



Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

# Моя здоровая семья

№ 11 (46) 2012

## ЧТО «ЕДЯТ» ГЛАЗА?

Для того чтобы дать нам возможность видеть мир во всех его красках, глазам нужны всего-навсего небольшое количество кислорода и несколько питательных веществ.

4

## ЗАЧЕМ МНЕ ЗДОРОВЬЕ?

«Более 50% украинцев не могут назвать себя здоровыми. Врачи утверждают, что главная причина недугов украинского общества — хроническая депрессия.

5

## СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ И НАШИ ДЕТИ

Электронные средства массовой информации (СМИ) играют важную роль в жизни подростков XXI столетия. Ранее в мире СМИ доминировало телевидение, но сегодня ситуация изменилась.

7

## ТАИНСТВЕННАЯ ПЕЩЕРА

Митя вернулся домой из школы, бросил портфель в прихожей и сразу же побежал на улицу. Там его уже ждали друзья...

8

## «УСИЛИТЕЛИ» МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Хотите сохранить острый ум? Сегодня на рынке предлагаются пищевые добавки, которые якобы могут помочь вам в этом. Большинство из них является комбинацией нескольких компонентов, «усиливающих мозговую деятельность». Предлагаем ознакомиться с некоторыми фактами о самых распространенных веществах.

14

## БАНК ВРЕМЕНИ

Бенджамин Франклин как-то написал: «Время — это материал, из которого соткана жизнь».

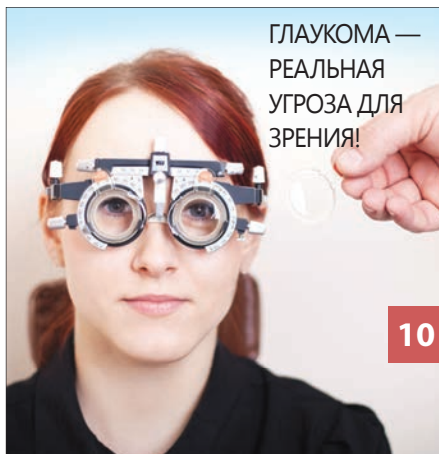
16

## СТРАТЕГИЯ БЕЗ РИСКА ПОРАЖЕНИЯ



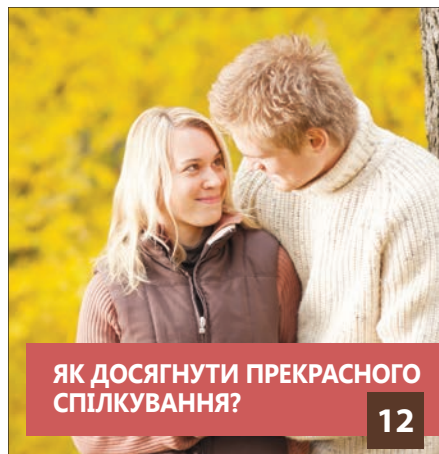
Если вы думаете, что не можете ничего сделать, чтобы сохранить остроту ума в пожилом возрасте, то вы ошибаетесь.

2



ГЛАУКОМА —  
РЕАЛЬНАЯ  
УГРОЗА ДЛЯ  
ЗРЕНИЯ!

10



ЯК ДОСЯГНУТИ ПРЕКРАСНОГО  
СПІЛКУВАННЯ?

12

# СТРАТЕГИЯ БЕЗ РИСКА ПОРАЖЕНИЯ

Что лучше: умереть от инфаркта или инсульта в 75 лет или закончить жизнь в доме престарелых, страдая от старческого слабоумия (болезни Альцгеймера) в 85 лет? Большинству людей понадобится всего 10 миллисекунд на размышление, чтобы выбрать первый вариант. Однако исследования показывают, что, поддерживая в норме артериальное давление, уровень сахара в крови, а также массу тела, вы тем самым увеличиваете свои шансы избежать и первого и второго. «Факторы риска, способствующие развитию сердечно-сосудистой патологии, также повышают риск развития болезни Альцгеймера», — говорит Дэвид Кнопман из клиники Мейо. Если вы думаете, что не можете ничего сделать, чтобы сохранить остроту ума в пожилом возрасте, то вы ошибаетесь.

**Б**олье́знь Альцгеймера определяется специалистами как прогрессирующая умственная слабость и составляет 60–70% всех причин ослабления когнитивных способностей. Данным заболеванием страдают 20–40% людей в возрасте 85 лет. Другими словами, у человека такого возраста шансы сохранить остроту ума весьма невелики. Но самое страшное то, что медицина в борьбе со слабоумием практически безоружна. Однако это не означает, что нет никакой надежды. Ученые заметили, что у людей, страдающих гипертонией, сахарным диабетом и метаболическим синдромом, риск развития слабоумия выше, чем у других. Поэтому, профилируя и контролируя данные заболевания, вы увеличиваете свои шансы сохранить в пожилом возрасте здоровый ум.

До недавнего времени человеку, страдающему старческим слабоумием (деменцией), устанавливали диагноз «болезнь Альцгеймера», или «сосудистая деменция». Врачи используют термин «сосудистая», когда находят в головном

мозге признаки инсульта, микроинсульта или тромбы в сосудах. Все эти три состояния нарушают поступление кислорода и питательных веществ к тканям мозга. Истинная же болезнь Альцгеймера имеет несколько иной механизм развития — связанный с разрушением структурных элементов самих нервных клеток, а именно микротрубочек, по которым в клетках передвигаются питательные вещества от тела клеток к их отросткам. Когда делают вскрытие умершего человека, страдавшего старческим слабоумием, часто обнаруживают и признаки болезни Альцгеймера, и сосудистые изменения. Поэтому ученые сделали вывод, что факторы, способствующие развитию сосудистой патологии, ведут также к возникновению болезни Альцгеймера. Давайте рассмотрим основные факторы риска.

## Высокий уровень сахара в крови

Люди с сахарным диабетом в два раза чаще страдают слабоумием. С увеличением длительности течения сахарного диабета у человека появляются признаки снижения умственной активности, которые будут заметны при тестовом исследовании остроты ума. С годами эти расстройства становятся более выраженными, переходя в деменцию. И обязательно человеку иметь диагноз «диабет» в амбулаторной карте. Он может и не знать о повышении уровня сахара в крови и не ощущать этого, но проблема уже существует, и выявить ее может простой анализ для определения уровня сахара в крови. Даже незначительное отклонение от нормы свидетельствует о том, что у человека преддиабет — состояние, которое может перерасти в диабет. При этом можно смело говорить о начале развития нарушений в головном мозге. Почему? Потому что повышение уровня глюкозы и инсулина в крови ведет к на-

рушению структуры и функций микрососудов, что, в свою очередь, приводит к недостатку питания и поступления кислорода к клеткам головного мозга. Кроме того, избыток сахара в крови является токсическим для самих клеток головного мозга. Конечно же, существуют и другие механизмы влияния диабета на мозг, но о них мы поговорим в следующий раз.

## Высокое артериальное давление

Часто высокое артериальное давление приводит к ишемическому микроинсульту или инсульту — состоянию, при котором сосуд большего или меньшего диаметра закупоривается кровяным сгустком — тромбом. Перекрытая артерия не дает крови поступать к части клеток мозга, а без поступления кислорода эти клетки безвозвратно умирают, лишая человека части его умственных способностей или функций тела. Микроинсульты даже более коварны, чем обширные поражения, поскольку они могут никак не проявляться внешне, но при этом мозг разрушается, а человек продолжает свой нездоровый образ жизни, не подозревая об опасности. Микроинсульты случаются у более чем 25% людей в возрасте старше 65 лет.

Однако, как оказалось, совсем необязательно быть пожилым человеком, чтобы начать утрачивать свои умственные способности, это может произойти даже в достаточно молодом возрасте у людей с повышенным артериальным давлением. Такой процесс отмечается и у детей с повышенным артериальным давлением. Даже если человеку уже установлен диагноз «гипертония», снижение уровня артериального давления любыми способами (диета, травы, лекарственные средства) будет уменьшать степень вреда для головного мозга.

Не забывайте, что 1/3 гипертоников даже не подозревают о своем заболе-





вании, ведь гипертония — это «тихий убийца». Множество людей не обращают внимания на незначительное повышение артериального давления в состоянии покоя. Но чем чаще оно повышается и чем выше становятся показатели, тем больше вреда для организма, а ведь это еще только предгипертония! Поэтому необходимо следить за уровнем артериального давления, измеряя его. Напомним, что оптимальными для человека старше 18 лет являются показатели 115/70 мм рт. ст., нормальными — 100/60–139/89 мм рт. ст.

## Метаболический синдром

Неудивительно, что если диабет и гипертония по отдельности столь губительны для мозга, то их сочетание будет более опасным. Думаю, вы слышали о таком понятии, как метаболический синдром. Это совокупность признаков нездорового состояния организма, которые впоследствии приводят к развитию многих опасных заболеваний: сердечно-сосудистых (ССЗ), диабета, рака и т. д.

Метаболический синдром включает в себя: повышенное артериальное давление, повышенные уровни сахара и холестерина в крови, а также признаки накопления жира в брюшной полости (обхват талии более 88 см — для женщин и более 102 см — для мужчин).

