



Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

Моя здоровая семья

№ 2 (49) 2013

КАПУСТА ВСЕГДА АКТУАЛЬНА

Незначительное количество жиров, но богатое содержание витаминов и минералов делают капусту ценным продуктом для тех, кто страдает ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями, сопровождающимися отеками. Ее следует включать во все диеты, рекомендуемые для снижения массы тела.

4

УЖИН ПОСЛЕ ШЕСТИ: КТО ВИНОВАТ?

Наш аппетит меняется в течение суток: обычно мы едим днем, а ночью спим. Нарушения режима — недосыпания, ночная работа, во время которой следует хоть что-то перекусывать, — чреваты...

5

СНОВА ЗАБОЛЕЛИ...

Советы родителям часто болеющих детей

9

ПОТРЕБА В СПІЛКУВАННІ

Коли Джилл і Гаррі зустрілися, їхні побачення перетворювалися на одну довгу бесіду. У дні, коли не було змоги зустрітися віч-на-віч, вони довго розмовляли по телефону, іноді більше години. Побачення рідко були формальними, з відчуття обов'язку, оскільки нагальною потребою Джилл та Гаррі було зустрітися й поговорити один з одним.

12

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПИЩИ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Может ли пища вызывать такую же зависимость, как наркотики?

14

СТРЕМИТЕСЬ ВВЕРХ

Фермеры, проживающие в местности Биер Ривер в Новой Шотландии, где растут самые чудесные черешни в мире, практикуют один интересный обычай...

16

Осторожно: катаракта!

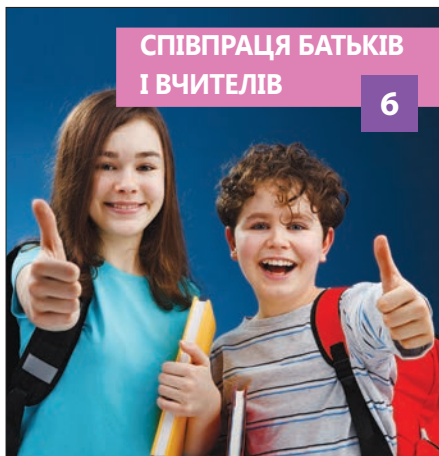


Потеря зрения — одна из самых пугающих перспектив для человека. Ведь зрение дает нам возможность ориентироваться в пространстве и получать значительную долю (80%) информации из окружающего мира.

2

СПІВПРАЦЯ БАТЬКІВ І ВЧИТЕЛІВ

6



10

АНГИНА



Осторожно: катаракта!



Тот факт, что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) инициировала учреждение Всемирного дня зрения (13 октября), свидетельствует о существовании глобальной проблемы снижения и потери зрения. По данным ВОЗ, в мире насчитывается 37 млн людей, утративших зрение, и 124 млн — со сниженной остротой зрения. По прогнозам той же организации, если не будут приняты срочные меры, то к 2020 г. количество утративших зрение удвоится и достигнет 75 млн.

Потеря зрения — одна из самых пугающих перспектив для человека. Ведь зрение дает нам возможность ориентироваться в пространстве и получать значительную долю (80%) информации из окружающего мира.

Среди причин ухудшения зрения — умственное и психическое напряжение, сидячий образ жизни, световое напряжение, работа с компьютером, длительная работа в одной позе, вредные привычки (курение, употребление алкоголя), общие заболевания организма (сосудистые, сахарный диабет).

Мы привыкли к тому, что с возрастом острота зрения неминуемо снижается, но это совсем не обязательно. Конечно, нередко возрастные изменения структур глаза, которые ведут к снижению остроты зрения или даже его утрате. К ним относятся глаукома и катаракта. Но своевременное выявление и борьба с развивающимся заболеванием помогает сохранить остроту зрения даже в преклонном возрасте.

Мы уже рассматривали такое грозное заболевание глаз, как глаукома (см. МЗС № 11 2012), а в этом выпуске обсудим проблему катаракты.

Ранее полагали, что причиной данного заболевания служит мутная пленка, которая опускается сверху вниз между хрусталиком и радужкой. Из-за этого за-

блуждения и возникло название болезни, происходящее от греч. «*катарактес*» — ниспадающий. Катаракта представляет собой заболевание глаза, при котором мутным становится хрусталик. В результате помутнения хрусталика световые волны на своем пути в глазу встречают препятствие, рассеиваются и не могут сфокусироваться на сетчатке, вследствие чего человек теряет способность четко видеть, а при отсутствии лечения — утрачивает зрение полностью.

Причины развития катаракты

По времени возникновения различают врожденные и приобретенные катаракты.

Врожденные катаракты диагностируются при рождении ребенка. Они развиваются вследствие неправильного развития глаза на фоне болезней матери и плода. При выявлении такой катаракты ребенку делают операцию в возрасте 1,5–2 лет, не позже. Для своевременного выявления катаракты ребенка нужно показывать офтальмологу на первом году жизни.

Приобретенные катаракты возникают на протяжении жизни. Их делят на возрастные (развиваются в пожилом возрасте), осложненные (на фоне других заболеваний глаз), катаракты при общих

заболеваниях и травматические.

Традиционно катаракта считается заболеванием людей старшего возраста, так как с годами хрусталик становится более подвержен негативным влияниям извне и изнутри. Такие катаракты составляют более 90% всех случаев данного заболевания.

К развитию катаракты может привести целый ряд причин:

- сахарный диабет;
- чрезмерное облучение структур глаза солнечными лучами;
- воздействие свободных радикалов;
- токсическое воздействие табачного дыма и алкоголя.

Симптомы катаракты

Наиболее частым признаком развивающейся катаракты является снижение остроты зрения. В зависимости от того, в каком участке (центр, периферия) начал мутнеть хрусталик, зрение может либо быстро ухудшаться (если поражается центр), либо длительно сохраняться, хотя болезнь прогрессирует (при периферическом поражении). Как правило, в последнем случае человек не обращается за помощью, а проблема выявляется на профилактическом осмотре.

При развитии помутнений в центральной части хрусталика (его ядре) может появиться или усилиться близорукость (ухудшение зрения вдаль). Этим объясняется то, что людям с катарактой очень часто приходится менять очки.

Предметы видны больному нечетко, с размытыми контурами. Изображение может двоиться. Больные могут жаловаться на нарушенную светочувствительность. Некоторые отмечают мрачность, тусклость окружающего мира. Другие же не переносят яркого света и стараются носить темные очки в солнечные дни. Человек начинает плохо видеть в сумерках, изображение становится искаженным, появляются темные пятна или беловатая пелена перед глазами.

Если внимательно присмотреться, то зрачок становится не черным, как в здоровом глазу, а белесым или желтоватым. При быстром прогрессирующем помутнении и набухании хрусталика нередко наблюдается резкое повышение внутриглазного давления, сопровождающееся сильными болями в глазу.



Если вы заметили у себя какие-либо из перечисленных признаков, незамедлительно обращайтесь к врачу-офтальмологу.

Катаракта имеет стадийное развитие: начальная, незрелая и зрелая катаракта. При **начальной катаракте** в хрусталике определяются места помутнения (чаще на периферии или в виде спиц), что приводит к снижению качества зрения (появляется легкая размытость) при сохранении его остроты. У пациентов с начальной катарактой жалоб может и не быть, и только опытный врач может определить болезнь. При **незрелой катаракте** страдает как качество зрения, так и его острота. При **зрелой катаракте** помутнение захватывает весь хрусталик, и даже невооруженным глазом в области зрачка видна серая или бело-серая пленка. В такой ситуации зрение снижается значительно, и человек различает лишь свет и тьму, не видя предметов.

Диагностика

При проведении диагностики используются разнообразные и совершенно безболезненные методы. У человека определяют остроту зрения, поля зрения, измеряют внутриглазное давление, выполняют ультразвуковые, электрофизиологические исследования сетчатки и зрительного нерва. Также врач определяет степень зрелости катаракты и помутнения хрусталика. После завершения обследования врач выбирает наиболее подходящий в данной ситуации метод лечения.



Помните: чем раньше установлен диагноз, тем лучше прогноз заболевания.

Поэтому после 35–40 лет офтальмологи рекомендуют регулярно проходить профилактическое обследование — один раз в год.

Лечение

Если развитие катаракты только начинается, то, как правило, врач предлагает выжидательную тактику с применением медицинских препаратов в виде глазных капель. Однако препараты не устраняют проблему, а лишь позволяют замедлить прогрессирование заболевания. Капли применяются и в том случае, когда операция человеку противопоказана. Помните, что **капли необходимо применять только по рекомендации врача; не отменять их самостоятельно и не делать неоправданных перерывов в лечении, иначе его эффективность снижается.**

Причина столь незначительных результатов медикаментозного лечения состоит в том, что наука пока не выяснила, в чем кроются основные причины развития заболевания. На сегодняшний день активно рассматривается роль влияния свободных радикалов, вызывающих нарушение белковых структур хрусталика, и для их нейтрализации стараются применять антиоксиданты. Кроме того, проводятся исследования с целью выяснения влияния наследственных факторов и факторов внешней среды, но четких, однозначных выводов пока нет.

Единственным эффективным методом лечения катаракты на сегодняшний день является хирургическое вмешательство. При этом удаляют помутневший хрусталик, а на его место помещают искусственный. Эта операция малотравматична и дает возможность уже в первые сутки после операции восстановить нарушенное зрение.

