



Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

# Моя здоровая семья

№ 3 (50) 2013

## ВОТ ЭТО ЛУК!

Что вы знаете о луке-порее? Он отличается от других видов лука тем, что у него практически нет луковицы, но гораздо длиннее и толще стебель.

4

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В БОРЬБЕ С БОЛЕЗНЯМИ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Как вы думаете, есть ли разница по воздействию на организм между силовыми и аэробными упражнениями?

5

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Родители хотят, чтобы их дети были здоровыми, сильными, энергичными. Во многом это зависит от природных данных, но большую роль в физическом развитии играет также то, сколько ребенку уделяется внимания.

6

## ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРЯ?

Переглядаючи матеріали «Міжнародного журналу педіатрії, акушерства й гінекології», я знайшла цікаву інформацію стосовно того, як спеціалісти оцінюють здоров'я школярів і в чому вони вбачають причини захворюваності учнів.

9

## ЧЕСТНЫЙ ВЗГЛЯД НА РАЗВОД

Наиболее распространенным выходом из семейного ада является развод. В современном мире развод — естественное последствие брака. Он становится вполне закономерным, если кто-то не находит в супружестве того, что ожидал найти.

12

## ДОСВІД, ЩО ТРИВАЄ УСЕ ЖИТТЯ

Справжній союз — це досвід, що триває усе життя. Щоб зрозуміти належним чином, що являють собою шлюбні взаємовідносини, необхідне ціле життя. Ті, що одружується, вступають до школи, яку вони ніколи не закінчать у цьому житті.

13

## 8 ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ



# 83

Каждый человек, сталкиваясь с каким-либо заболеванием, ищет самого лучшего самого внимательного доктора и ожидает положительных результатов лечения.

• Татьяна Остапенко, врач общей практики — семейной медицины

## лучших докторов



**М**ы надеемся, что врач подойдет к проблеме комплексно, выявит истинную причину заболевания, а не просто устранит симптомы. Но где же найти такого доктора? К сожалению, многие специалисты рассматривают проблему конкретного органа (желчного пузыря, желудка, почки и т. д.) или даже системы органов (сердечно-сосудистой, пищеварительной), забывая при этом, что тело, дух и душа человека неделимы. И если лечить что-либо одно, то успеха можно не достичь или он будет кратковременным. Чтобы получить комплексную помощь, чаще всего нам приходится обращаться к нескольким специалистам.

Мы предлагаем вам рассмотреть кандидатуры восьми докторов — лучших из лучших. Надеемся, каждый из них сможет оказать вам неоценимую услугу в профилактике и лечении заболеваний. **Эти восемь докторов — восемь принципов здорового образа жизни**, которые лежат в основе здорового и продуктивного долголетия. Следуя данным рекомендациям, вы заметно улучшите свое самочувствие.

Всемирная организация здравоохранения утверждает, что образ жизни в профилактике заболеваний играет значительную роль, составляя 50–70% от всей совокупности факторов, влияющих на здоровье

человека. При этом роль медицины, со всеми ее разработками, новшествами и успехами, оценивается как 10–15%, экологии и генетики — по 15–20%. Итак, приступим к знакомству с нашими специалистами.

### Доктор № 1: Физическая активность

Ежедневная физическая активность — это истинный победитель в борьбе за жизнь и здоровье. Рассмотрим, какое воздействие на организм она оказывает.

#### Влияние на мозг

- Увеличивается число клеток глии (от греч. «глия» — клей; выполняют опорную и защитную функции), оптимизируется мыслительная, аналитическая деятельность, улучшается деятельность мозга.

- Снижается риск развития болезни Альцгеймера, сосудистого слабоумия, инсульта.

- Физический труд развивает силу воли, в отличие от эгоцентричных тренировок в спорте, необходимую для формирования целостного характера, практических навыков и даже для экономии денежных средств.

#### Влияние на сердце и сосуды

- Повышается уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП), увеличива-

ется просвет коронарных артерий, сила сердечных сокращений, функционируют дополнительные пути кровоснабжения сердечной мышцы, улучшается микроциркуляция. Все эти эффекты нормализуют кровообращение в целом.

- Снижается частота сердечных сокращений в состоянии покоя, риск возникновения инфаркта, атеросклероза и сердечной недостаточности.

#### Влияние на костную систему

- Увеличивается скорость отложения кальция в костной ткани, возрастает прочность костей и эластичность соединительной ткани.

- Снижается риск возникновения остеопороза и патологических переломов, растяжения мышц и связок.

#### Влияние на мышцы

- Увеличивается объем, сила, выносливость мышц и точность движений.

- Увеличивается число и продуктивность митохондрий в мышечных клетках. Напомним, что митохондрии — это внутриклеточные образования, которые отвечают за выработку и накопление энергии. Чем больше энергии — тем больше продуктивность.

## **Влияние на жировую ткань**

- Уменьшается образование жировой ткани и ускоряется ее метаболизм.
- Умеренные упражнения уменьшают чрезмерный аппетит, снижают уровень сахара в крови.

## **Влияние на иммунную систему**

- Умеренные физические нагрузки увеличивают продуктивность иммунных клеток в борьбе с микроорганизмами и раковыми клетками (снижается риск развития рака всех локализаций, особенно рака груди, половых органов и толстого кишечника).

Рекомендуется выполнять физические нагрузки в виде быстрой ходьбы, езды на велосипеде, плавания или бега трусцой минимум 30 мин в день минимум 5 раз в неделю. Оптимально — 1,5 ч в день ежедневно. Интенсивность нагрузки считается достаточной, если наблюдается учащение обычного темпа дыхания.

## **Доктор № 2: Солнечный свет**

### **Воздействие ультрафиолета**

- Губителен для бактерий, вирусов, грибков.
- Способствует выработка витамина D в коже.
- Для образования достаточного количества витамина D достаточно воздействие солнечного света на кожу лица и кистей рук.

### **Эффекты витамина D**

- Профилактика рахита.
- Поддержание баланса кальций-фосфор.
- Оптимизирует всасывание кальция и фосфора в кишечнике и отложение кальция в костной ткани.
- Помогает в предотвращении некоторых видов рака: груди, толстого кишечника, простаты, пищевода, а также меланомы.
- Снижает риск развития шизофрении.
- Увеличивает способность клеток организма вырабатывать лизоцим, вещество, обладающее антибактериальными свойствами.
- Снижает риск развития аутоиммунных заболеваний.
- В лабораторных условиях отмечалось снижение риска развития диабета.
- Уменьшает проявления псориаза.
- Угнетает выработку в почках ренина — вещества, способствующего повышению артериального давления.

С возрастом способность кожи вырабатывать витамин D снижается.

## **Видимый спектр излучения**

- Помогает нам видеть красоту окружающего мира.
- Способствует выработке мелатонина в головном мозге. Этот гормон обеспечивает нам хорошее настроение, способность справляться со стрессом и депрессией.

### **Инфракрасное излучение**

- Обеспечивает жизнь всей живой природы на земле.
- Способствует расслаблению мышц.
- Обладает обезболивающим эффектом.
- Расширяет кровеносные сосуды.

## **Доктор № 3: Свежий воздух**

Жизненно необходимый компонент вдыхаемого нами воздуха — кислород. Его процентное содержание в воздухе составляет 21%.

Отрицательный заряд клеток крови улучшает кровообращение. Отрицательно заряженные ионы являются транквилизаторами для мозга, при этом не вызывая нежелательных побочных эффектов в отличие от искусственных транквилизаторов.

Смог, табачный дым, выхлопные газы, скопление людей ухудшают качество воздуха. Недостаток кислорода приводит к снижению выработки энергии для всех процессов в организме, в том числе к ослаблению умственной деятельности.

## **Доктор № 4: Воздержание**

Воздержание — это полный отказ от всего вредного и умеренность в полезном. Чаще всего мы говорим о воздержании в еде, но нам необходимо быть умеренными и в отношении сна, работы, солнечных ванн и многое другое. Однако сейчас мы поговорим об умеренности в питании.

Проводя эксперименты, ученые отметили, что животные, которых кормили пищей с ограниченной (на 30–40% по сравнению с контрольной группой) калорийностью, сохраняя при этом полноценность рациона, имели целый ряд положительных эффектов в отношении здоровья.