Метаболический синдром иногда называют инсулинорезистентностью. Напомним, что инсулин — это гормон поджелудочной железы, который обеспечивает переход глюкозы из крови в клетки и тем самым нормализует ее концентрацию в крови. Состояние, при котором клетки не отвечают на воздействие инсулина и не захватывают глюкозу, называется инсулинорезистентностью. При этом организму, чтобы все-таки «протолкнуть» глюкозу в клетки, приходится стимулировать поджелудочную железу выделять гораздо больше инсулина, чем это должно быть в норме, и, как следствие, его концентрация в крови становится очень высокой. Это преддиабет. Работая на износ, поджелудочная железа со временем перестает вырабатывать достаточное количество инсулина, и у человека развивается сахарный диабет.

## Воспаление

Если у человека высокий уровень С-реактивного белка в крови, то он находится в группе повышенного риска развития болезни Альцгеймера. С-реактивный белок — это маркер наличия воспалительного процесса в организме. Сочетание воспалительного процесса с метаболическим синдромом еще более увеличивает риск развития деменции.

## Гомоцистеин

В мозге людей, страдающих болезнью Альцгеймера, отмечается повышение уровня аминокислоты — гомоцистеина.

Его норма — 14 микромоль на 1 л крови. Этот же белок в большом количестве содержится в крови людей, которые находятся в группе риска развития ишемической болезни сердца и инсульта. Если уровень гомоцистеина повышен, это увеличивает риск развития слабоумия в 2 раза по сравнению с теми людьми, у которых данный показатель в норме.

Гомоцистеин является токсическим веществом для клеток эндотелия (внутренний слой артерий, который непосредственно контактирует с кровью), а это значит, что сосуд повреждается и на его стенках быстрее будут откладываться холестериновые бляшки, закупоривающие сосуды.

По результатам некоторых исследований ученые предположили, что поддерживать нормальный уровень гомоцистеина и способствовать его снижению может дополнительный прием витаминов группы В (В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, фолиевая кислота). Однако окончательные выводы делать пока рано.

## Питание

Здоровое питание чрезвычайно важно в профилактике диабета, гипертонии, инсульта и метаболического синдрома. Но оказывает ли питание такое же существенное влияние на развитие слабоумия? Некоторые ученые утверждают, что еда со значительным содержанием насыщенных транс-жиров (животные жиры, термически обработанные при высокой температуре, и гидрогенизированные растительные масла) и низким — ненасыщенных (растительные масла) повышает вероятность развития старческого слабоумия. Однако другая группа специалистов считает, что такой связи не существует. Если же вы все-таки решите уменьшить потребление насыщенных и транс-жиров, то не проиграете. Ведь однозначно доказано, что они участвуют в развитии ССЗ и рака, а ССЗ способствуют развитию слабоумия.

## Стратегия без риска поражения

«Люди в страхе перед слабоумием, и это понятно. Профилактика слабоумия — еще одна причина, по которой стоит снижать уровень артериального давления, употреблять здоровую пищу и быть физически активным», — говорит Тери Манолоио, сотрудник Национального института сердца, легких и крови (США). И даже если наука в будущем не подтвердит эти заявления, вы ничего не потеряете, следуя данному совету. Ведь, поступая так, вы предотвращаете развитие ССЗ, диабета и рака — ведущих причин смерти и инвалидности, а значит, в любом случае не проиграете. Это стратегия без риска поражения.

*Печатается в сокращении. Полную версию статьи, взятой за основу данной публикации, и ссылки на исследование вы найдете в журнале Nutrition action, volume 32, 2005.*

# Пища для ума

Пока рано говорить о том, какая пища будет защищать наш мозг, но эксперты утверждают, что питание может способствовать снижению артериального давления, риска развития диабета, воспаления и уровня гомоцистеина — факторов, которые повышают риск развития старческого слабоумия.

● **Гипертония.** Высокое артериальное давление снижается у людей, уменьшающих потребление насыщенных жиров, сладостей, соли и холестерина. В то же время эти люди повышают потребление цельных фруктов и овощей, а жирные сорта молочных продуктов заменяют обезжиренными.

● **Диабет.** Исследования показывают, что дополнительное потребление клетчатки, уменьшение потребления сладких прохладительных напитков (и сладостей вообще), продуктов мясопереработки снижают риск развития диабета. Поддержание оптимальной массы тела и высокого уровня физической активности не менее важно.

● **Воспаление.** Сохранение оптимальной массы тела — лучший способ поддержания низкого уровня показателей воспаления.



## Некоторые рекомендации по питанию

● **Овощи** — 4-5 порций в день (1 порция = 1 средний овощ, или 1 стакан салата, или ½ стакана вареных овощей).

● **Фрукты** — 4-5 порций в день (1 порция = 1 средний фрукт, или 1 стакан нарезанных, или ½ стакана вареных фруктов).

● **Орехи и бобовые** — 4-5 порций в неделю (если вы не вегетарианец; 2-3 порции в день — если вегетарианец); 1 порция = ½ стакана бобовых, ¼ стакана орехов.

● **Молочные продукты с низким процентом жирности** — 2-3 порции в день (1 порция = 1 стакан молока, кефира ит. д., 2 яичных белка).

● **Рыба океаническая** — 3 порции в неделю (если вы не вегетарианец). Напомним, что рыба является источником омега-3 жирных кислот. Омега-3 жирные кислоты содержатся также в растениях: семенах льна, грецких орехах, растительных маслах.

● **Натрий** — не более 1,5 мг в день, допустимо — 2,4 мг в день. Помните, что основным источником натрия является поваренная соль. Если вы уменьшите ее потребление со всеми продуктами до 0,5–1 ч. л. в день, вы тем самым снизите поступление натрия в организм. Больше всего соли содержится в промышленно приготовленных мясных и рыбных продуктах, консервированных овощах и полуфабрикатах. Следите за надписями на упаковках.

● **Сладости** — не более 5 порций в неделю.

● Татьяна Остапенко

# Что «едят» глаза?

Удивительно,  
что такому  
тонко и сложно  
устроенному  
органу, как  
глаз, нужно так  
мало!

Для того чтобы дать нам возможность видеть мир во всех его красках, глазам нужны всего-навсего небольшое количество кислорода и несколько питательных веществ.

- **Каротиноиды.** Это натуральные красители, содержащиеся в продуктах растительного происхождения. Они действуют как антиоксиданты и помогают предотвратить старение и разрушение желтого пятна сетчатки — самого чувствительного ее участка, который воспринимает зрительную информацию. Каротиноидов (а именно зеаксантина и лютеина) много в шпинате, капусте, апельсинах.

- **Витамин С и Е.** Это также антиоксиданты, содержащиеся исключительно во фруктах, овощах, орехах, ростках зерновых, зелени. Их недостаток может привести к катаракте и потере зрения.

- **Витамин А.** Самый известный из каротиноидов — это бета-каротин, который в организме превращается в витамин А. Он необходим для формирования родопсина, светочувствительного пигмента, находящегося в клетках сетчатки; для увлажнения конъюнктивы (слизистой оболочки глаза) и поддержания ее здоровья, а также функционирования кожи и слизистых оболочек организма. Провитамином А богаты: морковь, абрикос, тыква, манго. Интересно, что 100 г моркови (приблизительно одна средняя морковь) обеспечивают организм бета-каротином в объеме, достаточном для выработки трехдневной нормы витамина А для взрослого человека.

Предлагаем несколько рецептов, которые помогут обеспечить ваши глаза нужными веществами.

## Салат из тыквы с фруктами

- 2 стакана яблок (нарезать дольками)
  - 1 стакан тыквы, натертой соломкой
  - 1 ст. л. лимонного или другого фруктового сока
  - ½ стакана изюма (промыть холодной водой)
  - ½ апельсина (нарезать кусочками)
- Соединить все продукты и тщательно перемешать.

## Котлеты из моркови

- 2 моркови (очистить и натереть на крупной терке)
- 2 ½ ст. л. манной крупы
- 125 мл воды
- 2 ст. л. муки
- 15 мл растительного масла
- Соль по вкусу
- Панировочные сухари

Морковь поместить в кастрюлю или глубокую сковороду, залить водой и тушить на слабом огне до мягкости. Затем всыпать манную крупу и варить до загустения, все время тщательно помешивая. Сваренную массу немного остудить, добавить муку, соль, хорошо размешать. Сформировать котлеты в горячем виде и запекать в духовке 20 мин при температуре 200 °С.

*Желаем вам приятного аппетита!*



«Большинство украинцев считают себя больными» — так озаглавила статью газета «Утро.ua» от 21 сентября 2012 г., проведя обзор СМИ. Далее приведена цитата с некоторыми сокращениями: «Более 50% украинцев не могут назвать себя здоровыми. Врачи утверждают, что главная причина недомоганий украинского общества — хроническая депрессия. Таковы данные опроса нынешнего года Киевского международного института социологии. Люди главным образом болеют из-за безразличного отношения к собственному здоровью».