Все манипуляции во время микрохирургической операции проходят через микроразрез размером всего 1,5–3,2 мм, который впоследствии самогерметизируется. Операция занимает всего 10–15 мин и проводится под местной анестезией. Такая операция не провоцирует развитие послеоперационного астигматизма, не требует наложения швов, обеспечивает быстрое анатомическое и функциональное восстановление глаза и сводит к минимуму риск возникновения осложнений. Поэтому страх перед такой операцией практически не оправдан, хотя и существуют определенные противопоказания.

Профилактика

Помните, что фунт профилактики лучше пуда лечения. Отказ от всего вредного (алкоголь, табак) предотвращает появление в организме множества свободных радикалов, поражающих хрусталик. В борьбе с этими веществами эффективны антиоксиданты, и найти их мы можем в растительных продуктах, богатых витаминами А, С, и Е.

Витамин А содержится во всех оранжевых, красных, желтых и ярко-зеленых овощах и фруктах: моркови, листовом салате, зеленом горошке, дыне, помидорах. Он нужен для работы клеток сетчатки, которые отвечают за процесс восприятия света и цвета.

Витамин Е находим в орехах, семенах, растительных маслах, овощах, бобовых, зелени.

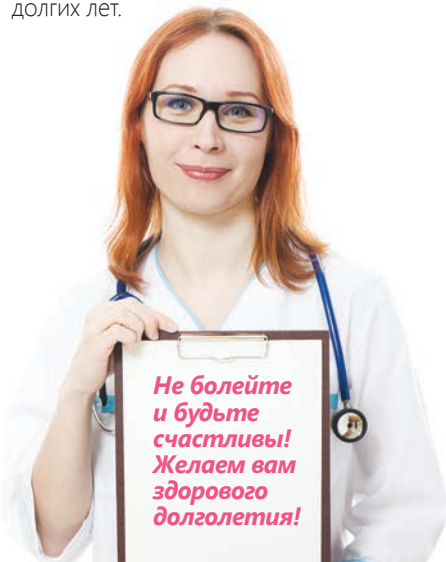
Витамином С богаты шиповник, смородина, клюква, черника, киви, цитрусовые, квашеная капуста. Плоды можно употреблять в цельном виде, либо сушить и затем делать из них отвары, замораживать и выжимать из них соки. Напомним, что термическая обработка частично или полностью (в зависимости от вида витамина и содержащего его продукта) разрушает витамины.

Для профилактики заболеваний глаз важно сбалансированное питание. В его основе должны быть зерновые (каши, хлебобулочные изделия), овощи и фрукты, бобовые, орехи. Из животных продуктов следует выбирать наименее жирные. Помните, что продукты растительного происхождения (преимущественно в свежем виде) должны составлять не менее 60% суточного рациона. Сведите к минимуму или исключите полностью сахар, животный жир, рафинированные продукты, соленья, копчености, уксус.

Если вам не удастся питаться сбалансированно, желательно 1–2 раза в год (особенно весной) проводить витаминно-профилактику.

Важно помнить о гигиене зрения. В солнечную погоду, особенно вблизи водоемов, желательно надевать темные очки. Работа на компьютере или просмотр телевизора каждые 40–60 мин должны прерываться для 10–15-минутного отдыха. Во время перерыва сделайте несколько упражнений для глаз: посмотрите по сторонам, на какой-либо предмет вдалеке, вверх, вниз; встаньте, сделайте махи руками, повороты и наклоны головы — все это снимет напряжение мышц шейно-воротниковой зоны и глаз. Это будет способствовать равномерному току крови и поступлению питательных веществ и кислорода к глазам.

Не забывайте, что глазам наряду с питанием нужна вода. Выпивайте не менее 1,5–2 л жидкости в день. Выполняйте упражнения на свежем воздухе, чтобы к глазам поступало достаточное количество кислорода. Поддерживайте оптимистический дух. Все это поможет вам сохранить остроту зрения в течение долгих лет.



Капуста

всегда актуальна



Существует несколько разновидностей капусты: белокочанная, краснокочанная, листовая, брюссельская, савойская, китайская, цветная, брокколи, кольраби. Они несколько отличаются друг от друга по содержанию питательных веществ и витаминов, но все очень полезны.

Незначительное количество жиров, но богатое содержание витаминов и минералов делают капусту ценным продуктом для тех, кто страдает ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями, сопровождающимися отеками. Ее следует включать во все диеты, рекомендуемые для снижения массы тела. За счет большого количества клетчатки капуста превосходно снижает аппетит, обладает мягким слабительным действием, стимулирует перистальтику. Но, вместе с тем, некоторые люди отмечают повышенное газообразование после употребления сырой капусты. Чтобы его снизить, нужно выбрать в белокочанной капусте самые мягкие листья, мелко нарубить их, заправить лимонным, растительным маслом и добавить травы, снижающие газообразование в кишечнике (фенхель, тмин).

Капусту следует есть медленно, чтобы она хорошо перемешалась со слюной. Людям, у которых свежая капуста вызывает вздутие, лучше не

смешивать ее с другими растительными продуктами, богатыми клетчаткой, такими как цельнозерновые злаки, отруби, бобовые. Термически обработанная капуста легче усваивается, чем сырая.

Капуста содержит большое количество витаминов, особенно много — бета-каротина (провитамин А), витамина С, а также витамины В, Е, К. Количество витамина С в капусте почти такое же, как в апельсинах. Также в ней содержится очень важный витамин U. Он оказывает ярко выраженное ранозаживляющее действие на слизистые оболочки и кожные раны.

Капуста богата минералами и макроэлементами, например калием, но содержит небольшое количество натрия (макроэлемента, задерживающего воду в организме). Поэтому она обладает мягким мочегонным действием, что делает ее незаменимой в рационе людей, страдающих гипертонией, и при наличии отеков. Антиоксиданты, содержащиеся в

капусте, участвуют в борьбе с атеросклерозом и способствуют очищению сосудов от атеросклеротических бляшек.

Кальций из капусты очень хорошо усваивается. Исследования показали, что он усваивается даже лучше, чем кальций из молочных продуктов. А его в капусте немало — примерно половина того количества, которое содержится в таком же объеме молока. Все это делает капусту ценным источником кальция и незаменимым продуктом питания при профилактике и лечении остеопороза.

Капуста также содержит сернистые вещества, действующие как антибиотики и нормализующие бактериальную флору кишечника в случае ее нарушения (дисбактериоз). Фитохимические вещества, содержащиеся в капусте, обладают противораковым действием. Капуста сохраняет больше всего полезных свойств в свежем виде, при запекании и при приготовлении на пару.

Овощи, запеченные в духовке

- 7 больших соцветий цветной капусты
- ½ среднего клубня корневого сельдерея
- 2 помидора средней величины
- 200 г творога тофу
- Сок двух лимонов (для варки сельдерея)

Соус:

- 1½ стакана воды
- 3 зубчика чеснока
- 1 дес. л. соли
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. крахмала
- Петрушка
- 1 стакан орехов кешью или очищенных нежареных семечек подсолнечника



Приготовление

Отварить соцветия капусты в подсоленной воде до мягкости, но чтобы не разварились. Сельдерей очистить от кожуры и нарезать полукольцами толщиной 6 мм, затем отварить в воде с лимонным соком. Тофу нарезать полосками толщиной 1 см. Помидоры нарезать кружочками толщиной 1 см. В прозрачную (желательно) посуду для выпечки выложить соцветия капусты, оставляя между ними расстояние. Возле каждого соцветия выложить кружочек помидора, тофу и сельдерея. В блендере взбить 5 первых ингредиентов соуса до однородной массы. В конце добавить крахмал и взбивать еще 5 с. Полить овощи соусом и поставить в духовку. Выпекать при температуре 200 °С до образования золотистой корочки (около 30 мин). Дать немного остыть. Перед подачей на стол украсить веточками петрушки.

Желаем вам приятного аппетита!

Ужин после шести: КТО ВИНОВАТ?



Еда в неурочное время (например пресловутый ужин после шести часов вечера) может, как известно, привести к увеличению массы тела. Но, похоже, в этом случае и избыточная масса тела, и желание поесть ночью являются следствием «сломанных» биологических часов жировых клеток. Исследователи из Медицинской школы Перельмана при Пенсильванском университете (США) вызвали у мышей ожирение, попросту выключая в их жировых клетках циркадный ген *Arntl* (или *Bmal1*).

Наш аппетит меняется в течение суток: обычно мы едим днем, а ночью спим. Нарушения режима — недосыпания, ночная работа, во время которой следует хоть что-то перекусить, — чреваты возникновением избыточной массы тела. Режим питания зависит от гипоталамуса, поэтому логично было бы предположить, что всему виной неполадки в биологических часах мозга.

Однако такие часы есть не только у нервной системы, но и у других органов и тканей. Энергетический баланс — отношение потребляемых калорий к расходуемым — определяется в ходе обмена сигналами между мозгом и сердцем, печенью, мышцами и т. д. Жировая ткань, разумеется, не остается в стороне: ее клетки общаются с гипоталамусом с помощью гормона лептина, подавляющего аппетит. Когда жировые клетки выделяют много лептина, гипоталамус

подавляет аппетит и увеличивает расход энергии.

Однако в случае генов суточного ритма лептин оказался ни при чем: эти гены влияют на другие сигнальные вещества, с помощью которых жировая ткань общается с гипоталамусом. Как пишут исследователи в журнале *Nature Medicine*, выключение в клетках жировой ткани генов суточного ритма меняло содержание Омега-3-ненасыщенных жирных кислот в плазме крови и гипоталамусе. Низкий уровень этих кислот приводил к тому, что мыши начинали есть в неурочное время, то есть днем. Причем у таких животных быстро развивалось ожирение, хотя количество потребляемых калорий оставалось прежним. Если мышам с ожирением добавляли в пищу те же самые жирные кислоты, то у животных восстанавливался нормальный режим питания, а сами они приобретали относительно стройные формы.

