



# Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

№ 8 (55) 2013

## Жирные кислоты

Какое количество жирных кислот необходимо употреблять ежедневно?

4

## А де ж батьки?

Валізи, спальні мішки, їжа, скейт-борди і три підлітки заповнили кожний квадратний сантиметр нашої маленької машини «Хонди», яка неслась на південь у напрямку Флориди. Через 16 годин коліщата скейтів крутилися під спекотним сонцем Флориди.

6

## Герой из Батон-Руж

В одной квартире в Батон-Руж, штат Луизиана, находились семеро детей. Самому младшему из них было два года. Он нашел коробок со спичками и играл с ними, сидя на кровати в одной из комнат. Вдруг покрывало на кровати загорелось.

8

## Врожденные пороки сердца у детей

Врожденные пороки сердца — одна из самых распространенных аномалий, встречается с частотой 6-8 случаев на 1 000 новорожденных. Причины формирования этих пороков, как правило, кроются еще во внутриутробном развитии малыша.

9

## Меню для сердца и сосудов

Какой рацион нравится нашему сердцу? От какой пищи оно получает наибольшую пользу? Как организовать свое питание, чтобы оно способствовало поддержанию оптимального здоровья сердца и сосудов?

10

## Відкинути

Ви коли-небудь чули слова: «Проблема не в мені, а в тобі» або «Ти дивний, ти нам не підходиш»? Якщо вам говорили щось подібне, ви відчували себе відкинутими.

12

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

До XX в. главной причиной преждевременной смерти человека были инфекционные заболевания. Эпидемии чумы, сибирской язвы, холеры забирали сотни тысяч, а иногда и миллионы жизней ежегодно. Но начиная со второй половины прошлого столетия ситуация коренным образом изменилась.

2



## ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ И ОТДЫХА «БАРВИНОК»

5



## НАУКА ИЗ СКРОМНОГО ИСТОЧНИКА

16





До XX в. главной причиной преждевременной смерти человека были инфекционные заболевания. Эпидемии чумы, сибирской язвы, холеры забирала сотни тысяч, а иногда и миллионы жизней ежегодно. Но начиная со второй половины прошлого столетия ситуация коренным образом изменилась: возросла распространенность неинфекционных заболеваний (сахарного диабета, онкологических и прежде всего — сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?



В 1999 г. неинфекционные заболевания составили 43% общего количества заболеваний, и около 60% случаев смерти также произошло по данной причине, причем почти половина из них была связана с ССЗ. Согласно прогнозам, в 2020 г. неинфекционные заболевания будут составлять 60% от всей патологии и станут причиной 73% летальных исходов.

«Несмотря на непрерывное усовершенствование методов диагностики и лечения больных кардиологического профиля, болезни системы кровообращения остаются самой актуальной проблемой охраны здоровья в большинстве стран мира. Стабильно высокий уровень ССЗ и смертности обусловлен двумя основными факторами: старением населения в экономически развитых и развивающихся странах и нездоровым образом жизни, что приводит к возникновению биологических факторов риска, увеличению их частоты и уровней.

В наше время ССЗ являются причиной около 30% смертей в странах Европы. В Украине смертность от этих заболеваний остается одной из самых высоких среди европейских стран и в 2010 г. составила 1015,9 на 100 тыс. населения, или 66,6% в структуре общей смертности (это значит, что более 66 смертей из 100 произошло по причине ССЗ). Поэтому средняя ожидаемая продол-

жительность жизни в нашей стране почти на 11 лет меньше, чем в Европейском Союзе, и на 8 лет меньше, чем например в Польше.

На фоне европейских показателей особенно трагической является высокая смертность (сверхсмертность) мужчин в Украине, связанная как с условиями труда преимущественно в отраслях с высоким риском травм и утраты здоровья (металлургическая, химическая промышленность, транспорт и др.), так и со значительным распространением табакокурения и алкогольной зависимости, что повышает заболеваемость и травматизм» (Горбась И.Н., Институт кардиологии имени Н.Д. Стражеско НАМН Украины).

### Факторы, способствующие развитию ССЗ

«Сегодня уже известны и признаны во всем мире факторы риска, которые приводят к возрастанию распространенности болезней цивилизации: ишемической болезни сердца (ИБС), гипертензии, инсультов, ожирения, рака, диабета и др. **Это прежде всего неправильное питание и недостаточная физическая активность.** Вместе с тем, широкомасштабные исследования свидетельствуют о значительных возможностях в профилактике данных болезней. До 80% случаев

ИБС, 90% — диабета и около трети — онкологических заболеваний можно предотвратить путем изменения факторов, определяющих образ жизни. Эффективность таких мероприятий вдвое превышает эффект от медикаментозного лечения», — говорит руководитель Волынского областного центра кардиоваскулярной патологии и тромбозиса, доктор медицинских наук А.В. Ягенский.

### Принципы здорового образа жизни

Сначала давайте выясним, что означает здоровый образ жизни (ЗОЖ). В Википедии дано следующее определение:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда безопасная и благоприятная для обитания; знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- отказ от курения, употребления наркотических веществ, алкоголя;
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом воз-

растных и физиологических особенностей;

- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение которых способствует сохранению и укреплению здоровья; владение навыками первой помощи;

- закаливание;

- эмоциональная сфера: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами (добавим, что эффективнее всего справляются со стрессом люди, которые решают свои проблемы в сотрудничестве с Богом, доверяют Его провидению и исполняют Его заповеди);

- интеллектуальная сфера: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовная сфера: способность улавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их;

- некоторые исследователи выделяют также социальный фактор – способность взаимодействовать с другими людьми.

Приведем еще один перечень принципов ЗОЖ, эффективность которых в профилактике заболеваний доказана многократно. Данные принципы лежат в основе профилактической программы «Новый старт», известной и апробированной во всем мире. Многие пункты в этом списке созвучны с таковыми в вышеприведенном перечне:

1. Здоровое, рациональное, регулярное (не чаще 2-3 раз в сутки) питание на основе растительных продуктов.
2. Употребление достаточного количества воды, в среднем 8-10 стаканов в день.
3. Свежий воздух.
4. Солнечный свет.
5. Полноценный отдых (в частности ночной сон в течение 7-8 ч).
6. Полный отказ от всего вредного (алкоголь, наркотические вещества, курение, кофеин и др.) и умеренность во всем полезном для организма.
7. Физическая активность, по интенсивности равная ходьбе в быстром темпе, не менее 30 мин в день, минимум 5 раз в неделю, а еще лучше – 1-1,5 ч каждый день.
8. Доверие Богу.

### Изменение образа жизни способствует улучшению здоровья

«Очень показательными являются результаты проекта, осуществленного в Северной Карелии (Финляндия),

который по праву можно назвать образцовым. В центре Северной Карелии в начале 70-х годов XX ст. начали общенациональную и демонстрационную программу профилактики ССЗ, – говорит А.В. Янгенский. – Причина запуска этого проекта – чрезвычайно высокая смертность населения страны от ССЗ. За 25 лет его реализации смертность от ИБС у мужчин снизилась на 73%. Финские ученые проанализировали полученные результаты и выяснили, что улучшение показателей на 33% зависело от снижения уровня холестерина (в основном за счет изменения питания), приблизительно на 25% – от улучшения медикаментозной терапии и внедрения хирургических методов лечения ССЗ. Важную роль сыграла также борьба с вредными привычками, прежде всего курением, а также нормализация артериального давления (АД)».

Борьба с повышенным уровнем холестерина велась путем замены животных жиров (в основном сливочного масла) растительными маслами. Как результат, употребление сливочного масла в стране снизилось в 5 раз, а использование растительных жиров возросло в несколько раз. До сих пор финский парламент продолжает выделять значительные средства фермерам для перехода от животноводства к выращиванию растительной продукции. Пришлось также вести жесткую борьбу за снижение жирности молочной продукции. Благодаря титаническим усилиям организаторов проекта сегодня в Финляндии наибольшим спросом пользуется полностью обезжиренное молоко.

Давайте подробнее рассмотрим основные факторы риска: неправильный рацион питания, недостаточную физическую активность и курение.

### Правильный рацион питания для сердца и сосудов

Новое исследование PREDIMED, проведенное испанскими специалистами, произвело фурор в среде ученых и медиков, поскольку было выяснено, что так называемая средиземноморская диета позволяет снизить частоту возникновения инфарктов и инсультов на 30%! Считается, что даже по сравнению с диетой с низким содержанием жиров она дает лучшие результаты. В исследовании принимали участие жители Средиземноморского региона (7500 человек в течение 5 лет).