# Зачем мне здоровье?

Заслуженный врач Украины, профессор Ольга Богомолец отмечает, что ежегодно здоровье украинцев ухудшается из-за плохой экологии, высокого уровня алкоголизма среди населения и, как следствие, развития различного характера эпидемий. Но 90% болезней украинского общества вызвано собственным нежеланием людей видеть себя здоровыми.

Почти половина (40%) украинцев не желают проверить состояние здоровья даже во время бесплатных осмотров, организованных по месту проживания Министерством здравоохранения. Об этом заявил заведующий отделом профилактики эндокринных заболеваний УНПЦ эндокринной хирургии Минздрава Украины Владимир Паньків. «Опытные врачи часто выезжают для бесплатного профилактического осмотра в самые отдаленные деревни и поселки Украины. Однако более 40% украинцев не желают знать свой уровень сахара или артериального давления», — сообщил он. Также В. Паньків отметил, что украинцы, в отличие от европейцев, не привыкли проходить регулярные медицинские осмотры, из-за чего врачи часто обнаруживают у них опасные заболевания слишком поздно.

Почему так случается? Почему нам стало безразлично, что с нами происходит? Почему мы сами себя раз-

рушаем? Почему не видим спасения от депрессии, поглощающей такое количество людей вокруг? Почему не видим смысла в том, чтобы что-нибудь изменить в своей жизни? И еще множество «почему».

Позвольте предположить следующее: причина такого безразличия заключается в том, что мы потеряли ориентир в жизни и не понимаем ее смысла. Повседневные проблемы и борьба за выживание лишают нас мужества и надежды. Но задумайтесь: продукт ли мы случая или творение мудрого и любящего Творца?

«Познайте, что Господь есть Бог, что Он сотворил нас, и мы — Его, Его народ» (Библия, Псалтырь 99:3). «Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя» (Исаии 49:15). В самых трудных жизненных обстоятельствах у нас есть надежда на лучшее. «...испытайте Меня, говорит Господь Саваоф: не открою ли Я для вас отверстий небесных и не изолью ли на вас благословения до избытка?» (Мал. 3:10)

Если я выбираю сторону Бога, то моя жизнь приобретает смысл, и состояние моего здоровья становится для меня важным. Если я буду болен, смогу ли я помогать своей семье или стану обузой для нее? Буду ли я жизнерадостным и веселым или мрачным и угрюмым из-за своего плохого самочувствия? Смогу ли я воздать

Богу и моим ближним, то есть обществу, в котором я живу, полноценным служением? Разве это не мощный стимул заботиться о своем здоровье?

А если я продукт случая... Я пришел из ниоткуда и уйду в никуда, зачем же напрягаться, чтобы оставить какой-то след, что-либо помянуть? Ведь уже через 2-3 поколения никто и не вспомнит моего имени. Зачем стараться? Я песчинка. Я пылинка. Я ничто... Кому я нужен? Родным? Знакомым? Начальству? Кому?

А если я все-таки кому-то нужен и важен? Может быть, Кому-то не безразлична моя судьба, моя боль или радость? А может быть, Кто-то любит меня настолько, чтобы отдать за меня жизнь? Возможно, Библия говорит правду, и я — Божье дитя, спасенное от небытия благодаря смерти Сына Божьего? Что я теряю, веря в это? А что я приобретаю при этом?

Много вопросов. Давайте остановимся и постараемся ответить на них. Эти ответы способны изменить нас изнутри, мотивировать нас и преобразить мир вокруг.

**Полный текст читайте на**  
[http://www.utro.ua/ru/zhizn/bolshinstvo\\_ukrainschitayut\\_sebya\\_bolnymi1348218596](http://www.utro.ua/ru/zhizn/bolshinstvo_ukrainschitayut_sebya_bolnymi1348218596)

# Корисні поради

## щодо виховання дітей



— Малюків потрібно виховувати на простих, доступних для їхнього розуміння прикладах.

— Важливо навчити їх отримувати задоволення від виконання нескладних, але корисних обов'язків, різноманітних ігор або занять, приємних їхньому віку.

— Не нав'язуйте дітям передчасної зрілості, свіжість їхнього раннього віку дуже важливо зберегти якомога довше. Деякі батьки не дозволяють своїм дітям залишатися дітьми, але наполягають на тому, щоб вони були маленькими чоловіками і жінками, свідомо чи несвідомо підштовхуючи їх на дорослішання задовго до того, як вони будуть готові до цього. Насправді в сучасному суспільстві важко знайти молоду людину, яка може згадати справжнє дитинство. За життєвим досвідом до двадцяти років молодь досягає віку літніх чоловіків і жінок. Батьки, які підштовхують своїх

дітей до дорослішання, або спонукують їх швидше вчитися ходити, відвідувати заходи для дорослих, нести не властиву для їхнього віку відповідальність, швидше починають зустрічатися з протилежною статтю, або обирати дорослий стиль одягу, часто рано залишаються самі в порожньому гнізді. Поспостерігайте за пташкою, яка виштовхує пташеня, що тільки-но оперилося, з гнізда, щоб воно навчилося літати ще раніше, ніж воно готове до цього. Вона летить вниз за пташеням і ловить його кілька разів, щоб воно не розбилося об землю, але наполегливо продовжує його виштовхувати з гнізда, доки воно не почне махати крилами і не полетить. А потім пташка марно очікує на повернення свого пташеняти, бо як тільки воно навчиться літати, то вже ніколи не повернеться до гнізда.

— Чим спокійніше й простіше життя дитини, тим вільніша вона від не-

природного збудження, така дитина перебуває в гармонії з природою, що важливо для розвитку її розумової й фізичної енергії, а також духовної сили.

— Через деякі незрозумілі причини батьки в наш час бояться власних дітей. Батьки часто поступаються примхам дітей. Унаслідок цього діти починають установлювати життєві стандарти в сім'ї, і всі сімейні події зосереджуються навколо вчинків і бажань дитини. Можливо, ми боїмося забороняти і розчаровувати дитину, коли показуємо наш авторитет у вихованні. Однак більшість одногосподних думок сучасної молоді говорить про те, що їй не вистачає сильного голосу авторитету. Насправді молоді люди відчують себе улюбленими і захищеними під суровим і позитивним наглядом дорослих, ніж коли вони ростуть самі по собі.

## Воля ребенка



Разрешайте детям, доверенным вашему попечению, сохранять их индивидуальность, и сохраняйте ее сами. Всегда ведите их за собой, но никогда не подгоняйте. Ребенка можно воспитывать так, что он окончательно лишится собственной воли. Даже индивидуальности воспитателя. Воля ребенка, все его намерения и цели окажутся во власти учителя. Детям, воспитанным подобным образом, всегда будет недоставать нравственной силы и личной ответственности. Они не научатся руководствоваться разумом и принципом, поскольку их воля находилась во власти чужой воли, а разум не был задействован и не мог развиваться и укрепляться посредством упражнения. Их не направляли и не обучали в соответствии с их способностями

и особенностями склада ума, чтобы привести в действие их сильнее задатки, когда это понадобится.

Коль скоро ребенок неисправимо упрям, то мать, если она сознает свою ответственность, поймет, что это качество передалось ему по наследству. Она не будет думать, что ей нужно сломить волю ребенка. Бывают случаи, когда мать наталкивается на сопротивление ребенка, а ее твердая, зрелая воля вступает в конфликт с неразумной волей ребенка. Тогда либо мать берет верх благодаря своему возрасту и опыту, либо более юная, недисциплинированная воля ребенка. В таких случаях нужна особая мудрость, так как через непродуманное руководство, строгое принуждение ребенок окажется непригодным для этой жизни и потерян — для будущей. Из-за недостатка мудрости все может быть утрачено.



# Средства массовой информации и наши дети

А кого здесь надо воспитывать?

Электронные средства массовой информации (СМИ) играют важную роль в жизни подростков XXI столетия. Ранее в мире СМИ доминировало телевидение, но сегодня ситуация изменилась. Современные дети, как и все мы, окружены мобильными телефонами, видеоиграми, компьютерами, планшетами и т. д.

Принимая во внимание тот факт, что электронные устройства в большинстве своем сегодня доступны, задумайтесь над тем, что у детей эти приборы имеются в домах, и часто даже несколько — в их комнатах.

Дети, а особенно подростки, имеют практически постоянный доступ к СМИ, время от времени — без присмотра взрослых. Молодые люди сегодня тратят больше времени, пользуясь СМИ, чем занимаясь любым другим видом деятельности, не считая времени на сон. Возникает вопрос: какое влияние оказывают электронные СМИ на умы молодых людей, подростков и даже детей младшего возраста, имеющих доступ к ним?

## Электронные СМИ и избыточная масса тела

Становится очевидным, что когда начинают активно использоваться электронные СМИ, среди молодежи появляется тенденция к увеличению массы тела. Это не означает, что электронные устройства во всех случаях способствуют возникновению ожирения, однако нельзя не учитывать тот факт, что постоянное их использование приводит к появлению избыточной массы тела.

Первая статья, говорившая о связи между электронными СМИ и ожирением, была напечатана в 1985 г. В ней приводились исследования, демонстрирующие, что просмотр телевизионных программ подростками от 12 до 17 лет способствовал появлению у них избыточной массы тела. Каждый час просмотра телевизора увеличивает риск возникновения ожирения у подростков на 2%.

