



# Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

№ 7 (18) 2010

## РАСТЕНИЯ - НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Сколько овощей и фруктов вы съедаете за день? Очень хорошо, если не менее 11 порций.

4

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ «УБИЙЦЫ №1»?

Исполнительный комитет Всемирной организации здравоохранения обеспокоен и предупреждает: «Распространенность сердечно-сосудистых заболеваний достигает гигантских масштабов. Эти заболевания «молодеют».

5

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Сердечно-сосудистая система обеспечивает доставку крови (источник питательных веществ и кислорода) к клеткам организма. Центральным органом этой системы является сердце.

10

## ЧОТИРИ ОСНОВНИХ ПЕРІОДИ В ШЛЮБІ

Кожна молода пара перед весіллям мріє про щасливу сім'ю. З якими ж періодами сімейного життя доводиться стикатися практично кожній парі?

12

## КАК УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА

Предлагаем вам практические советы, которые помогут обеспечить идеальные условия для хорошей работы мозга.

14

## «БУРЯ В АВТОБУСЕ»

Каждому из нас приходилось быть свидетелем семейного конфликта, если не у себя дома, то, по крайней мере, где-нибудь в общественном месте.

16

# МЕДЛЕННОЕ СГОРАНИЕ

Как воспаление может способствовать развитию инфаркта



2



ЗАГАРТОВУВАННЯ 6



ТЕЩА, СВЕКРУХА, НЕВІСТКА, ЗЯТЬ...

9

Материал подготовил коллектив  
врачей санатория «Наш Дом»

# МЕДЛЕННОЕ СГОРАНИЕ

Общеизвестный факт: возникновению инфаркта, инсульта, как правило, предшествует атеросклероз – процесс отложения «плохих» жиров (холестерина, триглицеридов) на внутренней поверхности сосудов, что нарушает их проходимость и делает менее эластичными. Как оказалось, скрытое, медленно протекающее воспаление внутри сосудов также «виновно» в развитии сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Оно постепенно разрушает все новые и новые участки сосудов и человек медленно сгорает изнутри.

**Как воспаление может способствовать развитию инфаркта**



Основным «виновником» развития атеросклероза является «плохой» холестерин, а именно липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) и триглицериды. Окисленная форма ЛПНП наиболее опасна. Настораживающим является показатель ЛПНП 130-159 мг/дл, высоким – 160-189 мг/дл, очень высоким – 190 мг/дл и более. Повышение уровня холестерина в крови на 10% по сравнению с нормой увеличивает риск развития ССЗ на 20-30%.

**Как же атеросклероз и воспаление связаны между собой? Давайте попробуем разобраться.**

Большинство из нас знакомы с признаками воспаления на коже: покраснение пораженного участка, местный отек, боль, местное повышение температуры и нарушение функции тканей в зоне поражения. Атеросклероз также во многом протекает по типу такого воспалительного процесса. Повреждение стенки сосуда окисленным холестерином ведет к развитию воспалительной реакции. Обеспечивает этот ответ иммунная система организма, а его конечная цель – устранение поражающего фактора и восстановление поврежденных тканей. Рассмотрим пошагово, как протекает этот процесс.

**1.** Окисленные кислородом ЛПНП («плохой» холестерин) повреждают

внутреннюю поверхность стенки сосудов, так как буквально «зарываются» в нее. Курение, высокое артериальное давление, а также повышенный уровень сахара в крови еще более усугубляют этот процесс.

**2.** В ответ на повреждение иммунная система направляет к месту происшествия команду иммунных клеток-моноцитов. Моноциты проникают в стенку поврежденного сосуда, где превращаются в макрофаги (клетки, способные «заглатывать врага» и «переваривать» его). Макрофаги поглощают «плохой» холестерин. В этот период на внутренней поверхности артерии можно заметить пятна и прожилки отложения жира – это «объевшиеся» холестерином макрофаги.

**3.** Спустя какое-то время в этих местах откладывается кальций, новые молекулы холестерина, прорастает соединительная ткань и накапливаются отломки клеток. Теперь место повреждения превратилось в толстую бляшку. Сначала она мягкая, а затем твердеет, и в этом месте сосуд теряет свою эластичность. Так

как артерия старается вылечить сама себя, гладкомышечные клетки (из среднего слоя стенки сосуда) мигрируют к месту аварии и покрывают собой бляшку, формируя фиброзную крышку.

**4.** Макрофаги убивают эти гладкомышечные клетки, воспринимая их как чужеродные в данном месте, и выделяют ферменты, разрушающие фиброзную крышку. Она растрескивается, и содержимое бляшки выходит в просвет сосуда. Вокруг этой трещины скапливаются тромбоциты, образуя тромб, который затрудняет свободный ток крови. Если это небольшой по диаметру сосуд, то кровоток в этом месте может полностью прекратиться. Ткани, к которым через перекрытый сосуд не поступает кислород и питание, умирают. Если это произошло с сосудами сердца – возникает инфаркт миокарда, а если с сосудом в мозге – ишемический инсульт. Однако это может случиться и в любом другом месте: в конечности, почке и т.д. Кроме того, тромб может отрываться от поверхности сосуда и с током крови

заноситься в другие, отдаленные сосуды. В том из них, который по диаметру меньше его, тромб «застряет» и перекрывает кровоток с такими же последствиями.



### Как предотвратить атеросклероз или бороться с ним?

Употребляйте минимум насыщенных жиров (все продукты животного происхождения), которые богаты «плохим» холестерином. Замените их ненасыщенными жирами из продуктов растительного происхождения или, по крайней мере, нежирными сортами молочных (менее 2% жирности) и мясных продуктов (как переходный этап к преимущественно растительной диете).

Транс-жиры, которыми богаты твердые маргарины и все гидрогенизированные растительные масла, также поддерживают воспалительные процессы в организме, поэтому избегайте их потребления. При этом предпочтение стоит отдать продуктам, богатым омега-3 жирными кислотами: семенам льна, грецким орехам. Подсолнечное масло лучше (хотя бы частично) заменить оливковым, так как в масле подсолнечника много омега-6 жирных кислот, способствующих развитию воспалительной реакции.

Рацион жителей Средиземноморья богат зерновыми, овощами и фруктами, орехами и рыбой (омега-3), и у них, по сравнению с жителями других регионов мира, уровень ССЗ намного

ниже. Если вы исключите из этого списка рыбу, но замените ее молотыми семенами льна (2 ст. л. в день), грецкими орехами (1/4 стакана в день), то у вас получится диета не хуже.

Ученые также заметили, что у людей с лишним весом при его снижении значительно уменьшается уровень маркеров (вещества в крови, свидетельствующие о том или ином процессе) воспаления. Ожирение является самостоятельным фактором риска развития атеросклероза и ишемической болезни сердца (ИБС) и способствует возникновению артериальной гипертензии, сахарного диабета, которые также повышают риск развития атеросклероза. Увеличение веса на 5-8 кг повышает риск ССЗ на 25%. Как правило, это связано с метаболическим синдромом, развивающимся на фоне избыточного веса. Его симптомы (инсулинорезистентность, повышение артериального давления и уровня сахара в крови) уменьшаются при снижении веса. Поэтому, теряя лишний вес, люди тем самым повышают свои шансы выжить на фоне ССЗ или не заболеть ими вообще. Потере лишних килограммов, наряду с диетой, способствуют умеренные и регулярные физические упражнения.



### Другие факторы, способствующие развитию ССЗ

1) Возраст 45 лет и старше для мужчин и 55 лет и старше – для женщин.

2) Ранние случаи ССЗ у близких родственников: раньше 55 лет у отца

или брата либо 65 лет – у матери или сестры.

3) Курение. Риск развития ССЗ у курящих возрастает в 2-3 раза по сравнению с некурящими. Никотин и другие компоненты табака вызывают спазмирование мелких сосудов и нарушение микроциркуляции, что способствует развитию артериальной гипертензии, а также приводят к тромбообразованию, повышению уровня «плохого» и снижению – «хорошего» холестерина, что создает все предпосылки для развития атеросклероза.

