями. Обсуждайте проблему, а не собеседника.

**3 шаг.** Определите нужды каждого вовлеченного в конфликт. Попытайтесь «побыть в шкуре» другого. Осознайте, каково быть на его или ее месте.

**4 шаг.** Удовлетворите нужду другого человека.

**5 шаг.** Рассматривайте альтернативные возможности, которые могли бы способствовать принятию решения. Обдумайте все варианты, запишите их. Некоторые из них могут показаться неподходящими, но не давайте им оценку на этом этапе.

**6 шаг.** Оцените свои возможности. Откажитесь от неприемлемых альтернатив. Выберите то, что подойдет всем.

**7 шаг.** Молитесь вместе! Конфликт приводит к стрессу и может закончиться тем, что будут задеты чувства друг друга. Молитва соединяет нас с Богом и друг с другом.

**8 шаг.** Пересмотрите ваше решение. Договоритесь оценить его эффективность через 1-2 недели после применения. При необходимости вы можете изменить ваше решение, принять другое.

Каждая конфликтная ситуация может стать возможностью для совместного роста. Сильные семьи — не те, у которых нет конфликтов, а те, которые успешно справляются с конфликтом, когда он возникает.

Планируйте регулярно проводить время в беседах о потенциальных проблемных сферах жизни, открывайте друг другу свои нужды и чувства.

Ирина Исакова,  
руководитель Отдела семьи ВДК

# ЧЕСТНЫЙ ВЗГЛЯД НА РАЗВОД

Брак — глубоко личный союз мужчины и женщины, в котором они на всю жизнь становятся единым целым: «...и будут двое одна плоть». Природа брака уникальна: мужчина и женщина взаимно дополняют друг друга, имеют равную ценность перед Богом, но разное предназначение.



Близость мужа и жены, их незыблемый союз, их единство Библия представляет такими трогательными словами: «Прилепится человек к жене своей». На языке оригинала это звучит как «давак» и означает: прильнуть так тесно, как мышцы к костям, как щитки панциря крокодила, не пропускающие даже воздух.

Грехопадение ожесточило сердца людей по отношению к Богу и друг к другу. Еще в Едемском саду сатана соблазнил Еву восстать против мужского руководства, а мужчины в своем лидерстве стали склоняться к тирании и жестокости.

Проблемы во взаимоотношениях, финансовые, жилищные проблемы и многое другое способствует превращению семьи в «семейный ад». Наиболее распространенный выход из такой ситуации — развод. В современном мире развод является естественным следствием брака. Он становится вполне ожидаемым, если кто-то не находит в супружестве того, что искал.

Представьте себе, что зимой на лыжной прогулке вы переохладились. Естественными последствиями будут температура, насморк и кашель. А если вы вступили в брак, то что будет естественным следствием? Если бы в 30-е

гг. прошлого столетия мы обратились к тогда еще молодым нашим дедушкам и бабушкам с этим же вопросом, то их ответ был бы таким: «Конечно же, дети!» Но сегодня, к сожалению, таким следствием является развод.

Развод считается неким гуманным способом покончить с болью нездоровых отношений, он давно не считается позором. По официальным данным, в мире распадается половина браков.

В Украине за первый квартал 2007 г. брак заключила 47121 пара. В этом же году за этот квартал было зарегистрировано 35553 случая развода (газета «День», 14 апреля 2007 г.). Это почти 75%!

Но, несмотря на то, что развод стал естественным следствием брака, его трагизм нисколько не уменьшился, наоборот — только возрос. Развод — это катастрофа. Развод — это рана на всю жизнь. Но этих ран не заметить человеческому глазу. Мы их скрываем под искусственной бравадой, неестественными улыбками, выражениями: «Ура! Полная свобода!» По шкале Холмса, развод занимает второе место по силе отрицательного влияния на человека. Первое место занимает смерть одного из супругов.

Директор Реабилитационного центра семьи в городе Корте Мадера, штат Калифорния, Джудит Уоллерстайн в течение пятнадцати лет проводила исследования влияния развода на жизнь людей. Приводим некоторые цитаты из ее исследований:

«По какой бы причине ни принималось решение о разводе, большинство людей стремятся с его помощью сделать свою жизнь и жизнь своих детей лучше. Они надеются, что развод из-

бавит их от стрессов, и они начнут все сначала. Но развод — не ластик, которым можно стереть наши проблемы, сделав лист нашей личной жизни чистым... Мало кто из взрослых людей имеет ясное представление о том, что их ждет после развода. Жизнь, как правило, оказывается более трудной и сложной».

Но больше всех при разводе страдают дети. Как правило, после развода они чувствуют себя отверженными, многие считают, что это они являются причиной развода (я себя плохо вел, не слушался и т. д.). Они сердятся на своих родителей, потому что те нарушают неписаное правило воспитания: родители должны жертвовать собой ради детей, а не наоборот. Некоторые дети годами скрывают свой гнев из-за страха обидеть родителей или понести наказание. Несмотря на то что дети нуждаются в родителях, а родители хотят строить здоровые отношения с детьми, отношения между ними по причине развода никогда не будут прежними!

