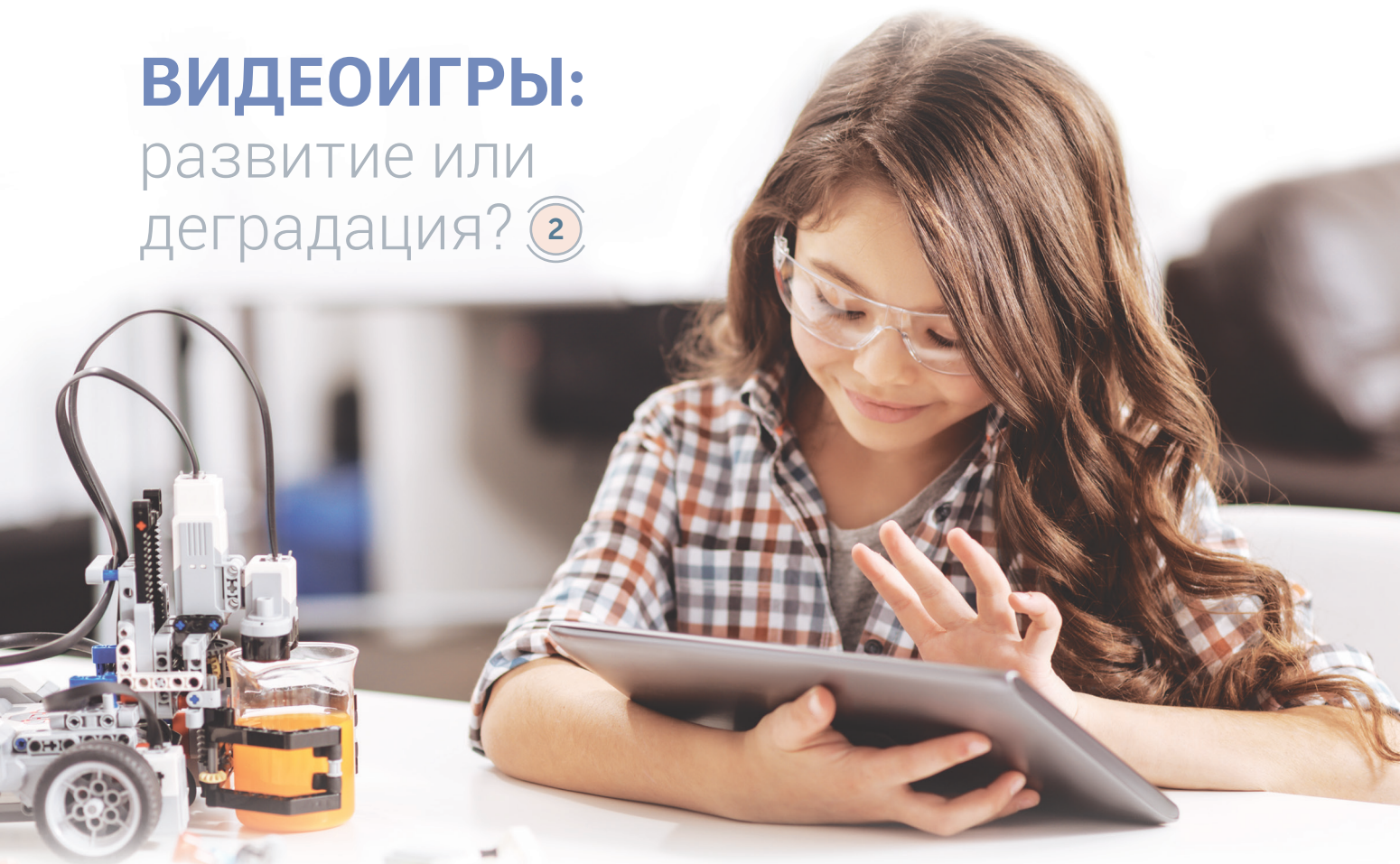


МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 1 (120) 2019

Здоров'я – перше багатство, щасливий шлюб – друге.

ВИДЕОИГРЫ: развитие или деградация? ②



КАК НЕ СТАТЬ РАБОМ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ?

Высшие силы – разум, совесть, воля, самоконтроль – по Божьему замыслу, должны держать под контролем низшие – чувства, инстинкты, эмоции. Всегда ли получается и как этого достичь?

6



МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ

Работу почек можно сравнить с огромным водоканалом по очистке воды, на котором установлено более 4 млн фильтров, непрерывно выполняющих свою работу. Как быть, если этот процесс нарушен?

10



РОЙБУШ - ЧАЙ БЕЗ КОФЕИНА

Не так давно в ройбуше обнаружили высокое содержание полифенольного антиоксиданта, способствующего улучшению здоровья, что стало причиной быстрорастущей его популярности на Западе.

14

ВИДЕОИГРЫ: РАЗВИТИЕ ИЛИ ДЕГРАДАЦИЯ?

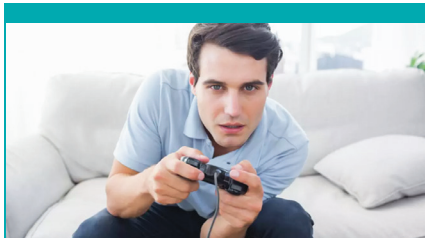
Видеоигры, соцсети, онлайн-общение, компьютерный спорт, интернет-любовь, онлайн-шопинг, интернет-обучение, онлайн-бизнес... В какую из сфер жизни только не пробрался Интернет?! Но наряду с положительными сторонами расширения возможностей человека с помощью мировой паутины она несет опасность для неразборчивого пользователя, как и паутина для мухи. Одной из опасностей являются видеоигры.



В июне 2018 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально признала пристрастие к видеоиграм заболеванием. Многие годы между учеными велись баталии по вопросу опасности и безопасности этих игр, и такое решение далось ВОЗ не без усилий. В принципе, до сих пор ведутся споры, но все-таки факт опасности игр признан, и теперь папам и мамам будет легче определиться с тем, стоит или не стоит пускать свое чадо на скользкую дорожку видеоразвлечений.

Игровая зависимость — это только одна из целого ряда нехимических, поведенческих интернет-зависимостей. При этом зависимость возникает от определенного поведения, приносящего выраженное эмоциональное удовольствие и стимулирующего снова и снова повторять те же действия.

Усугубленная форма игромании, требующая вмешательства специалистов,



«Об игровой зависимости говорят только тогда, когда игры вытесняют из жизни человека другие необходимые ему виды деятельности, учеба, работа или даже сон и еда.»

развивается у 7-8 % геймеров, но это не такой уж маленький процент, как кажется. Об игровой зависимости говорят только тогда, когда игры вытесняют из жизни человека другие необходимые ему виды деятельности, которые раньше для него были значимы и обязательны: учеба, работа или даже сон и еда. Человек перестает контролировать время, проводимое за компьютером, а при попытке указать ему на проблему, отрицает ее наличие.

В число зависимых чаще попадают люди с врожденными особенностями

развития психики, а также те, окружающая среда которых создает психологическую неудовлетворенность в человеке, которую он старается чем-то восполнить. Среди зависимых больше подростков, которые даже при благоприятном окружающем эмоциональном климате проходят сложный период взросления и претерпевают гормональный шторм, который делает их более падкими на позитивные ощущения от искусственных стимуляторов.

ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Во время игры достигнуть успеха гораздо легче, чем в реальной жизни. Чувствовать себя героем, победителем, который может свершать что-то необычное в реальности, удается единицам, а с джойстиком в руке ты всегда герой. Выйдешь за порог виртуальной реальности в реальность земную — и ты снова серая мышка, никому не нужный, отверженный сверстниками, заброшенный родителями... Поэтому хочется переживать это ощущение превосходства, уверенности в себе снова и снова, а значит, надо вновь включиться в игру.

Минуты, часы перед экраном пробегают незаметно. Не надо ни еды, ни сна, обязанности подождут... Человек буквально заклинивается на игре вопреки подсказкам здравого смысла. Похоже на зависимость от наркотиков? Да, похоже. Это потому, что за любое действие, приносящее человеку удовлетворение, он получает от мозга порцию ощущения радости за счет гормона дофамина. И мозгу нет большой разницы, из какого источника приходит это удовлетворение, главное — результат, и поэтому все зависимости в этом плане похожи. Мозг требует продолжения праздника!

После сильной стимуляции приходит ощущение спада, усталости, истощенности, ведь истощились запасы волшебного дофамина. Поэтому приходится стимулировать себя больше, дольше, интенсивнее, чтобы получить тот же праздник. Это природа всех зависимостей.

Большинство видеоигр — это «стрелялки». Догнать, обезвредить, убить, убежать... это их смысл. Пробуют ли игроки реализовать те же методы в реальной жизни? По данным исследований, такая опасность существует.



«Если вы думаете, какой телефон купить ребенку, чтобы иметь с ним постоянную связь, то учтите, если в телефоне не будет интернет-доступа, то это безопаснее для здоровья его тела и души.»

Американская психологическая ассоциация в 2005 году выпустила резолюцию, а в 2015 году подтвердила ее снова. В ней утверждается, что агрессивные видеоигры обвиняются в стимуляции агрессивных чувств, эмоций, поведения, снижении эмпатии, альтруизма у своих приверженцев. Созерцание сцен агрессии и жестокости порождает привнесение такого же типа поведения в жизнь наблюдателя. А если это не просто наблюдатель, а еще и виртуальный участник таких сцен, то ему еще легче это воплотить за пределами монитора — мозг начинает воспринимать это как норму поведения. Кроме увеличения агрессивности такие игры повышают импульсивность и снижают успеваемость.

РАЗМАХ ИНДУСТРИИ

Размах индустрии видеоигр просто колоссален. В мире насчитывается около 2,3 млрд игроков, и 46 % из них играют на деньги. Суммарный доход игровой индустрии за 2018 год составит 137,9 млрд долларов. 51 % игроков играют на мобильных и приносят основной доход, а прирост числа таких игроков составляет около 25,5 % в год. Если вы думаете, какой телефон купить ребенку, чтобы иметь с ним постоянную связь, то учтите этот факт. Если в телефоне не будет интернет-доступа, то это даже и хорошо — безопаснее для здоровья его тела и души.

Как пишет издание «Аргументы», ожидается, что затраты на игры у пользователей к 2021 году увеличатся до \$180 млрд, а среднегодовой рост составит 10,3 %. Тихоокеанский регион станет наиболее доходным, на него будет приходиться порядка \$71,4 млрд, что составит больше 50% от всего мирового дохода.

Больше всего на играх в 2017 году заработали в Китае – почти \$38 млрд. На втором месте находится рынок США, принесший разработчикам суммарно \$30 млрд, третье место занимает Япония (\$19,9 млрд).

По данным Интерфакс-Украина, нашу страну в 2016 году в Восточной Европе по рынку видеоигр обошли только Россия и Польша, но, как и везде, украинский рынок продолжает расти. Из всего населения Украины 23-24 млн жителей являются активными пользователи интернета, а там, где доступен интернет, становятся доступными и игры.

С целью уменьшить вредоносное влияние видеоигр принимаются разные меры и со стороны медицинских организаций, и государственных властей, и даже активных распространителей этой продукции. Так, Корпорация Apple объявила инициативу Digital Health, которая призвана помочь пользователям видеоигр контролировать время, проводимое перед экраном смартфона. Хорошая инициатива, но, думаем, поможет она далеко не каждому игроку, а только высокоорганизованным и умеющим себя контролировать, а такие, как правило, не сильно засиживаются за игрой.

КАКОВО ЛЕЧЕНИЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ?

Полный отказ от вещей, вызывающих зависимость, и мудрое восполнение естественных эмоциональных потребностей человека, и только так! Да, будет «ломка», но мозг со временем перестроится и привыкнет получать удовольствие от простых и естественных стимулов.

Процесс излечения будет долгим и сложным, но вознаграждением станет настоящая свобода – возможность принимать взвешенные и правильные решения, приводящие к созиданию, а не разрушению.

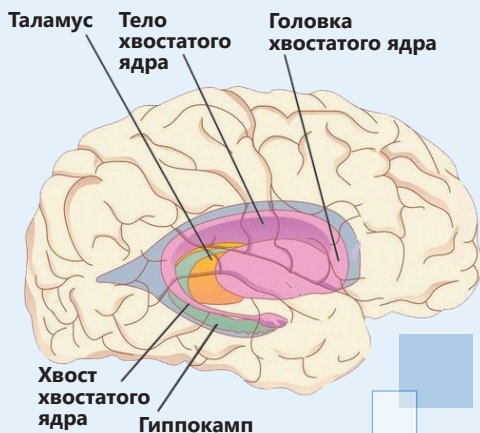
Подготовила Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ИССЛЕДОВАНИЕ: ВЛИЯНИЕ ВИДЕОИГР НА МОЗГ

Ученые задались целью выяснить, как видеоигры влияют на умственные способности человека. Оказалось, что есть и плюсы, и минусы. Они якобы помогают развить и укрепить краткосрочную зрительную память, внимательность к деталям, скорость реакции, что, очевидно, полезно само по себе. Но то, что происходит с остальными частями мозга, далеко не так позитивно.