#### Что собой представляет средиземноморская диета?

- Большое количество бобовых, фруктов и овощей, зерновых, орехов
- Большое количество рыбы (океанической), богатой омега-3 жирными кислотами

- Небольшое количество красного мяса и продуктов мясопереработки

- Ограниченное потребление насыщенных жиров и достаточное – ненасыщенных (в основном оливкового и рапсового масла). Насыщенные животные жиры (в основном холестерин, или ЛПНП) способствуют образованию атеросклеротических бляшек, которые закупоривают сосуды, что приводит к возникновению инфаркта и инсульта. Ненасыщенные жиры (омега-3, омега-6 и др.) защищают сосуды от атеросклероза

- Умеренное потребление алкоголя

- Небольшое количество сахара и белой муки

Можно предположить, что если исключить из этой диеты алкоголь, красное мясо, продукты мясопереработки, а рыбий жир заменить не менее полезным растительным маслом, например рапсовым или оливковым, то удалось бы достичь еще лучших результатов в профилактике ССЗ, рака и других заболеваний.

Напомним, что алкоголь повышает свертываемость крови, вызывает слипание эритроцитов и спазм коронарных артерий, поэтому он никоим образом не способствует предотвращению ССЗ, но даже повышает риск развития инфаркта и инсульта. О пользе преимущественно растительного питания и отказа от употребления алкоголя свидетельствуют исследования состояния здоровья людей, которые уже произвели такие изменения в своей жизни.

Еще одно исследование, проведенное в Оксфордском университете (Великобритания), подтвердило важность растительной диеты в профилактике ССЗ. В данном исследовании приняли участие 45 тыс. пациентов, которых распределили с учетом расовых, половых, материальных и социальных характеристик, а также уровня физической активности, пристрастия к курению и употреблению алкоголя и др.

Примерно 34% участников были вегетарианцами, по крайней мере, в течение нескольких лет до начала проекта. Продолжительность исследования составила 17 лет – с 1992 по 2009 г. У людей, отказавшихся от употребления мяса, риск возникновения инфаркта и инсульта в среднем был на 32% меньше по сравнению с таковым в общей популяции. Также наблюдались более низкие показатели АД, холестерина в крови, индекс массы тела. В более ранних исследованиях отмечали положительное влияние вегетарианской диеты в профилактике диабета и рака.

Продолжение на с. 14 ►



# Жирные кислоты

Представителем **омега-3 жирных кислот** является линоленовая кислота, которая в процессе обмена веществ распадается на эйкозопентаеновую и докозагексаеновую кислоты. Омега-3 жирные кислоты должны составлять 0,5–1% от общего числа калорий, или приблизительно 2,5 г в день (20 калорий). Вегетарианцам необходимо употреблять хотя бы 1% из-за большого содержания омега-6 в растительном масле. Рекомендованные величины ежедневного потребления полиненасыщенных жирных кислот Американской Национальной Академии Наук: Линолевая кислота (омега-6) 12–17 г в день Альфа-линоленовая кислота (омега-3) 1,6–1,1 г в день.

Ежедневная порция (один из продуктов):

- ▶ *льняное масло* – 1–2 ст. л.
- ▶ *молотые семена льна* – 2 ч. л.
- ▶ *соевое масло* – 1 ст. л.
- ▶ *грецкий орех* – 3 ст. л.
- ▶ *твердый сыр тофу* – 180 г
- ▶ *вареная соя* – 1 стакан

Семейство **омега-6 жирных кислот** включает линолевую кислоту, которая в процессе обмена веществ превращается в арахидоновую кислоту. Омега-6 жирные кислоты должны составлять 3% от общего числа калорий, или 60 калорий.

**Источники омега-6:**

- ▶ семена подсолнечника, кукуруза, соя
- ▶ кунжут, мак, семена тыквы, грецкий орех
- ▶ пшеница
- ▶ во многих других растениях и продуктах животного происхождения – в небольшом количестве

## Икра оливковая с лимоном

- 200 г оливок без косточек (мелко нарезать)
- 50 мл оливкового масла
- 1–2 зубчика чеснока (пропустить через чесночницу)
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 луковица (мелко нарезать)
- 3–4 веточки петрушки
- Соль по вкусу

Все компоненты хорошо перемолоть в блендере до получения пасты. Подавать можно с гренками, к блюдам из макарон.

## Крем из семян подсолнечника и банана

- ½ стакана очищенных семян подсолнечника
- 125 мл кипяченой воды
- 1 банан (очистить от кожуры)
- 1 ст. л. сахара или 1/2 ст. л. меда
- 1 ч. л. натуральной ванили
- Соль по вкусу

Взбить в блендере все ингредиенты до кремообразной массы. Можно использовать для перемазывания коржей в тортах, подавать к блинчикам и кашам.

## Паста из семечек и лука

- 200 г очищенных семян подсолнечника
- ½ луковицы (мелко нарезать)
- 2 зубчика чеснока (пропустить через чесночницу)
- 1 ст. л. сухого базилика
- 1 ст. л. любой сухой овощной приправы (по желанию)
- 1 ст. л. томатной пасты
- 100 мл холодной кипяченой воды
- 50 мл растительного масла без запаха
- Соль по вкусу

Семечки подсушить на горячей сковороде и измельчить до состояния очень мелкой крошки. Добавить остальные ингредиенты и взбить в блендере до получения пасты. Ее можно также приготовить с испеченными баклажанами. В холодильнике может храниться в течение недели.



## Печенье из бананов и фиников

- 3 спелых банана (размять вилкой)
- 1 стакан нарезанных фиников
- ½ стакана измельченных орехов
- 220 г овсяных хлопьев
- 100 г кокосовой стружки
- 1 стакан изюма
- 1 ч. л. натуральной ванили (по желанию)
- ½ ч. л. соли

Соединить все ингредиенты и выложить ложкой или сформировать руками небольшое печенье. Разровнять вилкой и выпекать в течение 25 мин при температуре 180 °С.



# ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ И ОТДЫХА «БАРВИНОК»



Встретившись с Сергеем после непродолжительного отпуска, коллеги по работе с удивлением спросили: «Что с тобой случилось? Ты так помолодел! Где ты был?» Такие же вопросы задавали ему родственники, соседи и друзья — произошедшие перемены не остались незамеченными. И Сергей радостно делился впечатлениями, рассказывая о Центре здоровья, в котором недавно побывал.



«Центр здоровья и отдыха «Барвинок» расположен в 3 км от небольшого городка Новый Роздол Львовской области, и окружен буковым лесом. Рядом с Центром — озеро, которое тоже называется Барвинок. Люди, приезжающие в санаторий, могут по-настоящему отдохнуть, насладиться природой и тишиной.

В Центре работают квалифицированные сотрудники, которые заботятся о том, чтобы вы во время своего пребывания могли полноценно отдохнуть и восстановить здоровье. Это верующие в Бога люди, относящиеся к каждому гостю внимательно и с уважением.

Программа Центра основана на 8 принципах здорового образа жизни: солнце, воздух, вода, здоровое питание, физическая активность, отдых, воздержание и доверие Богу. На протяжении 10 дней вы имеете возможность посещать лекции, где освещаются данные темы. Распорядок дня составлен таким образом, что полученные знания вы сразу же можете применить на практике.

Подъем — в 6.20. Все мероприятия начинаются по звуку колокольчика. После гигиенических процедур — измерение показателей (артериальное давление, масса тела, рост, количество общего жира, уровень сахара в крови), а затем — утренняя зарядка на свежем воздухе. После этого вам предложат травяной чай, который приготовлен для каждого индивидуально.

Далее — 30-минутная лекция о духовном здоровье. Это тоже очень важно, поскольку здоровым должно быть не только тело, но и душа. Кстати, там я услышал, какое определение слову «здоровье» дает Всемирная организация здравоохранения: «Здоровье — это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или недомогания».

По окончании лекции мы спускаемся в столовую, где нас ожидают повара и красиво сервированные столы. О кухне можно говорить долго! В меню — только растительная пища, что для многих непривычно, однако она настолько разнообразна, питательна и вкусна, что полностью удовлетворяет самые требовательные вкусы.

Затем в сопровождении инструктора идем на прогулку: к озеру, в лес. Зимой можно пройтись по замерзшему озеру, а весной и летом, гуляя по лесу, полюбоваться разнообразием цветов и послушать пение птиц. Кстати, по утрам птицы поют так громко, что некоторые даже от этого просыпаются. Но это намного приятнее, чем пробуждаться от городского шума.

Потом прогулки всех приглашают на лекцию, которую проводит врач. Каждый день рассказывают об одном из принципов здорового образа жизни. Нужно обязательно записывать важную информацию, так как она пригодится вам в будущем.

Позже начинаются процедуры. Но вам не нужно самим искать кабинеты

или медработников — к вам подойдут и помогут. За каждым гостем санатория закреплен инструктор-массажист, который ежедневно делает массаж, проводит гидропроцедуры, ингаляции и т. д.