Полученные результаты особенно интересны, поскольку демонстриру-

ют, что биологические часы разных систем и тканей находятся в постоянном взаимодействии. То есть жировая ткань не просто выполняет указания «верховных часов», располагающихся в нервной системе, а имеет собственное право голоса, и часам гипоталамуса приходится учитывать «предложения из провинции».

С медицинской точки зрения, мы имеем не только объяснение феномена позднего ужина, но и можем выявить некоторые пути для лечения ожирения, возникшего из-за расстройств циркадного ритма жировой ткани, например с помощью омега-3 жирных кислот. Однако, пожалуй, не стоит винить во всем неполадки в циркадных ритмах. Если вам захотелось открыть ночью холодильник, то причиной могут быть ваши привычки и слабая воля, а не молекулярно-генетические хитросплетения в жировых клетках.

<http://science.compulenta.ru/720079/>



Последствия вредных привычек

Ни усердный труд, ни напряженные умственные занятия не истощают и не ухудшают работу мозга так сильно, как употребление нездоровой пищи, нарушение режима питания или беспечное невнимательное отношение к законам здоровья. Прилежные умственные занятия не являются основной причиной

истощения умственных сил. Главная причина этого явления заключается в неправильном питании, нерегулярном приеме пищи и отсутствии физических упражнений. И для приема пищи, и для сна должно быть установлено определенное время, иначе истощаются умственные силы.

Співпраця батьків і вчителів

Якщо школа для багатьох дітей може стати другим домом, то й учителі можуть стати другими батьками. Але в цю епоху швидкостей і технологій батьки настільки зайняті життєвими проблемами, що питання виховання дітей майже повністю перекладається на школу. Відсутність співпраці між батьками та вчителями найчастіше призводить до отримання дуже низьких результатів у галузі педагогіки. Для успішного майбутнього наших дітей запишімося до... «школи батьків»!



Виховання дитини починається вдома, з мамою і татом, яким належить перевага бути першими в побудові стосунків з дитиною в той період, коли її розум вільно сприймає навколишнє середовище й легко піддається моделюванню.

Оскільки відповідальність за формування особистісних якостей дитини лежить на обох батьках, існує необхідність у тому, щоб вони діяли як команда. З іншого боку, пізніше ця команда може бути доповнена співпрацею з учителем, який завдяки своїй компетенції може принести реальну користь у вихованні дитини. Рекомендуються консультації батьків з учителем, під час яких вони можуть обговорити особливості та складності характеру дитини.

Крім того, відвідуючи сім'ю учня, учитель матиме можливість ознайомитися із впливом і середовищем, в якому живе дитина. Це допоможе вчителю стимулювати дитину до розвитку. Таким чином вчитель допоможе дитині краще адаптуватися в класі й уникнути негативного впливу однолітків.

У деяких батьків спостерігається надто велике потурання бажанням дитини, в інших же сім'ях, навпаки, батьки не вміють контролювати себе, зриваються на дитині й вимагають дотримуватися суворих вимог. Як у першому, так і в другому випадку це справляє негативний вплив на дитину. Ще змалку дитині треба привчати бути принциповою,

чесною і до самої себе, і до інших, а також вміти відстоювати власну думку як у школі, так і серед однолітків на подвір'ї.

Ефекти підриву авторитету вчителів

Рекомендується, щоб батьки — домашні вчителі — виявляли повагу щодо діяльності шкільних вчителів, стимулюючи дітей поважати своїх педагогів, спонукаючи допомагати вчителям і одноліткам.

Критика на адресу вчителів та попереджене судження щодо дитини може підірвати авторитет вчителя, викликати в дитини дух неприязні та непослуху, що надалі негативно позначиться на поведінці дитини в школі й удома зокрема. А співпраця батьків і вчителів позитивно позначиться на дитині, вона навчиться виявляти повагу до своїх наставників. Якби батьки побували на місці вчителів, вони б зрозуміли, наскільки важко виховувати й підтримувати дисципліну серед десятків дітей різних рівнів, з різних соціальних груп і з різними здібностями. Але часто байдужість батьків подвоює навантаження вчителів, додаючи складнощів у вихованні дитини.

Діти з легкістю наслідують відсутність любов'язності, яку вони помічають у батьків. Перебуваючи практично без нагля-

ду вдома, вони відчувають, що шкільна дисципліна занадто сувора й обмежує їхню «свободу». Поступово вони забудуть про вміння правильно поводитися, і їхній розум відхилиться від істинних моральних цінностей, втративши здатність концентруватися на важливих життєвих цілях. Через неправильні звички їхній характер деформується, дитина з легкістю обманює, ставлячи під загрозу своє майбутнє.

Не задоволені успішністю дитини, батьки, які залишили дитину напризволяще й очікували, що виховний процес школа візьме повністю на себе, починають звинувачувати вчителів у їхній некомпетентності. Однак батьки мають зрозуміти, що саме їхня байдужість стала причиною поганої успішності та негативної поведінки дитини.

Якщо батьки візьмуть на себе частину обов'язків з виховання та навчання дитини, то результати не змусять себе чекати — діти навчатимуться досягати поставленої мети.

Обираючи між високою оплатою праці (і відповідно — великою зайнятістю) та часом для занять з дитиною, батькам не слід обмежувати права дитини. Дитина завжди має бути на першому місці.

Деякі сім'ї самі створюють усі кліматичні умови для розвитку в дитині правопорушницьких нахилів. У таких випадках для дітей буде краще, якщо вони отримають виховання в інтерна-

ті. У дітей, ізольованих від небезпечних місць, буде більше шансів вирости цілісною особистістю, ніж у власній родині.

Звичайно ж, найкращим місцем для виховання дитини завжди залишається батьківський дім. Але за умови, що там мають бути забезпечені всі умови для формування характеру дитини, щоб вона могла жити в суспільстві надалі.

Батькам потрібно враховувати, що дитина має гармонійно розвиватися з інтелектуальної, емоційної та фізичної точки зору. При коректному вихованні деякі риси характеру будуть розвиватися, а інші — пригнічуватися. Таке виховання допоможе дитині бути всебічно розвинутою та відчувати свою значущість. Якщо недоліки не коригувати, дитина виросте закомплексованою й ніколи не почуватиме себе компетентною в якійсь галузі, її постійно переслідуватиме невпевненість у собі.

Чистота розуму під час навчання

Якщо дитина не розуміє те, що їй викладають, то її розум відмовиться сприймати інформацію і відповідно знизиться інтерес до навчання. Тривалі заняття можуть стати тягарем, руйнуючи задоволення від здобуття знань і знижуючи бажання розвиватися в цій галузі. Якщо ви думаєте, що будь-які тривалі заняття зміцнюють інтелект, то будьте готові до зворотного ефекту. Це можливо тільки за наявності інтересу в дитини та вчителя!

Дуже важливо навчити дітей мислити логічно, приймати раціональні та виважені рішення, щоб вони могли нагороджувати знання, корисні для них.

Позашкільне виховання

Беручи до уваги, що школа не може дати всієї тієї освіти, яка необхідна вашій дитині, потрібно стимулювати в дитині бажання вдосконалюватися, відвідуючи позакласні заняття. Сприяйте розвитку в дитини здатності виявляти причинно-наслідковий зв'язок.

Краса гармонійного характеру вашої дитини розвиватиметься злагоджено: цеглинка за цеглинкою закладайте у свою дитину все добре, і результат вас потішить. Тільки пам'ятайте, що хоч це нелегка праця, але вона приносить справжнє задоволення.

А для формування стійкого характеру молодого покоління дуже важливо брати за основу принципи виховання, записані на сторінках Біблії. Саме інформація, отримана з цього виняткового джерела, допоможе молоді отримати впевненість і внутрішню моральну силу.

**Матеріал підготувала
Лариса Сувай**



СВЯЗЬ здоров'я і виховання

Все, способствующее развитию физического здоровья, содействует развитию всестороннего мышления и уравновешенного характера. Только человек, который хорошо себя чувствует, может все правильно понимать, объективно мыслить и в совершенстве выполнять свои обязанности по отношению к себе, к своим друзьям и к Создателю. Поэтому здоровью нужно уделять такое же внимание, как и формированию характера. Воспитание должно основываться на знании физиологии и гигиены. Однако, хотя законы здоровья достаточно известны, все же существует тревожное безразличие к принципам здоровья.

С ранних лет на доступных и простых примерах нужно обучать детей основам физиологии и гигиены. Полезные привычки должны быть привиты в семье и постоянно поддерживаться в школе. По мере взросления детей полезные умения и навыки будут развиваться, пока они не научатся самостоятельно заботиться о доме, в котором живут. Очень важно, чтобы дети усвоили необходимость соблюдения профилактических мер в отношении различных заболеваний, поддерживая бодрость каждого органа, но им также необходимо знать, как вести себя в случае болезни или несчастного случая.

Необходимо особенно подчеркивать, какое влияние оказывают наши мысли на состояние всего организма и как наше самочувствие действует на мышление. Электрическая энергия мозга, развиваемая умственной деятельностью, обеспечивает жизнеспособность всего организма и является важнейшим фактором в противостоянии болезни. Необходимо усвоить, что сила воли и самоконтроль сохраняют здоровье и способствуют выздоровлению. Пусть каждый знает об угнетающем и даже разрушающем

влиянии гнева, неудовлетворенности, эгоизма и нечистоты, прямой противоположностью которых является удивительная, жизнедающая сила жизнерадостности, бескорыстия и благодарности.