Канадские ученые из Университета Монреаля решили проверить, как видеоигры в жанре экшн влияют на **гиппокамп**. Это очень важная структура мозга человека, которая обеспечивает формирование эмоций, преобразование кратковременной памяти в долговременную и помогает фиксировать внимание, а также регулирует реакцию на стресс. Также от него зависит пространственное обучение – способность устанавливать взаимосвязь объектов в окружающем пространстве.



Еще одна важная структура мозга, изучаемая в эксперименте, – это **хвостатое ядро**. Оно отвечает за способность человека к поведенческому обучению путем запоминания серии действий, начиная со стартовой точки. Этот отдел мозга помогает нам приобретать навыки в обход сознания, к примеру, научиться ездить на велосипеде.

В зависимости от того, в какой из этих структур у человека больше серого вещества, и будет формироваться преимущественный тип обучения: пространственный или поведенческий, но стоит отметить, что оба они важны для жизни и опыта, и пренебречь нельзя ни одним из них.

Как показали исследования, у крыс и у людей наблюдается обратная пропорциональность в количестве серого вещества в этих двух структурах: чем больше в гиппокампе – тем меньше в хвостатом ядре, и наоборот. Увеличение или уменьшение серого вещества зависит от активности использования конкретной структуры. То есть чем больше человек пользуется хвостатым ядром (стресс, рутина, вознаграждение), тем меньше работает гиппокамп и, соответственно, ядро крепнет, а гиппокамп слабеет и атрофируется. Вот тут-то и начинается зона риска.

Психиатры связывают малое содержание серого вещества в гиппокампе с рядом серьезных нейропсихических расстройств. При этом у человека повышается тревожность, могут появляться панические атаки, ослабевает

память, теряется способность к концентрации внимания, нарушается мышление и поведение, появляются нарушения сна. На фоне атрофии гиппокампа развивается болезнь Альцгеймера – слабоумие. Интересно, что в экспериментах с крысами регулярные умеренные или интервальные физические нагрузки способствовали формированию новых клеток в зоне гиппокампа.

Как же влияют видеоигры на эти структуры мозга? Ученые измеряли количество серого вещества в гиппокампе постоянных геймеров (17 человек) и у тех, кто не играет в видеоигры (16 человек). Им делали МРТ мозга и провели тестирование по тесту 4-on-8 virtual maze (4/8VM) в виртуальной реальности, чтобы проверить, какую стратегию их мозг выбирает спонтанно: поведенческую или пространственную.

Эксперимент показал, что видеоигры снижают количество серого вещества в левом гиппокампе, так как геймеры в основном руководствуются поведенческим типом стратегии во время игры.

Тех, кто не играл ранее в игры, попросили поиграть на протяжении 90 часов. Причем часть участников играла в «стрелялку» Call of Duty: Modern Warfare 2, а другая часть – в игры на 3D-платформе (серии Super Mario). Каков результат? Различий содержания серого вещества в гиппокампе в группах практически не обнаружили.

Но у тех, кто подсознательно выбирал в игре поведенческую стратегию (регулируется хвостатым ядром), снижалось количество серого вещества в правом гиппокампе. У тех же, кто спонтанно выбирал пространственную стратегию, наблюдалось увеличение количества серого вещества в левом гиппокампе. У играющих в Super Mario негативного эффекта не наблюдалось, хотя в зависимости от типа поведенческой стратегии увеличивалась концентрация серого вещества или в гиппокампе, или в коре головного мозга.

Вывод: да, видеоигры в жанре экшн в некоторой степени способствуют развитию зрительного внимания, но могут по-разному влиять на количество серого вещества в гиппокампе в зависимости от того, каким типом стратегии спонтанно пользуется человек во время игры. Если в жизни человек пользуется в основном гиппокампом, запоминая взаимосвязь объектов в пространстве, то в игре он будет делать так же, и его гиппокамп при этом укрепит. Но беда в том, что среди заядлых игроков преобладают люди, привыкшие в основном пользоваться хвостатым ядром, запоминая серию действий, начиная со стартовой точки. У них-то и возникает со временем наибольшая атрофия гиппокампа. Опасно ли это? Решать вам.

Источник: G. L. West. Impact of video games on plasticity of the hippocampus. Molecular Psychiatry, vol. 23, 2017

«Жити без читання небезпечно».
Мішель Уельбек

Читання книг – це не просто спосіб дізнатися нову інформацію, а ще й чудовий тренажер для мозку. Як свідчать дослідження, читання покращує емоційний інтелект, налаштовує тонер відповідальних за зір і мовлення ділянок мозку. Оскільки з віком багато зв'язків між різними відділами мозку слабшають, такий спосіб їхнього посилення особливо цінний.

Учені з Університету Карнегі вважали, що завдяки читанню в дітей з порушеннями розвитку можна значно покращити показники роботи мозку. Крім того, читання вдосконалює «модель психіки людини». Цим терміном вчені називають здатність людини визначати стан психіки інших людей, пояснювати та прогнозувати їхні дії, згідно зі спостереженнями. Завдяки цьому ми краще розуміємо власні емоції й можемо правильно реагувати на емоції інших.

На відміну від впливу комп'ютерних та відеоігор, які руйнують емоційну чутливість людини аж до жорстокості, холодності та нездатності співчувати, читання, навпаки, розвиває емпатію. Читаючи про інших людей та їхні переживання, аналізуючи причинно-наслідкові зв'язки, ми вчимося краще розуміти їх у реальному житті.

Психологи Девід Комер Кідд та Емануеле Кастано з Нової школи соціальних досліджень, проводячи експеримент за участі 1000 випробуваних, дійшли висновку, що не будь-яке читання однаково впливає на здатність до емпатії. Тексти, які не змушують людину «читати між рядками», уявляти події, аналізувати, а лише розважають її, нав'язуючи погляди автора, не справили бажаного ефекту на ступінь емпатії. Якісним можна назвати текст, який змушує читача шукати свій шлях, виходячи з прочитаного.

Як показали дослідження МРТ мозку людей, які багато читають, цей процес активізує більшість ділянок мозку, відповідальних за вищу діяльність, і в такий спосіб тренує ці зони, підтримуючи їхню функціональність у будь-якому віці. Мозок людини, яка читає, працює більш вишукано й складно, порівняно з неосвіченим.

Щодо комп'ютерних ігор як тренажерів для мозку, то вони значно поступаються читанню, адже залучають лише частину з тих зон мозку, які активує читання. Ось чому читання використовують як засіб відновлення мозку, якщо людина пережила мозкову травму чи інсульт. До того ж щоб досягти стійких змін у мозку, необхідно багаторазово й регулярно практикувати ці навички.

БІЛЬШЕ КНИГ – КРАЩІ ЗДІБНОСТІ

Дослідники виявили пряму залежність між здібностями до навчання та кількістю книг удома. Що більша кількість книг, якою оточена людина в дитинстві, то кращі в неї здібності й уміння застосовувати отримані знання на практиці. Про це заявили дослідники з Австралійського національного університету та Невадського університету в

ЧИТАННЯ ЯК ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МОЗКУ

Сотовая связь сегодня охватывает более двух миллиардов абонентов. Каждый третий человек на нашей планете пользуется мобильным телефоном. Несмотря на преимущества и удобства такой связи, нужно помнить об угрозе, которую она представляет для здоровья человека.

Піно (США) в журналі Science Research.

Учені у два етапи досліджували 31 країну світу впродовж чотирьох років та охопили людей віком від 25 до 65 років. На першому етапі учасники пройшли кілька тестувань, які визначали рівень грамотності, математичну обізнаність та вміння практично застосувати ці знання, комп'ютерну грамотність та вміння використовувати цифрові технології для комунікації з іншими людьми, збір, аналіз та синтез інформації.

Щоразу вчені стикалися з таким явищем: що більше в людини було вдома книг, то кращі були результати тестувань. Особливо позитивно кількість книжок впливала на рівень грамотності та вміння використовувати в житті математичні знання. «Заведено вважати, що це різні вміння, що є або гуманітарний, або математичний склад розуму. Утім, як виявилось, це не так», – говорить одна з авторок

вони люблять оману й горнуть до неї, а це означає загибель для душі.

Чимало сучасних популярних видань рясніє сенсаційними оповіданнями, які навчають молодь беззаконня. Уже в дитячому віці вони виявляють дорослу обізнаність зі злочинністю, своєю схильністю до зла завдячуючи прочитаним оповіданням. У своїй уяві відтворюють учинки, про які читали, доки в них не виникне бажання переконатися, що й вони можуть скоїти злочин та уникнути покарання.

Романи, легковажні, збудливі оповідання – це також не менше прокляття для читача. Автор може стверджувати, що його твір містить моральне повчання, впливати в розповідь релігійні почуття, проте часто вони слугують лише прикриттям глупоти та нікчемності, що стоять за ними.

Надмірне захоплення белетристикою заохочує до звички квалітивного поверхового читання, винятково задля сюжету.



«Середньостатистична людина зберігає вдома 115 книг. Найбільша кількість книг у естонців – 218 на домівок. Найменша кількість видань у турків – 27, до того ж у 60 % турків у домашній бібліотеці лише п'ять книжок.»

дослідження, соціолог з Австралійського національного університету Іоанна Сікора.

За словами вчених, результати досліджень можуть бути дуже важливими для сімей з невисокими доходами. У такому разі очевидні обмеження щодо освіти чи кар'єри можуть бути компенсовані просто кількістю прочитаних книг.

Навіть після врахування інших чинників, як-от: фізична активність, споживання фруктів та овочів, соціально-економічний стан та соціальна діяльність, – читання та інтелектуальні ігри досі залишаються чинниками, які впливають на зниження ризику розвитку слабоумства.

РОЗБІРЛИВЕ ЧИТАННЯ

Утім, пам'ятайте: не будь-яке читання на користь.

«Світ заповнили книги, наповнені привабливою оманю. Молодь приймає за істину те, що Біблія засуджує як неправду;

ту. Таким чином, вона має тенденцію руйнувати силу послідовного активного мислення; це робить душу не здатною роздумувати над великими питаннями обов'язку та призначення.

Зупиніться, якщо читання художньої літератури викликає у вас огиду до практичних життєвих обов'язків. Його збудлива, п'янка сила нерідко стає причиною як розумового, так і фізичного захворювання» (Е. Уайт. Служіння зцілення. С. 348).

Безумовно, найглибша й найдосконаліша книга для розвитку всіх розумових і духовних здібностей людини – це Біблія. Адже в ній є все з усіх сфер життя, що змушує людину шукати істинний шлях і допомагати тим, хто перебуває в пошуку. Щоденно вправляючись у вивченні Слова Божого, ми якнайкраще розвиваємо свій розум.

Підготувала Тетяна Остапенко

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ УХУДШАЮТ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Американские специалисты Университета Пенсильвании доказали наличие связи между соцсетями и плохим психическим состоянием человека. Как передает Xinhua, ученые учитывали последствия использования Facebook, Snapchat и Instagram 143 студентами. Добровольцев в произвольном порядке разбили на две группы.

Первая (контрольная) группа должна была придерживаться своего стандартного поведения, вторая группа ограничивала время, проводимое в соцсети, до 10 минут в день. При этом в самом начале проводилось тестирование, оценивавшее настроение и общий уровень благополучия добровольцев. Через три недели проверку повторили. Специалисты постарались выявить признаки того, что добровольцы из контрольной группы ощущали себя «выпавшими» из жизни, одинокими, имели симптомы тревожности, депрессии.

В итоге участники группы, ограничивавшей время пребывания в соцсетях, меньше чувствовали себя одинокими и реже демонстрировали признаки депрессии по сравнению с контрольной группой. Позитивный эффект был в особенности выражен у студентов, изначально страдавших депрессией. Они переставали сравнивать свою жизнь с картинками чужой жизни, что улучшало эмоциональный фон.

Источник: www.meddaily.ru



ЧЕМ ОПАСНА РАБОТА В НОЧНЫЕ СМЕНЫ?

У людей, работающих по ночам, а также часто путешествующих по странам с другими часовыми поясами, из-за сбоя циркадных ритмов нарушается гормональная деятельность и функция выработки белка. В результате могут развиваться ожирение и сахарный диабет. К таким выводам пришли специалисты медицинского центра Университета Техаса.

