



Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

№ 2 (25) 2011

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ВЫ ГОТОВИТЕ ПИЩУ?

Существует целый ряд ошибочных или не совсем точных утверждений относительно того, что происходит с продуктами при кулинарной обработке. Давайте их обсудим.

4

ВАЖНОЕ ДЕЛО УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Самое тонкое дело, когда-либо порученное взрослым людям, — это развитие молодых умов. Нужно приложить все старания и настолько разнообразить процесс воспитания и образования, чтобы привести в движение самые возвышенные и благородные свойства ума.

6

ДОМАШНИЕ ЛЮБИМЦЫ: ЗА И ПРОТИВ

Домашние животные являются значимой и неотъемлемой частью жизни многих семей и одиноких людей. Как взрослые, так и дети, ухаживая за животными, учатся заботе, терпению, ответственности и верности. Но кроме позитивных эмоций, домашние любимцы могут нести угрозу здоровью человека.

8

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль (цефалгия) — один из самых распространенных симптомов, встречающийся при многих заболеваниях или состояниях организма.

10

СІМЕЙНЕ ЩАСТЯ ЯК ВОНО Є!

Щастя - це не стан безперервного захоплення, постійного збудження й бурних веселощів. Його не знаходять у заміні однієї розваги іншою. Щастя, безумовно, полягає і в приготуванні їжі, і у спостереженні за тим, як діти перетворюються з безпомічних малюків на дорослих людей. Це — поєднання радощів і повсякденності...

12

НЕБЕСНА РОСЛИНА У ТВОЄМУ СЕРЦІ

13

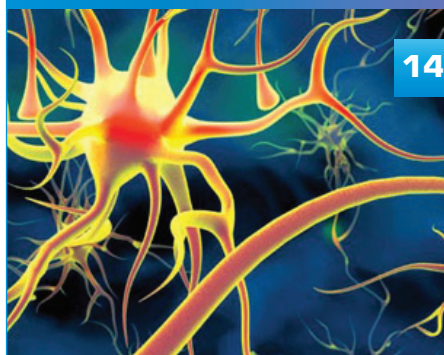
БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Ни для кого не секрет, что среди населения цивилизованных стран возрастает число пожилых людей, и, по мнению социологов, количество пенсионеров и работающих людей вскоре сравняется. Несмотря на то что в Украине в последние годы наметилась тенденция к увеличению рождаемости, последняя практически не перекрывает смертность населения. Учитывая такое «старение» нации, не лишним будет поговорить об одном из заболеваний, присущих людям пожилого возраста, — болезни Альцгеймера.

2



КАК МЫ ЗАПОМИНАЕМ, ПЕРЕУЧИВАЕМСЯ И ЗАБЫВАЕМ?



14

ВЕЧНЫЙ ПОИСК

16



БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Подготовлена коллективом врачей
пансионата «Наш Дом»

Ни для кого не секрет, что среди населения цивилизованных стран возрастает число пожилых людей, и, по мнению социологов, количество пенсионеров и работающих людей вскоре сравняется. Несмотря на то что в Украине в последние годы наметилась тенденция к увеличению рождаемости, последняя практически не перекрывает смертность населения. Учитывая такое «старение» нации, не лишним будет поговорить об одном из заболеваний, присущих людям пожилого возраста, — болезни Альцгеймера.



Бользнь Альцгеймера — это заболевание головного мозга, проявляющееся прогрессирующим снижением интеллекта. Является одной из распространенных форм приобретенного слабоумия (деменции), впервые описано немецким врачом А. Альцгеймером в 1907 г.

К 65 годам почти 15% населения замечают снижение умственных способностей, к 85 годам это количество возрастает до 35%, а ближе к 90-летнему юбилею — до 70%. В 2006 г. заболеваемость в мире составила 26,6 млн человек, а к 2050 г. число больных может возрасти вчетверо. Потери мировой экономики, связанные с болезнью Альцгеймера, составляют приблизительно 604 млрд долларов. Средняя продолжительность жизни после установления диагноза — около семи лет, менее 3% больных живут больше четырнадцати лет. Ученые призывают Всемирную организацию здравоохранения объявить борьбу с данным заболеванием одним из приоритетов.

Хотя болезнь Альцгеймера часто остается нераспознанной, она занимает четвертое место среди причин смерти: в США от нее умирают более 100 тыс. человек в год.

Раньше болезнь Альцгеймера ошибочно рассматривали как проявление старения или «склероз» сосудов мозга. На самом деле заболевание связано со старением и снижением функций нервных клеток (нейронов), а не с поражением кровеносных сосудов.

Причина болезни Альцгеймера окончательно не установлена. В настоящее время проводятся многочисленные исследования, направленные на выяснение

роли вирусной инфекции, наследственности, патологических иммунных реакций, факторов внешней среды и токсичных веществ в развитии заболевания.

Изменения в головном мозге

Изменения, подтверждающие диагноз болезни Альцгеймера, в основном выявляют в коре головного мозга и гиппокампе (одной из частей мозга), который расположен в глубине полушарий и играет важную роль в процессах памяти. При исследовании ткани мозга находят участки видоизмененных нейронов, также обнаруживают изменения между нейронами, и чем больше измененных участков, тем более выражено заболевание. Это происходит потому, что клетки мозга не могут полноценно переработать и утилизировать определенный вид белка, что ведет к накоплению последнего внутри клеток и между ними. Этот белок называют бета-амилоидный пептид, а его скопления в мозге — бляшками. Также в мозге больного человека почти на 90% уменьшается выработка ацетилхолина — нейромедиатора, вещества, которое участвует в передаче нервных импульсов от одного нейрона к другому, а также задействовано в процессах памяти.

Исследователи из Йельского университета (США) в начале 2009 г. заявили, что выявили причины возникновения болезни Альцгеймера. Ученые обнаружили, что клеточные белки прионы активизируют процесс, в результате которого бета-амилоидные пептиды образуют бляшки в мозге и ухудшают умственные способности человека. До сего дня специалисты знали, что бета-амилоиды вредны для мозга, но как именно они воздействуют на нейроны, было не со-

всем ясно. Результаты последнего исследования показали, что бета-амилоидные пептиды «прилипают» к прионам, вследствие чего повреждаются клетки мозга.

Прионные белки содержатся во всех клетках человеческого организма и обычно безвредны. Однако они могут присоединяться к белку-мишени и менять его форму, что вызывает тяжелые заболевания мозга.

Факторы риска развития болезни Альцгеймера

■ Уровень интеллектуального развития (чем он ниже, тем больше риск).

■ Количество детей в семье (в многодетных семьях чаще выявляют больных; 5 и более детей — риск на 39% выше).

■ Люди, состоящие в браке или даже разведенные, реже болеют в сравнении с убежденными холостяками.

■ Немаловажна роль генетики — не исключена наследственная предрасположенность к заболеванию.

■ Рацион питания человека также значительно образом влияет на состояние его мозга. Исследования подтвердили, что запуск или торможение генов, кодирующих склонность к заболеванию, во многом обуславливает именно питание человека. У людей с генетической предрасположенностью к данной болезни, рацион которых содержит большое количество жиров, риск развития заболевания в 7 раз выше по сравнению с теми, кто имеет предрасположенность, но употребляет менее жирную пищу.

Исследование, проведенное в Роттердаме, Голландия, с участием примерно 5 000 человек, позволило сделать вывод, что диета с высоким содержанием жиров в 2,5 раза повышает риск развития болезни Альцгеймера. Причем

насыщенные жиры и холестерин также причастны к этому. А вот омега-3 жирные кислоты обладают защитными свойствами (источники: океаническая рыба, семена льна, грецкие орехи).

Высокая калорийность питания повышает риск заболевания. Проведенное исследование на крысах выявило эту связь. Так, крысам, питающимся обычной для них пищей, ввели вещество, которое вызвало гибель 50-60% нейронов головного мозга. Другой группе ограничили калорийность пищи на 40% и ввели то же количество нейротоксичного вещества, в результате чего у них погибло всего 9% нейронов!

■ Попадание в организм алюминия: уровень алюминия в мозге людей, страдающих болезнью Альцгеймера, как правило, выше такового у здоровых людей.

■ Люди, перенесшие серьезные травмы головы, заболевают в последующие годы более чем в 2 раза чаще по сравнению с теми, кто не перенес таких травм.

■ Люди, которые подвергаются значительному воздействию электромагнитного излучения, также болеют чаще.

■ Немаловажный фактор — окислительный стресс. Что это такое? Нормальный процесс старения приводит к образованию свободных радикалов, очень активных частичек, которые повреждают нормальные клетки организма. Пока мы молоды, благодаря высокой эффективности защитных механизмов эти свободные радикалы обезвреживаются. Но когда мы стареем, эти механизмы уже не столь эффективны и поврежденных клеток становится все больше и больше. Каждая клетка нашего организма подвергается нападению свободных радикалов 10 000 000 или более раз в день! Неудивительно, что в какой-то момент она не выдерживает натиска и происходит ее повреждение.

