



Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

# Моя здоровая семья

№ 5 (40) 2012

## РЕЦЕПТЫ

Фаршированные шляпки шампиньонов. Картофель с фасолью. Томатный соус.

4

## ЗАЩИТНАЯ ФУНКЦИЯ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА

Согласно исследованию International Study of Asthma and Allergies (ISAAC), проведенному в 2002-2003 гг. учеными Испании, солнечный свет помогает предотвратить развитие астмы и аллергии у детей.

5

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Нередко молодые родители, воспитывающие маленьких детей, не имеют того жизненного опыта, который необходим, чтобы установить в семье нормальные, здоровые отношения.

7

## ПОРАДИ ВАГІТНИМ ЖІНКАМ

Чимало батьків не надають великого значення дородовому впливу на розвиток плоду, проте це питання заслуговує найуважливішого дослідження.

9

## АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Иммунная система человека устроена таким образом, чтобы защищать организм от бактерий, вирусов, грибов и паразитов.

10

## 5 СЕКРЕТІВ ЩАСЛИВОГО ШЛЮБУ

У стосунках між чоловіком та дружиною іноді виникають проблеми, і члени подружжя повинні шукати шляхи вирішення цих проблем.

12

## Пусть всегда будет солнце!

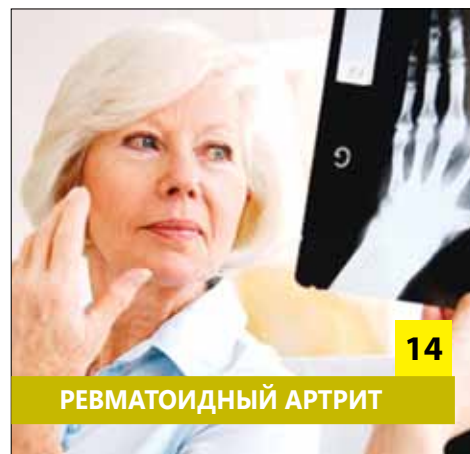
Что может быть естественней, чем солнечный свет? Мы видим его изо дня в день. Мы настолько к нему привыкли и настолько мало о нем думаем, что не всегда осознаем, насколько он важен для нас.

2



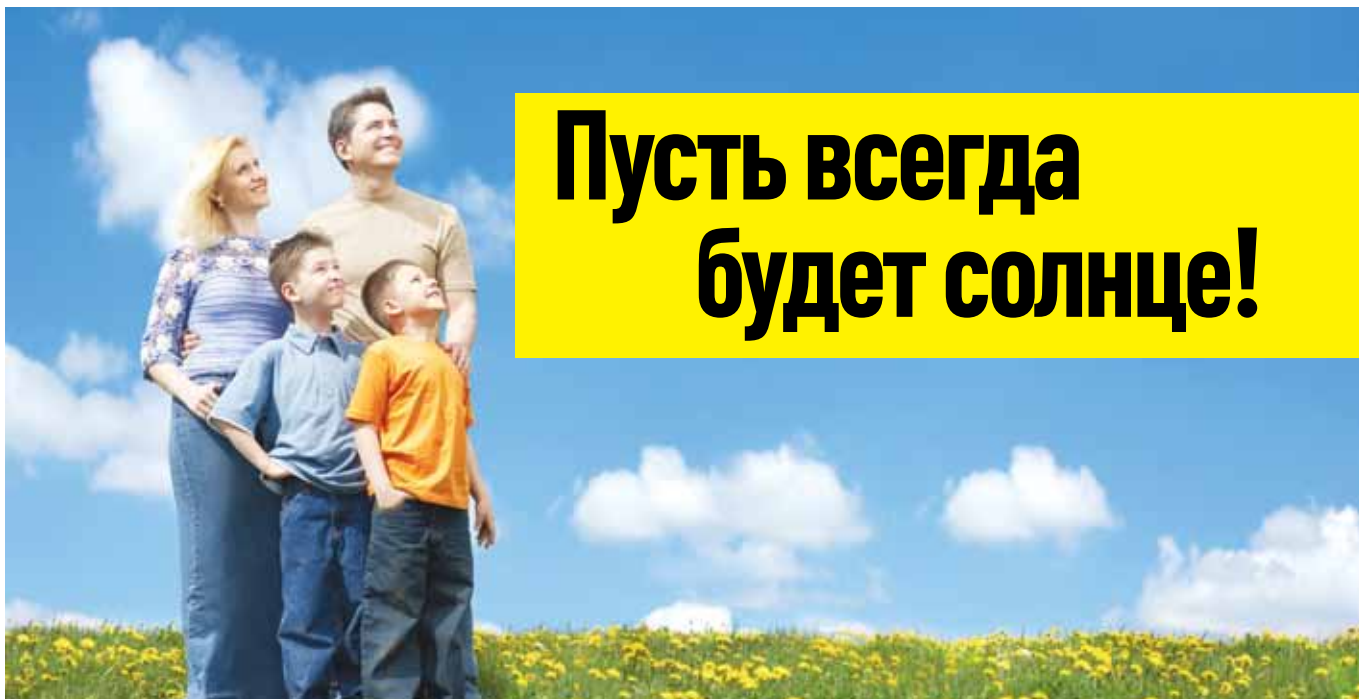
6

ВАЖНЫЕ УРОКИ: СПОКОЙСТВИЕ, УВАЖЕНИЕ И БЛАГОГОВЕНИЕ



14

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ



# Пусть всегда будет солнце!

Что может быть естественней, чем солнечный свет? Мы видим его изо дня в день. Мы настолько к нему привыкли и настолько мало о нем думаем, что не всегда осознаем, насколько он важен для нас. Солнечный свет обладает профилактическим и лечебным эффектом при многих заболеваниях. Что собой представляет далекое Солнце, и как оно влияет на нас — землян?

**С**олнце — это гигантский (диаметром почти 1,5 млн км) газовый шар. Температура на его поверхности достигает 6000 °С. Внутри Солнца постоянно происходят термоядерные реакции с выделением огромного количества тепла.

Расстояние от Земли до Солнца — более 150 млн км. И если бы Земля находилась от Солнца чуть дальше, все живое на ней замерзло бы, а если бы мы были чуть ближе — сгорели бы. Бог разместил все так, чтобы обеспечить полноценную жизнь на Земле.

Спектр солнечного излучения составляют три основных вида лучей: ультрафиолетовые, инфракрасные и световые.

У поверхности Земли 59% солнечной радиации приходится на долю инфракрасных лучей, 40% составляют световые лучи и около 1% — ультрафиолетовые. При прохождении через земную атмосферу около 60% радиации поглощается в стратосфере и рассеивается в пространстве при помощи водяных паров и озонового слоя. Большая часть излучения Солнца задерживается за счет загрязняющих воздух пыли, газов и дыма, что особенно выражено в городах. Так, в крупных промышленных городах с большой задымленностью и загазованностью потери ультрафиолетовой радиации достигают 40%, а также резко снижается общая освещенность.

Часть солнечной радиации отражается от поверхностей. Например, снег отражает до 85% общей лучистой энергии, желтый кварцевый песок — 35% солнечной радиации, речной песок — 29%, зеленая трава — 26%, чернозем — 14%, водная поверхность при отвесном падении солнечных лучей — лишь 2%. Это нужно учитывать при выборе места пребывания человека во время принятия солнечных ванн.

Кроме того, степень попадания излучения Солнца на Землю зависит от широты: по мере удаления от экватора количество радиации уменьшается. Ультрафиолетовых лучей на юге больше, чем на севере.

## Влияние на организм

Каждый из трех видов лучей оказывает свое воздействие на организм. **Длинноволновая видимая радиация (солнечный свет)** обеспечивает зрительное восприятие предметов, ориентацию в окружающем пространстве. Видимое световое излучение воспринимается также поверхностью кожи, вызывая тепловой эффект, а в избыточном количестве становится причиной солнечных ожогов.

**Инфракрасная радиация** проникает в кожу на глубину от 0,1 до 10-12 мм. При этом возникает выраженный тепловой эффект, расширяются кровеносные сосуды, усиливаются кожное дыхание и интенсивность кровообращения, стимулируется образование и всасывание биологически активных веществ. Лечебные дозы инфракрасного облучения широко используют в физиотерапии различных заболеваний.

Наиболее биологически активной частью солнечного спектра является **ультрафиолетовое излучение**. Ультрафиолетовые лучи обладают более короткой длиной волны, чем лучи видимого света, и подразделяются на три класса: лучи А (УФА); лучи В (УФВ); лучи С (УФС). Опасные для жизни лучи УФС, благодаря озоновому слою, поверхности Земли не достигают. Однако в некоторых местах озоновый слой поврежден и содержит «дыры», через которые эти вредные лучи достигают поверхности Земли.

Общее положительное влияние на здоровье оказывает средневолновая часть УФ-радиации (максимум при длине волны 297 нм). Под ее воздействием в коже образуются биологически активные соединения,



стимулирующие вегетативную нервную систему, восстановительные процессы в поврежденных тканях, усиливающие образование гемоглобина, антител, защитных клеток крови, рост волос, ногтей, костной ткани, уменьшающие чувствительность организма к действию токсических веществ, ускоряющие общие процессы восстановления и выздоровления.