Ученые давали одним грызунам жирную пищу, а другим – нормальную. При этом всем мышам сбивали циркадный ритм: ночью они бодрствовали, а днем – спали. Затем на какой-то период их переводили на нормальный временной режим. Параллельно анализировался уровень белка. Оказалось, при нормальном ритме «день – ночь» белок выделялся активнее, обмен веществ был более стабильным, и грызуны не набирали вес. А вот в период сдвига циркадных ритмов выработка белка замедлялась, и животные прибавляли в весе.

В ходе исследования, проведенного ранее в Гарвардском университете, было обнаружено, что при посменной работе у человека изменяется выработка инсулина и лептина – гормона сытости. Кроме того, происходит скачок гормона стресса кортизола. В результате повышаются артериальное давление и уровень сахара в крови. Такое состояние характерно для начальной стадии диабета.

Ученые из Университета Суонси на основе оценки состояния более 3000 человек пришли к выводу, что ночная работа утраивает риск болезней сердца, психических проблем, рака, депрессии, инсультов, не говоря уже о нарушении графика сна. Она способна негативно повлиять почти на 1500 генов.

Дело в том, что каждый орган имеет свой собственный ритм активности, и при переходе на ночной режим работы происходит полная утрата синхронизации в работе сердца, мозга и почек. По данным ученых, последствия этого проявляются через несколько лет.

Всемирная организация здравоохранения предупреждает, что ночная работа повышает риск заболевания раком груди и прямой кишки у женщин и раком простаты у мужчин. Нарушение естественного жизненного ритма ослабляет иммунную систему и тем самым создает условия для роста раковых клеток.

Международная группа исследователей изучила информацию о 13000 женщин из Австралии, Канады, Франции, Германии и Испании. Оказалось, что риск развития рака молочной железы увеличивается параллельно с ростом количества часов, отработанных ночью, и лет, проведенных на ночной работе. У женщин, работавших ежедневно не менее трех часов с 12 ночи до 5 утра, болезнь развивалась на 12 % чаще, чем у тех, кто никогда не работал ночью. У женщин в период пременопаузы этот риск увеличивался до 26 %. Однако через два года после прекращения ночной работы риск возникновения рака снова возвращался к обычному.

Чтобы уменьшить вред для организма, вынужденно работающим в ночные смены важно изменить питание на более здоровое, максимально ограничить сладости и не переедать. Не следует увлекаться кофеинсодержащими напитками. Придя домой утром, следует лечь и поспать не менее семи часов подряд. Также рекомендуется подремать два часа перед выходом на ночную смену.

По материалам www.bbc.com, fakty.ua, medportal.ru

ФИТНЕС ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В среднем, взрослый человек проводит в сидячем положении 9-11 часов в день. Исследователи из Норвежского университета науки и технологии решили определить, может ли физическая активность снизить вредное воздействие длительного сидения.

В исследовании участвовало 495 женщин и 379 мужчин из Норвегии в возрасте от 70-77 лет. Длительность сидения и физическая активность оценивались с помощью акселерометров, в то время как кардиореспираторная подготовка определяла пик потребления кислорода (измерение объема кислорода, который организм может использовать во время физической нагрузки).

Исследователи сравнили различные уровни активности с уровнем физической подготовки и сердечно-сосудистыми факторами риска. Результаты показали, что женщины и мужчины, которые вели малоподвижный образ жизни, имели



Малоподвижный образ жизни повышает риск развития высокого артериального давления, ишемической болезни сердца и увеличивает риск возникновения некоторых видов рака. Отсутствие физической активности связано с избыточной массой тела и ожирением, диабетом 2 типа и ранней смертью, а также может привести к возникновению тревожности, депрессии и замедляет метаболизм.

больше сердечно-сосудистых факторов риска. К ним относятся увеличенная окружность талии, повышенный уровень триглицеридов и сахара в крови, уменьшение «хорошего» холестерина, высокое кровяное давление. Однако при кардиореспираторной подготовке вероятность сердечно-сосудистых факторов риска снижалась на 40 %, даже при длительном сидении.

Другие исследователи обнаружили, что кардиореспираторный фитнес положительно влияет на структуры целостности белого вещества в головном мозге пожилых людей и является противодействием возрастному снижению когнитивных способностей.

Источник: Sandbakk, Silvana B., et al. Sedentary Time, Cardiorespiratory Fitness, and Cardiovascular Risk Factor Clustering in Older Adults – the Generation 100 Study. Mayo Clinic Proceedings. Elsevier, 2016.

КАК НЕ СТАТЬ РАБОМ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ?



Алексей Остапенко

Как известно, в природе человека есть высшие и низшие силы. Высшие силы – разум, совесть, воля, самоконтроль – по Божьему замыслу, должны держать под контролем низшие – чувства, инстинкты, эмоции. Всегда ли получается и как этого достичь? О некоторых тонкостях этого философского вопроса поговорим с кризисным психологом Алексеем Остапенко.

– Можем ли мы считать, что высшие силы природы человека – хорошие, а низшие – плохие?

– Совсем нет. И те и другие даны нам Богом. Их можно сравнить с набором разных инструментов. Все они нужны, но в конечном итоге важны не инструменты, а результат работы. Так и в жизни человека: важен не интеллект, воля, чувства или эмоции – все это только инструменты, важен характер и плоды жизни. Иисус говорил: «Тем прославится Отец Мой, если вы принесете много плода и будете Моиими учениками» (Ин. 15:8). А Павел добавляет: «Но ныне, когда вы освободились от греха и стали рабами Богу, плод ваш есть святость, а конец – жизнь вечная» (Римл. 6:22).

Никто не скажет, что аппетит, к примеру, – это плохо. Нет! Но вот обжорство – неконтролируемый аппетит – да. Низшие силы побуждают нас к защитным инстинктам, позволяющим нам выжить как виду, но важно понимать их слабые стороны, чтобы не попасть в силки зависимостей.

воли, у него отсутствуют, так как высшие силы еще не развиты. Поэтому задача родителей, – так сказать, «одолжить» ему недостающие высшие силы. То есть мама решает, что ребенок будет есть, во что он будет одеваться, с кем и чем будет играть, что он будет смотреть и слушать и т. д.

В этом несознательном возрасте ребенок крайне уязвим. Низшие силы не могут ему помочь в принятии правильных решений. Некоторые родители, например, ошибочно полагают, что организм ребенка сам подскажет, что ему есть. Но аппетит – плохой советчик. Ребенок может пристраститься к тому, что не является полезным в физическом, психическом и духовном плане. Пищевые стимуляторы, сладости и сахар, жир, соль, острые специи, употребляемые бесконтрольно, могут испортить вкус ребенка, а также привить любовь к более сильным стимуляторам, таким как алкоголь и наркотики. Но даже если этого не случится, любовь к нездоровой пище может привести к избыточному весу и ожирению, а также другим сопутствующим болезням.

Поэтому очень важно учить ребенка по мере развития уже с раннего детства подчинять свои желания, эмоции и инстинкты голосу разума и совести. Необходимо позитивно стимулировать его высшие силы, а низшие – усмирять и держать под контролем.

– Почему опасно руководствоваться в жизни чувствами и желаниями? Мое тело – мое дело: что хочу, то и делаю, – говорят многие.

– Существует опасность стать рабом своих страстей. Если ребенок с детства рос в атмосфере вседозволенности и безответственности, ему потом тяжело жить сбалансированной жизнью и принимать зрелые решения. Такие дети вырастают несчастными и, уже будучи взрослыми, могут оставлять детей, не умеющими владеть собой. Они нередко подвергаются зависимостям, становясь

проклятием для себя, своей семьи, а зачастую и общества.

Такие люди позволяют своим низшим силам руководить высшими. Когда воля и разум пленены чувствами, инстинктами и эмоциями, тогда человек будет жить жизнью самоугождения, разрушающей его самого и ранящей окружающих.

Чрезмерная любовь к получению чувственных удовольствий может привести к увлечению порнографией, азартными играми. То, что часто и интенсивно стимулирует возбуждение низших сил, делает их сильнее, вплоть до того, что они становятся доминирующими над высшими силами. Помните притчу о борьбе двух волков в душе человека? Какого из них вы кормите, тот и победит. К примеру, просмотр фото и видеопроизведений, напичканной откровенными, заведомо раздутыми и приукрашенными сценами, формирует вкус к таким перченными сценам и желание привнести это в реальную жизнь, а также возникает неудовлетворенность тем естественным, что есть в ней.

– Склонность к зависимостям – это общий порок характера или я могу, например, быть воздержанной во всех сферах, но в одной – хромать?

– Скорее всего, это проблема слабой воли. Одна зависимость часто тянет за собой другие, подтачивая силу человека сопротивляться злу, пока он не деградирует окончательно. Например, неводержанность в еде формирует стремление к более интенсивным стимуляторам чувств: алкоголю, сигаретам, порно и т. д. Это происходит на уровне гормонов, и топливом для двигателя получения удовольствий является гормон дофамин. Чем интенсивнее удовольствие, тем больше его выделяется, и с каждым разом мозг будет требовать увеличения дозы для получения хотя бы прежнего, если не большего уровня удовольствий, вопреки здравому смыслу.

Понимание этого в человеке разумном формирует отвращение ко всему,

Когда воля и разум пленены чувствами, инстинктами и эмоциями, тогда человек будет жить жизнью самоугождения, разрушающей его самого и ранящей окружающих.



– Как происходит взаимодействие этих сил у маленького ребенка, ведь у него еще слабо развито понимание «что такое хорошо, а что такое плохо»?

– Да, низшие силы присутствуют у младенца от рождения. Благодаря инстинктам ребенок выживает. Но такие понятия, как самоконтроль и сила

Неводержанность в еде формирует стремление к более интенсивным стимуляторам чувств: алкоголю, сигаретам, порно и т. д. Это происходит на уровне гормонов, и топливом для двигателя получения удовольствий является гормон дофамин.

что неестественно стимулирует даже самые естественные низшие силы и делает его в конце концов рабом, не способным освободиться из плена.

– Если человек деградирует, это всегда очевидно или может быть замаскированным саморазрушением?

– Когда низшие силы управляют высшими, это может иметь два внешних проявления: отвратительное и привлекательное, но оба в конце концов разрушительные. Все зависит от того, какая именно низшая сила руководит человеком. Если, к примеру, это аппетит или чувственные удовольствия, то тогда человек может пристраститься к алкоголю или наркотикам, станет неразборчив в интимных отношениях и быстро деградирует физически, эмоционально и социально. В итоге, всем становится очевидным его нравственное падение и разрушительное влияние необузданности низших сил.

Но если доминирующая сила – любовь к власти, деньгам, тщеславию, то тогда человек может жить очень респектабельной, «воздержанной жизнью» в плане аппетита или других страстей, он даже будет заниматься спортом и питаться сбалансированно, отказываться от алкоголя, развивать свои высшие силы и, может быть, станет выдающимся интеллектуалом. Его жизнь может быть привлекательной для других, но ему при этом будут чужды вечные ценности, а плоды жизни в итоге будут разрушительными.

– Но, как говорится, у каждого своя правда. У одного высшие силы подчиняются одним принципам и понятиям, у другого – другим. Кто решает, что правильно, а что нет?

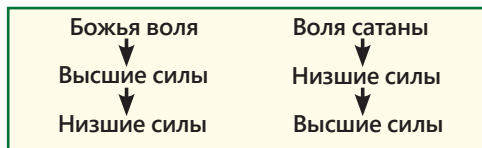
– Мы живем в мире размытых границ и отсутствия нравственных абсолютов. Однако это не значит, что их не существует. Издревле истиной в последней инстанции являлись Десять Заповедей, записанные в Библии. Несмотря на меняющиеся настроения и нравственные ценности в обществе, они до сих пор остаются нравственным компасом для человека.

С точки зрения Библии, высшие силы не только должны управлять низшими, но и находиться под контролем Божьего Закона. Библия объясняет, что бывает и другой сценарий: «От глупых и невежественных состязаний уклоняйся, зная, что они рождают ссоры; рабу же Господа не должно ссориться, но быть приветливым ко всем, учительным, незлобивым, с кротостью наставляя

противников, не даст ли им Бог покаяния к познанию истины, чтобы они освободились от сети дьявола, который уловил их в свою волю» (2 Тим. 2:23-26).

– Каким образом дьявол может «уловить нас в свою волю»?

– Как правило, силы тьмы стимулируют низшие силы, которые затем берут под контроль высшие. В таком случае и высшие, и низшие силы человека оказываются подвластны порокам и беззаконию.



Но Библия говорит о том, что освобождение возможно. Благодаря вере в Бога все может измениться. «Итак, нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти [низшие силы], но по духу [высшие силы, покорные Святому Духу], потому что закон духа жизни во Христе Иисусе освободил меня от закона греха и смерти» (Римл. 8:1, 2).