Свободные радикалы образуются под воздействием различных факторов. Так, например, увеличению повреждающего действия свободных радикалов способствуют: курение, пестициды, консервированное мясо, инфекции. Антиоксиданты же повышают устойчивость наших клеток к воздействию свободных радикалов. Под воздействием свободного радикала клетка теряет электрон, а молекула, от которой он оторвался, сама становится свободным радикалом и, в свою очередь, «крадет» электрон у своей соседки и т. д. — это принцип домино. Так продолжается до тех пор, пока что-то его не остановит, как правило, это антиоксиданты. Они являются донорами электронов, тем самым останавливая «серию краж». Однако, отдавая свой электрон, антиоксиданты становятся свободными радикалами, и им самим нужно где-то взять электрон, чтобы восполнить свою потерю. Для этого антиоксиданты пользуются услугами других антиоксидантов. Так, витамин С кооперируется с витамином Е (оба являются антиоксидантами), чтобы пополнить недостаток электронов витамина Е. После такого обмена витамин Е снова может

эффективно выполнять свою функцию. Но теперь витамин С стал свободным радикалом, и ему нужно где-то взять недостающий электрон. Он возьмет его из новых порций витамина С, поступающего из пищи. Если вы начнете потреблять витамин С или витамина Е больше, чем необходимо, вы нарушите их равновесие и навредите работе по восстановлению антиоксидантных свойств. В таком случае, например, витамин С может сам стать окислителем, повреждающим клетки организма.

Как еще можно снизить повреждающее воздействие свободных радикалов? Во-первых, нужно уменьшить их образование: отказаться от курения (и активного и пассивного), избегать контакта с веществами, загрязняющими окружающую среду, исключить потребление консервированного мяса и других продуктов, способствующих повышению образования свободных радикалов. Во-вторых, следует укреплять защитные силы организма — иммунитет. В-третьих, необходимо достаточное поступление антиоксидантов, особенно витамина А, альфа-каротина, бета-каротина, провитамина А, лютеина и ликопина. Ими богаты практически все оранжевые, красные, темно-зеленые сырые овощи и фрукты, поэтому не ограничивайте себя в их потреблении.

Симптомы болезни Альцгеймера

Ранние признаки деменции могут быть настолько стертыми, что их не замечают даже самые опытные врачи. Первыми, кого настораживает изменение поведения человека, часто бывают внимательные родственники или руководитель на работе. Позже у больных отмечают рассеянность и невнимательность, неспособность мыслить с привычной легкостью, общее снижение понимания, а также расстройства памяти, особенно в отношении текущих событий. Становятся очевидными изменения настроения. При малейшем раздражении у больных смех легко сменяется слезами. Возникают отклонения от принятых правил поведения в обществе, снижается критический анализ. Если изменения прогрессируют, у больных наблюдают потерю почти всех умственных способностей. Почти всегда отмечают расстройство речи. Больной не может подобрать нужное слово или название, слова произносит с ошибками. Не может читать, понимать обращенную к нему речь. Позже присоединяются расстройства функций тазовых органов. Потребление пищи, которое в начале заболевания может увеличиваться, в конце концов уменьшается с последующим развитием крайней степени истощения. Большую часть времени больной проводит в постели и, как правило, умирает от пневмонии или других инфекционных заболеваний. Этот процесс может продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет, что приносит страдания как самому заболевшему, так и его семье.

Диагностика

Не существует теста, который позволял бы безошибочно диагностировать болезнь Альцгеймера. Поэтому врачам приходится исключать все возможные заболевания со схожими симптомами, а именно опухоли, травмы, инфекции и др. И даже после исключения других заболеваний диагноз болезни Альцгеймера остается предположительным. Подтвердить его можно только при микроскопическом исследовании мозговой ткани, которое обычно производится посмертно. Лишь изредка это исследование проводится у живого человека, для чего делают биопсию, т. е. берут небольшие пробы мозговой ткани.

Лечение

Временно приостановить или замедлить прогрессирование заболевания удается с помощью медицинских препаратов, но полное исцеление в настоящее время невозможно.

Что может замедлить процесс развития болезни Альцгеймера?

■ Стимуляция умственной активности мозга. Один час умственной активности в день у страдающих данной патологией значительно улучшает их умственные способности. Люди, имеющие высокую степень умственной активности, особенно в ранние годы, болеют гораздо реже.

■ Физические упражнения. Выявлено, что когда пожилые люди в возрасте старше 60 лет, ведущие преимущественно малоподвижный образ жизни, начинают регулярно ходить на прогулки, это значительно улучшает их умственные способности. Интересно, что такая же группа людей, которые занимались не аэробными, а статическими упражнениями или упражнениями типа йога, практически не продемонстрировала улучшения умственных способностей.

■ Американские ученые сообщили, что два стакана яблочного сока в день могут в значительной степени предотвратить старческое слабоумие, поскольку вещества, содержащиеся в напитке, сдерживают выработку бета-амилоида.

■ Снижает риск возникновения болезни Альцгеймера и витамин D, который вырабатывается в коже под воздействием солнечного света.

■ Достаточное поступление в организм фолиевой кислоты, витаминов B₁₂, и B₆ также улучшает работоспособность мозга.

■ Позитивный эффект на течение болезни оказывает снижение уровня холестерина в крови благодаря применению статинов (группа препаратов для снижения уровня холестерина).

■ Фитотерапия: боярышник, женьшень, омела, ослинник (энотера).

■ Вегетарианская диета, ограничение потребления жиров и сахара, исключение острых специй, уксуса и кофеина.

■ Дополнительный прием витаминов B₃ (никотинамид) и E.

Что происходит, когда вы готовите пищу?

Существует целый ряд ошибочных или не совсем точных утверждений относительно того, что происходит с продуктами при кулинарной обработке. Давайте их обсудим.

1. Вареная, печеная и промышленно приготовленная пища имеет очень низкую питательную ценность.

Варение и запекание может привести к некоторой потере термочувствительных питательных веществ, таких как, например, витамин С. Измельченные в муку рафинированные зерновые теряют определенное количество витаминов и минералов. Однако значительная часть питательных веществ остается в продуктах, а некоторые из них (каротиноиды) даже лучше усваиваются при их термической обработке.

2. Кулинарная термическая обработка уничтожает все ферменты, поэтому организм тратит дополнительную энергию на производство новых пищеварительных ферментов.

Важно помнить, что кислотность в желудке человека — 2-3 pH. Это очень кислая среда, и в ней все ферменты инактивируются еще до того, как они попадут в кишечник, где и происходит основной процесс расщепления питательных веществ пищеварительными ферментами. Поэтому ферменты сырых продуктов не проникают дальше желудка.

3. Кулинарная обработка превращает минералы из их органической формы в неорганическую, которая плохо усваивается.

Термическая обработка не меняет структуру минералов и не повреждает их. Они могут вымываться из продукта в отвар при приготовлении продукта (например, овощей) в большом количестве воды, которую вы затем выливаете.

4. Вымачивание зерновых помогает избавиться от веществ, угнетающих работу ферментов, делая эти продукты безопасными для употребления.

Замачивание зерновых не приводит к вымыванию ингибиторов ферментов, а вот обычное приготовление этих продуктов в домашних условиях, как правило, разрушает эти угнетающие вещества.

5. Приготовление блюд в растительном масле при высокой температуре превращает полезные жиры в токсичные транс-жиры.

Этот процесс происходит только при промышленном добавлении определенных веществ-катализаторов. При приготовлении пищи в домашних условиях этого не происходит. Нагревание растительного масла на открытой сковороде вызывает его окисление и разложение, аналогичное его прогорканию при длительном хранении в плохо закупоренной таре, однако образования транс-жиров не происходит. Оливковое масло при нагревании практически не меняет своей структуры, это происходит лишь при нагревании его до температуры выше 200 °C.



► Жаркое с грибами

- 1 кг картофеля (крупно нарезать)
- 500 г свежих грибов (любых)
- 2 большие луковицы (нарезать полукольцами)
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. сухой паприки (сладкой)
- соль по вкусу

Отделить ножки грибов от шляпок и нарезать все соломкой. Соединить лук и грибы вместе, поместить в глубокую емкость для тушения и плотно закрыть крышкой. Тушить на большом огне до тех пор, пока не испарится жидкость. Если образовалось много жидкости, ее можно слить. После этого добавить масло и сухую паприку. Тушить 20 мин. Затем влить 2 стакана воды, дать закипеть и посолить по вкусу. Добавить картофель (вода не должна покрывать его полностью). После закипания убавить огонь и, периодически помешивая, варить до тех пор, пока картофель не станет мягким.

► Суп-пюре из тыквы

- 400 г сырой оранжевой тыквы
- 2 шт. крупного картофеля
- 1 большая морковь
- 2 средних луковицы
- 2 стакана томатного сока
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. свежего или ½ ст. л. сухого базилика
- соль

Все овощи нарезать большими кубиками и, добавив немного воды, тушить в кастрюле для супа, пока хорошо не разварятся. Взбить при помощи блендера. Затем влить томатный сок, масло и, аккуратно помешивая, довести до кипения. Посолить и добавить базилик.

► Соевое суфле

- 2 стакана замоченной сои
- 500 мл воды
- ½ ч. л. соли

Сою замочить на ночь, промыть. В блендере взбить сою с водой и солью до однородной консистенции. Выложить смесь в противень с высокими бортиками. Выпекать суфле в духовке 30 мин при температуре 200 °C. Использовать готовое суфле для начинки в пироги, котлеты, блины, как творожную массу, добавляя по вкусу сахар, ваниль и соль. Суфле также можно использовать для творожного крема в торте.