Позже колокольчик приглашает всех на обед, где повара продолжают удивлять вас новыми интересными блюдами. После обеда — прогулка и продолжение процедур. Желающие могут посещать занятия по улучшению зрения, выполнять упражнения для позвоночника, а перед ужином всех приглашают на кулинарный класс, где объясняют и показывают, как готовить те блюда, которые здесь подают. Я заметил, что его с удовольствием посещали не только женщины, но и мужчины. В конце дня — легкий ужин и вечерняя лекция, где врачу можно задать интересующие вас вопросы.

В Центре также учат раньше ложиться спать и раньше вставать, объясняя, почему это важно. Ведь когда мы знаем, как функционирует наш организм, хочется делать все возможное, чтобы не навредить ему, а наоборот, помочь.

Друзья, одно дело — услышать обо всем этом, другое — самому это испытать. Я приглашаю вас посетить Центр здоровья и отдыха, чтобы восстановить и физические, и духовные силы».

**Подробнее узнать о Центре здоровья и отдыха «Барвинок» вы можете на сайте [www.barvinok.name](http://www.barvinok.name) или по тел.: +38 093 148-15-14; 097 389-81-81; 050 886-61-66**

# А де ж батьки?

«А ви, батьки, не дратуйте своїх дітей, а виховуйте їх у послуші та вченні Господа»

(Біблія, Ефес. 6:4)



Валізи, спальні мішки, їжа, скейт-борди і три підлітки заповнили кожний квадратний сантиметр нашої маленької машини «Хонди», яка прямувала на південь у напрямку Флориди. Через 16 годин коліщата скейтів крутилися під спекотним сонцем Флориди. Хлопчики каталися по дну пустого плавального басейну глибиною більш ніж три з половиною метри, розташованого в районі майданчика для скейтбордингу. Вгору по басейну – одне колесо на кахельній підлозі, останні три – у повітрі. Потім поворот – і стрімкий політ вниз.

Цю поїздку спланував наш син Уес і двоє його друзів. Усі витрати на паливо хлопці розділили порівну. У Мічигані тоді ще не було майданчиків для скейтбордистів, а Уес давно мріяв покататися на скейті на спеціальному майданчику. Найближча така площадка була розташована на відстані сотні кілометрів від нашого дому.

Вихідні промайнули швидко. Потім усе знову було складено в нашу «Хонду», і ми, зовсім знесилені, поїхали додому, щоб з понеділка приступити до роботи та навчання. Я не зовсім хотів проводити вихідні таким чином, але все ж на це варто було витратити час заради стосунків з моїм сином-підлітком і його друзями, яким цей відпочинок приніс велике задоволення.

Група хлопчиків засікала секундоміром, скільки часу вони проводять сам на сам зі своїми батьками. Виявилося, що цей час складає лише сім з половиною

хвилин на тиждень. При цьому все спілкування зводиться до звичайних наказів: «Прибери сміття!», «Помий руки!».

А де ж батьки? На це запитання можна відповісти по-різному. Найстрашніше те, що вони відсутні в повсякденному житті дітей. Багато хто втратив не лише нормальні стосунки з дітьми, а й мало приділяє уваги їхньому релігійному та моральному вихованню.

Батько та його маленький синочок ішли лісом. Час від часу на шляху їм траплялися галявинки, і хлопчик біг уперед, намагаючись вибрати дорогу самостійно. Через деякий час батько й син підійшли до густих зарослів чорниці. Хлопчик скоро загубив стежку і застряв серед колючок. «Тату, куці дряпають мені ноги!» Батько витягнув його із зарослів і сказав: «Синку, іди прямо за мною». За кілька хвилин вони пройшли зарослі й дійшли до потрібного місця.

Щаслива та дитина, яка на життєвому шляху, «заплутавшись у хащах», може знайти підтримку та допомогу в мудрого, люблячого батька. Такий батько навчає дитину не лише, як їй жити, але й показує власний приклад християнського життя. Він має право сказати: «Синку, іди прямо за мною». Сильний і добрий батько може вберегти дитину від багатьох тернин на шляху.

## Роль батька

Християнська письменниця Еллен Уайт пише про те, як уникнути багатьох

проблем, які постають через низький авторитет батька в сім'ї: «Батько сімейства повинен створювати в домі високоморальну атмосферу. У сім'ї важливо культивувати енергійність, чесність, правдивість, терпіння, мужність, наполегливість і вміння приносити реальну користь. Йому самому необхідно бути таким, яким він хоче бачити своїх дітей, проявляючи ці якості у своєму житті» («Служіння зцілення», с. 39).

Однієї лише наполегливості недостатньо для цього, потрібно вміти «суміщати палку любові з підтриманням авторитету; доброти та співчуття з умінням наполягати на своєму; необхідно приділяти дітям хоча б декілька годин у своєму розпорядку дня; подружжю з ними, беріть участь у їхній роботі, спортивних заняттях, завоюйте їхню довіру. Станьте їм другом, особливо синам, і тоді ви справите на них добрий вплив» (Там само, с. 391, 392).

Сьогодні роль батька є мішенню для нападів і багатьма заперечується, тож йому необхідно зробити так, щоб його поважали. Він не повинен нехтувати даним Богом обов'язком або підлаштовуватися під уявлення сучасної культури. До чого, з погляду християнства, покликані батьки?

Батько повинен чинити так, як хоче, щоб чинила його сім'я. Батько повинен мати живі, особисті стосунки з Ісусом Христом, щоб йому було чим ділитися. Щоб передавати Божі благословення сім'ї, кожному батькові необхідно особисто знати Господа.



Можливо, найкращою ілюстрацією християнського керівництва батька в сім'ї є приклад пастуха. Справжній пастух не тягне овець (авторитарність), але й не йде позаду них, дозволяючи вибирати дорогу самим (цілковита бай-дужість). Він їде спереду, і вівці, чуючи його голос, знаючи його так само, як і він знає їх, прямують за ним. Християнський керівник – авторитетний, але не авторитарний лідер. Батько-християнин стане лідером на основі правильних взаємин, пам'ятаючи про те, що він у сім'ї відображає Бога. Якщо стосунки з дітьми будуються на такій основі, де батько обмежує їх за потреби, то члени такої сім'ї знатимуть шляхи Господні.

## Ініціатор

Аби бути достойним лідером у домі, батько повинен брати на себе ініціативу у виборі духовних цінностей, цілей та в прийнятті рішень.

Уникаючи ролі керівника в сім'ї, батько помітить, що рішення в домі намагатимуться приймати діти. Коли батьки тривалий час не здійснюють чіткого контролю над дітьми, то в багатьох випадках діти беруть ініціативу у свої руки.

Демократичний тип сім'ї можливий за умови, якщо голова сім'ї має досить чітко накреслені цілі й авторитет (але не авторитарні методи управління), якщо він бере на себе відповідальність у рішеннях і визначає моральні цінності.

Господь закликає батьків узяти на себе ініціативу в прийнятті рішень. Крім того, Він виконує в домі єднальну роль, сприяючи згуртованості сім'ї на основі дружніх стосунків.

## Вплив безбатьківщини на формування характеру дітей

Близько 10 % дітей у США (що становить 8 млн.) живуть у сім'ї без батька, а в деяких районах великих міст такі сім'ї складають більше 50 %. Утричі більша кількість тих дітей, які провели без батька переважну частину свого дитинства. І все ж найбільш поширена проблема – не відсутність батька. Значно більша проблема – нехтування батьківськими обов'язками; деякі батьки живуть у своїх сім'ях, але не є батьками для своїх дітей, давно забувши про близькі стосунки з ними.

Психіатр Ірвінг Байбер з медичного коледжу Нью-Йорка протягом 9 років займався проблемою гомосексуалізму. Він стверджує, що ніколи не зустрічав гомосексуаліста, у якого в дитячому віці були теплі, довірливі стосунки з батьком. Психолог Генрі Б. Біллер говорить, що якщо подивитися на дитинство багатьох гомосексуалістів і лесбіянок, то можна помітити дуже часті випадки безбатьківщини.

Присутність у сім'ї батька і його участь у вихованні позитивно впливає на правильні стосунки дівчини з хлопцями. Дівчатка, позбавлені батьківської уваги через розлучення мами і тата, найімо-

вірніше, постійно потребуватимуть уваги хлопців, тому що шукатимуть батьківської любові, якої їм не вистачає. Ті дівчатка, у кого батько помер, можливо, взагалі намагатимуться уникати хлопчиків.

Нестача батьківського впливу та виховання може викликати відставання в розвитку та вмінні продуктивно мислити (втілювати серйозний план у відповідну дію).

Звісно, існують непогані сім'ї, які живуть без батька або покинуті ним, де сини та доньки отримали достатню уваги та хороше виховання. Та все ж проблеми виховання вирішуються набагато простіше, якщо батько – сильна, динамічна особистість – бере участь у повсякденному житті своїх дітей.