Подобные исследования, проводимые в 1988-1994 гг., показали, что риск увеличения массы тела был наименьшим у детей, просматривающих теле-

визионные программы час или менее в день, а наибольшим — четыре или более часов в день.

Что касается связи избыточной массы тела и видеоигр, то здесь ситуация схожа с вышеописанной. В исследовании, результаты которого были опубликованы в медицинском журнале «Педиатрикс», принимали участие 2832 ребенка в возрасте от 1 до 12 лет. Ученые сообщили, что они нашли тесную связь между видеоиграми и увеличением массы тела у детей. Особенно остро наблюдалось прибавление массы тела у детей в возрасте восьми лет и младше.

## Электронные СМИ и сон

Результаты исследования «Кайзер Фэмили Фаундейшн» показывают, что 71% детей в возрасте от 8 до 18 лет имеют телевизоры в своих комнатах. Это является проблемой, поскольку такие дети смотрят телевизор по крайней мере на час больше в день, чем те, у которых его в комнатах нет. Также статистика говорит, что у 1/3 детей в возрасте шести лет и младше телевизоры находятся в их комнатах. Еще более тревожным является тот факт, что дети в возрасте до двух лет каждый день просматривают телевизионные программы. 74% детей младшего возраста уже смотрели телевизор до достижения двух лет.

Эти статистические данные взволновали Американскую академию педиатров, которая предложила убрать телевизоры из комнат детей, а малышам до двух лет вообще запретить смотреть телевизионные программы. Вместо этого предлагается проводить такие интерактивные мероприятия, способствующие развитию детей, как беседы, игры, пение, чтение.

Исследователи также установили связь между использованием электронных СМИ и сном детей и молодых людей. Недосыпания и ночные кошмары связаны с просмотром телевизора и компьютерными играми.

В Бельгии практически половина детей в возрасте от десяти лет просыпаются хотя бы один раз от сигнала текстового сообщения. Ученые сделали заключение, что наличие мобильных телефонов в комнатах подростков в ночное время негативно сказывается на их сне. Поскольку дети просматривают телевизионные программы или играют в компьютерные игры поздно вечером, вследствие чего недосыпают, получение текстовых сообщений или звонков прерывает их ночной сон, что оказывает негативное влияние на их здоровье.

За несколько часов до сна детям не рекомендуется проводить время перед телевизором или компьютером. Вы можете почитать вместе с ними интересные истории либо поиграть в спокойные познавательные игры.

## Электронные СМИ и агрессивное поведение

Американская академия педиатров сообщает, что дети от дошкольного до подросткового возраста проявляют агрессию после просмотра телевизора или компьютерных игр. Ученые предлагают ограничить количество времени, затрачиваемое детьми на использование электронных СМИ. Данный факт также влияет на успеваемость школьников, о чем говорит исследование, проведенные в 2008 г.

## Позитивная сторона вопроса

Нам следует помнить, что электронные СМИ могут оказать ощутимую помощь в работе и учебе. В Интернете можно найти полезную информацию как для вас, так и для ваших детей. Вопрос заключается в том, чтобы контролировать время, проводимое нашими детьми за компьютером.

Статья была напечатана в журнале «Signs of the Times», август, 2012



## Таинственная пещера

Митя вернулся домой из школы, бросил портфель в прихожей и сразу же побежал на улицу. Там его уже ждали друзья: Валера, мальчик из соседнего двора, и Толик, школьный товарищ.

— Я нашел пещеру! — радостно закричал Митя, сбегая по ступенькам крыльца. — Пойдемте, обследуем ее!

Ребята были в восторге от находки Мити. Не может быть, чтобы недалеко от их домов была пещера, о которой они еще не знали! Дедушка Валеры рассказывал им о том, что во время войны на покрытой лесом горе, которая находилась всего в десяти минутах ходьбы от Митино дома, прятались партизаны. Но о пещере он не упоминал.

— Митя, — сказал Толик, немного отдышавшись, после того как ребята прибежали к подножию горы, — мне родители не разрешают ходить на эту гору.

Митя попытался его успокоить:

— Да не бойся, Толя, мы не будем подниматься на гору. Пещера находится у подножья, недалеко от тропинки, по которой мы каждый день ходим в школу.

— Но как ты нашел пещеру? — спросил Валера. — И почему мы ее не заметили?

Митя объяснил:

— Она спрятана за деревьями. Пойдемте, уже недалеко.

— Подождите, — остановил ребят Толик. — Валера, давай позо-

вем твоего дедушку. Тогда родители не будут нас ругать, что мы на гору сами пошли, и дедушке твоему тоже будет интересно посмотреть пещеру.

Мальчики побежали домой к Валере и рассказали его дедушке о пещере. Как они и предполагали, дедушка очень заинтересовался этой находкой. Через пять минут все они шли к горе.

— Вот она, — Митя подбежал к огромному камню и отодвинул ветки кустарника, закрывавшие вход.

Дедушка вошел первым. В руках у него был фонарик. Вскоре он позвал ребят.

— Здесь прятались когда-то партизаны, правда Иван Николаевич? — спросили ребята дедушку Валеры, указав на остатки костра и куртку, лежащую рядом. — А что это в кармане куртки?

Иван Николаевич рассмеялся:

— Нет, это моя таинственная пещера, о которой никто не знал. А теперь знаете вы. Раньше я сюда приходил, чтобы почитать Библию и помолиться наедине Богу.

Иван Николаевич разжег костер и достал из кармана куртки Библию. Ребята расположились вокруг костра.

— Почитай нам что-нибудь, дедушка, — попросил его Валера.

Дедушка открыл Библию и начал читать интересные истории, записанные в ней. Все ребята внимательно слушали. Они и подумать

не могли, что слушать, как Иван Николаевич читает Библию, будет так интересно.

Вот такую таинственную пещеру обнаружили Митя, Валера и Толик. С тех пор мальчики просили Ивана Николаевича пойти с ними в пещеру и почитать истории из Библии.

— Ребята, возьмите ваши детские Библии, найдите какую-нибудь интересную историю и прочитайте ее. Таинственную пещеру вы можете сделать даже у себя дома: возьмите четыре стула и накройте их покрывалом, оставив место для входа. И не забудьте про фонарик!







*Дети часто становятся тем, чем были их родители. Физическое состояние родителей, их нравы и вкусы, умственные и духовные наклонности в большей или меньшей степени повторяются в детях.*

Чем возвышеннее цели родителей, чем больше их физические и умственные дарования и чем лучше развиты их физические силы, тем лучше они снабдят детей всем необходимым для жизни. Развивая в самих себе самое лучшее, родители распространяют свое влияние на общество и оказывают облагораживающее действие на грядущие поколения.

Отцы и матери должны понять лежащую на них ответственность. Мир полон разного рода ловушек, расставленных для молодежи. Люди увлекаются жизнью, полной эгоистичных и чувственных удовольствий. Они не понимают скрытой опасности и не видят ужасного конца пути, который кажется им путем к счастью. Поддаваясь своим увлечениям и страстям, они истощают свою энергию, и в результате этого миллионы людей навсегда гибнут. Родителям следует помнить, что их детям придется столкнуться с этими искушениями. Еще до рождения ребенка необходимо начать приготовления, которые сделали бы его способным успешно бороться со злом.

На матери лежит особая ответственность. Благодаря ее жизненным силам тело ребенка развивается физически и питается, но она оказывает также душевное и духовное влияние, благодаря которому формируется мышление и характер.

Священное Писание указывает, как внимательно мать должна относиться ко всем своим привычкам в жизни. Когда Господь намеревался послать Самсона, чтобы избавить Израиль, Ангел Господень явился матери и дал ей специальные наставления относительно ее привычек, а также обращения с ребенком. Он

сказал: «Берегись, не пей вина и сикера, и не ешь ничего нечистого» (Библия, Судей 13:3, 4).

Некоторые родители считают свое влияние в период внутриутробной жизни ребенка маловажным, но Бог смотрит иначе. Весть была послана через Ангела Божьего и дважды повторена самым серьезным образом. Это показывает, что она заслуживает самого тщательного рассмотрения и с нашей стороны.

Благополучие ребенка будет зависеть от привычек матери. Ее наклонности и чувства должны быть управляемы твердыми принципами. Если она до рождения ребенка будет потворствовать своим прихотям, будет эгоистичной, нетерпеливой и требовательной, то эти качества отразятся на характере ребенка. Таким путем уже многие дети унаследовали почти непобедимое влечение ко злу.

Многие советуют выполнять каждое желание матери: если она захочет съесть что-либо, каким бы вредным это ни было, ей надо дать полную возможность удовлетворить свой аппетит. Такой совет неправильный и вредный. Физическими потребностями матери никак нельзя пренебрегать. От нее зависит жизнь двоих, поэтому к ее желаниям следует относиться внимательно, ее потребности должны быть великодушно удовлетворены. Но в это наиболее важное время она должна избегать в питании и во всем другом того, что каким-либо образом может подорвать ее физические и душевные силы.