Нестача або надмір сну

спричиняють відкладення жиру
в ділянці живота та старече
слабоумство

У людей віком до 40 років, які сплять надто мало або надто довго, з часом під шкірою на животі відкладається надлишок жиру.



Нагадаємо, що внутрішньочеревний жир, на відміну від жиру іншої локалізації, має гормональну активність, він втручається в нормальний обмін речовин, сприяє надлишковому виділенню інсуліну в кров, котрий у свою чергу і спричиняє розвиток атеросклерозу та пов'язаних з ним захворювань.

Дослідники з Медичної школи університету Уейк-Форест (США) з'ясували, що у людей, котрі сплять вночі по п'ять або менше годин, протягом п'яти років з'являються значні жирові відкладення в ділянці живота. На таку ж небезпеку наражаються і ті, хто проводить у ліжку більше восьми годин щодня, - правда, жиру в них відкладається менше.

У дослідженні брали участь 332 афроамериканці і 775 латиноамериканців (жінок і чоловіків віком від 18 до 81 року). Спеціалісти враховували їхню дієту, рівень фізичного навантаження та інші фактори способу життя. Вимірювання товщини жирового шару здійснювалося за допомогою комп'ютерної томографії на початку дослідження та через п'ять років.

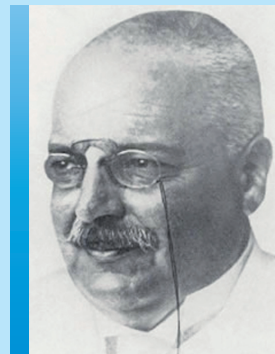
Результати показали, що люди віком до 40 років, які сплять менше п'яти годин на добу, частіше за інших товстіють, і жир у них відкладається в основному в області живота; 32 % з них набрали надлишковий внутрішній жир. У групі тих, хто спить по шість-сім годин, зайвий внутрішньочеревний жир накопичили 13 % людей,

які брали участь у дослідженнях, а серед тих, хто проводить у сні більше третини доби, - 22 %. Схожа ситуація спостерігалася і з поверхневим черевним жиром.

До речі, повноцінний сон може убезпечити від ризику розвитку хвороби Альцгеймера: експерименти на мишах показали, що при нестачі сну в цереброспінальній рідині (лікворі) у гризунів підвищується концентрація амілоїдного білка, з якого виникають бляшки, котрі викликають запалення і смерть нервових клітин мозку.

Наведемо результати ще одного дослідження, яке показує зв'язок розмірів живота зі станом мозку. Вчені обстежили більше 6500 учасників дослідження в Північній Кароліні (США) протягом 36 років. Вони вимірювали сагітальний діаметр живота (СДЖ) — це відстань від хребта до найбільш випуклої точки живота. Ризик розвитку слабоумства був у 2,3 рази вищий у людей із зайвою вагою і відкладенням жиру в ділянці живота (СДЖ принаймні 25 см) в порівнянні з тими учасниками, у котрих не було зайвої ваги. У людей з ожирінням, особливо в ділянці живота, слабоумство розвивається в 3,6 рази частіше. Люди із зайвою вагою або навіть ожирінням, але не в ділянці живота страждали на слабоумство у 1,8 рази частіше.

Як уникнути жирових відкладень у ділянці живота? Основні рекомендації: їжте менше, їжте нерафіновану здорову їжу та рухайтесь більше.



Алоїс Альцгеймер

А. Альцгеймер народився 14 червня 1864 р. у Марктбрайт, Німеччина; помер — 19 грудня 1915 р. Німецький психіатр і невролог, автор великої кількості статей з таких проблем, як алкогольний психоз, шизофренія, епілепсія, сифіліс мозку та ін. Альцгеймер здобув медичну освіту у Вюрцбурзі, потім жив і працював у Франкфурті. У 31 рік він став керівником дослідницького інституту, в якому пропрацював решту життя. Протягом 1904-1915 рр. опублікував шеститомну працю «Гістологічні й гістопатологічні дослідження сірої речовини головного мозку». Альцгеймер зробив значний внесок у дослідження патології нервової системи. Увічнено його ім'я вивчення сенильної деменції (старечого слабоумства), відомої як «хвороба Альцгеймера». Обґрунтовуючи результати власних фундаментальних досліджень, вчений описав принципові розбіжності між слабоумством, пов'язаним з патологією судин, і слабоумством, пов'язаним із загибеллю нервових клітин мозку. Колега Альцгеймера, німецький психіатр Еміль Крепелін, пізніше назвав різновид старечого слабоумства іменем Альцгеймера.



У підлітків, які слухають музику більше години на день, частіше за інших однолітків виникають головні болі. Такого висновку дійшли спеціалісти з Мюнхенського університету імені Людвіга Максиміліана (Німеччина) за результатами дослідження 1025 підлітків у віці від 13 до 17 років. 489 підлітків скаржилися на часті головні болі та мігрень, а 536 учасників з такими проблемами стикалися рідко.

За словами вчених, музика спричиняє появу головного болю лише тоді, коли підліток щоденно присвячує прослуховуванню не менше години-двох. Прямого

зв'язку головного болю з переглядом телевізора, користуванням мобільним телефоном і роботою за комп'ютером вчені не виявили.

Ще більш небезпечним є прослуховування музики за допомогою MP3-плеєра з навушниками. Якщо слухати гучну музику, це незворотно псує слух, оскільки гинуть клітини, що сприймають звукові коливання. Деякі плеєри здатні відтворювати такі ж шуми, що й літак у момент злету. Втрата слуху не виникає одразу, людина помічає зниження слуху лише через кілька років. Підлітки, активні користувачі MP3-плеєрів, ризикують втратити слух до 25 років.

Важное дело учителей и родителей



Самое тонкое дело, когда-либо порученное взрослым людям, — это развитие молодых умов. Нужно приложить все старания и настолько разнообразить процесс воспитания и образования, чтобы привести в движение самые возвышенные и благородные свойства ума. Родители и школьные учителя, конечно же, не готовы правильно воспитывать детей, если сами еще не усвоили главный урок самообладания, терпения, санисходительности, кротости и любви. Какое важное дело поручено родителям, наставникам и учителям! Немногие разбираются в наиболее существенных умственных потребностях детей и немногие знают, как управлять процессом интеллектуального развития, формирующимся мыслями и чувствами молодежи.

« Ребенка иногда воспитывают таким образом, что у него не остается собственной воли. »

Воспитание детей дома и в школе не должно напоминать дрессировку бессловесных животных, ибо у детей есть разумная воля, которую следует направлять так, чтобы ей подчинялись все остальные силы и способности. Бессловесных животных надо обучать и дрессировать, потому что у них отсутствует логическое мышление, но людей следует учить самообладанию. Ум человеку необходимо развивать, чтобы он управлял всем его естеством, тогда как хозяин обучает животных полному повиновению себе. Хозяин является умом, совестью и волей своего животного.

Ребенка иногда воспитывают таким образом, что у него не остается собственной воли. Даже сугубо индивидуальные черты его личности могут раствориться и потеряться в личности старшего наставника; воля ученика со всеми помышлениями и намерениями может во всем подчиняться воле учителя. Таким детям всегда будет не хватать нравственной энергии и личной ответственности. Их не учат жить на основании принципов и здравого мышления. Их воля находится в подчинении у другого человека, их ум остается невостребованным, а при отсутствии соответствующих упражнений он не развивается и не укрепляется. Этих детей не учат тому, как использовать все свои природные способности и самые сильные черты в соответствии со своими физическими особенностями и складом ума. Однако учителям и родителям нужно не только воспитывать в детях самостоятельность, но также уделять особое внимание развитию их слабых сторон, тренировать и укреплять все их способности, чтобы разум достиг необходимого уровня развития.

Во многих семьях детей вроде бы неплохо обучают и дисциплинируют, но когда рушится та система правил, к которой они привыкли, дети оказываются неспособными самостоятельно мыслить, действовать или принимать решения. Этих детей очень долго держали в рамках железных правил, им долго не давали самостоятельно мыслить и действовать там, где

это было крайне желательно, и в итоге у них не развилось никакой уверенности в том, что они могут положиться на собственное суждение или мнение. Когда они выходят из родительского дома, другие люди своими советами и суждениями могут легко увести их не в ту сторону. Характер таких детей непостоянен. Их не приучили полагаться на собственное суждение, когда это целесообразно и необходимо, поэтому ум их не развился и не окреп должным образом. Родители так долго контролировали их во всем, что они всецело зависят от них, полностью полагаясь на их разум и суждения.

С другой стороны, молодым нельзя позволять думать и действовать совершенно независимо от родителей и учителей. Детей надо учить с уважением относиться к суждению опытных людей и подчиняться руководству родителей и учителей. Их следует воспитывать таким образом, чтобы они мыслили так же, как их родители и учителя, и наставляли так, чтобы они вполне сознательно прислушивались к совету старших. В этом случае, когда дети выйдут из-под опеки своих родителей и учителей, их характер не будет подобен трости, ветром колеблемой.

Если не приучать молодых самостоятельно мыслить и действовать, насколько позволяют их дарования и склад ума, чтобы таким образом и дальше развивать их мышление, чувство собственного достоинства и уверенность в своих способностях, то даже при самом строгом воспитании они останутся слабыми как в умственном, так и в нравственном отношении. И когда им придется самостоятельно жить и действовать в этом мире, они вновь и вновь продемонстрируют, что их воспитывали скорее как животных, но не как людей. Вместо того чтобы направлять их волю, родители и учителя жесткими мерами принуждали их к подчинению.

Бог никогда не одобрял того, чтобы один человек полностью контролировал другого, и те, кто пытается нивелировать индивидуальные особенности своих учеников и быть их разумом, совестью и волей, берут на себя страшную ответственность. Подобные ученики в некоторых случаях выглядят как хорошо вымуштрованные солдаты. Но когда они выходят из-под жесткой опеки, то оказывается, что они не могут действовать самостоятельно на основании заложенных в них принципов. Самыми ценными и преуспевающими учителями являются те, которые задаются целью внушить своим ученикам в процессе воспитания, что от них самих зависит, станут ли они мужчинами и женщинами с твердыми принципами и будут ли готовы выполнить любую ответственную задачу. Поверхностным

наблюдателям работа таких воспитателей может казаться не столь впечатляющей, и они не оценят их труд так же высоко, как труд учителя, который абсолютной личной властью подавляет ум и волю своих учеников, однако когда дети вырастут, их будущая жизнь покажет, чей план воспитания был лучшим.

Родителям и учителям грозит опасность слишком увлечься муштрой и диктатом и при этом не иметь достаточно тесного человеческого контакта со своими детьми или учениками. Часто они бывают слишком холодны и сдержанны, не проявляют никакого сочувствия к ученикам, а только командуют ими. Такая манера воспитания не завоевывает сердца детей и учеников. Если бы преподаватели приблизились к себе учеников, показали им, что любят их, и проявили интерес ко всем их занятиям и даже увлечениям, сами становясь порой как бы детьми среди детей, то сделали бы своих воспитанников очень счастливыми и завоевали бы их любовь, доверие и уважение. Тогда дети намного охотнее признавали бы авторитет родителей и учителей.

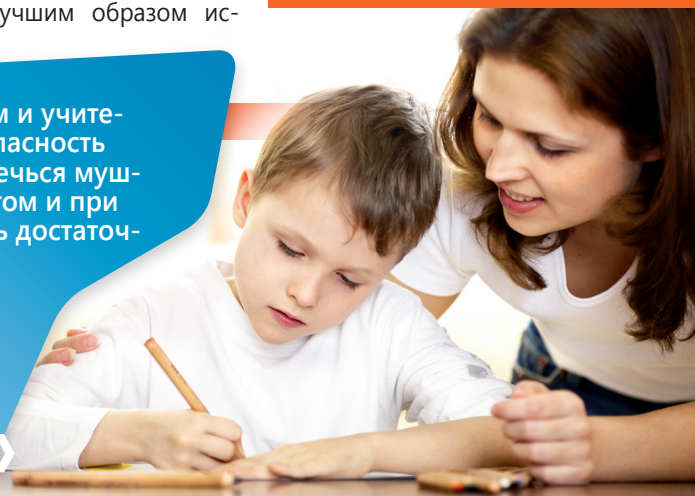
Привычки и принципы учителя намного важнее его грамотности или компетентности. Если он искренний христианин, то он будет проявлять одинаковую заинтересованность как в физическом, так и в умственном, нравственном и духовном воспитании своих учеников. Чтобы оказывать на них правильное влияние, ему нужно в совершенстве владеть собой и его сердце должно быть преисполнено любовью к ученикам, что обязательно проявится в его взглядах, словах и поступках. Учителю следует иметь твердую волю, и тогда он сможет формировать интеллект учеников и обучать их различным наукам. Обычно будущий характер молодежи складывается на этапе начального образования. Тем, кто имеет дело с юными умами, надо стараться привести в действие их лучшие качества, чтобы дети побыстрее узнали, как управлять своими способностями и наилучшим образом использовать их.

« Родителям и учителям грозит опасность слишком увлечься муштрой и диктатом и при этом не иметь достаточно тесного человеческого контакта со своими детьми или учениками. »

Учите каждого ребенка самостоятельности

Каждого ребенка надо научить самостоятельности, это вполне возможно. Проявляя разные таланты, ребенок узнает свои сильные и слабые стороны. Мудрый наставник обратит особое внимание на развитие относительно слабых способностей, чтобы у ребенка сформировался гармоничный, уравновешенный характер.

Если родители при жизни помогут своим детям твердо встать на ноги и обрести полную финансовую независимость, это будет намного лучше, чем оставлять им большие суммы после смерти. Дети, рассчитывающие в основном на собственные усилия, лучше приспособляются к практической жизни и, став взрослыми, имеют более твердые моральные устои, чем дети, полагающиеся на имение своего отца. Дети, которым приходится рассчитывать на собственные ресурсы, дорожат своими способностями, пользуются имеющимися возможностями и направляют все свои дарования на достижение определенной цели в жизни. Они, как правило, развивают в себе предприимчивость, бережливость и нравственное достоинство, которые являются залогом успеха в христианской жизни. Дети, получившие от родителей максимум возможного, зачастую меньше других осознают свой долг по отношению к ним.



Домашние любимцы: ЗА и ПРОТИВ



Домашние животные являются значимой и неотъемлемой частью жизни многих семей и одиноких людей. Как взрослые, так и дети, ухаживая за животными, учатся заботе, терпению, ответственности и верности. Но кроме позитивных эмоций, домашние любимцы могут нести угрозу здоровью человека. Целый ряд заболеваний связан с непосредственным контактом с животными. Давайте вкратце рассмотрим некоторые из них.

Большой проблемой, связанной с животными, является токсоплазмоз. Статистика показывает, что практически 50% населения США заражены токсоплазмозом. Заболевание может протекать без выраженных симптомов, но могут присутствовать симптомы мононуклеоза (поражение лимфатических узлов) или даже развиться лимфома (разновидность злокачественных опухолей, поражающих прежде всего лимфатическую систему). В острой стадии заболевание протекает очень тяжело и может закончиться летально. Если ребенок заразится токсоплазмозом еще до рождения, у него может развиться слепота, он может отставать в умственном развитии или даже умереть. Женщины, зараженные токсоплазмозом, как правило, имеют проблемы с **вынашиванием беременности**.

Заражение может произойти при контакте с экскрементами котов и при употреблении мяса зараженных животных, недостаточно подвергнутого термической обработке. Чтобы предотвратить заражение, вся порция приготовляемого мяса должна прогреться не менее чем до 66 °С. Руки после контакта с сырым мясом необходимо тщательно мыть с мылом.

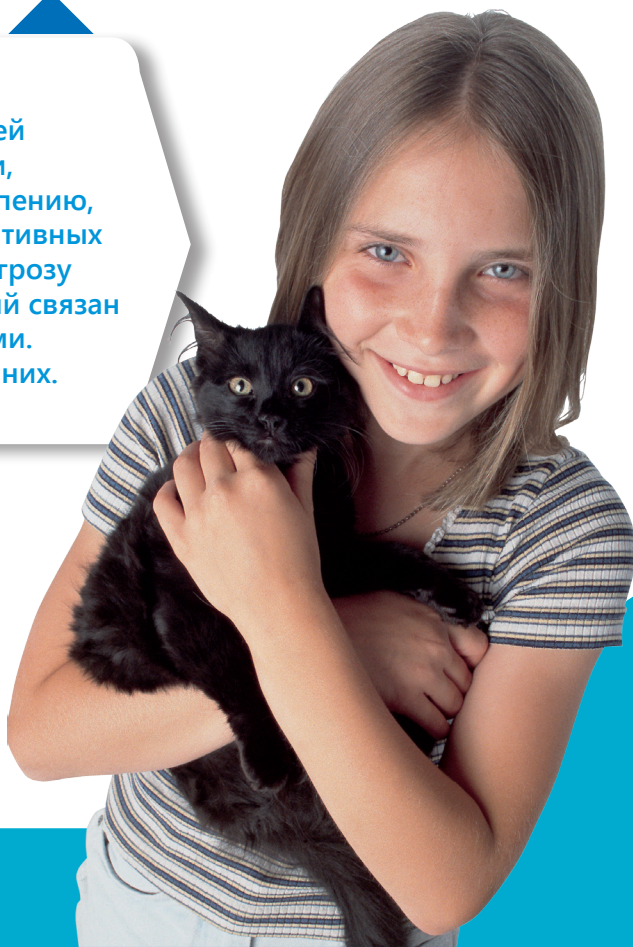
Никогда не кормите кота сырым мясом. Не позволяйте ему лазать по столу, охотиться на птиц и грызунов. Меняйте содержимое его туалетов ежедневно. Фекалии котов должны смываться в унитаз или сжигаться. Пользуйтесь перчатками, когда работаете с землей, так как коты испражняются в землю и затем зарывают свои экскременты. Когда дети не играют в песочнице, накрывайте ее, чтобы коты не использовали ее в каче-

стве туалета. Женщины во время беременности должны быть особенно внимательны, так как заражение на фоне беременности может иметь самые негативные последствия для ребенка.

Лихорадка от кошачьих царапин (фелиноз, доброкачественный лимфоретикулез, гранулема Молляре) — острое инфекционное заболевание. Возникает чаще всего после укусов и царапин котов, однако заражение может произойти и от собак, грызунов, обезьян. Характеризуется воспалением зараженной кожи и близлежащих к месту внедрения инфекции лимфатических узлов с последующим их нагноением, лихорадкой и общей интоксикацией. Если инфекция попадает в кровь, то возникает поражение тканей и органов, в которые кровь ее приносит. Восприимчивость к инфекции всеобщая, но заболевание чаще регистрируется у детей и подростков, играющих с кошками.