В Библии записана истина, точно отражающая взаимосвязь нашего физиологического состояния и духовного. Эту истину нам нужно всегда помнить: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Прит. 17:22).

Правильная осанка

Первое, чего нужно добиваться, — это правильной осанки, когда сидишь или стоишь. Бог создал человека стройным, и Он желает, чтобы человек обладал не только физическим здоровьем, но также умственным превосходством и нравственным достоинством, был стройным, благородным, спокойным, мужественным и уверенным в себе, чему в огромной степени способствует вертикальное положение тела человека.

Дыхание

Следующими по важности являются дыхательная и голосовая культура. Тот, кто стоит и сидит прямо, вероятно, будет и правильнее дышать по сравнению с другими. Родителям необходимо говорить детям о важности глубокого дыхания. Объясните, что здоровая работа органов дыхания оказывает живительное воздействие на организм, улучшает деятельность органов кровообращения, повышает аппетит, способствует пищеварению, нормализует сон и, таким образом, не только укрепляет физически, но и успокаивает разум. Когда дети это уяснят, переходите к практическому применению знаний, пусть они постоянно упражняются в этом, с тем чтобы глубокое дыхание вошло в привычку.



ВЕДРО ВОДЫ

Раньше не раз так случалось: мать попросит о чем-нибудь Алешку — соль принести из соседней комнаты или воду вылить из чашки, — а Алешка сделает вид, что не слышал, и продолжает играть. Мать встанет, сама соль принесет, сама воду выльет, и дело с концом!

Но вот однажды Алешка отправился гулять. Только из ворот вышел, как очень повезло ему. Прямо возле тротуара огромный самосвал стоит, шофер капот открыл: в моторе копаются.

Какой пятилетний мальчишка пропустит случай лишний раз на машину взглянуть!

И Алешка не пропустил! Остановился, рот раскрыл, смотрит. Медведя блестящего на радиаторе увидел, руль в кабине шофера и даже колесо потрогал, что выше самого Алешки.

Тем временем шофер капот захлопнул: видно, починил в моторе все, что нужно.

— А теперь машина поедет? — поинтересовался Алешка.

— Не поедет, пока воду не зальем, — ответил шофер, вытирая руки. — А, кстати, ты где живешь? Близко, далеко?

— Близко, — ответил Алешка. — Совсем рядом.

— Вот и добро! — сказал шофер. — Тогда я у тебя водички

позаимствую. Не возражаешь?

— Не возражаю! — сказал Алешка.

Шофер взял пустое ведро из кабины, и они пошли домой.

— Я дядю привел, воды позаимствовать, — объяснил Алешка матери, открывшей им дверь.

— Проходите, пожалуйста, — сказала мать и провела шофера в кухню.

Шофер набрал полное ведро воды, а Алешка свое принес — маленькое — и тоже налил.

Вернулись они к машине.

Шофер вылил воду из своего ведра в радиатор.

— И мое! — сказал Алешка.

— И твое! — сказал шофер и взял Алешкино ведро. — Теперь все в порядке. А за помощь спасибо! Бывай!

Машина взревела как зверь, вздрогнула и поехала.

Алешка стоял со своим

пустым ведром на тротуаре и долго еще смотрел ей вслед. А потом вернулся домой и говорит:

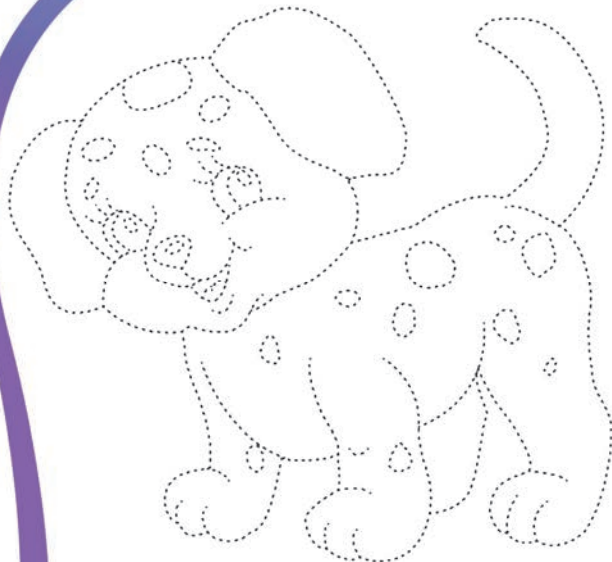
— Мама! Давай я тебе помогу!

— Уж не подменили ли мне сына? — удивилась мать. — Что-то я его не узнаю!

— Нет, не подменили, это я! — успокоил ее Алешка. — Просто я помогать тебе хочу!

Сергей Баруздин

Обведи по точкам



Снова заболели...

Знакома ли вам такая картина: только исчез насморк и утих кашель, как появилось першение в горле и чихание. Только выкарабкались из этого, как вас настиг отит. Только вылечили отит — подхватили ангину. Одним словом, ваш ребенок часто и/или длительно болеет.

Ребенка можно назвать часто болеющим, если он:

- в возрасте до одного года переболел ОРЗ 4 и более раз;
- в возрасте до 3 лет перенес 6 и более ОРЗ в год;
- в возрасте 4-5 лет — 5 и более ОРЗ в год;
- в возрасте старше 5 лет — 4 и более случаев ОРЗ в год.

В чем проблема?

В ребенке, садике/школе, враче, родителях — в чем или в ком? Наверное, в каждом конкретном случае нужно все же найти виновного, иначе проблема не решится. Немаловажную роль играет постоянное реинфицирование наших детей в детских коллективах, транспорте и других общественных местах. Но практика показывает, что часто болеющие дети — это в основном жертвы патологически переживательных или безответственных родителей и бабушек/тетушек. И не вина ребенка, что на него давят эти факторы, — он их жертва.

Часто можно услышать, что у ребенка проблемы с иммунитетом. Однако только небольшой процент детей имеют реальную первичную проблему с иммунной системой, а в большинстве случаев частых простудных заболеваний виноваты мы, взрослые, переусердствовавшие или отнесшиеся безответственно к благополучию наших отпрысков.

В первые 3-5 лет жизни ребенок встречается с целым полчищем микроорганизмов, к которым иммунитета у него нет, и как результат — болезнь. Чем чаще инфекция попадает в организм, тем чаще ребенок болеет, — это закономерный процесс. Очевидно, что дети, не посещающие садики, болеют ОРВИ гораздо реже.

Обычно простая вирусная инфекция не требует какого-либо специфического лечения и тем более лечения антибиотиками, так как вирус к антибиотикам нечувствителен. Не паникуйте и не давайте заболевшему сразу лекарства. Достаточными в такой ситуации будут обильное питье, простая, не сладкая и не жирная пища, промывание носа и полоскание горла солевым или содовым раствором (1 ч. л. на 1 стакан воды) либо отваром трав, согревающий компресс на горло и снижение температуры тела, если она повышается. Внутри можно применять настой фиалки трехцветной, шиповника, смородины, малины. Как правило, организм ребенка за 4-6 дней справляется с инфекцией,

и он идет на поправку. Такого понятия, как профилактическое лечение антибиотиками, в медицине нет; это инициатива конкретного врача, и она безосновательна. Антибиотики назначают только при появлении осложнений ОРВИ (гайморит, отит, бронхит, ангина).

Возможно ли решить данную проблему?

Оказывается, можно. Для того чтобы позволить организму ребенка работать полноценно и сопротивляться инфекциям, или даже если переносить их, то переносить в легкой форме, нам, родителям, нужно создать оптимальные условия для его роста, развития и активности иммунной системы, а также дать возможность организму полностью восстанавливаться после перенесенных ОРВИ.

Что необходимо ребенку?

1. Ограничение контакта с большим количеством людей, насколько это возможно. Для ребенка безопасно возвращаться в детский коллектив не ранее 6-8-го дня после начала ОРЗ, иначе ослабленный инфекцией организм подхватит новую инфекцию, и вы пойдете по второму кругу ОРЗ, но уже с осложнениями.

2. Правильное питание: оно должно быть разнообразным; много свежих овощей и фруктов; цельные зерновые — основа рациона; полноценные белки и растительные масла вместо обилия животных жиров. Долой искусственные сладости! Замените их сухофруктами. Не кормите насильно: если ребенок не голоден, значит, организм сейчас не нуждается в еде. Организуйте четкий режим питания (кратность приемов пищи зависит от возраста ребенка) и исключите перекусы.

3. Питьевой режим. Пить можно воду, морсы, соки (последние два привязываем к приему пищи, а воду пьем между едой), но не сладкие прохладительные напитки, черный/зеленый чай, кофе и др. Количество жидкости зависит от возраста ребенка. В

среднем можно ориентироваться на 40-50 мл жидкости на каждый килограмм массы тела ребенка в сутки.

4. Физическая активность на свежем воздухе. В теплое время года ребенок должен находиться на свежем воздухе 3-4 ч в день, а в холодное — 30-40 мин, непременно активно двигаясь. Летом рекомендованы ходьба босиком, купание в бассейне или в открытом водоеме, минимум одежды — это наилучшие естественные закаливающие мероприятия. Кроме того, дополнительные закаливающие процедуры позволяют повысить устойчивость к инфекциям.

5. Гигиена. Учите ребенка мыть руки перед едой и после посещения туалета или общественных мест; не касаться руками без особой необходимости рта, носа, глаз и тем более не брать несъедобные вещи в рот. Эти простые меры во многом уберегут ребенка от заражения вирусами, бактериями и глистами.

