



Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

# Моя здоровая семья

№ 1 (60) 2014

## Ученые приравнивали Интернет к алкоголю и наркотикам

В мозге людей, страдающих Интернет-зависимостью, происходят такие же изменения, которые наблюдаются при наркомании. К такому выводу пришли ученые Китайской академии наук.

5

## Мистецтво спілкування з молоддю

Чи доводилося вам коли-небудь відчувати себе недорікою в товаристві молоді? Чи не спадало вам на думку, що з молодшим поколінням абсолютно неможливо знайти спільну мову? Можливо, після зіткнення з проявами бунтарського духу, яким у наш час керується чимала кількість підлітків, вам хотілося в розпачі опустити руки?

6

## Интернет-зависимость у детей

Как правило, родители обнаруживают у ребенка зависимость слишком поздно. Дети становятся жертвой любой страсти очень быстро, поскольку не имеют еще жизненного опыта, у них слабо развиты воля и инстинкт самосохранения. Кроме того, они более азартны. Все эти факторы приводят к тому, что дети массово страдают Интернет-зависимостью.

9

## ОРВИ, и не только...

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются одними из самых распространенных заболеваний. По статистике, каждый 3-й житель планеты хоть раз в год болеет ОРВИ. Данная проблема особенно актуальна для детских коллективов.

10

## Физиология иммунного ответа

Что происходит внутри организма, когда мы болеем? Почему мы болеем? Как происходит процесс выздоровления? Почему одними заболеваниями мы страдаем постоянно, а другими – болеем только один раз? Эти и многие другие вопросы интересовали человечество всегда.

14

## Почему микробы не боятся антибиотиков?



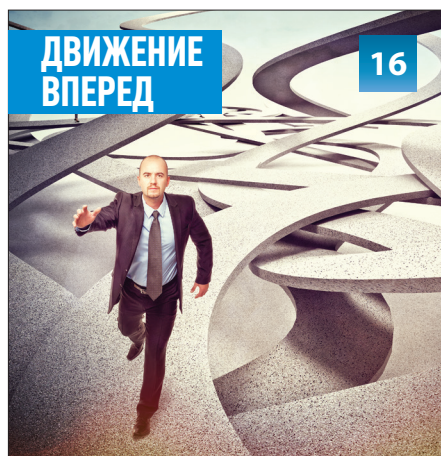
Открытые в XIX ст. первые антибиотики могли справляться с любыми инфекциями, таким образом удавалось излечивать до того считавшиеся смертельными заболевания. Благодаря антибиотикам были спасены миллионы жизней. Казалось, с их появлением проблема будет решена навсегда. Но этим ожиданиям не суждено было сбыться.

2



УПРАВЛІННЯ  
ФІНАНСАМИ  
В ШЛЮБІ

12



ДВИЖЕНИЕ  
ВПЕРЕД

16

# Почему микробы не боятся антибиотиков?

Думаю, вы слышали о том, что не все антибиотики могут убить тот или иной микроорганизм, хотя раньше (лет 10-20 назад) они легко справлялись с этим. Открытые в XIX ст. первые антибиотики могли справляться с любыми инфекциями, таким образом удавалось излечивать до того считавшиеся смертельными заболевания. Благодаря антибиотикам были спасены миллионы жизней. Казалось, с их появлением проблема будет решена навсегда. Но этим ожиданиям не суждено было сбыться.



Люди не учли способности микроорганизмов приспосабливаться к новым условиям жизни в присутствии антибиотиков и вырабатывать сложные механизмы защиты от них. Интересно, что на примере первого примененного на практике антибиотика – пенициллина – ученые впервые проследили выработку нечувствительности к нему бактерий, которые со временем перестали погибать в его присутствии. Люди стали изобретать новые антибиотики с новыми механизмами воздействия на микробы, но проходило какое-то время – и препараты утрачивали свою эффективность. Эта игра в кошки-мышки продолжается и по сей день. Почему? Неужели виной тому – только естественная способность микробов защищаться?

Как оказалось, повышению устойчивости микроорганизмов к антибактериальным препаратам (АБП) способствует нерациональное применение последних в медицине, сельском хозяйстве и пищевой промышленности. И сегодня мы с вами попробуем заглянуть за завесу тайны антибиотикорезистентности.

Еще в 2001 г. Всемирная организация здравоохранения раз-

работала Глобальную стратегию по сдерживанию резистентности к противомикробным препаратам, а в 2011 г. объявила эту проблему темой Всемирного дня здоровья, что свидетельствует о серьезности ситуации. А не наступит ли такой день, когда весь наш арсенал АБП станет неэффективным, ведь новые антибиотики разрабатываются не в таком количестве, как еще 10-15 лет назад, а устойчивость к ним возникает достаточно быстро? Какие же средства для лечения нам тогда использовать? А если на фоне борьбы за выживание, в результате мутаций в среде бактерий появятся какие-то микробы-монстры, на которых ничто не сможет оказать воздействия? Эти и другие вопросы часто возникают в умах людей.