## Радісне батьківство

«У мене не було часу для мого старшого сина, – почав розповідь один батько, – а коли йому виповнилося 12 років, у нього не залишилося часу для мене. Я майже втратив і його, і можливість якось позитивно впливати на нього. Коли народився його брат, я зупинився, щоб проаналізувати свої цінності. Висновок такий: позбавивши сина задоволення спілкуватися з батьком, я позбавив себе величезних радощів батьківства: теплих, довірливих стосунків із сином. Тоді без зволікання було прийнято нове рішення. Старший син усе ще не довіряє мені повністю, але віднині мені подобається бути батьком, як ніколи раніше».

Один студент семінарії розказав нам, що, коли його старшому синові виповнилося 9 років, він зауважив, що майже не знає його. Щоб такого не сталося з молодшими дітьми, йому довелося переоцінити свої життєві цінності й спробувати зрозуміти свого сина вперше в житті. Придбавши ліжжя для кожного члена сім'ї, навіть для трирічної донечки, він щонеділі відкладав книги, і дружна шістка пересікала на лижах засніжені поля Мічигану. Ще через деякий час він купив кожному по велосипеду. У цій сім'ї було вирішено, що єдність – це результат спільної діяльності.

Батьки, які беруть на себе ініціативу у встановленні та підтриманні здорових сімейних стосунків, отримують велике



задоволення від тривалого, повноцінного та різноманітного спілкування із синами та доньками.

Я знав одного батька, якому доводилося багато подорожувати; він регулярно брав свого сина в поїздки. Якось здивований гість помітив, як господар дому та його чотирирічна донька, зігнувшись, сиділи під уявною яблунею – величезним росялем.

Значну частину цікавого дитинства цієї дівчинки складала гра в хованки, катання на горбату верблюді (татовій спині) і різні історії, які супроводжувалися звуковими ефектами. Батько став найважливішою людиною в її житті. Дівчинка була абсолютно впевнена, що її дуже люблять.

В іншій сім'ї дружба батька з донькою зародилася на основі спорту та фізкультури. Вони грали не тільки в теніс, але й у футбол.

У сім'ї має бути відновлена роль батька, щоб він зайняв активне, зацікавлене, повне незаперечного авторитету становище в житті своїх дітей.

## Поради для спільної діяльності батьків і дітей:

1. Поїздка з дітьми за місто. Дозвольте дітям, наскільки це можливо, усе організувати самим.
2. Грайте всією сім'єю в рухливі та менш активні ігри.
3. Організуйте прогулянки з дітьми у вихідні дні.
4. Моліться разом з дітьми.
5. Регулярно допомагайте дитині в її роботі, за її вибором, наприклад, ремонтувати велосипед.
6. Обговорюйте з дітьми духовні цінності.
7. Долучайте дітей до домашньої роботи.
8. Беріть дитину іноді із собою на роботу і, якщо можливо, дозвольте їй допомагати вам.
9. Читайте дітям перед сном.
10. Вислуховуйте дітей і допомагайте їм у вирішенні їхніх проблем.
11. Виконуйте домашні завдання разом з дітьми.
12. Будьте мудрим другом своїм дітям.
13. Поважайте почуття ваших дітей, навіть якщо вони дуже відрізняються від ваших.
14. Говоріть кожному зі своїх дітей, що ви його любите. Не бійтеся бути лагідними.
15. Пишіть дітям записки вдячності, згадуйте позитивні риси характеру. Залишайте ці маленькі послання в їхній кімнаті.

# Герой из Батон-Руж



В одной квартире в Батон-Руж, штат Луизиана, находились семеро детей. Самому младшему из них было два года. Он нашел коробок со спичками и играл с ними, сидя на кровати в одной из комнат. Вдруг покрывало на кровати загорелось. Дети закричали и выбежали из квартиры. Двухлетний малыш, испугавшись, что его будут ругать, убежал в соседнюю комнату, забрался на кровать и накрыл голову одеялом.

В другой части дома мальчик Джейсон Дэнт, которому было 11 лет, собирался смотреть телепередачу. Вдруг он услышал крики. Побежав на звук, Джейсон и его сестра Катина оказались на лестничной площадке. Шестеро детей с криками пронеслись мимо них по лестнице с верхнего этажа.

— Что случилось? Почему они бегут? — спросила Катина.

Джейсон посмотрел вверх и вздрогнул. Одно из окон вспыхнуло ярким светом, и в воздухе почувствовался резкий запах горелого.

— Пожар! — закричал он. — Это пожар!

Хотя все дети выбежали на улицу, из квартиры доносился плач. «Один ребенок остался в квартире», — догадался Джейсон. Не думая о собственной безопасности, мальчик побе-

жал наверх. Он нашел комнату, в которой двухлетний малыш сидел на кровати, накрывшись одеялом.

«Господь, помоги мне!» — мысленно помолился Джейсон. Через открытую дверь соседней комнаты он увидел, как пламя подбирается к кровати по занавескам.

— Вставай, мы уходим отсюда! — скомандовал Джейсон. Он схватил малыша и побежал к двери.

Проходя мимо комнаты, где пылал пожар, он услышал треск окон, и очень испугался. Прижав к себе ребенка, Джейсон выбежал из квартиры и сбежал вниз по лестнице. Оказавшись у себя дома, Джейсон попытался поставить малыша на пол, но тот так сильно схватил Джейсона, что он не мог освободиться. Ребенок кричал и плакал:

— Я хочу к маме! Я хочу к маме!

— Не волнуйся, все хорошо! — успокаивал его мальчик. — Твоя мама уже идет.

Малыш медленно разжал руки. Наконец-то Джейсон смог поставить его на пол.

— Я позвонила в пожарную службу, — сообщила Катина.

Подумав, что пожар может добраться и к ним в квартиру, мальчик предложил:

— Давайте выйдем на улицу, пока не приедет пожарная служба.

Через несколько минут приехала пожарная машина и полицейские. Пожарники взяли шланг и побежали в дом. Сигнальные фонари на пожарной машине засветились красным светом, предупреждая соседние дома об опасности.

Полицейский начал расспрашивать Джейсона о пожаре.

— Ты все правильно сделал, сынок. Я горжусь тобой! — похвалил мальчика офицер.

— Это было нетрудно, — ответил Джейсон. — Я сделал бы то же самое еще раз, если бы было нужно.

Джейсон исполнил Божье повеление, которое звучит так: «Люби ближнего твоего, как самого себя» (Лев. 19:18).

*Статья Селесте Пэррино Уолкера и Эрика Д. Стоффлера из детского журнала Guide*



# Врожденные пороки сердца у детей

*Врожденные пороки сердца (ВПС) и сосудов у детей – это изменения структуры сердца (клапанов, перегородок, стенок) и крупных сосудов, отходящих от него, нарушающие движение крови в полостях сердца или по большому и малому кругам кровообращения.*

Здоровое сердце имеет 4 полости: 2 предсердия и 2 желудочка. Желудочки отделены от предсердий клапанами. Правые отделы сердца отделены от левых перегородкой. Кровь по крупным венам притекает в правое предсердие и затем – в правый желудочек, откуда направляется в большой сосуд – легочную артерию, которая несет кровь к легким. В легких кровь обогащается кислородом, очищается от углекислого газа (артериальная кровь) и направляется по легочным венам в левое предсердие, а затем – в левый желудочек, из которого выходит аорта, переправляющая кровь из сердца в артерии всего организма. Если возникает какая-то аномалия развития в одной из структур сердца или крупных сосудах, это нарушает нормальный ток крови, и от этого страдает весь организм.

ВПС – одна из самых распространенных аномалий развития. Встречается она с частотой 6-8 случаев на 1 000 новорожденных (10%). **Причины формирования этих пороков, как правило, кроются еще во внутриутробном развитии малыша (первые 3 мес беременности).** Нарушить процесс формирования плода могут следующие факторы: воздействие инфекций на организм матери (особенно краснуха, грипп, паротит, корь, ветрянка и др.), прием лекарственных препаратов, в том числе токсичных для плода (варфарин, препараты лития и др.), курение, употребление алкоголя, травмы, скудное питание, выраженный токсикоз в первом триместре. Исследования показали, что у матерей, страдающих от избыточного веса или ожирения, дети на 36% чаще рождаются с ВПС и другими нарушениями работы сердечно-сосудистой системы, чем у женщин с нормальной массой тела.

В 2% случаев играет роль наследственность. Если мать страдает ВПС и рождает ребенка в возрасте старше 35 лет, это повышает риск развития ВПС у малыша. Так, у людей с врожденной патологией сердца вероятность рождения детей с такими же пороками составляет 7-12%.

Нередко ВПС сочетается с другой хромосомной патологией, например с болезнью Дауна и др. При наличии в семье одного ребенка с пороком сердца риск рождения других детей с таким же пороком возрастает на 1-5%. Как правило, ребенок рождается здоровым, а порок дает о себе знать позже.

