



Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

№ 3 (38) 2012

ПИЩА ДЛЯ МОЗГА

Знаете ли вы, что мозг потребляет 1/5 часть всей энергии, поступающей в наш организм из пищи? Также он потребляет очень много витаминов группы В, ненасыщенных жирных кислот (омега-3 жирные кислоты) и микроэлементов. Чтобы наш мозг мог оптимально работать, все эти (и многие другие) вещества должны поступать в него бесперебойно. Как же обеспечить его всем необходимым?

4

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ АНТИОКСИДАНТАМИ, ПОМОГАЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ

5

МАЛЫШИ НА КУХНЕ

«Мама, а давай ты проведешь с нами кулинарный класс, давай приготовим что-то вкусненькое», — попросила моя пятилетняя дочь Аня на выходных.

9

ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Трофические язвы причиняют людям много неудобств и страданий. Что такое трофическая язва? Что является причиной столь серьезного заболевания?

10

СПРАВЖНЯ ЛЮБОВ ЧИ ЗАКОХАНІСТЬ?

Як відрізнити справжню любов від закоханості? Є дванадцять факторів, які допоможуть вам у цьому.

12

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПОТОНΙΑ

14

В ПОГОНЕ ЗА ВЛАСТЬЮ

Фридрих Ницше однажды написал: «Там, где теплится жизнь, всегда присутствует воля к власти».

16

ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА



Эпидемия хронических дегенеративных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, онкологические, эндокринные и пр., распространенная в развитых и развивающихся странах, побуждает к проведению многочисленных исследований ее причин.

2



ТОВАРИСЬКІ СТОСУНКИ МІЖ БАТЬКОМ І ДІТЬМИ

ЧЕМУ УЧИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ?



7

ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

Эпидемия хронических дегенеративных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, онкологические, эндокринные и пр., распространенная в развитых и развивающихся странах, побуждает к проведению многочисленных исследований ее причин. По данным информагентства УНИАН, ежегодно в мире только по причине сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) умирают 17,5 млн человек. По прогнозам ученых, это количество к 2020 г. возрастет до 20 млн, а к 2030 г. — до 24 млн.

В Украине самой распространенной сердечно-сосудистой патологией является артериальная гипертензия, которая наблюдается у 30% взрослого населения страны. Показатель смертности от ССЗ в Украине достигает 64% (европейские показатели — 27%). По статистике, ежегодно в нашей стране регистрируют почти 50 тыс. случаев инфаркта миокарда, 100-120 тыс. инсультов, свыше 3 500 случаев врожденных пороков сердца.

По данным ВОЗ, «основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются неправильное питание, гиподинамия и употребление табака. Такой образ жизни приводит к 80% случаев ишемической болезни сердца и болезни сосудов головного мозга. Последствия неправильного питания и малой физической активности могут проявляться в виде повышенного кровяного давления, уровня глюкозы в крови, содержания жиров в крови, лишнего веса и ожирения; эти проявления называются промежуточными факторами риска».

Несложные изменения в образе жизни могут уменьшить бремя заболеваний. «Инфаркты и инсульты можно предотвратить благодаря правильному питанию, регулярной физической активности и воздержанию от курения табака. Люди могут снизить риск развития ССЗ, регулярно занимаясь физическими упражнениями, воздерживаясь от употребления табака и избегая пассивного курения, придерживаясь рациона питания, богатого фруктами и овощами, и избегая пищи с большим количеством жиров, сахара и соли, а также поддерживая нормальную массу тела». Подобные профилактические меры необходимы и для предотвращения онкологических заболеваний, диабета и прочих болезней.

Эти данные указывают на необходимость перемен в образе жизни многих людей, поскольку именно он является основной причиной этих заболеваний. Однако для многих изменить привычный уклад жизни не так просто. Существуют привычки, как в питании и физической активности, так и в других сферах жизни, которые контролируют жизнь людей и диктуют свое. Их нужно менять, но не хватает силы воли. К тому же многие боятся впасть в крайности и предпочитают избитую тропу традиций, поступают как все, воспринимая это за золотую середину, хотя современная ситуация со здоровьем населения показывает, что быть на стороне большинства — значит впасть в крайность, так как большинство людей как раз нужны перемены.

Многие страдают от другой крайности — чрезмерного употребления пищи (особенно животного происхождения), малоподвижности, надежды на «чудесное» средство, которое поправит здоровье вопреки всем разумным доводам в пользу здорового образа жизни. **Как же опровергнуть крайности и научиться держать золотую середину?**

Люди могут снизить риск развития ССЗ, регулярно занимаясь физическими упражнениями, воздерживаясь от употребления табака и избегая пассивного курения, придерживаясь рациона питания, богатого фруктами и овощами, и избегая пищи с большим количеством жиров, сахара и соли, а также поддерживая нормальную массу тела.



Совершенно очевидно то, что самой первой крайностью в вопросах здоровья является неосведомленность. Многие надеются на «авось» и не прикладывают усилий, чтобы получить информацию по поводу причин возникновения самых распространенных заболеваний. Например, согласно представленной выше информации, каждый третий житель Украины страдает от гипертонии, а каждый четвертый — умрет от ССЗ. Может ли случиться такое, что я окажусь в этом числе? Вероятность очень велика. Тогда разумно будет не ждать болезни, а больше узнать о ее профилактике.

Еще одной крайностью является односторонний взгляд на здоровье и профилактику заболеваний с применением «чудо-метода» или «чудо-препарата». Сегодня на рынке существует много методов лечения, аппаратов и медицинских препаратов, применение которых якобы гарантирует здоровье. Они рекламируются как панацея от многих болезней, при этом на образ жизни человека обращается мало внимания. Такой рекламе не следует доверять. Ничто не может заменить здоровый образ жизни — это доказанный и неоспоримый факт.

В последнее время много говорится о сбалансированном питании. Например, ВОЗ рекомендует «придерживаться здорового питания, потребляя фрукты и овощи от трех до пяти раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров». Однако нечасто можно найти полную информацию о том, как построить здоровый рацион. Опасаясь одной крайности (скудного питания), люди впадают в другую (излишества).

Многим людям, решившим уменьшить потребление насыщенных жиров, а это в основном мясо и мясопродукты, животные жиры, молокопродукты и яйца, необходимо научиться готовить пищу из растительных продуктов. При перемене характера питания важно сохранить баланс рациона по энергетической и питательной ценности, а также вкусовые свойства пищи. Следует помнить и о том, что рацион питания должен зависеть от возраста, пола, рода деятельности и даже климата. Нельзя составлять универсальные строгие правила. Однако не следует бояться перемен и экспериментов в сфере питания, ведь каждому нужно узнать свой организм и его нужды. Если вы замечаете, что появились нежелательные результаты из-за перемены рациона питания, верните в него то, что вы исключили. Чтобы не ошибиться, лучше всего не совершать радикальных перемен за один раз, а действовать постепенно.

Тяжелый физический труд, являющийся характерной чертой жизни в сельской местности, привел к урбанизации населения Украины, а также многих других стран. Основная причина – в городах можно найти работу, не требующую больших физических затрат при более высокой зарплате. В настоящее время очевидным становится то, что из одной крайности многие бросились в другую. По данным ВОЗ, «существует также целый ряд факторов, влияющих на развитие хронических болезней, или «основополагающих причин». Они являются отражением основных движущих сил, приводящих к социальным, экономическим и культурным изменениям, – это глобализация, урбанизация и старение населения». Бичом современного урбанизированного человека является физическая бездеятельность. На фоне умственной перегрузки, стресса и отсутствия полноценного отдыха нередко наблюдаются нервные срывы и депрессия, сердечно-сосудистые, онкологические и многие другие заболевания. Золотой серединой в данном случае будет умеренный физический труд.

Еще одна «несбалансированная» сфера жизни современного человека, влияющая на его здоровье, – это полноценный отдых. Здесь также есть две крайности: трудоголизм и праздность. «Необходимо внимательно регулировать время сна и работы. Мы должны иметь время покоя, время для отдыха, время для размышлений». С другой стороны, «захватывающие развлечения нашего времени поддерживают умы мужчин, женщин и особенно молодежи в состоянии лихорадочного

возбуждения, которое сказывается на их жизнеспособности в гораздо большей степени, чем все научные занятия и физический труд, и имеет тенденцию превращать умственное развитие и развращать нравы».

Для того чтобы взрослый человек имел хорошее здоровье, он должен спать 7-8 часов ночью, а также в течение дня сочетать умственную и физическую деятельность. Недосыпание вызывает раздражительность и потерю самоконтроля, а это, в свою очередь, приводит к целому ряду проблем, включая переедание, злоупотребление алкоголем, ссоры, депрессию и т. д. Доказано, что сон менее 6 ч и более 9 ч сокращает продолжительность жизни.

Еще одна сфера жизни, в которой нужно избегать крайностей, – это употребление стимуляторов, которые в то же время являются наркотическими веществами, таких как табак и алкоголь. Определяясь в своем отношении к этим веществам, многие принимают умеренность за баланс, то есть сбалансированной считается позиция умеренного потребления. Однако такой подход можно оспорить. Согласно данным, опубликованным на официальном сайте ВОЗ, «вред от употребления алкоголя является глобальной проблемой, которая представляет угрозу для развития как отдельных людей, так и всего общества, и ежегодно приводит к 2,5 млн случаев смерти. Причиняемый алкоголем вред выходит далеко за рамки физического и психологического здоровья употребляющего его человека. Вред от употребления алкоголя сказывается на благополучии и здоровье окружающих людей и, таким образом, оказывает глубокое воздействие на общество. Вред от употребления алкоголя является одной из основных детерминант психоневрологических расстройств, таких как нарушения, связанные с употреблением алкоголя, и эпилепсия, а также других неинфекционных болезней – ССЗ, цирроза печени и целого ряда онкологических заболеваний».