Заражение глистами происходит, как правило, через загрязненную экскрементами почву. Из зарегистрированных у собак и котов 82 видов гельминтов 32 вида могут поражать человека и 26 — сельскохозяйственных животных. Через плохо вымытые руки, овощи, фрукты, загрязненные почвой, яйца глистов могут переноситься в ротовую полость человека.

Например, филярии — это вид глистов, передающихся через экскременты собак, котов и грызунов. Половозрелые особи обитают в кровеносных сосудах легких и в правом желудочке сердца. На фоне поражения органов грудной клетки филяриями при проведении рентгенографии возможно установление ошибочного диагноза рака. Заболевание может протекать в тяжелой форме и приводить к гибели хозяина. Особенно подвержены заражению паразитами молодые животные и дети,



играющие с ними, но не стоит забывать, что заразиться могут и взрослые. Источником заражения кота могут служить съеденные мухи, пауки, сырое мясо и рыба, а также случайно проглоченные яйца глистов, например, с вашей обуви. Вы можете заразиться от кота глистами при нечистоплотности в обращении с животным. Из испражнений глисты попадают на шерсть животного, и человек может заразиться, когда гладит, обнимает или целует своего любимца, либо даже через воздух.

Пситтакоз (орнитоз) — заболевание, передающееся через птиц, может вызывать у человека головную боль, озноб, лихорадку, кашель и воспаление легких. Заражение происходит при вдыхании зараженного возбудителем (хламидия пситтаци, хламидия пневмонии) воздуха. Через птиц (особенно водоплавающих) и их яйца передается также сальмонеллез.

Показателен тот факт, что большинство детей с опухолями головного мозга, а также другими злокачественными опухолями имели длительный контакт с больными домашними животными.

Если человек имеет любой вид аллергической реакции, ему лучше избегать контакта с животными, так как они являются источниками аллергенов — это рекомендация аллергологов. Человек, страдающий аллергией, может быть чувствителен не только к шерсти или перхоти животного, но и к его слюне, моче и крови. Корм для рыб — также сильный аллерген. Домашняя пыль, перья и шерсть животных являются местом жительства микроскопических клещей, которые вызывают аллергическую реакцию у многих людей.

Все домашние животные, начиная от хомячков и черепах и заканчивая слонами, могут быть переносчиками заболеваний — разной степени выраженности и опасности для жизни: от поражения кожи и боли в горле до поражения центральной нервной системы и смерти. Появляется все больше данных, подтверждающих то, что контакт с животными способствует развитию некоторых видов рака, рассеянного склероза, лейкемии и многих других заболеваний. Если есть такая возможность и позволяют условия, лучше содержать животных не в доме, предотвращать их пребывание в местах, где играют дети, и там, где наблюдается скопление людей.

Подготовила Татьяна Остапенко, семейный врач

«Взрослая» страничка

Привет, ребята!

Вам когда-нибудь хотелось заболеть и не пойти в школу?

А еще лучше — сказать маме, что вы плохо себя чувствуете, подождать, пока она уйдет на работу, а потом... целый день свободы!



Приносит ли обман радость?

Однажды я так и поступил. Зима, на улице идет снег, мороз, а в школу идти далеко. Да к тому же я плохо выучил уроки, ведь вчера по телевизору показывали очень интересный мультфильм. С кем из нас такого не бывает?

Больше всего я боялся, что мама не поверит мне. Я был полностью здоров, но сказал, что у меня сильно болит живот. Однако мама поверила и разрешила мне остаться дома, только предварительно измерила у меня температуру.

— Хм, — удивилась она, — температура нормальная. Наверное, ты отравился чем-нибудь. Выпей марганцовки, чтобы прочистить желудок.

Конечно же, я ее не пил, а вылил в раковину. Мама ушла на работу, но попросила соседку навещать меня и, если мне станет хуже, позвонить ей. Как только закрылась входная дверь, я спрыгнул с постели, побежал на кухню за чаем и бутербродом и, счастливый, включил телевизор, чтобы посмотреть мультфильм. Первая половина дня прошла отлично. Только иногда приходилось ложиться в постель, когда приходила соседка.

— Мне уже лучше, — говорил я ей, держась за живот, — но еще немного болит.

Когда уроки в школе закончились, мне позвонил Колька, мой друг. Я сказал, что приболел.

— Ты ж смотри, выздоравливай до завтра. Наша футбольная команда будет отстаивать честь школы, нас даже с уроков отпускают. Без тебя нам не справиться, — сообщил мне Колька радостную новость.

— Завтра обязательно буду.

Вечером пришла мама. Я сказал, что мне уже хорошо, живот не болит, и завтра я могу пойти в школу.

— Нет, сынок, завтра ты останешься дома.

Как я ни убеждал маму, что мне лучше, она настаивала на своем. Что же делать? Зачем я обманул ее? Что теперь будет с нашей командой, ведь я — единственный вратарь?

Весь вечер я был сам не свой. Отказался от ужина, мультфильм смотреть не хотелось. Мне было стыдно признаться маме, что я ее обманул. Мама, заметив мое волнение, подошла ко мне и сказала:

— Рассказывай, Макси, что случилось.

У нее был такой ласковый голос, что я перестал волноваться и все ей рассказал.

— Прости меня, мама, за обман. Можешь меня наказать, но позволь мне завтра пойти в школу!

Мама улыбнулась.

— Ты уже сам себя наказал. Ты пропустил уроки в школе, но, надеюсь, усвоил один важный жизненный урок: обман причиняет неприятности в первую очередь самому обманщику.

Вот такой была цена моего обмана. Желаю вам, ребята, никогда не обманывать. А если уж так случилось, что вы кому-нибудь солгали, пойдите к нему и признайтесь. Поверьте, если вы искренне попросите прощения, вас простят, и вам станет легче.

Ваш друг Макси

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль (цефалгия) — один из самых распространенных симптомов, встречающийся при многих заболеваниях или состояниях организма.

Причины появления головной боли различны. Если она возникает иногда, при определенных условиях (**эпизодическая головная боль**), причинами могут быть: нерегулярное питание с длительным голоданием, синдром отмены кофеина, физическая или умственная перегрузка, реакция на холод (в т. ч. на холодные напитки, мороженое), перегревание, тесный головной убор и др. Такая боль, как правило, проходит после устранения вышеперечисленных факторов, после ночного отдыха.



Головная боль может быть также проявлением заболеваний (**симптоматическая головная боль**): сердечно-сосудистых (инсульт, повышенное или пониженное артериальное давление), вследствие черепно-мозговой травмы, повышения внутричерепного давления (опухоли, абсцессы, гематомы), интоксикации организма на фоне вирусной инфекции (например грипп), внутричерепных инфекций (менингит, энцефалит), эндокринных заболеваний (акромегалия, гипотиреоз, предменструальный синдром), интоксикации (этиловый спирт, угарный газ), заболевания глаз, органов слуха, зубов, остеохондроза (особенно шейного отдела позвоночника).

Основные признаки

симптоматической головной боли:

- острое (внезапное) начало;
- боль не имеет четкой локализации (болит вся голова), нарастает день ото дня, может длиться очень долго (до нескольких месяцев);
- зависит от положения головы и тела, а также течения основного заболевания (в фазе обострения головная боль интенсивнее);
- может сопровождаться повышением температуры тела, артериального давления;
- часто плохо поддается лечению.

Еще одна разновидность — **сосудистая головная боль**, возникает на фоне нарушения работы сосудов. Ее отмечают при мигрени, вегето-сосудистой дистонии, гипертонической болезни, атеросклерозе мозговых сосудов, голодании. Причиной возникновения боли становится резкий спазм мозговых артерий, нарушающий питание тканей мозга, или воз-

никает избыточное кровенаполнение вен с нарушением оттока крови, что вызывает отек тканей мозга и увеличение его в размере. Так как наш мозг помещен в костный жесткий, не растягивающийся футляр, набухание тканей мозга ведет к их сдавлению костями черепа, что и провоцирует головную боль. Характерно давящее ощущение в голове, тяжесть и распирающие, боль может усиливаться в положении лежа, при низко опущенной голове, при натушевании и кашле, чаще по утрам.

Мигрень — это головная боль сосудистого происхождения. Провоцирующими факторами для ее возникновения могут быть: некоторые продукты (твердый сыр, кофеин, шоколад, алкоголь, морепродукты, сахар, соль, глутамат натрия, тартазин, уксус, жиры), гипогликемия, резкие запахи, переохлаждение, перегревание, переутомление, эмоциональный стресс, недосыпание, менструация.

Характерно, что люди, страдающие мигренью, часто отмечают предшествующие приступам симптомы: повышенную чувствительность к свету, звукам, запахам, светлые пятна перед глазами, изменения настроения (эйфория или уныние), дремоту, чувство жажды или голода, бессонницу, задержку воды в организме.

При мигренях боль бывает очень сильной, пульсирующей и доходит до максимума примерно через час после начала приступа. Сильная боль часто сопровождается тошнотой, рвотой, раздражительностью и повышенной чувствительностью к свету, звукам и запахам. Если не предпринимать никаких мер, боль может продолжаться до 8-12, а то и 24 и более часов, и на ее фоне человек может временно терять работоспо-

собность. Характерный признак мигрени: часто проходит после отдыха.