Всем известно, что под воздействием УФ-излучения в коже образуется витамин D (кальциферол). Он необходим для усвоения организмом кальция и поддержания его на нужном уровне. Если кальция в крови мало, тогда организм вымывает его из костей и поставляет в кровь, а в костях на этом фоне развивается остеопороз. У детей при недостатке витамина D развивается рахит. Чтобы предотвратить эти расстройства, нужно достаточно времени находиться под солнечными лучами. Хотя некоторые продукты (желток куриного яйца, молоко, рыбий жир и др.) содержат небольшое количество витамина D, этого, как правило, не хватает для жизнедеятельности организма — ему нужна помощь Солнца.

Ультрафиолетовому излучению присуще и дезинфицирующее (бактерицидное) действие, наиболее сильное в диапазоне 180–280 нм. Это облучение губительно действует на большинство видов патогенных бактерий, многие вирусы и микроскопические грибки, и потому широко используется для обеззараживания воздуха в медицинских учреждениях.

Кроме того, солнечные лучи стимулируют продукцию специальных веществ — эндорфинов, которые поднимают настроение и в целом положительно влияют на эмоциональное состояние. Недостаток солнечного лучей ведет к ухудшению самочувствия. Снижаются нервно-психический тонус, умственная и физическая работоспособность, а также сопротивляемость организма инфекциям, усиливается вероятность переломов, замедляется процесс восстановления и выздоровления.

Итак, как видите, солнечные ванны очень полезны, но излишек солнца может причинить значительный вред организму. Некоторые исследования свидетельствуют о том, что ультрафиолетовые лучи способны ускорить преждевременное старение кожи. УФА-лучи способны проникать в глубокие слои кожи, повреждать ДНК и нарушать ее синтез, разрушать соединительную ткань, коллагеновые и эластиновые волокна, усиливать такие кожные реакции, как фототоксичность и фотоаллергия. Как следствие, кожа постепенно теряет эластичность, и образуются морщины. По этой причине большие дозы УФА вызывают преждевременное старение. Кроме того, по данным последних научных исследований, они могут повышать риск развития рака кожи. Механизмы этого явления до конца не ясны, однако предполагают, что УФА-лучи вызывают окислительные процессы в коже.

Умеренное пребывание на солнце активизирует работу иммунной системы, улучшает обменные процессы в орга-

низме. Под влиянием ультрафиолетовых лучей усиливается кожное дыхание, активней функционирует кора надпочечников, усиливается снабжение миокарда (сердечная мышца) кислородом, повышается его сократительная способность. Поэтому регулярное пребывание под солнечными лучами рекомендуется при заболеваниях:

- внутренних органов (бронхиты, пневмония, астма, атеросклероз, язвенная болезнь);
- опорно-двигательного аппарата (артриты, миозиты);
- нервной системы (невралгия, дистония, травмы спинного мозга);
- кожи (экземы, псориаз).

## Избыточное воздействие солнечных лучей может вызвать:

● **солнечный ожог.** Высокие дозы ультрафиолета губительны для большинства клеток эпидермиса, а уцелевшие клетки оказываются поврежденными. Солнечный ожог вызывает покраснение кожи, называемое эритемой. Она появляется вскоре после облучения, достигает максимальной выраженности через 8–24 ч и исчезает в течение нескольких дней. Однако сильный загар может оставлять на коже болезненные пузыри и пятна белого цвета, новая кожа на месте которых лишена защиты и более чувствительна к повреждению ультрафиолетом. Даже при очень дозированном и постепенном загаре могут возникнуть проблемы, поскольку разные участки тела по-разному реагируют на солнечный свет. Область живота, плечевого пояса и поясницы могут быстро обгорать, при этом кожа рук и ног еще не успевает и прогреваться;

● **фотосенсибилизацию.** Небольшой процент населения очень остро реагирует на ультрафиолетовое излучение. Даже минимальной дозы бывает достаточно для запуска аллергических реакций, приводящих к быстрому и сильному солнечному ожогу. Фотосенсибилизация часто связана с использованием некоторых лекарственных препаратов (нестероидные противовоспалительные, болеутоляющие средства, транквилизаторы, пероральные противодиабетические средства, антибиотики, антидепрессанты). Некоторые пищевые и косметические продукты, такие как парфюмерия или мыло, могут также содержать компоненты, увеличивающие чувствительность к ультрафиолету;

● **развитие катаракты.** Глаза представляют собой единственную систему органов, допускающую возможность проникновения видимого света вглубь организма. Эффективность естественных механизмов защиты глаза против воздействия ультрафиолета ограничена. Белки хрусталика (линзоподобная структура внутри глаза) под воздействием ультрафиолета накапливают пигменты, которые покрывают линзу и в конечном итоге приводят к потере зрения. Каждый год около 16 млн человек в мире страдают от потери зрения из-за снижения прозрачности хрусталика.

Катаракта — является ведущей причиной потери зрения. По оценкам ВОЗ, до 20% случаев возникновения катаракты могут быть вызваны избыточным воздействием ультрафиолетового излучения, и этого можно было бы избежать.

## Правила пребывания на солнце

В умеренных широтах профилактический эффект солнечной радиации достигается уже через 10–15 мин открытого солнечного облучения; в солнечный день в затененном месте — через 20–30 мин. Лучше всего солнечные ванны принимать в утренние часы: в это время уровень инфракрасной составляющей солнечной радиации значительно ниже. К тому же, в утренние часы чище атмосферный воздух, выше (особенно у водоемов) содержание положительно заряженных аэроионов, и, не перегреваясь, можно находиться на природе больше времени, чем в середине дня. В любом случае, однако, легкий головной убор и хорошие солнцезащитные очки являются обязательными атрибутами.

Дети младше трех лет не должны находиться под прямыми солнечными лучами. В детской коже еще недостаточно клеток, образующих пигмент меланин, и роговой слой эпидермиса у них почти в два раза тоньше, чем у взрослых; таким образом, ультрафиолетовые лучи проникают глубже в кожу, вызывая появление ожогов и увеличивая риск развития рака кожи.

Если у вас чувствительная кожа, можно загорать в тени. Около 65% ультрафиолетовых лучей все равно достигнут вашей кожи, и вы получите мягкий загар. Помните, что даже одежда не может нас полностью защитить. Сухой хлопок пропускает 10% УФВ и 20% УФА, а если он влажный, то еще больше. После плавания необходимо тщательно вытереть кожу; каждая маленькая капля воды может действовать как увеличительное стекло, усиливая действие солнца и вызывая более сильный ожог.

Защитить себя от солнечных лучей не очень сложно. Для этого совсем необязательно всю жизнь проводить в тени. Следует соблюдать несколько простых правил:

- не оставаться на солнце слишком долгое время;
- избегать периода максимальной солнечной активности (с 11 до 17 ч);
- употреблять достаточное количество жидкости для профилактики обезвоживания организма;
- регулярно наносить на кожу солнцезащитные средства.

Перед тем как начать загорать, старайтесь употреблять нежирную пищу, а также богатую антиоксидантами растительную пищу (свежие овощи и фрукты).

*При мудром использовании солнце может быть нашим хорошим другом и помощником в обеспечении здорового долголетия.*

**Желаем вам крепкого здоровья!**

# ТРИПТОФАН — СЕРОТОНИН — МЕЛАТОНИН — НАСТРОЕНИЕ

**Триптофан** — это аминокислота, которая не вырабатывается в организме, а попадает в него только с пищей. Триптофан в организме человека непосредственно преобразуется в серотонин — вещество, обеспечивающее умственное расслабление и создающее ощущение эмоционального благополучия. Серотонин, в свою очередь, является предшественником мелатонина, регулирующего наши биологические часы. Мелатонин вырабатывается ночью при отсутствии света, но он вырабатывается в большем количестве, если днем человек находился под воздействием солнечных лучей. У людей в состоянии депрессии в крови мало как серотонина, так и триптофана и мелатонина. Низкое содержание данных веществ в организме вызывает депрессию, тревожность, бессонницу, расстройства внимания, гиперактивность, мигрень, головные боли, напряжение.

Лучшими натуральными источниками триптофана являются продукты, содержащие большое количество белков: грибы, овес, бананы, сушеные финики, кунжут, кедровый орех, молоко, йогурт, творог. Триптофан присутствует в большинстве растительных белков, особенно им богаты соевые бобы. Одним из лучших источников триптофана является арахис, причем как цельные орехи, так и арахисовое масло. Оказывается, чтобы в мозг попало больше триптофана, нужно употреблять продукты, богатые углеводами (зерновые, фрукты).

## Картофель с фасолью

- 1 кг очищенного картофеля (крупно нарезать)
- 1 стакан белой сухой фасоли
- 2 больших луковицы (мелко нарезать)
- 1 ст. л. сухой петрушки
- 1 ч. л. сухой паприки (сладкой)
- 2 стакана соевой сметаны
- 4 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу



Замочить фасоль на ночь. Утром сварить до готовности, так чтобы она не разварилась. Картофель варить в подсоленной воде до готовности. В глубокой сковороде потушить лук, влить масло и добавить паприку. Затем добавить фасоль и тушить около 15 мин, чтобы фасоль пропиталась запахом лука и масла. Влить сметану и добавить сухую зелень петрушки. Дать закипеть. Слить воду из кастрюли с картофелем и добавить туда фасолевый соус. Дать снова закипеть, при этом постоянно помешивать. Подавать как самостоятельное блюдо или вместе с любыми зерновыми котлетами под томатным соусом.



## Томатный соус

- ¾ стакана томатной пасты
- ¼ стакана воды
- ½ стакана меда или сахара
- 2 зубчика чеснока (пропустить через чесночницу)
- сок одного лимона
- ¼ лука (мелко нарезать)
- ½ стакана растительного масла
- 2-3 ч. л. соли (без горки)

Соединить все продукты, хорошо перемешать с помощью венчика. Дать настояться полчаса в холодильнике.

## Фаршированные шляпки шампиньонов

- 16 больших свежих шампиньонов
- 150 г сухого соевого мяса (желательно фарша)
- 1 большая луковица (мелко нарезать)
- 5 зубчиков чеснока (пропустить через чесночницу)
- 1 стакан свежего шпината
- 1 пучок свежей петрушки (мелко нарезать)
- 3 ст. л. растительного масла
- сок одного лимона
- 1 ст. л. пряных трав (базилик, майоран)
- соль

Аккуратно отделить ножки шампиньонов от шляпок, так чтобы шляпки остались целыми. Ножки грибов нарезать как можно мельче. Соевое мясо отварить, остудить и хорошо отжать. Потушить лук и чеснок с ножками грибов до полного испарения жидкости, затем добавить масло и приправы. Шпинат обдать кипятком, отжать и мелко порубить. Для получения фарша соединить лук и шпинат с соевым мясом и посолить по вкусу. Шляпки грибов сбрызнуть изнутри лимонным соком и выложить на них весь фарш. Поместить на глубокий противень и запекать при температуре 250 °C до тех пор, пока шляпки не уменьшатся в объеме и не станут мягкими. Готовность проверить вилкой. Подавать остывшими, сверху посыпать зеленью петрушки.

# ЗАЩИТНАЯ ФУНКЦИЯ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА

## Солнечный свет может защитить детей от возникновения астмы

Согласно исследованию International Study of Asthma and Allergies (ISAAC), проведенному в 2002-2003 гг. учеными Испании, солнечный свет помогает предотвратить возникновение астмы и аллергии у детей. В исследовании участвовали дети в возрасте 6-7 и 13-14 лет. Кроме влияния солнечного света учитывались также другие метеофакторы и социально-экономические условия проживания детей.

Фактором, оказывающим профилактическое влияние на возникновение астмы и аллергии у детей, является витамин D, который вырабатывается в коже человека под воздействием ультрафиолетовых лучей. Этот витамин, содержащийся в различных клеточных рецепторах, в организме людей с астмой обычно находится в меньшем количестве. Результаты исследования показали, что среди детей, живущих в местности с повышенным уровнем влажности и меньшим количеством солнечного света, распространенность астмы значительно выше.

Очевидно, что уровень получения организмом солнечного света важен для усвоения витамина D — вещества, задействованного в профилактике таких заболеваний, как астма, туберкулез и др. Однако помните, что чрезмерное количество солнечных лучей может привести к развитию рака, поэтому необходим баланс в использовании даже столь полезного фактора, как солнечный свет. Об этом говорит ведущий автор исследования Альберто Арнедо-Пена из Кастильонского центра здравоохранения. Результаты опубликованы в издании International Journal of Biometeorology.



## Солнечный свет может защитить от рассеянного склероза

Ученые утверждают, что на каждые 1000 кДж энергии, выделяемой ультрафиолетовым светом, риск появления первых симптомов заболевания снижается на 30%. По словам исследователя д-ра Робина Лукаса, представителя Национального центра эпидемиологии и здравоохранения при Австралийском государственном университете, количество солнечного облучения накапливается в течение жизни, поэтому людям не следует пребывать на солнце долгое время без защиты и ожидать, что таким образом они смогут снизить риск развития склероза.

«Уже давно известно, что высокие дозы ультрафиолетового облучения пагубно влияют на здоровье и существенно снижают позитивное воздействие солнечного света», — сказал он.

Солнечный свет способствует выработке необходимого организму витамина D, и именно витамин, полученный при воздействии солнечного света, а не тот, который может содержаться в пище или добавках, оказывает позитивное влияние и помогает снизить риск развития рассеянного склероза.

Ученые проанализировали данные, полученные при исследовании 216 австралийцев в возрасте от 18 до 59 лет, у которых были замечены ранние симптомы рассеянного склероза, но которым пока не установили этот диагноз; а также 395 участников без симптомов заболевания. Пациенты сообщили, сколько времени они пребывают на

солнце. Также исследователи установили наличие повреждений на коже вследствие влияния солнечных лучей и определили уровень меланина и количество витамина D.

Было отмечено, что у людей, в организме которых количество витамина D было очень высоким, симптомы заболевания встречались реже, чем у участников с очень низким уровнем витамина D.

Известно, что витамин D оказывает влияние на лейкоциты — защитные клетки крови. «Иммунная система организма играет важную роль в развитии рассеянного склероза», — говорит д-р Том Тэтчер, профессор семейной медицины при Клинике Мейо в Рочестере, штат Нью-Йорк.

Несмотря на то что результаты исследований показали взаимосвязь солнечного света с развитием рассеянного склероза, витамин D не может сам по себе предотвратить развитие заболевания. «Существует ряд других факторов, помимо витамина D, которые помогают профилактике рассеянного склероза, например выработка пигмента меланина при загаре», — сказал Т. Тэтчер.

Исследование, опубликованное в журнале Multiple Sclerosis, показало, что у людей с высоким уровнем витамина D уровень антител против вируса Эпштейна — Барр (разновидность герпеса), который связывают с развитием рассеянного склероза, также высок.

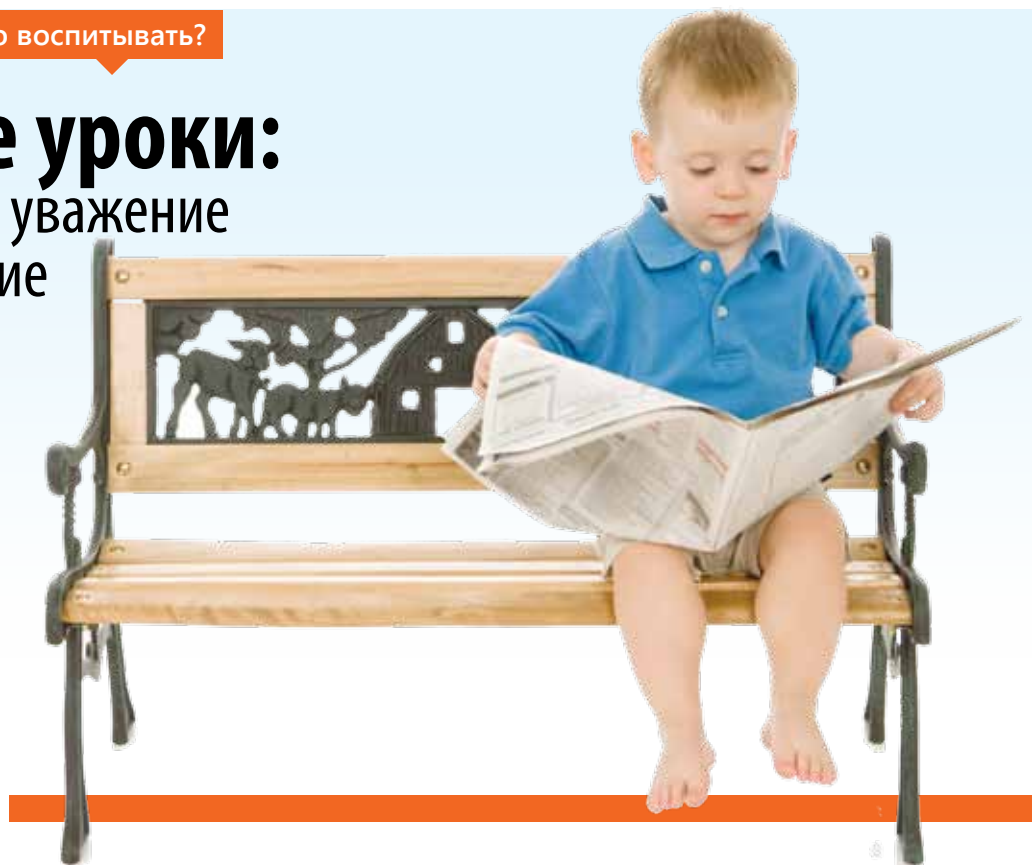
### Источник информации:

<http://www.infoniac.ru/news/Solnechnyi-svet-pomozhet-zashitit-ot-rasseyannogo-skleroza.html>



# Важные уроки: спокойствие, уважение и благоговение

Пусть ни одна мать не занимает свой ум слишком многими вещами... Ей следует с величайшим старанием и вниманием заботиться о малышах, так как если они будут предоставлены самим себе, то последуют побуждениям, вытекающим из их неопытных и невоспитанных сердец. От избытка чувств они будут производить в доме шум и беспокойство. Их нужно сдерживать. Дети будут так же счастливы, если научить их жить размеренно и тихо. Детям надо внушить, что, когда приходят гости, им необходимо вести себя спокойно и почтительно.



## Пусть в доме царит спокойствие

Отцы и матери, учите своих детей подчиняться закону. Не позволяйте им думать, что коль они дети, то могут вести себя дома, как им хочется. Необходимо придерживаться мудрых правил и норм, чтобы красота семейной жизни не была испорчена. Родители причиняют детям огромный вред, разрешая им визжать и пронзительно кричать. Не позволяйте детям быть беззаботными и шумливыми. Если в раннем возрасте не сдерживать эти неблагоприятные черты характера, то они останутся в детях, укрепятся и разовьются, проявляясь как в духовной, так и в деловой жизни. Дети станут счастливыми, если научатся быть спокойными дома.

Необходимо научить детей уважать суждение старших. Их надо воспитать так, чтобы они прислушивались к мнению родителей и учителей, и наставить таким образом, чтобы они видели ценность советов старших. Тогда, выйдя из-под опеки, дети будут обладать таким характером, который не заколеблется, словно трость на ветру.

## Родительская слабость провоцирует неуважение

Если детям в их собственном доме позволено проявлять неуважение, непослушание, неблагодарность и сварливость, то вина лежит на родителях. Мать обязана управлять своим домом мудро, с материнским достоинством. Ее влияние в доме должно быть первостепенным, ее слово должно восприниматься как закон. Если

мать — христианка, то под Божьим руководством она будет пользоваться уважением своих детей. Точно разъясняйте детям, что вы от них требуете.

Если родители не поддерживают в семье свой авторитет, то дети, пойдя в школу, не будут особо уважать учителей и даже директора. В семье они не научились почтению и уважению. Отцы и матери были с детьми на одном уровне.

Проявляйте уважение к вашим детям и не позволяйте им произносить ни одного дерзкого слова.

## Воспитывайте в детях почтительность

Почтительность является благороднейшей чертой характера, которую надо тщательным образом воспитывать и развивать. Каждого ребенка необходимо научить относиться к Богу с надлежащим почтением. Господь желает, чтобы мы поняли следующее: мы должны помочь нашим детям занять правильную позицию по отношению к миру, церкви и семье. Их отношение к семье должно быть на первом месте. Научим же их быть учтивыми по отношению друг к другу и к Богу. «Что вы имеете в виду, — спросите вы, — говоря, что мы должны научить детей быть учтивыми по отношению к Богу?» Я имею в виду, что они должны быть научены с благоговением относиться к нашему Небесному Отцу и ценить великую и безграничную жертву, которую Христос принес ради нас.

# Основные правила воспитания детей

Нередко молодые родители, воспитывающие маленьких детей, не имеют того жизненного опыта, который необходим, чтобы установить в семье нормальные, здоровые отношения. У каждого ребенка — свой характер, свои желания и требования. А у родителей — полным-полно забот: работа, обслуживание членов семьи... На разбор мелких внутрисемейных конфликтов, как правило, не остается времени. Сама необходимость улаживать проблемы может вызывать у взрослых раздражение, которое, накапливаясь, нарушает внутреннее равновесие. Не в силах себя сдерживать, родители кричат на детей. В свою очередь, дети либо реагируют на крики взрослых плачем, либо замыкаются в себе. Многие дети капризничают, если их желания немедленно не выполняются, и повышают голос в разговоре с матерью или отцом... Знакомые картины, не правда ли?



Молодым парам следует знать, что нарушение гармонии в отношениях с членами семьи — не приговор. Приложив определенные усилия, каждый человек способен сделать так, чтобы в семье царила здоровая атмосфера.

Все мы допускаем ошибки, и это естественно. Главное — обнаружив просчеты, не выносить себе приговор и не считать каждую ошибку фатальным поражением. Наоборот, воспринимать ее как трамплин — повод для разработки иной стратегии.

Детями, конечно же, необходимо руководить. Как при этом не нанести удар их самолюбию, не травмировать их? Прежде всего — четко придерживаться принципа сбалансированности.

Общаясь с детьми, я старалась сдерживать свои негативные эмоции, компенсируя их проявлениями любви. Очень важно не пропускать моменты, когда представляется случай поощрить ребенка, сопровождая похвалу поцелуями и объятиями. Руководствуясь данной стратегией, я воспитала детей, которые, с помощью Божьей, неплохо ориентируются в жизни, умеют преодолевать трудности и принимать правильные решения.

Из того, что мне известно, я выделяю **четыре основных принципа**, которыми, на мой взгляд, следует руководствоваться родителям, воспитывая ребенка.

**1. Мы в глазах наших детей — пример для подражания.** Они без усталости наблюдают за нами и подмечают все наши реакции и особенности поведения. Их интересуют малейшие проявления наших эмоций, особенно в экстремальных ситуациях.

Характер человека узнается по трем основным параметрам: как он ведет себя в гневе, как относится к деньгам, и что может вывести его из состояния эмоционального равновесия.

Наши дети перенимают у нас шкалу оценок, которые мы, как они видят, даем

тем или иным обстоятельствам. Они отмечают, что вызывает у нас наиболее сильную негативную реакцию: плохая оценка в дневнике или недостойное поведение по отношению к соседскому ребенку, рисунки карандашом на обоях или драка с одноклассниками. Они запоминают, какие события нас больше всего радуют: встреча с другом, например, или приобретение нового наряда. Их память фиксирует, на что мы с большей легкостью тратим деньги: на благотворительные нужды или на покупку, скажем, новой мебели.

**2. Огромную роль в воспитании детей играет время, которое вы проводите дома, исполняя родительские обязанности.** Не корите себя за то, что вам не хватает материнского или отцовского опыта. Мои самые теплые и радостные воспоминания детства связаны с тем, что я всегда могла найти маму на кухне. Мне казалось тогда, что для мамы нет ничего важнее, чем заботиться обо мне и моих братьях и сестрах.

Наша мама, конечно же, не имела возможности целыми днями играть с нами, у нее было множество других забот. Но мы знали, что она всегда рядом, и, если нам срочно потребуется ее помощь, она оставит свои дела и поможет решить возникшую проблему.

Разумеется, современные условия жизни таковы, что не всякая женщина имеет возможность сидеть дома с детьми и заниматься хозяйством. Работающим женщинам рекомендую всякий раз, возвращаясь домой, демонстрировать свою радость от встречи с детьми. Ребенок должен почувствовать, что его мама работает для того, чтобы детям жилось лучше, но главное в ее жизни — дети, забота о них. Матери ни в коем случае не следует допускать даже намека на то, что ее тяготят домашние обязанности.

**3. Каждый хороший поступок ребенка заслуживает родительского одобрения.** Не бойтесь хвалить детей и не демонстрируйте им, что примерное поведение — нечто само собой разумеющееся и реагировать стоит лишь на неправильные поступки. Если мы приучим себя замечать в детях все их хорошие проявления, включая сущие мелочи, и поощрять их при каждом удобном случае, это, возможно, в корне изменит их поведение. Чтобы укрепить их стремление к хорошему, позвольте им как-нибудь «подслушать», как мы рассказываем об их успехах своим друзьям.

**4. Успех в воспитании ребенка наполовину зависит от молитв, которые мы возносим Творцу, прося Его о помощи, а наполовину — от того, насколько удастся мужу и жене сохранить мир в семье, в своих отношениях.**

Об этом говорят и современные психологи. Один из таких специалистов рассказывал мне, что большинство подростков, которых приводят к нему, жалуясь, что они грубы и не умеют уважать людей, воспитываются в семьях, где родители не ладят между собой. Из своей многолетней практики этот психолог вынес следующее: отсутствие уважения к родителям чаще всего — отражение общей атмосферы, царящей в семье.

Вспоминая свое прошлое, я хотела бы дать всем родителям один важный совет: каким бы сложным ни представлялось вам ваше сегодняшнее положение, попытайтесь найти в нем светлые, прекрасные стороны. В конце концов, жизнь наша не настолько длинна, чтобы терять годы, месяцы, часы, погружаясь в ощущение, что вас преследуют неудачи.

**Цените каждое мгновение радости, которую приносит вам общение с вашими детьми.**

Источник: Toldot.ru



# Повінь

Василь Чухліб

На Десні — повінь. Навколо вода, берегів не видно. Верби у воді стоять, гілля полощуть. Поміж вербами човен пливе. А в човні — Тетянка з татом.

Над водою на вербовій гілці пухова рукавичка гойдається.

— Хтось рукавичку на вербу закинув! — дивується Тетянка.

— То ремезкове гніздо. Маленький ремезок, непринадний, а, бач, який майстер! — розповідає тато.

Біля човна щось довге й зелене зблиснуло, аж вода завирувала.

— Ой, чи не крокодил?! — злякалася Тетянка.

Тато голосно засміявся, аж луна покотилася.

— Це щука ганяє.

За вербами — невеличкий острівце, наче круглий столик.

— Отут і нарвемо щавлю, — прип'яв тато човна до корча. — З молодим щавликом борщ смачний!

Тетянка рве щавель у торбинку і раптом — до тата:

— Заєць! Он там, у куці! Заєць зіщулився, тремтить, але не тікає.

— А куди ж йому тікати? До ранку острівце затопить повінню. Так що поїхали, вуханю, з нами, — примовляв тато, несучи зайця до човна.

Коли перепливали повноводу Десну, заєць притиснувся до Тетянки, а вона його полою плащика прикрила.

— Тату, ми вуханя додому заберемо? — запитала дівчинка. — Буде з кролями жити...

— Еге, у клітці ніби затишніше. І їжі досхочу дають. Але заєць — не кріль. Йому воля треба, роздолля, — тато налягав на весла і розмовляв з Тетянкою.

Тут човен ткнувся носом у берег. Заєць повів туди-сюди косими очима — та як чкурне до лісу! Тільки смуга лягла.

Доброго дня, друзі!

Сьогодні я розповім вам оповідання про те, як Тетянка з татом добру справу зробили.



2	13	6	16	10
18	8	1	19	5
4	20	17	12	15
11	14	7	9	3

За одну минуту знайди все числа від одного до двадцяти по порядку. А может, ты справишься меньше чем за минуту?

## Разгадай сканворд







## Поради вагітним жінкам

Чимало батьків не надають великого значення дородовому впливу на розвиток плоду, проте це питання заслуговує найуважливішого дослідження.

Благополуччя дитини залежить від звичок матері. Бажання матері мають перебувати під контролем принципу. Якщо до народження дитини мати потурає своїм примхам, якщо вона егоїстична, нетерпляча й вимоглива, ці риси знайдуть відображення в характері дитини. Таким чином, багато дітей отримують як спадщину майже непереборний потяг до зла.

Але якщо мати непохитно дотримується правильних принципів, якщо вона стримана, самовіддана, добра, ласкава, безкорислива, то зможе передати ці дорогоцінні риси характеру і своїй дитині. Мати не повинна вживати алкогольні напої. Кожна крапля, випита нею для задоволення бажання, ставить від загрозу фізичне, розумове й моральне здоров'я її дитини.

Багато порадишників наполягають на тому, що необхідно задовольняти всяке бажання матері: якщо вона захоче певної їжі (якою би шкідливою не була ця їжа), матір повинна без обмежень потурати своєму апетитові. Така порада помилкова і шкідлива. Звичайно, у жодному разі не слід нехтувати фізичними потребами матері. Від неї залежать два життя, тому до її бажань потрібно ставитися чуйно, а її потреби необхідно щедро задовольняти. Але водночас вона, як ніколи раніше, повинна уникати як у харчуванні, так і в усьому іншому того, що може послабити фізичні й розумові сили.

Мати, котра бажає бути хорошою вихователю для своїх дітей, повинна ще до їхнього народження сформувати звички самозречення й самовладання, оскільки передає дітям власні якості, свої сильні або слабкі риси характеру.

Єдина надія матері — у Богові. Вона може прийти до Нього, щоб отримати силу. Вона не даремно шукатиме допомоги. Він наділить її здатністю передати своїм дітям якості, котрі допоможуть їм здобути успіх у житті.

В організмі жінки під час вагітності відбуваються великі зміни. Це вимагає більшої кількості крові, а отже, і збільшення кількості найбільш поживної їжі для утворення крові. Одяг також вимагає уваги. Потрібно дбати про захист тіла від холоду. Вона не повинна без необхідності витрачати внутрішню життєву енергію, що надходить до поверхні тіла, аби компенсувати відсутність належного одягу.

Якщо мати позбавлена достатньої кількості здорової поживної їжі, їй не вистачатиме кількості та якості крові. Кровообіг буде поганим, і її дитині не вистачатиме того, що їй матері.

З іншого боку, вважати, що жінки в цей особливий період можуть давати волю апетитові, — це помилка, яка ґрунтується не на здоровому глузді, а на звичаї. Апетит жінок у такому стані може бути мінливим, примхливим, його важко задовольнити, а звичай дозволяє їй їсти все, що заманеться, не аналізуючи, чи може така їжа жити її організм та сприяти розвитку.

Просвічені жінки, котрі керуються принципом, не відступають від простого харчування в цей найбільш відповідальний час. Вони зважатимуть на те, що від них залежить ще одне життя, тому будуть обережними в усіх своїх звичках, а особливо в харчуванні. Вони не повинні харчуватися непоживною або збудливою їжею тільки тому, що вона приємна на смак.

## Щастя дітей залежить від батьків

Унаслідок потурання батьками апетитові народжуються хворі діти. Організм не вимагав такої різноманітності їжі, котру запланував розум. Поняття, згідно з яким у шлунку має бути все, що тільки спаде на думку, — велика помилка. Не можна дозволяти уяві контролювати потреби організму. Хто дозволяє панувати смакові, ті зазнають покарання за порушення законів свого єства. І це ще не все — їхні невинні нащадки також страждатимуть.

Кровотворні органи не можуть перетворити спеції, солодкі пиріжки, мариновані продукти і м'ясо хворих тварин на хорошу кров. А якщо в шлунку міститься так багато їжі, що органи травлення змушені надмірно працювати, аби впоратися з нею та звільнити організм від подразливих речовин, то матір кривдить себе і закладає фундамент для хвороби свого потомства. Якщо вона вирішить їсти так, як їй подобається, через її нерозсудливість доведеться страждати невинній дитині.

У багатьох випадках матері під час вагітності дозволяють важко працювати з ранку до вечора, а це розігріває її кров. Її силу потрібно дбайливо берегти. Через надмірне напруження мати позбавляє своє потомство життя, котре передбачила для нього природа, і, розпалюючи власну кров, передає дітям кров поганої якості. Потомство буде позбавлене життєвої енергії, фізичної й моральної сили.



# АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Статья печатается по материалам  
Университета Лома Линды



Иммунная система человека устроена таким образом, чтобы защищать организм от бактерий, вирусов, грибов и паразитов. Здоровая иммунная реакция воспринимается нами как нечто естественное. У пациентов с ослабленной иммунной системой (вследствие ВИЧ/СПИДа, применения некоторых лекарственных средств) возникают различные проблемы. В данной статье мы рассмотрим состояния, возникающие, когда иммунная система не может распознать, кто является «врагом», и атакует собственного хозяина.

Если исследовать сыворотку крови здорового человека, то можно обнаружить аутоантитела. Аутоантитело направлено против тканей самого человека. Это чаще наблюдается в старших возрастных группах, а также у людей после повреждения тканей. В последнем случае антитела отражают нормальный процесс удаления продуктов распада ткани.

Итак, что представляет собой аутоиммунное заболевание? **Аутоиммунное заболевание** – это нарушение работы иммунной системы, которое приводит к тому, что организм атакует свои собственные ткани. В одних случаях антитела могут быть направлены против одного органа или ткани (органоспецифические заболевания), в других случаях поражение носит системный характер: поражаются целые системы различных органов и тканей – возникают системные заболевания.

К первой группе заболеваний относят диабет 1 типа, при котором мишенью являются бета-клетки островков Лангерганса в поджелудочной железе; рассеянный склероз, при котором целевой тканью является миелиновая оболочка, окружающая нейроны в центральной нервной системе.

Системные аутоиммунные заболевания включают системную красную волчанку. При этом заболевании антитела атакуют ДНК, тромбоциты, красные кровяные клетки, белково-фосфолипидные комплексы. К этой группе относится также склеродермия.

Аутоиммунное заболевание возникает тогда, когда происходит потеря самотолерантности. При нормальных условиях клетки, находящиеся на страже организма от вторжения чужеродных организмов и веществ, умеют распознавать «своих», а именно организм человека (хозяина). Самотолерантность означает отсутствие иммунной реактивности на наши собственные антигены; это позволяет нам жить в гармонии с нашими клетками и тканями, не разрушая их при нормальных обстоятельствах. Что же является причиной таких изменений?

## Существует несколько механизмов, запускающих аутоиммунные реакции

- Вещество, которое при нормальных условиях защищено иммунной системой, теряет эту защиту, и становится антигеном – веществом чужеродным, по мнению клеток иммунной системы, ведь раньше она его не обнаруживала. Как результат, образуются

## Справка о витамине



В коже содержится химический предшественник витамина D – дегидрохолестерин. Под действием ультрафиолетового излучения он преобразуется в витамин D (кальциферол), компенсируя его «недопоставку» за счет продуктов питания. Кроме участия в кальциевом обмене витамин D необходим для работы эндокринных органов – щитовидной и паращитовидной желез, надпочечников, гипофиза – и обмена холестерина; поддерживает функции иммунной системы; обладает антиоксидантной активностью.



антитела, которые затем атакуют такую же ткань в организме. Например, стекловидная жидкость глаза никогда в норме не контактирует с иммунной системой. Если глаз поврежден и данная жидкость протекает, то этот же самый или второй глаз может стать мишенью иммунной системы с последующим его повреждением.

● Нормальная ткань может претерпеть изменения в результате воздействия вируса, лекарственных средств, радиации или солнечного света. Данные изменения приводят к тому, что измененная ткань рассматривается иммунной системой как инородная, что и приводит к аутоиммунной реакции.

● Иногда инородное вещество может проникнуть в организм, но при этом оно похоже на некое естественное вещество в организме. В таком случае мишенью иммунной системы может стать и инородное вещество, и похожая на него ткань организма. Примером данного явления может служить повреждение ткани сердечного клапана после инфицирования стрептококком.

● В-лимфоциты, контролирующие выработку антител, могут дать сбой в работе и атаковать клетки организма. Это тоже пример неспособности распознать собственные клетки. Кроме того, в развитии некоторых аутоиммунных заболеваний играет роль наследственность, увеличивая вероятность их развития. Гормональные факторы также играют определенную роль, поскольку аутоиммунные заболевания чаще встречаются у женщин, чем у мужчин.

### Симптомы аутоиммунных заболеваний

Симптомы будут отличаться в зависимости от пораженных органов. Одной из характерных черт является жар. Могут быть поражены некоторые ткани по всему организму, например хрящевая ткань (что приводит к возникновению артрита), кожа (кожная сыпь, воспаление) или кровеносные сосуды (вызывает воспаление сосудов или развитие васкулита), а также любая система органов, включая сердце, легкие, головной мозг и почки.

Воспаление, сопровождающееся отеком, покраснением и повышенной темпе-

ратурой пораженных участков, является признаком аутоиммунного заболевания.

### Диагноз

Как всегда, история болезни и медицинский осмотр являются важными шагами в диагностической процедуре. Существует значительное сходство между многими аутоиммунными состояниями, и для установления окончательного диагноза необходимо проведение специфических анализов крови. При состоянии, когда затронуты множественные органы, необходимо проводить еще более доскональное тестирование крови.

Ниже приведены некоторые тесты, используемые для диагностики аутоиммунных заболеваний.

**Скорость оседания эритроцитов (СОЭ):** воспалительная реакция приводит к увеличению количества белка в крови. Данные белки нарушают способность красных клеток крови во взвешенном состоянии в крови, что приводит к повышенной скорости их оседания в условиях пробирки. В норме для женщин СОЭ не должна превышать 15 мм/ч, для мужчин – 10 мм/ч.

**Анемия:** часто наблюдается снижение количества красных клеток крови и гемоглобина, вследствие чего возникает анемия. Установлению диагноза помогает проведение полного (развернутого) анализа крови. Хронический воспалительный процесс является одним из факторов, которые могут подавлять выработку красных клеток.

**Специфические тесты на антитела:** данные тесты помогают выявить антитела, которые могут быть направлены на конкретные компоненты клеток, например ядерные ДНК или фосфолипиды.

Еще одним примером может служить **ревматоидный фактор**, присутствующий у большого количества больных ревматоидным артритом.

### Использованные материалы:

1. *The Merck Manual of Medical Information, 2nd Home Edition, 2003.*
2. *Review of Medical Physiology, 22nd Edition, William Ganong, 2005.*
3. *Cecil's Essentials of Medicine, 6th Edition, Andreoli et al, 2004.*

## Не бойтесь свежего воздуха

Некоторые настолько боятся свежего воздуха, что тщательно укутывают голову и тело, пока не становятся похожими на мумии. Они сидят дома преимущественно неподвижно, боясь, что переутомятся и заболеют, если будут заниматься активными упражнениями в помещении или на свежем воздухе. Они могли бы делать посильные упражнения на свежем воздухе в любой погожий день, если б только захотели. Длительное бездействие и неподвижность – одни из главных причин физической и умственной слабости. Значительное число тех, кто мог бы иметь хорошее здоровье и наслаждаться этим величайшим благом, тем не менее, болеют по собственной вине.

Многие, на первый взгляд, немощные люди, постоянно жалующиеся на плохое здоровье, не так уж больны, как считают. У некоторых из них сильная воля, и, если нацелить ее в правильное направление, она стала бы мощным средством обуздания болезненной фантазии и противодействия заболеванию. Но слишком часто воля используется неправильно и упорно отказывается подчиниться голосу здравого рассудка, что и становится решающим фактором: люди считают, что они инвалиды, и им обязаны уделять должное внимание, независимо от того, что станут думать окружающие.

Чем больше мы двигаемся, тем лучше будет кровообращение. Гораздо чаще люди умирают от неподвижности, чем от переутомления; намного больше людей чахнет от бездействия, чем падает от изнеможения. Приучившие себя к разумным упражнениям на свежем воздухе, как правило, имеют хорошее кровообращение. Мы больше зависим от воздуха, которым дышим, чем от пищи, которую едим. Мужчины и женщины, молодые и пожилые, желающие быть здоровыми и наслаждаться активным образом жизни, должны помнить, что это невозможно без хорошего кровообращения. Чем бы они ни занимались, каковы бы ни были их наклонности, им необходимо принять решение заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе. Им следует считать своим долгом избавиться от такого образа жизни, при котором они все время сидят взаперти и лишают себя занятий на свежем воздухе.

## Что такое загар?

Загар – это защитная реакция кожи при воздействии солнечных лучей. Загоревшая кожа становится более устойчивой к негативному воздействию ультрафиолета. Загар зависит от накопления в коже пигментного соединения – меланина, который образуется из аминокислоты тирозина с помощью фермента тирозиназы, обычно находящегося в связанном состоянии с другими соединениями. Под влиянием УФ-излучения тирозиназа высвобождается и активизирует образование пигмента меланина. В этом процессе и заключается суть пигментобразующего эффекта солнечного облучения. Следует, однако, заметить, что оздоровительное воздействие УФ-излучения вовсе не обязательно требует выраженного загара. Такое воздействие проявляется и в значительно меньших дозах облучения.

## 5

СЕКРЕТІВ  
ЩАСЛИВОГО  
ШЛЮБУ

Сімейні відносини не завжди бувають гладкими, рівними і стабільними, як би це не здавалося при першому погляді на сімейну пару з боку. У відносинах між подружжям іноді виникають проблеми, і подружжя повинні шукати шляхи вирішення цих проблем. Існує багато методів і різних підходів у вирішенні проблем взаємовідносин у шлюбі. Найчастіше подружжя не може знайти правильне рішення самостійно. Не завжди допомагають і поради. Сімейні стосунки є глибоко особистими і суб'єктивними, і те, що діє в одних людей, практично не підходить іншим. Якщо ви вирішили звернутися за допомогою до сторонньої людини, то краще, якщо ця людина буде вам добре знайома, викликати в вас довіру і повагу.

## Існують універсальні шляхи вирішення протиріч і конфліктів в сім'ї:

1. Якщо виникає суперечка, то слід уникати звинувачень на адресу партнера, таких, як: «Ти ніколи...» або «Ти завжди...». Подібні твердження односторонні і несправедливі, і ви ніколи не знайдете спільної мови з партнером. Ви повинні думати про позитивні шляхи розв'язання суперечки та використовувати твердження від свого імені: «Я думаю...».
2. Ніколи не забувайте, що успішні відносини вимагають зусиль обох партнерів. Відносини — це завжди спільна робота.
3. Існує один чудовий метод. Запишіть на папері все, що вам подобається в партнері, і перечитуйте, коли у ваших стосунках з'являється напруженість. Це психологічно налаштує вас на позитивне рішення проблеми, яка виникла.
4. Скористайтеся електронною поштою або надішліть СМС-повідомлення партнерові з простим текстом: «Я тебе люблю». Цей маленький жест може зробити дуже багато.
5. Якщо ви зважилися на серйозну розмову з партнером, то вибирайте для цього найбільш вдалий час. Не потрібно починати важку розмову, якщо партнер втомився, роздратований або погано себе почуває.

Так само можна проаналізувати поведінку сімейних пар, які вас оточують. По-

дивитися, що є позитивного в їхніх взаєминах. І, найголовніше, пам'ятайте: якщо ви дійсно любите свого партнера, то необхідно йти на поступки, підлаштовуватися під нього. І якщо ваш партнер поводитиметься так само, то це і буде основою щасливого шлюбу.

## Чому подружжя свариться через дрібниці?

Ми будемо свої взаємини з іншими людьми на основі певних уявлень про них як про особистості. Отже, усі ми в якійсь мірі психологи. Особливо важливо бути хорошим психологом-практиком у подружніх стосунках — у сім'ї люди роками, десятиріччями живуть пліч-о-пліч, їм доводиться вирішувати багато спільних проблем.

Від атмосфери тут залежать і здоров'я кожного, і успіхи в роботі, і те, якими виростуть діти. Але чому іноді так складно знаходити спільну мову з найближчою людиною? Чому подружжя сваряться через дрібниці і не хочуть поступатися один одному? Про це та інше піде мова.

Психологи підкреслюють, що багато конфліктів і негативні емоції, які виникають між чоловіком і дружиною, пов'язані з тим, що вони погано вивчили один одного. Крім того, встановлено, що психологічна сумісність подружжя залежить, у першу чергу, від узгодженості їх уявлень про права та обов'язки кожного в сімейному союзі. В одному з досліджень 100 розлучених і 100 подружніх пар опитували якраз з цієї теми. Були виявлені явні відмінності. Пари, які зу-



міли зберегти шлюб, проявили більший відсоток схожості в питанні розуміння сімейних ролей у порівнянні з тими, які розпалися. Звідси висновок: щоб молоді люди зуміли будувати міцні, гармонійні сім'ї, слід подбати про те, щоб вони отримували правильні уявлення про соціальні ролі людей протилежної статі, про психологічні відмінності чоловіків і жінок.

Відомо, що жінки більш чутливі, більш емоційні, саме вони створюють загальний настрій у сім'ї, до них в основному звертаються домочадці в пошуках захисту і справедливості. У відносинах з дітьми більшість мам займають власну позицію. Дружини, як правило, є ініціаторами всіх змін у родині, чи стосується це нових покупок, перестановки меблів, сімейного відпочинку і т.д. На жаль, саме жінки найчастіше стають і ініціаторами розлучень... А чоловік споконвіку був годувальником. Чоловіки більш стримані в емоціях і більше замкнуті з домашніми щодо своїх службових та інших проблем. У відносинах з дітьми частіше займають протилежну дружині «заборонну» (обмежувальну) позицію. Схильні до реакції протесту, стримування у відповідь на новаційні ідеї дружини. Це нормально! Саме протилежності притягують одна одну, що повинні знати і приймати обидвоє з подружжя. Однак саме через ці протилежні погляди багато сімей свариться через дрібниці.

Конфлікти в сім'ях нерідко виникають і через те, що подружжя не розуміють, не беруть до уваги реальності того, що кожному з них у повсякденному житті доводиться виконувати й безліч інших, значущих для них соціальних ролей. Кожен з них — син/донька немолодих батьків, брат/сестра, племінник/племінниця родичів, не всі з яких можуть бути вам приємні. А ще суто професійні, суспільні ролі, а ще ролі друга/подруги, сусіда, курсанта автошколи або курсів з вивчення іноземної мови, користувача Інтернету, рибалки-мисливця і т.д. У міцної, гармонійної сім'ї в кожного є своя суверенна територія, і її недоторканність приймають і поважають. Кожен, крім сімейних обов'язків, має і відносну частку свободи для улюбленого відпочинку, саморозвитку. Погано, коли один з подружжя або обидвоє переконані, що «інша половинка» повинна бути дзеркальним відображенням першої — друзі, захоплення, симпатії, антипатії тільки загальні. Саме так і виникають між подружжям сварки через дрібниці.

Важливий момент сімейних відносин, який обов'язково повинен враховуватися заради досягнення психологічної сумісності, — це прагнення кожного з

подружжя до самоствердження. Кожен з нас оберігає звичний для себе рівень самооцінки і найчастіше негативно реагує на навмисні спроби оточуючих знизити його. По суті, усі людські взаємини — це відносини постійних взаємних оцінок. Кожен може згадати, як приємно суспільне визнання наших трудових успіхів і як болісно сприймається дійсна або уявна недооцінка. Але дуже часто забуваємо про те, що й сімейні відносини також вимагають справедливості і такту.

Правильно кажуть, що розумна дружина знає свого чоловіка краще, ніж він сам себе знає. Це стосується чуйного, розумного, уважного чоловіка. Якщо подружжя не прагнуть глибоко пізнати один одного, живучи довгі роки поруч, поступово накопичується взаємне невдоволення, охолодження почуттів — тут вже недалеко до зрад і розлучення.

Подружжю не можна не враховувати й того, що в них можуть бути різні темпераменти. Про чув кожен: є холерики, сангвініки, флегматики, меланхоліки. І хоча «чисті» темпераменти майже не зустрічаються, зазвичай у людини є риси різних типів, але переважають усе ж властивості основного темпераменту. Темперамент основного визначає особливості спілкування людини з оточуючими людьми. Приміром, сангвініки легко йдуть на контакт, товариські, легко зав'язують нові знайомства, а флегматики, навпаки, контакти встановлюють дуже повільно, воліють оточення старих друзів і знайомих. Потрібно пам'ятати, що, крім темпераменту, є ще риси характеру. Доброю чи злою, м'якою чи грубою людина може бути при будь-якому темпераменті. Хоч у людей з різними темпераментами ці риси будуть виявлятися по-різному.

*Розмірковуючи про психологічні сумісності в сім'ї, не забувайте про таке поняття, як любов. Любов має злетіти і падіння, з роками стає не настільки палкою. Гаряча пристрасть поступається місцем теплоті, доброті, дбайливості, взаємному почуттю, не дає подружжю сваритися через дрібниці. Або... Цих «або» безліч. Але все-таки про любов. Психологи визнають, що, коли подружжя живе в любові, у них паралельно виникає і психологічна сумісність, якій не страшні ніякі недоліки один одного — це той самий феномен, точніше зазначений народною мудрістю: «любов сліпа». Тому, навчаючи молодих людей, що вступають у шлюб, зазвичай кажуть: «Живіть у згоді та любові!»*

## ► Вежливость и доброта

Принцип «будьте друг к другу добры, сострадательны» лежит в самом основании семейного счастья. Христианская вежливость должна царствовать в каждом доме. Она недорого обходится, но имеет силу смягчать натуры, которые сделались бы суровыми и грубыми без нее. Поощрение постоянной вежливости, стремление поступать с другими так, как мы хотели бы, чтобы поступали с нами, устраняет часть жизненных невзгод.

Приятный тон голоса, мягкие манеры и искренняя привязанность, которая находит выражение в каждом поступке, в сочетании с трудолюбием, аккуратностью и бережливостью делают даже лачугу счастливейшим домом.

## ► Жизнерадостность

Не позволяйте, чтобы трудности и повседневные заботы омрачали вашу жизнь. Если вы это допустите, то всегда найдется что-то, что будет сердить и раздражать вас. Наша жизнь такова, какой мы ее делаем, и мы обретаем то, к чему стремимся. Если в жизни мы видим только печали и тревоги, если склонны преувеличивать незначительные трудности, то найдем множество проблем, о которых будем без конца думать и говорить. Но если мы больше обращаем внимание на светлую сторону жизни, то в достаточной степени обретем то, что делает нас радостными и счастливыми. Если мы улыбаемся, то эти улыбки возвратятся к нам; если мы говорим людям приятные, добрые слова, то же будут говорить и нам.

## ► Речь

Речь — это доверенный нам дар, и его нужно использовать для того, чтобы помогать ближним, вдохновлять и укреплять их. Если родители будут любить Бога и ходить путями Господними, творя справедливость и суд, то в их речи не будет звучать нездорового сентиментализма. Их слова будут убедительны, назидательны, речь чистой. Дома и в другом месте они будут тщательно подбирать слова. Они не опустятся до вульгарщины.

# Ревматоидный артрит



*«Ревматоидный артрит» (РА) звучит не так драматично, как «инфаркт», «сахарный диабет» или «рак». Тем не менее, эта болезнь считается одной из наиболее опасных и коварных. Распознать ее в ранних стадиях практически невозможно, и поэтому врач чаще всего имеет дело уже с пациентом, у которого болезнь прогрессирует, и лечить ее оказывается гораздо сложнее.*



РА относится к аутоиммунным заболеваниям, при которых иммунная система «воюет» против тканей своего же организма. Если говорить о показателях его распространенности, то, на первый взгляд, они не кажутся слишком высокими: всего около 1% населения. Однако среди тех, кто обращается в поликлинику, количество больных с артритом составляет уже 12,5% (для сравнения, больных с артериальной гипертензией — всего около 10%). И что, пожалуй, самое неприятное: это заболевание является хроническим и приводит к инвалидности, особенно если его вовремя не распознать.

Воспаление суставов является следствием неправильной работы иммунной системы организма. Иммунные клетки разрушают здоровый хрящ суставов, развивается воспалительная реакция, которая может стихать, но обострение обязательно повторяется и становится практически постоянным, хроническим, что ведет к нарушению функции суставов и их деформации.

## Симптомы РА

Возникают болевые ощущения, в первую очередь, мелких суставов кистей или стоп; ощущение скованности в утреннее время, которое длится от нескольких минут до одного часа в ранних стадиях, а затем — целый день. Больному приходится разрабатывать суставы, так как они становятся тугоподвижными. Уже в

ранних стадиях можно зафиксировать увеличение СОЭ, общее недомогание, когда человек без видимых причин чувствует себя нездоровым, слабым. Постепенно суставы становятся припухшими, в течение нескольких лет формируются типичные деформации мелких суставов кистей рук и стоп с развитием подвывихов, атрофией мышц кистей рук, конечностей. Кисти со временем приобретают форму «ласты моржа» с отведенными наружу пальцами. Иногда в воспалительный процесс вовлекаются крупные суставы (коленные, локтевые, тазобедренные) и внутренние органы.

## Кто наиболее подвержен заболеванию РА?

За последние 25-30 лет структура заболеваемости немного изменилась. Если раньше в большинстве научных статей утверждалось, что РА — это заболевание людей молодого, трудоспособного возраста от 25 до 40 лет, то сейчас пик заболеваемости приходится на возрастную группу 45-50 лет. Заболеть может каждый, и из стабильных тенденций можно назвать только одну: женщины среднего возраста болевают примерно в три раза чаще, чем мужчины.

## Причины возникновения РА

Если бы кто-либо определил причину возникновения РА, то, без всяких сомнений, он получил бы Нобелевскую

премию. Существует мнение о наследственной предрасположенности, то есть о некоторых изменениях в генетическом коде человека, однако о каких-либо устойчивых закономерностях говорить не приходится. Для этого надо обследовать всю нацию. Лет десять назад это сделали финские медики, которые у всех родившихся в этот год младенцев взяли пробы крови. Через 20-30 лет предполагается сверить эти анализы с результатами комплексного обследования всех участников эксперимента. Тогда, возможно, и выяснится что-то, определяющее природу артритов вообще и РА в частности, а также их взаимосвязь с генетическим кодом человека. Поэтому сказать сегодня, что это заболевание является наследственным, вряд ли возможно, хотя есть семьи, в которых болеют родственники. Но таких данных пока немного, чтобы выводы могли быть окончательными.

Однако можно перечислить некоторые факторы, провоцирующие развитие РА: перенесенная вирусно-бактериальная инфекция, обострение хронических очагов инфекции, стрессовые ситуации, чрезмерные физические нагрузки, переохлаждение, травмы суставов.

## Помощь при РА

Несомненно, если у человека есть какие-либо жалобы относительно состояния суставов, ему необходимо обратиться к врачу, чтобы установить



диагноз и определить тактику лечения. Нижеперечисленные советы помогут людям, страдающим не один год от заболевания, а также тем, кто только узнал о своей проблеме.

**1.** Наверное, основным фактором является **питание**. Замечено, что у людей, страдающих РА, при переходе на веганскую диету (полностью исключаящую животные продукты) часто наблюдают, в большей или меньшей степени, облегчение симптомов заболевания или даже их исчезновение. Объяснить это можно тем, что растительная пища более естественна для организма человека, легче усваивается и не оказывает избыточного воздействия на иммунную систему. Напротив, животный белок воспринимается организмом несколько иначе, затраты энергии на его усвоение значительно возрастают. Поэтому в течение 3 мес лучше не употреблять никаких животных продуктов, и если вы чувствуете облегчение — практикуйте такую диету всю жизнь. Однако вам необходимо больше узнать о сбалансированном растительном меню.

Небольшой процент людей с РА имеют повышенную чувствительность к растениям семейства пасленовых (картофель, баклажаны, перец, томаты). Их следует исключить на 2 нед, и затем вводить в рацион по одному виду продукта. Например: сначала картофель на несколько дней, затем добавить томаты и т. д. Если вы замечаете возобновление признаков заболевания и взаимосвязь с конкретным продуктом, тогда полностью исключите его из своего меню. Исследования показывают, что диета, исключаящая сахар, изделия из муки высшего сорта, а также животные жиры, часто приносит облегчение симптомов заболевания.

Полезно также практиковать разгрузочную неделю: на протяжении 2 нед в месяц употреблять только сырые овощи и фрукты, избегая соли и сахара.

Больные с избыточной массой тела должны нормализовать ее, поскольку она создает дополнительную нагрузку на суставы.

**2. Физические упражнения** — один из главных аспектов программы при РА. Они способствуют предотвращению и коррекции деформации, укреплению ослабленных мышц, помогают снять боль, а продолжительная неподвижность может только усилить ее. Важно поддерживать баланс между упражнениями и отдыхом, так как чрезмерная активность может привести к воспалению поврежден-

ного сустава. Усталость — это общий симптом, поэтому важно следить за тем, как организм реагирует на упражнения. Больной может некоторое время чувствовать боль при выполнении упражнений, но если она сохраняется несколько часов после занятий, значит, имело место переутомление.

**3. Гидропроцедуры:** для пораженных суставов хорошо использовать контрастные ванны с горячей (40–44 °C) и холодной (5–20 °C) водой. В горячей воде конечности необходимо держать 3 мин, в холодной — 30 с. Чередовать 5–7 раз за одну процедуру и закончить применением теплой воды. Повторять в течение 10 дней. После такой процедуры улучшается подвижность суставов. Частота процедуры — 1 курс на 1–3 мес.

Влажные горячие компрессы или припарки на суставы в течение 15–30 мин 2 раза в день помогут уменьшить скованность и тугоподвижность суставов.

Общая ванна (38–40 °C) в течение 20 мин или горячий душ приносят облегчение.

**4.** Хорошо зарекомендовали себя ванночки с парафином для рук. Парафин представляет собой воскоподобное вещество с температурой плавления 40–65 °C. Застывая, расплавленный парафин уменьшается в объеме примерно на 10% и сжимается, слегка сдавливая ткани тела, на которые он был наложен. Парафин для процедуры обычно вначале расплавляют на водяной бане, а затем охлаждают до требуемой температуры в зависимости от метода его нанесения. Длительность процедуры составляет 30–60 мин, проводить их следует через день. Отдых после процедуры — не менее часа.

Используйте один из наиболее удобных для вас способов наложения парафина:

- Расплавленный при температуре 60–65 °C парафин наносят плоской кистью или ватным тампоном на участок тела повторными слоями до получения слоя толщиной в 1 см и более. Затем этот участок покрывают кусочком полиэтиленовой пленки и обертывают шерстяным или ватным одеялом.

- Этот способ может быть применен в домашних условиях только для лечения кистей и стоп и требует гораздо большего количества парафина. Кисть или стопу вначале обмазывают парафином, используя вышеприведенный способ, а затем погружают в ведро или другую посуду с расплавленным парафином температурой 60–65 °C.

- Надевают медицинские или хозяйственные резиновые перчатки и приготавливают салфетки, простегивая 8–10 слоев ткани. Салфетки погружают в расплавленный парафин температурой 60–65 °C, отжимают между двух дощечек (сделать это можно только в перчатках) и накладывают на участок тела после предварительного нанесения на него тонкого слоя парафина с использованием первого способа. Затем участок тела покрывают пленкой и укутывают одеялом.

- Наиболее удобный способ для лечения дома. Расплавленный парафин выливают в какую-либо небольшую емкость, например тарелку, чтобы получился слой толщиной 1–2 см. Застывшую, но еще мягкую парафиновую лепешку (температура 50–54 °C) вынимают из формы и накладывают на определенный участок тела. Затем покрывают пленкой и укутывают одеялом.

**Курс лечения** — 10–30 процедур. За одну процедуру проводят лечение не более 2–3 суставов, чередуя их.

**5.** Применяйте **массаж**, но не самих суставов, а области вокруг них.

Помните! Тепловые процедуры и массаж не рекомендуется проводить при значительном воспалении суставов.

Если наблюдается покраснение и опухоль, приложите к суставу пакет со льдом. Обычно такая процедура приносит быстрое облегчение.

**6. Травяной настой:** корень солодки 1 ч. л. + фиалка трехцветная 1 ст. л. + тысячелистник 1 ст. л. (настаивать на водяной бане в 0,5 л воды). Принимать в течение 3 нед. Повторить курс 3 раза с перерывами в 1 нед.

**7. Компресс из корня живокоста.** Возьмите сухой или свежий корень живокоста, залейте его водой в соотношении 1/3, дайте настояться 1 ч, затем взбейте смесь в блендере до однородной массы. Другой способ: предварительно измельчить корень до порошкообразной консистенции и залить водой 1/3. Полученную смесь использовать в виде марлевых компрессов на пораженные суставы. Можно сверху на компресс класть горячую припарку. Длительность процедуры — 6–8 ч; курс — 10 дней.

**Желаем вам здоровья и благополучия!**

● Джон Граз

# СМЫСЛ ЖИЗНИ ЕСТЬ!

**В** замечательной книге «В поисках смысла» известный психолог Виктор Фрэнкл описывает свое заключение в концентрационном лагере. Пребывание там дало ему возможность глубже изучить отношения между людьми и очень многое понять. Согласно его наблюдениям, заключенные, имевшие цель в жизни, лучше могли противостоять нечеловеческим тяготам, чем те, у которых таковой не было.

Однажды, несмотря на большую слабость, Фрэнкл добровольно отправился помогать жертвам эпидемии тифа, разразившейся в лагере. Он мог умереть, делая добро, спасая более несчастных, чем он сам. Он рисковал жизнью, но в подобном поступке видел смысл и значение своего существования. Совершая этот подвиг, Фрэнкл сохранил свое человеческое достоинство и нашел в себе силы выжить. «Если жить — означает страдать, то чтобы выжить, нужно найти смысл этому страданию», — напишет он впоследствии. Основываясь на этой мысли, Фрэнкл сделал открытие, перевернувшее всю его жизнь. Он пишет: «Истина в том, что высшей целью является любовь, самая возвышенная любовь, на которую способен человек». Любовь к близким, к жене и детям, находившимся в другом концлагере, наполняла его душу ощущением благополучия, придавала уверенность и мужество.

Перечитывая эти строки, я вспомнил свою мать. Как-то раз она рассказала мне об одном кризисе в ее жизни. Ей

тогда приходили в голову даже мысли о самоубийстве. Я в ту пору был еще совсем маленьким. Между моими родителями произошел разрыв. Мы жили в здании бывшего аббатства рядом с железной дорогой. Вечером, уложив меня спать, мама вышла из дому и пошла вдоль железнодорожного пути. Ей казалось, что жизнь кончилась. Скоро должен был пройти поезд. Достаточно лишь лечь на рельсы... Секунда — и все проблемы будут решены. Вот она подошла к полотну, посмотрела на холодную сталь... и вдруг вспомнила о маленьком мальчике, ее сыне, который тихо и безмятежно спал сейчас в кроватке. Что с ним станет? Кто позаботится о нем? Кто сможет заменить ему мать? Она остановилась, потом резко повернулась и поспешила назад. Ее жизнь, ее страдания получили смысл. Она поняла, для чего и для кого ей нужно теперь бороться. Она нашла в себе силы воспитать меня, дать образование, открыть дверь в большую жизнь. Ее мужество, ее завидная настойчивость удивляли многих, и меня в том числе.

А сколько матерей нашли в любви к своим детям небывалую силу жить и побеждать! У них была цель, самая большая, самая прекрасная цель — любовь! Отдавая должное этим замечательным женщинам, я люблю цитировать Романа Гари: «Череда веков открывает нам образы матерей, оставшихся неизвестными. Они сами никогда и не подозревали о своем величии. Среди них была и моя мать».

Моя здоровая семья

№ 5 (40) 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 пансіонату «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 медичних наук, професор  
Олексій Опарін — доктор медичних наук, 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 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.

Дізнайся більше на:

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

Дивіться в травні на телеканалі "Надія"

Чи реальна альтернатива нашим звичним способам і методам лікування?

На це запитання дають відповідь в програмі «Діагноз: здоров'я»

Дивіться програми на каналі Hope Channel Europe.  
А також на сайті [www.hopechannel.info](http://www.hopechannel.info)

ДІАГНОЗ:  
здоров'я

ПОНЕДІЛОК 19:00  
ВІСІРОК 08:00  
ЧЕТВЕР 07:30