- Они жили на 30–40% дольше.
- В их артериях не образовывались атеросклеротические бляшки.
- Их иммунная система и ДНК клеток прекрасно восстанавливались, в результате чего снижалась заболеваемость раком.

- Они были более сообразительны и лучше выполняли поставленные задачи, у них отмечалась более хорошая память и способность к приобретению навыков.

- Они были подвижнее и выглядели более здоровыми.

«Чем больше живот, тем короче жизнь», — говорят американцы. Они, как ни одна другая нация, прочувствовали это на своем горьком опыте, ведь среди них отмечается наибольшее число людей с избыточной массой тела. В США каждый третий страдает ожирением, а один из трех — избыточным весом. Лишние килограммы человек набирает, когда употребляет большее количество калорий, чем сжигает. На фоне избыточной массы тела чаще развиваются сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак, деформирующий артоз, варикозное расширение вен и т. д. В конце концов, каждый лишний килограмм забирает у человека 2 месяца жизни. Более того, сокращается не только продолжительность жизни, но и ухудшается ее качество.

На острове Окинава, где проживает много людей в возрасте старше 100 лет, существует хороший принцип питания. На местном языке он звучит так: «Хара хачи бу», что означает: «Ешь до тех пор, пока не насытишься на 80%». Опыт жителей этого острова показывает, что если люди физически активны, сдержаны в еде и ведут простой образ жизни, они живут намного дольше. Однако, к сожалению, цивилизация с ее сниженной физической активностью и западным высококалорийным питанием добралась и до Окинавы, что заметно ухудшило здоровье и уменьшило продолжительность жизни ее жителей.

Значительную роль играет также отказ от курения, алкоголя и наркотических веществ, ведь табачный дым и алкоголь — это яды, отравляющие каждую клеточку организма. Они способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, рака, вызывают более быстрое старение организма, снижение умственных способностей, приводят к преждевременной смерти.

О других докторах мы поговорим в следующем выпуске.

**В статье использованы материалы журнала «Health & Healing»**

# Вот это лук!

Что вы знаете о луке-порее? Он отличается от других видов лука тем, что у него практически нет луковицы, но гораздо длиннее и толще стебель. Лук-порей содержит больше углеводов, фолиевой кислоты и минералов, чем репчатый лук. Полкилограмма этого лука обеспечивают дневную потребность организма в железе (10 мг) и треть дневной потребности в кальции. В нем содержится большое количество витамина С, В<sub>6</sub>, хотя других витаминов не так уж много.

Содержащиеся в луке-порее вещества облегчают боли в суставах при подагре. Они обладают ощелачивающим и мочегонным эффектом, что помогает выводить из организма мочевую кислоту, накапливающуюся при этом заболевании. Такими же свойствами обладают малина, яблоки и вишня. Этот лук особенно полезен людям, страдающим заболеваниями почек. Благодаря тому что лук-порей помогает разжигать мокроту и убивает болезнетворные бактерии, его с успехом применяют при лечении бронхитов, синуситов. С этой целью его употребляют в сыром виде.

## ПИРОГ «ЛУКОВАЯ РАДОСТЬ»

- 4 стебля лука-порея очистить, помыть, нарезать кольцами
  - 4 шт. картофеля очистить, помыть, нарезать как для чипсов — тонкими ломтиками
- Ореховый соус**
- 1 стакан орехов кешью или очищенных семечек подсолнуха
  - 250 мл воды
  - 1 ч. л. соли без горки
  - 2 ч. л. лимонного сока
  - 6 зубчиков чеснока
  - Куркума на кончике ножа
  - 30 мл растительного масла

Взбить все ингредиенты соуса до однородной массы. В глубокий противень выложить ломтики картофеля, перекладывая кольцами лука, закончить слоем картофеля. По мере выкладывания картофеля поливаем его соусом и с помощью вилки смещаем слои, чтобы соус распределился равномерно. При этом ломтики не переворачиваем, они должны быть в горизонтальном положении. Сверху выкладываем оставшийся соус и покрываем фольгой. Помещаем в разогретую до 190 °C духовку. Готовим 20 мин, затем снимаем фольгу и готовим еще 15-20 мин, пока пирог не зарумянится (если вы нарезали картофель толще, он может готовиться немного дольше). Хорошо сочетается с салатом из помидоров или томатным соком.



## САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

- 500 г лука-порея
- 200 г сладкого перца
- 3 ст. л. оливкового масла
- Сок одного лимона
- Соль (по вкусу)
- Зелень петрушки

*Очищенный и промытый лук-порей и перец нарезать мелкой соломкой, посолить, посыпать зеленью, заправить лимонным соком и маслом, выложить в салатник и украсить дольками помидоров.*

## КОТЛЕТЫ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

- 500 г лука-порея
- 100 г картофеля или 40 г риса (сухого)
- 50 г тофу
- 20 г муки или сухарей
- 30 г растительного масла
- Соль по вкусу
- Пряные травы (базилик, пажитник)

Ложные стебли лука-порея мелко нашинковать и туширить по сотэ (в собственном соку на маленьком огне с закрытой крышкой, слегка подсолив; в конце приготовления добавляют немного растительного масла) до размягчения и испарения влаги, затем остудить. Добавить вареный толченый картофель или отварной рис, размятый вилкой творог тофу, соль, пряные травы. Все хорошо перемешать. Из полученной массы сформировать котлеты, запанировать в муке или сухарях и запечь в духовке. По такому же принципу можно приготовить не котлеты, а запеканку. В этом случае нужно выложить смешанные ингредиенты в глубокий противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями (можно использовать также пергаментную бумагу, чтобы запеканка не прилипла к стенкам), и запечь.

**Желаем вам приятного аппетита!**

# Физические упражнения в борьбе с болезнями цивилизации



**Как вы думаете, есть ли разница по воздействию на организм между силовыми и аэробными упражнениями? Напомним, что силовые упражнения — это статические упражнения, например, с поднятием дополнительного веса (гантеляй); а аэробные — упражнения, требующие движения всего тела: ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и др. Оказывается, разница есть, и притом значительная.**

Ученые задействовали в исследовании 150 человек с избыточной массой тела, которые вели малоподвижный образ жизни. У этих людей был повышенный уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) или пониженный — «хорошего» (ЛПВП). Всех участников разделили на три группы. Первая группа выполняла аэробные упражнения, которые по нагрузке приравнивались к 20 км быстрой ходьбы в неделю, в тренажерном зале, используя беговые дорожки и велотренажеры. Вторая группа выполняла силовые упражнения, направленные на укрепление основных групп мышц: 8 силовых упражнений с поднятием дополнительного веса в три захода 3 раза в неделю. Третья группа выполняла и силовые и аэробные упражнения. Как вы думаете, в какой группе упражнения оказывали наибольший эффект? Правильно: в третьей группе.

После восьми месяцев участия в эксперименте первая и третья группы участников имели лучшие показатели здоровья, чем вторая. У них было меньше жировых отложений в печени, брюшной полости и под кожей на животе. Также у них отмечалась более низкая резистентность к инсулину, то есть организм стал более чувствителен к этому гормону, а значит, глюкоза стала эффективнее

переводиться из крови в клетки и показатели сахара в крови улучшились, что чрезвычайно важно для лиц с диабетом или преддиабетом.

У второй группы уменьшилось только количество подкожного жира на животе, хотя и это неплохой результат. Также отметим, что в силовых упражнениях для молодых людей более важен поднимаемый вес, а не количество повторений, хотя для людей старшего возраста практически одинаково важно и то и другое. Такое отличие связывают с тем, что с возрастом уменьшается чувствительность мышц к нагрузке и «ленивые» мышцы можно заставить работать, только сочетая вес и кратность выполнения упражнений.

Напомним, что жир в брюшной полости, который откладывается на внутренних органах, — наиболее опасен. Он нарушает чувствительность клеток к инсулину, функцию других гормонов и способствует развитию рака и сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются основными болезнями цивилизации.

Силовые упражнения предотвращают потерю мышечной массы с возрастом, и это очень важно. Но если у вас отмечается избыточная масса тела, выбирайте аэробные упражнения. Однако помните, что бег, особенно длительный бег по пересеченной местности, для такого человека — не лучший вы-

бор, поскольку при этом во много раз по сравнению с ходьбой возрастает нагрузка на суставы и позвоночник, которые и так несут непосильный груз. Вы травмируете суставные хрящи и межпозвоночные диски, что может ускорить развитие деформирующего артоза и заболеваний позвоночника.