Еще один вариант — **мышечная головная боль** (головная боль «напряжения»). Возникает при напряжении и спазме мышц, крепящихся к черепу. Встречается при стрессе, неврозе, тиреотоксикозе, шейном остеохондрозе. Как правило, возникает ощущение стягивания по всей голове («обруч»), боль быстро распространяется по всей голове, сочетается с тревожностью, снижением настроения, повышенной чувствительностью кожи головы (расчесывание волос и головной убор усиливают приступ).

Профилактика головной боли

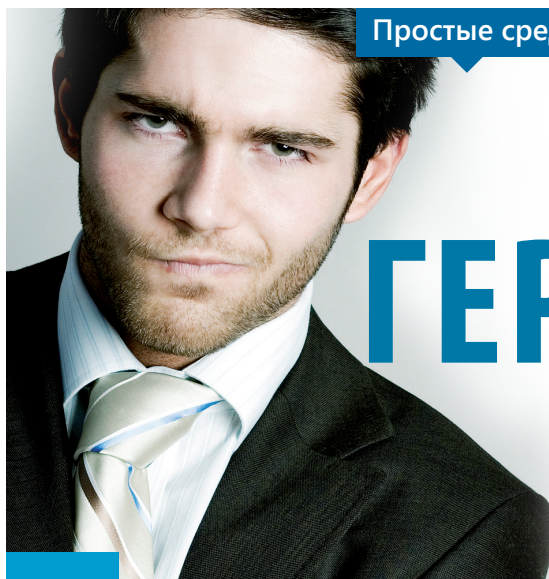
- Исключение кофеина и других провоцирующих продуктов (см. выше).
- Ограничение потребления соли (не более 1 ч. л. в день), сахара, жиров (особенно животных и растительных, добавляемых при приготовлении пищи).
- Своевременный прием пищи (3 раза в день с интервалом 4-5 ч).
- Прием достаточного количества воды (не менее 8 стаканов; для людей с патологией сердечно-сосудистой системы и почек объем воды определяется индивидуально).
- Исключение физического и эмоционального переутомления.
- Нормализация режима сна (ложиться не позже 22:00; ложиться и



вставать в одно и то же время; спать не менее 7-8 ч в темной, хорошо проветриваемой комнате, доступ свежего воздуха — всю ночь).

Устранение головной боли

- Постараться выяснить и устранить причину возникновения боли, при необходимости проконсультироваться с врачом.
- Расслабить мышцы лица и тела (лучше лежа в постели).
- Глубокое дыхание (способствует наполнению крови кислородом).
- Защитить глаза от яркого света.
- Согреться или сделать прохладный компресс (выбрать то, что помогает в конкретном случае и конкретному человеку).
- Массаж головы и шейно-воротниковой зоны.
- Массаж шеи (здесь находятся сонные артерии, питающие головной мозг).
- Растереть виски настойкой валерианы, мятными каплями, бальзамом «Звездочка».
- Стягивающая повязка на голову (при мигрени).
- Внутри в виде чая: ромашка (2 ст. л.), мята (1 ст. л.), валериана (2 ч. л.). Заварить в 0,5 л кипятка, настоять 15-20 мин, процедить, выпить за день.
- Гидротерапия: контрастная ванна для рук (или ног), горячая (или теплая) ножная ванна + холод на голову.
- Отдых в темной, тихой комнате (постараться уснуть), при этом положить на голову холод (полотенце, смоченное в холодной воде).



ГЕРПЕС

Это заболевание, при котором вирус герпеса поражает кожу и слизистые оболочки. От больного человека к здоровому вирус передается контактным (при прямом контакте или через предметы совместного пользования) или воздушно-капельным путем (при чихании, кашле). Если однажды у человека появилось герпетическое высыпание на коже, можно с уверенностью сказать, что в его организме вирус герпеса будет циркулировать пожизненно. При неблагоприятных обстоятельствах, снижающих защитный иммунитет (переохлаждение, перегревание, другая вирусная инфекция, сладости, обильная жирная еда, стресс и пр.), вирус активизируется и высыпания появляются вновь. Если иммунитет сильный, то вирус герпеса себя никак не проявляет.

Симптомы

Поражаются кожа лица, красной каймой губ, слизистая оболочка рта, глаз, половых органов (генитальный герпес). Сначала на коже появляется участок покраснения, характерно пощипывание, жжение и зуд кожи. Затем возникают пузырьки с прозрачным содержимым, которое потом мутнеет, а после вскрытия пузырьков образуются болезненные эрозии. В случае повторной вспышки инфекции площадь ранее пораженного участка кожи и слизистых оболочек может расширяться.

Профилактика

Исключение контакта с больным человеком, соблюдение принципов здорового образа жизни, защита кожи от избыточного воздействия солнечных лучей. Исключить из рациона пищевые аллергены, сладкие

и рафинированные, жирные блюда, употреблять достаточное количество воды. Все эти меры являются обязательными и при лечении, они позволяют иммунной системе эффективнее бороться с инфекцией.

Лечение

■ Местно при первых признаках: замораживание льдом (кубик льда взять тканью, смазывать им пораженный участок 5-7 мин, перерыв — 10 мин; чередовать 2 ч подряд). Можно 5-6 раз в день смазывать соком чеснока, лука, инжира, свежим соком чистотела, маслом чайного дерева, 70% спиртом.

■ Распаренная трава донника лекарственного в виде компресса. Приготовление: залить кипятком, укутать, слить воду, поточить для размягчения стеблей. Можно сухую траву перемолоть на кофемолке и в полученный порошок добавить немного кипятка, чтобы получилась кашка. Выложить траву на ткань, наложить на пораженный участок, сверху прикрыть сухой ватой и закрепить лейкопластырем. Применяется также при опоясывающем лишае (герпетическая инфекция, поражающая межреберные нервы и кожу над ними).

■ Компрессы с тертым чесноком (или соком чеснока, строго на пораженный участок, так как возможно возникновение ожога), яблоком или картофелем.

■ Внутри — настой трав (выбрать 3-4 из нижеперечисленных): эхинацея, солодка, шалфей, мята, Melissa, душица, валериана, зверобой.

■ Внутри — чеснок (2-3 больших сырых дольки или 5-6 проваренных 1 мин), имбирь (1/8 ч.л. на 100 мл кипятка, немного остудить и выпить за раз, повторить 3-4 раза в день).

Желаем вам здоровья и благополучия!

Сімейне щастя ЯК ВОНО Є!

Джордж Вандеман



Щастя - це не стан безперервного захоплення, постійного збудження й бурних веселощів. Його не знаходять у заміні однієї розваги іншою. Щастя, безумовно, полягає і в приготуванні їжі, і у спостереженні за тим, як діти перетворюються з безпомічних малюків на дорослих людей. Це — поєднання радощів і повсякденності: праця в саду, ходіння до магазинів, прогулянки за місто, смакування домашнім хлібом, споглядання палаючого заходу сонця.

Шлюби не повинні розпадатися на півшляху. Проте вони будуть руйнуватися, якщо ви не дійдете згоди про те, куди вашому сімейному судну пливати. Шлюби розпадатимуться, якщо не всі вузли будуть надійно затягнуті. Сімейні драми неминучі, якщо ви недооцінюєте силу течії, якщо кинетеся в потік непідготовленими.

Перш за все, шлюб — це найбільша пригода в житті. І водночас це й найнебезпечніша мандрівка, яку вам доведеться здійснити.

Слід зауважити: коли людина одружується, то не просто бере собі когось за дружину або чоловіка, але й повинна виконувати певні шлюбні обов'язки. Як вияв священної довіри, людина бере на себе частину життя іншої людини. Чоловік або жінка, з котрими ви стаєте до шлюбу, — це не просто істоти, котрих слід одягати й годувати.

Шлюб необхідний міцний фундамент

Як сказав псалмист: «Коли дому Господь не будує, даремно працюють його будівничі при ньому!» (Псал. 127:1).

Наскільки суттєві умови укладання шлюбу? Берджесс і Кострелл, перші американські дослідники в цій галузі, виявили, що найбільш довговічними є клятви, вимовлені під час церковного обряду вінчання з ухвалення батьків. А от шлюби, зареєстровані в ЗАГСі, частіше виявляються невдалими. Якщо людина припинила ходити до церкви до того, як їй виповнилося одинадцять років, створена нею сім'я буває щасливою в одному з десяти випадків. Якщо ж юнак і дівчина продовжували відвідувати церкву до дев'ятнадцяти років, а після весілля приділяли їй дві третини часу, —

шлюби виявляються на 50 відсотків більш вдалим, ніж у інших середньостатистичних пар.

Цікаві висновки щодо цього зробив Мартін Лютер. Після одруження на монахині із сусіднього монастиря він натхненно говорив про чудо, звершене Ісусом на шлюбній учті, коли Він перетворив воду на вино. Лютер стверджував: якщо у вашому шлюбі немає Христа Спасителя, життя стає порожнім і прісним. Але якщо Ісус увійде у ваш дім, Він завжди перетворюватиме воду на вино. Його присутність змінює буденність і повсякденну рутину на насичені, яскраві переживання. Господь робить легкою найважчу й найнуднішу працю. Він проганяє сувору необхідність і дарує радість кожного дня.