## Признаки патологии сердца

У новорожденных появляется акроцианоз: посинение носогубного треугольника кончика носа, ушных раковин, конечностей. Обычно это происходит при физической нагрузке, но в тяжелых случаях может наблюдаться и в состоянии покоя. Признаком нарушения кровотока является и необычная бледность тех же участков тела. У малыша появляется одышка. Родителей должны насторожить отеки конечностей, изменение цвета кожи при плаче ребенка, беспричинный крик, появление холодного пота, особенно на лбу, вялое сосание или сильное беспокойство при прикладывании к груди, частое срыгивание, медленная прибавка массы тела, приступы учащенного дыхания (одышки), иногда в сочетании с посинением кожных покровов (цианотические приступы), или постоянная одышка, беспричинное укачивание или уречение сердечбиения.

Малыши с пороками сердца, как правило, отстают в физическом и/или психомоторном развитии. Такие дети чаще болеют.

Самое трудное время – это первые два года, поскольку именно в этот период часто возникает сердечная недостаточность, что может привести к летальному исходу. У детей более старшего возраста наблюдается малоподвижность; в зависимости от вида порока кожа ребенка приобретает бледный или синеватый цвет. У таких детей отмечаются боли в сердце, головные боли, обмороки. При наличии этих признаков следует незамедлительно обратиться к педиатру или кардиологу. Кардиолог обследует ребенка (ЭКГ, рентген, вентрикулография – введение рентген-

контрастного вещества в полости сердца с последующей рентгенографией, УЗИ сердца) и определит дальнейшую тактику лечения.

## Лечение ВПС

Основным лечением является операция. Также назначается консервативное лечение. Хирургическое лечение проводится в специализированном стационаре. Эхокардиографическая диагностика сердца ребенка еще внутриутробно позволяет выявить и оценить тяжесть пороков сердца. Подобная диагностика проводится в специализированных клиниках и показана всем беременным женщинам, у которых отмечаются предрасполагающие факторы к возникновению порока у плода или возникает патология беременности.

Если после рождения ребенка есть подозрение, на наличие патологии, врач направит его на УЗИ, что поможет уточнить диагноз или опровергнуть подозрения. Шумы в сердце далеко не всегда свидетельствуют о пороке развития, они могут быть временными и ничем не угрожают малышу, однако такой ребенок должен периодически наблюдаться у кардиолога.

## Может ли ребенок после операции вести полноценную жизнь?

Чаще всего да. Однако профессиональный спорт ему противопоказан, а вот умеренные физические нагрузки вполне допустимы.

## Случается ли такое, что ребенок «перерастает» и порок исчезает?

Да, иногда такое бывает. Чаще всего это происходит, если порок незначительный. Но сидеть и ждать, ничего не предпринимая, – это не выход. Ребенок должен находиться под постоянным наблюдением специалистов, которые будут оценивать состояние порока и смогут сделать определенный прогноз его развития. Следует помнить, что чем раньше выявлен и устранен порок, тем меньше вреда будет нанесено организму ребенка и тем полноценнее будет период реабилитации.

# МЕНЮ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ



**Какой рацион нравится нашему сердцу? От какой пищи оно получает наибольшую пользу? Как организовать свое питание, чтобы оно способствовало поддержанию оптимального здоровья сердца и сосудов?**

Главным врагом артерий и сердца считается атеросклероз. К развитию атеросклероза приводит богатая насыщенными (животными) жирами диета, малоподвижный образ жизни, курение, сахарный диабет, высокие показатели артериального давления. Стрессовые ситуации, недостаток магния и калия и других питательных веществ приводят к спазму сосудов, аритмии, что ухудшает проходимость самих сосудов, замедляет кровообращение и снижает работоспособность сердца.

**Предотвратить развитие атеросклероза или замедлить его прогрессирование и способствовать обратному развитию может правильный рацион питания.**

1. **Овощи** – 6 порций. Одна порция: ½ стакана приготовленных или свежих овощей, или 1 стакан зелени.
2. **Фрукты** – 5 порций. Одна порция: 1 плод среднего размера, или ½ стакана нарезанных свежих фруктов либо фруктового пюре, или ¼ стакана сушеных фруктов. Фрукты богаты калием, клетчаткой и фитохимическими веществами.
3. **Зерновые** – 4-7 порций. Одна порция: 1 кусок хлеба, ½ стакана каши или макарон.

4. **Белковая группа:** мясо, рыба, птица – не более 120 г в день в готовом виде. Если вы не употребляете мясо и рыбу, то нужно увеличить потребление бобовых до 1,5-2 порций в день и съедать дополнительно 0,5 порции орехов.

5. **Молочная группа:** 1-2 порции в день. Одна порция: 1 стакан молока или йогурта либо 90 г творога.

6. **Бобовые** – ½-1 порция. Одна порция: ½ стакана приготовленных бобовых. Они являются отличным источником магния и клетчатки.

7. **Орехи** – 1 порция: ¼ стакана. Наилучшими по составу являются грецкие орехи, миндаль, но если вы добавите и другие виды, это не повредит. Помните только, что бразильский и кокосовый орехи содержат насыщенные жиры, которые способствуют развитию атеросклероза, поэтому употребляйте их в очень умеренном количестве. Орехи богаты незаменимыми жирными кислотами, цинком, фосфором, витаминами В<sub>6</sub>, В<sub>1</sub>, лецитином, которые способствуют хорошей работе сердечной мышцы и улучшают обмен веществ в ней. Орехами нужно заменить насыщенные жиры животного происхождения (сливочное масло, колбасы, сыры и др.), иначе значимого снижения холестерина мы не добьемся.

8. **Семена подсолнуха, тыквы, кунжута и льна** – 1-2 ст. л.

9. **Растворительные масла** – 2-4 порции. Лучшими считаются оливковое (Extra-Vergine) и рапсовое. Одна порция – 1 ст. л. Женщинам, в среднем, нужно не более 2 ст. л., а физически активным мужчинам может понадобиться и 4 ст. л. Постарайтесь хотя бы половину употребляемого подсолнечного масла

заменить оливковым, рапсовым или льняным.

10. **Десерты и сладости:** 1-2 порции в день. Одна порция: 1 небольшое печенье или 1 ч. л. сахара.

11. **Следует исключить табак, кофе, стимулирующие алкогольные напитки.**

## Какие продукты являются самыми полезными?

Лидерами среди большого разнообразия продуктов являются: виноград, грецкие орехи, ягоды, особенно клубника, цельнозерновые рожь и ячмень, лук, оливковое, рапсовое и льняное масло, молотые семена льна, пищевые волокна (клетчатка), бананы, вишня, грейпфрут, брокколи, зеленый горошек, персик, сухофрукты (особенно курага), тыква, цуккини, картофель.

Эти продукты богаты растворимой и нерастворимой клетчаткой, содержат большое количество антиоксидантов и защитных фитохимических веществ, очень полезных для наших сосудов и сердца.

## Семена льна

Семена льна богаты омега-3 жирными кислотами, лигнанами и клетчаткой. В льняном масле омега-3-жирные кислоты составляют около 50% от общей массы, что в 5 раз больше, чем в рапсовом и ореховом масле. Эти кислоты уменьшают свертываемость крови и снижают риск образования тромбов, что предупреждает развитие осложнений сердечно-сосудистых заболеваний, например инфаркта и инсульта.

Содержание лигнанов в семенах льна в 75-80 раз превышает таковое в любых других продуктах. Эти вещества являются антиоксидантами, которые задерживают



деление опухолевых клеток. За счет лигнанов (а также полезного действия клетчатки) семена льна способствуют профилактике онкологических заболеваний, особенно рака молочной железы и кишечника.

Клетчатка семян льна особенно полезна для сердца. Она препятствует образованию холестериновых бляшек, которые со временем могут закупорить сосуды. Исследования показывают, что употребление семян льна в течение 4 нед способствует снижению уровня холестерина в крови. Это значительно снижает риск развития таких заболеваний, как атеросклероз и гипертония.

В магазинах можно купить натуральное масло, произведенное из семян льна, его можно добавлять в готовые блюда. Однако омега-3-жирные кислоты, которые содержатся в льняном масле в большом количестве, быстро подвергаются окислению, особенно при нагревании жиров и их взаимодействии с воздухом. В результате образуются так называемые свободные радикалы, оказывающие негативное воздействие на весь организм. Поэтому лучше употреблять продукты в свежем виде (например слегка подсушенные орехи и семена). Если же вы все-таки решили употреблять льняное масло, то обязательно проверьте срок годности (6 мес со дня отжима) и убедитесь, что оно находится в светозащищенной таре (например в темно-коричневой стеклянной или металлической бутылке). Чем меньше размер бутылки, тем лучше. После открытия храните ее в холодильнике не более 30 дней.