Чтобы контролировать массу тела, старайтесь не питаться в ресторанах и закусочных. Специалисты утверждают, что человек, употребляющий пищу, приготовленную дома, получает в среднем 550–625 калорий, а в столовой или закусочной — 825–900 калорий. Интересный факт: люди, страдающие избыточной массой тела, едят, как правило, быстрее, поэтому чувство насыщения у них возникает позже. Совет для таких людей: ешьте медленно, употребляйте ту пищу, которую вы приготовили сами, ограничьте добавление жиров (и животных, и растительных) хотя бы наполовину от привычного. Страйтесь ограничить потребление кондитерских изделий, которые, как правило, изобилуют сахаром и жирами. Питайтесь 2–3 раза в день и не перекусывайте. Между приемами пищи приемлема только вода, вода с лимонным соком или отвар лекарственных трав без сахара.

**Будьте активны и здоровы!**

А кого здесь надо воспитывать?

*Родители хотят, чтобы их дети были здоровыми, сильными, энергичными.*

*Во многом это зависит от природных данных, но большую роль в физическом развитии играет также то, сколько ребенку уделяется внимания.*

# Гимнастика для малышей



**Е**сли ребенок с детства делает зарядку, играет в подвижные игры (не только в детском саду, но и дома), то он приобретает привычку поддерживать свою физическую форму. Конечно же, этот процесс должен ему нравиться, тогда и с возрастом, будучи обремененным семьей и работой, он будет заботиться о своем теле.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре, так чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать уже с младенческого возраста, это поможет малышу лучше развиваться не только физически, но и интеллектуально, ведь на первом году жизни физическое и интеллектуальное развитие неразрывно связаны между собой.

Многим детям очень нравится делать зарядку. При этом и у ребенка, и у родителей значительно улучшается настроение. Упражнения развивают координацию движений, речь, помогают заучивать стихи, что, в свою очередь, тренирует память, способствуют разностороннему развитию. Например, вы можете выбрать любое детское стихотворение и придумать к нему движения.

Ветер дует нам в лицо (*руками машем себе в лицо*),  
Закачалось деревцо (*поднимаем руки вверх и качаемся*),  
Ветерок все тише, тише (*медленно приседаем*),  
Деревцо все выше, выше (*медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки вверх*).

Самолеты загудели (*вращаем перед грудью согнутыми в локтях руками*),

Самолеты полетели (*руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо*),

На полянку тихо сели (*присесть, руки на колени*)

Да и снова полетели (*руки в стороны, «летим» по кругу*).

Можно и в прозаической форме комментировать упражнения, но дети больше любят рифмы.

Сначала просто читайте ребенку стихотворение и сопровождайте слова действиями. Делайте все весело, эмоционально. Через какое-то время малыш начнет повторять за вами, и тут не забудьте его похвалить. Не досадуйте на ребенка, если не все будет получаться. Чаще хвалите и выполняйте зарядку, только когда малыш здоров. Удачи вам!

## Другие варианты зарядки:

Говорит цветку цветок:  
Подними-ка свой листок  
(*поднимаем и опускаем руки*),  
Выди на дорожку  
Да притопни ножкой  
(*шагаем на месте, высоко поднимая колени*),  
Да головкой покачай,  
Утром солнышко встречай  
(*вращение головой*).  
Стебель наклони слегка —  
Вот зарядка для цветка  
(*наклоны*).  
А теперь росой умойся,  
Отряхнись и успокойся  
(*встряхивания кистями рук*).  
Наконец, готовы все  
День встречать во всей красе.

Динь-динь, динь-день,  
Начинаем новый день  
(*шагаем на месте*).  
Дили, дили, дили, дили,  
Колокольчики будили  
(*руки на пояс, повороты влево-вправо*)  
Всех зайчат, всех ежат  
(*руки на пояс, наклоны влево-вправо*),  
И воробышек проснулся  
(*прыжки на месте*),  
И зайчонок встрепенулся  
(*приседания*) —  
На зарядку: кто вприпрыжку  
(*прыжки на месте*),  
Кто вприсядочку (*приседания*),  
Через поле напрямик (*бег на месте*)  
Прыг-прыг-прыг-прыг  
(*прыжки на месте*).



Каждый день по утрам  
Делаем зарядку  
*(ходьба на месте)*,  
Очень нравится нам  
Делать по порядку:  
Весело шагать *(ходьба)*,  
Руки поднимать *(руки вверх)*,  
Приседать и вставать  
*(приседания)*,  
Прыгать и скакать *(прыжки)*.



### Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика в стихах и пальчиковые игры влияют не только на развитие речи. Их польза состоит также в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения и успокаивают. Это прекрасное занятие, когда ребенка больше нечем занять *(например в дороге или в очереди)*.

#### Простые правила:

1. Страйтесь, чтобы в игры вовлекались все пальчики *(особенно безымянный и мизинчик — они самые ленивые)*.
2. Обязательно чередуйте три типа движений: сжатие, растяжение, расслабление.

## Дом

Я хочу построить дом  
*(руки сложить домиком и поднять над головой)*,  
Чтоб окошко было в нем  
*(пальчики обеих рук соединить в кружочек)*,  
Чтоб у дома дверь была  
*(ладошки рук соединяют вместе вертикально)*,  
Рядом чтоб сосна росла  
*(одну руку поднимаем вверх и расстопыриваем пальчики)*,  
Чтоб вокруг забор стоял,  
Пес ворота охранял  
*(соединяют руки в замочек и делаем круг перед собой)*,  
Солнце было, дождик шел  
*(сначала поднимаем руки вверх, пальцы расстопырены, затем опускаем вниз, делаем стягивающие движения)*  
И тюльпан в саду расцвел!  
*(соединяют вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики — «бутон тюльпана»)*

## Мышка

Мышка в норку пробралась  
*(делаем двумя ручками крадущиеся движения)*,  
На замочек заперлась  
*(слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)*,  
В дырочку она глядит  
*(делаем пальчиками колечко)*,  
На заборе кот сидит!  
*(прикладываем ручки к голове, как ушки, и шевелим пальчиками)*

Ручки потянули вверх,  
Словно там висит орех  
*(потягивания — руки вверх)*.  
Тянем в стороны потом,  
Словно обнимаем дом  
*(потягивания — руки в стороны)*.  
Ноги врозь, на пояс руки,  
Влево плечи разверни,  
А теперь направо. Ну-ка,  
Упражненье повтори  
*(вращение туловищем в стороны)*.  
А теперь пора попрыгать,  
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.  
Кто устать боится мигом,  
Кто к зарядке не привык?  
*(прыжки на месте)*

### А кого здесь надо воспитывать?

Мы опять сидеть устали,  
На зарядку дружно встали,  
Руки в боки, смотрим вправо,  
Поворот налево плавный  
*(повороты корпуса в стороны)*.  
Поднимаем мы колени,  
Занимаемся без лени,  
Поднимаем их повыше.  
Может быть, коснемся крыши?  
*(по очереди поднимать ноги, согнутые в коленях)*  
Наклоняемся до пола,  
Прогибаемся поглубже,  
Вправо-влево три наклона,  
Повторяя снова дружно  
*(наклоны вперед-назад, вправо-влево)*.  
От души мы потянулись  
*(потягивания — руки вверх и в стороны)*  
И на место вновь вернулись  
*(дети садятся)*.

## Кораблик

По реке плывет кораблик  
*(прижимаем нижние части ладошек друг к другу, верхние открыты — показываем кораблик)*,  
Он плывет издалека  
*(приставляем горизонтально левую руку к глазам — смотрим вдаль)*,  
На кораблике четыре  
Очень храбрых моряка  
*(показать 4 пальца)*.  
У них ушки на макушке *(приставляем обе ладошки к своим ушам)*,  
У них длинные хвосты  
*(кончики пальцев обеих рук соединяют вместе и далее медленно разводим руки в стороны)*,  
И страшны им только кошки,  
Только кошки да коты!  
*(показываем две открытые от себя ладошки, затем пальчики слегка сгибают — получаются «коготки»)*  
*(В конце этой игры можно спросить у ребенка: «Какие моряки были на кораблике?» Ответ: мышки.)*

## Белка

*(В самом начале кулаком сжат)*  
Сидит белка на тележке,  
Продает она орешки  
*(поочередно разгибать все пальчики, начиная с большого)*:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому.