6. Одежда. Не кутайте ребенка чрезмерно. Вспотевший ребенок быстрее переохладится и подхватит ОРВИ. На нем должно быть столько же одежды, сколько и на вас, для ощущения комфортного тепла. Следите, чтобы в холодное время года были покрыты конечности и голова, но избегайте перегревания. Если планируются подвижные игры, то позаботьтесь о том, чтобы ребенку не было жарко — снимите лишнюю одежду. О том, не холодно ли ребенку, судите по его ощущениям (если он достаточно взрослый, чтобы говорить), по температуре конечностей и носа, цвету кожи: бледная, синюшная, мраморная — замерз; розовая, теплая, не влажная — все нормально; красная, горячая и влажная — перегрелся.

7. Сон. Продолжительность сна в возрасте 3-5 лет должна составлять 11 ч, 5-8 лет — 10 ч, 8-14 лет — 9-10 ч. Предоставьте ребенку комнату с постоянным притоком свежего воздуха, теплое одеяло, пижаму. Температура в комнате ночью — 18-19 °С, днем — не выше 22 °С.



АНГИНА

Ангина (от лат. *angere* — сжимать, сдавливать) — это острое воспаление миндалин, или острый тонзиллит. Что мы можем сделать, чтобы предотвратить это заболевание или быстрее выздороветь, если уже заболели?

врагом, а бактерии, как мародеры, оккупируют слабо защищенный организм.

Течение заболевания

Между моментом, когда стрептококк попадает в организм, и началом болезни проходит от 0,5 до 2 суток. Человек внезапно ощущает все более нарастающие слабость, озноб, головную боль, боль в горле при глотании. Озноб длится недолго, около получаса, а затем температура тела повышается до 38-39 °С и выше. Если посмотреть горло больного, то можно увидеть «горящие» миндалины — ярко красные, воспаленные, иногда с бело-желтым налетом или мелкими гнойничками. Лимфоузлы под челюстью могут увеличиться, при ощупывании — плотные и болезненные.

К сожалению, болезнетворное действие стрептококков не ограничивается лишь местным повреждением. От токсинов страдает весь организм. Кроме того, если организм не справляется с инфекцией, то возможно ее распространение на близлежащие ткани и органы. Так, могут появляться осложнения в виде паратонзиллярных абсцессов, отитов, синуситов и т. д. Также возможно появление поздних осложнений ангины — гломерулонефрита и ревматизма. Они появляются через 3-4 нед после кажущегося выздоровления. Таким образом, запускается механизм длительных хронических заболеваний.

Лечение

Если лечение начать сразу же после возникновения первых симптомов, то часто это можно сделать в домашних условиях. При тяжелом течении ангины показана госпитализация в инфекционное отделение и лечение антибиотиками, иначе могут появиться сопутствующие осложнения.

Помните, что ангину лучше не переносить «на ногах». Если ее не долечить, то могут развиваться такие опасные осложнения, как отит (воспаление среднего уха), гайморит, ревматизм, миокардит и др. Поэтому одной из важнейших составляющих успешного лечения ангины является строгий постельный режим.



В начале сделаем краткий экскурс в анатомию и физиологию. Наш организм должен постоянно защищаться от микроорганизмов, живущих внутри него и находящихся во внешней среде. Для этой цели у него есть специальные органы. Так, например, в глотке находится система защитной лимфатической ткани — лимфоаденоидное кольцо. В быту мы называем эти образования гландами (это миндалины) и аденоидами. Именно они первыми встречают возбудителей инфекции и обезвреживают их.

Причины возникновения ангины

Чаще всего ангину вызывает особая бактерия — стрептококк, в том числе его разновидность — бета-гемолитический стрептококк. Восприимчивость к стрептококкам очень высокая, особенно у детей. Поэтому ангиной болеют в основном дети и люди молодого возраста (до 35 лет). Кроме того, ангина может быть вызвана другими возбудителями (например грибок) или быть одним из симптомов какого-либо инфекционного заболевания (например при дифтерии, скарлатине).

Основной путь передачи инфекции — воздушно-капельный (капельки слюны, слюны изо рта больного человека попадают во внешнюю среду при кашле, чихании, разговоре, а затем легко оседают на слизистых оболочках дыхательных путей другого человека). Также возможно заражение контактно-бытовым путем, когда капельки слюны попадают на предметы быта, а затем — на руки другого человека и заносятся в его организм. Определенную роль также играет наличие хронической инфекции в организме человека (например, кариес зубов, заболевания десен, хронический тонзиллит и др.), которая при ослаблении организма может активизироваться и вызвать поражение миндалин.

Предрасполагающими факторами к развитию ангины являются: общее и местное переохлаждение, запыленная или загазованная атмосфера, повышенная сухость воздуха, нарушение носового дыхания (например искривление носовой перегородки или аденоидные разрастания), недостаток витаминов, физическое или нервное переутомление. Особенно часто ангина развивается после ОРВИ, когда вирус ослабляет иммунную систему, теряющую целые дивизии иммунных клеток в войне с

Из рациона питания необходимо полностью исключить сахар, животные жиры и острые специи. Лучше, если **диета в период заболевания** будет растительной или молочно-растительной. Пища должна быть мягкой, перетертой, чтобы избежать излишнего раздражения и без того воспаленной слизистой оболочки. Необходимо употреблять достаточное количество витаминов, содержащихся в свежих (но не кислых) овощах и фруктах. Для облегчения глотания подавать их в виде пюре.

Больному нужно **много пить**, чтобы снять интоксикацию и восполнить потери жидкости при лихорадке. Пить нужно прежде всего простую воду. Также можно употреблять нектарные фруктовые и ягодные соки; взбитые в блендере вместе с водой ягоды; компот из сухофруктов без добавления сахара; ягодный чай (заварить любые нектарные сушеные ягоды — шиповник, рябину красную, смородину красную и черную, землянику, чернику — в термосе). Хорошим средством для облегчения состояния больного является кисель из ягод или фруктов. Это довольно вязкий напиток, поэтому он хорошо обволакивает воспаленное горло и уменьшает боль.

Травяные чаи также способствуют выздоровлению. Можно принимать календулу, ромашку, зверобой, девясил, чабрец, мать-и-мачеху, фиалку. Для этого заварите 2-3 травы по 1 ст. л. на 2-3 стакана воды. Пить в течение дня.

Детям травы назначаются в возрастных дозировках: старше 14 лет — взрослая дозировка; 6-8 лет — половина от взрослой; 4-5 лет — треть взрослой дозы. Помните, что чай лучше не подавать очень горячим, так как это может способствовать повышению температуры тела и будет раздражать воспаленную слизистую оболочку.

Для лечения ангины необходимо **полоскать горло** отварами трав: календулы, ромашки, шалфея. Травы снимают боль и помогают бороться с инфекцией. Для полосканий нужно заварить 1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка. Настоять в течение 15-20 мин, процедить. Для однократного полоскания используйте весь стакан настоя. Также можно полоскать горло раствором соды или соли. Для этого нужно растворить 1 ч. л. соды или соли в 1 стакане воды, можно добавить 5 капель настойки йода. Если раствор соли щиплет горло, то лучше использовать соду, она действует более мягко.

Еще один хороший вариант для полосканий — **раствор фурацилина**. Этот антисептик быстро останавливает развитие ангины. Таблетку фурацилина нужно растворить в ½ стакана горячей воды. Полоскать после остывания.

Для достижения хорошего эффекта горло необходимо полоскать не реже, чем через каждые 2 ч. Если вы сделали 1-2 полоскания в день, считайте, что вы вообще не лечились. Поэтому отнеситесь к этому серьезно.

Хороший лечебный эффект оказывают **ингаляции**. Только помните, что вдыхаемые пары не должны быть слишком горячими, чтобы не обжечь слизистую оболочку. Для ингаляций можно использовать эфирные масла сосны, пихты, шалфея. Для этого в горячую воду (примерно 1 стакан) нужно капнуть 1-2 капли эфирного масла. Дышать около 15-20 мин.

Также можно дышать горячим картофельным паром и паром, насыщенным фитонцидами от помещенных в кипяток чеснока и лука. Ингаляции необходимо повторять каждые 2 ч.

Можно бережно, без трения и давления, смазывать воспаленные миндалины раствором Люголя (при условии отсутствия аллергии на йод). Делать это нужно 2-3 раза в день.

При лечении ангины с успехом можно использовать **гидротерапию**. Например, чтобы сделать согревающий компресс на горло, возьмите небольшую полоску хлопчатобумажной ткани (1 слой) или марли (сложенной в 2-3 слоя). Ширина полоски равна расстоянию от ключицы до нижней челюсти, а длина — окружности шеи. Намочите ткань в холодной воде и хорошо отожмите. Приложите ее к шее, сверху быстро накройте сухой тканью, а затем оберните шею шерстяной тканью (например шарфом). Важно, чтобы мокрая ткань не выглядывала наружу, тогда охлаждаемое место будет быстро согреваться рефлекторно приливающей кровью, а вместе с притоком крови организм направит сюда больше защитных кровяных клеток. Эта процедура рекомендуется, если температура тела у пациента не превышает 37,5 °C. Такой компресс можно делать даже детям.

А что делать, если температура тела высокая? Сегодня многие стремятся снизить температуру как можно раньше, когда она едва перешла рубеж 37 °C. Однако помните, что повышение температуры — это защитная реакция организма. При этом активизируется работа защитных клеток организма. Но когда температура превышает 39 °C и держится длительный период, это является признаком снижения иммунной защиты; такую температуру, скорее всего, придется снижать при помощи лекарственных средств.

Повышение температуры тела обычно наблюдается в течение 5-7 дней. Если она не превышает 38 °C, не стоит спешить снижать ее. Исключение из этого правила составляют дети и люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями — в этих случаях лучше снизить температуру, не дожидаясь, пока она повысится до 39 °C.

Для снижения температуры тела можно использовать жаропонижающие препараты, а из природных средств — простые водные процедуры и фитотерапию. Например, если в начале заболевания повышение температуры сопровождается ознобом, то можно сделать небольшую тепловую процедуру — теплый душ, теплую ножную ванну и дать теплое питье, чтобы согреть пациента. Это будет способствовать расширению кожных капилляров, увеличению притока крови к коже и увеличению теплоотдачи. Если стадия озноба уже прошла и человеку становится жарко, то его нельзя кутать и пить горячим чаем, но следует охлаждать: снять одеяло и лишнюю одежду, поить напитками комфортной теплой температуры, а на голову можно положить смоченное в прохладной воде полотенце. Если же человек «горит», в этом случае используем обтирание кожи полотенцем, смоченным в холодной воде либо в растворе спирта или уксуса (и то и другое в соотношении 1:1 с водой). Это будет способствовать снижению температуры тела,

причем данную процедуру можно повторять каждые 1-2 ч. Не забывайте после каждого обтирания через 20-30 мин измерять температуру, чтобы оценить эффективность ваших действий.

При высокой температуре также можно заваривать травы, обладающие потогонным действием, например, цветы бузины и липы, листья, ягоды и веточки малины. Только не используйте для этой цели малиновое варенье! Хотя малина полезна, оно содержит также сахар, который снижает способность иммунных клеток защищать организм.

Если температуру тела не удается снизить с помощью этих средств, нужно принимать жаропонижающие препараты. При слабом эффекте лечения домашними средствами и неблагоприятном течении ангины может потребоваться назначение антибиотиков, иначе могут возникнуть осложнения. Но назначать препараты должен только врач, нельзя принимать их по собственному усмотрению.

Профилактика ангины

Прежде всего необходимо соблюдать простые правила гигиены. Обратите самое пристальное внимание на соблюдение принципов здорового образа жизни: правильный рацион питания, богатый свежими фруктами и овощами, ограничение (желательно и полное исключение) сахара и животных жиров; употребление достаточного количества воды; достаточный сон; физическая активность.

Необходима своевременная изоляция больного ангиной как источника инфекции. Поскольку данному заболеванию наиболее подвержены дети, то, насколько это возможно, постарайтесь исключить контакт больного с детьми, особенно младшего возраста. Следует использовать индивидуальные посуду, полотенце, детские игрушки. Для исключения передачи инфекции контактным путем старайтесь не прикасаться руками к носу, рту и глазам.

Важную роль играет укрепление иммунитета с помощью закаливающих процедур. Однако делать это нужно не во время болезни. Кроме того, следует своевременно лечить очаги хронической инфекции (например, гайморит, кариес зубов), устранять причины, затрудняющие свободное дыхание через нос (искривление перегородки носа, аденоиды).

Берегите свое здоровье!



Потреба в спілкуванні



Коли Джилл і Гаррі зустрічалися, їхні побачення перетворювалися на одну довгу бесіду. У дні, коли не було змоги зустрітися віч-на-віч, вони довго розмовляли по телефону, іноді більше години. Побачення рідко були формальними, з відчуття обов'язку, оскільки нагальною потребою Джилл та Гаррі було зустрітися й поговорити один з одним. Іноді за розмовами вони забували про те, що планували на день.

Одружившись, Джилл і Гаррі помітили, що час їхніх бесід різко скоротився. У них з'явилися інші турботи, які забирали багато часу. Коли в них випадала нагода сісти разом і поговорити, Джилл зауважувала, що Гаррі все менше й менше ділиться з нею своїми думками. Коли Гаррі приходив з роботи додому, він зазвичай занурювався в газети, дивився телевізор або рано лягав спати. Це не означало, що Гаррі втратив інтерес до Джилл або розчарувався в шлюбі. Просто він хотів відпочити після важкого робочого дня.

— Любий, — сказала Джилл одного разу, — мені дуже не вистачає спілкування з тобою. Я хочу, щоб ми більше розмовляли, як це було раніше.

— Так, — відповів Гаррі, — мені теж подобався той час. Про що б ти хотіла поговорити?

Ця відповідь не внесла на рахунок у «банку» любові Джилл жодної суми. Вона не сказала, але подумала: «Якщо ти не знаєш відповіді на своє запитання, тоді, мені здається, нам просто немає про що говорити».

Мені дуже рідко трапляються чоловіки, які запитують: «Чому моя дружина не хоче зі мною говорити?» І водночас я часто чую: «Чому мій чоловік не хоче говорити зі мною?» У чоловіків немає такої великої потреби в розмовах зі своїми дружинами. Дружини ж, навпаки, зда-

ється, насолоджуються бесідами просто заради самих бесід. Багато жінок телефонують одна одній лише для того, щоб поговорити або просто відвітувати про стан справ. Зустрічі, вечери та інші види спілкування, де головна мета — поговорити про особисті турботи, приносять жінкам чимало задоволення. Коли збираються разом чоловіки, їм подобається говорити про практичні речі, як, наприклад, про ремонт автомобіля, про найкраще місце для рибалки чи про те, хто зайняв яке місце на спортивних змаганнях. Вони також люблять обмінюватися жартами та розповідати анекдоти, але їм не властиво говорити про самих себе та про свої почуття.

Чому ж чоловікам так легко говорити з жінками, коли вони призначають побачення? Очевидна причина — вони хочуть справити гарне враження, а жінки, зрозуміло, прагнуть того ж самого. На побаченнях і в період залицянь обидві сторони майстерно демонструють свої здібності, дотепність, веселість тощо. Вони мають хороші стимули висловити, що їм подобається, а що ні. Чоловік стає особливо уважний до почуттів своєї обранки. Йому цікаво дізнатися її думку з приводу різних речей і почути про її турботи. Він хоче знати, що робить її щасливою та задоволеною.

І в такий же спосіб він намагається дізнатися про її інтереси. Він хоче довідатися, як бути привабливим для неї.

Як тільки він дізнається, що їй приємно, коли він телефонує, — то відразу ж починає регулярно їй телефонувати, якщо вони не можуть зустрітися. Це доводить, що він її любить і думає про неї.

Під час побачень у людей виникає почуття закоханості завдяки спільному проведенню часу в бесіді та внаслідок взаємних проявів ніжності. Якщо пара продовжує влаштовувати побачення, зустрічаючись разом і ставлячи один одного на перше місце, то їхній шлюб буде успішним. Коли дві людини побралися, кожен з них має право очікувати, що після одруження зберігатиметься та ж романтична турбота й ніжність, які мали місце під час побачень.

На жаль, поширений стереотип, який відповідає багатьом, а можливо, й більшості шлюбів, свідчить, що один або обоє з подружжя починають занадто захоплюватися собою у своїх діях і стосунках. Зрозуміло, цей стереотип не абсолютний, оскільки зазвичай характер стосунків може змінюватися й через кілька місяців або навіть років. Але все-таки він змінюється. Чому? Тому що в шлюбі люди не присвячують один одному достатньо часу. Ми всі схильні приймати своїх партнерів як належне. Якись нові проблеми після одруження дуже часто привертають нашу увагу, і ми забуваємо піклуватися про людину, з якою пов'язали своє життя.

Синдром «я-приймаю-партнера-як-належне» пояснює, чому ті фантастичні бесіди під час побачень зводяться на-нівець після одруження, яке в результаті розчаровує людину. Кожному — чоловікові та дружині — потрібно сісти й подумати ось про що: «Мій партнер одружився зі мною, тому що він вважав: те приємне, що було під час побачень, продовжиться й далі. Чи зберігаю я свою обіцянку після одруження?»

Як запобігти відособленню?

Я можу особисто засвідчити, як легко чоловіки можуть змінитися та відособитися, якщо вони не хочуть підтримувати спілкування. Коли ми одружилися, я щойно закінчив коледж, а Джойс — тільки другий курс коледжу. Через два місяці подружнього життя Джойс вирішила залишити навчання та влаштуватися на роботу секретарем. Коли я закінчив другий курс аспірантури, у нас народилася перша дитина, і Джойс постійно була вдома з немовлям. Ще через три роки я отримав ступінь доктора, і в нас уже було двоє дітей.

Джойс почала виявляти інтерес і здібності до музики, а моя кар'єра була пов'язана з психологією. Джойс записувала духовні пісні, її часто запрошували на виступи. Я викладав психологію, проводив дослідження й давав консультації.

Незабаром я помітив, що в нас більше не залишилося тем для розмов. Коли я намагався розповісти їй про свою роботу, вона слухала мене упродовж десяти секунд, а потім її інтерес згасав. Я слухав приблизно стільки ж часу, коли вона описувала мені свої новини. Рахунки в наших «банках» любові дедалі зменшувалися. Сфера її інтересів стала повністю відрізною від моєї. Ми усвідомили, що це серйозна проблема, і захотіли якось спробувати вирішити її. Наші стосунки набагато важливіші для нас, ніж досягнення в кар'єрі, і ми, замість виявлення розбіжностей в інтересах, повинні були зробити так, щоб частина наших інтересів збігалася.

Ми обоє спробували проводити більше часу в справах, які цікавлять кожного з подружжя. Оскільки я вже трохи цікавився музикою і мені подобалися концерти Джойс, я зголосився допомагати їй готуватися до всіх концертів і виступів. Джойс теж допомагала мені, використовуючи свої здібності до мистецтва. Вона прикрашала мою клініку та приймальною й виступала в ролі господині на семінарах або всіляких пікніках у клініці.

Ми навчилися допомагати один одному у сферах наших захоплень. Це не означало, що ми почали змушувати себе давати один одному вказівки. Після всіх цих змін ми побачили, що наші інтереси почали перетинатися. Щось із моєї сфери залишалося загадкою для неї й навпаки. Але тепер ми вже мали ту спільну ділянку взаємних інтересів. У нас відродилося почуття єдності, яке було до весілля.

Вороги здорового спілкування

▶ 1. Використання спілкування з метою покарати один одного.

Якщо ви негативно впливаєте на розум або емоції іншого, то таке покарання завдає набагато більше шкоди, ніж фізичне покарання. Я був свідком випадків, коли чоловік та дружина мали в багажі набір фраз, якими особливо боляче жалили один одного. Як тільки один із подружжя висловлює якусь таку фразу, починаються взаємні образи. Вони обоє втрачають контроль над собою і кажуть один одному найнеприємніші словосполучення, які тільки спадають їм на думку. Якщо ви сердиті або відчуваєте невдоволення, висловіть свої почуття, описавши те, що ви чекаєте від чоловіка чи дружини. Але пам'ятайте, що не можна карати словом. Це призводить до того, що в майбутньому ваш партнер ще менше бажатиме задовольняти ваші потреби.

▶ 2. Використання бесіди, щоб змусити іншу сторону прийняти ваш тип мислення.

Дуже часті бесіди, коли хтось намагається нав'язати вам свою думку, дратують. Здається, що людина просто ігнорує ваше право приймати рішення. Якщо ви хочете, щоб ваш партнер розумів ваші почуття, ви повинні якось їх виразити. Але не можна вимагати, щоб, задовольняючи ваші бажання, ваш партнер нехтував особистими цінностями або своїми принципами.

▶ 3. Роздуми про минулі чи теперішні помилки.

У шлюбних або дошлюбних стосунках нікому не подобається, коли їх відкидають, критикують або виправляють. Якщо вам кажуть, що ви зробили помилку, ви дуже часто намагаєтеся виправдати свій промах або звалити провину на когось іншого. А якщо хтось, про кого ми дбаємо, пояснює, що хотів би задовольнити наші особисті потреби, ми, звичайно, бажаємо допомогти. Коли нас не критикують, ми виявляємо бажання пристосуватися до інших за допомогою змін у своїй поведінці. Помилки довести важко. Те, що одна людина вважає помилкою, іншому може здаватися правильним. Невдачі партнера в задоволенні наших потреб помічаються швидше. Якщо моя дружина Джойс говорить мені, що я не хочу виконувати щось потрібне їй, то я повинен прийняти її твердження з її точки зору. Зрештою, їй краще судити про те, задовольняються її потреби чи ні. Висловлюючи таке твердження, вона не обов'язково хоче покритикувати мене. Замість цього вона просто пояснює мені те, як впливає моя поведінка на її почуття. І моя турбота про неї — це дар, який я пропоную, а не обов'язок. Якщо я дбаю про її почуття, я хочу, щоб вона допомогла мені навчитися поводитися так, щоб це задовольняло її потреби.

Але якщо дружина суворо вимагає цих змін у моїй поведінці, то вона сприймає мою турботу й увагу як належне, і цим самим змушує мене оборонятися.

Друзі, навчені спілкуватися

▶ 1. Наявність інтересу до найрізноманітніших тем розмови.

Одного разу я консультував пару, яка майже збиралася розлучитися через те, що дружина не могла більше витримати мовчання чоловіка. У моєму кабінеті наодинці зі мною чоловік говорив не змовкаючи, проте коли до нас приєднувалася його дружина, у нього ніби відбирало мову. До розмови його спонукали певні цікаві для нього теми. Як тільки ми їх торкалися, він міг говорити про широке коло предметів. З деякими людьми треба починати бесіду з того, що робить їх балакучішими. Як тільки ці теми почали обговорюватися, можна вже переходити до інших, менш зручних, і підтримувати розмову далі.

▶ 2. Балансування бесіди.

Якщо ви прагнете гарного спілкування, врахуйте право один одного на розмову. Можливо, вашому партнерові потрібно дві чи три секунди, щоб почати речення, тому дайте йому стільки часу, скільки необхідно. Також не забувайте дочекатися, доки він закінчить свою думку, а потім вже висловлюйте свої коментарі.

▶ 3. Використовуйте бесіду, щоб поділитися новинами, щось дізнатися та краще зрозуміти свого чоловіка чи дружину.

Один з найцінніших видів використання подружньої бесіди — це створення емоційної близькості. Тема бесіди, яку ви обираєте, дуже впливає на близькість ваших взаємин. Якщо у вас поверхові стосунки, то причиною, імовірно, є те, що ви уникаєте бесід, які допомогли б вам пристосуватися один до одного. Ви можете навмисно обманювати один одного. Ви можете також перешкоджати пізнанню один одного. Або ви можете просто боятися зрозуміти свого чоловіка чи дружину. Цей поширений недогляд веде до серйозного й руйнівного процесу — невміння пристосуватися до потреб один одного. Якщо ви хочете мати міцний шлюб, то повинні витратити певний час на спілкування, щоб інформувати чоловіка, дізнаватися в нього щось і розуміти його.

▶ 4. Приділяйте один одному цілковиту увагу.

Один із шляхів роздратувати жінку — це розмовляти з нею в момент, коли ви дивитесь, наприклад, футбол. Вона засмутиться, що ви не приділяєте їй належної уваги й більш зацікавлені у футбольному матчі. Бесіда, яка необхідна жінці, вимагає цілковитої уваги з боку чоловіка.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПИЩИ:

МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

«Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия [«самоконтроля» — перевод Короля Иакова]».

(2 Тим. 1:7)



Может ли пища вызывать такую же зависимость, как наркотики? Д-р Нора Волков, директор Национального института по вопросам злоупотребления наркотическими веществами (США) заявляет, что да. Если мы поймем, что общего имеют пища и наркотики, мы поймем причину такого поведения зависимых людей.

Д-р Волков заявляет: *«Эту концепцию (общность пищевой и наркотической зависимости) многие отвергают... Она фактически разделила ученых, изучающих зависимость».*

Чтобы разобраться в этом вопросе, нам нужно вспомнить физиологию. В нашем головном мозге есть структуры, отвечающие за получение удовольствия. И их активность зависит от уровня гормона дофамина, который вырабатывается определенными участками мозга. Если его уровень поднимается до нужной отметки, мы ощущаем удовольствие, если же его недостаточно, удовлетворения не наступает. **Как при пищевой, так и при наркотической зависимости, а также при ожирении отмечаются сходные расстройства функций центров удовольствия и самоконтроля.**

Раньше считалось, что наркотические вещества обладают уникальными свойствами, вызывающими зависимость, потому что они поднимают

уровень дофамина в мозге намного выше, чем он повышается при получении естественных удовольствий, например от интимных отношений или получения каких-либо благ.

Но, как оказалось, не только наркотики оказывают такое воздействие на мозг. Определенные продукты, такие как сахар и жир, обладают идентичными свойствами. Вот почему нам так нравятся именно сладкие и жирные продукты. Вот почему мы «заедаем» ими стресс. Пищевая промышленность, зная повышенный спрос на эти компоненты, добавляет их в таких количествах, какие только возможны при наименьших затратах.

Результаты недавнего исследования, опубликованные в «Архивах общей психиатрии», продемонстрировали, что молочно-шоколадный напиток может оказать на мозг такое же влияние, как кокаин! Продукты с высоким содержанием сахара и жира побуждают мозг не только хотеть, но неистово нуждаться в них.

Исследователи из Принстонского университета, а также из Университета штата Флорида обнаружили, что крысы, «напичканные» сахаром, имеют симптом отмены, подобный такому при употреблении опиума. Когда их лишали сахара, у них наблюдался тремор передних конечностей, дрожь тела, неконтролируемый стук зубами.

В начале этого года ученые из Орегонского исследовательского

института проводили исследования деятельности мозга детей, которые смотрели на фотографии шоколадных напитков, а позже пробовали их. Они обнаружили, что, подобно людям, страдающим от алкогольной и наркотической зависимости, эти дети со временем нуждались в увеличении дозы напитка. Дети, которые регулярно употребляли мороженое, со временем должны были увеличивать потребляемые порции, чтобы получить то же удовлетворение, которое они получали ранее при меньших порциях. Другими словами, с каждым разом нужно съесть все больше, чтобы насладиться и насытиться, как раньше. А съесть больше — значит получить лишние калории и увеличить массу тела.

Д-р Эрик Браверман отметил: «Лучшим индикатором качества жизни и долголетия является количество жировых запасов человека, причем больше — не значит лучше». Сегодня мы уже знаем, что избыточная масса тела — это фактор риска развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, рака, болезней костей и суставов и т. д.

У всех есть любимые блюда, которые готовятся на Новый год или День рождения и от которых нам трудно отказаться. Однако нам следует понимать, что происходит с нашим организмом, когда мы употребляем эти лакомства: мы ощущаем буквально

фейерверк удовольствия, поскольку дофамина вырабатывается с лихвой. Если эти блюда появляются на нашем столе несколько раз в год — это еще полбеды, но если мы не мыслим без них нашего повседневного меню — это уже проблема. Ведь эти блюда (или продукты) теперь контролируют наш разум и тело!