Очевидно, існує можливість створити такий благословенний шлюб, що Небо буде видаватися не таким вже й далеким і чужим, бо ми у своєму серці вже відчули дотик вічності в цьому житті.

Але перешкод на шляху до такого щасливого шлюбу незліченна кількість. Так багато несподіваних поворотів, де легко збитися з дороги, так багато причин для непорозуміння, так часто виникають ситуації, що не піддаються рішенням здорового глузду, і настільки різноманітні обставини, не передбачені елементарними посібниками з сімейного життя, що вдалий шлюб взагалі здається недосяжним. І якщо він усе ж таки досяжний, — причому не лише на перший погляд, а й у реальному житті, у буденних, невидимих світу сімейних стосунках, — то лиш завдяки тому, що щире прагнення вчитися поєдналося з чудом присутності Того, Хто створив і шлюб, і подружжя.

У сімейному житті будуть конфлікти, адже притаманні шлюбу сердечність та інтимність, що проявляються

в усіх без винятку буденних стосунках, приховують у собі певну загрозу конфліктів. Ця близькість породжує декотру напругу; парадоксально, але вона спричиняє рани, котрі сама ж і зцілює. Чому так? А тому, що в подружньому житті кожний з партнерів відкритий для найпильнішого, критичного погляду іншого. І не виключено, що обоє, напевно, одружувалися з перебільшеними очікуваннями. Реальність правдива, може викликати страх. Дві абсолютно різні індивідуальності намагаються поєднатися в одну. І весілля — це лише початок. Мета ж його полягає в тому, щоб дати можливість подружжю пізнавати одне одного і при цьому залишитися коханими.

Шлюб робить кожного з подружжя особливо вразливим, бо він розкриває будь-які слабкості, будь-які розбіжності в поглядах. Шлюб виявляє промахи одного, виправдовуючи найгірші очікування другого. Він відкриває необмежені можливості для взаємних образ.

Як тільки двоє з'єднали руки на шлюбній церемонії, жодним претензіям більше немає місця. Чоловік та дружина повинні зірвати з себе усі маски, відмовитися від усіляких вивертів. Випробовування постійною близькістю подружнього життя допоможе зрозуміти, хто вони є насправді. Простота і щирість тут незамінні, але як рідко зустрічаються в наші дні ці чесноти! Безперечно, щасливі ті чоловіки й жінки, котрі зуміли заснувати свій шлюб на цих принципах.

У подружньому житті немає місця претензіям і демонстраціям, показному щастю. Цей іспит витримає лише істинність. Але якщо ви захочете, то привнесете у свій шлюб безцінний дар непідробної щирості. Успіх у шлюбі не дається легко. Але завдяки Господу він можливий.

Небесна рослина у твоєму серці



Любов — це сила. Цей принцип любові пов'язаний з розумовими та моральними силами, бо вони невід'ємні від істинної любові. Багатство має властивість розбещувати й занапащати людину; сила і влада здатні завдавати шкоди особистості, а от цінність істинної любові полягає в її здатності чинити лише добро й нічого, крім добра.



Усе, що робиться зі щирої любові, яким би непотрібним воно не видавалося в очах людей, є добрим плодом, бо для Бога важливіше, скільки любові людина вкладає в кожную справу, ніж кількість добрих справ. Любов походить від Бога. Ненавернене серце не зможе створити або зростити цю небесну рослину, яка живе й цвіте лише там, де царює Христос.

Любов не може жити без дії, і кожний добрий вчинок збільшує, зміцнює і розгублює її. Любов одержить перемогу там, де доводи й авторитет будуть безсилими. Любов діє не заради прибутку чи винагороди. Проте Бог усе зробив таким чином, щоб будь-який труд у душі заради любові обов'язково приносив великий прибуток. Любов скрізь проникає, діючи тихо й непомітно, проте вона сильна, могутня і здатна долати найтяжчі пороки. Вона пом'якшує, розчулює і перетворює; вона владно втручається в життя грішників і торкається їхніх сердець саме тоді, коли всі інші засоби виявляються безсилими. Щоразу, коли ми шукаємо допомоги в будь-яких інших аргументах — у людському авторитеті або силі — і не проявляємо любові, почуття і воля тих, до кого ми шукаємо шляхи, починають чинити опір цьому, займають оборонну позицію. Ісус був Князем світу. Він прийшов у наш світ, щоб упокорити опір, «роззброївши влади й начальства» (Колос. 2, 15). Він міг би застосувати Свою мудрість і силу,

але для перемоги над злом Христос обрав вияв мудрості і сили любові.

«Отже, все, що тільки бажаєте, щоб чинили вам люди, так чиніть їм і ви» (Матв. 7:12). Плоди такої поведінки будуть благословенними. «Якою мірою ви міряєте, такою ж відміряється вам» (Луки 6:38). У цих словах викладені важливі мотиви, котрі повинні спонукати нас любити один одного палко й від чистого серця. Христос — наш приклад. Він ходив, усюди творячи добро. Він жив, щоби благословляти людей. Любов прикрашала й ушляхетнювала всі його вчинки. Міра, котрою ми міряємо, завжди відмірюється нам знову. Те, що ми робимо іншому — добро чи зло, — неодмінно повернеться до нас благословенням або прокляттям. Ми одержуємо те, що даємо.

Чиста любов проста у своїх учинках і відрізняється від будь-якого іншого принципу дії. Прагнення впливати на інших і бажання користуватися загальною повагою можуть зробити життя впорядкованим, а мову — бездоганною і чистою. Із поваги до себе ми можемо уникати всілякої видимості зла. Егоїстичне серце здатне на щедрі вчинки, воно може визнавати істину і проявляти зовнішнє смирення й великодушність, однак спонукання його бувають оманливими й нечистими. Учинки, що йдуть від такого серця, можуть бути позбавлені принципів чистої любові, запаху живильного на життя і плодів істинної святості. Любов необхідно плекати й розвивати в собі, бо вплив її Божественний.

● Татьяна Остапенко, семейный врач

КАК МЫ ЗАПОМИНАЕМ, ПЕРЕУЧИВАЕМСЯ И ЗАБЫВАЕМ?

Преобразование текущих впечатлений, ощущений, информации в устойчивую память давно интриговало ученых. Механизм, который заставляет мозг хранить одни впечатления и позволяет другим исчезнуть, в последнее время стал более понятным. Что же такое память?

Память — это умственная деятельность. Проявляется она в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении человеком того, что уже было зафиксировано в его сознании в процессе жизнедеятельности. Благодаря памяти мы имеем возможность постоянно расширять круг своих знаний и пользоваться ими по мере надобности. Если у человека есть проблемы с памятью, возникают проблемы в обучении, трудовой деятельности, приобретении простейших бытовых навыков. Проблемы с памятью могут поставить под вопрос формирование и развитие личности человека.

● Как мы запоминаем?

Все поступающее в наш мозг оставляет свой след. Малозначимая информация запомнится на считанные минуты (кратковременная память), а значимая, весомая — на годы (долговременная память). Долговременная и кратковременная память сохраняются в связях между нейронами, в местах контакта между ними (синапсы), где отросток нейрона, передающий сигнал (аксон) «соседу», встречается с одним из десятков выростов соседнего нейрона, принимающих сигнал и называемых дендритами. Память формируется как следствие прохождения сигналов через синапсы.

Сообщения начинают передаваться от одного нейрона (пресинаптическая клетка, или первый нейрон) к другому (постсинаптическая клетка, или второй нейрон) тогда, когда электрический импульс достигнет кончика аксона первого нейрона. Импульс, пришедший в окончание аксона, заставляет синаптические пузырьки, хранящиеся в пресинаптическом нейроне, высвободить химические вещества, назы-



ваемые нейромедиаторами, в синаптическую щель — узкий зазор между аксоном и дендритом второго, постсинаптического, нейрона. Нейромедиаторы оседают на рецепторах дендрита второго нейрона, запуская процесс превращения энергии химической реакции в электрическую — процесс деполаризации второго нейрона. Когда информация в виде нервного импульса проходит через синапс, это приводит к тому, что он на какое-то короткое время становится, в сравнении с другими синапсами, более чувствителен к новым импульсам, т. е. повы-

шается эффективность прохождения последующих сигналов именно через него. И таким образом информация кратковременно запоминается нами. В случае кратковременной памяти этот эффект длится всего минуты или часы.

При долговременной памяти повышение чувствительности синапса становится практически постоянным. Процесс долгосрочного запоминания протекает под контролем специальных белков, выделяемых самими нейронами, которые усиливают синаптическую связь. Эти белки могут добавлять новые рецепторы или как-то иначе изменять постсинаптическую часть синапса, а также, возможно, влиять на пресинаптическую клетку. Они могут распространиться по всей клетке, но окажут влияние только на те синапсы, которые претерпели временное повышение своей эффективности, и повысят силу этих связей на длительное время; как результат, сформируется долговременная память.

Мы не всегда заранее знаем, какие события следует сохранить в памяти надолго, а какие забыть. Оперативная память, необходимая для действий в настоящее время, обеспечивает кратковременными изменениями силы отдельных синапсов. Но если событие достаточно важное или повторяется многократно, то синапсы заставляют нейрон выдавать нервные импульсы интенсивно и многократно, утверждая тем самым: «Это событие следует запомнить». Включаются соответствующие гены, белки памяти отыскивают те синапсы, в которых удерживается кратковременная память, и, можно сказать, помечают их клеймом длительного запоминания. Таким образом, каждые надолго запомнившиеся события, информация или действия «проталкивают» «дорожку» в мозг, которая соединяет собой несколько нейронов. По этой «дорожке» и бегают нервные импульсы каждый раз, когда мы вспоминаем информацию или повторяем заученное действие.