### Упражнения для глаз

Гимнастика для глаз ребенка проводится в целях предупреждения нарастающего утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения.

### Здоровые глаза

Закрываем мы глаза,  
вот какие чудеса  
*(закрываем оба глаза)*.  
Наши глазки отдыхают,  
Упражнения выполняют  
*(продолжаем стоять с закрытыми глазами)*.  
А теперь мы их откроем,  
Через речку мост построим  
*(открываем глаза, взглядом рисуем мост)*.  
Нарисуем на мосту  
Мы большую букву «У»  
*(глазами рисуем букву «У»)*.  
Вверх поднимем, глянем вниз  
*(глаза поднимаем вверх, опускаем вниз)*,  
Вправо, влево повернем  
*(глаза смотрят вправо-влево)*,  
Заниматься вновь начнем  
*(повторить упражнение 3 раза)*.

## Наша семья

*(По очереди разгибайте пальчики, начиная с большого)*  
Этот пальчик большой —  
Это папа дорогой.  
Рядом с папой — наша мама.  
Рядом с мамой — брат старший.  
Вслед за ним сестренка —  
Милая девчонка.  
И самый маленький крепыш —  
Это славный наш малыш.

# Будильник

Коля очень любил с утра погодольше спать. Он никак не мог встать вовремя и постоянно опаздывал. Мама купила ему будильник и следила, чтобы Коля вечером его заводил. Но и это не помогло! Когда будильник звенел, Коля выключал его и спал дальше.

— Коля, — сказала однажды мама, — у тебя завтра очень важный день. Первый урок — математика.

— Да, мама, я помню. Завтра контрольная работа по математике. Ты же меня разбудишь утром?

— Я не смогу тебя разбудить. Мне завтра нужно очень рано пойти на работу. Тебе придется встать самому.

Мама вышла из комнаты. Коля смотрел на будильник и размышлял: «Как же я завтра встану? Если я просплю контрольную, у меня будет плохая оценка в табеле. Ведь контрольная — годовая!»

В окно заглянул Мишка. Как хорошо, что Коля живет на первом этаже. Его друзья могут звать его прямо со двора, просто нужно подойти к окну.

— Коля, пошли в футбол играть. Нам одного игрока не хватает.

Коля сразу же побежал за кроссовками и через три минуты уже гонял во дворе мяч. Игра так сильно захватила его, что он совершенно забыл о том, что нужно еще выучить стихотворение, написать сочинение и повторить формулы по математике.

Домой Коля пришел поздно вечером. Мама очень рассердилась, так как он не предупредил, что идет гулять с ребятами. Она очень пере-

живала за него. А когда мама узнала, что Коля не сделал домашнее задание, то совсем расстроилась.

— Завтра ты получишь много плохих оценок, — сказала она.

Коля и сам понимал, что как минимум две плохие оценки ему гарантированы. Если он их получит, то мама не разрешит ему в воскресенье пойти с ребятами в зоопарк, придется сидеть дома и учить уроки. Чтобы этого не случилось, Коля взял учебник и начал повторять формулы. Потом долго учил стихотворение, которое почему-то никак не запоминалось. И уже совсем поздно вечером начал писать сочинение. Когда на часах пробило двенадцать, Коля завел будильник на семь утра и лег спать.

Настало утро. Зашла мама, разбудила Коля и попросила, чтобы он не проспал. Коля сел в постели, сказал, что ни в коем случае уже не заснет. Но когда мама ушла, он решил еще полежать, пока не прозвенит будильник, хотя он понимал, что, скорее всего, опять уснет. Но ведь контрольную пропускать никак нельзя! В школе одна девочка рассказала ему, что она утром никогда не заводит будильник, но просит, чтобы ее разбудил Иисус, и всегда просыпается вовремя.

«Попробую и я так поступить, — решил Коля. — Иисус, Ты знаешь, что я не могу проснуться вовремя, а мне так хочется еще спать, ведь я поздно лег. Я постараюсь ложиться спать пораньше. А сейчас прошу Тебя: разбуди меня вовремя. Аминь».

Не успел Коля произнести молитву, как уже уснул. Через час прозвенел будильник. Коля выключил его и перевернулся на другой бок. Но через пять минут с Колиного стола упала на пол книжка со стихами, один из которых он учил поздно вечером. Книга упала с таким шумом, что Коля сразу проснулся и вскочил с кровати.

— Уже пять минут восьмого! Спасибо, Иисус, что разбудил меня!

Коля побежал умываться. Потом оделся, позавтракал, собрал портфель и побежал в школу. В этот раз он пришел за десять минут до звонка и успел еще раз повторить формулы. На контрольной ему как раз попались те задачи, которые решались с помощью этих формул. Поэтому мальчик быстро справился с заданием, сдал тетрадь за десять минут до конца урока и успел еще повторить стихотворение.

После школы Коля вернулся домой в отличном настроении.

— Что случилось? — спросила его мама. — Отменили контрольную?

— Нет, мамочка, — улыбнулся мальчик, — просто сегодня утром меня разбудил Иисус, и я пришел в класс раньше, чем начался урок.

Коля рассказал маме, как прошел его день. Показал дневник, в котором было две хороших оценки: одна — за стихотворение, другая — за сочинение. После обеда Коля сказал Мишке, что пойдет гулять только после того, как выучит уроки.

# Від чого залежить здоров'я школяра?

Переглядаючи матеріали "Міжнародного журналу педіатрії, акушерства й гінекології", я знайшла цікаву інформацію стосовно того, як спеціалісти оцінюють здоров'я школярів і в чому вони вбачають причини захворюваності учнів.

На жаль, здоров'я дітей не покращується і серед них зростає захворюваність. Причинами такої ситуації медики вважають навчальну програму, яка дедалі ускладнюється і призводить до розумового перенавантаження, зменшення часу на фізичну активність, особливо на свіжому повітрі, порушення режиму роботи й відпочинку. Найвищий рівень захворюваності спостерігається серед учнів 5-8 класів, там кількість хворих на хронічні захворювання сягає 50,1 %. Зростає кількість хворих із розладом нервової системи, органів зору, ендокринної системи, дихальних шляхів, органів травлення й органів кровообігу. Погіршується адаптаційна здатність організму до фізичних і психологочних навантажень. Рівень психологочної втоми виявлено в 45,0 %.

Цікаво, що на стан здоров'я школярів впливає також і соціалізація, тобто їхня участь у соціальних стосунках у школі, сім'ї, суспільстві. Виявляється, що соціально активні діти мають набагато краще здоров'я і кращі показники навчання, ніж діти з низьким рівнем соціальної активності. Найбільше захворювань виявлено серед дітей з низькою соціальною адаптацією.

Крім шкільних перенавантажень і відсутності достатньої фізичної активності, до погіршення здоров'я дітей призводять несприятливі умови виховання вдома. Дослідження показали, що в більшості дітей було виявлено недостатню тривалість сну, нерегулярні прогулянки на свіжому повітрі, порушення режиму харчування, ігнорування ранкової гімнастики, багаторічні заняття за комп'ютером. До речі, щодо комп'ютера. Встановлено, що на відміну одна година, проведена дитиною за

комп'ютерною грою, призводить до напруження адаптаційних механізмів, порушень у зоровій системі, змін психологічного стану та інших порушень, які медики трактують як фоновий стан для розвитку захворювань. Думаю, не буде великим відкриттям той факт, що переважно діти проводять за комп'ютером більше однієї години, а іноді й по 6-8 годин на день.

Усі перераховані вище чинники ще більше перенавантажують нервову систему дітей, послаблюють захисні сили організму і сприяють зростанню захворюваності. Стосунки в сім'ї та моделі виховання дитини, безперечно, впливають на її здоров'я. За несприятливих обставин у сім'ї в дітей, практично в 50 % випадків, виявляли захворювання травної системи. Значна частина цих дітей страждають хронічним тонзилітом, розладами опорно-рухового апарату й нервової системи.