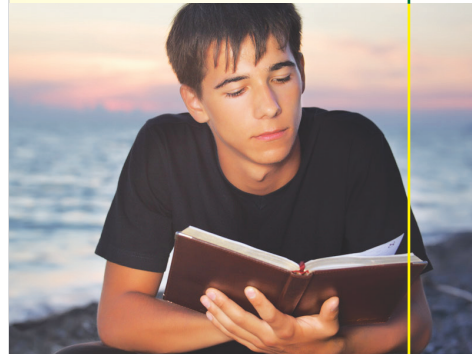
Апостол Павел пишет о людях, которые одержали победу над пороками в своей жизни и стали на путь правды: «Благодарение Богу, что вы, быв прежде рабами греха, от сердца стали послушны тому образу учения, которому предали себя. Освободившись же от греха, вы стали рабами праведности» (Римл. 6:17, 18).

– Разве свобода делать собственный выбор – это не наиболее знаковый признак Homo sapiens – человека разумного? Отдавая эту привилегию в обмен на сиюминутные, пагубные и порабощающие пристрастия, не теряет ли человек свой высокий титул – Человек, созданный по образу Божьему и призванный жить с Богом всю вечность?

– Становясь рабом пристрастий, потеряв способность делать выбор согласно велению совести, человек отождествляет себя с животным, движимым только лишь низшими силами разума. Но так не должно быть по замыслу Божьему, и Господь всеми силами Неба пытается освободить человека от зависимостей и вернуть ему свободу. Бог на стороне порабощенного, и это дает рабу шанс снова вкусить сладость долгожданной свободы. Будьте же свободны!

Беседовала Анна Борисовская

СПОСОБНОСТЬ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ



Одним из самых прискорбных результатов, наиболее плачевным последствием грехопадения человека стала утрата им способности управлять собой. Только когда эта власть над собой будет вновь обретена, тогда появится возможность реального прогресса. Наше тело является той средой, в которой развитие ума и души способствует выработке характера. Наклонности нашей физической природы, если они не находятся под властью высших нравственных сил, непременно приведут к гибели и смерти.

Необходимо, чтобы тело было подвластно высшим силам человеческого естества. Воля должна покорять страсти, а самой ей следует всегда находиться под контролем Бога. Царственная сила разума, освященная Божественной благодатью, должна господствовать в нашей жизни.

Э. Уайт. Служение исцеления. С. 129, 130.

СТАРАЯ БАРЖА



Интересный случай произошел при строительстве огромного моста через Нью-Йоркскую гавань. Инженеры обследовали дно, где нужно было установить одну из главных опор будущего моста. Но там они обнаружили старую баржу, почти целиком погребенную в иле. Когда-то давно в этом месте затонула баржа, нагруженная камнем и кирпичом. Ее следовало убрать. Но, несмотря на все старания и хитроумные приспособления, баржа намертво застряла в илистом ложе.

Наконец у одного инженера зародилась идея. Он собрал все баржи, какие были в порту, и во время отлива соединил их длинными цепями с затонувшим судном. Затем все стали с волнением ждать. Начинаясь прилив. Вода поднималась все выше и выше, а с нею и бар-

жи, бывшие на плаву. Через некоторое время, скрипя и натягивая цепи, старая баржа вырвалась из илистого плена и поднялась на поверхность.

Не напоминает ли ваше сознание старую баржу, нагруженную камнем и кирпичом, придавленную воспоминаниями, с которыми вы страстно хотели бы расстаться, – сознание, удерживаемое многолетними дурными склонностями и привычками, за избавление от которых вы отдали бы все? Никакие придуманные человеком механизмы не могут преодолеть эту роковую порабощающую силу. Только несокрушимая сила Всемоущего Господа способна поднять вас и даровать свободу и победу. Однако вы должны сделать выбор.

Дж. Вандеман. Ваша семья и ваше здоровье. С. 91.

КІБЕРДІТИ:

ЯК НЕ ЗАГУБИТИСЯ У ВСЕСВІТНІЙ МЕРЕЖІ?

Ще до народження наші діти контактують з електронним світом, коли майбутніх мам обстежують, наприклад, ультразвуком чи іншим сучасним обладнанням. Після пологового будинку немовля потрапляє в нашпигований електронікою світ, і ми вже не дивуємося, коли дитина тягнеться не до яскравого брязкальця, а до мобільного телефону й, ледве зіп'явшись на ноги, біжить до комп'ютера. Сучасні діти значно випереджають в інтелектуальному розвитку своїх однолітків 2000-х років, проте не так швидко міцніє їхня нервова система. Зрештою, діти справно читають англійською, багато часу проводять біля комп'ютера, але страждають різними фобіями та фізично ослаблені.

Самі собою Інтернет і комп'ютер не можуть бути ні поганими, ні хорошими – як не можуть бути такими, скажімо, ніж чи вогонь. Усе залежить від того, як ними користуватися. Німецькі фахівці вважають: медіа не шкодять, шкоди завдає зміст, тривалість і невідповідність розвитку. Тобто коли діти мають справу зі змістом, який не відповідає їхньому віку або не збудовує їх як особистість.

Усесвітня мережа відкриває унікальні можливості для освіти дитини. Не встаючи з місця, вона може перенестися в будь-яку країну світу, відвідати музеї різних епох, стежити за живою природою, переглядати англійські програми, знаходити собі друзів у будь-якій країні світу. У такий спосіб дитина розвивається, розширює світогляд. Та чи не завдасть їй шкоди тривале «сидіння» перед екраном і чи не потрапить вона в тенета залежності? Це вже залежить від батьків. Брак інформації – це значно гірше за її надмір, тому питання – в умінні робити правильний вибір. Ви, як ніхто інший, зобов'язані навчити своїх дітей відрізняти добре від поганого.

Коли найкраще починати знайомити дитину з комп'ютером? Щодо цього побутує безліч думок. Педіатри рекомендують дітям до 3 років узагалі не давати доступу до гаджетів. Тривалість перших сеансів за комп'ютером у 4-5-річному віці не має перевищувати 20 хвилин. У шкільному віці час роботи за монітором можна збільшувати на 5-10 хвилин щомісяця, доводячи до 1,5-2 годин на день, але з обов'язковими перервами на свіжому повітрі чи в активних іграх.

З ПОГЛЯДУ ФІЗІОЛОГІЇ

Нещодавні дослідження засвідчили, що занадто яскраве синє світло, що генерується екранами електронних пристроїв, може провокувати деякі порушення зору – наприклад, пошкодження сітківки.



Негативний вплив синього спектра світла може призвести до втоми, напруження та сухості очей, зниження концентрації уваги протягом дня та безсоння, оскільки перешкоджає виробленню мелатоніну (гормону сну). Зрештою, збивається «біологічний годинник» людини, з'являється ризик розвитку очних захворювань.

Крім шкоди для зору, лікарі також зауважують, що тривале користування мережею призводить до порушення уваги, пам'яті, апетиту. Діти швидко втомлюються, стають плаксиві, дратівливі, агресивні. Комп'ютерні ігри нерідко стають причиною неврозів, які зовсім нещодавно вважали лише дорослою хворобою. Найбільше виснажують дітей ігри, розраховані на швидкість реакції («війнушки», «стрілялки»). Вони змінюють психіку дитини: вона занурюється в себе, їй не потрібен колектив, друзі, її мозок повністю завантажений комп'ютерним світом. Порушується спокійне мовлення, діти стають надто збудженими, мислять комп'ютерними термінами, не відрізняють реальний світ від віртуального.

Німецький нейропсихолог Манфред Шпіцер застерігає: «Процес навчання молодих людей погіршується, якщо вони проводять дуже багато часу з новітніми медіа, і це доведений факт. Комп'ютер відбирає в нас розумову роботу, яка б інакше розвивала наш мозок, тренувала його та робила більш винахідливим». Розумову здатність нашого мозку вчений порівнює з м'язом. Якщо давати йому маленькі навантаження, він зменшується. Наприклад, той, хто часто користується в дорозі навігаційним приладом, послаблює свій власний «навігатор» у мозку. Від цього не лише погіршується

відчуття орієнтації, а й стає меншим об'єм відповідної області мозку – гіпокампа.

Японські та англійські лікарі незалежно один від одного дійшли висновку, що поширення електронних записних книжок та інших кібернагадувань призвело до того, що людська пам'ять ослаблюється й стрімко погіршується. Сьогодні діти можуть швидко набирати текст на клавіатурі, але не вміють писати грамотно від руки, у старших класах часто читають по складах, а вивчити напам'ять вірш – взагалі проблема, скаржаться педагоги. У багатьох університетах підручники, зошити, олівці та ручки вже давно замінили планшети та ноутбуки. І викладачі визнають: часто замість навчатися студенти сидять в чатах, здійснюють покупки, грають в ігри чи дивляться порносайти. Із цього висновок: з прогресом не слід боротися, ним просто потрібно навчитися грамотно керувати.

Пам'ятайте, що найбільше дитину втомлює ігровий режим. Він вимагає постійного напруження, швидкої реакції, викликає емоції та зміни настрою. Уже після 15 хв у дітей знижується здатність сприймати інформацію, а 45 хв безперервної гри призводять до розумової та м'язової втоми.

М'язовий дискомфорт, біль у спині, оніміння та зниження чутливості пальців пояснюють ще неправильною позою користувача, зумовленою невідповідною організацією робочого місця з погляду ергономіки: невдало розміщені монітор, клавіатура, мишка, стілець, погане освітлення.

ЯК ОБЛАДНАТИ РОБОЧЕ МІСЦЕ ДИТИНИ

Поставте монітор у кутку або ж задньою поверхнею до стіни, щоб ви могли час від часу контролювати, що переглядає ваша дитина. Стілець обов'язково має бути зі спинкою. Сидіти син чи донька мають на відстані не менш ніж 50-70 см від дисплея, впираючись поглядом безпосередньо в центр екрана. Сидіти треба з прямою спиною або ж злегка нахилившись уперед. Між корпусом тіла та краєм стола має залишатися близько 5 см вільного простору.

Руки мають вільно лежати на столі. Під ноги можна поставити підставку, щоб вони були зігнуті в колінних і кульшових суглобах приблизно під прямим кутком. Висота стола та стільця має відповідати зросту дитини. Стіл розміщують у добре освітленому місці так, щоб екран не відблискував. Пам'ятайте, що від правильності



«Педіатри рекомендують дітям до 3 років узагалі не давати доступу до гаджетів.»

ті обладнання місця роботи з комп'ютером залежить здоров'я дитини. Щодня робіть вологе прибирання приміщення, де стоїть комп'ютер. До і після роботи протирайте екран спеціальною ганчіркою або губкою. Частіше провітрюйте кімнату.

БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ

Навіть на найкорисніших, здавалося б, інтернет-ресурсах дитину очікують безліч небезпек. Наприклад, у «рекламному вікні» може з'явитися фотографія оголеного тіла або зображення еротичної чи порнографічної сцени. Татам і мамам кібердитини варто заздалегідь розповісти їй про те, із чим можна зіткнутися в мережі. Поясніть, що в Інтернеті трапляються темні підвалини, дивні незнайомці й лиховісні кубла, де «гуляти» вкрай небезпечно. Ознайомте її з правилами безпеки у віртуальному світі.

Буде краще, якщо з дитиною до 10-12 років в інтернет-прогулянку вирушить хтось із дорослих. Дитина може сидіти за комп'ютером і керувати мишкою, головне – щоб ви контролювали весь маршрут її «подорожей». Знайдіть цікаві дитячі сайти та сторінки (наприклад, програми «Дружболандія», «Малюваки», «В гостях у Добрячка», «Ломастер») і подорожуйте разом з дитиною в Інтернеті.

Якщо дитина користується Інтернетом самостійно, варто подбати про програми фільтрації. Під час підключення до мережі можна встановити заборону на певну тематику, і відповідні ресурси будуть недоступними. Упоратися із цим можна самостійно, якщо ви добре знаєтесь на комп'ютерній техніці, або звернутися до фахівця.

Фахівці радять встановлювати на комп'ютер, яким користується дитина, ефективну програму-брандмауер (наприклад, Firewall), що захистить його від хакерських атак. А в меню браузера варто відключити cookies і, якщо можна, підтримку Java.ф. Є програми, які дозволяють створювати так звані «чорні» списки сайтів, блокуючи доступ до них. Проте це все одно не 100-відсоткова гарантія, дитина може навчитися обходити заборони, до того ж усе заборонене зазвичай ще більше вабить, тому потрібно вчити її відповідально користуватися мережею.

Попередьте дитину про недоцільність публікування особистої інформації на власних сторінках та в онлайн-щоденниках (блогів). Сьогодні є безліч тренінгів з безпеки в Інтернеті для дітей та батьків. Адже онлайн-спілкування може бути досить ризикованим, особливо з незнайомими людьми. Саме тому важливо, щоб підлітки усвідомлювали всі ризики та вміли адекватно оцінювати свою поведінку в мережі.