В аптеке или на птичьем рынке можно купить целые семена льна, чтобы использовать в цельном или молотом виде в пищу. Для обеспечения организма необходимыми питательными веществами достаточно употреблять (в молотом виде или в виде отвара) 20-25 г семян в день, что составляет примерно 1-2 ст. л.

Семена льна в молотом виде или целиком можно добавлять в любые

готовые каши, первые и вторые блюда. Только делать это нужно в конце процесса приготовления, чтобы под действием температуры не разрушались омега-3-жирные кислоты.

Нужно иметь в виду, что пищу, содержащую целые семена льна, необходимо тщательно пережевывать, чтобы измельчить семена, иначе они просто пройдут транзитом через пищеварительный тракт, практически не принося пользы.

Полезнее всего употреблять семена льна в свежемолотом виде – так они лучше усваиваются. Для этого их слегка подсушивают (10 мин при температуре 200 °C) на противне, а затем измельчают в кофемолке. Перемалывать семена льна лучше непосредственно перед употреблением; хранить – в холодильнике или в морозильной камере в плотно закрытой посуде в течение нескольких дней (желательно не больше 5 дней).

### Какие ограничения следует ввести в питание?

- Животные жиры. Помните, что помимо жира видимого (сливочное масло, жир подкожный и внутренний) существуют еще скрытые жиры, которые содержатся в мясе, молочных продуктах (особенно цельном молоке, твердых сырах, сметане, маргарине). Много вредных жиров в жареной пище, гидрогенизированных растительных маслах, кондитерских изделиях.

- Натрий. Этот элемент важен для нас, но в избытке способствует задержке жидкости в организме и повышению артериального давления. Основным пищевым источником натрия является поваренная соль. Физиологическая норма потребления соли – 0,5 ч. л. в день.

- Белый сахар, мука высшего сорта. Чрезмерное потребление этих продуктов ведет к накоплению избыточной массы тела, что повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и рака.

## Простые средства лечения

### Принципи здоров'я

Чисте повітря, сонячне світло, стримання, відпочинок, фізичні вправи, відповідне харчування, вживання води, довіра Божественній силі – це справжні лікувальні засоби. Кожна людина повинна мати знання про природні лікувальні засоби та їхнє застосування. Однаковою мірою важливо і знати принципи, які використовуються в лікуванні хворих, і мати практичну підготовку, котра дала б змогу правильно застосовувати ці знання.

Використання природних лікувальних засобів вимагає значної уваги та зусиль, яких багато людей не бажають докладати. Природний процес оздоровлення й відновлення є поступовим. Тому нетерплячим людям він видається повільним. Відмова від шкідливих потурань вимагає жертвості. Але в кінці виявиться, що природа, якщо їй не перешкоджати, виконує свою справу мудро і добре. Хто сумлінно кориться її законам, ті пожинатимуть нагороду – здоров'я тіла і здоров'я душі.

Лікарі часто радять хворим поїхати до інших країн, на мінеральні води, щоб відновити здоров'я, тоді як у дев'яти випадках із десяти, якби вони стримувалися в їжі, з бадьорим настроєм займалися здоровою фізичною працею, то відновили б здоров'я, заощадивши час і гроші. Фізичні вправи, достаток свіжого повітря й сонячного світла – ці послані Небом благословення – у багатьох випадках покращать життя й дадуть силу виснаженому хворому.

### Необходимое количество порций в день

#### 6 порций



#### 5 порций



#### 4 порций



#### 3 порции



# Відкинуті



**Ви коли-небудь чули слова: «Проблема не в мені, а в тобі» або «Ти дивний, ти нам не підходиш»? Якщо вам говорили щось подібне, ви відчували себе відкинутими.**

Час від часу всім нам доводиться стикатися з неприйняттям. Але коли ваші однокласники, колеги або ж члени сім'ї відвертаються від вас, це завжди боляче ранить.

Усі ми хочемо бути прийнятими. Це одна з наших основних потреб ще з раннього дитинства. Ми ростемо, і ця потреба зростає. Ми вже потребуємо бути прийнятими не лише батьками, але й друзями, вчителями, а потім і колегами по роботі, представниками протилежної статі. Деякі стосунки з людьми будуються дуже просто, тоді як інші – через труднощі. Коли стосунки припиняються, чи часто ми запитуємо себе: «Чому? Що я зробив неправильно?»

Нам важко бути відкинутими, оскільки це сигнал: ти не відповідаєш вимогам, не підходиш, не подобаєшся, зробив щось неправильно. Утім, реальність насправді є складнішою.

## Особистий бік

Джейсон, студент коледжу, розчарувався, коли дівчина покинула його після двох років спілкування, щоб почати зустрічатися з його найкращим другом. «Ми збиралися одружитися, – говорить Джейсон. – А тепер я втратив двох людей, яких я любив. Що в мені не так?»

Втрата романтичної любові може стати тяжкою формою неприйняття. Коли ти любиш когось, то очікуєш у відповідь те ж саме. Ти покладаєш надії й довіряєш людині, очікуючи вірності від неї. Однак причиною більшості розлучень є саме невірність.

Сімнадцятирічний студент Амбер відчуває неприйняття з боку популярних дівчат свого навчального закладу. «Вони жадливо поводяться зі мною, – говорить хлопець. – Їм не подобається мій стиль одягу. Вони завжди сміються з мене». Амбер став невпевненим у собі, покинув

навчання і декілька місяців боровся з депресією.

На жаль, депресія й занижена самооцінка часто виникають унаслідок відчуження. Це може призвести також до ізоляції та страху перед наступним неприйняттям, тобто людина не хоче будувати стосунки через страх, що її відкинуть знову. Відчуження в підлітковому віці – найбільш небезпечне, тому що підліток потребує соціального прийняття й намагається сформува-ти почуття власної гідності.

Елізабет, мати-одиначка, згадує свої перші відвідування нової церкви: «Вони не хотіли приймати мого сина, бо він не завжди поводив себе добре». Елізабет була дуже розчарована в людях, від яких очікувала підтримки та допомоги.

Відчуження в церковному оточенні може спричинити дуже болючі рани. Чому? Тому що церква є безпечним місцем, де люди знаходять емоційний та духовний спокій. Коли вони не знаходять спокою та підтримки, це може їх глибоко ранити і навіть спонукати покинути церкву. Однак у результаті досліджень виявилось, що найчастіше спричиня-



# Турбота

Чоловік повинен виявляти велику зацікавленість у своїй родині. Особливо ніжним піклуванням він оточує дружину зі слабким здоров'ям. Таким чином він може зачинити двері перед багатьма хворобами. Ласкаві, веселі, підбадьорливі слова принесуть більше користі, ніж найкращі ліки. Вони вселятимуть мужність у серця, сповнені суму, розчарування; щаслива і сонячна атмосфера, яку створюють у сім'ї добрі вчинки й підбадьорливі слова варті витрачених зусиль. Нехай чоловіки пам'ятають: переважна частина обов'язків щодо виховання дітей лежить на матері; важко переоцінити її вплив у процесі формування їхніх характерів. Це повинно викликати в чоловіка найніжніші почуття, і він дбатиме про те, щоб полегшити життєвий тягар дружини, виявляючи свою любов до неї.

Нехай чоловік допомагає дружині, виявляючи до неї співчуття й прихильність. Якщо він бажає, щоб вона завжди була бадьорою та радісною, подібною до сонячного світла в домі, нехай допомагає їй нести життєвий тягар. Його доброта і люб'язність будуть для неї безцінним підбадьоренням, а щастя, яке він їй дає, принесе радість і мир у його серце.

Якщо мати позбавлена належної турботи і підтримки, виснажує свої сили, надмірно працюючи, або через хвилювання чи депресію, тоді й діти будуть позбавлені життєвої сили, гнучкого інтелекту та життєрадісності, котрі повинні були б успадкувати. Набагато краще зробити життя матері світлим і радісним, захистити її від злиднів, виснажливої праці та гнітючих турбот; і нехай діти ростуть здоровими та цілеспрямованими.



ють душевні муки конкретні люди, а не церковна громада в цілому. У випадку з Елізабет деякі люди негативно відгукнулися про поведінку її дитини в грубій формі й вирішили, що хлопчик недостатньо «хороший», щоб відвідувати церкву.

## Залишаючи біль у минулому

Не важливо, якої форми неприйняття ви зазнали, декілька простих кроків допоможуть вам забути про колишні образи.

**1. Ви не самотні.** У Біблії ми можемо прочитати (Ісаї 53:3): «Він погорджений був, Його люди покинули, страдник, знайомий з хворобами... погорджений, і ми не цінували Його». Ісус знає, через що вам доводиться проходити. Коли Він жив на Землі, Його власний народ відкинув Його. Тому будьте впевнені, що Він приймає вас, ким б ви не були, якщо ви приходите до Нього. Моліться Йому, коли вам самотньо. Просіть Його послати вам Святого Духа, Котрий є Утішителем.