Важно помнить, что нет такой дозы алкоголя, которая была бы абсолютно безопасной для организма, алкоголь – это яд универсального действия. Он лишает человека способности здраво мыслить и отличать зло от добра. Ввиду такого пагубного влияния не только на здоровье, но и на общую безопасность и благополучие семьи и общества, золотой серединой в данном вопросе будет полный отказ от употребления этих стимуляторов.

То, что современная медицина одобряет употребление алкоголя в небольших дозах для профилактики ССЗ, служит оправданием для многих людей, злоупотребляющих им. Можно сказать, что такое одобрение – это компромисс, на который идут врачи, чтобы как-то регламентировать, уменьшить массовое пьянство, так как многие люди все равно будут пить, разрешат им или нет. На самом деле, есть лучший совет: «Принимая во внимание риск, связанный с вредным воздействием алкоголя, Американская

Ассоциация Сердца призывает людей не употреблять алкогольные напитки».

Пейте чистый виноградный сок из темных сортов винограда, содержащий вещества, защищающие сердце и сосуды от заболеваний, и не содержащий токсического алкоголя, который входит в состав красных вин. Для профилактики ССЗ вместо умеренного потребления алкоголя ешьте больше овощей и фруктов и меньше – продуктов животного происхождения, особенно жирных сортов, делайте больше физических упражнений, нормализуйте свой вес, артериальное давление, а также уровень холестерина в крови – это то, что РЕАЛЬНО защищает.

И еще несколько слов о курении. Не существует безопасного количества вдыхаемого табачного дыма. Нет безопасных сигарет. Курите ли вы активно или пассивно – нет большой разницы. Помните: уже через несколько минут вдыхания дыма в вашей ДНК начинаются мутации, которые могут привести к возникновению рака. При курении повышается риск развития практически всех видов рака, но особенно рака легких, ротовой полости и органов пищеварительного тракта. Также на фоне курения значительно возрастает заболеваемость сердца и сосудов и смертность от них.

Подведем итоги: повторим правила «золотой середины» для достижения оптимального здоровья.

- Будьте информированы относительно простых правил профилактики самых распространенных заболеваний.
- Не полагайтесь на «чудо-аппараты» и «чудо-препараты». Вместо этого ведите здоровый образ жизни и советуйтесь с компетентными врачами относительно лечения заболеваний.
- Правильно питайтесь: делайте акцент на продуктах растительного происхождения, старайтесь избегать употребления мяса и животных жиров.
- Обязательно занимайтесь физическим трудом или физическими упражнениями.
- Полноценно отдыхайте, не позволяйте чему-либо «красть» ваш сон.
- Избегайте употребления табака и алкоголя.

Использованная литература:

- <http://www.unian.net/rus/news/news-381199.html>
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/ru/index.html>
Там же
Э. Уайт. Христианский дом, с. 494
Э. Уайт. Христианский дом, с. 521
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/ru/index.html>
http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Alcohol-and-Cardiovascular-Disease_UCM_305173_Article.jsp#.TudUedXfOZQ

ПИЩА ДЛЯ МОЗГА

Знаете ли вы, что мозг потребляет в виде глюкозы 1/5 часть всей энергии, поступающей в наш организм из пищи? Также он потребляет очень много витаминов группы В, ненасыщенных жирных кислот (омега-3 жирные кислоты) и микроэлементов. Чтобы наш мозг мог оптимально работать, все эти (и многие другие) вещества должны поступать в него бесперебойно. Как же обеспечить его всем необходимым?

Хорошими источниками витаминов группы В являются:

- Овес – превосходный источник витамина В₁. На фоне его недостатка возрастает раздражительность. В овсе есть также вещество авенин – это алкалоид с седативными свойствами.
- Зародыши пшеницы – один из наилучших природных источников всех витаминов группы В, которые необходимы для сбалансированной работы организма.
- Семена подсолнечника содержат такое же количество витамина В₁, как и зародыши пшеницы.
- Грецкий орех – богатый источник ненасыщенных жирных кислот, которые участвуют в обмене веществ в нейронах.
- Авокадо содержит незаменимые жирные кислоты.

Котлеты из гороха и геркулеса

- 2 стакана вареного гороха
- 65 г овсяных хлопьев
- ½ стакана кипятка
- 1 зубчик чеснока (пропустить через чесночницу)
- 2 средних луковицы (мелко нарезать)
- 1 ст. л. овощной приправы
- соль
- панировочные сухари

Горох перекрутить в мясорубке. Хлопья запарить в кипятке и дать постоять 10 мин. Горох смешать вместе с запаренными хлопьями, чесноком и луком. Добавить манную крупу, чтобы котлеты не рассыпались, и овощную приправу. Сформировать котлеты, обвалить их в сухарях и запекать в духовке 30 мин при температуре 200 °С.



Лаваш с зеленью

На 4 порции:

- 350 г пшеничной муки грубого помола или муки 1-го сорта с отрубями в соотношении 4:1
- 140 мл воды (возможно, понадобится немного больше)
- 80 мл оливкового масла
- ½ ч. л. соли (для теста)
- 1 средняя головка репчатого лука
- зелень (кинза, укроп, петрушка, шпинат и т. д.)
- растительное масло
- соль по вкусу (для начинки)

Соединить воду, соль и оливковое масло, добавить муку и замесить тесто. Накрыть пленкой и оставить на 30 мин. Лук и зелень мелко нарезать. Лук, мелко нарезав и слегка посолив, подавить, чтобы появился сок, и тушить в собственном соку на самом малом огне, добавив в конце 1 ст. л. растительного масла и зелень. Тесто раскатать на 8 тонких лепешек. Положить на 4 лепешки равное количество лука с зеленью, накрыть оставшимися лепешками и защипнуть края. Запечь в духовке.

Запеканка из яблок и овсяных хлопьев

- 350 г овсяных хлопьев
- 4 больших яблока (очистить и потереть на крупной терке)
- 70 мл рафинированного растительного масла
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 100 г сахара или меда
- ½ стакана орехов (измельчить)
- соль по вкусу

Овсяные хлопья залить кипятком, чтобы они размокли и превратились в очень густую кашу. Разогреть духовку до 200 °С. Смешать масло с сахаром (медом) и кориандром. Добавить разбухшие овсяные хлопья, яблоки, орехи. Перемешать до однородной массы.

Выложить тесто в форму (диаметром около 25 см), покрытую пергаментом или смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Выпекать около 30–40 мин. Запеканку лучше подавать в теплом виде. Такую запеканку можно также делать с грушами и с вишней.



ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ АНТИОКСИДАНТАМИ, ПОМОГАЮТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ

Новости науки

В пресс-релизе Каролинского института от 2 декабря 2011 г. автор исследования Сюзанн Рутинанен (Susanne Rautiainen) заявила, что у женщин, которые употребляют пищу, богатую антиоксидантами (фрукты, овощи и зерновые), реже возникает инсульт, независимо от того, страдали они ранее сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) или нет. Это исследование опубликовано в журнале *Stroke* — научном журнале Американской Ассоциации Сердца.



Каким же образом данная пища оказывает такое влияние? Антиоксиданты уменьшают оксидативный стресс и воспаление. Оксидативный стресс — это дисбаланс между образованием свободных радикалов, способных поражать клетки, и способностью организма нейтрализовать их. Этот дисбаланс ведет к развитию воспаления, повреждению сосудов и уменьшению их эластичности. Антиоксиданты, такие как витамины С и Е, каротиноиды и флавоноиды, могут уменьшать оксидативный стресс и воспаление путем утилизации свободных радикалов. Антиоксиданты, особенно флавоноиды, могут также помочь улучшить функции эндотелия, «погасить» воспаление в стенке сосудов и уменьшить вероятность образования тромбов в их просвете, они также способствуют снижению уровня артериального давления.

В данном исследовании принимали участие 31 035 шведских женщин, не страдающих ССЗ, и 5 680 — у которых в прошлом были такие проблемы. Возраст участниц исследования составлял от 49 до 83 лет. У женщин 1-й группы было зарегистрировано 1 322 инсульта, 2-й группы — 1 007. Получив эти сведения, ученые попросили участниц ответить на вопросы анкеты, касающиеся питания. Для оценки суммарного содержания антиоксидантов (ССА) использовалась стандартная база данных. ССА свидетельствует о содержании всех антиоксидантов в диете и показывает эффективность взаимодействия разных веществ между собой. После этого женщины были разделены на группы в соответствии с их уровнем ССА — от высшего к низшему: пять групп женщин, не страдающих ССЗ, и четыре — с данной патологией.

Основными источниками антиоксидантов оказались овощи и фрукты (50%), далее следовали зерновые (18%), а затем — чай (16%) и шоколад (5%).

Результаты исследования показали, что у женщин, не страдающих ССЗ, входящих в первые четыре из пяти групп с наивысшими показателями ССА, риск развития инсульта был на 17% ниже, чем у тех, кто составлял пятую группу (низкие показатели ССА). А у участниц с ССЗ, находящихся по уровню ССА в первых трех группах из четырех, риск развития геморрагического инсульта был снижен на 46-57% по сравнению с женщинами из четвертой группы (минимальное содержание антиоксидантов). И это только за счет высокого потребления продуктов, богатых антиоксидантами! Удивительно, не правда ли? Наша еда — это наше лекарство и защита от болезней либо, наоборот, почва для развития заболеваний.

Еще при сотворении Бог дал людям определенную диету, самую здоровую и полноценную для них, и дал ее на века, для всего человечества (Быт. 1:29, 3:18). «Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определенное для нас нашим Творцом. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища» (Э. Уайт. Основы здорового питания, с. 81).

Сегодня наука подтверждает преимущества диеты, основанной на растительной пище. Так почему же нам ее не придерживаться?