Еще один вопрос: почему мы не можем вовремя положить ложку и встать наконец из-за стола? Слышали ли вы о таком веществе, как лептин? Именно он говорит нашему мозгу, что пора заканчивать прием пищи. Лептин — это гормон, продуцируемый жировыми клетками. Он попадает в кровоток и поступает в мозг, а именно в гипоталамус, и информирует его о степени голода. У людей с избыточной массой тела развивается нечувствительность головного мозга к воздействию лептина.

Д-р Майкл Шварц, эндокринолог из Университета штата Вашингтон в Сиэтле, объясняет это так: «Мозг теряет способность отзываться на действие гормонов по мере накопления жира». Проще говоря, чем больше у нас жира, тем больше лептина он выделяет, тем более нечувствительным к нему становится гипоталамус. Повышенный уровень лептина на фоне увеличения массы тела становится «новой нормой». По «новой норме», нужно съесть больше, чтобы достичь чувства насыщения, преодолев слабую чувствительность гипоталамуса. А съев больше, мы наберем лишний вес, и организм выработает еще одну «новую норму», и так далее — формируется порочный круг, и человек не может себя контролировать, он всегда голоден, он становится зависимым от еды.

Симптомы, указывающие на наличие зависимости от пищи

- Вы не думаете ни о чем, кроме еды.

- Вы хотите остановиться, но не можете.

- Вы едите тайком или лжете по поводу съеденного.

- Вы переедаете.

- У вас есть желание поесть, когда вы не голодны, либо же на фоне каких-то переживаний.

То есть если вы, чувствуя одиночество, скуку, стресс, волнение или подавленность, постоянно тянетесь за продуктами с высоким содержанием жира или сахара — это должно насторожить вас. Вы стараетесь доставить себе удовольствие за счет еды и тем самым заглушить возникший конфликт или пустоту внутри. Но ведь проблема этим не решается, более того, к ней еще присоединяется гормональный дисбаланс в мозге — формируется зависимость от еды, которая приносит удовольствие. Не так ли поступают и наркоманы, которые уходят от реальности, заглушая сознание стимуляцией центров удовольствия с помощью наркотиков?

Вместе с развитием зависимости увеличивается масса тела (ведь жир и сахар — высококалорийные продукты) и нечувствительность мозга к лептину. Человек начинает употреблять большее количество пищи, смотрит в зеркало и, видя плачевный результат потворства аппетиту, впадает в отчаяние и вновь заедает стресс. И так по кругу, все дальше и дальше от истинного решения проблемы внутренней пустоты и неудовлетворенности.

Выводы

Мозг — это центр управления всем организмом. Именно благодаря мозгу мы являемся разумными существами: мыслим, принимаем решения, делаем выбор. Посредством мозга Бог общается с нами, а мы — с Ним! Помните, что здоровье мозга, а значит и человека в целом

(его тела, эмоций и духа), во многом зависит от пищи, которую мы употребляем.

Бог знает, как «отремонтировать» наш расшатанный потворством организм, чтобы он работал максимально эффективно. Привычки не вырабатываются и не исчезают за один день. Будьте мужественны, помните, что Бог обещал Свою помощь всем нуждающимся. Он верен всегда. И Он хочет, чтобы мы были здоровы, сохраняли самоконтроль и самые тесные отношения с Ним. Поэтому мы можем рассчитывать на Его помощь в борьбе с любой зависимостью, в том числе с зависимостью от пищи.

Единственный верный выбор человека, желающего побороть любую зависимость, — это сотрудничество с Богом. Если вы подчините свои желания Его воле и при каждом искушении будете оставаться верным Ему, а также просить у Него сил, вы сможете стать победителем!

¹ <http://healthland.time.com/2012/04/05/yes-food-can-be-addictive-says-the-director-of-the-national-institute-on-drug-abuse/>

² <http://www.drwalt.com/blog/?p=6963>

³ <http://well.blogs.nytimes.com/2012/09/20/craving-an-ice-cream-fix/>

⁴ <http://well.blogs.nytimes.com/2012/09/20/craving-an-ice-cream-fix/>

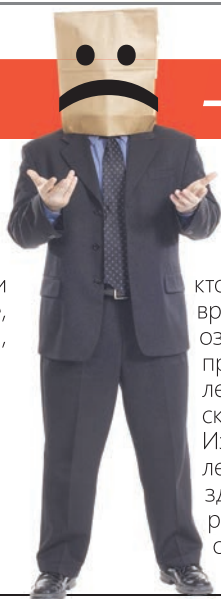
⁵ <http://healthland.time.com/2012/04/05/yes-food-can-be-addictive-says-the-director-of-the-national-institute-on-drug-abuse/>

⁶ <http://en.wikipedia.org/wiki/Leptin>

⁷ http://www.sciencenews.org/view/feature/id/345277/.../Tricks_Foods_Play

Переедание — бремя для организма

Потворствуя своему аппетиту, человек угнетает жизненные силы своего организма, заставляя его выполнять работу, которая никогда не предусматривалась. Когда все люди будут отчетливо представлять себе, как устроен человеческий организм, тогда они преодолеют свои губительные привычки, если только чревоугодие еще не стало неискоренимым настолько, что они сделают выбор в пользу самоубийственного образа жизни и преждевременной смерти или же многих лет недомоганий, обременительных для самого человека и его близких.



Умеренность необходима даже при употреблении здоровой пищи. Если кто-то отказывается от вредных блюд, это не означает, что он имеет право употреблять полезной пищи столько, сколько ему захочется. Избыточное употребление даже полезной и здоровой пищи засоряет организм и, таким образом, препятствует его работе.

Излишки пищи вызывают брожение, превращаясь в закисшую массу с неприятным запахом. Даже если человек ест простую и полезную пищу, но съедает при этом больше, чем требует организм, эти излишки становятся тяжелым бременем. Весь организм прилагает отчаянные усилия, чтобы освободиться от этого бремени, и такая дополнительная работа приводит к переутомлению и усталости. Люди, которые привыкли постоянно жевать что-либо, уверены, что их мучает постоянный голод, в то время как все это — результат чрезмерной нагрузки на органы пищеварения.



Фермеры, проживающие в местности Биер Ривер в Новой Шотландии, где растут самые чудесные черешни в мире, практикуют один интересный обычай: во время сбора черешни фермер отдает какое-либо дерево своему клиенту на час или даже на день за определенную плату. Сразу после расчета дерево становится собственностью клиента, и он может собрать столько черешни, сколько успеет за отведенное ему время. Затем дерево переходит в руки следующего клиента. Таким образом, тот, кто собрал больше всего черешни за наименьший отрезок времени, получает наибольшую прибыль.

Один из сборщиков черешни обычно всегда опережал остальных. С проданного ему дерева он собирал черешни больше других. «Как тебе это удается?» — спросили его. «Очень просто, — ответил он с улыбкой, — оставляю нижние ветви в покое».

Поскольку нижние ветви легче достать, именно с них начинали свою работу большинство сборщиков черешни. Они сосредоточивались на том, что ближе всего и легче достать, забывая о самой крупной черешне вверху, которую собирать было труднее.

Так и в жизни: часто не стоит стремиться к тому, что легко дается. Конечно, немало уходит сил, чтобы оглядеться и заметить то, чего сначала не было видно, и таким образом достичь новых вершин. Необходимы отвага и проявление инициативы, чтобы воплотить в жизнь свою идею или конкретные предложения. Те, кто предпочитает решать трудные задачи, вообще

не имеют легкой жизни, но зато достигают своей цели.

Обычный человек часто поступает подобно лисице из басни, которая считала, что висевшие высоко виноградные гроздья, которые она не могла достать, скорее всего, окажутся кислыми, хотя на самом деле они были самыми сочными и сладкими. Однако факт неоспорим: работа тяжела, и до тех пор пока ты не получишь награду, нужно упорно трудиться, а потому будущие победители пускай соберутся с силами. Способ роста известен.

Эллен Уайт дает хороший совет: «Обстоятельства, оказывающиеся для нас преградой, должны вызвать решимость преодолеть их. Первый преодоленный барьер укрепил наше умение и отвагу идти вперед. Будем идти правильным путем, стремиться к основательным и благородным изменениям. Тогда обстоятельства станут нашими помощни-

ками, а не противниками. Не бойтесь начинать с начала. Могучий дуб заключен в желуде».

Вы когда-нибудь задумывались над смыслом этих последних слов: «Дуб заключен в желуде»? Если нет, сделайте это!

Более 100 лет тому назад Лиман Аббот писал о возможностях, дремлющих в каждом из нас, использовав, собственно, символ желудя: «Срываю желудь и прикладываю его к уху, и вот что он говорит мне: «В будущем прилетят птицы и устроят на мне свои гнезда. В будущем я буду давать тень скоту. Когда-то я дам тепло дому, стану защитой от ветра для тех, кто спрячется под мою крону. В будущем из меня построят большую лодку, и буря напрасно будет ударять в мои бока; я буду перевозить людей через огромный океан». «Ах ты, малый, глупый желудь, неужели ты совершишь все это?» — спрашиваю я. «Да, — отвечает желудь, — Бог и я».

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
Ганна Борисовська

Дизайн та верстка

Юлія Смалъ

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

Ваш любимый канал теперь еще ближе к Вам
С 1 марта вещание на новом спутнике



Параметры настройки:

Телеканал "Надія", Sirius (ASTRA-4A),
5° в.д., 12 284V, SR 27.500, FEC 3/4

КРУГЛОСУТОЧНО



Надія

www.hopechannel.info

Телеканал "Надежда", Hope Channel Europe,
Hotbird 6, 13.0° в.д., 11642H, SR 27.500, FEC 3/4

04:00 - 10:00, 16:00 - 20:30