Чи можете ви уявити, що в молодих школярів може бути депресія? І одним з основних показників, згідно з яким встановлюється такий діагноз, є успішність дитини в навчанні, цей критерій можна виявити в 100 % випадків депресії в дітей. При цьому зниження успішності абсолютно не пов'язане з тим, що дитина не може засвоїти знання. Успішність знижується тому, що дитина не може зосередитися на навчальному матеріалі й/або в неї немає мотивації до навчання. Також про депресію в дитини свідчить дратівливість (100 % випадків), погіршення настрою (100 % випадків), скарги на здоров'я (98,4 %), гіперактивність (98,4 %), надмірна плаксивість (96 %), часта нудьга (64 %), безініціативність у будь-якій діяльності. Факт наявності депресивних розладів у дітей є загрозливим. Адже ці діти з депресією стануть підлітками з озна-

ками ще більшої депресії та дезадаптації, а потім ці підлітки виростуть і стануть дорослими чоловіками й жінками, які до того часу будуть абсолютно не здатні до нормального функціонального життя. Діти, які погано навчаються в школі, втрачають шанс отримати хорошу професію, що може привести до злідарювання, а це негативно впливає й на позитив зажежену самооцінку та можливість створити повноцінну сім'ю й забезпечити себе. У таких дітей частіше виникає тяга до алкоголю, тютюну та наркотиків з усіма супровідними наслідками.

Охоплює почуття тривоги від думки, що наші діти переживають депресії. Чому в них розвивається цей стан? Адже діти в нашій свідомості — це найбільш життєрадісні й веселі особистості! Чому депресія? Можливо, причинами є надмірна зайнятість батьків і відсутність часу й сил на виховання та повноцінний час для дітей? Можливо, річ у тім, що ми, дорослі, ставимо для дитини неправильні цілі й неправильно оцінюємо її як особистість? А чи любимо ми своїх дітей по-справжньому, як любить нас Бог: безумовно, ні за що і за будь-яких умов? Чи виявляємо ми цю любов? Ви скажете: «Так! Я ж стараюся тільки для неї! Я винесла до сна на трохи роботах, вночі недоспіяла, щоб нагодувати її, одягти й оплатити всі її гуртки!» А ви впевнені, що все це їй потрібно? Можливо, для дитини важливіше, щоб ви просто сіли й поговорили з нею відверто, взялися за якусь важливу для вас двох справу чи просто погралися разом?

Господи, допоможи нам не зашкодити нашим дітям свою надмірною зайнятістю, завищеними вимогами до їхніх знань чи відсутністю тісних взаємин з ними!



# Лечебные ванны



## Овсяная ванна

Это общая теплая ванна с овсяным крахмалом.

### Показания:

- Для уменьшения зуда и жжения при кожных высыпаниях разных видов.

### Предостережения:

При некоторых состояниях кожи применение воды может вызвать ухудшение. Так, при гнойных воспалениях наружное применение воды противопоказано из-за повышения риска распространения инфекции на здоровые участки.

### Оборудование:

- ▶ 3 банных полотенца
- ▶ Полотенце для холодного компресса
- ▶ Таз с прохладной водой для компресса
- ▶ Коврик для ног
- ▶ Резиновая или kleenчатая шапочка для защиты волос
- ▶ 0,5 кг овсяных хлопьев быстрого приготовления (немного потолочь их в ступке или измельчить скалкой для теста)

### Процедура:

- Поместите овсяные хлопья в хлопчатобумажный мешочек или плотный капроновый чулок и повесьте его на кран так, чтобы вода, наполняя ванну, текла через этот мешочек. Поток воды вымоет крахмал из хлопьев, что сделает воду молочно-мутной и мягкой.
- Наполните ванну на 2/3 водой температурой 35,6 °C.
- Воды должно быть достаточно, чтобы пациент мог погрузиться в нее по шею.

- Помогите пациенту войти в ванну, так как в данном случае легко поскользнуться.

- Подложите сухое, сложенное в несколько слоев полотенце пациенту под затылок. Намочите в ванной другое полотенце и положите поверх частей тела, не погруженных в воду, поливайте его, чтобы тело не охлаждалось.

- В конце процедуры помогите пациенту выйти из ванны и промокните его кожу насухо (не растирайте!).

## Содовая ванна

Это общая ванна с добавлением соды. Сода оказывает слабо анестезирующий эффект при контакте с кожей. Благодаря щелочным свойствам нейтрализуется кислота, присутствующая в пораженных воспалением участках.

### Показания:

● Контакт с ядовитыми растениями и чувствительность к некоторым растениям (борщевик)

- Зуд
- Крапивница
- Потница
- Солнечные ожоги
- Экзема
- Высыпания как реакция на медикаменты
- Пчелиные укусы

### Оборудование:

- ▶ Пищевая сода (бикарбонат натрия)
- ▶ Остальное — то же, что и для овсяной ванны

### Процедура:

- Наполните ванну водой температурой 35–36,7 °C.
- Добавьте стакан соды.

- Помогите пациенту погрузиться в ванну. Постоянно поливайте участки, не покрытые водой.

- Через 30–60 мин помогите пациенту подняться, дайте воде стечь, затем промокните тело сухим полотенцем.

## Крахмальная ванна

Это неглубокая ванна с добавлением кукурузного крахмала.

### Показания и оборудование:

● Такие же, как и для содовой ванны. Многие отдают большее предпочтение крахмальной ванне, так как крахмал — более натуральное вещество по сравнению с содой.

### Процедура:

- В неглубокую ванну с водой температурой 35–36,7 °C добавить 1 стакан сухого кукурузного (картофельного) крахмала.
- Рекомендации по проведению данной процедуры такие же, как и для содовой ванны.
- Длительность процедуры — 20–35 мин или дольше.

## Общая горячая ванна

Это полное погружение тела пациента в горячую воду за исключением головы. Тело пациента быстро нагревается, так как вода является хорошим проводником тепла, а терморегуляция при этом не осуществляется, поскольку тело в воде не потеет.

Температура и продолжительность ванны определяет эффект процедуры.

Температура воды: в основном в пределах 37,7–41,1 °C.

Время: 2–20 мин.

#### **Показания:**

- Приготовление к холодовым процедурам.
- Стимуляция потоотделения (если процедура длительная или температура воды достаточно высокая) после выхода из ванны.
- Фибромиалгия, мышечные спазмы.
- Для снятия ломоты в теле при вирусных инфекциях.
- Для умеренного повышения температуры тела при ознобе.
- Для усиления обмена веществ.
- Для улучшения периферического кровообращения.
- Для снятия усталости.
- Для уменьшения застойных явлений во внутренних органах.

#### **Противопоказания:**

- Сердечно-сосудистые заболевания и пороки сердечных клапанов.
- Диабет.
- Высокое артериальное давление.
- Злокачественные опухоли.
- Пожилые и люди со слабым здоровьем плохо переносят горячие ванны.
- Если пациент применяет медикаментозное лечение, обязательно проконсультируйтесь с его врачом.

#### **Процедура:**

- Наполните ванну на 2/3 водой температурой 36,6 °C.
- Помогите пациенту сесть в ванну, подложив под голову и под бедра полотенца таким образом, чтобы ему было удобно.
- Накройте ванну сверху пленкой.
- Никогда не оставляйте пациента одного!
- Постепенно доведите температуру воды до 37,7–41,1 °C.
- Продолжительность процедуры — 2–20 мин в зависимости от желаемого результата и переносимости пациентом.
- Давайте пациенту пить прохладную воду достаточно много и часто.
- Охлаждайте голову холодным компрессом.
- Возможно, понадобится приложить пакет со льдом на область сердца и под затылок.
- Регулярно проверяйте пульс, он не должен превышать 80 ударов в минуту.
- Если у пациента начинается головокружение или обморочное состояние, протрите спину льдом и прекратите процедуру.
- Для окончания процедуры можно постепенно снизить температуру воды в ванне до 35,5 °C (за 5 мин) или, если пациент достаточно сильный, облить его холодной водой из ведра или душа сразу же после того, как он поднимется из ванны.
- Помогите пациенту выйти из ванны. Помните, что при вставании у пациента может возникнуть головокружение или обморочное состояние, он может упасть и получить травму.
- Вытряните тело насухо.
- Дайте пациенту отдохнуть в течение часа после процедуры.

# ДОБРОЕ СЕРДЦЕ



Мальчик, которому на вид было не больше десяти лет, вошел в кафе и присел за столик. Через минуту к нему подошла официантка.

— Что будешь заказывать? — спросила она.

— Скажите, сколько стоит ванильное мороженое с орешками? — задал вопрос ребенок.

— Пятьдесят центов.

Мальчик достал руку из кармана и пересчитал монетки, которые были зажаты в кулаке.

— Простите, а сколько будет стоить простое мороженое, без ничего?

Официантка сквозь зубы раздраженно бросила:

— Двадцать пять центов.

За другими столиками ждали посетители, и официантка стала выражать недовольство.

Мальчик снова пересчитал монетки и, наконец, произнес:

— Принесите простое мороженое.

Официантка принесла мороженое, небрежно бросила на стол счет и удалилась. Мальчик поел, оплатил в кассе счет и вышел из кафе.

Когда официантка подошла к столу, чтобы убрать, она увидела, что рядом с вазочкой из-под мороженого лежали двадцать пять центов — ее чаевые...

# ДАР БОЖИЙ

Молодой человек досадовал на свою жизнь:

— У других есть деньги, прекрасное жилье, машины, а у меня? Зря проходит молодость! А ведь я здоров и силен...

Старик услышал его жалобы и спросил:

— Согласился бы ты, чтобы за миллион тебе удалили руку?

— Ни за что!

— А ногу или, например, глаз?

— И за сто миллионов не согласился бы!

— Вот видишь!

Бог дал тебе то, что не купишь и за сто миллионов, а ты жалуешься на бедность и неудачливость!..

Просто нужно уметь правильно распорядиться тем богатством, которое ты имеешь! Дерзай, и Бог поможет тебе!



● Ирина Исакова,  
семейный консультант

# ЧЕСТНЫЙ ВЗГЛЯД НА РАЗВОД

Брак — глубоко личный союз мужчины и женщины, взаимно друг друга дополняющих, в котором они оба на всю жизнь становятся единым целым. Природа брака уникальна. Мужчина и женщина в браке имеют равную ценность перед Богом, но разное предназначение.



**Б**рак — это вечный союз: «...и будут двое одна плоть». Одна плоть подразумевает объединение всех составляющих личности: воли, тела и самой жизни.

Близость мужа и жены, их незыбленный союз, их единство Библия представляет такими трогательными словами: «Прилепится человек к жене своей». На языке оригинала это слово «давак». Оно означает: прильнуть так тесно, как тело к костям, как щитки панциря крокодила, даже воздух не проходит между ними.

Грехопадение ожесточило сердца людей по отношению к Богу и друг к другу. Еще в Эдемском саду сатана соблазнил Еву восстать против мужского руководства. Мужчины в своем лидерстве стали склоняться к тирании и жестокости. Финансовые, жилищные, межличностные проблемы и многое другое дали начало превращению семьи в семейный ад.

Наиболее распространенным выходом из семейного ада является развод. В современном мире развод — естественное последствие брака. Он становится вполне закономерным, если кто-то не находит в супружестве того, что ожидал найти.

Представьте себе, что зимой на лыжной прогулке вы переохладились. Конечно же, естественным следствием будет повышенная температура тела, насморк, кашель. А если мы вступили

в брак, что будет естественным следствием? Если бы в 30-е годы прошлого столетия мы обратились с этим же вопросом к тогда еще молодым нашим дедушкам и бабушкам, то их ответ был бы таким: «Конечно же, дети!» Но сегодня все изменилось. Сейчас гуманным способом покончить с нездоровыми отношениями считается развод. Он давно уже не считается чем-то позорным.

**По официальным данным, в мире распадается половина браков.** В Украине за первый квартал 2007 г. брак заключили 47 122 пары. В этом же году за этот же квартал было зарегистрировано 35 553 случая развода (газета «День» за 14 апреля 2007 г.). Это почти 75%!

Но, несмотря на то что развод стал естественным последствием брака, его трагизм нисколько не уменьшился, наоборот — только возрос. **Развод — это травма на всю жизнь.** Но она не видна человеческому глазу. Мы скрываем ее под искусственной бравадой, неестественными улыбками, выражениями: «Ура! Полная свобода!»

**По шкале Холмса, развод занимает второе место по силе отрицательного влияния на человека.** Первое место занимает смерть одного из супружеских. Развод — это катастрофа. Последствия развода остаются на всю жизнь. Не бывает расставаний без боли. Не существует после развода «а потом они жили долго и счастливо».

Директор Реабилитационного центра семьи в городе Корте Мадера, штат Калифорния, Джудит Уоллерстайн в течение 15 лет проводила исследования относительно влияния развода на личность человека. Вот некоторые цитаты:

«По какой бы причине не принималось решение о разводе, большинство людей стремится через развод сделать свою жизнь и жизнь своих детей лучше. Они надеются, что развод избавит их от стрессов и они начнут все сначала. Но развод — не ластик, который мог бы стереть наши проблемы, сделав лист нашей личной жизни чистым... Мало кто из взрослых людей имеет ясное представление о том, что их ждет после развода. Жизнь, как правило, оказывается куда труднее и сложнее».

«Невероятно, но половина разведенных женщин и треть разведенных мужчин по-прежнему злятся на своих бывших супругов, несмотря на то что прошло уже столько лет... Развод продолжает занимать мысли и чувства многих людей даже спустя десять и пятнадцать лет. Треть женщин и четверть мужчин считают жизнь несправедливой, испытывают разочарование и одиночество».

**Но самой большой жертвой развода становятся дети.** Когда родители разводятся, дети теряют то, что является основой их развития, — структуру семьи. Как правило, после развода дети чувствуют себя отверженными,

# Досвід, що триває усе життя

Справжній союз — це досвід, що триває усе життя. Щоб зрозуміти належним чином, що являють собою шлюбні взаємовідносини, необхідне ціле життя. Ті, що одружаються, вступають до школи, яку вони ніколи не закінчать у цьому житті.

Многі считают, что это они являются причиной развода (я плохо себя вел, не слушался и т. д.). Дети сердятся на своих родителей, потому что те нарушают неписаное правило воспитания детей: родители должны жертвовать собой ради детей, а не наоборот. Некоторые дети годами скрывают свой гнев, боясь обидеть родителей или из-за страха возмездия и наказания. Дети не считают развод вторым шансом, и в этом кроется причина их страданий. Они чувствуют, что навсегда теряют свое детство. Несмотря на то что дети нуждаются в родителях, а родители хотят строить здоровые отношения с детьми, отношения между ними по причине развода никогда не будут прежними!

Дети переживают последствия развода в течение 25–30 лет. И зачастую, строя свои семьи, они вносят в них этот эмоциональный и психологический отпечаток. Поэтому уровень разводов среди детей разведенных родителей намного выше, чем у тех, чьи родители остаются вместе.

50% детей вступают во взрослуу жизнь с чувством беспокойства, гнева и неуважения к себе. Как мальчики, так и девочки испытывают проблемы при установлении и поддержании дружеских отношений. Почти 40% из них нуждаются в улучшении своих отношений. Дочери разведенных родителей болезненно домогаются внимания со стороны мужчин и часто терпят неудачи. Сыновья разведенных родителей очень часто устраивают свою жизнь не так, как следует. Они агрессивны, склонны к насилию, враждебно настроены по отношению к обществу.

Только одному Богу известна вся глубина разочарованной души. Господь ненавидит развод, Он желает, чтобы мужья и жены стали одним телом и одним духом и могли иметь потомство. Иисус желает помочь каждой семье. Если вы на грани развода, если ваши отношения зашли в тупик, склонитесь в молитве перед Господом, Он обязательно укажет вам путь, по которому необходимо идти. Пусть Господь сохранит наши семьи от эгоистичных проявлений во взаимоотношениях, пусть дети и родители будут друг для друга поддержкой в этой жизни.



З якою би обережністю й мудрістю не укладався шлюб, рідко можна зустріти пару, котра була б єдина у всьому, на вітві відразу після завершення шлюбної церемонії. Справжній союз двох людей, з'єднаних шлюбом, утворюється впродовж усіх наступних років.

Як тільки молода пара зустрічається з життєвими труднощами й турботами, романтика, якою попередня уява часто огортає шлюб, зникає. Подружжя починає пізнати характер одне одного так, як вони не могли цього зробити до шлюбу. Це найбільш критичний період у їхньому житті. Щастя й успіх майбутнього життя залежить від того, чи виберуть вони тоді правильний шлях. Часто подружжя зауважують одне в одному непомічені раніше слабкості й недоліки; але серця, об'єднані любов'ю, бачитимуть і позитивні якості, яких раніше не помічали. Нехай же кожен прагне знаходити позитивне в характері, а не його вади. Часто те, що ми бачимо в інших, є наслідком власного ставлення та атмосфери, в якій перебуваємо.