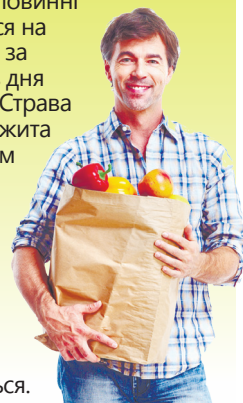
Выбирайте продукты разумно

Не все продукты, які самі по собі корисні, однаковою мірою відповідають нашим потребам за всіх обставин. При виборі їжі потрібно виявляти обережність. Наша їжа має відповідати порі року, клімату, в якому ми живемо, і роду нашого заняття. Деякі продукти, котрі добре вживати в одну пору року або в одному кліматі, є невідповідними для інших. Так само і людям різних професій підходять різні види їжі. Часто їжа, яка може принести користь тим, хто займається важкою фізичною працею, не підходить для осіб, зайнятих сидячою роботою або інтенсивною розумовою працею. Бог дав нам широкую різноманітність корисних для здоров'я продуктів, і кожен має вибрати з них ті, котрі, як підказують йому досвід і здоровий глузд, найбільше відповідатимуть його потребам.

Фрукти та овочі

Під час одного прийому їжі не повинно бути великої різноманітності страв, бо це заохочує до переїдання і викликає нестравність. Не добре їсти фрукти й овочі за один прийом. Якщо травлення ослаблене, таке поєднання часто стає причиною нездужання, утруднює розумову діяльність. Краще вживати фрукти під час одного, а овочі — під час іншого прийому їжі.

Їжа не повинна бути одноманітною. Одні й ті самі страви, приготовлені одним і тим самим способом, не повинні з'являтися на столі раз за разом і з дня на день. Страва буде спожита з більшим задоволенням і організм отримає краще живлення, якщо меню змінюється.



Товариські стосунки між батьком і дітьми

Часто батько втрачає багато чудових можливостей викликати прихильність своїх дітей до себе й налагодити з ними тісні зв'язки. Для нього буде приємною розвагою провести час зі своїми дітьми, повернувшись додому після роботи. Батьки, звільніться від удаваної статечності, оберіть час і поспілкуйтеся з дітьми, співчуючи їм у їхніх маленьких прикрошах, з'єднаючи їхні серця із собою міцними ланцюжками любові та справляючи такий вплив на формування їхнього розуму й свідомості, щоб ваша порада була для дітей священною.



Виявляйте особливий інтерес до синів

Батько, котрий має синів, повинен встановити з ними тісний контакт, розповідаючи їм про свої багаті життєві досвіди, невимусовно й лагідно розмовляючи з ними, аби повернути їхні серця до себе. Він має показати їм, що завжди зацікавлений в їхньому щасті й добробуті.

Батько, котрий має синів, повинен зрозуміти, що, незалежно від того, яким є його заняття й становище, він ніколи не повинен виявляти недбалість до душ, доручених його опіці. Він сприяв народженню цих дітей на світ і тому відповідальний за них перед Богом. Нехай робить усе від нього залежне, щоб уберегти їх від гріховного впливу та згубного товариства. Нехай не залишає своїх невгамовних синів лише під опіку матері. Це буде для неї надто важким тягарем. Краще за все влаштувати так, щоб задовольнити інтереси матері й дітей. Часом матері важко опанувати себе й мудро виховувати дітей. У такому разі батько мусить узяти на себе більше обов'язків. Нехай докладє найрішучіших зусиль задля спасіння своїх дітей.

Виховуйте дітей корисними членами суспільства

Як глава сім'ї батько повинен знати, як виховувати дітей, щоб вони стали корисними членами суспільства й сумлінно виконували покладені на них обов'язки. Це його першочергове завдання.

Упродовж перших кількох років життя дитини формування її характеру залишається переважно справою матері, проте вона завжди відчуває в цьому підтримку батька. Якщо він має роботу, котра не дає змоги йому віддавати свої сили на

користь сім'ї, то нехай спробує знайти собі інше заняття, що не заважатиме йому присвячувати певний час дітям. Коли він нехтує ними, то зраджує обов'язку, який йому доручив Бог.

Батько може справляти на своїх дітей вплив, сильніший за всі світські принади й спокуси. Він вивчає характер і вподобання членів свого маленького кола, знає їхні потреби й слабкі місця і таким чином готовий стримувати зло та заохочувати до добра.

Якою б не була його робота, вона не настільки важлива, аби вибачити його недбалість щодо власних дітей, яких він повинен виховати й навчити шляху Господньому.

Вивчайте різні характери

Батько не повинен бути настільки зайнятим своєю працею, читанням книг чи іншими справами, щоб не знаходити часу для вивчення характерів і потреб своїх дітей. Нехай знаходить шляхи й можливості зайняти дітей корисною працею, яка відповідала б їхнім індивідуальним здібностям.

Батьки, приділяйте якомога більше часу вашим дітям! Намагайтеся виявити особливості їхніх характерів, щоб знати, як виховувати їх згідно зі Словом Божим. Нехай з ваших уст не зірветься жодного слова, яке могло б засмутити їх і позбавити мужності. Не створюйте в домі похмурої атмосфери. Будьте привітні, добрі та ніжні зі своїми дітьми, водночас уникайте нерозумної поблажливості. Нехай вони вчаться зносити свої маленькі розчарування, як це роблять усі інші. Не заохочуйте їх завжди приходити до вас зі своїми дитячими скаргами один на одного. Вчіть їх бути толерантними один до одного, намагайтеся підтримувати взаємну довіру та повагу.

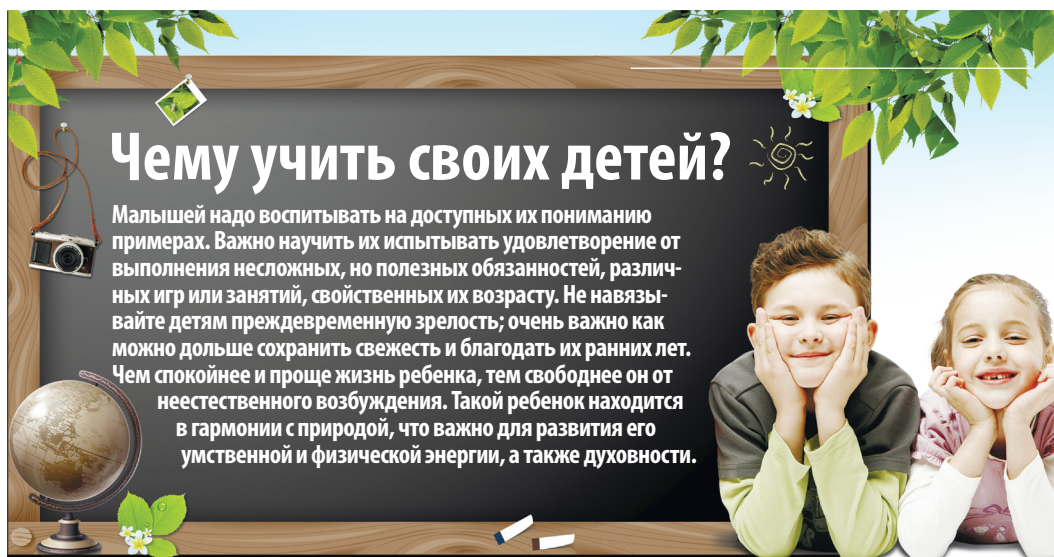
Беріть участь у роботі та розвагах дітей

Батьки, поєднуйте любов з вимогливістю, співчуття – з твердою дисципліною. Присвячайте кілька годин свого дозвілля вашим дітям, краще пізнавайте їх, беріть участь у їхній роботі й розвагах, завоюйте їхнє довіря. Товаришуйте з ними. У такий спосіб ваш могутній вплив сприятиме на добро.

Давайте дітям уроки, запозичені з природи

Нехай батько намагається полегшити працю матері, показує дітям прекрасні квіти, величчя дерева, кожний листочок яких свідчить про вчинки й любов Бога. Він повинен навчити їх, що Бог, Який створив усе це, любить прекрасне й добре. Христос звертав увагу Своїх учнів на польові лілії, небесних птахів, щоб показати: Бог турбується і про людину, котра набагато цінніша за птахів і квіти. Скільки б часу люди не витрачали на те, щоб прикрасити свою зовнішність, вони ніколи не зрівняються своєю красою й вишуканістю зі звичайними польовими квітами. Таким чином, увага дітей буде спрямована не на штучне, а на природне. Вони зрозуміють, що Бог дав їм усю красу, аби насолоджуватися нею, і бажає, щоб вони присвятили Йому свої високі й святі почуття.

Батько може повести їх у сад і показати розквітлі пуп'янки й різноманітні відтінки пелюсток квітів. Так він викладатиме їм найважливіші уроки про Творця. Відкриваючи перед ними велику книгу природи, в якій Божа любов виявляє себе в кожному дереві та квітці, в кожній травинці. Він може пояснити це так: якщо Бог так піклується про дерева й квіти, то наскільки більше дбає про істоти, створені за Його подобою. Батько може допомогти своїм дітям уже в ранньому віці усвідомити: Бог бажає, щоб вони володіли красою, яка виявляється не в зовнішніх прикрасах, а в рисах характеру, доброти та ніжності, котрі наповнюватимуть їхні серця радістю та щастям.



Своим личным примером родители должны поощрять в детях простоту характера, которая становится привычной, и воспитывать в них любовь к естественной, а не к вымышленной, надуманной жизни.