**2. Не приймайте близько до серця.** Часто відчуження відображає дії людини, а не особистість у цілому. Поставте себе на місце людини, яка не приймає вас. Спитайте себе, чому вона себе так поводить або говорить такі речі. Можливо, вона заздрить вам або намагається підвищити свою самооцінку за рахунок вашого приниження. Або ж вона просто не правильно зрозуміла ваші слова або вчинки.

**3. Візьміть для себе урок.** Неприйняття може бути чудовою нагодою проаналізувати свої дії. Подумайте, чи потребуєте ви того, щоб покращити свої навички спілкування з людьми або ж відмовитися від деяких шкідливих звичок. Попросіть вашого друга чесно оцінити ситуацію, яка сталася у вас із іншою людиною, і висловити свою думку. Можливо, ви в чомусь помилилися або ваші наміри були не зовсім правильні.

**4. Не ізолюйтеся від людей.** Люди, які пережили відчуження, часто ізолюються від інших. Не перебільшуйте своє нещастя,

намагайтеся не зосереджувати свою увагу на тому, що сталося, а рухатися вперед. Не варто боятися будувати нові стосунки в страху пережити неприйняття знову. Відчуваючи лише негатив, ви позбавляєте себе можливості мати нові досвіди спілкування з людьми. Пам'ятайте: Бог створив вас соціальною особистістю, щоб ви спілкувалися з Ним і з іншими. Попросіть у нього сміливості й робіть нові спроби.

**5. Стежте за своїм здоров'ям.** Якщо хтось не приймає вас через вашу надлишкову вагу, ви можете захотіти вживати ще більше їжі, щоб утішити себе. Або ж навпаки – ви перестанете достатньо їсти, дотримуючись вимогливих дієт. Жоден із цих виходів із ситуації не посприє вашому здоров'ю. Дуже важливо правильно харчуватися, займатися фізичними вправами, висипатися і пити багато води. Ці прості поради щодо здорового способу життя допоможуть вам уникнути депресії.

**6. Зосередьтеся на позитивному.** Замість того, щоб звертати увагу на відчуження, згадайте випадки, коли вас приймали таким, яким ви є. Часто наші спогади стосуються негативних моментів. Попросіть ваших близьких допомогти вам звертати увагу на хороше. Також розвивайте свої здібності, допомагайте іншим людям – і ваш настрій буде покращуватися.

**7. Пам'ятайте, хто визначає вашу цінність.** Люди не мають права судити вас і оцінювати, чи достойна ви людини. Бог визначає вашу цінність, а не люди. У Єрем. 1:5 ви можете прочитати про те, що Бог знав вас ще до вашого народження. Ви цінні в Його очах. Він любить вас. Тому, коли ви відчуваєте себе самотніми або відчуженими, дозвольте Йому зцілити ваші рани.

*Подолати неприйняття і залишити погані спогади в минулому не просто, але можливо. Беріть для себе певні уроки з пережитого досвіду і рухайтесь далі. Не дозволяйте ситуації паралізувати вас і змушувати страждати.*

## Курение как фактор риска

Значение курения как фактора риска развития ССЗ и преждевременной смерти доказано в многочисленных исследованиях и является общепризнанным фактом. По данным Фремингемского исследования, **табакокурение вдвое повышает риск возникновения стенокардии и инфаркта миокарда (ИМ) и почти в 5 раз – возникновения внезапной смерти.** Установлено, что около трети случаев смерти от ИБС связано с курением. У курящих риск развития этого заболевания в 3 раза выше по сравнению с теми, кто никогда не курил.

По данным проспективного исследования, которое проводилось в течение 13 лет, **частота возникновения ИМ у курящих мужчин почти в 4 раза выше, чем у их ровесников, которые не курят.** Размеры инфаркта у курящих значительно больше, у них чаще возникают такие осложнения, как сердечная недостаточность и нарушения ритма сердца, а при возвращении к курению после перенесенного инфаркта у каждого пятого возникает повторный инфаркт и риск внезапной смерти повышается в 2,5 раза. Отказ от курения после перенесенного ИМ дает возможность снизить риск смерти в 2 раза и может стать эффективным способом профилактики повторного ИМ и внезапной смерти.

Длительное воздействие компонентов табачного дыма в 16 раз повышает риск развития эндартериита нижних конечностей.

У женщин, которые курят и применяют оральные контрацептивы, риск развития инсульта головного мозга (ИГМ) в 20 раз выше по сравнению с теми, кто не курит. Одна выкуренная сигарета нивелирует защитное для сосудов воздействие женских половых гормонов и повышает риск развития инфаркта и инсульта во много раз. Результаты исследований канадских ученых свидетельствуют о том, что **курящие женщины живут на 19 лет меньше по сравнению с некурящими сверстницами.** Почти каждый второй случай внезапной коронарной смерти у женщин связан с курением.

У курящих молодых людей риск развития ИБС является наиболее высоким. Курение – единственный независимый фактор риска развития ИБС у людей моложе 40 лет. В этом возрасте заядлые курильщики в 10-15 раз чаще умирают от ССЗ по сравнению с теми, кто никогда не курил.

Риск развития ССЗ прямо пропорционально зависит от количества выкуренных сигарет. Не существует понятий «безопасные сигареты» или

# КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

«безопасное курение». Даже при незначительной интоксикации от пассивного курения или при выкуривании 1-2 сигарет в день риск ИБС повышается.

## Воздействие табачного дыма

В табачном дыме содержится около 4000 химических веществ, среди которых основное повреждающее воздействие на сердечно-сосудистую систему (ССС) оказывают монооксид углерода, свободные радикалы, канцерогены – бензопирен и др. Выделяют **4 основных механизма поражения ССС:** повышение свертываемости крови, нарушение доставки кислорода монооксидом углерода, сужение коронарных артерий, негативное влияние на циркуляцию крови никотина (способствует сужению сосудов и учащению пульса на 30%, повышению АД на 5-10 единиц, замедлению периферического кровообращения, что ведет к снижению температуры конечностей и сужению их сосудов). Курение оказывает быстрое воздействие на организм, которое сохраняется в течение продолжительного времени.

В среднем регулярные курильщики укорачивают себе жизнь на 10 лет. Отказавшиеся от курения до 40-, 50-, 60-летнего возраста продлевают жизнь в среднем на 9, 6 или 3 года по сравнению с теми, кто продолжает курить. Отказавшиеся от курения до 30-летнего возраста, имеют практически такую же продолжительность жизни, как и те, кто не курит.

Среди городского населения Украины курят 45% мужчин и 20% женщин в возрасте от 18 до 64 лет. При этом выкуривается в среднем 16 сигарет в день среди мужчин и 8 – среди женщин. Наибольшее количество курящих – в возрастной группе 18-24 года: 59% – среди мужчин и 38% – среди женщин. В сельской местности курят около 63% мужчин и 8% женщин. При этом мужчины выкуривают в среднем 18 сигарет в день, женщины – 6,7.

В молодом возрасте (18-34 года) курят 73% мужчин и 16% женщин. С возрастом, вне зависимости от пола, эти показатели снижаются (в 2 раза среди мужчин и в 6 раз – среди женщин), преимущественно из-за ухудшения показателей здоровья и возникновения заболеваний.

## Физические упражнения на страже сердца и сосудов

Серьезные научные исследования демонстрируют, что риск развития сердечного приступа у физически малоактивных людей по сравнению с физически активными возрастает в 1,5–2 раза. Первые умирают после сердечного приступа в 3 раза чаще, чем вторые. Распространенность ИБС значительно меньше среди лиц, чья работа сопряжена с физической активностью или тех, кто активно проводит свободное время.

Частота возникновения новых случаев ИБС также меньше у лиц, ведущих физически активный образ жизни. Имеются убедительные доказательства того, что физическая деятельность способствует замедлению процесса развития атеросклероза за счет снижения массы тела, уровня липидов и инсулина в крови. Регулярная физическая активность помогает людям, ведущим малоподвижный образ жизни, контролировать массу тела без резкого снижения употребления питательных веществ.

Для повышения физической активности можно использовать различные ситуации: ходить или ездить на велосипеде на работу и обратно (можно часть пути пройти пешком, а оставшееся расстояние проехать на городском транспорте), отказаться от пользования лифтами и эскалаторами, работать в саду, вести домашнее хозяйство, танцевать и т. п. Эти виды деятельности помогают увеличить ежедневные энергозатраты и контролировать другие факторы риска развития ИБС.

Но если вы хотите улучшить функциональное состояние ССС и дыхательной системы, а также более эффективно влиять на факторы риска развития ИБС, **необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями** (подбирать в зависимости от состояния здоровья и возраста), причем их интенсивность должна приводить к заметному усилению деятельности ССС и дыхательной системы: быстрая ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др. Необходимые условия: цикличность, динамичность, отсутствие статических усилий, вовлечение больших групп мышц.