Здоровье матери должно заботливо охраняться. Она не должна тратить свои ценные силы в изнуряющем труде. Ее заботы и бремя жизни следует облегчать. Часто муж, отец семьи, не знаком с физическими законами, которые ему следовало бы понимать и знать ради благополучия семьи. Он может быть занят борьбой за существование, обременен заботами и потому допускать, чтобы на жену ложилось такое бремя, которое слишком тяжело для нее в это критическое время и вызовет хилость и болезнь.

Среди усиленной погони за богатством и влиянием в мире муж должен научиться рассчитывать свои шаги и ободрять и поддерживать жену, призванную идти рядом с ним.

## Немного о йогуртах

### Как делают йогурт?

В молоко добавляют культуры бактерий *Lactobacillus Bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*, которые превращают его в йогурт. Кроме того, в йогурты добавляют фрукты или их заменители, ароматизаторы, стабилизаторы и т. д.

### Если на этикетке не указано, что продукт «содержит живые или активные культуры», является ли он йогуртом?

Йогурт делают йогуртом живые бактерии. Если продукт высушен, твердый (например в конфетах), прошел пастеризацию, то живых бактерий там нет, а значит, это уже не йогурт.



### Каким эффектом обладают бактерии из йогурта?

Они превращают лактозу молока (углевод) в молочную кислоту, поэтому у тех людей, которые не переносят лактозу, йогурт легче усваивается, чем другие молочные продукты. Многие считают, что йогурт помогает восстановить микрофлору кишечника после курса антибиотиков, однако этот факт научно не доказан.



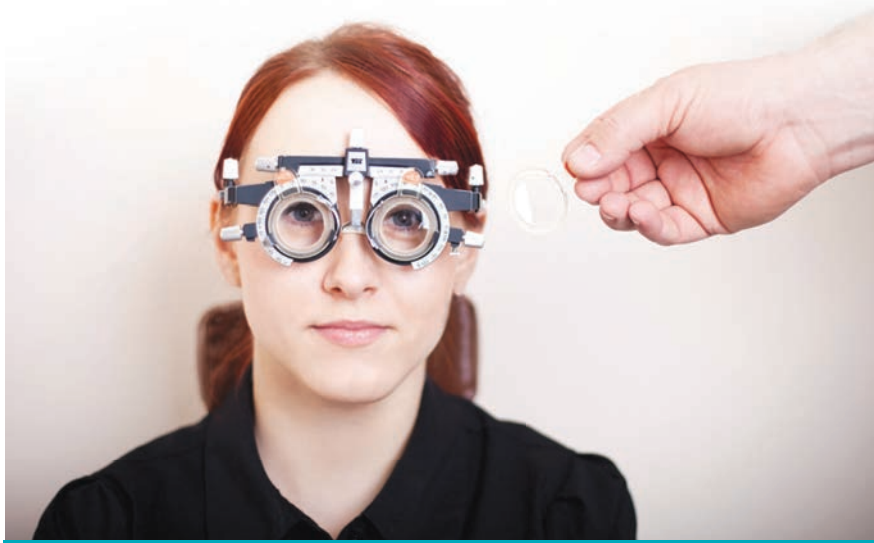
*Глаза являются чудеснейшим произведением творческой силы Создателя. Глаза обеспечивают восприятие окружающего мира, с их помощью мы наслаждаемся красотой природы, общением с людьми и можем полноценно трудиться. Однако существует реальная опасность полностью потерять зрение по причине коварного заболевания — глаукомы. По данным ВОЗ, глаукома является основной болезнью, которая при отсутствии своевременного лечения вызывает необратимую потерю зрения.*

Глаукома (от греч. — лазурный) получила свое название от зеленоватой окраски, которую приобретает расширенный зрачок в момент острого приступа болезни. Это хроническое заболевание, при котором постоянно или периодически повышается внутриглазное давление, что со временем приводит к поражению зрительного нерва и снижению остроты зрения. Глаукома может возникнуть в любом возрасте, начиная с рождения, но количество больных значительно увеличивается в пожилом и старческом возрасте. Различают врожденную глаукому, юношескую глаукому, первичную глаукому взрослых и вторичную глаукому. Рассмотрим некоторые из перечисленных форм.

**Врожденная глаукома** развивается у ребенка еще в утробе матери, она может быть генетически предопределена или возникнуть под воздействием неблагоприятных факторов в период беременности или в процессе родов. Этот тип глаукомы проявляется с первых недель или месяцев жизни, реже — через несколько лет после рождения. Заболевание считается достаточно редким (1 случай на 10-20 тыс. новорожденных). К развитию врожденной глаукомы могут привести инфекционные заболевания у беременной женщины, такие как краснуха, эпидемический паротит (свинка), полиомиелит, тиф, сифилис и др., а также недостаток витамина А, тиреотоксикоз, механические травмы во время беременности, отравления, употребление алкоголя, воздействие ионизирующей радиации и др. В большинстве случаев этот диагноз устанавливают сразу после рождения ребенка из-за внешнего вида пораженного глаза, который напоминает бычий глаз.

**Юношеская глаукома** возникает у детей в возрасте старше трех лет.

# Глаукома — реальная угроза для зрения!



Предельный возраст для этого вида глаукомы — 35 лет. Она также считается редким заболеванием.

**Первичная глаукома взрослых** — наиболее часто встречаемая разновидность заболевания, связанная с возрастными изменениями в глазах. Различают четыре разновидности первичной глаукомы. Самой распространенной из них считается **открытоугольная глаукома**. Из известных факторов риска к развитию этой формы заболевания относят: наследственность (заболевание может передаваться из поколения в поколение), близорукость, пожилой возраст, общие заболевания (сахарный диабет, артериальная гипотония и гипертония, атеросклероз, шейный остеохондроз и др.). Предполагается, что перечисленные факторы приводят к ухудшению кровоснабжения мозга и глаз, что нарушает процесс обмена веществ в глазных яблоках, и, как следствие, развивается повышенное внутриглазное давление.

В большинстве случаев это вид глаукомы возникает и прогрессирует незаметно для больного, который, к сожа-

нию, не испытывает никаких неприятных ощущений и обращается к врачу уже в поздней стадии заболевания, когда заметно снижается острота зрения. Иногда у больного человека могут быть небольшие жалобы на появление радужных кругов вокруг источников света или периодическое затуманивание зрения, которое отмечается в 15-20% случаев. Эти признаки появляются при повышении внутриглазного давления и могут сопровождаться небольшой болью в надбровной области и голове. Открытоугольная глаукома поражает, как правило, оба глаза. Чтобы установить диагноз, необходимо измерить внутриглазное давление. Важным диагностическим признаком открытоугольной глаукомы является изменение полей зрения, когда начинают частично выпадать участки зрительного образа. Но, как правило, сам человек этого нарушения в повседневной жизни не замечает. Эти изменения может выявить только врач-офтальмолог при специальном исследовании полей зрения, что помогает установить диагноз в ранних стадиях заболевания. При дальней-



шем развитии болезни способность видеть по периферии теряется, снижается адаптация к темноте. Снижение остроты зрения говорит уже о тяжелой, запущенной стадии болезни, когда повышенное внутриглазное давление вызывает значительную атрофию зрительного нерва.

**Закрьюгольная глаукома** возникает реже, ею страдают чаще женщины, чем мужчины. Предрасполагающими факторами ее развития считают возрастные изменения в глазу, небольшой размер глазного яблока, большой хрусталик, дальнозоркость и др. При закрьюгольной глаукоме у большинства больных внутриглазное давление на короткое время повышается, а затем приходит в норму. Однако каждый раз, вновь повышаясь, оно остается высоким на более длительный период. В начальной стадии развития закрьюгольной глаукомы человек может испытывать проходящий зрительный дискомфорт, появление радужных кругов при взгляде на источник света или кратковременную потерю зрения. Чаще всего эти явления возникают при длительном пребывании в темноте, эмоциональном возбуждении и обычно исчезают самостоятельно, не вызывая большого беспокойства у больного. Если подобные жалобы хоть изредка появляются, тогда следует как можно раньше обратиться к врачу-офтальмологу.

**Наибольшую опасность для зрения представляет острый приступ закрьюгольной глаукомы**, когда внутриглазное давление может увеличиться в 3-4 раза. Острый приступ глаукомы возникает чаще в одном глазу, его могут провоцировать: нервное напряжение, переутомление, длительное пребывание в темноте, медикаментозное расширение зрачка, длительная работа в положении с наклоном головы, употребление большого количества жидкости и соленой еды. Но иногда он появляется внезапно и без каких-либо видимых причин. В момент острого приступа глаукомы возникает интенсивная боль в глазном яблоке и голове, зрение затуманивается, появляются радужные круги при взгляде на источник света. При резко выраженном приступе возникает тошнота и рвота, иногда беспокоят боли, отдающие в область сердца и живота. Если посмотреть на глаз в зеркало, то можно заметить резкое расширение сосудов, глаз становится красным, с несколько синеватым оттенком. Роговица теряет свою прозрачность и становится мутной, зрачок сильно расширяется и не реагирует на свет. Острота зрения значительно снижается, на ощупь глаз становится плотным, как камень.