Підготувала Ольга Городня



ЕКСКУРС ЗА КОРДОН: ДІТЯМ В ІЗРАЇЛІ МОЖНА ВСЕ

Про виховання дітей в Ізраїлі та їхню захищеність законом ходять легенди та... чутки. І для цього є чимало підстав. Наприклад, в ізраїльських школах немає покарань (у звичному для нас розумінні), а вчителям і батькам суворо заборонено принижувати й, тим паче, фізично карати дітей. Скажімо, якщо вчителю увірвався терпець і він «підвищеним тоном» висловив учневі догану, то ризикує втратити не тільки робоче місце, а й кваліфікаційну категорію, а якщо ненароком здійснить на дитину руку – потрапить за ґрати. Те ж саме стосується й батьків дитини. Більше того, ізраїльські закони інкримінують злочин і тим, хто став очевидцем такого «насильства» над дітьми, але не повідомив до поліції.

Ви скажете: як так можна жити? Чому у виховання моєї дитини втручається поліція, адже це моє власне чадо? І зрештою, як почуваються батьки дитини, яка відверто ігнорує їхню волю та переживання, егоїстично насолоджуючись своєю владою над ними? Проте не поспішайте з висновками. Ізраїльська система виховання має й свої переваги. Саме про них далі піде мова.

Чому в Ізраїлі турбота про дітей та їхню психіку має такий особливий статус? Не забуваймо: Ізраїль – одна з «гарячих» точок планети й водночас одна з найрозвинутіших країн Близького Сходу. І дорослі, й діти живуть у ворожому оточенні та постійному очікуванні воєнних конфліктів та агресії з боку терористів. Як, перебуваючи в агресивному зовнішньому середовищі, зберегти людську психіку від неворотничної ненависті до всіх? Ізраїльські педагоги запропонували свій підхід – вилучити будь-які прояви агресивності із середовища «своїх», тобто сім'ї, школи, державних і громадських установ. І досягли результату.

Найбільшим успіхом стала ізраїльська армія. Там немає й натяку на таке страшне явище, як «дідівщина», що спонукає молодь самостверджуватися через ненависть і приниження ближнього.

Неагресивність – одна з базових засад ізраїльської дисципліни. Звичайно, молодь Ізраїлю не позбавлена відомих нам проблем: є там і наркоманія, і проституція, й інші негаразди. Ми ж говоримо про загальне тло культури, вихованості, позиції щодо суспільства. У цьому аспекті досягнення там суттєві.

Значно впливають на ізраїльську систему виховання й релігійні принципи юдаїзму: вчення про особливість кожного єврея як «сина заповіді», укладеного предками євреїв з Богом, формує відповідне ставлення до ближнього, і не тільки єврея. Заповідь ненасильства до ближнього особливо підкреслена в Торі у зв'язку зі звільненням євреїв з єгипетського рабства та концепцією спокутування: з кровним «братом» (в етнічному розумінні) та братом по вірі заборонено поводитися як з рабом, тобто принижувати його гідність. У книзі Левит сказано: «А коли збідніє брат твій при тобі,



і буде проданий тобі, то не будеш робити ним праці раба» (Левит 25:39). З огляду на це **батькам заборонено вдаватися до «рабських» способів виховання – за-вдавати фізичного болю та морально принижувати.**

Покарання, без яких неможливо увиявити виховний процес, є в ізраїльських сім'ях та школах, проте дещо в іншій формі. Як, наприклад, учинити з учнем, який відверто ігнорує вчителя та дисципліну в класі? Виставити за двері? Це заборонено. Є інший спосіб – куточок з іграшками в класі... Саме так! Бешкетникові вчитель пропонує погратися там, доки його товариші опанують новий матеріал. «Що ж це за педагогіка!» – зауважите ви. Але досвід показує, що наступного разу порушник поводитиметься чемно та старанно: йому більше не хочеться бавитися з іграшками, коли однокласники навчаються, адже він почувається дитиною «нижчого ґатунку», тобто власна гідність спонукає його чинити інакше.

Мій друг, у якого я гостював в Ізраїлі, розповідав про випадок із його 13-річним сином. Якось той самовільно скористався додатковими послугами ретрансляційної телевізійної компанії, і згодом батькам надійшов «кругленький» чек на сплату замовлених послуг. Батько не бив сина, не сварив його брутальними словами, а лише спокійно сказав: «Ти повернеш мені ці гроші!» – «Як?» – «Дуже просто: щоразу, коли ти проситимеш мене щось тобі купити, я відповідатиму: «Ці кошти підуть на погашення твого боргу. Так триватиме, доки сума не буде сплачена». Цей прийом виявився дуже ефективним: хлопця не тільки відвернуло від «додаткового» кіно, а й надовго знеохотило обтяжувати батьків своїми забаганками. Батько був задоволений: «Я бачив, як мій син усвідомив відповідальність за свій вчинок!» Згодом термін дії вето на купівлю дрібничок збіг, а дитина отримала чудовий урок.

Звісно, ізраїльська система виховання має й певні вади, та задля їх подолання і школа, і суспільство докладають чималих зусиль. Дуже велику роль відіграє інформаційне тло. Коли в ЗМІ, у розмовах батьків і старших дитина чує про корупційність, брехню, бездарних учителів, погану країну, єдиною її реакцією буде агресія до навколишнього світу. Тому **мета найближчого оточення дитини – батьків, учителів, дорослих – прищепити їй моральні цінності, повагу до інших, бажання творити добро, віру в Бога та вміння робити правильний вибір.**

Автор: Дмитро Цолін, доктор філологічних наук

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ

Работу почек можно сравнить с огромным водоканалом по очистке воды, на котором установлено более 4 млн фильтров, в три смены непрерывно выполняющих свою работу. Работают наши почки постоянно, очищая кровь от токсичных продуктов обмена веществ, образующихся в организме. Как быть, если этот процесс нарушен?

Камни в почках возникают в результате химических реакций, при взаимодействии различных химических соединений, находящихся в моче: кальция, других минералов, некоторых органических соединений и кислот. Камни небольшого размера, как правило, незаметны. Камни большего размера дают о себе знать острыми болями в области поясницы. Они оседают на пути продвижения мочи от почек к мочевому пузырю, блокируя этот процесс и вызывая острую боль.

ПРИЧИНЫ

В 90 % случаев трудно точно определить причины возникновения данного заболевания. Важную роль играет жесткость воды: если она высокая, тогда повышается и риск почечнокаменной болезни. Недостаточное употребление воды приводит к сгущению мочи и повышению содержания в ней солей, которые затем выпадают в виде кристаллов и песка в почечных лоханках, постепенно преобразуясь в камни.

Не меньшее значение имеет и *характер питания*. Если питание однообразное и в нем длительное время преобладают некоторые виды продуктов (мясные, молочные, богатые кальцием, фосфором, щавелевой кислотой), тогда риск образования камней возрастает.

Также на возникновение мочекаменной болезни существенно влияет **избыток в организме магния, кальция, витаминов В6 и D**. Эти химические вещества образуют в моче сгустки, которые могут формировать камни любых размеров и конфигураций.

Быстрое и значительное снижение массы тела, поднятие тяжелых грузов и некоторые виды спорта, сопровождающиеся прыжками и падениями, могут привести к опущению почек.

СИМПТОМЫ:

- тупые боли после выполнения физического труда или длительной прогулки;
- боли в пояснице в проекции почек с иррадиацией в область малого таза и гениталий, болезненное мочеиспускание;
- перед наступлением острых болей человек может интенсивно чихать, кашлять, после чего отмечается кратковременный зуд в местах, где вскоре появятся боли;
- мнимые позывы к мочеиспусканию;
- моча мутная, красно-коричневого цвета.

Грозным осложнением мочекаменной болезни является почечная колика.

Обнаружив у себя данные симптомы, сразу же обращайтесь к врачу, сдайте анализы крови и мочи. Возможно, понадобится провести рентгеноскопию почек, чтобы определить наличие камней, или же ультразвуковое исследование почек.

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Главная рекомендация – пить воду в больших количествах (не менее 2 л в день). Если при этом пациент будет чувствовать боль в области почек, в пояснице, то к этому месту следует прикладывать грелку.

Измените рацион питания. В зависимости от характера и химического состава камней или кристаллов в осадке мочи ограничьте



« Особенно помогает раздробить и вывести из организма камни и песок чай из кукурузных рылец, соки из фруктов и овощей. Практикуйте добавлять ежедневно по утрам в рацион 25 г запаренных отрубей. »

употребление продуктов, вызывающих их образование. Например, при наличии мочеиспускательных камней (уратов) следует ограничить продукты, содержащие пурины: рыбу, печень, почки, мясо, некоторые бобовые; при щавелевокислых (оксалатах) – рекомендуется ограничить щавель, ревень, шпинат, какао, черный чай, шоколад, клубнику, особенно со сливками, виноград; при фосфатных камнях нужно исключить алкоголь, острые закуски, рыбные и мясные бульоны, кофе, какао, хлебный квас. При наличии уратных, оксалатных камней внутрь можно принимать цитратные смеси (лимонная кислота и ее соли), способствующие растворению этих камней.

Сведите к минимуму употребление продуктов, содержащих большое количество кальция и фосфора: твердых сычужных сыров, брынзы, молока, желтков яиц, белой фасоли, хрена, мяса, особенно говядины и баранины, печени.

Допускается совсем немного жиров, углеводов, вареного теста (пельмени, вареники и т. д.), кондитерских изделий. Потребляйте больше клетчатки: овес, рожь; из овощей – капусту, салат, грибы, цветную капусту; из фруктов – айву, персики, абрикосы, груши, дыню, арбуз. Особенно помогает раздробить и вывести из организма камни и песок чай из кукурузных рылец, соки из фруктов и овощей. Поможет отваренный на воде рис.

Практикуйте добавлять ежедневно по утрам в рацион 25 г запаренных отрубей.

Для того чтобы определить степень развития болезни, следует пройти рентгенологическое и ультразвуковое исследования, которые позволят установить вид и характер камней и их размеры. Тогда врач примет решение: направить пациента на операцию или назначить курс консервативного лечения. В 30 % случаев отмечаются не очень острые и агрессивные боли, поэтому пациенты отказываются от операции. Если же наблюдаются серьезные симптомы, то следует прибегнуть к хирургическому вмешательству.

Широко распространен метод эндоскопического (внутрипузырного и внутрипочечного) удаления камней. Через мочеиспускательный канал больному вводят специальное приспособление, позволяющее зацепить камень и медленно вытянуть его. Другой способ состоит в том, чтобы сначала раздробить камни с помощью специальной аппаратуры, а затем извлечь их осколки через мочеиспускательный канал.

ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика болезни проста и не требует больших затрат: правильный режим питания плюс достаточное потребление воды (1,5-2 л ежедневно). Помимо этого, перед сном выпивайте 400-500 мл травяного (мочегонного, очистительного) чая. Запомните: песок и камни лучше всего выводятся из организма ночью. Особое внимание уделите минеральной воде.

Если по рекомендации врача вам приходится принимать антибиотики, то помните, что некоторые из них способствуют образованию кристаллов и камней в почках. Поэтому в этот период нужно пить достаточно много воды, ее количество можно увеличить до 2-3 литров в день. А в жаркую погоду и при лихорадке воды потребуется еще больше.

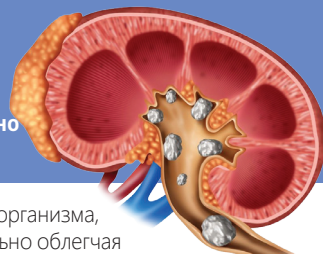
Для профилактики образования камней в питьевую воду хорошо добавлять лимонный сок или сок грейпфрута из расчета одна чайная ложка сока на 1-2 стакана воды.

Избегайте длительного однообразного питания. Если вы любите молочные продукты, употребляйте их 2-3 раза в неделю. Если отдаете предпочтение мясной пище, тогда постепенно замените ее вегетарианскими аналогами. Избегайте блюд из почек и печени, так как в них содержится много пуринов, из которых образуются соли мочевой кислоты.

Откажитесь от неоправданного применения витамина В6, кальция и магния. Потребляйте не более 2-3 г соли в день – избыток соли в организме приводит к возникновению камней.

ВОСПАЛЕНИЕ ПОЧЕК

Чтобы предотвратить воспаление почек, важно избегать переохлаждения нижней части туловища, особенно поясницы. Следует вылечить все очаги инфекции – это могут быть кариозные зубы, гнойные миндалины и др. Важно следить за своевременным опорожнением мочевого пузыря и кишечника.



Если болезнь все-таки развилась, тогда попробуйте применить описанные ниже рецепты. Но помните, что в острый период заболевания требуется квалифицированная медицинская помощь. А в период выздоровления и с целью профилактики следующие рекомендации будут уместны.