► Искренние дети более всего привлекательны

Дети, ведущие себя искренне и естественно, более всего привлекательны. Не мудро выделять детей особым образом. Нельзя поощрять в них тщеславие, восхваляя их внешность, слова или поступки. Нельзя одевать детей в дорогую, бросающуюся в глаза одежду. Это пробуждает в них гордость и вызывает зависть в сердцах сверстников. Учите детей, что внешнее украшение не является истинным. «Да будет украшением вашим не внешнее плетение волос, не золотые уборы или нарядность в одежде, но сокровенный сердца человек в нетленной красоте кроткого и молчаливого духа, что драгоценно пред Богом» (1 Петра 3:3, 4).

► Секрет истинного обаяния

Девочек следует научить, что истинное обаяние женственности заключается не только в красоте фигуры и лица и не в каких-то достижениях, а в кротком и молчаливом духе, в терпении, великодушии, доброте, готовности сделать что-либо полезное для других и даже пострадать за них. Они должны научиться трудиться, постигать знания, жить для определенной цели, доверять Богу, бояться Его и уважать своих родителей. Тогда по мере взросления девочки станут женщинами с чистыми мыслями, самостоятельными и милыми. Такой женщине не грозит нравственное падение. Она избежит искушений и соблазнов, которые многих уже погубили.

► Семени тщеславия

Многие семьи роняют в сердца детей семена тщеславия и эгоизма чуть ли не с младенческого возраста. Взрослые в присутствии детей восхищаются их придуманными словечками и хитрыми поступками, а затем в приукрашенном виде рассказывают об этом соседям. Малыши все слышат и начинают гордиться этим. Они становятся дерзкими, нахальными, вмешиваются в разговоры старших. Лесть и угождение детским прихотям укрепляют в них тщеславие и своеволие, и не так уж редко можно видеть, как самые младшие управляют всей семьей, включая отца и мать.

Нрав, развивающийся при подобном воспитании, не исчезает и тогда, когда ребенок начинает более зрело судить о жизни. Он укрепляется по мере физического возрастания, и то, что казалось забавной хитростью малыша, становится гадкой и омерзительной чертой взрослых мужчины или женщины. Разбалованные дети стремятся господствовать над своими сверстниками, и если кто-то не подчиняется их требованиям, они обижаются и даже считают себя оскорбленными. А все из-за того, что их избаловали в юные годы, не научив самоотречению, необходимому для мужественного перенесения тягот и трудностей жизни.

► Не воспитывайте любовь к похвале

Дети нуждаются в уважении, одобрении и поддержке, но при этом нужно быть осторожными, чтобы не воспитать в них настоящую жажду похвалы. Родители или воспитатели, стремящиеся привить детям соответствующие истинному идеалу черты характера, не станут поощрять их самонадеянность. Они не одобряют попытку юноши или девушки выставить напоказ свои способности или умение. Взирающий выше себя будет скромным. Воспитанному человеку свойственно достоинство, благодаря которому он не постыдится и не смутится перед внешними атрибутами человеческого величия.

► Поощряйте простоту в пище и одежде

На родителей возложена священная обязанность научить своих детей помогать в домашних делах, быть довольными простой, незатейливой пищей и аккуратной недорогой одеждой.

О, если бы матери и отцы сознавали свои обязанности и ответственность перед Богом! Какие изменения произошли бы тогда в обществе! Детей не испортили бы похвалы и баловство, и они не стали бы хвастаться своей одеждой.

► Учите простоте и доверию

Мы должны научить наших детей урокам простоты и доверия. Нам следует учить их любить Творца, относиться к Нему с благоговейным страхом и повиноваться Ему.

► Христос – наш пример

Иисус, наш Искупитель, ходил по земле с царским достоинством, однако Он был кроток и смирен сердцем. Он был светом и благословением в любой семье, потому что нес с Собой жизнерадостность, надежду и мужество.

Привет, ребята!

Знаете ли вы истории о
верности? И вообще, что
такое верность? Прочитайте
историю Артура Максвелла и
ответьте
на этот вопрос.

Верный Джек



Однажды в летний день я увидел эту собаку в весьма необычном месте. Я назову пса Джеком, потому что настоящего имени его я никогда не узнаю, но это и не важно.

Мне как-то пришлось путешествовать на поезде. Путь пролегал по обрывистым склонам горы, несколько раз поезд объезжал вокруг нее, делая крутые повороты, поднимаясь все выше и выше на несколько сот метров над уровнем моря. И вдруг неожиданно я увидел собаку, которая бежала по направлению к железнодорожной колее. Я подошел ближе к окну, чтобы убедиться в этом. Да, действительно, это было так. Прекрасная черная охотничья собака. Она изо всех сил бежала рядом с поездом! Где живет эта собака? Почему она оказалась здесь? Может, она хочет, чтобы ее заметили и увезли с собой?

И тут произошло нечто очень интересное. Из последнего вагона кто-то выбросил газету. Собака резко остановилась, повернулась и бросилась к газете, словно хотела как можно скорее узнать последние новости. Проводник подошел к тому окну, у которого я стоял, и,

глядя на удаляющуюся прочь собаку, я спросил у него, что он может сказать о таком странном происшествии.

«Да, — ответил проводник, — это очень преданная собака. Она принадлежит одному человеку, который живет в маленькой хижине вон там. И в любое время года, зимой и летом она встречает этот поезд, чтобы подобрать газету для своего хозяина. Зимой и летом она никогда не опаздывает, и мы знаем, что она всегда будет здесь с такой же точностью, как восход солнца».

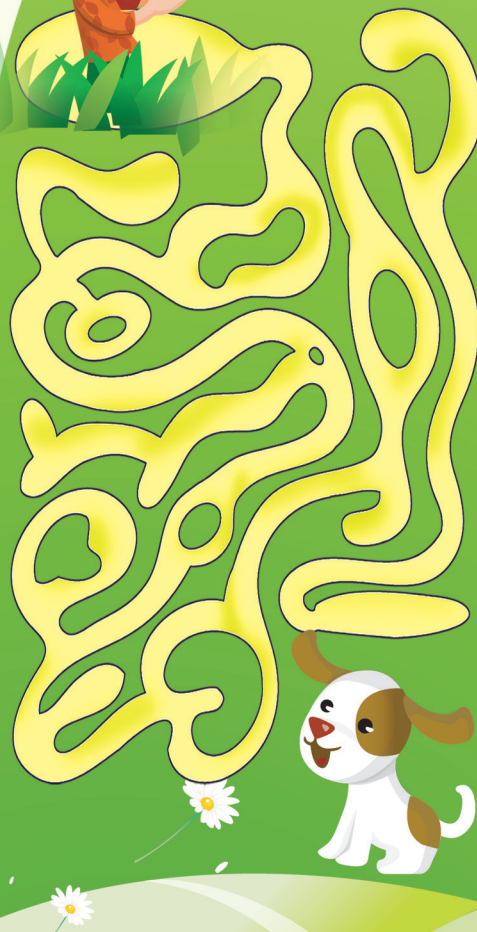
«А как же зимой, когда наметает много снега, когда впереди поезда идет снегоочиститель?» — поинтересовался я.

«Для нее не существует никаких препятствий. Снег ли, дождь или град — она всегда здесь вовремя. И если бы она вдруг не появилась, то мы бы знали, что с ее хозяином что-то случилось».

Славный, верный Джек! Доброе, мужественное сердце старого пса! Я выглянул в окно, чтобы еще раз увидеть собаку, которая, спустившись с насыпи, уже почти исчезла в вечерних сумерках.

Лабиринт

Помоги Шарику
пройти через
лабиринт и
встретить Макси



МАЛЫШИ НА КУХНЕ

«Мама, а давай ты проведешь с нами кулинарный класс, давай приготовим что-то вкусненькое», – попросила моя пятилетняя дочь Аня на выходных. «Уля! Тулинальный тлясс!» – запрыгал вокруг меня от радости двухлетний Славик. И конечно же, мы вместе попробовали что-то приготовить.



Вы, наверное, тоже замечали, как радуются дети, когда им дают возможность участвовать в таинстве приготовления пищи. Ну хоть немножко, ну хоть перемешать или подсыпать чего-нибудь, лишь бы сделать это ВМЕСТЕ с вами, КАК ВЫ, как взрослые. Готовя вместе, вы можете рассказать ребенку о пользе того или иного продукта, о том, как работает пищеварительная система, что она «любит», а что – нет. Таким образом вы можете привить любовь к труду, творческий подход к делу да и просто проведете качественно время в общении. Интересно, что приготовление блюд из не очень любимых продуктов, помогает ребенку полюбить их – ведь он творит, ОН САМ! А кто же не любит свое творение?

По мере взросления дошкольника ему можно поручать все более и более ответственные задания на кухне. Перед началом приготовления убедитесь в том, что ребенок вымыл руки и надел фартук. Вот приблизительный перечень того, что может делать ребенок дошкольного возраста на кухне:

Конечно же, возможности одного ребенка отличаются от возможностей дру-

гого, и вы можете продолжать список дел для каждой возрастной группы, исходя из вашей ситуации.

Вот несколько рецептов блюд, которые вы можете сделать с ребенком или предложить ему сделать самостоятельно, если ему позволяет возраст и умения.

Фруктовый смузи

Замороженные бананы могут стать основой для приготовления любого напитка из фруктов.

- 3 замороженных банана
- 1 стакан свежесжатого апельсинового или сладкого яблочного (можно консервированного) сока
- ¼ стакана свежей или замороженной клубники (можно использовать малину, чернику, персики)
- 2 ст. л. сухого соевого молока

Пустить ребенок положит все ингредиенты в блендер, закроет крышку и под вашим присмотром включит его. Взбивать нужно до получения однородной массы. Если она получилась очень густой, можно добавить еще немного сока.

Разлейте в прозрачные стаканы, на край стакана поместите дольку апельсина – и прекрасный напиток к семейному ужину готов.