Дети переживают последствия развода в течение 25-30 лет. И очень часто они вносят этот эмоциональный и психологический отпечаток в свои семьи. Поэтому уровень разводов среди детей разведенных родителей намного выше, чем среди тех, чьи родители остались вместе.

Только одному Богу известна вся глубина разочарований человека. Господь ненавидит развод, Он желает, чтобы мужья и жены были одним телом и одним духом и чтобы они могли иметь потомство.

Иисус желает помочь каждой семье. Если вы на грани развода, если ваши отношения зашли в тупик, то склонитесь в молитве перед Господом, Он обязательно укажет вам путь, по которому необходимо идти.

Пусть Господь сохранит наши семьи от эгоизма во взаимоотношениях, чтобы дети и родители были поддержкой друг для друга.





**Глаза — один из основных органов чувств. Благодаря им мы получаем львиную долю информации, поступающей в наш мозг. От того, на что мы смотрим, во многом зависит формирование наших эмоций, чувств, вкусов, привычек и, в конце концов, характера.**

**Итак, мы видим предметы благодаря тому, что свет, попадая на их поверхность, отражается от нее и попадает в наши глаза. В полной темноте мы ничего не видим.**

#### Строение органа зрения

Орган зрения состоит из глазного яблока, глазницы и век, которые защищают его, а также из вспомогательных частей — слезного аппарата и глазодвигательных мышц. Глаз расположен в костной впадине черепа — глазнице. Она имеет форму усеченного конуса, направленного вершиной внутрь черепа и немного к центру. У вершины глазницы находится зрительное отверстие, через которое в полость черепа проходит зрительный нерв.

Глазное яблоко состоит из капсулы (склеры), составляющими которой являются роговица и собственно склера, или «белок», глаза. Роговица прозрачна, и через нее видно цветную радужку, которая является частью сосудистой оболочки и имеет разнообразную, индивидуальную для каждого человека окраску, что зависит от содержащегося в ней пигмента — меланина. В радужке есть 2 мышцы. Одна (в виде замкнутого кольца) помещена в зрачковой (ближе к зрачку) части радужки и при сокращении суживает просвет зрачка. Другая мышца расположена в толще радужки радиально (как лучи солнца), и при ее сокращении зрачок расширяется.

В передней своей части склера покрыта конъюнктивой — чувствительной слизистой оболочкой,

# ГЛАЗА

Мир вокруг нас полон прекрасного: журчание воды, шелест листвы, разнообразие красок, вкусов, запахов. Все это мы способны оценить, если наши органы чувств — уши, глаза, вкусовые, обонятельные и осязательные рецепторы — функционируют должным образом.



которая переходит и на внутреннюю поверхность век. Под капсулой находится сосудистая оболочка — сеть сосудов, питающих глаз. Самой внутренней и непосредственно воспринимающей световой сигнал оболочкой является сетчатка. На пути к сетчатке свет проходит через несколько преломляющих его структур: роговицу, внутриглазную жидкость, хрусталик и стекловидное тело, которое заполняет практически все глазное яблоко. Благодаря этим структурам свет фокусируется в самом чувствительном к свету месте сетчатки. Гипертония, сахарный диабет оказывают непосредственное влияние на эту оболочку. Осложнением этих заболева-

ний является снижение зрения или полная его потеря.

Сетчатка глаза состоит из светочувствительных нервных клеток, которые преобразуют световые волны в нервные импульсы. Эти импульсы поступают в зрительный нерв. Зрительные центры головного мозга расположены в его затылочных долях. Интересно, что изображение предмета на сетчатку проецируется в перевернутом виде, и уже мозг «переворачивает» его с головы на ноги, и мы видим предметы такими, какие они есть.

Давайте подробнее остановимся на строении сетчатки. В ее состав входит два вида нервных клеток — палочки и колбочки. Эти клетки яв-



## Строение глаза

ляются светочувствительными рецепторами, всего их около 126 млн.: 120 млн. палочек и 6 млн. колбочек. Палочки чувствительны к малоинтенсивному свету, отвечают за способность видеть в сумерках и не различают цвета. Колбочки отвечают за цветоощущение и работают только при достаточном освещении. Их особенно много в месте на сетчатке, которое называется ямкой и куда хрусталик фокусирует самый четкий образ.

Чтобы иметь хорошее зрение, необходимо выполнять следующие рекомендации:

- читать при достаточно равномерном освещении (у окна, при освещении лампой 40-60 Вт);
- шрифт должен быть четким, достаточно крупным, чтобы текст можно было легко разобрать на расстоянии 35 см;
- книга должна удобно располагаться относительно глаз (избегайте чтения лежа, в транспорте);
- работая на компьютере, делайте перерывы через каждые 20-30 мин. и выполняйте либо упражнения для глаз, либо просто смотрите вдаль (в окно). Снабдите монитор оптическим фильтром, можно надеть специальные очки. Монитор должен располагаться на уровне глаз, на расстоянии не менее 50-60 см, с небольшим наклоном в противоположную от вас сторону. Людям с нормальным зрением рекомендуется работать на компью-

тере 6-7 часов ежедневно, со сниженным зрением — не более 3 часов, беременным женщинам — не более часа;

- употребляйте в пищу больше ярко окрашенных свежих овощей и фруктов, которые богаты каротином — предшественником зрительных пигментов. Лютеин и зеаксантин, содержащиеся в шпинате, защищают сетчатку от преждевременного старения.

Избирательно относитесь к тому, на что вы смотрите, так как это в конечном счете будет формировать ваш характер и способствовать либо вашему спасению, либо вечной гибели.

Давид говорил: «Не положу пред очами моими вещи непотребной» (Библия, Псалтирь 100:3). Он понимал, как влияет то, что он видит, на его мышление. Часто в нашей памяти всплывают приятные картины, но часто мы вспоминаем то, что хотелось бы навсегда забыть, однако мозг хранит когда-то воспринятую информацию. Например, известно, что в процессе обучения наглядность излагаемой информации является залогом более эффективного и долгосрочного запоминания.

Апостол Павел четко осветил принцип формирования личности: «Мы же все открытым лицом, как в зеркале, взирая на славу Господню, преобразуемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа» (Библия, 2 Кор. 3:18).

## Упражнения для улучшения зрения

### Вращение глазами

Многие гимнастические системы включают упражнения в виде разнообразных движений глазами, активизирующие кровообращение в области глаз и мозга. После них люди чувствовали себя значительно бодрее, особенно хорошо эти упражнения снимают умственное утомление. В основе такого облегчения — взаимосвязь между глазодвигательным нервом и нервными клетками сосудов мозга. Эти упражнения помогают также укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать ее старение. Вот несколько упражнений:

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 сек.
2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратном направлении.

Упражнения выполняйте сидя, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом в 1-2 мин. Общая продолжительность занятий — 10-15 мин. Упражнения 2 и 3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами.





## В двух словах о семье

- Мир в семье — краеугольный камень ее существования.
- Жениться — значит наполовину уменьшит свои права и вдвое увеличит свои обязанности.  
**А. Шопенгауэр**
- Супружество с хорошей женщиной — это гавань в буре жизни, а с плохой — буря в гавани.  
**Д. Питсен**
- Счастлив тот, кто счастлив у себя дома.  
**Л.Н. Толстой**
- Все влюбленные клянутся исполнить больше, чем могут, и не исполняют даже возможного.  
**У. Шекспир**
- Поверь мне — счастье только там,  
Где любят нас, где верят нам!  
**М.Ю. Лермонтов**

### Конкурс «Найкраща стаття року!»

Шановні читачі!

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

Для газети «Моя здоровая семья»).

Ответы на  
ребус на с. 9

С	П	У	Т	Е	Ш	Е	С	Т	В	И	Е	Р	У	М	У	З	Е	Й	Ф
П	О	М	О	Щ	Ь	Е	К	О	Л	Л	Е	К	Ц	И	Я	Д	П	А	Т
Ф	И	Ч	Т	Е	Н	И	Е	Т	К	Л	М	У	З	Ы	К	А	В	П	Г
Й	М	Е	Ц	Я	Г	Х	О	Б	Б	И	Ю	Н	А	В	К	А	С	М	А
В	Е	Л	О	С	И	П	Е	Д	Й	А	П	Н	Г	О	Р	Ы	Ц	З	А
В	А	К	Ф	С	Ч	В	Ы	С	А	Д	Ж	Р	О	Л	И	К	И	Ц	К
Й	В	У	М	Д	Э	К	С	К	У	Р	С	И	Я	Ж	Н	З	Г	М	И
С	У	Б	О	Р	К	А	И	Е	К	Р	И	С	О	В	А	Н	И	Е	Я
Х	А	К	М	Ю	И	З	У	Ч	Е	Н	И	Е	Я	З	Ы	К	А	Н	Л

МОЯ  
ЗДОРОВАЯ  
СЕМЬЯ

Видавець — видавництво  
«Джерело життя»

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

Головний редактор видавництва  
Лариса Качмар

Відповідальний редактор  
Марина Становкіна

Редколегія:

Сергій Луцький — директор відділу  
здоров'я УУК, голова редколегії  
Олексій Остапенко — директор гро-  
мадської організації «Благодійний фонд  
здорового життя»

Тетяна Антонюк — директор відділу  
сімейного служіння УУК

Ганна Слепенчук — директор пансіо-  
нату «Наш Дім»

Олена Яковенко — магістр психології  
Лариса Сугай — магістр громадської  
охорони здоров'я

Мирослава Луцька — провізор  
Ірина Ісакова — сімейний консультант  
Володимир Куцій — сімейний кон-  
сультант

Медико-біологічна експертиза:

Володимир Малюк — доктор медич-  
них наук, професор

Олексій Опарін — доктор медичних  
наук, професор

Коректор

Олена Білоконь

Дизайн та верстка

Юлія Смаль

Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.

Адреса: 04107, м. Київ,

вул. Лук'янівська, 9/10-А

e-mail: [zdorovuj@gmail.com](mailto:zdorovuj@gmail.com)

тел.: 8 (044) 467 50 68

8 (044) 467 50 72

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

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