**Внимание!** Если в течение ближайших часов после развития приступа не снизить давление с помощью медикаментозных средств или хирургическим путем, глазу грозит безвозвратная потеря зрения! Острый приступ глаукомы является неотложной ситуацией и требует оказания экстренной медицинской помощи!

В такой ситуации не следует заниматься самолечением или чего-то ждать поскольку дорога каждая минута. Если есть немного времени, пока организовывается транспортировка в больницу или ожидается приезд скорой помощи, можно сделать горячую ванну для ног, которая принесет небольшое облегчение.

Достаточно редко развивается еще один вид глаукомы — **с низким внутриглазным давлением**. Для нее характерны все признаки обычной глаукомы, когда изменяются поля зрения и происходит частичная атрофия зрительного нерва; однако уровень внутриглазного давления сохраняется в пределах нормальных значений. Этот тип глаукомы часто сочетается с вегетососудистой дистонией, протекающей по гипотоническому типу.

Если вам установили диагноз глаукомы, не стоит отчаиваться. В некоторых случаях понадобится операция. Иногда достаточно поддерживающей терапии и соблюдения режима дня, рекомендованного лечащим врачом. Однако в любой из ситуаций важно вести соответствующий образ жизни. В связи с нарушением сосудистой регуляции в глазах больные с глаукомой плохо переносят смену температуры окружающей среды, особенно воздействие низких температур, поэтому в зимнее время внутриглазное давление повышается чаще. Рекомендации следующие: избегать переохлаждения, не выходить на улицу при очень низких температурах, не применять холодные водные процедуры. В зимний период необходимо чаще посещать своего лечащего врача и проводить контроль внутриглазного давления.

Положительное влияние на течение заболевания оказывают пешие прогулки на свежем воздухе, легкие физические упражнения, дыхательная гимнастика, общее закаливание организма. Полезно периодически проводить массаж шейно-воротниковой зоны для снижения давления, а в вечернее время в течение 20-30 мин делать ванночки для ног (температура воды 39-40 °С).

В летнее время на ярком солнце необходимо пользоваться очками с зелеными стеклами, выпускаемыми медицинской промышленностью для больных с глаукомой. Специальные светофильтры очков обеспечивают зрительный комфорт и хорошую защиту от ультрафиолетового излучения. Применение темных солнцезащитных очков показано в меньшей мере, поскольку они затемняют окружающую обстановку, ухудшая ориентацию, и могут способствовать повышению внутриглазного давления. При длительном пребывании на солнце следует обязательно надевать головной убор; принимать солнечные ванны лучше до 10 ч утра и после 17 ч вечера. В повседневных бытовых и трудовых условиях следует по возможности избегать ситуаций, вызывающих прилив крови к голове: физического труда, связанного с наклоном головы и туловища, мытья полов, работы в огороде, собирания грибов и ягод,

поднятия тяжестей, позиции вниз головой при занятии гимнастикой. Если вы водите автомобиль, при ярком солнце надевайте специальные защитные очки с зелеными стеклами, старайтесь не ездить на машине в сумерки или ночное время.

Необходимо обратить внимание и на питание, которое следует обогатить продуктами, содержащими витамины А, Е и С. Поэтому позаботьтесь, чтобы в меню были включены тыква, все виды капусты, клубника, спаржа, красный сладкий перец, шпинат, помидоры, морковь, зеленый салат, цитрусовые, растительные масла (кукурузное, подсолнечное, оливковое, льняное). В летний период ешьте в изобилии чернику, голубику и красный виноград. В зимний период необходимо употреблять пивные дрожжи, проросшие злаки и орехи. Если вы употребляете молочные продукты, позаботьтесь о том, чтобы они были обезжиренными. В питании ограничиваются легкоусвояемые углеводы (сахар, варенье, конфеты, мед), сливочное масло, сметана. Воду можно пить до 1,5 л в день, в жаркую погоду — несколько больше. Исключаются: чай, кофе, сдоба, пряности, концентрированные мясные и рыбные бульоны, тугоплавкие жиры, мясные субпродукты (почки, печень, легкие), соленые и маринованные продукты. Помните: употребление алкоголя больным с глаукомой категорически противопоказано!

Если вы здоровы и у вас нет жалоб на зрение, но вам уже больше 40 лет, пройдите профилактический осмотр у врача-офтальмолога. Проходите его 1 раз в год и необязательно в поликлинике, ожидая в длинной очереди. Сегодня при многих магазинах оптики проводят прием врачи-офтальмологи. Потратив всего несколько минут, вы сможете получить консультацию и определить свое внутриглазное давление бесконтактным путем. Если вы уже ощущаете зрительный дискомфорт, быструю утомляемость или неприятные ощущения в глазах, пусть и не постоянно, тогда как можно раньше обратитесь к врачу. Если у члена вашей семьи выявлена глаукома или диагноз был установлен у кого-либо из ближайших родственников, необходимо периодическое обследование всех членов семьи, не придерживаясь возрастных критериев. Помните: если болезнь уже возникла, но ее вовремя выявить и лечить, тогда можно избежать полной потери зрения.

**Желаем читателям нашей газеты иметь хорошее зрение.** Но если ваши глаза с возрастом уже не так хорошо видят, не падайте духом. Главное, чтобы они были наполнены сердечной добротой и любовью. Тогда они принесут радость окружающим людям, ведь, как написано в Библии, «светлый взгляд радует сердце...» (Притчи 15:30)

# Як досягнути прекрасного спілкування?



## 1. Прагніть до постійності

Ми повинні спілкуватися один з одним завжди, чи не так? Проте деякі люди звертаються один до одного лише тоді, коли трапляється лихо. Замість того, щоб підтримувати близькі та гармонійні стосунки, вони думають, що труднощі сприятимуть їхньому зближенню і, у буквальному розумінні, чекають неприємностей. Ми завжди повинні вчитися спілкування, прагнути до того, щоб наша мова стала легкою та природною, виявляти чуйність та увагу.

Проте як цього досягти? Насамперед вам знадобиться постійність. Кожний день «тренуйтеся»: розмовляйте, збираючись на роботу, під час вечері, за сніданком. Використовуйте кожну вільну хвилину, адже саме з таких моментів складається щасливий сімейний союз.

## 2. Влаштовуйте побачення

Обов'язково знаходьте час, аби побути один з одним. Влаштовуйте побачення. Ходіть на прогулянки. Увечері кладайте дітей раніше, щоб поспілкуватися один з одним

наодинці. Це непросто в наш вік зайнятості, але необхідно щовечора здійснювати прогулянки. Не чекайте нагоди: дня народження або весілля, просто тепло одягніться — і вперед! Переважно пари жодного разу не залишалися наодинці з того часу, як у них народилися діти. Причому йдеться не про маленьких немовлят, а про підлітків. Батьки часом не розуміють, що набагато краще піклуватимуться про своїх дітей, якщо будуть час від часу їх залишати, аби побути разом. Адже найбільша потреба дітей у тому, щоб їхні батьки були щасливі один з одним.

## 3. Постійно відроджуйте вашу любов

Справжні друзі спілкуються щиро, від усього серця. Якщо ви не маєте такого спілкування, ваш шлюб перетвориться на формальне виконання обов'язків, що не задовольнить вас та не принесе щастя. Розмови будуть поверховими — і в результаті ви взагалі перестанете спілкуватися, а буде лише обмінюватися інформацією.

Створіть чесні, відверті та глибокі взаємовідносини!

## 4. Будьте простішими

Існує думка, що відверте та щире спілкування — це обов'язково вияснення відносин, тому воно не сприймається як приємне. Подружжя очікує, що потрібно оприлюднювати один перед одним все таємне та болюче й вести тривалу, сумну розмову.

І тому такі люди, що цілком закономірно, уникають будь-якої відвертої розмови. Дехто вважає, що для того, аби сказати дружині щось серйозне, необхідно хоча б три години спілкування наодинці. Це не так, відвертість зовсім не означає тривале та виснажливе вияснення відносин. Щирими можуть бути не тільки емоційні визнання. Спілкування полягає зовсім не в обговоренні проблем, розбіжностей та інших неприємностей. У розмові можна виявити один до одного любов, вдячність та повагу, поділитися приємними враженнями. Смійтеся, згадуйте цікаві випадки, мрійте, тобто — будьте простішими!

## 5. Мовчання красномовніше слів

Іноді виразом обличчя, інтонацією та дотиком можна виразити набагато більше, ніж словами.



Увага. Уважно слухайте свого чоловіка. Дивіться йому в очі, а не просто повз нього. Неприємно, коли людина, з якою розмовляєш, зайнята чимось іншим: читає газету, дивиться телевизор, помішує щось у каструлі або просто поринула у свої роздуми. Під час легкої та невимушеної розмови можна дозволити собі займатися ще чимось, але вмійте спіймати ті нотки в голосі вашого чоловіка чи дружини, які говорять, що потрібно відволіктися від вашого заняття та уважно слухати свого співрозмовника.

Вираз обличчя. Дивіться один на одного ніжно та дружельно. Порожній погляд свідчить про нудьгу та незацікавленість. Насуплені брови означають, що ви занадто зайняті і ледве слухаєте. Лукава посмішка виражає неповагу. Вкладіть у розмову всю свою душу та всім своїм виглядом виражайте прихильність до свого співрозмовника.

Інтонація. Одні й ті ж слова, вимовлені з іншою інтонацією, можуть мати різний зміст і призводити до різних наслідків. Слова можуть бути звичайні, але тон, в якому вони сказані, може ранили. Багато з нас розмовляють з постійним роздратуванням у голосі. Інші зітхають, монотонно бубнять та скаржаться. Навчіться розмовляти з м'якою, приємною інтонацією. «Приємні слова — як воцина з медом, її солодкий смак — оздоровлення для душі» (Пр.16:24).

Дотик. Чоловік і жінка — одне тіло, тому доторкайтеся один до одного частіше та з любов'ю. Якщо ви тримаєтеся на віддалі, це означає, що ви не є близькими один до одного. Тримайтеся за руки, притискайтеся один до одного. Будьте завжди поруч. Даруйте поцілунки при зустрічі, при та без будь-якого приводу.

## 6. Виявляйте один до одного любов

Життя складається не лише з видатних подій. Воно зіткано із ледь помітних дрібниць, але вони не менш важливі. У невдалих шлюбах, як правило, винуватим є не одне велике нещастя, а багато дрібних образ та відсутність співчуття. Колись про це писав Солмон: «Переловіть нам малих лисів, які нищать виноградники, а наші виноградники квітнуть» (П. Пісень 2:15).

Ось декілька способів, як відловити цих «лисів»:

Висловлюйте свою вдячність. Дякуйте своєму чоловікові чи дружині за ті дрібниці, які він чи вона робить для вас щодня: готує їжу, прасує одяг, виконує будь-які ваші прохання.

Робіть маленькі подарунки та приємні сюрпризи. Маленькі знаки уваги скажуть про любов більше, ніж будь-які слова. Якщо вам це здається банальним, все одно спробуйте і, можливо, ви зміните свою думку.

Полегшіть тягар обов'язків. Візьміть на себе роботу, яку зазвичай виконує ваша дружина або чоловік. Запропонуйте допомогу в роботі, навіть якщо вона вам не дуже приємна. Полегшуйте вашій дружині чи чоловікові тягар їхніх обов'язків.

Говоріть один одному компліменти. Чоловіки, говоріть дружинам, що вони гарно виглядають. Не чекайте, доки вона сама запитає: «Як я виглядаю?» Дружини, хваліть ваших чоловіків, робіть їм компліменти з приводу їх зовнішнього вигляду. Вони так само мають у цьому потребу, навіть якщо не визнають цього.

## 7. Підтримуйте духовність один в одному

Найміцніша основа для сім'ї — це близькі стосунки подружжя з Богом. Стосунки між чоловіком та дружиною, які разом моляться та вивчають Біблію, стають міцнішими.

Допомагайте один одному духовно зростати. Читайте разом улюблені уривки з Біблії. Якщо один із вас переживає духовну кризу, долайте її разом. Підбадьорюйте, підтримуйте, спонукуйте, допомагайте порадою — робіть усе, що у ваших силах.

## 8. Хваліть і заохочуйте один одного

Звертайте більше уваги на позитивні риси характеру, ніж на недоліки. Зауважуючи добрі якості свого чоловіка, ви побачите, на яку щасливу людину він перетвориться. Ваші стосунки засяють, як ніколи раніше. Робіть це часто, невимушено, з теплою та щирістю. Пишіть один одному листи, записки зі словами вдячності. Покладіть їх у гаманець, закріпіть на дзеркалі і т. п. Це маленькі, але важливі кроки на шляху до подружнього щастя.

## 9. Обов'язково прощайте

Ми всі маємо потребу в прощенні. Ісус навчає нас пробачати так само щедро і благородно, як Бог пробачає нас. Не тримайте ні на кого образи, але пробачайте знову і знову!

Таким чином, ми розглянули з вами основи спілкування. Вивчайте їх і впроваджуйте в життя. Повноцінне спілкування вимагає наполегливої праці та самозречення. Ледачі не досягнуть успіху. Піклуючись про спілкування, ви виявляєте свою любов.

**Успіхів вам у навчанні в школі сімейного життя!**

## Будьте вдячними за все

Деякі люди живуть у постійному страху і метушні. Хоч вони щодня оточені очевидними доказами Божої любові, користуються щедрими дарами Його батьківської опіки, вони не помічають Його благословень. Їхні думки постійно зосереджені на різних неприємностях, котрі, на їхню думку, загрожують їм у майбутньому. А якщо справді виникають труднощі, то якими б незначними вони не були, так засліплюють їх, що люди перестають бачити численні дари, за які повинні були б дякувати Богові. Життєві труднощі не наближують їх до Бога — єдиного Джерела допомоги, — а, навпаки, віддаляють від Нього, викликаючи занепокоєння і нарікання.

**Чи можемо ми жити в такому невір'ї?** Чому ми такі невдячні, такі недовірливі? Адже Ісус — наш найкращий Друг, і Невеса зацікавлені в нашому добробуті. Не дозволяймо метушні та тривогам повсякденного життя бентежити розум і хвилювати серце! Інакше ми завжди будемо знаходити причину для роздратування і збентеження. Не шукайте самотності, вона ще більше залякує, тривожить і зовсім не допомагає долати перешкоди.



# «УСИЛИТЕЛИ» МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## Помогут ли таблетки сохранить память?

*Хотите сохранить острый ум? Сегодня на рынке предлагают пищевые добавки, которые якобы могут помочь вам в этом. Большинство из них является комбинацией нескольких компонентов, «усиливающих мозговую деятельность». Предлагаем ознакомиться с некоторыми фактами о самых распространенных веществах.*



### Докозагексаеновая кислота (ДГК)

**Рекламные заявления:** «Улучшает память, согласно клиническим исследованиям».

**Что это такое?** Одна из двух омега-3 жирных кислот в рыбьем жире (вторая — эйкозапентаеновая кислота).

**Заявления производителя о действии данного вещества:** Стабилизирует мембраны клеток мозга и подавляет воспалительные процессы.

**Доказательства:** «Нет доказательств того, что ДГК помогает улучшить умственную деятельность или память у здоровых людей, которые не имеют проблем с памятью», — говорит нейрофармаколог Криста Ланкотт из Университета в Торонто. В последних пяти крупномасштабных исследованиях, в которых принимали участие примерно 1600 здоровых взрослых в возрасте от 20 до 80 лет, те испытуемые, кто принимал 176-845 мг ДГК каждый день в течение от 3 мес до 5 лет, не обнаружили улучшения памяти, мышления и других функций мозга по сравнению с принимавшими плацебо. Еще в одном масштабном исследовании, длившемся 1,5 года, ДГК не помогла людям, страдавшим слабоумием, хотя ДГК может помогать людям, страдающим слабым умственным расстройством или забывчивостью. Например, те, кто употреблял ДГК, лучше воспроизводили список слов на память сразу же после их прочте-

ния, чем принимавшие плацебо. Однако данный эффект не наблюдался позже.

**Вывод:** ДГК может оказать небольшую помощь людям, страдающим нарушением памяти. «Но это влияние незначительно, — предупреждает Ланкотт, — и его еще нужно подтвердить более масштабными исследованиями». Здоровым же людям «заниматься ходьбой каждый день, наверное, будет полезнее для их мозга, чем принимать пищевые добавки омега-3», — заключает Дженнифер Робинсон, директор центра профилактики при Университете штата Айова.

### Фосфатидилсерин (ФС)

**Рекламные заявления:** «Уникальный препарат для улучшения интеллекта. Имеющиеся на сегодняшний день экспериментальные данные свидетельствуют, что ФС стимулирует синтез ацетилхолина и активизирует холинергические процессы в головном мозге. В достоверном клиническом исследовании продемонстрировано, что, по оценке общего интеллектуального статуса, пациенты, получавшие ФС, помолодели примерно на 12 лет».

**Что это такое?** Жироподобное вещество, содержащееся в клеточных мембранах, особенно в клетках мозга. До 1992 г. единственным коммерческим препаратом был препарат из мозга коров, содержащий ФС. Он является дорогостоящим и опасен в плане контаминации возбудителя губчатого энцефалита. В связи

с этим разработана новая добавка растительного происхождения, содержащая ФС соевого лецитина.

**Заявления производителя о действии данного вещества:** Поддерживает мембраны клеток мозга в эластичном состоянии и правильном функционировании.

**Доказательства:** Не существует опубликованных исследований о влиянии соевого ФС на здоровых людей, не имеющих проблем с памятью. Что касается его влияния на тех, кто имеет такие проблемы, исследователи так ничего и не обнаружили. В двух исследованиях, проводимых в Нидерландах и Израиле с участием примерно 200 человек пожилого возраста с жалобами на потерю памяти, те, кто принимал от 300 до 600 мг ФС каждый день в течение нескольких месяцев, не показали лучших результатов в тесте на память, чем принимавшие плацебо. (Израильское исследование никогда не публиковалось в научных журналах.) В 2010 г. было проведено исследование в Израиле с участием 78 человек пожилого возраста с жалобами на потерю памяти. Те, кто принимал 300 мг ФС, связанного химически с 79 мг ДГК и ЭПК, каждый день в течение 15 нед, не показали лучших результатов по сравнению с принимавшими плацебо в 14 из 15 тестов. В 15-м тесте они смогли воспроизвести в среднем 6 слов сразу же после прослушивания, в то время как группа плацебо в среднем воспроизводила 4,5 слова. Вряд ли это что-либо кардинально меняет.