● Где содержится наша память?

В структурах мозга, относящихся к лимбической системе, хранятся приобретенные привычки, эмоции. Здесь локализована долговременная поведенческая память человека, все то, что определяет его природную интуицию.

Все, что связано с сознательно-произвольной деятельностью, хранится в неокортексе, различных зонах мозговой коры. Лобные доли мозга — сфера словесно-логической памяти. Здесь чувственная информация трансформируется в смысловую. Каждое полушарие и каждая зона мозга вносит свой вклад в формирование памяти.

Наряду с индивидуальной памятью, приобретаемой в процессе жизнедеятельности, в мозге существуют структуры генетической памяти. Эта наследственная память локализована в таламо-гипоталамическом участке мозга. Здесь находятся центры инстинктивных программ поведения — пищевые, оборонительные, половые, — центры удовольствия и агрессии. Это центры глубинных биологических эмоций: страха, тоски, радости, гнева и удовольствия. Здесь хранятся эталоны тех образов, реальные источники которых мгновенно оцениваются как вредоносные и опасные или полезные и благоприятные. В двигательной зоне записаны коды эмоционально окрашенных реакций (поз, мимики, защитных и агрессивных движений).

Итоговая, синтезирующая функция памяти осуществляется лобными долями мозга и в значительной мере — лобной долей левого полушария. Пораже-

ние этих мозговых структур нарушает всю структуру процесса запоминания.

● Почему мы забываем?

Забывание — обратный процесс запоминанию. Если информация, находящаяся в памяти, какое-то время не используется, происходит ее забывание. Оно проявляется в разных формах: (а) в невозможности воспроизвести ее, (б) в неверном воспроизведении, (в) во временном выпадении информации из памяти.

Эксперименты Эббингауза по выяснению продолжительности сохранения в памяти заученной информации дали следующие результаты: после 20 мин сохраняется 59,2% запоминавшегося материала; 1 ч — 44,2%; 9 ч — 35,8%; 1 дня — 33,7%; 2 дней — 27,8%; 3 дней — 25,4%; 31 дня — 21,1%. Если по этим данным построить кривую, то становится видно, что главная потеря, по данным Эббингауза, приходится на 1-2-е сутки и особенно — на первые полчаса-час; причем общая утрата очень значительна: по истечении 2 сут. материал сохраняется лишь немногим больше, чем на четверть.

Процесс забывания в основном связан с нарушением связей между нейронами, гибелью одного или нескольких нейронов из сформированной цепи. Однако могут быть и другие механизмы. Преимущественно забывается второстепенный малозначимый материал, материал, не включенный в постоянную деятельность человека, но невозможность припомнить материал не означает полной стертости его следов, он хранится в подсознании и в экстренной ситуации может быть восстановлен.

● Что происходит в мозге, когда нам нужно «переучиться», изменить уже отложившуюся в памяти информацию или даже мировоззрение?

Тут вступают в работу процессы торможения. Новые, вновь образованные, более весомые и более значимые связи, кодирующие новую информацию, новый навык, срабатывают быстрее, чем постепенно ослабевающие старые, давно образованные, опережая их на принципах конкуренции. Таким образом, существовавший до того старый рефлекс вытесняется, но не уничтожается полностью образованным параллельно ему новым рефлексом, более результативным и значимым в данный момент для организма. По этой же причине и вспоминаем мы недавние события, произошедшие минуту, час, день назад, гораздо легче, чем те, что произошли год назад. Поэтому впоследствии первыми успевают сработать

именно самые новые и весомые связи, не затрагивая и не изменяя старые, которые со временем ослабевают.

● Строительство мозга

Развивающийся мозг зародыша может вначале иметь лишь грубую приблизительную схему связей, запрограммированную генами. Затем молодой мозг родившегося ребенка и развивающегося человека сохраняет самые эффективные из них и уничтожает непригодные к использованию. Клетки молодого мозга способны развиваться практически в любом направлении, которое выберет владелец мозга (хорошие или плохие привычки и черты характера, музыка, рисование, спорт и др.).

Но как мозг определяет, какие связи следует сохранить? Он сохраняет те связи, которые наиболее используются и которые объединяют несколько «дорожек», идущих от разнонаправленных анализаторов (слух, зрение, вкус). Еще в 1949 г. психолог Дональд Хебб (Donald Hebb) предложил простое правило, описывающее, каким образом пережитый опыт мог бы усиливать отдельные нервные связи. Хебб предположил, что связи между нейронами, которые разряжаются одновременно, должны быть более стойкими. Например, в эксперименте с собакой, когда один нейрон, разряжающийся при звуке колокольчика, расположен поблизости от другого, реагирующего на одновременное предъявление пищи, они приобретают более тесную связь между собой. В результате формируется клеточная система, запоминающая взаимосвязь двух событий, и эта система более стойкая. Вот почему при обучении словесная информация лучше запоминается, если использовать параллельно иллюстрации, наглядные примеры и др.

Д. Хебб предположил также, что, подобно музыканту оркестра, не попадающему в ритм всего оркестра, синапс, работающий не синхронно с другими синапсами, должен быть исключен, в то время как синапсы, разряжающиеся одновременно, должны быть усилены. Таким образом, мозг получает возможность устанавливать стойкие соединения в соответствии с распространением импульсов в развивающихся нервных цепях. Так он отлаживает и совершенствует исходную схему нейронных связей.

Личность человека формируется практически на протяжении всей его жизни. И чем больше информации мы стараемся использовать, чем больше навыков мы осваиваем, тем более развитой и многогранной эта личность будет.

Вечный поиск

Андрей Евгенько



У меня никогда не было своего дома, не было его и у моих родителей, но я и не мечтал о нем. Не скажу, что мне совершенно чуждо элементарное человеческое желание иметь свою «крепость», ощущать комфорт и защищенность. В этом смысле я очень даже люблю почаевать с родными людьми под тихий треск дров в камине. Но есть что-то более глубокое и тонкое в нашей душе, чем чувство физического комфорта и тепла.

Когда мы говорим в философском ключе о доме, мы непременно спешим заверить собеседников, что для нас ощущение дома — это прежде всего семья, родные и друзья, и нам вовсе не так уж важно, на какой территории происходит общение с ними. Как поется в одной песне: «Дом — это там, где вас поймут, там, где надеются и ждут...» Но реальность такова, что для современного человека одним из главных приоритетов является приобретение или постройка собственного гнездышка. Недаром в известной поговорке человечество определило три основных ценности для настоящего мужчины: посадка дерева, постройка дома и рождение сына. Причем в обществе это происходит в строго заданной последовательности. Ну, за исключением дерева. Ибо «настоящий мужчина» нынче — это тот, кто сумел заполучить хороший кусок леса, который нужно вырубать, прежде чем приступить к реализации второй ценности — постройке дома. И вот, пока дом не возведен или квартира не куплена, о реализации третьей ценности редко какая из молодых семей задумывается. Так заявляют современные социологи, усматривая именно в неправильной расстановке приоритетов причину демографического кризиса.

Но демографический кризис — это не самое страшное. Страшнее кризис душевный — невозможность пережить ощущение дома. Молодому поколению прививают одну-единственную мысль: «Ты обязан быть максимально материально обеспеченным, лишь тогда ты по-настоящему сможешь прочувствовать всю красоту жизни». И эта установка, усвоенная еще в раннем детстве, словно стрелка компаса, показывает только в одном направлении, затмевая все остальные ценности. Человек трудится для того, чтобы, построив свою «крепость», ощутить, что он наконец дома. Но это как мыльный пузырь: лопается, как только дотыгиваешься до него. И человек снова бежит за очередной призрачной мечтой, оставляя позади семью, друзей, всех, кто, по его словам в начале пути, составлял понятие дома. И так можно прожить всю жизнь, иметь не один дом с красивым камином и уютной обстановкой, нормальную, казалось бы, семью, но так никогда и не узнать, что значит побывать дома... Что означает ощущать неподдельный мир и покой в душе, по-настоящему чувствовать себя ценным для кого-то.

У каждого из нас когда-то был свой Дом. Но вследствие греха мы утратили его. Уйдя из Едема, мы не только потеряли Дом, но и разорвали отношения с его Хозяином. Неумное желание пережить ощущение дома заложено в каждом из нас, но для этого нам нужно вернуться туда, откуда мы вышли. Именно поэтому Господь говорит: «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим» (Матф. 11:28, 29).

Видавець — видавництво
«Джерело життя»

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

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії
Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»
Петро Сироткін — директор відділу сімейного служіння УУК
Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»
Ріта Заморська — магістр громадської охорони здоров'я
Ірина Ісакова — сімейний консультант
Володимир Куцій — пастор, керівник сімейного відділу КК
Мирослава Луцька — провізор

Медико-біологічна експертиза

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

Коректори

Олена Білоконь
Інна Джердж

Дизайн та верстка

Юлія Смаль

Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.

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

Новая рубрика о здоровье

Шклянка води

Каждый день в 7:00 и 9:30
на телеканале «Надія»

0 800 50 157 80

www.hopechannel.info



Ранок
Надії

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

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