Йогурт из ягод

- 125 мл холодной воды
- ½ стакана орехов кешью или очищенных семян подсолнечника (их может отмерить ребенок)
- ½ стакана хорошо разваренного холодного риса (любого)
- 1 стакан любой замороженной ягоды (клубники, черники, смородины, малины)
- ¼ стакана мягких фиников без косточек
- 1 ч. л. лимонного сока*
- соль на кончике ножа

Пусть ребенок поместит 3 первых ингредиента в блендер и под вашим присмотром взбьет. Затем нужно добавить все остальные и взбивать до однородной массы.

Разлейте по креманкам или высоким стаканам. Украсить можно фруктами и нарезанным (предварительно подсушенным) арахисом.

К вашему фруктовому напитку хорошо подойдет печенье из бананов и фиников.

Печенье из бананов и фиников

- 3 спелых банана (размять вилкой). Почистить бананы от кожуры может ваш малыш
- 1 стакан нарезанных фиников. Вынимать из них косточки также может ваш маленький помощник
- ½ стакана измельченных орехов
- 220 г овсяных хлопьев
- 100 г кокосовой стружки
- 1 стакан изюма
- 1 ч. л. натуральной ванили (по желанию)
- ½ ч. л. соли

Ребенок может отмеривать все сухие ингредиенты. Смешав все, массу нужно выложить ложкой на противень или сформировать руками небольшое печенье (это с радостью сделает малыш). Разгладить вилкой и выпекать при температуре 180 °C 25 мин.

Приятного аппетита!

*Если вы делаете йогурт из клубники или смородины, то лимонный сок добавлять не надо.

В 2 года

- Вытирать стол
- Подавать и относить нетяжелые предметы (например ложки, пакеты)
- Выбрасывать что-либо в мусорное ведро
- Почистить от внешних листьев капусту, порвать зеленый листовой салат
- Помогать «читать» кулинарную книгу, перелистывая странички
- Мыть овощи или фрукты
- Доставать из стручков фасоль или горох

В 3 года

Все, что делал 2-летний малыш, а также:

- Добавлять ингредиенты и перемешивать их
- Говорить о процессе приготовления
- Почистить от кожуры (или помять) вареный картофель, морковь, свеклу
- Выдавить сок из цитрусовых на ручной соковыжималке
- Месить и формировать кусочки теста
- Называть и считать продукты
- Намазывать что-то на что-то
- Выкладывать слои продуктов на пиццу

В 4 года

Все, что делал 3-летний малыш, а также:

- Почистить вареное яйцо, мандарин и банан
- Накрыть на стол
- Отмерить сухие сыпучие продукты
- Сделать бутерброд

В 5 года

Все, что делал 4-летний малыш, а также:

- Отмеривать жидкие ингредиенты
- Резать мягкие фрукты ножом с закругленным концом
- Выдавливать формочкой для теста фигурки и раскладывать на противень
- Украсить готовое блюдо

ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Трофические язвы причиняют людям много неудобств и страданий. Что такое трофическая язва? Что является причиной столь серьезного заболевания?



Трофическая язва – это открытая рана на коже или слизистой оболочке, возникающая после отторжения омертвевших тканей и не заживающая в течение 6 и более недель.

Причиной развития трофических язв является местное нарушение кровообращения или иннервации тканей. Трофические язвы могут развиваться на фоне различных заболеваний, отличаются упорным длительным течением и часто с трудом поддаются лечению. Нередко выздоровление напрямую зависит от лечения основного заболевания.

Если говорить о наиболее частых причинах этого заболевания, то к ним относятся хроническая венозная недостаточность (при варикозном расширении вен, посттромбофлебитической болезни), ухудшение артериального кровообращения (при гипертонической болезни, сахарном диабете, атеросклерозе), нарушение оттока лимфы (лимфедема), травмы (отморожения, ожоги), хронические заболевания кожи (экзема и др.). Трофическая язва может развиваться также при отравлении хромом или мышьяком, при некоторых инфекционных болезнях, системных аутоиммунных заболеваниях (васкулиты), нарушении местного кровообращения при длительной неподвижности в результате болезни или травмы (пролежни). Чаще всего язвы встречаются на коже нижних конечностей. Более 70% всех трофических язв нижних конечностей вызвано заболеваниями вен.

Как развивается трофическая язва?

Наиболее часто причиной развития язвы является такое фоновое заболевание,

как варикозное расширение вен нижних конечностей.

Варикозные вены – это вены, клапаны которых больше не работают эффективно и которые изменяют свою форму из-за чрезмерного давления на их стенку крови изнутри.

Наиболее часто поражаются вены, которые лежат прямо под кожей. Когда повышенное давление действует на вены, лежащие глубоко, мышцы, окружающие их, поддерживают их и не дают им потерять свою форму. Подкожные вены лежат в жировой оболочке прямо под кожей, поэтому мышцы не могут их поддерживать. Клапаны внутри вен разделяют их на отдельные камеры. Когда вена работает ненормально, кровь собирается в отдельной камере и растягивает ее, изменяя форму всей вены. При этом возникает нарушение венозного кровотока, которое постепенно приводит к депонированию (застою) крови в нижних конечностях. Такой застой крови сопровождается появлением начальных, но характерных признаков поражения венозной системы.

Симптомами варикозного расширения вен является, прежде всего, видимое нарушение их формы. Кожа может растянуться, появляется чувство усталости, жара или жжения в ногах, особенно к концу дня. Также может присоединяться боль, зуд, чувство отечности в ногах. Появляются, а затем становятся более частыми ночные мышечные судороги (обычно в икроножных мышцах). Изменение цвета кожи в диапазоне от светло-коричневого до синеватого оттенков может быть вызвано кровоизлиянием под кожей или проникновением в ткани пигмента гемосидерина.

Поскольку венозная кровь застаивается,

а в ней накапливаются продукты жизнедеятельности клеток, как результат – ухудшается питание тканей, развивается так называемая ишемия тканей. Появляется гиперпигментация, постепенно ее зона расширяется. Кожа в пораженной области приобретает лаковый блестящий вид, утолщается, становится напряженной, болезненной, неподвижной (срастается с подкожной клетчаткой). Развивается лимфостаз, приводящий к пропотеванию лимфы через кожу и образованию на ней мелких капелек, по виду напоминающих росу. Из-за ишемии тканей ухудшается процесс заживления ран и царапин. В результате даже мельчайшее повреждение кожи может незаметно стать причиной развития длительно текущей, плохо поддающейся лечению трофической язвы.

Процесс может распространяться не только вширь, но и вглубь. Проникновение язвы в глубокие слои тканей сопровождается резким усилением боли. Язвенное поражение может захватывать икроножные мышцы, ахиллово сухожилие и даже надкостницу передней поверхности большеберцовой кости (развивается периостит). Периостит, осложненный вторичной инфекцией, может перейти в остеомиелит (гнойное поражение кости). При повреждении мягких тканей в области голеностопного сустава возникает артрит с последующим развитием контрактуры (неподвижность в суставе). При инфицировании язвы возрастает опасность возникновения инфекционных осложнений. Нередко трофические язвы сопровождаются пиодермией (гнойничковым поражением кожи), аллергическим дерматитом, рожистым воспалением, гнойным тромбозом. Иногда трофическая язва ос-

ложняется флегмоной (гнойным поражением кожи и подкожной клетчатки) и даже сепсисом (распространением инфекции через кровь по всему организму). Кроме того, рецидивирующая инфекция вызывает поражение лимфатических сосудов, что приводит со временем к развитию лимфостаза (так называемая слоновость). И часто полное излечение варикозных трофических язв возможно лишь при удалении измененных вен.

Диагностика венозной трофической язвы

Подтверждением венозной трофической язвы является сопутствующая варикозная болезнь и перенесенный флеботромбоз. О высокой вероятности перенесенного тромбоза глубоких вен свидетельствует наличие в прошлом заболеваний системы крови, приема гормональных препаратов, катетеризаций и пункций вен нижних конечностей, эпизодов длительной неподвижности при травмах, хронических заболеваниях и хирургических вмешательствах. Тактика лечения должна определяться только после всестороннего обследования больного, поскольку трофическая язва может развиваться на фоне целого «букета» сопутствующих заболеваний.

Лечение трофической язвы

Прежде всего нужно устранить или свести к минимуму проявления основных заболеваний, которые стали причиной развития трофической язвы. Также следует бороться с вторичной инфекцией и проводить лечение самой трофической язвы. Например, для очищения язвы местно назначают ферменты, для борьбы с инфекцией – антибиотики и антисептики, после устранения воспаления – ранозаживляющие повязки. После заживления язвы и нормализации общего состояния возможно хирургическое лечение, направленное на восстановление венозного кровотока в области поражения (шунтирование, удаление варикозно расширенных вен).

Профилактика трофической язвы

Важно своевременно лечить варикозно расширенные вены и другие заболевания, вызывающие возникновение трофических язв.

Следует избегать продолжительных статических нагрузок (долгое стояние на ногах или сидение, особенно на корточках или в позе «нога на ногу»). Необходимо исключить поднятие тяжестей (более 5 кг). Полезно делать в течение дня вращательные движения ступнями, упражнения на носках вверх-вниз, переступание с ноги на ногу. Больным с хронической венозной недостаточностью противопоказан труд в горячих цехах, длительное переохлаждение, работа в неподвижном состоянии. Необходима умеренная физическая нагрузка (ходьба) для стимуляции мышц голени, которые играют роль своеобразной мышечной помпы, способствуя продви-

жению крови по венам нижних конечностей. Ходить желательно 3-4 раза в день по 15 мин. Также полезны плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Хорошо делать лежа упражнение «велосипед» и встряхивание поднятыми вверх ногами.

Важен вопрос одежды: нельзя носить вещи, которые передавливают ноги или тело (меньшие по размеру носки и обувь, плотные высокие ботинки, обувь на высоком каблуке, тесные пояса, чулки до колена), так как создаются условия для застоя крови. Допустимо носить обувь с каблуком не более 5 см. Пациенты, страдающие варикозной и посттромбофлебитической болезнью, должны использовать средства эластической компрессии (лечебный трикотаж, эластичные бинты). Обязательно нужно это делать при тяжелой физической нагрузке, длительном стоянии на ногах и даже длительной ходьбе.

Горячие ванны и длительное пребывание на солнце создают условия для застоя крови в венах, поэтому от таких процедур лучше отказаться. Зато в конце дня очень полезно обливать ноги прохладной водой – это способствует сужению вен и уменьшению отечности, чувства тяжести в ногах.

В течение дня желательно несколько раз ложиться, приподнимая ноги на 10-15 см выше уровня сердца. В это время полезно делать встряхивание ногами для улучшения циркуляции крови по капиллярам. Во время ночного сна также желательно подкладывать под ноги валик высотой 15-20 см, для этого можно применить подушку, свернутое одеяло или покрывало.

Важно употреблять достаточное количество клетчатки – это является профилактикой запоров (при запорах создается напряжение на мышцы живота, что приводит к повышению давления крови в венах ног). Кроме того, необходимо ограничение употребления жиров, особенно из животных продуктов (чтобы не происходило сгущения крови), а также сахара и соли. Полезно употреблять в пищу чеснок в свежем и проваренном виде (проварить 1-2 мин в кипятке), он способствует разжижению крови. Свойством укреплять венозную стенку обладают любые ягоды – шиповник, облепиха, земляника, клубника, черника, смородина черная и красная, рябина черная и красная и др., так как они содержат витамины С и Р. Их можно добавлять в пищу (например в кашу), заваривать с ними травяные чаи, делать компоты и кисели. Очень важно употреблять достаточное количество воды (1,5-2 л в день), это препятствует сгущению крови и образованию тромбов.

Лечение природными средствами

Хороший эффект в лечении трофической язвы дает применение простых природных средств лечения. Например, с успехом применяется **гидротерапия**. Для улучшения кровообращения в ногах полезно делать контрастные водные процедуры. Если есть повреждение кожи, то процедуру нужно делать выше уровня язвы, чтобы не мочить ее (например, область бедер, если

язва на голени), с помощью полотенец попеременно смачивая их в горячей и холодной воде и аккуратно накладывая на кожу, слегка растирая, чтобы не повредить ее. Можно также делать контрастные ванны для ноги, на которой нет трофической язвы. Рефлекторно будет улучшаться кровообращение и в больной ноге.

Показана и **фитотерапия**. Внутрь можно принимать настои трав, улучшающих циркуляцию крови по сосудам: боярышник, шиповник, донник желтый, гинкго билоба. Полезно промывать язвы настоем шалфея, ромашки, аира. Можно накладывать на язвы компрессы с этими настоями. Для заваривания трав необходимо взять 1 ст. л. травы, залить 1 стаканом кипятка, настоять примерно 30 мин, процедить, а затем смочить марлю, сложенную в несколько слоев, и наложить на область язвы, сверху прикрыть полиэтиленом и теплой тканью. Держать компресс можно примерно 1-2 ч. Также полезно делать на область язвы компрессы из трав, смешанных с семенем льна (например, из аира, зверобоя, шиповника). И травы, и семя льна необходимо перемолоть в порошок и смешать в соотношении 1:1. Смесь нужно заварить кипятком, вливая его постепенно и размешивая массу, чтобы получилась густая кашка. Затем ее нужно выложить на марлю, сложенную в несколько слоев, прикрыть сверху еще одним слоем марли и приложить на область язвы стороной с одним слоем марли на несколько часов. При воспалении вокруг язвы можно делать компрессы из активированного угля и семени льна, перемолотыми в порошок, смешанными в пропорции 1:1 и заваренными кипятком, до консистенции кашицы. Стимулирует заживление язвы также наложение на нее влажной ткани, смоченной в теплой подсоленной воде.

Если причиной трофической язвы были такие заболевания, как атеросклероз сосудов ног или сахарный диабет, то также необходимо радикальное изменение образа жизни. Требуются перемены в питании: исключение жиров животного происхождения, сахара, ограничение рафинированных зерновых продуктов, соли. Хорошо добавлять в рацион питания орехи и семена (например лен), содержащие незаменимые жирные кислоты, необходимые для нормальной работы сосудистой системы, а также чеснок, любые ягоды. Необходимо достаточное употребление воды, полное исключение вредных привычек (алкоголь, курение, кофеин), умеренная физическая нагрузка. Будет кстати и применение гидротерапии в виде умеренных контрастных процедур (например контрастные ванны для ног). Что касается местного лечения язвы, то можно применять те же методы, о которых мы говорили выше.

В каждом случае нужно уметь увидеть истинную причину развития такого осложнения, как трофическая язва, и устранить ее. При своевременном лечении и профилактике возможно полностью избежать данного осложнения.

И всегда помните, что здоровый образ жизни является основным условием для сохранения вашего здоровья.

Желаем вам здоровья и долголетия!

Справжня ЛЮБОВ чи ЗАКОХАНІСТЬ?



Недосвідчені золотошукачі під час золотої лихоманки не могли відрізнити пірит від золота. Пірит можна розпізнати, якщо покласти його на сковороду та підігріти на вогні. Під час нагрівання він шипить і димить, створюючи сильний сморід. А золоту температура не шкодить, воно не буде смердіти. А як відрізнити справжню любов від закоханості? Є дванадцять факторів, які допоможуть вам у цьому.

1 Любов розвивається повільно, а закоханість — швидко. Більшість людей вважають, що любов приходить одразу. Багато хто говорить, що хоча б один раз переживав любов з першого погляду.

Коли Жермена спитали, як він зустрів свою любов, він відповів: «Я полюбив її тієї ж миті, як уперше побачив. Вона виглядала саме так, як я її собі уявляв. На першому нашому побаченні ми проговорили до півночі, в мене виникло відчуття, що я її знав усе життя. Я відчув, що вона є моїм найкращим другом. Мрії справді збуваються!»

Жермен вважає, що його мрії збуваються, але його судження про дівчину мрії не буде істинним, якщо вони не будуть зустрічатися більше року. Чому? Тому що любов розвивається, а розвиток потребує часу. Щодо закоханості, вона з'являється одразу, дуже швидко. Неможливо пізнати людину повністю за декілька побачень. На ранньому етапі стосунків люди одягають маски й намагаються бути кращими, ніж вони є. Неприємні риси характеру ретельно контролюються та приховуються. Саме тому можуть знадобитися місяці чи навіть роки, щоб побачити люди-

ну в різних обставинах, перш ніж сказати, що ви добре її знаєте. З цієї причини багато людей говорять, що їхній супутник життя змінився після одруження.

Не поспішайте з висновками. Дозвольте вашим стосункам розвиватися повільно. Почніть із дружби й не намагайтеся перескочити етап пізнання один одного. Дружба поступово може привести до справжнього кохання.

2 Любов ґрунтується на сумісності, закоханість — більше на хімічних реакціях та зовнішності. Одного разу Стів познайомився з привабливою та цікавою дівчиною. Він пережив приємні відчуття під час знайомства з нею.

Якби можна було знайти справжню любов так просто, як гадає Стів! Звідки в нього виникла думка, що хімічна реакція й любов — це одне й те саме? Швидше за все, внаслідок перегляду романтичних фільмів.

Хімічні реакції засновані на фізичній привабливості. Це нормально, коли люди подобаються один одному, але на цьому справжніх стосунків не побудуєш.

3 Любов зосереджується на одній людині, закоханість може охоплювати декількох. Закохана людина здатна одночасно «любити» кількох людей, які навіть можуть кардинально відрізнитися один від одного. Наприклад, Джейн стверджує, що кохає двох хлопців і не може визначитися, хто їй потрібен. Один з них — це серйозний і постійний, а інший — невідповідальний і легковажний. Швидше за все, Джейн не любить жодного з них. У своєму розумі вона поєднує риси їхніх характерів і вважає, що любить обох. Справжня любов зосереджується тільки на одній людині, в особистості й характері якої є ті риси, які вам здаються найважливішими. Вам більше не потрібно поєднувати риси декількох людей, щоб отримати ідеал.

4 Любов викликає відчуття надійності, закоханість — ненадійності. Коли людина любить по-справжньому, в неї виникає відчуття надійності й довіри. Закохана людина, з іншого боку, починає боротися з почуттям недовіри й буде робити спробу контролювати іншого шляхом ревності. Це не означає, що ви ніколи не будете ревнувати людину, яку по-справжньому любите. Однак у випадку справжньої любові в міру її розвитку почуття ревності поступово буде згасати. Любов довіряє.

Немного о любви

▶ Любовь — чувство настолько священное, что немногие это осознают. Это слово произносят, но не понимают. Горячий порыв, очарованность одной молодой личности другой личностью не есть любовь; такие чувства не заслуживают называться любовью. У истинной любви интеллектуальная основа, глубокое, всестороннее знание того, кого любишь. Поспешное же увлечение девушками и посвящение им всех мыслей и чувств — безосновательно, нерассудительно, неумеренно, временно и чувственно.

▶ Пусть каждый отдает любви больше, чем требует. Развивайте в себе самое благородное, что в вас есть, и спешите признавать добрые качества друг в друге. Сознание того, что тебя по достоинству оценивают, является чудесным стимулом и приносит удовлетворение. Сочувствие и уважение поощряют стремление к совершенству, и любовь возрастает, побуждаемая к более высоким целям.

▶ Небольшие знаки внимания, многочисленные рядовые обстоятельства и простая вежливость делают жизнь счастливой; и, напротив, пренебрежение мягкими, ободряющими, ласковыми словами и маленькими любезностями приносит в жизнь несчастье.



Існує думка, що ревності — це показник справжньої любові, тому, коли хлопець або дівчина ревнує, вважається, що вона або він більше любить. Однак ревності свідчать про невпевненість та низьку самооцінку. Якщо б не була основна причина, ревнива людина намагається відгородити іншого та втримати його біля себе. Ревності призводять до егоїзму та привласнення. Істинна любов так не чинить.

5 Любов визнає реальність, закоханість ігнорує її. Справжня любов дивиться проблемам в обличчя, не намагаючись применшити їх серйозності. Дві людини, котрі люблять одна одну, намагаються отримати освіту до шлюбу, тому що знають, що їхнє сімейне життя буде кращим, якщо вони побудують його на міцному фундаменті освіти. Вони не стануть поспішати вступати в шлюб, боячись, що їхня любов припинить існування.

Закоханість ігнорує відмінності в соціальному, расовому, освітньому та релігійному аспектах. Іноді вона оволодіває людиною, яка вже має дружину чи чоловіка. Закоханість наповняє на тому, що все це не має значення.

Ті, хто по-справжньому кохає один одного, вирішуватимуть проблеми, закохані ж просто заплющують очі на всі труднощі та наслідки їхніх дій.

6 Любов мотивує позитивну поведінку, закоханість призводить до деградації. Любов конструктивно впливає на вашу особистість і виявляє у вас найкращі риси. Вона дає вам нову енергію, почуття власної гідності, інтерес до життя. Любов пробуджує у вас творчий потенціал, прагнення до особистого розвитку, самовдосконалення та самоповаги. Вона підтримує позитивну самооцінку, почуття довіри та безпеки. Любов буде вести вас до успіху. Ви станете більш старанно навчатися, більш ефективно складати плани й заощаджувати. Життя набуває додаткового змісту.

Закоханість деструктивно впливає на особистість. Друзі та рідні одразу ж помічають ці зміни. Ви стаєте менш діяльною людиною, виконуєте справи менш ефективно. Закоханість малює мрії, в яких ви обоє живете щасливим життям, без сварок та проблем. Ці мрії викреслюють з вашого розуму реальність життя, школу, роботу, навчання, обов'язки, гроші.

7 Любов визнає недоліки, закоханість ігнорує їх. Любов навчить вас бачити чудові риси в іншій людині й на цій основі будувати стосунки. Хоча ви визнаєте ці риси та певною мірою ідеалізуєте їх, але не вважаєте цю людину досконалою. Ви помічаєте негативні риси характеру, проте вони не заважають вам любити людину.

Закоханість не дозволяє вам побачити в іншій людині негативні риси. Ви ідеалізуєте її, вважаєте, що в неї взагалі немає недоліків, захищаєте її від будь-якої критики.

8 Любов контролює фізичну близькість, закоханість експлуатує її. Пара, яка має справжню любов, контролює прояви своїх фізичних

схильностей. Вони поважають один одного, тому стримують своє бажання фізичної близькості. Закоханість вимагає фізичної близькості одразу. Більше того, фізичний контакт не має такого сильного значення під час любові, як під час закоханості. Причина в тому, що закоханість дуже залежить від фізичного потягу.

Якщо хлопець або дівчина подобаються один одному фізично, їм здається, що вони кохають один одного, і на цій підставі вони одружуються. Але вони не враховують, що їхні цінності, цілі та переконання можуть не збігатися. Можливо, вони мають декілька спільних інтересів, але їхні особистості й риси характеру кардинально відрізняються.

9 Любов не шукає свого, закоханість — егоїстична. Любов означає більше, ніж емоції. Справжня любов виявляється в повсякденному житті. Кожен із нас є люблячим та турботливим тоді, коли наш супутник життя поводить себе так, як нам до вподоби. Але випробування любові починається тоді, коли наш партнер поводить себе несправедливо щодо нас. Чи зможемо ми тоді виявляти терпіння та любов?

10 Любов отримує схвалення сім'ї або друзів, а закоханість — несхвалення. Рівень розлучень у Японії у чотири рази нижчий, ніж у Сполучених Штатах. Цю різницю можна пояснити тим, що більшість японців обирають супутників життя виключно за згодою рідних, тоді як американці обирають незалежно від погляду сім'ї.

Якщо ваші рідні не схвалюють ваш вибір, будьте обережними! Сім'я завжди зацікавлена у вашому майбутньому добробуті, рідні поганого вам не бажають. Серед шлюбів, які не отримали батьківського благословення, великий відсоток розлучень та випадків нещасливого життя.

11 На відміну від любові, закоханість згасає, до того ж дуже швидко. Якщо ви пережили разом багато труднощів, подолали проблеми та невдачі, то ви будете довго цінувати людину, яку любите. Закоханість швидко приходить і так само швидко згасає, залишаючи в спогадах тільки приємні відчуття.

12 Любов перемагає розлуку, закоханість — ні. Любов може стати ще сильнішою в період розлуки, яка спонукає серця ставати ніжнішими. Якщо ви по-справжньому любите людину, ви пов'язуєте своє життя з її життям. І коли ви не бачите певний час, то починаєте відчувати, що вам не вистачає часточки самого себе. Розлука допомагає зрозуміти, яке значення мають для вас стосунки з цією людиною.

Закоханість згасає швидко, як тільки інша людина зникає з поля зору. Це відбувається тому, що вона заснована переважно на фізичній привабливості. Інтерес зникає тоді, коли стосунки не підтримуються особистим контактом. Закоханість не витримує випробування часом.

Артериальная ГИПОТОНИЯ

Дорогие читатели, эта статья, посвященная артериальной гипотонии, стала отзывом на ваши многочисленные просьбы.

Термином «артериальная гипотония», или «гипотония», обозначается снижение систолического и диастолического артериального давления ниже нормального уровня.

В качестве нижней границы нормы для взрослых до 25 лет принимают артериальное давление, равное 100/60 мм рт. ст., для возрастной группы 25-40 лет – 105/65 мм рт. ст., у здоровых женщин молодого и среднего возраста нижняя граница артериального давления в среднем на 5 мм рт. ст. ниже, чем у здоровых мужчин того же возраста. Практически допустимо считать, что нижняя граница нормы для диастолического артериального давления с возрастом существенно не меняется (не выше 65-70 мм рт. ст.).

Встречается немало случаев, особенно среди молодых людей, когда артериальная гипотония является единственным аномальным признаком и не сопровождается никаким расстройством. Эти случаи оценивают как вариант нормы и называют физиологической гипотонией. Артериальная гипотония встречается у 5-7% населения, около 1/3 случаев приходится на физиологическую гипотонию. Такой вид гипотонии также отмечается у спортсменов и жителей высокогорья, тропиков и субтропиков.

Основным критерием физиологической гипотонии является отсутствие каких-либо негативных субъективных ощущений у человека и объективных признаков страдания организма на фоне сниженного давления. О физиологической, а не патологической артериальной гипотонии свидетельствует наличие ее в молодом возрасте. Если при этом у человека не отмечается непереносимость жары, длительного вертикального положения, изменения самочувствия в течение суток, это также говорит о физиологической гипотонии. Но все же подтвердить или опровергнуть такой диагноз может только врач после проведения ряда проб и обследований.



В большинстве случаев, однако, артериальная гипотония является патологическим симптомом. Артериальная гипотония (острая и хроническая) встречается при очень многих заболеваниях. По различным данным, этот симптом выявляется у 15-25% больных терапевтических и инфекционных отделений. В одних случаях артериальное давление снижается быстро – это различные варианты патологической острой артериальной гипотонии; в других случаях гипотония сохраняется продолжительное время с чередованием периодов улучшения и ухудшения – это хроническая артериальная гипотония. При разных формах хронической артериальной гипотонии наиболее часто выявляются функциональные нарушения сосудистой регуляции на уровне головного мозга и эндокринной системы.

Когда артериальная гипотония четко выступает как симптом какого-то определенного заболевания, ее называют вторичной, симптоматической. В отличие от нее выделяют первичную (эссенциальную) гипотонию – нейроциркуляторную гипотонию – своеобразную форму невроза. Выделяют также особую форму артериальной гипотонии – ортостатическую – резкое снижение артериального давления, преимущественно систолического, при быстром переходе из горизонтального

положения в вертикальное. Если гипотония развилась на фоне резкой боли в животе, за грудиной, головной боли или возникла внезапно после травмы головы, груди, живота, она может свидетельствовать об угрожающем жизни поражении сердца, мозга или внутреннем кровотечении. Такое состояние требует экстренной медицинской помощи в условиях стационара.

Гипотония может возникать как следствие профессиональных вредностей: при длительном воздействии малых доз электромагнитных излучений, шума, вибрации, некоторых химических соединений, которым человек подвергается на рабочем месте.

Низкое артериальное давление может возникать на фоне приема некоторых препаратов: диуретиков (мочегонных), некоторых антидепрессантов, алкоголя и препаратов для лечения алкоголизма, гипотензивных препаратов, обезболивающих и т. д.

Для полного исключения скрыто протекающих форм патологической гипотонии необходимо провести исследования, направленные на выявление скрытых очагов инфекции (хронический тонзиллит, гайморит, холецистит), глистных инвазий, лямблиоза, начальных фаз эндокринных заболеваний (гипофизарная, надпочечниковая недостаточность, недостаточность щитовидной железы).

Признаки артериальной гипотонии

● Головокружение при переходе из горизонтального положения в вертикальное

- Шаткость походки
- Головокружение
- Слабость
- Нечеткость зрения
- Обморочное состояние

Характерно, что сразу после сна гипотоники чувствуют себя вялыми, не отдохнувшими, затем, через 1-2 ч, самочувствие улучшается, повышается работоспособность. К середине дня вновь спад настроения и усталость; короткий отдых днем, как правило, заметно улучшает состояние.

Лечение

Прежде всего, нужно выяснить причину гипотонии, иначе не удастся эффективно с ней справиться, а в худшем случае можно даже навредить здоровью.

В случае, если причиной гипотонии стало какое-то заболевание, необходимо лечить прежде всего данную патологию, а не гипотонию. Если с болезнью удастся справиться, то гипотония пройдет сама собой. Если же гипотония физиологическая, то лечение не нужно.

В случае **хронической гипотонии** (нейроциркуляторной) можно применять нижеследующие простые рекомендации, которые помогут отрегулировать работу нервной системы, отвечающей за деятельность сосудов:

1. Питание должно быть полноценным, разнообразным, но простым. Простым – в плане приготовления и состава блюд. Нужно тщательно спланировать меню на день и даже на неделю. Основано оно должно быть на растительных продуктах – большом количестве (5-9 порций) свежих овощей и фруктов. Стоит избегать стимуляторов: острых специй, уксуса, кофеин-содержащих продуктов, алкоголя, жирных блюд, поскольку они чрезмерно стимулируют нервную систему, а вслед за возбуждением наступает выраженный спад ее деятельности, что усугубляет течение гипер- и гипотонии. Правильное питание обеспечит организм всеми необходимыми питательными веществами, в том числе и для работы нервной системы.

2. Обязателен полноценный завтрак (каша + фрукты или овощи + белковые продукты (бобовые, орехи или молочные продукты)), чтобы предотвратить снижение уровня сахара в крови, что на фоне снижения давления ухудшает самочувствие человека.

3. Необходимо придерживаться режима. Питание должно быть регулярным, в одно и то же время (колебания во времени – не более 30 мин), без перекусывания. Отход ко сну и подъем – также в одно и то же время. Было бы очень хорошо, если

бы в течение дня вы чередовали физическую и умственную деятельность.

4. Утром – контрастный душ. Вначале хорошо разогреться под горячей водой в течение 5-7 мин, а затем включить прохладную (позже, когда вы привыкнете, можно включать и холодную) на 30 с. Потом снова включите горячую воду на 3 мин, затем холодную – на 30 с. Так чередовать 4-5 раз. Вытереться насухо и одеться. После этой процедуры желательно не выходить на улицу в течение 30-40 мин.

Если у вас нет возможности принимать контрастный душ, вы можете утром растереть все тело полотенцем, смоченным в холодной воде. Хорошо отожмите полотенце и интенсивно, докрасна разотрите поочередно все части тела. Затем вытрите кожу насухо и оденьтесь.

Эти процедуры являются своеобразной зарядкой для сосудов. Под воздействием горячей воды сосуды расширяются, холодной – сужаются. Такие «тренированные» сосуды мягче реагируют на стресс, погоду и лучше поддерживают оптимальное давление.

5. Вечером полезно принять теплый душ или теплую (не горячую) ванну – это поможет нервной системе расслабиться и отдохнуть после напряженной дневной работы. В воду можно добавить хвойный экстракт или отвар трав: шалфея, мяты, Melissa (по 3 ст. л. каждой травы на 1 л кипятка, настоять 20 мин, процедить и вылить в ванну). Желательно после ванны сразу же лечь в постель.

6. Перед сном не смотрите, не обсуждайте, не читайте ничего возбуждающего, неприятного. Кстати, просмотр даже положительных по своему смыслу телепередач (и другой видеопроодукции) возбуждает нервную систему, и сон, как правило, становится менее качественным, поверхностным и богатым сновидениями. А наутро не отдохнувшая нормально нервная система просто не в состоянии адекватно реагировать на стресс, метеорологические факторы и т. д., что проявляется в скачках давления и эмоций.

7. Вечером, за 2-3 ч до сна также полезно выпить чай из Melissa, хмеля и пустырника (по 1 ч. л. каждой). Травы нужно заварить в 150 мл кипятка. Настоять 30-40 мин и процедить.

8. Регулярные физические упражнения на свежем воздухе также помогают отрегулировать деятельность организма. Вы можете утром поработать в огороде, пройтись в быстром темпе или поехать на велосипеде, сделать комплекс упражнений в течение 30-40 мин. Это придаст вам бодрости на весь день.

Применяя эти советы в течение хотя бы 1 мес, вы почувствуете значительное улучшение.

Будьте здоровы!

Правила измерения артериального давления

Для того чтобы измерение артериального давления (АД) было максимально точным, надо соблюдать несколько простых правил.

Как подготовиться к измерению АД?

● Перед измерением давления около 15 мин не меняйте положения тела.

● Постарайтесь полностью расслабиться.

● Манжета должна находиться примерно на уровне сердца.

● Спускать воздух из нее старайтесь медленно. Колебания стрелки и звуковые тоны, по которым следует ориентироваться, часто не совпадают.

● Следите за тем, чтобы ни один из шлангов тонометра или фонендоскопа не был сдавленным или перегнутым — это может сильно затруднить измерение или исказить его результаты.

Что может повлиять на показатели АД?

● Сигарета, выкуренная менее чем за полчаса до измерения давления.

● Кофе, чай и другие тонизирующие напитки.

● Прием пищи (перед измерением давления не едят).

● Эмоциональное напряжение или предшествующая физическая нагрузка.

Иногда до появления первого четкого тона (он указывает на уровень систолического АД) слышны посторонние шумы. Если вы не успели «поймать» первый тон, прежде чем снова накачивать манжету, выпустите из нее весь воздух. Чтобы результат был более точным, повторите процедуру через минуту. За истинное АД принимается меньшее из двух значений. Давление нужно мерить на обеих руках.

Если разница больше 15 мм рт. ст., поспешите обратиться к врачу — это может быть симптомом какого-либо заболевания.

Из всех приборов для измерения АД (тонометров) самыми точными являются ртутные, затем следуют мембранные, а самыми неточными являются, к сожалению, самые удобные в использовании — электронные.



Источник: МедПортал



В ПОГОНЕ ЗА ВЛАСТЬЮ

Фридрих Ницше однажды написал: «Там, где теплится жизнь, всегда присутствует воля к власти». В этом есть доля правды. Каждый живущий мечтает в той или иной мере властвовать.

Увидев своего семнадцатилетнего сына, объезжающего дикую лошадь, Филипп Македонский сказал: «Сын, Греция слишком мала для тебя. Тебе нужно завоевать весь мир». И Александр отправился завоевывать этот мир. Перед ним открылись двери в Индию и далекий Китай. За десять лет он со своим войском прошел двадцать тысяч километров. Мечта становилась реальностью, тем более что Александру Македонскому было лишь тридцать лет. А три года спустя он умер. Тот, кто вел свое происхождение от богов, кого не смогла остановить ни одна армия мира, потерпел поражение от смерти. И тогда людям стало ясно: нет, он не был богом. Какие бы титулы человек ни присваивал себе при жизни, в конце земного пути его ждет смерть.

Перед тем как Александр Великий испустил последний вздох, полководцы, занятые дележом наследства, спросили его, кто теперь станет великим властителем. Судьба огромной империи висела на волоске. Конечно, император мог бы сказать: мой сын, моя жена, мой лучший друг... Но с жуткой улыбкой на холодеющих устах умирающий с трудом молвил: «Самый сильный». И после смерти императора началась страшная борьба за власть. Военачальники Александра убили его жену и сына. Великая империя была разделена на части.

Иисус Христос говорит: «Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?» (Матф. 16:26)

Джон Граз

Картина художника

Несколько лет тому назад в Лондоне украли картину небывалой стоимости. Она называлась «Ирисы», и на ней стояла подпись автора — Ван Гога. За всю свою жизнь знаменитый художник продал одно-единственное полотно. Не это, другое. Нищета не отпускала его, он погружался в алкоголизм и сумасшествие. Картина, о которой идет речь, была найдена в курятнике одного из кредиторов художника. Ею заткнули дыру в перегородке. Истинное значение искусства Ван Гога открылось лишь после его смерти.



Наша жизнь подобна полотну художника. Необходимо время, настойчивость, даже страдания, чтобы получился шедевр, который будет оценен в вечности. Имея в перспективе вечность, мы действительно можем создать из нашей жизни шедевр. Может быть, мы никогда не разбогатеет, не будем обладать властью, не станем знаменитыми в этом мире. Скорее всего, наши имена не будут вписаны в энциклопедии или словари. Обернется ли это для нас катастрофой? Отнюдь нет! Важнее всего то, что наши имена будут запечатлены в небесной книге жизни! Это и есть наш успех, успех нашей жизни, вечной жизни в Иисусе Христе.

Моя здоровая семья
Здоровье — первое богатство, счастье — лучшее наследство — второе.

№ 3 (38) 2012

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 пан-
сіонату «Наш Дім»
Ріта Заморська — магістр громадської
охорони здоров'я
Ірина Ісакова — сімейний консультант
Володимир Куцій — керівник
сімейного відділу КК
Мирослава Луцька — провізор

Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк — доктор
медицини, професор
Олексій Опарін — доктор медицини,
професор

Коректори

Олена Білоконь
Ганна Борисовська

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

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

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

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua

**В Інтернет-ефірі з 25 лютого по 17 березня о 16:00 і 18:00,
супутниковий ефір — з 10 по 17 березня о 16:30 і 18:30
У РАМКАХ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «А ЧТО, ЕСЛИ ДА?...»**

- «Будьте здорові!» — програма для справжніх чоловіків і вольових жінок
- Ви дізнаєтеся Секрети найкрасивіших і найуспішніших людей у світі
- Навчитесь відрізнати правду від міфів про здоровий спосіб життя
- Ви зможете розкрити свій внутрішній потенціал і досягти самореалізації
- Здоров'я — це ще не все, але навіть все, без здоров'я — ніщо!

Ведуча: Лариса Сугай, магістр охорони здоров'я (університет Лома Лінда, США)
Дивіться програми на каналі Hope Channel Europe. А також на сайті www.hopechannel.info