На фоне физической активности ССС и дыхательная система функцио-



нируют более эффективно. Сердце человека с хорошей физической подготовкой, сокращаясь реже, способно перекачивать такое же количество крови, как и сердце плохо физически подготовленного человека, сокращающееся значительно чаще. Таким образом, сердце работает в экономном режиме и дольше будет здоровым.

Регулярные физические упражнения способствуют снижению АД, поддержанию оптимальной массы тела, снижению риска развития сахарного диабета, а у лиц, страдающих этим заболеванием, — уменьшению потребности в инсулине. Выше отмечалось, что холестерин, связанный с липопротеинами высокой плотности (ЛПВП; а-холестерин, хороший холестерин), препятствует развитию атеросклероза. Научные данные убедительно доказывают, что регулярное выполнение физических упражнений способствует повышению уровня а-холестерина в крови.

Перед тем как начать регулярные занятия, желательно проверить состояние здоровья, обратившись к врачу. Это особенно важно, если ранее отмечались или имеются какие-либо отклонения в деятельности ССС, повышение АД, боли в области сердца или за грудиной, головокружения, обмороки, одышка при легкой физической нагрузке. Люди молодого и среднего возраста, чувствующие себя вполне здоровыми, могут начинать занятия и без консультации врача, но обязательным условием должно быть постепенное повышение физической нагрузки. Начинать в таких случаях лучше с ходьбы.

Для того чтобы узнать, является ли физическая нагрузка для вас оптимальной, нужно следить за частотой пульса. Существует простая **формула расчета, позволяющая выявить оптимальную частоту пульса, при которой физическую активность можно назвать полноценной:**  $(220 - \text{возраст}) \times 0,7$ . Приведем пример:  $(220 - 20) \times 0,7 = 140$  уд./мин.

В начале занятий физическими упражнениями частоту сердечных сокращений (ЧСС) лучше доводить до 60% от максимальной (разницу  $220 - \text{возраст}$  нужно умножить на 0,6, а не на 0,7), а по мере повышения степени тренированности — увеличивать до 75% (умножить на 0,75).

**Физическая активность будет способствовать улучшению состояния ССС и дыхательной системы при соблюдении некоторых условий.**

**1.** Темп (интенсивность) физических упражнений должен быть достаточным, чтобы привести

к увеличению ЧСС до 60-75% от максимальной.

**2.** Продолжительность выполнения упражнений, при которой ЧСС достигает оптимального уровня, должна быть не менее 15-30 мин без перерыва.

**3.** Занятия должны проводиться регулярно, не менее 3 раз в неделю.

Каждое занятие должно длиться как минимум 25-40 мин и включать в себя разминку (5 мин), основную часть (15-30 мин), когда упражнения выполняются в таком темпе, чтобы ЧСС достигала 60-75% от максимальной, и заключительную часть (5 мин), когда темп выполнения упражнений постепенно замедляется. Необходимо помнить, что нельзя резко прекращать занятие — это может привести к обмороку. Конечно, приведенная выше схема является приблизительной, и каждый человек в зависимости от самочувствия и степени тренированности может внести в нее некоторые изменения.

Не доводите себя до такого состояния, когда физические упражнения перестают приносить удовольствие. Постарайтесь привлечь к занятиям друзей, членов семьи, особенно детей. Когда родители ведут физически активный образ жизни, больше вероятности, что и их дети будут физически активными и сохранят эту привычку на всю жизнь.

Не рекомендуется заниматься физическими упражнениями в течение 2 ч после приема пищи. После окончания занятий желательно не принимать пищу в течение 20-30 мин.

Если во время выполнения упражнений появились чувство сдавления или боль за грудиной, в области сердца, в левой половине шеи, левом плече, левой руке, перебои в деятельности сердца, головокружение, бледность, холодный пот, занятие необходимо немедленно прекратить и обратиться к врачу. Не рекомендуется заниматься физическими упражнениями при наличии симптомов острого респираторного заболевания, особенно гриппа. Следует дожидаться полного выздоровления и начать занятия с меньшей нагрузки, чем до заболевания.

Итак, здоровье сердца и сосудов — в ваших руках! Берегите его, и вы сможете насладиться здоровым долголетием.

**Использованные материалы:**

<http://www.health-ua.org/archives/health/1294.html>

<http://www.health-ua.org/archives/health/1294.html>

<http://heartbum.ru/fizicheskaya-aktivnost-kak-profilaktika-serdechno-sosudistykh-zabolevanij/>

## По данным Всемирной организации здравоохранения...

• Средняя продолжительность жизни в Украине составляет 68 лет.

• По сравнению с большинством постсоветских стран, продолжительность жизни мужчин и женщин в Украине на 14 лет меньше.

• 8 лет жизни (около 12%) украинцы тратят на болезни.

• С возрастом украинцы больше внимания обращают на изменение образа жизни и профилактику заболеваний.

• 66,6% смертей в Украине происходит по причине ССЗ (в других постсоветских странах — 57%, странах Западной Европы — 38%).

• Показатель смертности среди мужчин находится на третьем месте среди всех европейских стран.

• Ишемическая болезнь сердца — убийца № 1 в Украине.

• Смертность от ИБС постоянно увеличивается в возрастной группе 25-64 лет.



• Альф Лонз

# Наука из скромного источника

*Возможно, вы слышали рассказ о маленьком желтом цветке, растущем в индийском саду? Он цветет только в течение одного сезона, а затем засыхает.*

Рассказывают такую историю. Однажды кто-то зашел в сад и услышал жалобы, несущиеся со всех сторон. Плод манго говорил, что хотел бы стать кокосовым орехом. Почему? Потому что все кокосовое дерево полезно – плоды, листья, ветви и даже ствол, а у манго используют только плоды.

А кокосовое дерево завидовало дереву манго, потому что его плоды идут на экспорт. Все растения завидовали друг другу, каждому из них казалось, что другое – лучше.

Но это еще не все. Как повествует легенда, взор вошедшего в сад обратился к маленькому желтому цветку, растущему поодаль. Посетитель спросил: «А ты почему не жалуешься, как другие растения?»

Цветок ответил: «Я любовался кокосовым деревом и завидовал его чудесным листьям, которые нежно ласкает ветер. Хотел бы, конечно, иметь чудные сладкие плоды, как у манго. Но теперь я думаю, что если бы Бог хотел сделать меня таким, как дерево манго или кокосовое дерево, то Он так бы и поступил. Однако Бог пожелал, чтобы я был маленьким желтым цветком, поэтому я и хочу стать самым лучшим маленьким желтым цветком, каким только можно быть».

Если мы занимаем такое положение, как наш маленький желтый цветок, то будем

иметь желание научиться чему-либо из опыта, из книг, от других людей.

Однажды огромный грузовик застрял под путепроводом. Движение на магистрали остановилось. Некоторые пытались ликвидировать пробку, двигаясь назад, другие, наоборот, – вперед. Полицейский, управляющий движением, и люди, которые там собрались, пытались толкать грузовик, но все их маневры не только не помогли, но даже затрудняли освобождение грузовика из-под перекрытий моста. Тогда решили, что единственный выход – срезать верхнюю часть контейнера грузовика, и вызвали бригаду специалистов.

Стоящий неподалеку мальчик наблюдал за происходящим и пытался что-то сказать взрослым. Его никто не слушал, ребенка отталкивали, кто-то даже сказал ему, чтобы он шел домой и не мешал. Тогда, собрав все свои силы, мальчик закричал: «Почему вы не выпустите воздух из шин?»

Люди остановились, посмотрели на мощную верхнюю часть контейнера грузовика, а потом – на огромных размеров колеса. Да это же решение проблемы! В считанные минуты грузовик был освобожден и дорога – тоже. И кто же справился с этой задачей? Опытные люди? Нет, ее решил мальчик, который подошел к этому вопросу нестандартно.

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  
Орест Паламар – кандидат медичних наук

## Коректори

Олена Білоконь  
Ганна Борисовська  
Інна Джердж

## Дизайн та верстка

Юлія Смаль

## Відповідальна за друк

Тамара Грицюк  
Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04071, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-А.  
E-mail: zdorovuj@gmail.com  
Тел.: (044) 467 50 68  
(044) 467 50 72

ТЕЛЕКАНАЛ "НАДІЯ" » СТОИТ СМОТРЕТЬ

Молодежь, религия,  
УСПЕХ - как совместить?

УСПЕШНЫЕ молодые люди  
в гостях программы "СИЛА ОДНОГО"

Смотрите по воскресеньям

08:00 | 21:30

СИЛА  
ОДНОГО

www.hope.ua

Редакция залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати і скорочувати тексти.

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

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua