

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№9 2009



Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

## Вірний Друг

Подібно до того, як пастух іде попереду овець і першим зустрічає усі небезпеки на шляху, так ставиться до Свого народу Ісус. «А як виведе Своїх овець, то іде перед ними». Дорога в Небеса освячена слідами Спасителя. Дорога може бути стрімкою і небезпечною, але Ісус ішов цією дорогою, і Його ноги витоптали гострі колючки, щоб зробити цей шлях легшим для нас.

5

## Реакція дитини

Як реагує наша дитина на різні прояви емоцій? Як розказати дитині, що вона неправа, але не завдати їй шкоди? Чи можна бити дитину? Яким тоном звертатися до дитини? Як дитина сприймає підвищений тон?

8

## Сверьте время с вашими биологическими часами

Циферблат наших биологических часов совпадает с циферблатом часов, которые мы носим на руках или которые висят у нас на стене. Эти «внутренние часы» регулируют деятельность нашего организма. Как же они действуют? И как мы можем пользоваться ими, чтобы лучше себя чувствовать в течение дня?

10

## Как победить бессонницу?

После тяжелого трудового дня нет ничего прекраснее, чем хороший сон — самый лучший приз!

12

## Поради для мачухи

Ви одружилися з чоловіком, який уже має дітей. Як ставитися до них?

14

## Розы или репейник?

Уважаемые родители! Какое наследство мы передаем своим детям? И не только детям, но и внукам, и правнукам? Знаем ли мы, что плохие привычки передаются по наследству до третьего и четвертого поколений?

15



## СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (СЭВ)

Настоящий номер газеты освещает тему отдыха как одного из принципов здорового образа жизни. Для многих людей трудоспособного возраста, живущих в городах, проблема переутомления стоит очень остро.

2



Новые рецепты

4



Поздний прием пищи  
связан с избыточным  
весом

16

# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (СЭВ)



Настоящий номер газеты освещает тему отдыха как одного из принципов здорового образа жизни. Для многих людей трудоспособного возраста, живущих в городах, проблема переутомления стоит очень остро.

## ● ОПРЕДЕЛЕНИЕ СЭВ

Синдром эмоционального выгорания – это психологическая реакция человека на долгосрочное эмоциональное переутомление, проявляющееся в потере интереса к жизни. Такая реакция может «созреть» месяцами и даже годами. Американский психолог Херберт Фрюденбергер в 1974 г. дал определение СЭВ (по-английски «burn-out») как проблемы, «рожденной обществом и временем, в котором мы живем, постоянной борьбой за то, чтобы наполнить нашу жизнь смыслом. Это состояние не проходит, если его игнорировать, оно не является чем-то позорным, наоборот, это проблема, вызванная благими намерениями».

СЭВ может наступить практически у любого человека, и развивается он по следующему сценарию (хотя человек не всегда проходит все ступени):

- стремление самоутвердиться;
- решение работать больше;
- пренебрежение своими потребностями;
- непонимание конфликта (человек не понимает корня проблемы своего плохого самочувствия);
- изменение ценностей (теряет

друзей, семью, оставляет любимые занятия и т. д.);

- отрицание нависших проблем (цинизм, агрессия и разочарование становятся очевидными);
- социальная изоляция (при этом появляется почва для алкоголизма, наркомании и т. п.);
- заметные изменения в поведении;
- внутренняя пустота;
- депрессия;



• СЭВ (мысли о самоубийстве, полное умственное и физическое истощение).

## ● ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СЭВ

Наиболее часто СЭВ страдают врачи-психотерапевты и психиатры, учителя, психологи, социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов (от 30 до 90%).

## ● ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЭВ

Причиной возникновения СЭВ является стресс, вызванный обычно слишком насыщенной жизнью: большим количеством встреч, заседаний, проектов, нереальными сроками выполнения обязательств, второстепенными и ненужными делами, отвлекающими от основной работы, а также многими другими факторами, влияющими на жизнь человека в нашем перенасыщенном информацией и технологическом мире. Стресс сам по себе обычно не вызывает больших проблем, но в отношении длительных и многочисленных стрессов каждый из нас имеет свои пределы устойчивости, и когда мы переходим их, то оказываемся на грани переутомления.

## КАК БОРОТЬСЯ С СЭВ или ПРЕДУПРЕДИТЬ ЕГО?



**1. Проанализируйте свои мотивы в жизни.** Обычно учителя, врачи, менеджеры и представители других профессий, часто и много общающиеся с людьми (пациентами, учащимися, клиентами и т. д., которые не всегда ведут себя «хорошо»), вынуждены вести себя учтиво и вежливо по долгу службы, не испытывая настоящей любви к людям. Со временем стимул (зарплата, карьера и др.) «любить» людей ослабевает или исчезает, и человек дает волю своим настоящим чувствам. Если такое отношение не меняется, человек вынужден менять работу, надеясь, что когда-то он окажется в таком месте, где «любить» других нужно будет не так часто или попадутся такие люди, которых любить будет легко. Как же научиться по-настоящему любить людей?

**2. «Бог есть любовь» (1 Иоанна 4:8).** Это единственный источник, из которого мы можем черпать любовь. «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Евангелие от Иоанна 15:13). «Иисус же говорил: Отче! прости им, ибо не знают, что делают» (Евангелие от Луки 23:34). Только учаь у Него, размышляя о Его отношении к нам, принимая силу от Него, мы можем понять, что такое истинная любовь, и проявлять ее по отношению к другим людям. Поразмыш-

ляйте над словами апостола Павла, записанными в его Втором Послании к коринфянам 11:24-33. Божья любовь побуждала его к бескорыстному служению людям.

**3. Упростите свою жизнь.** Телевидение, интернет, мобильные телефоны и другие средства массовой информации помогают нам в работе, но одновременно через них поступает масса бесполезной для нас информации. Это отвлекает нас от наших прямых обязанностей, занимает время и ум, и, в конечном счете, создается впечатление, что мы сильно перегружены.

**4. Выделяйте время для отдыха.** Отдавайте предпочтение полезному физическому труду, при котором разум отдыхает: работе в саду или огороде, разведению цветов, ремеслам, прогулкам в парке или лесу и т. п. Отдых на лоне природы оказывает восстанавливающее действие. Избегайте длительного просмотра телепередач или интернет-«серфинга».

**5. Придерживайтесь здоровых привычек в питании.** Употребляйте в основном растительную пищу, избегайте стимуляторов – кофе, чая, алкоголя и острых специй. Важно ежедневно употреблять 6-8 стаканов воды.

**6. Выработывайте привычки регулярности в жизни** в отно-

шении режима сна и употребления пищи.

**7. Не ограничивайте себя во сне.** В среднем человеку необходимо спать 7-8 часов в сутки.

**8. Отдыхайте хотя бы один раз в неделю.** Понимая нужду человека в восстановлении духа, души и тела, Создатель призвал его помнить субботний день (Бытие 2:2,3; Исход 20:8). Многие христиане, следуя этой Заповеди, наслаждаются физическим, умственным, а также духовным здоровьем.

**9. Не давайте обещаний, которые вы не сможете сдержать.** Перегружая себя, мы становимся раздражительными и агрессивными, потому что чувствуем давление невыполненных обязательств.

**10. Учитесь доверять Богу.** Библия говорит: «Предай Господу путь твой и уповай на Него, и Он совершит» (Псалтирь 36:5).

Изучение Слова Божьего и молитва помогут укрепить веру в Бога, а с ней вы сможете осуществить все вышеперечисленные рекомендации. Апостол Павел в своем Послании римлянам говорит: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Римлянам 8:28). Бог даст вам жизнь, наполненную радостью и счастьем!



### ПИРОГ С БРОККОЛИ

250 г тофу  
250 г сырых соцветий капусты брокколи  
1 средняя луковица (мелко нарезать)  
2 дольки чеснока (пропустить через чесночницу)  
2 ст. л. растительного масла  
1 ч. л. соли  
1 ч. л. сухого базилика

Отварить соцветия капусты в подсоленной воде. Лук и чеснок тушить под плотно закрытой крышкой до полного испарения жидкости. Добавить масло. Потушить еще 5 минут. Тофу взбить в блендере с тушеным луком до консистенции крема. В красивую, желательно прозрачную, огнеупорную посуду выложить брокколи, залить кремом из тофу и печь в духовке до тех пор, пока не образуется золотистая корочка. Подавать с томатным соусом.

## НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Осень... Одним она нравится, другим - не очень, но обильный урожай радует всех. Виноград, яблоки, груши, арбузы и дыни, картофель, свекла, морковь и многие другие фрукты, овощи и корнеплоды - все это мы с удовольствием употребляем в пищу. Предлагаем вам новые рецепты приготовления блюд из капусты брокколи, фасоли и картофеля.

### КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ

1 кг картофеля (очистить, разрезать вдоль на 2-4 части)  
паприки и соли по вкусу  
4 ст. л. растительного масла  
2 дольки чеснока (пропустить через чесночницу)  
1 ч. л. сухого базилика (по желанию)

Соединить все продукты, кроме чеснока. Тщательно перемешать, чтобы паприка придала цвет картофелю. Выпекать в глубоком противне при температуре 200°C. Периодически помешивать, следя за тем, чтобы картофель не подгорал. Когда он станет мягким и появится золотистая корочка, вынуть из духовки и выложить в глубокую емкость. Чеснок смешать с небольшим количеством растительного масла, добавить к картофелю, слегка встряхнуть. Можно подавать со свежим салатом.

### ЛОБИО ИЗ ФАСОЛИ

1 стакан белой или красной сухой фасоли (желательно крупной)  
2 большие луковицы (мелко нарезать)  
1/2 стакана грецких орехов (нарезать)  
2 ст. л. растительного масла  
4 дольки чеснока (пропустить через чесночницу)

2 ст. л. нарезанной петрушки  
2 ст. л. нарезанного укропа  
соль по вкусу

Фасоль замочить на ночь. Утром, залив свежей водой, варить до готовности, при этом следить, чтобы она не разварилась. Для этого 2-3 раза после закипания нужно сливать воду и вновь заливать холодной. Потушить лук и чеснок (см. рецепт ПИРОГ С БРОККОЛИ). Влить масло, добавить орехи и фасоль. Тушить 15 минут. Добавить соль и зелень.

Подавать к блюдам из картофеля.

### ПАШТЕТ ФАСОЛЕВЫЙ

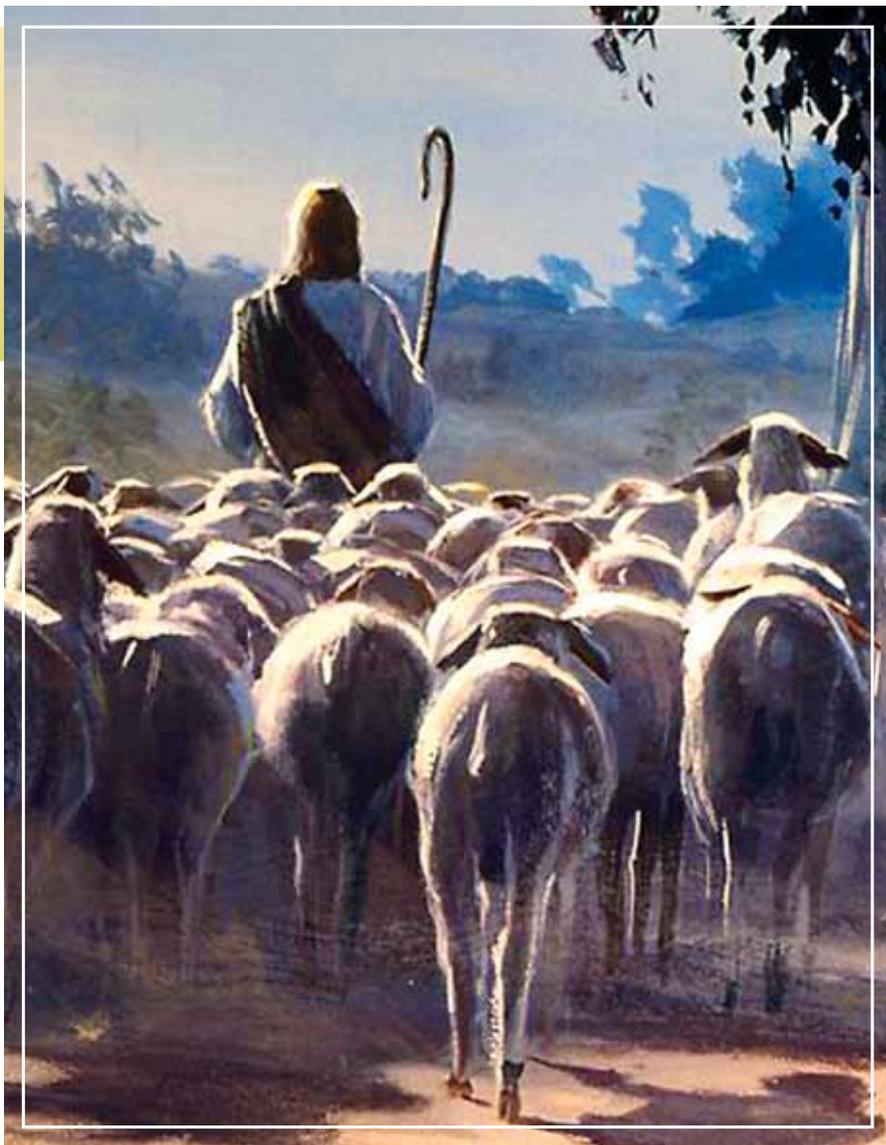
1 большая луковица (мелко нарезать)  
4 ст. л. растительного масла  
6 ст. л. рубленой зелени (петрушка, укроп)  
2 дольки чеснока (пропустить через чесночницу)

Фасоль замочить на ночь. Отварить, слить воду и дать остыть. Перекрутить через мясорубку. В глубокую сковороду всыпать лук и, плотно закрыв крышкой, тушить на слабом огне до полного испарения жидкости. Затем добавить масло. К фасоли добавить лук, чеснок, зелень. Посолить по вкусу.



# Вірний Друг

Подібно до того, як пастух іде попереду овець і першим зустрічає усі небезпеки на шляху, так ставиться до Свого народу Ісус. «А як виведе Своїх овець, то йде перед ними». Дорога в Небеса освячена слідами Спасителя. Вона може бути стрімкою і небезпечною, але Ісус ішов цією дорогою, і Його ноги витоптали гострі колючки, щоб зробити цей шлях легшим для нас. Усі тягарі, які ми змушені нести, перед нами ніс Він.



Хоча Христос вознісся на Небеса, став перед Богом і поділив з Ним престол Всесвіту, та все ж Він нічого не втратив зі Своєї милосердної природи. Його ніжне і любляче серце відкрите для усіх потреб людства. Рука, яка була колись пробита, сьогодні простягнута, щоб благословляти народ Свій у світі. «І вони не загинуть повік, і ніхто їх не вихопить із Моєї руки». Душа, котра віддає себе Христові, дорожка в Його очах, ніж увесь світ. Спаситель перейшов би через муки Голгофи, якби тільки одна овечка могла бути спасенна у Його царстві. Він ніколи не покине душі, за яку помер, якщо тільки вона не відступиться від Нього. Христос триматиме її міцно.

У всіх наших випробовуваннях маємо вірного Друга. Він не залишить нас наодинці боротися зі спокусою, зі злом, щоб ми, врешті-решт,

були роздавлені тягарем смутку і горя. Хоча Він сьогодні залишається невидимим для зору смертних людей, та вухо справжньої віри може чути Його голос, який підбадьорює: «Не лякайся! Я з тобою». «... Живий. І був Я мертвий, а ось Я живий на вічні віки» (Об'явлення 1:18). Я переніс ваш смуток, Я перейшов вашу боротьбу, Я зустрічався з вашими спокусами. Мені знайомі ваші сльози, Я також плавав. Мені відомий такий глибокий смуток, якого ніхто не переживав. Не думайте, що ви на самоті й покинуті. Нехай ваші страждання не зворушують навіть жодного серця на землі, та споглядайте на Мене і живіть! «Бо зрушають гори й горби захитаються, та любов Моя не відійде від тебе і заповіт Мого миру не похитнеться, каже милуючий тебе Господь» (Ісаї 54:10).

Як сильно не любив би пастух своїх овець, та все-таки він сильніше кохає своїх синів і дочок. Ісус – не лише наш Пастир, а й наш «вічний Отець», і Він сказав: «Я... знаю Своїх овець, а Мої знають Мене. Як Отець Мене знає, так і Я Отця знаю» (Івана 10:14, 15). Яке свідчення! Єдинородний Син, Котрий був у лоні Отця, про Кого Бог проголосив «Мужа, Мого спільника» (Зах. 13:7). Спількування, яке існує між Ним і вічним Богом – це зразок того, яким повинно бути спількування між Христом і Його дітьми на землі.

Оскільки ми – дар Отця Його і нагорода за Його труд, - Ісус нас любить. Він кохає нас як Своїх дітей. Дорогий читачу, Він любить тебе. Небеса не можуть дати нічого більшого і кращого. Тому будь упевнений у Божій любові, яка все прощає.

подготовила: Лариса Сугай

художник: Андрей Пелюховский

# «Взрослая» страничка



Привет, ребята!

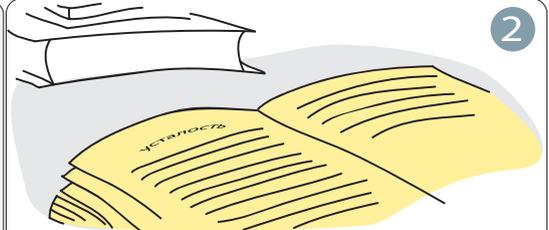
Недавно в школе мы изучали загадки народов мира, и я узнал, что во многих культурах повторяется одна загадка, которая звучит примерно так: «Что в мире самое сладкое?» Наверное, многие из вас сразу начали вспоминать свои любимые лакомства, но правильный ответ отличается от ваших предположений и не имеет никакого отношения к нашему питанию. Потому что это – СОН.

1



И сегодня, мои дорогие друзья, мы поговорим о сне. Насколько он важен для нашего организма? Человек не может жить не только без кислорода, воды и пищи, но и без сна. Взрослые спят намного меньше, чем дети. Новорожденный спит почти круглые сутки, ближе к одному году дети спят 12-13 часов, в семь лет нужно спать 9-10 часов, а в 11 лет – не менее 8 часов.

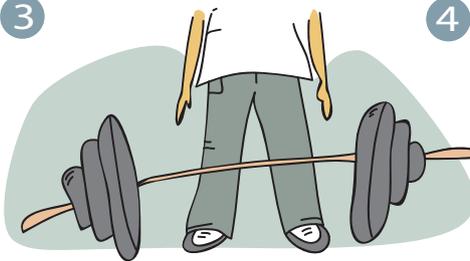
2



Всем понятно, что сон нужен для того, чтобы организм отдохнул. Ведь тебе приходилось чувствовать себя усталым? А что же такое усталость?

Ее можно сравнить с одним из видов отравления. Когда мышцы нашего организма выполняют какую-то работу, они вырабатывают молочную кислоту. Если из уставшей мышцы удалить эту кислоту, то мы снова сможем приступить к работе!

3



4

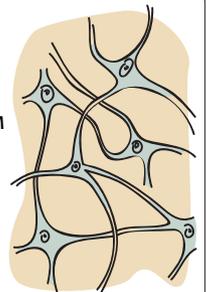
Во время мышечной деятельности организм вырабатывает и другое вещество, известное под названием «токсин усталости»; взрослые называют его «кенотоксин». Кровь разносит его по организму, и поэтому сами мышцы и все тело, а особенно мозг, чувствуют усталость.

5

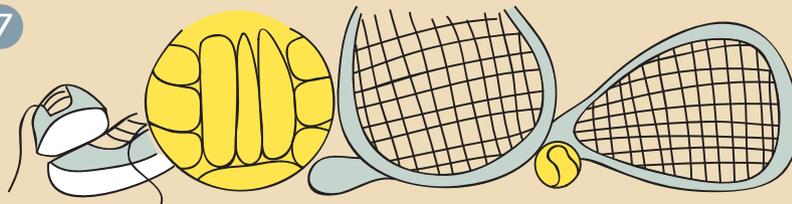
Ученые провели интересные эксперименты. Если заставить собаку работать до изнеможения, после чего она сразу же засыпает, а ее кровь перелить другой собаке, то другая сразу же почувствует усталость и тоже уснет! Если кровь бодрой собаки перелить спящей собаке, то последняя сразу проснется и будет готова к новым нагрузкам, при этом не ощущая ни малейшей усталости!

6

Но усталость – это не только химический, но еще и биологический процесс. Мы не можем просто вывести усталость, мы должны обеспечить отдыхом клетки нашего организма. Нервные клетки мозга должны «зарядиться», а суставы конечностей – возобновить смазывающую жидкость. Сон крайне необходим для восстановления энергии нашего тела.



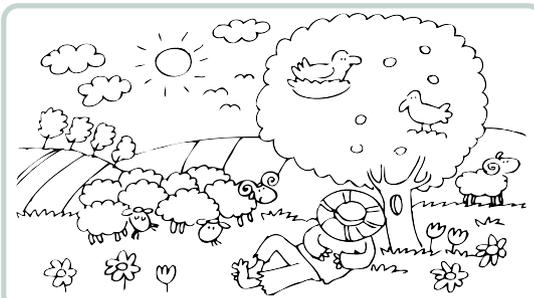
7



Если ты проводишь большую часть дня на уроках, то нужно обязательно выделить время для восстановления сил организма... посредством физической активности – это обеспечит улучшение циркуляции крови по всему организму! Иногда именно активность действительно помогает отдохнуть, поскольку дыхание учащается, кровь начинает циркулировать быстрее, железы работают более активно и из уставших частей тела начинают удаляться отходы. Но нельзя доводить себя до изнеможения! Если ты устал, тебе необходимо отдохнуть.