● Настой из

трав: 1 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. травы репешка, 1 ст. л. плодов шиповника. Настоять на 0,5 л воды, пить за 20-30 минут до еды в три приема.



● **Настой из трав:** 1 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. травы полевого хвоща, 1 ст. л. цветов ромашки. Настоять на 0,5 л воды, пить за 20-30 минут до еды в три приема.

● **Настой из трав:** 1 ст. л. листьев дикой (лесной) груши, 1 ст. л. кукурузных рылец, 1 ст. л. травы и корня земляники лесной. Настоять на 0,5 л воды, пить за 20-30 минут до еды в три приема.

Описанные настои трав необходимо принимать в течение 2-3 недель, наиболее эффективны они в сочетании с клюквенным морсом. Чтобы его приготовить, нужно 0,5-1 ст. л. ягод клюквы перетереть через сито и смешать со стаканом воды или взбить ягоды с водой в блендере.

В повседневный рацион рекомендуется включать продукты питания, усиливающие выделение мочи. Они оказывают мягкий мочегонный эффект и не имеют побочных действий в отличие от медикаментов. Включите в рацион петрушку. Полезно пить отвар из корня петрушки. Употребляйте спаржу, листья сельдерея, яблоки, арбузы, дыни, персики и груши. В них содержится много калия и мало натрия.

В некоторых ситуациях при длительной болезни рекомендуется разгрузочная диета, которая почти не содержит белка. При такой диете продукты распада легко выво-

дятся из организма, значительно облегчая работу почек. Попробуйте в течение трех дней в месяц употреблять на завтрак, обед и ужин только свежие фрукты и овощи, а в перерывах между приемами пищи пить воду с небольшим количеством лимонного сока. Если у вас обострился гастрит или масса тела является недостаточной, тогда такая диета может вам не подойти. Но в большинстве случаев она будет способствовать улучшению самочувствия.

Не забудьте главное: почки – чувствительные органы и всегда отрицательно реагируют, когда тело переохлаждается. Поэтому в холодный день следует одеться теплее и не испытывать возможности своего организма.

Источники:
Азамфиров Л. Вам следовало бы знать. К.: Джерело життя. 2012. С. 70-74.
Хацинский А. Секреты здоровья и долголетия. К.: Джерело життя. 2017. С. 43-47.

H2O: ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНИЙ «РЕЖИМ ЕКОНОМІЇ»?

Усе живе складається з води: тварини – на 75 %, медузи – на 99 %, картопля – на 76 %, яблука – на 85 %, помідори – на 90 %, огірки – на 95 %, кавуни – на 96 %. Щодо людини, то в організмі немовляти міститься до 90 % води, у літніх людей – до 60 %.

Вода є живильним середовищем всіх клітин організму й складає більшу частину об'єму кожного органу (кров – 90 %, мозок – 83 %, хрящі – 60 %, м'язи – 50 %), за її участі в організмі проходять всі хімічні реакції, жодний обмінний процес не може відбутися без води! У середньому організму потрібно щоденно 48 % рідини на роботу нирок, 34 % – на потовиділення, 13 % – на дихання, 5 % – на роботу кишечника.

Не отримуючи достатньої кількості води, організм по-

чинає працювати в «режимі економії». Спершу він забезпечує рідиною найважливіші органи – нирки, мозок, серце, легені, для цього «втягує» її зі шкіри, кишечника, суглобів, у такий спосіб порушуючи функцію цих органів. Часто організм «звикає» до такого режиму, і нам здається, що це норма. Погане самопочуття ми пояснюємо втомою, стресом, авітамінозом. А насправді організм може просто потребувати води!

Основними симптомами зневоднення можуть бути:

головний біль, порушення рівноваги, запаморочення, погана концентрація уваги, знесилення, депресія, підвищення артеріального тиску, швидка втома, сухість шкіри та слизових оболонок, спрага, м'язові спазми, хруст суглобів та ін. Основним індикатором недостатньої кількості випитої води є колір сечі.

Кардіологи стверджують, що вода розріджує кров, а тому знижує ризики інфаркту та інсульту. Крім того, вона покращує роботу суглобів, нормалізує випорожнення, убезпечує від печії, знижуючи рівень кислотності шлункового соку, робить шкіру еластичнішою, допомагає позбутися зайвої ваги, по-

кращує роботу нирок, адже із сечею нирки виводять надлишок рідини з організму, а разом з нею й усі шкідливі рідини. Один з експериментів, проведений у США, показав, що студенти під час іспиту п'ють воду, отримують вищі результати. Тож вода ще й покращує розумову діяльність, допомагає боротися із сонливістю та мати міцніший імунітет.

Також учені заявляють, що вода принесе велику користь, якщо люди не тільки питимуть її, а ще й «істимуть». Саме тому вони рекомендують вживати багато овочів і фруктів.

Підготувала Наталя Шешуряк



«Рекомендований розрахунок щоденної норми – 30 мл води на 1 кг маси тіла. Так, 2 склянки води, випитої після пробудження, сприяють активації внутрішніх органів, 1 склянка за 30 хвилин до їди покращує травлення, 1 склянка перед прийомом ванни допомагає знизити артеріальний тиск. Примітно, що після їжі воду краще пити вже через 2 години.»

ДРУГА МАМА, АБО ЯК БУТИ МУДРОЮ СВЕКРУХОЮ

Коли в сім'ї є син і він нарешті одружується, мама здобуває ще одне почесне звання — свекруха. Та стосунки з невісткою не завжди райдужні, недарма ж кажуть: «Невістка — чужа кістка». Свекруха може стати для неї другом, порадиником, помічницею та другою мамою. Проте може трапитися так, що в загальній родині з'являться вороги, недруги, недоброзичливці, які підривають мир та єдність сім'ї. Як цього уникнути?



КОРІНЬ ПРОБЛЕМ

Поширені біди в стосунках невістки та свекрухи сягають корінням у раннє дитинство сина. Мама не зрозуміла важливої істини: потрібно готувати себе до розлучення із сином заздалегідь. «Покине тому чоловік батька й матір...» Знаючи, що колись син таки створить власну сім'ю й відокремитися від батьків, вони повинні самі підготуватися до цього й урахувати це у вихованні сина.

Багатьом мамам із цим складно змиритися. Вони так звикають і прив'язуються до своїх синів, що не уявляють собі життя без них, особливо якщо до періоду їхнього дорослішання залишаються без підтримки чоловіків. Якою б не була причина самотності, саме в синові мама вбачає сильну опору на схилі літ. Якщо вона роками так собі уявляла своє життя в майбутньому й уже звикла до цієї думки, то старанно усуватиме всілякі перепони на цьому шляху. У ролі пере-

домашні обов'язки, хвалити та підтримувати. І це має робити не лише батько, але й мати.

Багато психологів провели чимало досліджень на цю тему й дійшли висновку: жінка довго й безоглядно виконує функцію берегині та вартового домашнього вогнища, вона звикла захищати свою дитину від холоду та голоду, мікробів та падіння з велосипеда, поганого впливу вулиці тощо. Продовжуючи далі пильнувати, як вартовий, не розірвавши психологічного зв'язку із сином, мама іноді підсвідомо прагне зруйнувати нову сім'ю. І зовсім не тому що його обрали поганою, а просто тому що вона порушила звичний плин їхнього життя.

Адже доведеться після весілля залишатися в «спорожньому гнізді» або потіснитися, щоб прийняти ще одне «пташеня». А насправді це саме той час, коли свекруха має продемонструвати свої найкращі якості — терпіння та доброзичливість. Вони дуже допоможуть вашим дітям і вам

Адже вона невдовзі стане мамою ваших онуків!

✓ **Не дошкулуйте синові пропозиціями про допомогу та всілякими «корисними порадами».** Допомогайте, радьте тільки в тих випадках, коли вас про це попросять. Забудьте слова: «Він без мене пропаде», «Хто ще допоможе, як не рідна мати», «Я завтра забіжу, зварю їм супу». Допомогайте, радьте й варіть тільки тоді, коли вас про це попросили прямо й недвозначно. Повірте, що в критичних ситуаціях молоді не стануть соромитися й обов'язково звернуться по допомогу саме до вас.

✓ **Установіть новий режим спілкування.** Попросіть телефонувати вам у визначений час і не влаштовуйте сцен, якщо діти не подзвонили вам вчасно.

✓ **Не втручайтеся в особисте життя молодій сім'ї й не порушуйте її особистого простору.** Немає сумніву, що ви любите свого сина. Проте гамір, який іноді долинає із зачинених дверей, викликає у вас негайне бажання втрутитися й захистити свого синочка! Таке бажання настільки спонтанне, що ви самі не розумієте, як опиняєтеся на суверенній території, і встановлюєте там свої правила! Однак у таких випадках ви найчастіше будете здивовані тим, що ваш син навідрізкає вам, що не потребує вашої підтримки, і молоді, забувши про взаємні претензії, повстануть проти вас. Ви справді хочете, щоб ваш син і невістка «дружили проти вас»?

✓ **Обговорюйте проблеми, коли вони виникають, а не накопичуйте їх до стану «критичного заряду».** Це не означає, що вам щовечора потрібно сідати на стіл перемовин і починати «розбір польотів». Не намагайтеся з будь-якого дріб'язкового приводу висловлювати своє невдоволення й створювати проблему там, де для неї й

підстав не було. До питань, які справді варто обговорити, можна зарахувати такі:

- фінансова участь молодій сім'ї в загальних витратах;
- «графік чергування» та прибирання квартири;
- візити друзів молодій сім'ї в будь-який час дня та ночі;
- режим тиші у вашому домі;
- час спільних ранкових та вечірніх богослужінь, читань і молитви.

Дорослі цивілізовані люди завжди в змозі донести одне одному свої побажання в адекватній та коректній формі. Обговоріть і сформулюйте чітке прохання, яку допомогу ви хотіли б отримувати від дітей. Одна свекруха якось висловила з приводу своїх претензій так: «Оце вже ні! Я жінка горда, поважаю себе й ні про що просити не стану! Я краще сама все зроблю, доки не надірвусь, але не принижуватимусь! Що вони не бачать, що картопля закінчилася!» Можете собі уявити: не бачать! А якщо й бачать, то не надають цьому суттєвого значення, адже вони не звикли за цим стежити.

✓ **Якщо молоді вирішать жити окремо, не робіть із цього трагедії.** Вони не від вас тікають, а ДО СЕБЕ! Це потрібно прийняти як нормальне явище. Їм дуже хочеться бути самостійними у своїй маленькій новоствореній державі. Живучи окремо, чоловік відчуває себе королем цієї держави, а дружина — королевою. Дайте їм право та час насолодитися цим прекрасним становищем, адже невдовзі все може змінитися. Молоді вчитимуться жити відповідно до своїх доходів і витрат, розв'язувати проблеми та залагоджувати конфлікти. Нехай спробують робити це самі. Допомогою в такому разі може стати ваша добра порада: «Читайте разом щовечора християнську літературу, де Бог навчає молоде подружжя, як долати сімейні негаразди».

ІСТОРІЯ РУТ І НООМІ

Чудова історія взаємин свекрухи та невістки Ноомі



«Ви справді хочете, щоб ваш син і невістка «дружили проти вас»?»

пони вона бачитиме будь-яку іншу жінку, яка з'явиться поруч із сином — її опорою та надією.

Часто мама щосили намагається зберегти психологічний зв'язок із сином. Це і є першою причиною майбутніх проблем. Початок розриву цього зв'язку має відбутися з ініціативи батьків, коли синові виповнюється 10 років. У цей час уже можна починати робити перші кроки у формуванні майбутнього глави сім'ї: дозволяти приймати перші серйозні самостійні рішення, давати перші поради з приводу сімейних справ, залучати до розв'язання фінансових проблем, доручати важливі

знайти кращі шляхи проживання як на відстані, так і під одним дахом.

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВЕКРУСІ

Ось кілька порад, як урівноважити стосунки з молододу сім'єю сина.

✓ **Не намагайтеся повернути собі втрачену владу над дорослим сином,** не прикривайте це красивим гаслом: «Я хочу, щоб ти був щасливий». Якщо ви справді хочете цього, знайдіть у собі сили відійти вбік і дозволяйте синові будувати стосунки зі своєю дружиною.

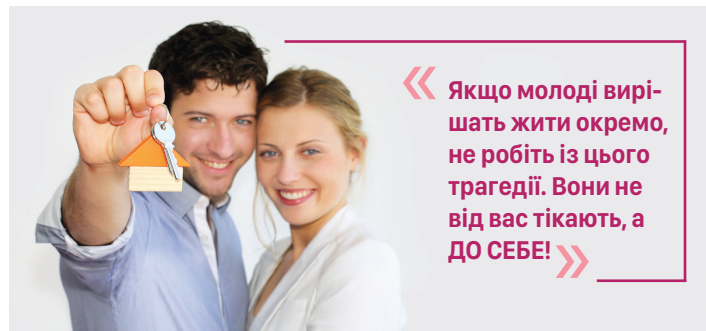
та Рут, описана в Біблії, може допомогти залагодити багато питань, які виникають між членами родини. Ноомі ні в чому не хотіла порушувати меж особистості Рут. Після смерті свого сина, а її чоловіка, вона запропонувала невістці залишитися зі своїм народом, зі своїми рідними, з батьком та матір'ю. Якою ж прекрасною людиною була Ноомі, якщо молода вдова захотіла назавжди zostатися з нею, поважаючи її настільки, що ніяк не хотіла жити без неї?!

У сім'ях віруючих людей часом трапляються такі неприємності, що син одружується з дівчиною іншої конфесії й жодні вмовляння, молитви чи пояснення не діють. Навіть якщо це трапилося, то вихід лишається один: будьте, як Ноомі, доброю, здатною зрозуміти та виявляйте в житті характер Ісуса. Станьте для своєї невістки другою мамою! Рут залишила все: свою батьківщину, свій народ, своїх батьків, друзів, родичів і пішла за своєю свекрухою в далеку й незнайому країну. Вона довірила своїй свекрусі себе як любляча донька й дбала про неї як про свою рідну матір. Господь дивовижно благословив ці стосунки. Ці дві жінки, переживши чимало горя, згодом завдяки взаємній підтримці здобули радість. Вийшовши заміж за Вооза, Рут не залишила своєї свекрухи. Та стала бабусею онука, народженого

навіть абсурдним вимогам свекрухи, щоб уникнути тривалих дискусій. Свекруха радіє, не підозрюючи, що цим посіяла в сім'ї зерна розбрату. За деякий час чоловік помічає, що його дружина не поспішає виконувати свої домашні обов'язки, тому що в його мамі все одно є свої плани, які вона неминуче виконає, незважаючи на думку невістки. Стосунки холодніють, поступово перетворюючись на «тихе болото», де немає радості, зате є команда на виконання.

Є дуже велике бажання переінакшити невістку на власний смак, щоб синові, на її думку, краще жилося. «Якби вона доклала хоч трохи зусиль, щоб змінитися, то їй і самій було б краще!» – так вона вважає. Деякі свекрухи знають наперед, що саме повинні «вдосконалити» в собі їхні невістки, щоб у домі сина жилося легко й весело. Вони намагаються перевиховати цих бідних невісток, доводячи їх до истерик чи депресій і забуваючи при цьому, що їхні сини полюбили своїх дружин саме такими, як вони є. Усі пропозиції та рішення щодо того, як, кому і чому потрібно змінюватися, мають бути обговорені та ухвалені безпосередньо молодим подружжям.

«Невістка не вважає на наші родинні звички! Причина такої претензії може бути в різному



«**Якщо молоді вирішать жити окремо, не робіть із цього трагедії. Вони не від вас тікають, а до себе!**»

від нового чоловіка свої доньки-невістки – Рут. Вони назавжди лишилися разом!

Якщо ж усе-таки доводиться проживати двом сім'ям на одній території, неминуче виникнуть проблеми в стосунках, і потрібно навчитися їх конструктивно розв'язувати.

НАЙПОШИРЕНІШІ ПОМИЛКИ СВЕКРУХИ

Свекруха звикла керувати своїми дітьми, чоловіком, підлеглими, звичайними перехожими, завжди зберігає наказовий тон у стосунках з молодим подружжям. Її заяви бувають класичними для свекрухи: «Вона не хоче дослухатися до моєї думки, хоч це єдине правильне рішення! І взагалі, я старша й мудріша, а тому маю право на повагу до себе!» Після кількох не дуже приємних суперечок невістці буває простіше підкоритися

темпу життя двох сімей, у різному режимі, у різних способах відпочинку. Те, що для молоді нормально, для старших може бути джерелом постійного головного болю: телефонні дзвінки опівночі, сміх і гучна розмова друзів на вечірніх посиденьках, спустошений постійними відвідувачами холодильник тощо. Батьки мають право на свої звички, і якщо молоді не дозволяють вам повноцінно відпочивати – це привід знову сісти за стіл переговорів.

Уникайте цих поширених помилок, і ви зробите життя своїх дітей щасливим. Пам'ятайте: коли діти створюють власні сім'ї, батьки переходять у категорію «родичі». Бажаю кожній свекрусі зробити все, щоб ваші невістки відчували вашу материнську любов і все-таки називали вас від щирого серця другою мамою.

Автор: Лідія Нейкурс, сімейний консультант

Психологія життя

БЕЗ ТАЄМНИЦЬ

«Отож, зодягніться, як обрані Богом, святі й улюблені, в щире милосердя, доброту, покірність, лагідність, довготерпіння, вибачаючи і прощаючи одне одному, коли хто проти кого має якусь скаргу. Як Христос простив вам, так само й ви робіть. А понад усе – любов; вона – зв'язок досконалості»

(Кол. 3:12-14).



Мені подобається спілкуватися з успішними подружніми парами, розпитувати їх про досвід щасливого сімейного життя. У кожного своя історія, але є низка принципів, які простежуються майже в усіх успішних стосунках.

ТЕРПИМІСТЬ. Ці пари уклали шлюб не для того, щоб змінюватися на угоду обранцям чи вдосконалювати його. Вони навчилися миритися з маленькими та великими розбіжностями в думках. Вони пристосувалися до коханої людини, не ламаючи ні себе, ні її.

РАДІСТЬ. Ці подружжя навчилися проживати кожен день радісно, дякуючи Богові за дар любові. Відчуття, що ти переживаєш чудовий і приємний досвід, допомогло їм дивитися на події з оптимізмом і вірити, що з будь-якої ситуації, навіть найскладнішої, є вихід.

ДОВІРА. Ці сім'ї побудували свої стосунки на довірі. Це означає, що вони ніколи ні в чому не підозрюють одне одного й ані на мить не сумніваються у своїх партнерах. Вони зрозуміли, що здорові стосунки будуються на довірі, а не на ревнощах.

ЗРОСТАННЯ. Такі подружжя не задовольняються вже здобутим досвідом. Вони усвідомили, що щодня повинні бути відкриті до нового, це допоможе їм збагатити їхнє сімейне життя. Вони не лише постійно читають книги, які сприяють особистісному росту, але й звертаються за порадою, запитують, уважно зважують нову інформацію й утілюють в життя.

ОБОВ'ЯЗКИ. Ці пари від самого початку зрозуміли, що подружні стосунки – це не весела прогулянка, а щоденна праця. Потрібно бути з коханою людиною за будь-яких обставин, добрих чи поганих, приємних чи неприємних, адже ви пообіцяли одне одному разом долати все, тож дотримуйтеся своєї обіцянки.

ДРУЖБА. Такі сім'ї побудувати свої взаємини не на сексі, не на зовнішніх стимулах, таких як економічна стабільність чи соціальний статус. Вони чітко зрозуміли, що зможуть іти вперед, тільки якщо будуть друзями й прагнуть до спілкування одне з одним, творитимуть разом і ділитимуться пережитим досвідом.

ДУХОВНІСТЬ. Це найважливіше. Вони навчилися жити в цілковитій залежності від Бога, і це стало їхнім щоденним досвідом. Міцні стосунки з Богом допомогли їм в усіх вищеперелічених аспектах.

Таємниць немає. Якщо хтось прагне зробити свій шлюб успішним, то може розпитати тих, кому це вдалося. Відповіді будуть найрізноманітніші, але всі вони перебуватимуть у гармонії із цими сімома принципами.

Автор: Мігель Анхель Нуньєс



Р О Й Б У Ш

На родине ройбуша (или ройбоса, *Aspalathus linearis*), в Южной Африке, местные жители уже долгое время употребляют его в виде благоухающего напитка с пикантным ароматом. Не так давно в этом растении было обнаружено высокое содержание полифенольного антиоксиданта, способствующего улучшению здоровья, что стало причиной быстрорастущей популярности ройбуша на Западе. Тонкий аромат сделал его весьма распространенным ингредиентом различных травяных чаев.

– ЧАЙ БЕЗ КОФЕИНА



«Ройбос» (ройбуш) – африканское слово, означающее «красный куст». Это растение представляет собой цветущий кустарник, произрастающий в провинции Западный мыс (ЮАР), приблизительно в 250 км от Кейптауна.

Ройбуш – пряморастущее растение, достигающее около пяти футов в высоту. Оно имеет красновато-коричневые стебли и ярко-зеленые игольчатые листья. Поскольку это растение принадлежит к семейству бобовых, его корень имеет клубеньки, содержащие азотфиксирующие бактерии. Эта особенность «красного куста» наделяет его способностью выживать в истощенных, кислотных почвах региона Кедровых гор Западного мыса.

КРАСНЫЙ И ЗЕЛЕНый ЧАЙ

Промышленный сбор листьев и веточек ройбуша происходит с января по март, когда в Южной Африке наступает лето. Их режут на мелкие части, сбрасывают (этот процесс обычно представляет собой окисление) и затем высушивают на солнце. Поскольку в процессе брожения листья приобретают красно-оранжевый цвет, продукт, высушенный на солнце, используется для приготовления красного чая.

Альтернативная обработка листьев и веточек исключает брожение или окисление, в результате чего получают продукт, называемый зеленым ройбушем. Чай, приготовленный из несброженного ройбуша, имеет желтовато-коричневый цвет. Этот чай обладает легким пикантным вкусом, тогда как красный чай имеет более сильный вкус, описываемый как сладкий и фруктовый. Оба чая предлагаются как в натуральном виде, так и в ароматизированных смесях.

Зачастую предпочтение отдается зеленому ройбушу, поскольку он содержит сравнительно высокий уровень антиоксидантов. Процесс брожения уменьшает антиоксидантную активность чая. К тому же при брожении растение частично теряет полифенолы (до 25 %).

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ

Несмотря на утверждения о том, что в ройбуше много витамина С, это растение не является богатым его источником. Оно не содержит и большого количества минералов. К примеру, чашка красного чая в 200 мл обеспечивает организм менее чем 2 % различных минералов. Исключение составляют лишь фтор и медь, содержащиеся в этом чае в значительных количествах.

Помимо высокого уровня полифенольных антиоксидантов, содержащихся в ройбуше, существует другая причина, по которой чай из этого растения стал столь

популярным напитком. Это мягкий вкус чая, не содержащего кофеин. Благодаря этому ройбуш имеет значительные преимущества перед обычным зеленым и черным чаем, приготовленным из *Camellia sinensis*. Он также обладает низким уровнем танинов и, следовательно, практически лишен горьковатого терпкого вкуса, характерного для многих чайных напитков.

Благодаря низкому содержанию танина ройбуш может оказывать благотворное действие на здоровье людей с проблемами пищеварения, при которых не рекомендуется употреблять напитки, изобилующие данным веществом. Танины связывают железо и, следовательно, снижают абсорбцию железа. Эти свойства танинов, однако, могут быть полезными для людей с избыточным потреблением железа. Некоторые чаи, наподобие черного и мятного, могут ингибировать усвоение железа почти на 80–90 %.

« Ройбуш обладает низким уровнем танинов и, следовательно, практически лишен горьковатого терпкого вкуса, характерного для многих чайных напитков. »



АНТИСПАЗМАТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Возможно, именно благодаря высокому содержанию флавоноидов ройбуш популярен как антиспазматическое средство. Он широко используется в Южной Африке для облегчения колик у новорожденных, а также для ослабления кишечных спазмов и пищеварительных расстройств у взрослых. Как утверждают исследователи, ройбуш, содержащий большое количество полифенольных антиоксидантов, может защищать человека от сердечно-сосудистых заболеваний и способствует предотвращению сосудистых осложнений при диабете.

ВОЗМОЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ РАКА

Исследования на животных показали, что наряду с иммуномодулирующим и противораковым действием ройбуш обладает сильной антимутагенной активностью, однако подобных исследований с участием людей пока немного.

Ройбуш обладает свойством препятствовать развитию кожных опухолей. Его флавоноиды могут защитить от нежелательных генетических повреждений клеток. В настоящее время ученые заняты оценкой эффективности ройбуша для обеспечения защиты от рака печени и толстой кишки. Этот чай также может активировать систему энзимов, известную своей способностью очищать организм от канцерогенных веществ.

ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Ройбуш широко используется при респираторных недугах. Этот чай изобилует флавоноидами, которые обеспечивают его селективный бронхорасширяющий эффект и противовоспалительную активность. Некоторые утверждают, что ройбуш помогает при аллергии, экземе и других недугах, однако многие из заявленных полезных свойств ройбуша пока не подтверждены научными исследованиями. Впрочем, одно из исследований, проведенных в Японии, установило, что при употреблении ройбуша у пациентов с дерматитом наблюдалось значительное уменьшение зуда.