## Кохання має бути випробуваним і перевіреним

Кохання може бути чистим і прекрасним, як криштал у своїй непорочності, проте воно може виявится нетривким, якщо не було випробуване й перевірене. Нехай Христос стане для вас у всьому першим, останнім і найкращим. Постійно дивіться на Нього, тоді кохання щодня ставатиме все глибшим і сильнішим, навіть зазнаючи випробувань у скрутний час. Якщо ви любите Христа все більше, то й ваша любов одне до одного ставатиме все глибше й сильніше.

Хоч можуть виникнути труднощі, непорозуміння і перешкоди, ні чоловік, ані дружина не повинні припускати й думки про те, що їхній шлюб — помилка і що вони розчарувалися в ньому. Прийміть рішення, що будете один для одного всім, чим тільки можете бути. Продовжуйте приділяти одне одному стільки ж уваги, скільки приді-

ляли раніше. Усіма можливими засобами підтримуйте своє подружжя в життєвій боротьбі. Намагайтесь зробити одне однога щасливими. Нехай поміж вами буде взаємна любов і піблажливість. І тоді шлюб замість того, щоб стати кінцем кохання, буде, як і раніше, його початком. Теплота справжньої дружби, кохання, що з'єднує серця, є обітницею небесної радості.

Виховуйте в собі терпіння, виявляючи його на ділі. Добротою і стриманістю можна зберегти справжню любов, що зігриває серця, та виховати в собі такі якості, котрі отримають схвалення Небес.

## Порада для свавільного подружжя

Не намагайтесь примушувати іншого робити все так, як ви цього бажаєте: діочи так, ви не зможете зберегти взаємну любов. Славіля руйнє мир і щастя родини. Нехай же ваше подружнє життя не стане життям суперечок, інакше обое будете нещасними. Виявляйте доброту в словах і люб'язність на ділі, відмовляючись від власних бажань. Уважно стежте за своєю мовою, бо слова справляють могутній вплив на добро або зло. Нехай у вашому голосі не буде різких нот. Наповнюйте подружнє життя запашною красою характеру, подібного до Христового.

## Нагорода за взаємну любов і терпіння

Без взаємної стриманості й любові жодна земна сила не здатна втримати вас і вашого чоловіка в узах християнської єдності. Ваші подружні стосунки повинні бути тісними й ніжними, святими й високими — такими, котрі наповнювали б ваше життя духовною силою, аби ви могли стати одне для одного саме тим, чого вимагає Слово Боже. Коли ви досягнете стану, якого бажає для вас Господь, то вже на землі небеса стануть вашим надбанням, а Бог перебуває у вашому житті.

Бог є любов, і Його благодаттю ви зможете зробити одне одного щасливими, як ви і обіцяли, даючи шлюбну обітницю.

# Жизнь движений



ЦНС состоит из головного и спинного мозга. **Спинной мозг** — это тяж толщиной в 1 см, который располагается в канале, образованном из отверстий сложенных один на другой позвонков. От него вправо и влево отходят толстые пучки волокон — нервные корешки. Отойдя от спинного мозга, они проходят через отверстия между позвонками и идут далее к органам и тканям.

Если внимательно присмотреться, то мы увидим, что корешок состоит из двух частей: передней и задней, которые, перед тем как покинуть позвоночный столб, соединяются вместе. При этом передняя часть отвечает за передачу двигательных импульсов от головного мозга к мышцам (импульс идет от центра к периферии), а задняя — обеспечивает чувствительность кожи, внутренних органов, сухожилий, суставов (импульс от периферии к центру).

Разные участки тела имеют определенные, ответственные за их работу участки в спинном мозге, которые называются сегментами спинного мозга. Так, у человека 8 шейных сегментов, 12 — грудных, 5 — поясничных, 5 — крестцовых и 1 — копчиковый сегмент. Если у человека в каком-то участке тела пропала чувствительность или нарушилась двигательная функция какой-то группы мышц, то врач может достаточно точно сказать, где в спинном мозге возникло нарушение.

За подвижность наших рук отвечают, как ни странно, шейные и первый грудной сегменты спинного мозга. При ходьбе работают поясничные и крестцовые сегменты. Но даже если мы не подвижны, то нервная система все равно задействована. Она отвечает за поддержание тонуса, определенного напряжения мышц, что позволяет нам сохранять конкретную позу. За эту способность отвечают двигательные нейроны спинного мозга.

Чтобы наши движения были плавными, скоординированными, ЦНС дает указания одним мышцам расслабиться, а другим — сократиться. Как она знает, что делать в конкретный момент? Это происходит по принципу обратной связи. Рецепторы мышц, получивших приказ действовать, сообщают двигательным нейронам, в каком состоянии они находятся, а те под влиянием полученных сведений изменяют приказы, меняя состояние мышц.

Координацию движений помогают осуществлять также наши органы чувств. Зрительная, слуховая информация вносит корректизы в указания головного мозга, который руководит работой спинного мозга.

Спинной мозг также помогает нам осуществлять рефлекторные бессознательные движения, например, когда нужно отдернуть руку от горячего или острого предмета.

**Продолговатый мозг** — сравнительно небольшое образование нервной системы, но в нем сосредоточены

*Движение — это жизнь. А задумывались ли вы, какова жизнь самих движений? Начнем мы с вами с небольшой экскурсии по центральной нервной системе (ЦНС), так как именно она обеспечивает слаженную работу разных групп мышц, что делает нас подвижными и умелыми.*

жизненно важные центры управления. На участке в 2 см<sup>3</sup> располагаются центры управления деятельностью сердца и сосудов, дыхательный центр, центры управления обменом веществ. Если возникает поражение этих центров, человек умирает.

В продолговатом мозге находится скопление нервных клеток, от которых берут начало волокна, управляющие лицевой мускулатурой. С их помощью мы жуем, сосем, глотаем и изменяем мимику. Отсюда начинается блуждающий нерв, который играет одну из ключевых ролей в управлении внутренними органами.

Чтобы продолговатый мозг мог эффективно выполнять свои функции, ему необходима помощь **среднего мозга**, который занимается регуляцией тонуса мышц. Он отвечает также за защиту в непредвиденных и опасных ситуациях. Сведения об опасности поступают в средний мозг от глаз, ушей, чувствительных окончаний кожи. Эта информация анализируется в коре головного мозга и молниеносно возникает ответная реакция. Например, при громком звуке мы вздрагиваем, напрягаемся и поворачиваемся в ту сторону, откуда он доносится. Все эти реакции координирует средний мозг. В этом участке мозга также находится такое образование, как ретикулярная формация. Она как бы «подзаряжает» кору головного мозга энергией, чтобы человек мог сохранять постоянную бдительность.

Мы с вами уже выяснили, что и спинной, и продолговатый мозг, и кора больших полушарий отвечают за скоординированность движений в организме, однако этого недостаточно для полноценного функционирования нашего организма. Существует еще один отдел головного мозга, который как бы уточняет все приказы для движений, упорядочивает их, — это **мозжечок**. Под влиянием мозжечка процессы дыхания, кровообращения и обмена веществ становятся строго пропорциональными активности мышечной системы.

Нервная система также обеспечивает двигательную активность гладких мышц наших внутренних органов, и происходит это без участия нашего сознания. Часть нервной системы, которая занимается этим, называют **вегетативной нервной системой**. Она состоит из двух отделов: парасимпатического и симпатического. **Парасимпатический отдел** отвечает за выделение слюны и желудочного сока, усиление сокращений кишечника, замедление сердечной деятельности, сужение зрачков. Его волокна начинаются от продолговатого и среднего мозга, а также крестцового отдела спинного мозга. К парасимпатической системе относится блуждающий нерв, отвечающий за работу многих внутренних органов.

А вот **симпатическая система** — это что-то наподобие скорой помощи организма. Именно она отвечает за состояние боевой готовности в стрессовой ситуации. Вспомните себя во время испуга: сердце учащенно бьется, вас бросает в пот, волосы дыбом... Вспомнили? Так вот все эти реакции возникли по команде симпатической нервной системы. Но это только ощущаемые нами проявления, а есть еще скрытые эффекты.

Так, на фоне стресса симпатическая система старается создать оптимальные условия выживаемости организма в случае его повреждения. Увеличивается свертываемость крови, что поможет остановить кровотечение, сужаются периферические сосуды и расширяются сосуды сердца и мозга, что поможет сохранить их жизнеспособность даже при массивном повреждении остальных частей тела. Именно симпатическая система повышает работоспособность мускулатуры на фоне стресса, и, как следствие, слабая женщина становится способной приподнять и сдвинуть с места автомобиль, чтобы достать из-под него ребенка, а далеко не легко-атлет прыгает через двухметровый забор. Волокна симпатической нервной системы начинаются от грудных и поясничных сегментов спинного мозга.

По сути, все органы и ткани нашего тела, кроме мышц, потовых желез и многих кровеносных сосудов, иннервируются обоими отделами вегетативной нервной системы. И хотя зачастую они оказывают диаметрально противоположные эффекты, мы этого в норме не ощущаем, так как они очень сбалансированы, что обеспечивает нам оптимальную жизнедеятельность

и способность приспосабливаться к разного рода изменениям вокруг и внутри нас.

Высший отдел управления вегетативной системы — **гипоталамус**. Это как бы коммутатор, в который поступают импульсы-звонки от внутренних органов, эндокринной системы и разных отделов ЦНС, а он уже дает указание другим отделам (соединяет с требуемым абонентом) скоординировать поведенческую реакцию и состояние внутренней среды, чтобы решить поставленную задачу.

## Навыки

Чтобы достигнуть намеченной цели, человек, как правило, пользуется целым комплексом соединенных вместе простых действий, которые в итоге дают нам возможность приобрести определенный навык, например, ходить, ездить на велосипеде, чистить зубы, мыть полы и т. д. С раннего детства и до конца жизни человек овладевает все новыми и новыми навыками. Физиологической основой навыков являются условные рефлексы, образующие в коре головного мозга сложную сеть нервных связей.

Чтобы приобрести новый навык, недостаточно только многократного повторения одного и того же действия. Н.А. Бернштейн утверждал, что с каждым новым повторением действие хоть немного, но видоизменяется. Оно как бы совершенствуется, оттачивается, устраняются прежние несовершенства и ошибки, и, в конце концов, мы уже как бы бессознательно можем выполнить столь трудное для выполнения в прошлом действие. Вспомните хотя бы, как сложно малышу завязывать шнурки или продевать пуговицу в петельку! А вы, взрослый, делаете это с легкостью, машинально, даже не вспоминая весь тернистый путь обучения в детстве.

Интересно, что **хорошо усвоенный навык практически невозможен утратить**. Однажды научившись чему-то, например ездить на велосипеде или плавать, и не используя этот навык много лет, вы сможете восстановить его при первой же необходимости. Это происходит потому, что глубинные отделы головного мозга как бы взяли на себя (минуя органы чувств и кору) функцию воспроизведения действия, — навык стал частью вас.

Стойкий навык имеет одну особенность. При его осуществлении сознательное контролирование и коррекция будут только мешать его выполнению. Так как мозг уже нашел оптимальные сочетания движений, дающие возможность выполнить действие в совершенстве, наше сознательное контролирование будет только вносить сумятицу в стойкие отточенные процессы в мозге, и мы заблудимся в трех соснах.

## Дыхательный процесс

С первого и до последнего часа жизни человек дышит — делает ритмич-

ные вдохи и выдохи. В зависимости от различных обстоятельств и с возрастом меняется только частота дыхания. Новорожденный ребенок дышит 60 раз в минуту, пятилетний — 25 раз, в 15–16 лет — 16–18 раз в минуту, и такой режим дыхания сохраняется до старости, а в старости снова может немного участиться.

Еще в XIX в. ученые заметили, что разрушение определенных участков продолговатого мозга приводит к остановке дыхания и гибели человека. Позже было установлено, что в продолговатом мозге находится центр регуляции дыхания, или дыхательный центр. Из него нервные импульсы постоянно поступают к дыхательным мышцам, вызывая их сокращение, и человек вдыхает. Затем возбуждение перестает поступать к мышцам, и они расслабляются — человек делает выдох.

Такая ритмичность в деятельности дыхательного центра определяется самим дыханием. Дело в том, что при вдохе, когда легкие наполняются воздухом и растягиваются, возникает раздражение нервных окончаний, расположенных в тканях легких. Возникший импульс идет по нервам к дыхательному центру и тормозит его активность. Когда импульсы из дыхательного центра перестают поступать к мышцам, последние расслабляются, наступает выдох, легкие «сдуваются», как воздушный шарик, и прекращается раздражение нервных окончаний, находящихся в их тканях. Так как дыхательный центр перестает блокироваться импульсами от легких, он возобновляет свою активность, посыпая импульс к дыхательным мышцам, и т. д.

На процесс дыхания сильно влияет кора головного мозга, отвечающая за волевые решения. Человек может по своему желанию задержать дыхание, изменить его глубину. Если захотите, вы можете задержать дыхание на 30–40 секунд, но немного дольше, но затем, как бы вы не старались, вы снова вдохнете, и процесс дыхания продолжится. Так происходит потому, что на фоне задержки дыхания углекислота из крови не выводится через легкие и накапливается. Она является стимулятором дыхательного центра, и поэтому он заставляет дыхательные мышцы произвести вдох. После задержки дыхания вы какое-то время будете дышать чаще обычного, пока уровень углекислоты в крови не придет в норму, а дальше возобновится привычный ритм дыхания.

Если постараться дышать часто и глубоко, тогда углекислоты в крови остается очень мало и дыхание значительно замедляется или прекращается до тех пор, пока возобновится нужная для стимуляции дыхательного центра концентрация углекислоты. Этим пользуются ныряльщики. Они могут находиться под водой 5–7 мин, для того чтобы найти жемчужные раковины.

**Литература:**  
Детская энциклопедия,  
том 7, 1975 г.

# Санатории и центры здорового образа жизни



## ВИННИЦКАЯ область «Наш дом»

Тел.: (043) 314-15-25, 093 639-59-79,  
067 946-20-13.  
E-mail: ourhome@online.ua  
[www.ourhome.vin.ua](http://www.ourhome.vin.ua).



## ЛЬВОВСКАЯ область «Барвинок»

Тел.: 093 148-15-14, 097 389-81-81,  
050 886-61-66.  
E-mail: [info@barvinok.name](mailto:info@barvinok.name)  
[www.barvinok.name](http://www.barvinok.name).



## ЧЕРНОВИЦКАЯ область «Буковинская черешенка»

Тел.: 050 172-49-01, 097 935-28-17,  
093 819-18-38.  
E-mail: [chereshenka09@gmail.com](mailto:chereshenka09@gmail.com)  
[www.chereshenka.com](http://www.chereshenka.com).



## НИКОЛАЕВСКАЯ область «Новая жизнь»

Тел.: (0512) 51-04-17, 093 559-86-70,  
097 551-84-50.  
E-mail: [new-life-ua@ukr.net](mailto:new-life-ua@ukr.net)  
[www.new-life-mc.org](http://www.new-life-mc.org).



## ДНЕПРОПЕТРОВСКАЯ область «Гармония»

Тел.: 093 147-53-23, 099 077-08-70.  
E-mail: [dudaralena@yandex.ua](mailto:dudaralena@yandex.ua)  
[www.garmonia.name](http://www.garmonia.name).



## ЗАКАРПАТСКАЯ область «Солнечные Карпаты»

Тел.: 095 897-40-77.  
E-mail: [info@sankarpat.com](mailto:info@sankarpat.com)  
[www.sankarpat.com](http://www.sankarpat.com).

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 Слєпенчук — 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 Смаль

### Відповідальна за друк

Тамара Грицюк  
Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04107, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-А.  
E-mail: [zdrovuj@gmail.com](mailto:zdrovuj@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 редактувати і скороочувати тексти.

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

Дізнайся більше на:

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

1 марта 2013 года телеканал "Надія"  
начинает вещание на новом спутнике.  
Теперь 24 часа в сутки НЕПРЕРЫВНОГО  
ПОЗИТИВНОГО ТЕЛЕВІДЕНИЯ!

Наши  
параметры:

Канал: Nadiya TV  
Спутник: ASTRA-4A (Sirius), 5° в. д.  
Частота приёма: 12.284 МГц  
Поляризация: (V), FEC ¾  
Скорость потока: 27.500 Мбит/с