**Вывод:** Нет убедительных доказательств того, что ФС из сои оказыва-



ет значительное влияние на улучшение памяти.

## Винпоцетин

**Рекламные заявления:** «Мощный усилитель памяти».

**Что это такое?** Винпоцетин — это вещество, которое используется в Восточной Европе и Азии при лечении инсультов. Хотя доказательства его действия, по мнению Кохрейн Коллаборейшин (Cochrane Collaboration), международной группы ученых, исследующих методики лечения, неубедительные.

**Заявления производителя о действии данного вещества:** Улучшает кровоснабжение головного мозга.

**Доказательства:** Никаких. Нет исследований, которые бы рассматривали воздействие винпоцетина в отдельности на людей здоровых или имеющих небольшие проблемы с памятью. Производители полагаются на недоказанное мнение, согласно которому все, что способствует улучшению кровообращения в мозге, улучшает мыслительные способности. «У здоровых людей те ткани мозга, которые работают эффективно при выполнении умственных задач, на самом деле меньше нуждаются в крови, — объясняет Виктор Хендерсон, невролог Стенфордского университета. — Если что-то улучшает кровообращение, но в то же время не улучшает умственную деятельность, то это еще ничего не значит».

**Вывод:** Нет доказательств того, что винпоцетин улучшает память.

## Гуперзин А

**Рекламные заявления:** «Способствует сохранению памяти».

**Что это такое?** Это вещество, содержащееся во мхе и используемое в Китае для лечения болезни Альцгеймера.

**Заявления производителя о действии данного вещества:**

Повышает уровень нейротрансмиттера ацетилхолина в головном мозге.

**Доказательства:** В англоговорящем мире не проводились исследования гуперзина А. Несколько исследований, проведенных в Китае, показали, что данное вещество улучшает память у пожилых людей, страдающих забывчивостью, но с результатами через Национальную медицинскую библиотеку или Интернет ознакомиться нельзя.

**Вывод:** Нет достоверных доказательств того, что гуперзин А улучшает память.

## Гинкго

**Рекламные заявления:** «Улучшает умственную деятельность и память».

**Что это такое?** Экстракт из листьев дерева гинкго билоба.

**Заявления производителя о действии данного вещества:** Улучшает кровообращение и действует в качестве антиоксиданта, защищая клетки мозга от свободных радикалов.

**Доказательства:** В самом большом исследовании влияния гинкго на умственную деятельность исследователи из США давали 240 мг гинкго или плацебо 2587 здоровым мужчинам и женщинам и 482 людям, страдающим умеренным умственным расстройством. Возраст участников — от 72 до 96 лет. Через 6 лет не было замечено никаких благотворных влияний гинкго на память, концентрацию внимания, речь, мыслительные способности или способность расставлять приоритеты. Более того, «мы не нашли доказательств того, что гинкго замедляет скорость развития умственных расстройств», — говорит соавтор исследования Бет Снитц (Beth Snitz) из Питтсбургского университета.

**Вывод:** В большинстве надежных исследованиях гинкго не оказывал влияния на память.

## Антиоксиданты

**Рекламные заявления:** «Особенно полезны для тех, кто заботится о здоровье и функциональности мозга».

**Что это такое?** Витамин С, Е и бета-каротин (витамин А).

**Заявления производителя о действии данного вещества:** Защищают клетки от негативного воздействия свободных радикалов.

**Доказательства:** «Было проведено несколько крупномасштабных рандомизированных исследований действия антиоксидантов в форме пищевых добавок на умственную деятельность, в результате которых не было обнаружено разницы между их воздействием и воздействием плацебо», — говорит Франсин Гродштейн (Francine Grodstein) из Brigham and Women's Hospital (отделение Гарвардской школы медицины). Исключение: врачи-мужчины, принимавшие 50 мг бета-каротина через день на протяжении 15 лет, могли лучше вспомнить слова и проходить тесты на умственную деятельность, чем те, кто принимал плацебо. «Возможно, витамины-антиоксиданты влияют на память, если их принимать очень долгое время, — говорит Гродштейн, — но это еще нужно доказать в новых исследованиях».

**Вывод:** Не думайте, что антиоксиданты улучшат вашу память.

По материалам Nutrition Action Health-letter (CSPI), сентябрь 2012 г. <http://www.cspinet.org/nah/index.htm>

## КАК ЖЕ СОХРАНИТЬ ОСТРОТУ УМА?



● **Предотвращайте инсульты.** «Старайтесь предотвратить инсульты и кратковременные ишемические приступы, известные как микроинсульты, которые влияют на умственную деятельность», — говорит Дженифер Робинсон из Университета штата Айова. Поддерживайте артериальное давление, а также уровень липопротеидов низкой плотности («плохой» холестерин) и триглицериды в норме. Не курите.

● **Избавьтесь от избыточной массы тела,** чтобы предотвратить развитие диабета 2 типа. «Исследования вновь и вновь показывают, что страдающие диабетом 2 типа с возрастом теряют остроту мышления по сравнению с теми, кто не имеет этого заболевания, — говорит Франсин Гродштейн из Brigham and Women's Hospital. — Их умственная деятельность резко ухудшается».

● **Сократите потребление насыщенных и транс-жиров.** «В нескольких эпидемиологических исследованиях такие жиры были связаны с ухудшением умственной деятельности», — отмечает Ф. Гродштейн. Хотя данные исследования не могут доказать, что именно жиры вызвали это ухудшение.

● **Больше двигайтесь.** «Более активные в физическом плане люди, даже те, кто просто регулярно занимается ходьбой, поддерживают свои мыслительные способности в лучшем состоянии по мере своего старения», — утверждает Ф. Гродштейн. «Чем активнее человек в физическом и умственном плане, тем лучше, — говорит Робинсон. — Нужно напрягать «мышцы» ума, иначе, если вы их не используете, вы их потеряете».

# БАНК ВРЕМЕНИ

• Деннис Е. Хенсли



**«Между успехом и неудачей лежит пропасть, имя которой "у меня нет времени"».**

Франклин Филд

**«Самое трудное дело становится легким, если разделить его на части».**

Генри Форд

**«Скупость благородна только в расходовании времени».**

Сенека

**«Поскольку ты не уверен даже в одной минуте, не трать попусту ни одного часа».**

Бенджамин Франклин

Бенджамин Франклин как-то написал: «Время — это материал, из которого соткана жизнь». Как это верно! Жизнь — это не что иное, как время, которое отведено нам на этой земле.

Каждый миг жизни поистине бесценен. Если время упущено, оно упущено навсегда. Вам не удастся его выкупить, одолжить, получить за взятку или даже вымолить. Растраченный впустую миг невосполним.

Предположим, некий банк каждое утро переводил бы на ваш счет 86 400 долларов, но не оставлял бы на нем неистраченные деньги на следующий день. Он не позволял бы вам держать остаток денег на вашем счету. Каждый вечер он списывал бы ту сумму, которую вам не удалось использовать за день. Как бы вы поступили? Выбирали бы со счета каждый цент, конечно!

Что ж, у вас есть такой банк, и его название — ВРЕМЯ. Каждое утро он предоставляет вам кредит в 86 400 секунд. Каждый вечер он закрывает счет, независимо от того, сколько у вас осталось секунд, не вложенных в достижение благих целей. Он не переводит остатки на новый счет. Он не допускает превышения кредита. Каждое утро он открывает вам новый счет. Каждый вечер он сжигает записи прошедшего дня. Если вам не удается использовать дневные вклады, то это только ваша проблема. Завтрашней прибылью жив не будешь. Нужно учиться жить сегодняшними вкладами.

Моя здоровая семья

№ 11 (46) 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  
Інна Джердж

## Дизайн та верстка

Юлія Смаль

## Відповідальна за друк

Тамара Грицюк  
Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04107, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-А.  
E-mail: zdorovuj@gmail.com  
Тел.: (044) 467 50 68  
(044) 467 50 72

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.lifeforce.com.ua](http://www.lifeforce.com.ua)

**ДИАГНОЗ: здоровье. ГИПЕРТОНИЯ**

23 грн.\* 2 DVD язык: русский

Есть много видов лечения гипертонии. Как среди всего этого перечня выбрать наиболее эффективный и безопасный для себя, объяснит кандидат медицинских наук Колбанова Л.Д.

Заказать DVD-диск можно по электронной почте: [zakaz@hopechannel.info](mailto:zakaz@hopechannel.info), а также по телефонам горячей линии телеканала

\*пожертвование

0 800 50 157 80 life (093) 50-157-80 МТС (066) 707-00-05 (098) 707-00-05