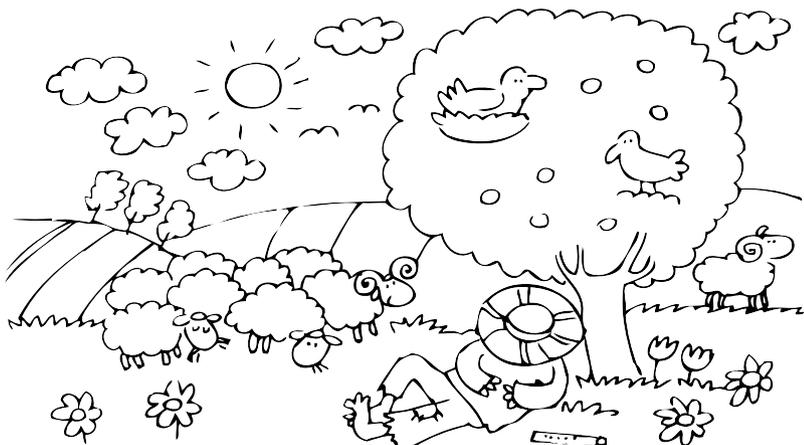
8

Наверное, ты замечал, что, когда плохо выспался, на уроках мозг работает хуже обычного, и даже знакомая таблица умножения становится «незнакомой». Появляется невнимательность и плохое настроение. Если же недосыпание входит в привычку, то портится не только настроение, но и характер. И, к сожалению, снижается сопротивляемость организма инфекциям и простудам. Болезни так и «липнут» к тому ребенку, который мало спит.



### ЗАДАНИЕ №1

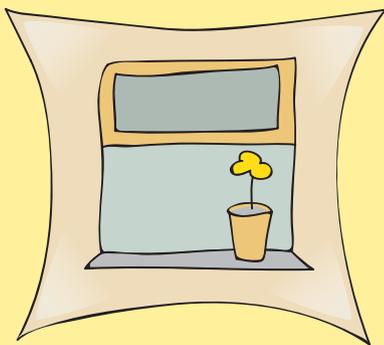
1. Найди 10 отличий на картинке «Луг».
2. Раскрась картинку цветными карандашами.
3. Расскажи 2 своим друзьям о том, что нового ты узнал о сне.



### ЗАДАНИЕ №2

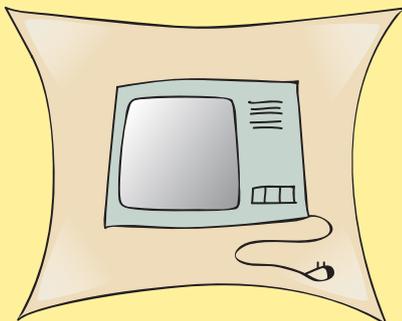


1. Соедини точки, чтобы закончить рисунок.
2. Помести рисунок в файл и обведи контуры витражными красками. Оставь просохнуть на несколько часов.
3. Закрась цветными витражными красками.
4. Через суткиними рисунок и помести на окне у себя в спальном комнате, чтобы он напоминал тебе о хорошем сне.
5. Можешь повторить шаги 1-4, и у тебя появится прекрасная возможность сделать кому-то подарок.



Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, чтобы мозг мог получать достаточно кислорода.

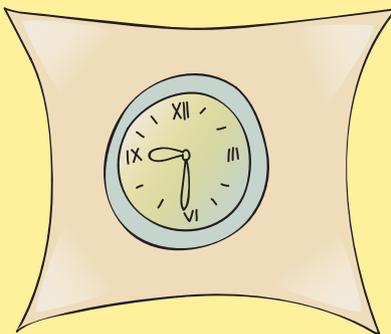
На ночь не нужно смотреть «ужастики» или боевики. Все это настолько возбуждает мозг, что ему потом долго приходится успокаиваться.



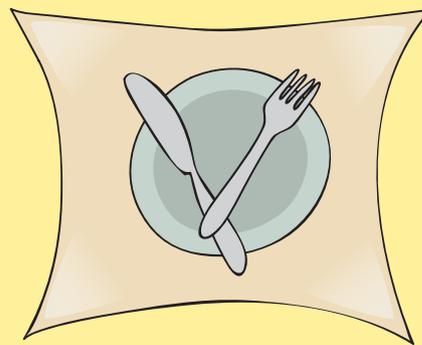
## ЗДОРОВЫЙ СОН: 5 СОВЕТОВ

# 5

Лучше всего ложится спать в одно и то же время (до 22:00).

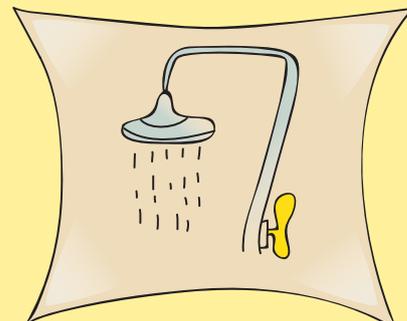


Желаю приятного отдыха!  
Твой Макси



Не стоит есть перед сном. Уснуть на полный желудок достаточно тяжело, да и качество сна оставляет желать лучшего.

Ну и, конечно, важно принять теплый душ, чтобы кожа тоже могла дышать.



# Реакція дитини



## • На роздратування

Дітей закликають підкорятися своїм батькам у Господі, але ж і батькам також дано повчання: «Не дратуйте своїх дітей, щоб вони не сумували». Часто ми більше дратуємо, ніж переконуємо. Я бачила, як мати вихопила з рук дитини іграшку, якою вона дуже тишилася. Дитина не зрозуміла – чому, і, звичайно, відчула себе ображеною. Далі сталася сварка між матір'ю і дитиною, що закінчилося шмаганням. Покарання глибоко закарбувалося в чутливій свідомості дитини. У цьому випадку мати вчинила нерозумно. Вона не думала про причину і наслідки. Її брутальні нерозумні дії розбудили в душі малюка найгірші почуття, і в кожному подібному випадку вони знову пробуджуватимуться й закріплятимуться.

## • На причепливість

Ви не маєте права без приводу чіплятися до дітей і суворо засуджувати за дрібні провини, доводячи їх таким чином до смутку і позбавляючи щастя. Справжнє зло постає для них в усій своїй гріховності, і від батьків вимагається тверде, рішуче зусилля, аби запобігти повторенню цього. В кожному разі дітям слід надавати можливість виправитися. Їх потрібно підбадьорити, сказати, що

вони можуть стати кращими, здобути впевненість і надію. Діти в серці своєму можуть прагнути бути слухняними, але їм потрібна допомога і підбадьорення.

## • На наджорстку дисципліну

Бог знеславлюється в сім'ї, у якій немає правильного уявлення про належну дисципліну і діти не розуміють, що таке порядок та міцне батьківське керівництво. Так, надто сувора дисципліна, невгамовна критика, надумані закони і правила призводять до того, що виникає непова-

га до авторитету й нехтування тими правилами, виконання яких Христос бажає бачити.

Коли батьки проявляють брутальний, суворий, деспотичний дух, у дітях виникає дух спротиву і впертості. Такі батьки не справляють на своїх дітей м'який вплив.

Батьки, чи помічаєте ви, що грубощі провокують спротив? Що зробили б ви, якби з вами поводитися так не обдумано, як ви чините зі своїми дітьми? Ви зобов'язані вникнути в закон причинно-наслідкових зв'язків. Коли ви сварили своїх дітей, коли розгнівані удари сипалися на тих, хто був надто малий, аби захистити себе, чи запитували ви себе, якими наслідками обернеться для вас така поведінка? Чи думали ви про те, що чутливі до слів осуду і догани, ви також відчуваєте себе ущемленим, якщо хтось, на вашу думку, не оцінив ваших здібностей? Тоді подумайте, як почувуються ваші діти, коли ви говорите грубо, суворо караєте їх за вчинки, котрі менш тяжкі в Божих очах у порівнянні з вашим ставленням до дітей.

Чимало батьків, які називають себе християнами, не є наверненими. Христос не перебуває в їхніх серцях вірою. Їхні грубощі, нерозважливості і нестриманість викликають у дітях огиду і роблять їх несприйнятливими до будь-якого релігійного напучування.



### • На постійний осуд

Намагаючись виправити зло, ми повинні не вишукувати помилки в ближніх чи засуджувати їх. Постійний осуд відштовхує, а не виправляє. Для багатьох людей, особливо вразливих, атмосфера безжалісної критики згубна. Квіти не розкривають бутонів під час сильного вітру.

Дитина, котру постійно сварять за одну й ту ж саму помилку, доходить висновку, що в самій помилці криється щось таке, проти чого немає сенсу боротися. Так виникає почуття безнадії, що часто приховане під виглядом байдужості і самовдоволення.

### • На несправедливість

Діти чутливо реагують на найменшу несправедливість, і в результаті декотрі з них впадають у розпач, припиняють звертати увагу на голосний,



сердитий і наказний голос, їх уже не лягає загроза покарання. Надто часто діти стають непокірними через те, що батьки неправильно їх виховують. Якби ж вони правильно поводитися зі своїми дітьми, у них розвивався б добрий урівноважений характер. Мати, яка не в змозі повністю володіти собою, не здатна управляти своїми дітьми.

### • На фізичне покарання

Коли мати штовхає дитину або б'є її, як, на вашу думку, чи бачить дитина в таких вчинках красу християнського характеру? В її серці виникають лише недобрі почуття, і вони навряд чи допоможуть дитині виправитися в майбутньому.

### • На спокійне, добре ставлення

Якщо батьки бажають, щоб їхні діти зростали приємними людьми, вони ніколи не повинні лихословити. Мати часто дозволяє собі дратуватися і нервувати, іноді вона штовхає або б'є дитину і говорить до неї підвищеним тоном. Спокійне, добре ставлення допомагає зберігати в дитині приємний характер.

### • На прохання, висловлене з любов'ю

Батько, який є священиком у сім'ї, повинен м'яко і терпляче поводитися зі своїми дітьми. Йому слід потурбуватися про те, щоб не викликати в них агресивний настрій. Провину не можна залишати без повчання або навіть покарання, проте це слід робити, не збуджуючи найгірші почуття в людському серці. Нехай батько з любов'ю поговорить із дітьми, сповістивши їм, як засмутили вони Спасителя своїми вчинками. І тоді нехай вони разом стануть на коліна перед престолом милості і представлять гріхи Христу, молячись про те, щоб Він явив їм Свою милість, спонукав їх каятися і просити прощення. Такий підхід майже завжди пом'якшує серця.

Бог радить нам бути простими з нашими дітьми. Ми схильні забувати, що в дітей немає нашої переваги довгих років навчання. Якщо малюки не поведуться відповідно до наших уявлень, ми відразу ж вирішуємо, що вони заслуговують на покарання. Та це не зарадить справі. Приведіть їх до Спасителя і все розкажіть Йому, а потім вірте, що на них перебуватиме Його благословення.



## Плод в утробе матери способен плакать

Американские ученые сумели заметить у плода в утробе матери мимику, похожую на плач. В ходе ультразвукового исследования впервые было заснято на пленку данное явление: малыш шевелится, морщит личико, сводит бровки, и его щечки начинают дрожать, он тяжело вдыхает и выдыхает, потом закрывает глаза, высовывает маленький язычок и сглатывает – одним словом, ведет себя так, как будто плачет.

То, что еще до рождения у плода развита чувствительность, было известно давно. Плод слышит музыку, а после рождения узнает ее. Он реагирует на внешние шумы и на шумы материнского организма, например, на сердцебиение. У него есть чувство равновесия, и он шевелится в зависимости от движений матери. Американское исследование доказывает, что плод может выражать также свое недовольство и беспокойство.

# Сверьте время с вашими БИОЛОГИЧЕСКИМИ ЧАСАМИ

Практически у всех живых существ, в том числе и у человека, состояние и функционирование систем организма изменяются. Многие факторы, определяющие физическую и умственную работоспособность, систематически изменяются в течение дня. Так, установлено, что для человека и животных характерны семидневный (или недельный), месячный и годичный циклы. Причем, эта ритмичность сохраняется даже в отсутствие всех внешних факторов: света, звука, привычной обстановки и т. д. Период таких свободно протекающих ритмов часто составляет около 24 часов. Почему так происходит?



Пока наука не может дать однозначного ответа. Что-то Бог заложил внутрь нас, что, подобно часам, регулирует деятельность нашего организма. Это называют «биологическими часами».

Эти часы отсчитывают циркадный (от лат. «околосуточный») ритм нашей внутренней функциональной активности. Циркадный ритм связан с целым рядом физиологических процессов в организме: восстановлением, течением воспалительных процессов, процессом свертывания крови, реактивностью иммунной системы, уровнем гормонов в крови и др. У человека около 100 физиологических параметров циклически изменяются в течение 24 часов. Так, температура тела рано утром минимальна, а к вечеру достигает максимума; гормон роста вырабатывается преимущественно ночью и т. д. Наиболее выражен суточный цикл сон/бодрствование, на нем мы и остановимся подробнее.

Ритмоводителем для этого цикла является гипоталамус – структурная часть головного мозга. Бодрствующий человек активно взаимодействует с окружающей средой, а в состоянии сна эта взаимосвязь значительно ослабляется. Ни во время бодрствования, ни в часы сна сознание не работает на каком-то постоянном уровне. Степень направленного во вне внимания как бодрствующего, так и спящего человека значительно меняется, в связи с чем

сон подразделяют на несколько стадий. Для оценки глубины сна используют данные электроэнцефалограммы (ЭЭГ). По высоте и форме волн на ней можно определить, в какой фазе сна находится человек.

Первая стадия – стадия расслабленного бодрствования, вторая – переход от бодрствования ко сну, третья – засыпание и самый поверхностный сон, четвертая – поверхностный сон, пятая – умеренно глубокий и шестая –



Во время сна происходит восстановление всего организма.

глубокий сон. Перед пробуждением человек проходит еще одну стадию: возникают быстрые движения глаз, которые можно заметить, глядя на веки спящего. Эту фазу так и назы-

вают – фаза быстрых движений глаз (БДГ). Все предыдущие стадии объединяют в фазу под названием «фаза без БДГ».

В фазе БДГ вся мускулатура организма, кроме мышц, двигающих глаза, практически полностью расслаблена. Именно в этой фазе мы видим сны. На протяжении ночи последовательность стадий сна повторяется в среднем три-пять раз. Как правило, максимальная его глубина при каждом таком цикле убывает к утру. В норме фаза БДГ повторяется каждые 1,5 ч и длится в среднем 20 мин. Самые выраженные циркадные изменения (температура тела, частота сокращений сердца, частота дыхания) наступают также в фазе БДГ.

С возрастом соотношение между временем бодрствования и сна претерпевает значительные изменения. Основная тенденция – постепенное уменьшение общей продолжительности сна и снижение доли фазы БДГ на фоне старения. У грудных детей доля фазы БДГ превалирует над остальными. Головной мозг младенца в это время работает с повышенной активностью нервных клеток, что, очевидно, важно для быстро развивающегося и растущего мозга.

## Почему мы должны спать?

Во время сна происходит восстановление всего организма, другими словами, поврежденные клетки восстанавливаются, а отработавшие утилизируются.

## Сколько, когда и как нужно спать?

Ученые сделали вывод, что 7-8-часовой сон является наиболее оптимальным. Однако потребность каждого отдельного организма может немного варьировать в зависимости от генетических особенностей человека. Детям нужно спать дольше: 18-20 часов – грудным, 9-11 часов – детям старше трех лет. Есть данные, что около 20% населения Земли генетически нуждаются менее чем в 6 часах сна, а 10% – более чем в 9 часах.

Недосыпая всего 3 часа за ночь, вы снижаете уровень иммунитета на 50%! Кроме того, что снижается уровень защитных антител в крови, уменьшается также выработка гормона роста, который способствует оптимальной работе иммунной системы. Недосыпание способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний желудочно-кишечного тракта, повышению риска развития гипертонии и инфаркта. У тех, кто недосыпает и поздно ложится спать, выше риск развития ожирения и связанных с ним заболеваний – диабета,

Спать, как это ни банально звучит, лучше ночью, в темной, тихой и хорошо проветриваемой комнате. Это наиболее физиологично. При этом по эффективности один час сна до полуночи равен двум часам после полуночи. Поэтому не засиживайтесь допоздна!

### Недельный цикл

Мы отсчитываем 24 часа согласно обращению Земли вокруг своей оси, месячный цикл – по движению луны, годичный – определяем по движению Земли вокруг Солнца. Существует еще и семидневный, или недельный, цикл. Это очень важный цикл в жизни человека, и об этом засвидетельствовал сам Бог.

В книге Бытие, гл. 2, семидневный цикл указан как часть Божьего замысла относительно Его творения.

Седьмой день недели – суббота – предназначался для отдыха, а шесть предыдущих – для труда. Причем, для отдыха и восстановления важен именно седьмой день – суббота, а не какой-либо



гипертонии, заболеваний суставов и т. д. При недостатке сна снижается выработка гормона лептина, который стимулирует обмен веществ и ослабляет голод. Одновременно повышается уровень грелина – гормона, усиливающего чувство голода. При этом, как правило, хочется съесть больше сладкого. Следовательно, не выспавшись, человек склонен съесть больше, чем нужно, а значит, набрать лишние килограммы.

другой, о чем говорит и наука.

Итак, стоит прислушаться к нашему организму и дать ему возможность полноценно восстанавливаться, отдыхать, а также бодрствовать в то время, которое является оптимальным для этого.

**Желаем Вам хорошего сна и приятных сновидений!**

Статью подготовил коллектив врачей санатория «Наш Дом»



## БЕРЕГИТЕ ЗЕНИЦУ ОКА

**Человеческий глаз способен различать до 400 оттенков цвета и видеть ночью огонек на расстоянии 50 км.**

Если ваше зрение ухудшилось, не торопитесь надевать очки! Обойтись без них не просто, но возможно, благодаря гимнастике для глаз.

**Нарисуйте мысленно глазами:**

- 1** - прямоугольник длиной 3 м и высотой 2,5 м;
- 2** - диагональ сверху справа вниз налево, затем обратно;
- 3** - диагональ сверху слева вниз направо, затем обратно;
- 4** - прямую линию слева направо и обратно;
- 5** - верхнюю дугу;
- 6** - нижнюю дугу;
- 7** - боковую дугу справа, затем слева;
- 8** - окружность.

Упражнения выполняются без очков, повторяются по 3-5 раз: каждое по часовой стрелке, а затем – против, после каждого упражнения нужно моргать по несколько раз. Упражнения заканчивают следующим образом: потрите ладони друг о друга до ощущения тепла. Прикройте теплыми ладонями глаза, оперев локти на стол или на колени. Посидите несколько минут спокойно, расслабившись.

# КАК ПОБЕДИТЬ БЕССОННИЦУ?

Статью подготовила Ю. Б. Шеренговская, главный врач санатория «Наш Дом»

■ Качественный, глубокий сон связывают с большей продолжительностью жизни, большим запасом энергии, хорошим настроением и умственной деятельностью, а также высокой производительностью труда. Он также связан с пониженным риском возникновения ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, рака и многих других болезней, связанных со стрессом. Прежде чем мы рассмотрим следующие рекомендации по улучшению сна, напомним, что в случае сложных заболеваний или расстройств сна необходимо обратиться за помощью к врачу.

Следующие девять рекомендаций помогут вам завоевать самый лучший приз за тяжелый трудовой день — хороший ночной сон!



## 1. Избегайте употребления стимуляторов в течение дня.

Кофеин, алкоголь и табак негативно влияют на качество сна, поэтому следует воздержаться от их употребления. **Кофеин** блокирует аденозиновые рецепторы клеток мозга, а аденозин — важное химическое вещество, которое помогает мозгу успокоиться и восстановиться после бурной деятельности. В результате этого мозг перенапрягается. **Никотин** не только нарушает глубокий сон, но также сокращает общее время ночного отдыха, что приводит к сонливому состоянию курильщика днем. **Алкоголь** хоть и помогает быстрее уснуть, но затем нарушает глубокий сон. Чай из ромашки помогает уменьшить тягу к алкоголю, не ухудшая сон. Помните, что стимуляторы не прибавляют сил. Это может сделать только хороший ночной сон.

## 2. Избегайте поздних приемов пищи.

Плотный поздний ужин может дать вам чувство слабости, но не будет способствовать крепкому сну. При этом изжога и частые походы в туалет являются не единственными проблемами. Поздний прием пищи сбивает внутренние биологические часы, внося путаницу

в естественные периоды бодрствования и сна. Он также влияет на выделение стресс-гормонов и инсулина, из-за чего на следующий день становится тяжело контролировать уровень сахара и стресс-гормонов в крови.

Последний прием пищи должен быть легким, за несколько часов до ночного сна. Употребление продуктов питания, богатых клетчаткой, таких как цельные зерновые, свежие фрукты и овощи, бобовые и орехи, поможет контролировать аппетит и уменьшать чувство голода поздно вечером (большим диабетом по этому поводу необходимо советоваться со своим врачом). И еще: пейте много воды между приемами пищи, чтобы ваш мозг работал активно, так как он на 70-75% состоит из воды.

## 3. Делайте физические упражнения.

Регулярная физическая деятельность, особенно аэробные упражнения, помогут вам засыпать быстрее и спать крепче. Они снимают стресс, улучшают настроение и умственную деятельность, а также снимают напряжение и усталость, вызванную стрессом.

Упражнения способствуют выработке мелатонина — гормона, который играет важную роль в процессе сна и предотвращении преждевременного старения организма. Выработка мелатонина часто снижается у людей, работающих посменно, а также у тех, чей труд связан с продолжительным пребыванием в закрытых помещениях с искусственным освещением. У пожилых людей выработка мелатонина также сокращается. Хорошим средством, способствующим выработке аминокислоты триптофана, необходимой для производства мелатонина, является употребление растительных продуктов (зерновых, бобовых, овощей и фруктов).

## 4. Думайте о хорошем.

Лечь спать с эмоциональным багажом — значит испортить всю ночь. Когда человек проигрывает в своем воображении обиды, разочарования, это приводит его к еще одной проблеме — бессоннице. Она забирает у него такой необходимый для восстановления сил сон.

Помните также, что чистая совесть является мягкой подушкой. Исправьте свои ошибки, насколько это возможно, прежде чем вы ляжете спать. Думайте

о положительных чертах людей и о возможности изменения, которая существует при любых обстоятельствах. Хорошие привычки мышления могут быть залогом вашего крепкого ночного сна.

## 5. Контролируйте поток информации.

Фильмы с кровопролитием и всевозможные возбуждающие шоу не способствуют крепкому сну. Одно исследование, проведенное в Великобритании, показало, что просмотр новостей с



негативной информацией всего в течение 14 минут значительно усилил выделение усугубляющих депрессию стресс-гормонов и вызвал навевающие страх мысли у участников. Негативный поток медиа-информации или интенсивная работа за компьютером, разговоры по телефону, особенно в вечернее время, посылают в мозг импульсы, побуждающие его активизироваться, а не успокоиться.

## 6. Спланируйте свое время перед сном.

Режим – это путь к хорошему сну. Примерно за час до сна старайтесь уменьшить свою умственную и физическую деятельность. Это поможет организму понять, что скоро наступит сон, а также поможет вам расслабиться умственно и подготовиться к отдыху. Подсказкой о скором отдыхе для организма может послужить теплая ванна, любимая книга или спокойная музыка, приглушенный свет и небольшие приготовления к следующему дню, общение с супругом/супругой или занятие любимым спокойным делом.

Такие успокаивающие подсказки хорошо срабатывают и для детей. Не позволяйте им бодрствовать допоздна, так чтобы у вас не оставалось свободного времени, а они переутомлялись и нервничали.

## 7. Придерживайтесь распорядка дня.

Нерегулярные прием пищи и отдых крадут у нас силы. В нашем организме есть циркадные ритмы, которые влияют на выработку гормонов, обмен веществ, температуру тела, а также циклы сна и бодрствования. Эти ритмы находятся под влиянием времени приема пищи, пребывания на солнце, упражнений и постоянства режима дня. Наилучшее время отхода ко сну – 20:00-22:00, так как именно до полуночи происходит максимальная выработка гормона мелатонина.

Старайтесь употреблять пищу в одно и то же время. Придерживайтесь регулярности в выполнении физических упражнений, труде, общении и отдыхе. Наш мозг и весь организм лучше работают при наличии распорядка дня.

## 8. Природные средства при бессоннице:

- Травяной чай из хмеля (1 ч. л.) + пустырник (1 ч. л.) на 100 мл кипятка, настоять 30 мин. Пить за 30-60 мин. до сна курсом 1 мес.
- Глубокое медленное дыхание животом в течение 2-3 мин.
- Нейтральная общая ванна за 30-60 мин. перед сном. Температура воды должна ощущаться как нейтральная, т. е. не горячая и не холодная.
- Общая теплая хвойная ванна за 20 мин. перед сном курсом 10-15 дней. Хвойный экстракт для таких ванн можно купить в аптеке.
- Согревающий компресс на живот на ночь. Для компресса возьмите хлопчатобумажную ткань в два слоя или байковую в один слой шириной 25-35 см. Смочите ткань холодной водой, хорошо отожмите и плотно оберните ее вокруг живота. Сверху накройте одним слоем шерстяной ткани по ширине большей, чем мокрая ткань. Закрепите компресс булавками.

## 9. Молитва и доверие Богу.

«Спокойно ложусь я и сплю, ибо Ты, Господи, один даешь мне жить в безопасности» (Псалтирь 4:9).

**Желаем вам спокойного сна!**



**ТОЛЬКО 15 %  
РОССИЯН ДОЖИВАЮТ  
ДО БИОЛОГИЧЕСКОЙ  
СТАРОСТИ**

До биологической старости не доживают 85% жителей России. Такие данные приводят эксперты Центра стратегических исследований МЧС. Согласно статистике, более 56% смертей приходится на социально-экономические причины, 20% – на экологические, 5% преждевременных смертей связаны с причинами природно-техногенного характера. Например, до 35 тыс. человек ежегодно гибнут в ДТП и до 20 тыс. – при пожарах.

В последние десятилетия во всех развитых странах продолжительность жизни постепенно увеличивается. Наряду с этим отмечено уменьшение продолжительности жизни в странах Африки и бывшего Советского Союза.

Согласно данным начала текущего столетия, самая большая продолжительность жизни – у жителей Андорры (83,49 лет), а самая короткая – в Мозамбике (31,3 лет). К странам с большой продолжительностью жизни относятся США, Япония, Израиль, Вьетнам, Франция, Великобритания, Германия и др. Дольше всех живут японки.

Во всех странах продолжительность жизни женщин на 4-5 лет больше, чем мужчин. После 100-летнего возраста это соотношение составляет 1:1. Уже сегодня во многих странах лица в возрасте старше 65 лет составляют 10-14%. По прогнозам, к 2010 г. они составят 30%.

**Источник: Epochtimes.ru**

# Поради для мачухи

Ви одружилися з чоловіком, який вже має дітей. Як ставитися до них? Як бути для них матір'ю, а не мачухою? В даній статті розглядаються два типи мачухи, які допоможуть вам у вихованні дітей вашого чоловіка.



## Мачуха, якій бракує любові

Ви покохали чоловіка і стали його дружиною. Ви знали про те, що, одружившись з ним, приймаєте на себе зобов'язання стати матір'ю для його дітей. Але вам багато чого бракує в цьому плані. Ви не любите дітей свого чоловіка і, якщо не зазнаєте повного перетворення, якщо не відбудеться докорінної зміни у вашому способі управління домом, ви втратите цей дорогоцінний скарб. Любов, вияв прихильності не властиві вам у ставленні до дітей...

Ви робите життя цих дорогих дітей дуже гірким. Де ваша ніжність, ласка, любов, терпіння й витримка? У вашому неосвяченому серці більше ненависті, ніж любові. З ваших уст частіше зриваються слова осуду, ніж похвали і підбадьорення. Ваші манери, грубість, безсердечність справляють на вразливу доньку вплив, подібний спустошливій дії граду на тендітну рослину; вона хилиться від кожного удару, доки її життя не згасне; зім'ята й поламана, вона вже не в змоззі піднятися.

Ваше правління висушує джерело любові, надії й радості у ваших дітях. На обличчі дитини постійний вираз суму, але замість співчуття і ніжності у вас це викликає нетерпимість і не-

приязнь. При бажанні ви могли б змінити вираз її обличчя, надаючи йому жвавості й радості...

Діти читають обличчя матері; вони розуміють, чи віддзеркалює воно любов, чи, навпаки, неприязнь. Ви не розумієте, що робите! Невже маленьке сумне личко, тяжкі зітхання, що вириваються з глибини страждуючого серця, що тужить за материнською любов'ю, не викликають у вас жалю?

## Мачуха-мати

Діти, що втратили ту, в серці якої жила материнська любов, зазнали неймовірно тяжкої втрати; її неможливо відшкодувати. Але коли інша жінка відважується посісти місце матері серед осиротілої маленької отари, на неї покладається подвійна турбота і подвійний тягар. Вона має бути, по можливості, більш люблячою, стриманішою від докорів і погроз, ніж рідна мати. Ваш шлюб з тим, хто є батьком дітей, буде для вас благословенням... Вам загрожує небезпека стати егоїстичною. Ви володієте дорогоцінними рисами характеру, які необхідно пробудити і використати...

Завдяки вашому новому станови-

щу ви здобудете цінний досвід, який навчить вас правильно поводитися з людьми. У піклуванні про дітей виявлятимуться прихильність, любов і ніжність. Відповідальність за сім'ю, що покладається на вас, може стати великим благословенням. Діти стануть для вас «цінним підручником». Вони принесуть вам багато благословень, якщо ви знайдете до них правильний підхід. Турбота про дітей збудить у вашому серці ніжність, любов і співчуття. Хоча ці діти не є частиною вашого тіла й крові, однак, завдяки вашому шлюбу з їхнім батьком, вони стали й вашими дітьми, щоб ви любили їх, піклувалися про них, навчали їх і служили їм.

Досвід, який ви отримуєте у своєму домі, звільнить вас від егоїстичних уявлень, що загрожували спотворити вашу роботу, і допоможе змінити ваші плани, які необхідно переглянути і підкорити головному в житті... Щоб зблизитися з тими, хто має потребу в ласці і любові, необхідно виявляти більше ніжності й співчуття. Діти допоможуть вам виявляти ці риси характеру і набути широти думок і суджень. Виявляючи до них любов, ви навчитеся бути більш доброзичливими і співчутливими у своєму служінні страждуючому людству.

# Розы или репейник?

Уважаемые родители! Какое наследство мы передаем своим детям? И не только детям, но и внукам, и правнукам? Знаем ли мы, что плохие привычки передаются по наследству до третьего и четвертого поколений?

«Бог наказывает детей за вину отцов до третьего и четвертого рода, ненавидящих Меня» (Исход 20:5). Этот текст открывает не произвольное Божье наказание, ибо в другом тексте сказано: «Сын не понесет вину отца» (Иезекииля 18:20), но великий закон наследственности. Да, сын не несет ответственности за грехи отца, но он несет последствия грехов отца. Скверные привычки передаются от отца к сыну.

Почти два века тому назад христианская писательница Эллен Уайт писала: «Вредные привычки в еде... передаются по наследству детям» (Свидетельства для Церкви, том 3, с. 140). У многих генетиков это заявление вызвало в лучшем случае снисходительную улыбку. И только современные открытия в области генетики подтвердили эту истину: «Хочу напомнить следующий факт: наша диета влияет на наши гены... Химические вещества, содержащиеся в продуктах, могут изменять код гистонов и могут модифицировать генную секрецию» (Эмиль Радулеску. Не лишнее о лишнем килограммах, гл. 20).

То, что мы едим, влияет не только на нас. Дети, у чьих родителей был недостаток питательных веществ, имеют повышенный риск развития диабета, ожирения, гипертонии и онкологических заболеваний.

«Было проведено серьезное исследование... результаты которого свидетельствуют о том, что гены играют весомую роль в склонности к ожире-



Ольга Стасюк

нию. Человек наследует возможность иметь ожирение так же, как рост» (Там же).

Какое наследие мы передадим своим детям? Колючий букет репейника – злые привычки? Или букет роз – добрые привычки?

«А что передали нам наши родители? – спросите вы. – Если они передали нам «репейник», то как мы можем передать нашим детям «бутоны роз»? Репейник никогда не превращается в розы!» Да, генофонд человека очень силен. Но насколько?

Дорогие друзья! Для нас, кому родители передали много колючек и терний, есть добрая весть: унаследованные склонности выросли и укрепились, но приобретенные привычки сильнее их! Для каждой злой склонности и привычки существует противоядие – добрая привычка. «Репейники» злых склонностей мы окружаем «бутонами роз» хороших привычек!

Давайте развивать добрые привычки, потому что существует барьер, перешагнув который, человек уже не может освободиться от скверной качества, она становится его второй натурой.

## Самая важная привычка

Обратите внимание на качества Христа. Были ли в Его сознании «репейники» плохих привычек? Никогда! Только «бутоны роз» хороших привычек. Мы могли бы долго их перечислять. Но Евангелие особенно часто подчеркивает одну из них. Особое ударение на этой привычке Христа делает ее самой важной и для нашей жизни. Это общение с Богом. Очень часто Евангелие повествует о том, что Христос, встав очень рано, когда было еще темно, уходил в горы или сад и молился Богу. Он, безгрешный и святой Сын Божий, чувствовал нужду в общении с Богом. Христос вырабатывал эту привычку. В Евангелии от Луки 22:39 сказано, что это было Его «обыновением». Это первая и самая главная привычка, которую люди должны стараться приобрести.

## Поздний прием пищи связан с избыточным весом



Исследователи из Северо-западного университета, США, хотели испытать, влияет ли время приема пищи на увеличение веса. Многие учебники по диетологии рекомендуют жевать сбросить вес не есть после 18 или 19 часов. Однако не было ясно, является это только второстепенным фактором (мы привыкли принимать пищу вечером, сидя перед телевизором или компьютером) или главным, т. е. существует ли какая-то физиологическая причина появления лишнего веса в результате позднего ужина.

Чтобы узнать, влияет ли на увеличение веса только время приема пищи, исследователи изучали две группы мышей, которые питались одинаково, и их пища на 60% состояла из жиров. Мыши ведут ночной образ жизни, а это значит, что большую часть калорий они потребляют ночью, а днем спят. Половину мышей кормили днем, когда они обычно спят. Таким образом, для них это было так же бесполезно, как и поздний ужин для людей. Другой половине давали ту же пищу в обычное для них время.

В течение шести недель обе группы употребляли приблизительно одинаковое количество калорий при одинаковой физической активности. Тем не менее, у мышей, которые ели в то время, когда они обычно спят, вес увеличился в среднем на 48%, а у тех, которые жили по своему обычному режиму, – на 20% от массы тела.

Проведенное исследование указывает на то, что употребление пищи поздно вечером в большей мере способствует появлению лишних килограммов, чем употребление пищи в дневное время. Результаты этого эксперимента особенно важны для тех, кто работает посменно, поскольку известно, что такие люди подвержены повышенному риску ожирения, заболевания диабетом и другими недугами. Хотя не только эти работники едят поздно. Большинство людей употребляют большую часть калорий вечером, а также ночью, что не приносит пользы организму.

**Тара Паркер-Поуп**

### Интересно, что данное исследование подтверждает то, что было известно еще в 1905 г.:

«Вредная привычка – есть перед сном. Человек может принимать пищу в строго определенное время, но от безволия, бывает, съедает больше, чем требуется организму. Потакание этой порочной практике становится привычным и часто закрепляется настолько прочно, что, кажется, невозможно уснуть, не поев. Вследствие поздних ужинов пищеварительный процесс продолжается в часы сна. И хотя желудок функционирует постоянно, он не может совершать свою работу должным образом. Сон часто нарушается неприятными сновидениями, а утром человек пробуждается не отдохнувшим и без особого желания позавтракать. Когда мы ложимся отдыхать, желудок уже должен завершить свою работу, чтобы так же, как и другие органы тела, наслаждаться отдыхом. Для людей, ведущих сидячий образ жизни, поздний ужин особенно вреден. Он влечет за собой нарушения, часто являющиеся началом болезни, ведущей к преждевременной смерти» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 304).

**МОЯ  
ЗДОРОВАЯ  
СЕМЬЯ**



**Видавець — видавництво  
«Джерело життя»**

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

**Головний редактор видавництва  
Лариса Качмар**

**Відповідальний редактор  
Марина Становкіна**

#### Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії  
Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»

Тетяна Антонюк — директор відділу сімейного служіння УУК  
Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»

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

Мирослава Луцька — провізор

#### Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк — доктор медичних наук, професор  
Олексій Опарін — доктор медичних наук, професор

#### Коректор

Олена Білоконь  
Юлія Вальчук

#### Дизайн та верстка

Юлія Смаль

#### Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.

Адреса: 04107, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-А  
e-mail: zdorovuj@gmail.com  
тел.: 8 (044) 467 50 68  
8 (044) 467 50 72

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

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

Дивіться у жовтні на телеканалі «Надія»  
Щонеділі та щоп'ятниці о 19:00  
Ранок Надії  
Щодня о 07:00 та 09:30  
поєднуймося  
www.hopechannel.info  
\*Параметри націлювання: Hotbird 6, 11013H, SR 27.500, FEC 3/4. У разі виниклих проблем, телефонуйте: 8 800 30 157 80 (дзвілки зі стандартного земельного безкоштовно). Телеканал залишає за собою право внесення змін у програму.