Антиоксиданты, содержащиеся в ройбуше, могут влиять на процессы, связанные со старением мозга. Опыты продемонстрировали, что этот чай может предотвращать связанное со старением накопление продуктов окисления липидов в некоторых отделах мозга у крыс. Если ройбуш будет так же воздействовать на людей, то он вполне может стать своеобразным средством против старения.

ОБЩЕЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ

Чай «ройбуш» можно подавать либо горячим, либо прохладным. Он также используется в качестве основы для супов, соусов, фруктовых напитков, кремов для рук и лосьонов для тела. Пока нет никаких данных о побочных эффектах употребления ройбуша. Благодаря этому растению мы получаем напиток, который хорош на вкус и полезен при респираторных недугах и желудочно-кишечных расстройствах.

Автор: Уинстон Дж. Крейг, профессор диетологии

КАКОВЫ ПРАВИЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ СЛАДОСТЕЙ?

Например, фрукты тоже сладкие, приятные на вкус и содержат фруктозу. Научитесь удовлетворять свою тягу к сладкому гроздью винограда вместо пончика, кусочками бананов и клубники в каше вместо сахара. Со временем ваши вкусы изменятся, и вам будут нравиться менее концентрированные сладости.

Но это не значит, что вы должны сразу отказываться от всех любимых десертов. Еще один принцип – умеренность.

Сократите частоту употребления сладостей. Употребляйте их не ежедневно (или несколько раз в день), а два-три раза в неделю. Когда десерты подают реже, вы со своей семьей будете с нетерпением ожидать их и получать большее наслаждение.

Еще один аспект умеренности – научитесь довольствоваться меньшими порциями. Большие порции и добавки – это просто плохие привычки. Вы можете научиться получать такое же удовольствие от одной шоколадной конфеты, как от целой коробки. И будете чувствовать себя лучше! Половина обычного кусочка пирога или

Если вы сладкоежка, сходите к своему стоматологу... И помните: сладкоежек можно перевоспитать. Каким образом? _____



торта, съеденная медленно и с удовольствием, может быть более приятной, чем жадно проглоченный большой кусок.

Сокращение количества рафинированного и концентрированного сахара в рационе и употребление пищи с высоким содержанием клетчатки, например, овощей, фруктов, зерновых и бобовых, приведет сахар в крови к норме, что гарантирует вам энергичное и бодрое состояние в течение целого дня.

Авторы: Ханс Диель, магистр общественного здравоохранения, Эйлин Ладингтон, доктор медицины

Хозяйке на заметку

● Если в рассол с солеными огурцами добавить немного сухой горчицы, они станут вкуснее и дольше сохранятся.

● Для пряностей вредны свет, высокая температура, повышенная влажность. Хранить их нужно в плотно закрытых непрозрачных керамических, фарфоровых или из темного стекла банках, каждую пряность – в отдельной емкости, подальше от плиты.

● Если лимоны опустить в теплую воду на 20 минут, они выделяют больше сока.

Фасоль станет вкуснее и питательнее, если воду слить сразу же после кипячения, затем залить холодной и добавить в нее пару ложек растительного масла.

● Неприятный запах на кухне исчезнет, если сжечь сухую апельсиновую или лимонную корку.

● Не выливайте воду, в которой варились овощи. Остудите и полейте этим отваром комнатные цветы.

● Если вы порезали палец и у вас нет под рукой перекиси водорода или другого антисептика, чтобы остановить кровь, посыпьте ранку сахаром, кровь быстро остановится.



КАРТОФЕЛЬНО-ЧЕСНОЧНЫЕ РОЗОЧКИ

Ингредиенты:

- 4,5 стакана картофеля
- 1 стакан кешью (замоченного)
- 1/2 стакана растительного молока
- 2 ч. л. кукурузного крахмала
- 2,5 ст. л. кокосового масла
- 1 зубчик чеснока
- 1 луковица
- 4 ст. л. зеленого лука
- Соль по вкусу

Приготовление

Картофель очистить, нарезать кубиками, варить до мягкости. Размять. Смешать замоченные кешью, молоко и кукурузный крахмал. Измельчить до однородной массы.

В небольшой миске смешать измельченный чеснок и 1,5 ст. л. кокосового масла. Подогреть в микроволновой печи 1 минуту. Добавить эту смесь в кешью вместе с луком. Посолить и смешать с картофельным пюре.

Выложить смесь в кондитерский мешок с наконечником звезды. На слегка смазанный маслом противень выдавить будущие розочки. Смазать оставшимся растопленным кокосовым маслом. Разогреть духовку до 200 °С. Выпекать 40 минут или до золотистости. Подавать с зеленым луком.

• РЕЦЕПТЫ •

ПИРОГ ВЕГАНСКИЙ

Ингредиенты:

«Швейцарское» тесто:

- 0,5 стакана ледяной воды
- 1/3 стакана растительного масла
- 0,5 ч. л. соли
- 2 стакана муки

Начинка:

- Бананы, клубника, ягоды (свежие или мороженые). Режем вдоль. Выкладываем на корж.

Крем:

- 1 стакан семечек подсолнуха
- 0,5 стакана кокосовой стружки
- 0,5 стакана меда
- 0,5 стакана кэроба
- 1 ч. л. цикория
- 1 ч. л. соли
- 0,5 пакета ванили
- 2 банана
- 3 стакана воды (всего)
- 6 ст. л. крахмала картофельного, если кукурузный – 12 ст. л. (можно 5 г агар-агара)



Приготовление

Первые три ингредиента долго взбивать до пенообразного образования. Потом вылить в просеянную муку. Перемешать, дать постоять, чтобы хорошо тянулось. Раскатать на столе толщиной 5 мм. Выложить на противень. Прокалываем вилкой. Выпекаем 20-30 мин при температуре 180 °С.

Взбить до однородной массы семена подсолнуха и стакан воды. Добавить еще 2 стакана воды и все остальные ингредиенты. Затем довести до кипения, постоянно помешивая. Варить не более 5 минут.

Залить пирог кремом. Дать остыть 2-3 часа.

Также, как крем можно использовать нутеллу.



УМНОЖАЯ «ПРОЦЕНТЫ»

Больше всего люди пренебрегают тем, что Бог вложил в них, – Его дарами. Странно видеть, как некоторые иногда тратят целую жизнь, прилагая массу усилий к тому, чтобы овладеть профессией, которая ничего общего не имеет с их природными талантами. Нам необходимо распознавать наши врожденные дары, таланты и сильные стороны и, опираясь на них, делать все, что в наших силах.

Дары и таланты – это Божий вклад на наш личный счет, но часто мы сами ограничиваем размер процентов. Чем выше сумма процентов, чем больше внимание, которое мы отдаем им, тем ценнее они становятся! Божьи дары – это именно вклад, а не заем. Поэтому он не может быть истощен. Фактически, чем больше они используются, тем значительнее и ценнее становятся.

Мы не в праве оставлять таланты, данные Богом, в бездействии или же применять их не в полную силу. Развивайтесь всесторонне. Не нужно процветать в одной сфере и быть банкротом в другой. Кто-то сказал: «Если единственный инструмент, который у вас есть, – это молоток, то вы будете склонны обращаться со всеми, как с гвоздями». Не совершайте этой ошибки!

Используйте все дары, которые дал вам Бог. Если вы откажетесь

«Каждый наделен каким-то особым даром, за который он и ответствен перед Господом. Вре-мя, разум, средства, умственные способности, чуткость сердца – все это дары Божии, вверенные нам для использования в деле принесения благословений для человечества. Даже если ты име-ешь лишь один талант, используй его хорошо, и он умножится» (Э. Уайт).

идти вперед и максимально использо-вать в жизни ваши таланты, то все свои дни проведете, помогая кому-то достичь его цели. Не позволяйте другим управлять своей судьбой! Претворяйте в жизнь собственные

мечты и сами определяйте направ-ление жизни.

Промедление – это убийца. Когда вы решаете убивать время, вы начинаете убивать призвание и дары, которые Бог вложил в вас. В современном переводе Библии в Еккл. 11:4 сказано: «Если вы будете ждать идеальных условий, вы так ничего и не совершите».

Первый шаг к преодолению промедления – это устранение всех препятствий для совершения реше-тельных и немедленных действий.

Все находится в движении: идут вперед, назад или топчутся на месте. Многие совершают ошибку, думая, что основная цель жизни заключается в том, чтобы всегда оставаться занятым. Это ловушка. Важно не то, занят ли человек, а есть ли в его жизни прогресс. Суще-ствует огромная разница между процессом достижения результата и достигнутым результатом.

Однажды ученый Генри Фабре поставил эксперимент с гусени-цами шелкопряда. У них есть одна особенность: они слепо следуют друг за другом, неважно в каком порядке они построены или в каком направлении двигаются. Фабре взял группу этих крошеч-ных существ и расположил их по кругу. В течение 24 часов гусеницы шелкопряда послушно следова-ли друг за другом кругами. Затем он поместил их вокруг блюдца с соновыми иглами (их любимой едой). Шесть дней глупые создания двигались вокруг блюдца, букваль-но мучаясь от голода, хотя избыток отборной пищи находился от них на расстоянии менее 5 см. Они перепутали процесс деятельности с выполнением задачи!

Мы должны выполнять великие задачи, поставленные Богом, а не только говорить об этом. Обычно те, кто медлит, много говорят и мало делают. Марк Твен правиль-но сказал: «Шум ничего не про-изводит. Часто курица, которая снесла яйцо, кудахчет так, как будто она снесла астероид».

Нужно учиться у апостолов. Они много молились и много делали. Те, которые люди говорят, что они ждут Бога, но в большинстве случаев это Бог ждет их. Цена развития всегда меньше, чем расплата за застой. Как сказал Эдмунд Берк: «Единственное, что нужно, для того, чтобы зло вос-торжествовало, – это бездействие хороших людей».

Иногда вы видите кого-то, кто ничего не делает, но кажется до-вольно преуспевающим в жизни. Не обманывайтесь. Старая погово-рка верна: «Даже сломанные часы дважды в день показывают пра-вильное время». Как христиане, мы призваны добиваться прогресса, а не сожалений о несовершенном.

«В Божьем плане жизни есть место для каждого человека. Перед Богом невозможно эгои-стичное соперничество. Каждый может развивать свои таланты, максимально используя все воз-можности, и верность в малом или большом даст право на ува-жение», – писала Эллен Уайт.

Прямо сегодня начните искать возможности для осуществления и использования своего призвания и даров, вложенных в вас Богом. Умно-жайте «проценты», употребляя свои таланты мудро и бескорыстно во благо Богу, ближним и своей семье.

Автор: Джон Мэйсон

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 1 (120) 2019

Издатель – издательство
«Джерело життя»

Ответственный за выпуск –
директор издательства
«Джерело життя»
Василий Джулай

Главный редактор
издательства
Лариса Качмар

Ответственный редактор
Анна Борисовская

Редколлегия

Сергей Луцкий – директор отдела
здоровья УУК, глава редколлегии
Алексей Остапенко – директор
«Благотворительного фонда
здоровой жизни»
Петр Сироткин – директор отдела
семейного служения УУК
Татьяна Остапенко – семейный
врач пансионата «Наш Дом»
Рита Заморская – магистр
общественного здравоохранения
Мирослава Луцкая – провизор

Медико-биологическая экспертиза

Владимир Малюк – доктор
медицинских наук, профессор
Орест Паламар – кандидат
медицинских наук

Корректоры

Елена Белоконь
Инна Джердж

Дизайн и верстка

Татьяна Романко

Ответственная за печать

Тамара Грицок

Тираж 10 000 экз.

Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10-А
E-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –
ответственный редактор
(044) 425 69 06 –
заказ книг и газет

Редакция оставляет за собой
право печатать материалы
в дискуссионном порядке,
не разделяя взглядов автора,
а также редактировать
и сокращать тексты.
Авторские оригиналы
не рецензируются и не воз-
вращаются. Объявления,
реклама и письма читателей
печатаются на языке
оригинала. Ответственность
за содержание статей несет
автор.

Узнай больше на:

www.lifefsource.com.ua

Контактные данные
распространителя:

Природно-оздоровительный комплекс «Буковинская Черешенка»

«Буковинская Черешенка» предлагает вам отдохнуть от суеты и погрузиться в теплую атмосферу семейного уюта, в тишине и среди милостивой природы восстановить силы и здоровье, обрести душевное равновесие и найти новых друзей.



Контакты:
Черновицкая обл.
Вижницкий р-н

+38 (050) 172-49-01
+38 (097) 935-28-17

chereshenka.com
e-mail: info@chereshenka.com