4) Высокое артериальное давление: 140/90 мм рт. ст. и выше.

5) Диабет.

6) Низкий уровень «хорошего» холестерина (липопротеиды высокой плотности, ЛПВП) – менее 40 мг/дл.

7) Хронический стресс.

Конечно же, с генетической предрасположенностью и возрастом ничего не сделаешь. Однако вы можете бросить курить или не начинать вообще, ведь отказ от курения – это один из самых важных шагов на пути к здоровому сердцу и сосудам.

Вы можете предупредить возникновение диабета и гипертонии (или, по крайней мере, лучше контролировать их течение), рационально питаясь, делая акцент на растительных продуктах, выполняя физические упражнения и сбросив лишний вес. Вы также можете снизить уровень артериального давления, употребляя меньше соли (менее 5 г/день).

Выпивая 7-8 стаканов воды в день, вы сохраните свою кровь от чрезмерной вязкости и уменьшите риск тромбообразования.

Постарайтесь избегать предотвратимых стрессовых ситуаций, то есть тех, которые можно спрогнозировать. Если вы научитесь планировать свой день, свою работу и личную жизнь, это поможет вам избежать беспорядка, связанного с массой стрессовых ситуаций.

Старайтесь спать не менее 7-8 ч в день – это поможет вашему организму восстановиться после перенесенного стресса и адекватно отреагировать на новый. Во время отдыха также расслабляются спазмированные сосуды и снижается артериальное давление.

То, что вы не можете изменить, отдайте в руки любящего и заботливого Творца, который даже кажущуюся безвыходной ситуацию способен обернуть нам во благо. Помните, что генетическая предрасположенность только заряжает пистолет, а наш образ жизни нажимает на курок или нет. Ваше здоровье – во многом в ваших руках.

**Будьте здоровы!**

# Растения – на страже здоровья



Сколько овощей и фруктов вы съедаете за день? Очень хорошо, если не менее 11 порций (например, 5 порций фруктов, 6 - овощей). Одна порция – это ½ стакана вареных или сырых овощей/фруктов, либо 1 стакан зеленых листовых овощей, либо 1 средний фрукт или ¼ стакана сухофруктов. Вы скажете, что 11 порций – это слишком много, но на самом деле это нормально, когда порции равномерно употребляют в течение дня. Зачем вам съедать столько? А вот зачем. Эти продукты очень богаты витаминами, минералами, фитохимическими веществами и антиоксидантами, которые весьма полезны и играют определенную роль в профилактике заболеваний. В контексте темы нашего номера рассмотрим влияние употребления растительных продуктов на риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

Люди, употребляющие много овощей и фруктов, снижают тем самым риск развития ССЗ. В исследовании с участием 84000 женщин и 42000 мужчин, длившемся на протяжении 8 лет, выявили следующее. Те из участников, кто съедал 5-8 порций овощей и фруктов в день, имели риск развития ССЗ на 18% ниже по сравнению с теми, кто съедал всего 1-2 порции.

Результаты метаанализа 8 исследований за 13 лет, в которых принимали участие 235000 человек, свидетельствуют, что люди, употребляющие более 5 порций овощей и фруктов в день, снижают риск развития инсульта на 7% в сравнении с теми, кто съедает всего 3 порции. Почему? Калий (помогает снизить артериальное давление и риск инсульта), антиоксиданты (предотвращают окисление холестерина) и другие фитохимические вещества из овощей и фруктов защищают наше сердце и сосуды, и не только. Они помогают в профилактике рака, ожирения, диабета 2 типа и т.д. В сырых, свежемороженых и высушенных овощах и фруктах сохраняется наибольшее количество полезных веществ. Если вы готовите овощи, то лучше запекать их или готовить в небольшом количестве воды, что уменьшит потерю полезных веществ.

Предлагаем вашему вниманию несколько рецептов блюд из овощей.

## РУЛЕТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ

Тесто:

- 300 г муки
- 8 ст. л. (1/2 стакана) холодной(!) воды
- 1 ч. л. соли
- 5 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. 5% лимонной кислоты (5 г лимонной кислоты развести в 100 мл воды)

Начинка:

- 1 стакан сухого соевого фарша (отварить и слить воду)
- 200 г моркови (нарезать кубиками 1x1 см)
- 5 ст. л. растительного масла
- 450 г капусты брокколи или цветной (разделить на мелкие соцветия)
- 20 г панировочных сухарей
- 80 г тофу (размять вилкой или протереть через крупную терку)
- 70 г зеленого горошка

Соединить ингредиенты теста вместе и вымесить. Отварить брокколи в слегка подсоленной воде, так чтобы соцветия не распались. Посолить морковь, поместить в глубокую сковороду, накрыть крышкой и тушить до тех пор, пока не станет мягкой; затем влить масло и тушить еще 5-7 мин. Добавить соевый фарш, горошек, капусту и тофу. Тушить около 15 мин. Добавить сухари, перемешать и снять с огня. Дать остыть. Раскатать тесто тонким слоем, смазать маслом. Выложить готовую начинку, оставив свободными края на 1 см, завернуть рулетом, защипнуть края, лишнее тесто отрезать. Выложить на противень и выпекать при температуре 200 °С не более 30 мин., пока тесто не подрумянится. Перед тем как разрезать, остудить.

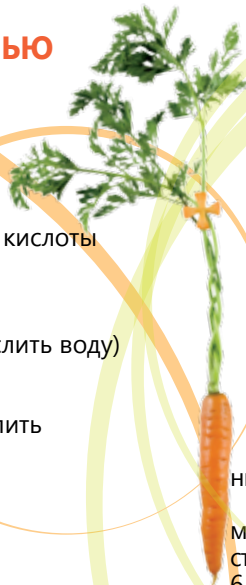
## ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

- 7 больших соцветий цветной капусты
- 1/2 среднего клубня корневого сельдерея
- 2 средней величины помидора
- 200 г тофу
- сок двух лимонов (для варки сельдерея)

Соус:

- 1,5 стакана воды
- 3 дольки чеснока
- 1 десертная л. соли
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. крахмала
- веточки петрушки (для украшения)
- 1 стакан орехов кешью или очищенных нежаренных семечек подсолнечника

Отварить в соленой воде соцветия капусты до мягкости, но чтобы не разварились. Сельдерей очистить от кожуры и нарезать полукольцами толщиной 6 мм, затем отварить в воде с лимонным соком. Тофу нарезать полосками толщиной 1 см. Помидоры нарезать кружочками толщиной 1 см. В прозрачную (желательно) посуду для выпечки выложить соцветия капусты, оставляя между ними расстояние. Возле каждого соцветия положить кружочек помидора, тофу и сельдерея. В блендере взбить 5 первых ингредиентов соуса до однородной массы. В конце добавить крахмал и взбивать еще 5 сек. Полить овощи соусом и поставить в духовку. Выпекать при температуре 200 °С до образования золотистой корочки (около 30 мин.). Дать немного остыть. Перед подачей на стол украсить петрушкой.



Хрустинская Жанна, врач высшей категории,  
зав. терапевтическим отделением

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ «УБИЙЦЫ №1»?

Согласно статистическому отчету МЗ Украины, ежегодно б из 10 украинцев умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, то есть коэффициент этого заболевания в Украине составляет 61,5% (16,4% – онкологические заболевания, 4,9% – заболевания органов дыхания, 2,9% – болезни пищеварительной системы и 1,3% – инфекционные заболевания). Каждый третий житель нашей страны страдает сердечно-сосудистым заболеванием. Последние несколько лет уровень смертности трудоспособного населения Украины остается неизменно высоким.

Бог сотворил человека здоровым, а люди, не соблюдая определенные Им законы и правила здорового образа жизни и сознательно разрушая свое здоровье, болеют. И в основном только в этом случае готовы отказаться от своих вредных привычек (извращенный аппетит, курение, употребление спиртных напитков и т. д.), но зачастую бывает уже слишком поздно.

Появление так называемых болезней цивилизации на 45-50% связано с неправильным питанием. Поэтому винить человек может только себя.

Как показывает статистика, в начале XX в. от сердечно-сосудистых заболеваний умирало 10% людей, сегодня же уходят из жизни 50%! В такой критической ситуации назрела крайняя необходимость возвращения человека к тому совершенному состоянию, в котором он находился в начале сотворения мира.

«Чем больше наука исследует причины возникновения болезней, тем более актуальным становится предположение, что предупредить развитие болезни значительно легче, чем их лечить» (И. Мечников).

«Фунт профилактики превосходит пуды лечения» (М. Мудров).

«Будущее принадлежит медицине профилактической» (М.И. Пирогов).

Поскольку рост заболеваемости среди молодых людей стремительно увеличивается, это вызывает особое беспокойство медиков. Становится очевидным, что приучать к здоровому образу жизни человека необходимо с раннего детства. В Библии записаны такие слова: «Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда состарится» (Прит. 22:6).

В Преамбуле Статуса ВОЗ сказано: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических пороков». Таким образом, профилактика заключается не только в предупреждении возникновения заболеваний, она также включает в себя отказ от употребления алкоголя, наркотиков, сигарет, отказ от половой распущенности и др., то есть способствует улучшению всех сфер человеческой жизни.

Церковь Адвентистов Седьмого Дня является одной из ведущих всемирных организаций по вопросам здорового образа жизни. Она призывает каждого человека заботиться о своем здоровье как о Божьем даре, проповедует принципы сохранения здоровья и охраны природы, изложенные на страницах Библии.

Забота о здоровье – это святая обязанность каждого человека перед Богом и самим собой, поскольку наше тела – «храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеее вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (Библия, 1Кор. 6:19-20).

*Исполнительный комитет Всемирной организации здравоохранения обеспокоен и предупреждает: «Распространенность сердечно-сосудистых заболеваний достигает гигантских масштабов. Данное заболевание «молодеет». И если нам не удастся изменить существующие тенденции, в ближайшие годы это приведет к величайшей из эпидемий, с которыми когда-либо приходилось сталкиваться человечеству».*

## ИССЛЕДОВАНИЕ В ЯПОНИИ

В обширном исследовании, проведенном в Японии, мужчины и женщины, употребляющие больше продуктов, содержащих фолиевую кислоту (витамин B<sub>9</sub>) и витамин B<sub>6</sub> имели пониженный риск смертности в результате инсульта и сердечнососудистых заболеваний (ССЗ).

ДАЛЛАС, 15 апреля 2010 г.

Результаты данного исследования о ценности витаминов группы В совпадают с результатами исследований, проведенных в Европе и Северной Америке, хотя потребление витамина B<sub>6</sub> в Японии ниже, чем в США. В исследовании, длившемся 14 лет, принимали участие 23119 мужчин и 35611 женщин в возрасте от 40 до 79 лет. Исследователи разделили участников на пять групп в зависимости от уровня потребления фолиевой кислоты, витамина B<sub>6</sub> и витамина B<sub>12</sub>. Сравнивая данные тех, кто употреблял низкое количество данных питательных веществ по сравнению с данными тех, кто употреблял их большое количество, они обнаружили, что последние значительно реже умирали от сердечной недостаточности среди мужчин, а среди женщин – от инсульта и ССЗ.

Фолиевая кислота и витамин B<sub>6</sub> могут защитить от ССЗ, понижая уровень гомоцистеина, говорят исследователи. Гомоцистеин – это аминокислота в крови, на уровень которой влияет диета и наследственность.

**Источники фолиевой кислоты** – овощи и фрукты, цельные и обогащенные зерновые, фасоль и другие бобовые. Источники витамина B<sub>6</sub> – овощи, цельные зерновые, обогащенные зерновые. По мнению многих диетологов, цельные зерновые, овощи и фрукты, а также бобовые, должны составлять основу рациона питания человека.

Источник: [americanheart.mediaroom.com](http://americanheart.mediaroom.com)



## ■ Прогулки с ребенком ЛЕТОМ

В летнее время новорожденного можно выносить на прогулку практически сразу после выписки из роддома (если его вес более 2500 г) – вначале на 20-40 минут в день, постепенно увеличивая время до 6-8 часов в сутки в месячном возрасте.

Сон на свежем воздухе положительно влияет на растущий организм ребенка, являясь не только закаливающим фактором, но и укрепляющим нервную систему. Летом малыш может постоянно спать на улице, однако его необходимо укрывать от прямых солнечных лучей и сильного ветра. Ультрафиолетовые лучи оказывают положительное влияние на иммунную систему организма, однако прямое воздействие ультрафиолета на кожу грудного ребенка может отрицательным образом сказаться на здоровье младенца. Это связано с тем, что в коже грудного ребенка мало меланина – защитного пигмента, предохраняющего старших детей от ожогов.

Не забывайте на голову ребенка надевать панамку или кепку из легкой светлой ткани – это убережет малыша от солнечного удара. Внимательно наблюдайте за кожей ребенка: при малейшем покраснении пребывание на солнце следует прекратить на 1-2 дня. Пользуйтесь детскими солнцезащитными кремами. Самым маленьким необходимы кремы с высокой степенью защиты от ультрафиолетового излучения.

*Чи знаєте ви, що за останніми даними школярі України є найбільш хворим прошарком населення країни! Але ж сьогоднішні школярі завтра стануть студентами, працівниками, татами й мамами. Яким буде їхнє здоров'я тоді, наскільки здоровим буде їхнє потомство?*

## Загартовування



**Н**е секрет, що підгрунття для розвитку багатьох захворювань у дорослому віці, ми здобуємо ще в дитинстві. Щоб виростити здорову, стійку до захворювань людину, потрібно чимало потрудитися, але це все-таки можливо. На сторожі нашого здоров'я стоїть імунна система, від її боєготовності залежить наша опірність хворобам. Вона являє собою цілу армію клітин, що циркулюють в основному в крові, а також ряд органів, у яких виробляються й дозрівають ці клітини. Для її повноцінного функціонування необхідне дотримання простих восьми принципів здоров'я. Давайте коротко розглянемо їх.

**1.** Раціональне харчування, багате поживними речовинами (акцент на рослинних продуктах) з мінімальним уживанням солодощів й обмеженням жирів (особливо насичених).

**2.** Достатнє споживання води усередині й використання її зовні з метою гігієни. Вода робить кров менш густою, імунні клітини в ній швидше рухаються й не злипаються. Вода змиває нечистоти й сприяє виведенню токсинів.

**3.** Сонячне світло активізує імунні сили організму.

**4.** Свіже повітря. Черевний тип дихання допомагає більшому надходженню кисню до наших тканин.

**5.** Фізичні вправи на свіжому повітрі. Лікарі відзначають, що саме малорухливість сучасних дітей шкільного віку вносить левову частку проблем з їхнім здоров'ям. Вправи роблять кровообіг рівномірним і повноцінним.

**6.** Утримання від усього шкідливого: алкоголю, нікотину, кофеїну, наркотичних речовин й ін.

**7.** Сон не менше 7-8 годин, а для дітей шкільного віку - 9 годин.

**8.** Довіра Богові у всіх життєвих ситуаціях допомагає контролювати стрес, що пригнічує імунну систему. Також зміцненню й стимуляції імунної системи сприяє загартовування. Про це ми з вами й поговоримо в цій статті, а також у її продовженні у наступних випусках газети.

Основними факторами загартовування є повітря, вода й сонце. Вони допомагають підсилити захисні сили організму, якщо застосовувати їх з дитинства. Почнемо із загартовування повітрям.

## Загартовування повітрям

### 1. Провітрювання приміщення.

Повітря діє на рецептори шкіри своєю температурою, вологістю, тиском. Фізіологічна дія полягає в поліпшенні обміну речовин, циркуляції крові й настрою, що в сукупності веде до покращення розвитку й опірності організму.

**2. Прогулянка**, а для молодших дітей і – сон на свіжому повітрі (на вулиці в колясці або при повністю відкритому вікні в приміщенні у відповідному температурі повітря одязі). Гуляти на вулиці краще в ранковий час, коли в повітрі багато ультрафіолетових променів.



Оцінка комфортності температури повітря й адекватності одягу під час сну дитини: руки й ноги теплі, колір обличчя – рожевий, відсутність поту, рівне дихання, швидке засинання. При охолодженні й перегріванні дитина спить неспокійно. Синюшність обличчя, холодні ручки й ніс – ознаки різкого переохолодження: піт на обличчі, вологість шкіри – перегрівання дитини. Під час прогулянки обов'язкові рухливі ігри, які не дадуть дитині переохолодитися.

### 3. Повітряні ванни (ПВ).

Під впливом ПВ посилюється поглинання організмом кисню, змінюються умови теплообміну, поліпшується стан нервової системи дитини, вона спокійніша, краще їсть і спить.

## Діти першого року життя

Починаються повітряні ванни зі сповивання дитини. Час проведення повітряних ванн поступово збільшують, а з 1,5-2 міс. ПВ сполучають із масажем, а з 3 міс. – з гімнастикою.

Перше півріччя: ПВ 2 рази на день

по 10 хв., починаючи з 3 хв. і додаючи щодня по 1 хв.

Друге півріччя: ПВ 2 рази на день по 15 хв., збільшуючи поступово тривалість на 2 хв. Готуючись до процедури, дитину роздягають і залишають тільки в трусиках або підгузнику після масажу. Вся процедура займає 15 хв. Наступна ПВ проводиться після другого сну. Температура повітря повинна бути 20°C.

## Діти другого року життя й старші

ПВ проводять при температурі 18°C й надалі поступово знижують (провітрюванням) – через 3-4 ванни на 1°C, і доводять до 15-16°C залежно від віку й стану дитини. Спочатку діти перебувають у трусиках, майках, носках і тапочках. Потім через 2 тижні старшим дошкільнятам дозволяють виконувати ПВ у трусиках і тапочках. Дітям середньої групи одяг знімають більш поступово: спочатку оголюють руки, замінюючи сорочку майкою, потім знімають колготки, залишаючи трусики й тапочки.

ПВ проводять 2 рази на день з подовженням процедури від 5 до 30 хв. Подовжують процедуру на 5 хв. кожні 3-4 процедури. У такий спосіб дитина одержує ПВ близько години на день.

З появою ознак охолодження («гусяча шкіра») дитину відразу ж одягають і



наступного разу скорочують час проведення процедури. Погіршення апетиту й сну може також свідчити про негативний вплив ПВ, для корекції скорочують час проведення процедури.

Оптимально проводити всі процедури загартовування без перерви. Якщо була перерва, тоді час проведення ПВ скорочують на 5-10-15 хв. у порівнянні з початковим, а роздягати дитину треба поступово, так само, як на початку застосування ПВ.

**Продовження в наступному випуску**



## Прогулки с ребенком ЗИМОЙ

Если при рождении малыш весил более 3 кг, хорошо ест, активен, много спит, то начиная с семидневного возраста можно ежедневно гулять зимой при температуре не ниже минус 10°C в безветренную погоду. Начинать зимние прогулки следует с 5-10 мин в сутки, доводя пребывание на свежем воздухе до 1,5-2 ч в день. Погода должна быть солнечной. Зимой вы можете укладывать малыша спать на свежем воздухе, начиная с 2-недельного возраста на 25-30 мин при температуре воздуха до минус 10°C.

Одевая грудного ребенка для зимней прогулки, используйте принцип – не более трех вещей. Сначала надевается нижнее белье (комбинезончик или маечка с ползунками, а также одно-разовый подгузник). Далее идет теплая кофточка со штанишками, или костюм, или теплый комбинезон с закрытыми ножками и длинными рукавами. Завершают зимний наряд младенца теплые носочки, шапочка и что-то сверху – конверт, уличный комбинезон, тулупчик для коляски. Единственное условие для последнего слоя одежды: малыш должен иметь возможность хотя бы шевелить ручками и ножками.

Если малыш замерз, то его лицо становится бледным, кончик носа – белым. Если вы заметили что-либо подобное, быстро возвращайтесь домой.



Источник: МедПортал

**Здрастуйте, друзі!**  
Хочу поділитися з вами цікавою історією, що відбулася зі мною зовсім недавно.



## Як я врятував їжачка

Ішов я якось додому зі школи. На спині висить великий рюкзак, наповнений важкими книгами, у руках пакет зі спортивним костюмом. Утомився дуже, їсти хочеться. Біля світлофора я зупинився, тому що для пішоходів було червоне світло. Яка гарна машина їде! Але що це там на дорозі? Їжачок! Куди ж він побіг? Це ж небезпечно!

На щастя, загорілося червоне світло для автомобілів, й машина зупинилася. Але їжачок не побіг далі. Напевно, він дуже злякався шуму від машини й завмер посередині дороги прямо на пішохідному переході. Я підбіг до їжачка й спробував його взяти. Але

він же колючий і великий. Їжачок піджав лапки, скрутився в клубочок, лише ніс визирив і налякані оченята.

«Що ж мені робити? - подумав я. - Як же взяти колючого їжачка й віднести його в ліс? Адже незабаром загориться зелене світло, машини поїдуть, а він так і залишиться злякано лежати на дорозі».

Подумки я звернувся до Господа і попросив у Нього допомоги. Тоді Господь підказав мені гарну ідею: я дістав спортивний костюм з пакета, взяв за допомогою куртки їжачка та поклав його на пакет, що був дуже міцним і не дозволяв голкам їжачка вколоти мене. Потім я взяв пакет, у

якому був їжачок, і відніс його в ліс. Коли я поклав їжачка в траву, він завмер. Двоє маленьких чорненьких оченят злякано дивилися на мене. Я відійшов далі і став спостерігати за ним. У цей час я молився:

«Господи, дякую Тобі, що Ти підказав мені, як урятувати цього їжачка. Допоможи йому більше не вибігати на дорогу».

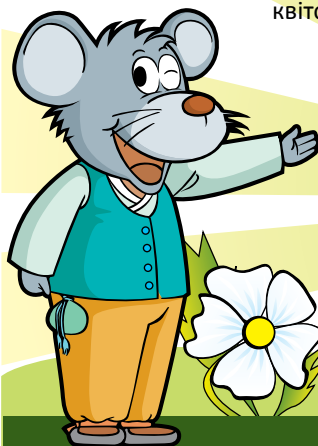
Тим часом постраждале звірятко заспокоїлося й почало оглядати нову територію. Він то носом заривався в листя, то згортався в клубок, то знову розгортався. А потім задоволено фиркнув і побіг у ліс.

Ось така історія сталася зі мною. Хоча я був утомлений і голодний, я радів тому, що зміг допомогти цьому їжачкові й вчасно забрав його з дороги. Удома за обідом я розповів мамі й татові про свої пригоди, і ми разом подякували нашому Богу за те, що Він піклується не тільки про людей, але й про тварин, вчасно посылаючи їм допомогу. Після цієї ситуації я зрозумів, що повинен любити й оберігати природу і тварин, які очікують допомоги від нас, людей.

**Ваш друг Максї**

### Збери пелюстки квітів

Відгадавши загадку, домалюй пелюстку до квіточки



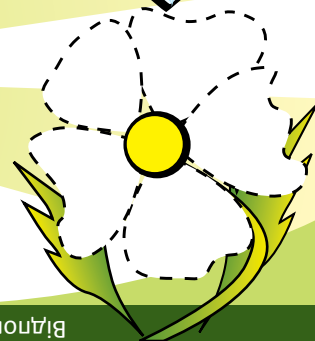
Шкільний предмет, який навчає рахувати

Ім'я першої людини, яка жила на землі

Скільки заповідей в Законі Божому, який Бог дав Мойсею на горі Синай

Хто завжди на спині носить дім?

Колеса замість ніг, Шини замість взуття, А ще є мотор та гальма. Що це?





Євгенія Жукалюк

## Теща, свекруха, невістка, зять...

**Крім чоловіка, дружини й дітей, у сім'ю, як відомо, входять такі особи, як теща, свекруха, тесть, свекор. Від цих людей часто залежить не лише добробут й міцність сім'ї. Мені довелося бути як невісткою, так і тещею, тому хотілося б дати кілька практичних порад, як уникнути непорозумінь, не лише зі свого досвіду, але й з досвіду багатьох інших людей.**

### Для молодих:

- при появі батьків не переривайте підкреслено розмову;
- не наголошуйте: «У Вашому віці...»;
- не говоріть у їхній присутності: «Що візьмеш з тих старих!»;
- не кажіть дітям, що бабуся або дідусь чудакуваті;
- не забувайте про їхній день народження;
- не переконуйте, що вони втомилися і їм пора відпочивати саме тоді, коли їм хочеться побути в колі рідні і гостей;
- не доводьте, що домашні справи «створені» спеціально для них;
- не скаржтеся в їхній присутності на тісноту у квартирі.

### Для тещ, тестів, свекрух та свекрів:

- не слід загострювати увагу на подробицях життя молодих;
- не розпитуйте наполегливо про те, про що діти не хочуть розповідати;

- не скаржтеся на неувважне ставлення до вас;
- не повторюйте: «От у наш час було... от ми були...»;
- не критикуйте зятя перед дочкою або невістку перед сином;
- не зловживайте спогадами минулого, пам'ятайте, що літні люди здатні забувати, кому, коли і що вони розповідали.

### Загальні принципи подолання труднощів, які на перший погляд здаються дрібницями:

- На початку сварки візьміть себе в руки і, замість внутрішнього спонукання до крику і злих слів, доброзичливо подискутуйте з проблемою, яка виникла.
- Не допускайте, щоб погані стосунки довго продовжувалися.
- Вчіться ясно висловлювати свої думки, робити конкретні пропозиції.
- Ні на мить не забувайте, що дискутуєте з близькою людиною. А тому доброзичливо спробуйте стати на його (її) місце, зрозуміти

свого співрозмовника.

- Стримуйтеся від образливих висловів і навіть накладіть табу на такі слова: «дурниці», «брешеш» тощо; або на вирази: «ти, напевно, не на ту ногу встав», «ти, крім сварки, не знаєш нічого», «ти зганяєш на мені злість» тощо.
- Не підкреслюйте поганого настрою співрозмовника, не затягуйте надовго своїх пояснень, інакше розмова закінчиться спалахом, який буде важко загасити.
- Пам'ятайте: неважливо, хто почав сварку, спробуйте її мирно закінчити, хоча й вважаєте себе правим.

**І останнє.** Кожен із членів родини, навіть у найгірших ситуаціях, повинен усвідомлювати необхідність примирення. Іншої дороги просто не існує. Тому святий апостол радить: «Відкиньте стару людину з її попереднім способом життя... зодягніться в нову людину, створену за Божою подобою... Сонце хай не заходить у вашому гніві» (Ефес. 4:22-26).

Материал подготовил коллектив  
врачей санатория «Наш Дом»

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

**Сердечно-сосудистая система обеспечивает доставку крови (источник питательных веществ и кислорода) к клеткам организма. Центральным органом этой системы является сердце. Кровь может выполнять свои разнообразные функции (питание, детоксикация, теплообмен, защита), только находясь в постоянном движении. Это движение и обеспечивает сердце.**

**Прит. 4:23: «Больше всего хранимого храни сердце свое, ибо из него источники жизни». Это утверждение правомочно как в отношении физиологии, так и в духовном плане.**

Сердце можно рассматривать как два полых мышечных органа – «левое сердце» и «правое сердце», каждое из которых состоит из предсердия и желудочка. Лишенная кислорода и питательных веществ кровь поступает по венам к «правому сердцу», которое выталкивает ее к легким через крупный сосуд – легочной ствол. В легких кровь насыщается кислородом и поступает в «левое сердце», а из него вновь разносится по артериям ко всем тканям и органам.

Нагнетательная функция сердца основана на чередовании расслабления (диастола) и сокращения (систола) желудочков. Во время диастолы желудочки заполняются кровью из предсердий, а во время систолы выбрасывают ее в крупные сосуды (аорту (артериальная кровь) и легочной ствол (венозная кровь)). У выхода из желудочков расположены клапаны, препятствующие обратному поступлению крови из сосудов в сердце. Во время сокращения желудочков (систола) кровь устремляется в сосуды и «завихряется» позади клапанов, что вызывает их смыкание, препятствующее обратному току крови из сосудов в желудочки.

Предсердия отделены от желудочков клапанами, которые препятствуют обратному току крови из желудочков в предсердия. Клапан, разделяющий левое предсердие и левый желудочек, называется митральным клапаном, а

клапан между правым предсердием и правым желудочком – трехстворчатый. Они образованы перепончатыми створками, которые свешиваются в просвет желудочков наподобие воронки. Их свободные концы соединены тонкими сухожильными связками (нитьями) с мышцами, расположенными в просвете желудочков, которые удерживают створки от «заворачивания» в предсердия во время сокращения желудочков. Митральный клапан имеет две створки (это делает его похожим на митру – головной убор католических священников, отсюда и название), а трехстворчатый – три. Открывание и закрывание клапанов зависит от изменения давления в тех частях сердца, которые они разделяют.

Стенка сердца состоит из трех слоев тканей. Внутренний слой – эндокард (эпителиальная ткань), средний слой – миокард (мышечная ткань), наружный слой – эпикард. Сердце располагается в соединительнотканном футляре – перикарде.

Наименьшим функциональным элементом сердца служит мышечное волокно – цепочка из мышечных клеток, соединенных «конец в конец» и заключенных в одну общую мембрану.

Ритмические сокращения сердца возникают под действием импульсов, зарождающихся в нем самом. Если изолированное из тела сердце поместить в соответствующие условия, оно

будет биться с постоянной частотой – это свойство называют автоматизмом.

Основной контроль ритмичной деятельности сердца исходит из нервного узла (скопление нервных клеток), расположенного в правом предсердии. От него нервные импульсы проходят через предсердия, заставляя их сокращаться, а затем распространяются по межжелудочковой перегородке к верхушке сердца и переходят на всю ткань желудочков, также приводя к их сокращению.

### Интересные факты о сердце

- Прохождение крови через все отделы сердца и легкие происходит за 2,5 сек.
- Весь путь, начиная от левого желудочка и заканчивая правым предсердием, кровь проходит за 1 мин.
- Две коронарные артерии питают мышцу сердца в диастолу, их диаметр не превышает диаметр соломинки для питья.
- Правые и левые отделы сердца перекачивают абсолютно одинаковый объем крови. Если бы правый отдел перекачивал крови на 1 каплю в минуту больше, чем левый, то в легких накопилось бы много жидкости, что привело бы к отеку легких (застойная сердечная недостаточность).
- Сердце работает 9 ч из 24 ч в сутки и отдыхает 15 ч.

### Сосуды кровеносной системы

В организме есть два типа кровеносных сосудов: артерии и вены. Артерии переносят насыщенную кислородом и питательными веществами кровь от сердца к тканям, а вены собирают бедную кислородом и питательными веществами кровь от тканей и несут ее к сердцу. Из сердца выходит самая крупная артерия – аорта. Чем дальше сосуд от сердца, тем меньше в диаметре он становится (крупные, средние артерии, артериолы и капилляры). Венозная сеть начинается капиллярами, которые впадают в более крупные по диаметру вены, а те, в свою очередь, – в вены среднего калибра, впадающие в крупные вены.

Если рассмотреть строение артерий, то мы увидим, что их стенка имеет три слоя: наружный (соединительная ткань), средний (гладкая мышечная ткань), который помогает сглаживать пульсовую волну и проталкивать кровь дальше, и внутренний (эндотелий).

Капилляры отличаются по строению от более крупных сосудов. Их поперечное сечение лишь немного превышает диаметр клеток. Стенка очень тонкая, состоит лишь из одного слоя

клеток внутренней оболочки артерий, что дает возможность проникать многим веществам из крови в ткани и из них – в кровь. Общая площадь капилляров составляет около 1000 м<sup>2</sup>.

Вены по строению отличны от артерий. Их средняя оболочка намного тоньше, чем у артерий. Вены являются резервуаром крови: в них содержится около 64% всей крови. Крупные вены внутри имеют клапаны, препятствующие обратному (относительно сердца) току крови. Давление в венах значительно меньше, чем в артериях. Движение крови в них осуществляется не столько за счет присасывающей функции сердца, сколько за счет сокращения скелетных мышц (мышечный насос) и дыхательного насоса.

При сокращении скелетных мышц происходит сдавливание вен, проходящих в их толще. При этом кровь выталкивается по направлению к сердцу, так как обратному ее току препятствуют клапаны в венах. Таким образом, при каждом мышечном сокращении ускоряется кровоток, а объем крови в венах уменьшается. При недостаточности венозных клапанов (варикозное расширение вен, воспаление вен) мышечный насос перестает быть столь эффективным, и кровь застаивается в венах, а значит, увеличивается свертываемость крови и риск образования тромбов. Также повышается давление в капиллярах, что ведет к отеку тканей и развитию трофических язв.

Дыхательный насос действует следующим образом. Во время вдоха давление в грудной полости (она герметична) снижается. Это ведет к расширению вен грудной полости, и кровь в них как бы засасывается из нижележащих (вен брюшной полости), более сдавленных вен. При выдохе наблюдается обратная картина. При глубоком, брюшном дыхании этот механизм еще более эффективен, что важно для создания равномерного кровотока.

### Что такое артериальное давление (АД)?

АД – это давление, которое оказывает кровь на стенки артерий. Различают систолическое и диастолическое давление. Систолическое давление – наибольшие цифры давления на стенки сосудов крови, которую выталкивает левый желудочек в сосуды во время систолы (сокращения). Диастолическое давление – давление, которое производит кровь на стенки артерий во время диастолы желудочков.

Пульсовое давление – это разница между систолическим и диастолическим давлением.

Нормальным считается АД не выше 120/80 мм рт. ст.

### Как сохранить здоровье сердечно-сосудистой системы

**1. Питание.** Диета с высоким содержанием жиров приводит к нарушению функции сосудов. Холестерин и триглицериды откладываются на внутренней поверхности стенок сосудов и делают их менее эластичными. Стенка сосуда теряет способность быстро и эффективно реагировать (растягиваться или сужаться) на постоянно изменяющееся давление крови. Таким образом, сосуды оказывают большее сопротивление «выталкивающей силе» сердца, а значит, оно испытывает дополнительную нагрузку, что, в свою очередь, влечет за собой увеличение давления на стенку сосудов, и круг замыкается. У человека развивается артериальная гипертензия. Высокий уровень сахара крови также ведет к повреждению эндотелия сосудов, делая его более чувствительным к веществам, стимулирующим их сужение. Достаточное потребление воды способствует оптимальному току крови и уменьшению тромбообразования.

**2. Физические упражнения.** Мышцы – «второе сердце». Регулярные физические упражнения помогают сохранить артерии эластичными.

**3. Брюшное дыхание** препятствует застою крови в венах.

**4. Одежда.** Равномерность распределения одежды по всему телу, чтобы не было переохлаждения конечностей, помогает сохранить нормальное кровообращение и предотвратить застой крови во внутренних органах. Следует избегать тесной, облегающей одежды, так как она сдавливает мелкие сосуды, нарушая кровоток.

*Желаем вам здоровья и благополучия!*

### Интересные факты о сердце

- За 24 ч клапанам сердца приходится открываться и закрываться около 100 тысяч раз.
- Женское сердце в среднем весит около 220 г, мужское – немного больше: 280 г.
- В среднем, на протяжении жизни сердце совершает около 3 млрд. ударов.
- У некоторых людей сердце расположено с правой стороны. Также в медицине известны случаи, когда у человека было сразу два сердца. Такой удивительной особенностью обладал Джузеппе де Най, живший в Италии в конце 19 в.

# Чотири основ-

Уляна Куцїй

## періоди в

**Усім відомо:**  
щоб вивчитися на лікаря, потрібно одержати освіту в медінституті, щоб стати вчителем - закінчити педагогічний інститут. А в якій установі необхідно отримати освіту, щоб створити міцну, повну любові, розуміння, безкорисливості й прощення сім'ю?

Кожна молода пара перед весіллям мріє про щасливу сім'ю. З якими ж періодами сімейного життя доводиться стикатися практично кожній парі?



### Перший період - «рожеві окуляри»

Цей етап можна назвати «рожевим» або періодом фантазій і мрій. Уявіть собі таку ситуацію. Молода дівчина, назвемо її Іриною, працює секретарем в одній великій фірмі. І ось одного разу в якійсь справі у цю фірму прийшов молодий чоловік - Олександр. Природно, потрапити на прийом наш Олександр може лише завдяки Ірині. Їхні погляди зустрілися, і не можна не помітити, що якась іскорка зайнялася в їхніх очах. Зав'язалася розмова, обмінялися номерами телефонів. Через якийсь час хлопець запросив дівчину на побачення. І все пішло своїм природним шляхом: квіти, зустрічі, плани, мрії. А через рік відбулося весілля. Все прекрасно, все чудово.

Весілля відбулося, і щасливіших за Ірину й Олександра немає на світі! Закохані думають: «Тільки ніжні й прекрасні стосунки будуть у нас». Це час, коли говорять слова любові: «Ти моє янголятко, сонечко, моє щастя, найпрекрасніше створіння у цілому світі. Я люблю тебе дуже сильно!»

Як ще можна охарактеризувати цей райський період? Це час, коли уникають конфліктів, молодята вивчають один одного, дізнаються якісь дрібниці з життя коханого, нахили і вподобання. Проявляється обережність, щоб не скривдити, чоловік і жінка роблять своїй половинці що-небудь приємне. Безліч пар у цей період використовують такі вирази: «Я просто щасливий», або: «У нас на-

стільки все ідеально, що я зачарована».

Як не дивно, або, як правило, перший період закінчується чомусь занадто швидко. І за ним наступає період - розчарування.

### Другий період - розчарування

Виявляється, що наша знайома Ірина загубила десь, і очевидно надовго, «окуляри з рожевим склом». Ілюзії про принца на білому коні кудись випарувалися. «Доведеться мені доводити, що з моєю думкою треба рахуватися, дотримуватись порядків у квартирі. Адже я - жінка, на мені тримаються три кути, і взагалі, я переглянула всі передачі «Квартирного питання», мені ж видніше, що і як. А про порядок нема чого й говорити. Він брудні шкарпетки залишає біля ліжка, замість того щоб покласти їх у кошик. Невже це зробити так важко?» - обурюється Ірина.

«Взагалі-то я гроші заробляю, а за брудною білизною й одягом повинна стежити дружина, і до того ж пере в нас пральна машина», - відповідає Олександр.

Чим же характерний цей найнеприємніший етап у житті сім'ї? Кудись зникли ніжні слова, замість них з'явилися грубі, а почуття задоволення перетворилося у роздратування. У чоловіка й дружини з'явилася ціль: чого б це не коштувало, я зміню його або її. Уже й розмови не ті, а то й обходяться стандартними фразами: «Суп - на столі, друге - в каструлі, сам візьми, скільки захочеш».



За опитуванням подружніх пар, вони характеризують цей період найбільш гнітючими виразами, наприклад: «Я настільки розчарований, що прекрасно розумію слова Малюка з мультфільму про Карлсона: «Вже краще собака, ніж дружина». Або ж: «У нас настільки все погано, що просто катастрофа, крах корабля «Титанік», і нічим із дна не піднімеш». А ще є один вислів, який, на жаль, часто зустрічається в РАГСі: «Ми не зійшлися характерами, не можна так жити, тому єдиний вихід, що вирішить наші проблеми, - це розлучення».

Практика показує, що розчарування обов'язково настає до 10-го року спільного життя. І дуже часто на цьому інститут шлюбу дійсно терпить крах. Хтось сказав: «Ми забуваємо, що за хмарами, якими б вони нам чорними не здавалися, завжди світить сонце, ми не бачимо його, але воно існує». Християнська письменниця Еллен Уайт пише: «Ніколи не думайте, що ваш шлюб - помилка».

І от ми підійшли до третього етапу, або періоду відкриття.

### Третій період - відкриття

Зазвичай саме цей період настає після труднощів. Давайте знову повернемося до нашої вже знайомої сім'ї - Ірини й Олександра - і простежимо, як у них протікає цей період.

«Стоп,- сказав один раз Олександр, - чомусь я одружився з Іриною, чимось вона мене привабила, щось гарне я в ній побачив. Чи є щось таке в мені, щоб ще хотіло зберегти наш шлюб? Звичайно є». Він пише на листі паперу ті гарні риси характеру, які бачив, купує великий букет троянд і з вдячною запискою приносить свій дружині.

Ірина не може зрозуміти, чому брудні шкарпетки більше не валяються біля ліжка. Як? Невже він, її чоловік, здатний на щось приємне? Олександр на вихідні запропонував їй прогулятися в ботанічному саду. Ірина дивується, але згодна. Тому вона збирається якнайшвидше, сидючи перед дзеркалом менше ніж зазвичай, щоб не змушувати довго чекати. Вона відчуває, що чоловік намагається їй допомогти в усьому, що в його силах. Змінюючи себе, він змінює її. Тепер улюблені страви на столі не тільки на свята. Закохані впевнені у своєму виборі супутника життя.

Опитування таких пар показує, що період відкриття може тривати десятки років. Всі пробле-

ми вони навчилися вирішувати разом. Вони не на небі, вони на землі, але в їхніх сім'ях все добре. Почуття дружби, розуміння, необхідності один в одному - от що панує в таких сім'ях.

### Четвертий період - повернення в Едем

Як природне продовження третього, настає четвертий період, і ми назвемо його «Повернення в Едем», або свято шлюбу. У цей період у чоловіка й дружини внутрішній світ відкритий повністю, з усіма недоліками й радощами, чоловік і дружина абсолютного щасливі. Вони не просто люблять, вони любов розуміють, творять, зміцнюють. Чим же характерний цей період?

У подружжя виникає бажання зробити одне одному так, щоб йому було краще, спокійніше. Вони вислуховують один одного з цікавістю і повагою, вони готові бути разом вічно, і ніяка відстань не зруйнує близькості.

Ми можемо припустити, що в Ірини й Олександра цей період наступив тільки після п'ятдесяти років спільного життя. Їхні стосунки можуть виглядати приблизно так: Ірина - жінка похилого віку, після інсульту. Але вона рухається, доглядає за собою, хоча практично нічого не пам'ятає. А її доповненням служить чоловік. Він пам'ятає до дрібниць, що у них є в холодильнику, де лежать сірники, чи виключений газ. Але найбільш приємно, коли він з любов'ю називає її Іринкою. Під час обіду дбайливо наливає їй суп. У вихідні вони разом виходять на прогулянки, і люди, спостерігаючи за ними, радіють, тому що це виглядає так природно. Багато хто заздрить по-доброму: «Дожити б нам до такої старості».

Але все може виглядати по-іншому. Період свята в наших Ірини й Олександра наступив не на п'ятдесятому році спільного життя, а на десятому. Зазираючи в таку сім'ю, ми побачимо лише радість, спокій і щастя. Це - справжня любов, це справжня близькість. Опитуючи сім'ї, психологи прийшли саме до таких висновків. На жаль, чомусь на другому етапі існування шлюбу часто усе закінчується. Але надія завжди є, тільки потрібно докласти зусиль саме зі своєї сторони.

Тому знаючи про ці періоди, через які проходить практично кожна сім'я, ми можемо запитати себе: чи наступить повернення в Едем у житті моєї сім'ї?

## Самое привлекательное место в мире

Родители не только должны заботливо оберегать будущее счастье и интересы своих детей, но также сделать свой семейный очаг, насколько это возможно, привлекательным местом. Это имеет гораздо более важные последствия, чем приобретение вещей и накопление денег. Дом не должен испытывать недостатка в солнечном свете. Чувства, связанные с семьей, должны храниться живыми в сердцах детей, чтобы они могли вспоминать дом своего детства как место, где, как и на небе, царят мир и счастье. И тогда, став взрослыми, они возвратятся домой, чтобы стать поддержкой и благословением для своих родителей.



## Настоящий союз

Для того чтобы должным образом понять, что представляют собой брачные отношения, нужна целая жизнь. Те, кто сочетаются, поступают в школу, которую они никогда не закончат в этой жизни. Как бы осмотрительно и благоразумно ни начинался брак, редко можно встретить пару, которая была бы единой во всем, когда брачная церемония только совершается. Истинный союз двух людей, объединенных в браке, образуется на протяжении последующих лет.

Когда молодая чета сталкивается с жизненными трудностями и невзгодами, романтика, в которую воображение столь часто облекает брак, исчезает. Муж и жена познают характеры друг друга так, как они не могли познать, общаясь прежде. Это самый критический период в их совместной жизни. Счастье и успех всей их будущей жизни зависят от того, смогут ли они выбрать правильный путь теперь. Часто они замечают друг у друга ранее неизвестные слабости и недостатки; но сердца, объединенные любовью, различат и достоинства, неизвестные прежде.

Пусть же все стремятся открыть преимущества, а не недостатки. Часто наше личное отношение, атмосфера, окружающая нас, определяют то, что мы видим в других.

## Хорошая пища для ума

Мы знаем, что пища, которую мы едим, влияет на здоровье нашего организма. Но от нашего питания также зависит работа мозга, способность справляться с поставленными задачами. Настроение, мотивация и мышление человека во многом зависят от питания.

В результате исследований было установлено, что природные вещества, содержащиеся в продуктах питания, могут улучшить умственные способности человека - умение концентрировать внимание, способности сенсомоторики, память, скорость реакции, уменьшить стресс, предотвратить даже старение мозга.

Исследования показали, что диета, состоящая в основном из жирной пищи и малого количества фруктов и овощей, не только негативно влияет на здоровье сердца, но также может послужить главной причиной депрессий и агрессии. Такая диета особенно часто встречается среди мужчин.



### Интересные факты:

- Сахар повышает степень раздражительности (однако неизвестно, какое количество сахара на это влияет).

- Углеводы (особенно употребляемые без жиров и белков) могут действовать успокаивающе на мозг.

Журнал «Психология сегодня»



# Как улучшить работу мозга

**Как и любой другой орган, мозг, является частью целого организма, нуждается в строго определенных условиях для своей нормальной работы. Этими условиями являются: хорошее кровоснабжение; полноценный состав крови, поступающей к мозгу; обеспечение нормальной работы внутриклеточных ферментов и генома клеток; своевременное устранение «повреждений».**

**И** Предлагаем вам практические советы, которые помогут обеспечить идеальные условия для хорошей работы мозга.

**1. Физические упражнения на свежем воздухе** значительно улучшают кровоснабжение клеток. Это происходит за счет образования новых капилляров, полноценного функционирования уже имеющихся, профилактики или лечения атеросклеротического повреждения сосудов. Целенаправленный физический труд на свежем воздухе – это один из лучших методов предотвращения старческого слабоумия, возрастного снижения памяти и расстройств координации движений.

Как показывают медицинские исследования, даже в пенсионном возрасте не поздно начать выпол-

нять физические упражнения для улучшения памяти и интеллектуальных способностей. Наиболее универсальный вид тренировки – быстрая ходьба на свежем воздухе как минимум 30 мин. в день 5 раз в неделю. Чтобы избежать физической перегрузки во время занятий, необходимо контролировать пульс. За 1 мин. он не должен превышать числа, подсчитанного по формуле  $(220 - \text{возраст}) \times 0,7$ . Например, для 60-летних людей пульс за 1 мин. не должен быть выше  $(220 - 60) \times 0,7 = 160 \times 0,7 = 112$  ударов.

**2.** Придерживайтесь постоянной программы **заучивания наизусть**. В головном мозге, так же как и во всем организме, работает физиологический закон: «Используй или потеряешь». Суть этого закона заключается в том, что в органах с недостаточным уровнем



нагрузки происходит процесс постепенной атрофии. Ярким наглядным примером служит потеря мышечной массы в руке или ноге, находящейся некоторое время в гипсе после перелома. В это же время вторая конечность, наоборот, укрепляется и становится сильнее, так как ей приходится работать «за двоих». Зная это, мы можем предложить нашему мозгу нагрузку, которая будет препятствовать его деградации. Наилучшим будет заучивание наизусть текстов из библейских книг, это поможет нам не только сохранить память, но и укрепить интеллект.

**3. Питайтесь правильно**, чтобы обеспечить мозг всеми необходимыми питательными веществами. Ежедневно в вашем рационе должны быть зерновые (каши и хлебные изделия), орехи (семечки) или бобовые, овощи (особенно зеленые листовые), фрукты. Исключите продукты, нарушающие нормальную работу нервной системы: кофе, черный или зеленый чай, шоколад, напитки «Кола», жирные животные продукты, острые специи, твердые сыры, алкоголь.

**4. Пейте не менее 1,5 л воды в течение дня.** Нервная ткань на 85% состоит из воды, поэтому даже незначительный ее недостаток ведет к нарушению работы нервной системы, начиная от самых малых проявлений (головная боль) и заканчивая таким заболеванием, как депрессия.

Восполняйте потребности организма в воде.

**5. Предотвращайте появление в кишечнике продуктов брожения**, которые вызывают в организме состояние «внутренней интоксикации» и губительно действуют на мозг. Для этого не пере едайте, не перекусывайте между едой, не пейте жидкости во время еды, употребляйте не более 3-4 блюд за один прием пищи, избегайте нездоровых комбинаций продуктов (овощи с сахаром, молоко с яйцами и сахаром).

**6. Исключайте ситуации, нарушающие мозговое кровообращение**, особенно в ночное время: малоподвижность, сон после приема пищи, поздний ужин, длительное нахождение в положении сидя с наклоном головы вперед, сон на высокой подушке или совсем без нее.

**7. Полноценный ночной сон** крайне необходим для своевременного восстановления мелких повреждений нервной ткани. Наилучший сон – с 22.00 до 5.00-6.00 ч утра в хорошо проветренной, темной, тихой спальне.

**8. Избегайте физического или психического перенапряжения перед сном**, придерживайтесь постоянства во времени отхода ко сну и пробуждения. Это поможет вам качественно отдохнуть ночью, когда мозг обрабатывает информацию,

полученную днем, анализируя и запоминая ее. Это улучшает долговременную память.

**9.** Для обеспечения продуктивной работы мозга, поддержания активного внимания **придерживайтесь порядка во всех делах и привычках:** распорядке дня, планировании дел, контролируйте жизненные стрессы, поддерживайте в порядке окружающие вас вещи (в вашей комнате, кабинете, на рабочем столе). Избегайте чрезмерной чувственной стимуляции (через музыку, чтение, фильмы, юмор), так как это ведет к повышенной забывчивости, снижая концентрацию активного внимания.

**10. Наилучшее время для создания основы хорошей памяти и качественной работы мозга в будущем – детский возраст до 2 лет.** В это время необходимо создать наилучшие условия для максимального развития нейронов коры головного мозга: постоянно проявляйте родительскую любовь в разговоре, взглядах, прикосновениях; давайте духовные наставления в доступной форме; восполняйте физические нужды ребенка (полноценная пища, опрятность в одежде, забота о безопасности). У детей, воспитанных в таких условиях, более развиты нейронные связи и структура самих нейронов, что в дальнейшем станет основой для развития максимальных способностей нервной системы.

**Желаем вам здоровья и мира!**

## Гипертония у детей ухудшает работу мозга



Согласно недавним исследованиям, дети с повышенным кровяным давлением хуже справляются со сложными, целенаправленными заданиями, имеют больше проблем с памятью, чем дети, не страдающие гипертонией. Если же кроме повышенного кровяного давления у детей имеется избыточный вес, то они чаще склонны к раздражительности и депрессиям.

«Результаты исследований очень поразили меня, несмотря на то что у взрослых наблюдаются похожие симптомы, – говорит Марк Ландэ, доктор медицинских наук, педиатр-невролог из Медицинского центра университета Рочестера. – На работу мозга у взрослых, кроме повышенного кровяного давления, влияют еще ряд факторов: хронические заболевания, употребление алкоголя, курение».

Карл Ландэ руководил исследованием, в котором принимали участие 32 ребенка. Одна половина детей страдала повышенным кровяным давлением, другая – была полностью здорова. Между детьми проводились соревнования, в которых проверялись умственные способности, память, способность находить выход из различных сложных ситуаций. Здоровые дети намного лучше и быстрее справлялись с поставленными задачами.

Ландэ считает, что лечение гипертонии у детей улучшит их умственные способности и снизит степень раздражительности.

**Каждому из нас приходится быть свидетелем семейного конфликта, если не у себя дома, то, по крайней мере, где-нибудь в общественном месте. Бывает, едешь в транспорте с хорошим настроением, и тут тихонечко начинается ссора...**

## «Буря в автобусе»



Андрей Евгенко

**Ж**ена просит мужа выдать ей еще одну купюру, а он при этом не очень-то торопится. И тогда тихий бытовой семейный разговор перерастает в довольно отчетливо слышимое противостояние. Все пассажиры в подобных случаях как по команде начинают демонстрировать полную отчужденность: одни с головой уходят в газету, другие активизируют общение друг с другом, а третьи попросту отворачиваются.

Всегда чувствуешь себя в подобной ситуации как-то неловко, стыдно становится, что ли, за людей, которые ссорятся вот здесь, прямо у тебя на глазах. И подсознательно ты понимаешь, что вмешиваться в этот процесс не стоит. У нас в народе в таких случаях говорят: «Чужая семья – потемки» или «Моя хата с краю». Но и стоять вот так просто тоже нельзя. Хотя часто мы все же стоим и созерцаем эту картину, ожидая, когда же все закончится, а еще чаще стремимся как можно быстрее покинуть территорию конфликта, ибо человеческой природе несвойственно наслаждаться подобными деструктивными сценами.

Помочь в такой ситуации прохожий

не может. Участники конфликта сами должны захотеть наладить взаимоотношения. Единственное, что может предпринять невольный свидетель семейных «баталий», – это помолиться о том, чтобы Господь вмешался в данную ситуацию. По крайней мере, я несколько раз практиковал это. Правда, начинал молиться о таких людях почему-то только тогда, когда конфликт переходил все нормы приличия в моем понимании. Иногда помогало: даже если супруги не приходили к какому-то консенсусу, они откладывали выяснение отношений на более подходящее время.

Ну а если подойти к вопросу с чисто практической стороны, то можно сказать, что, выясняя отношения на людях, каким бы мелочным или безотлагательным ни казался вопрос, мы не только не решаем проблемы и выставляем себя не в самом выгодном свете перед обществом, но изрядно портим настроение окружающим.

В общем, вывод один – очень простой: выяснять свои проблемы нужно дома. Жаль, что помним мы об этом лишь тогда, когда порицаем других...

Моя здоровая семья

№ 7 (18) 2010

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»  
Лариса Сугай – магістр громадської охорони здоров'я  
Ірина Ісакова – сімейний консультант  
Володимир Куцїй – пастор, керівник сімейного відділу КК  
Мирослава Луцька – провізор

### Медико-біологічна експертиза

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

### Коректори

Олена Білоконь  
Діана Михалицька

### Дизайн та верстка

Юлія Смалъ

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.: (044) 467 50 68

(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.

Позитивное начало

твоего дня

каждый день

07:00

и 09:30



www.hopechannel.info

Ранок  
Надії