## Умные враги

Микроорганизмы, вновь и вновь встречаясь с различными АБП, стараются выжить, приспособившись и вырабатывая пути защиты. Одним из таких механизмов является уменьшение проницаемости клеточной стенки бактерии, что дает ей возможность ограничить проникновение АБП внутрь. Кроме того, бактерии видоизменяют

свои структурные части, на которые чаще всего влияют АБП. А еще они способны «выкачивать» из себя уже поступивший внутрь антибиотик, видоизменяя его структуру или даже разрушать его, а также организовывать коллективную оборону против АБП. И это далеко не все их возможности.

Особенно хорошо изучены механизмы устойчивости микроорганизмов к пенициллину и многим схожим антибиотикам. Микробы начали вырабатывать фермент, который разрушает структуру антибиотика и тем самым делает его неэффективным. Но ученые разработали вещество, которое разрушает данный фермент и повышает эффективность препаратов, имеющих сродство с пенициллином.

Оказывается, бактерии могут общаться между собой, передавая информацию, необходимую для выживания вида. Делают они это с помощью мобильных генетических элементов и негенетических факторов. Первые могут самостоятельно перемещаться от клетки к клетке, а вторые передаются в пределах хромосом одной клетки, регулируя выработку защитных факторов при появлении угрозы уничтожения. Кроме того, бактерии способны по-



сылать «товарищам по несчастью» сигнальные молекулы, которые сообщают информацию о численности колонии и необходимости запустить в работу защитные гены и т. д. Получая эти сигналы, бактерии перегруппируются и образуют так называемую биопленку.

Биопленка – это сообщество бактерий, которые прикреплены к тканям организма хозяина (слизистая оболочка носоглотки, мочевыводящие пути и др.). О существовании биопленок ученые узнали чуть больше десятилетия назад, а ранее считалось, что микробы свободно плавают в биологических жидкостях организма хозяина. В составе биопленок бактерии объединены сложными межклеточными связями, что-то наподобие многоклеточного организма. Бактерии биопленки формируют матрикс – полимерную оболочку, защищающую их от неблагоприятных факторов: защитных систем организма, антибиотиков и др.

С наличием биопленок связана выраженная устойчивость к антибиотикам. Антибиотик уничтожает лишь бактерий, плавающих по отдельности, и тех, которые расположены на поверхности биопленки, а вглубь нее он проникнуть не может. Такого действия достаточно, чтобы подавить обострение хронического процесса (тонзиллита, пиелонефрита, синусита, бронхита, отита и т. д.), но полностью очистить организм от врага не удастся.

В организме остаются «партизаны», которых достать из укрытия невозможно. И чем дольше они находятся в засаде, тем меньше шансов у иммунной системы их ликвидировать, ведь со временем они приобретут способность противостоять и ее защитным механизмам.

Бактерии в биопленке не погибают даже при стерилизации медицинских инструментов (температура достигает 130 °C в сочетании с высоким давлением водяного пара), зараженных ими. Получая в биопленке численное преимущество, бактерии начинают отпочковываться биопленку и заселять новые территории. Это что-то наподобие метастазирования опухоли.

Интересно, что малые дозы (ниже терапевтических доз) антибиотика могут заставить бактерии перейти в состояние повышенной боевой готовности – сформировать биопленку или включить другой защитный механизм. К такому же результату может привести нарушение режима приема препарата и дозирования. Также недопустимо так называемое профилактическое назначение антибиотиков при вирусных инфекциях, для предотвращения развития бактериальных осложнений на фоне ОРВИ. Это малоэффективно,

а побочных действий – множество. Вирусы мы не убьем (антибиотики на вирусы не влияют), однако «раздразним» бактерии, а они выработают эффективные механизмы защиты, расскажут о происшедшем инциденте своим сородичам, и мы получим хроническую инфекцию (тонзиллит, синусит, отит и др.), не поддающуюся полноценному лечению. Кроме того, нарушится состав микрофлоры кишечника, влагалища и ротовой полости (и справиться с этим будет не так-то просто), а также будет отмечаться угнетение иммунной системы, нарушение работы желудка, печени, почек и другие побочные эффекты.

Чтобы снизить проницаемость клеточной оболочки, бактерии уменьшают число каналов, через которые АБП может попасть внутрь клетки. С помощью активной насосной системы бактерия как бы выкачивает из себя антибиотик в межклеточное пространство. Некоторые такие насосы способны даже различать вид антибиотика.

Бактерии научились производить целый ряд ферментов к различным родам антибиотикам. Например, за счет этих ферментов выживают клебсиеллы (часто вызывают пневмонию), стрептококки (вызывают заболевания мочевыводящего тракта, пневмонию, поражение кожи), золотистый стафилококк (гнойное поражение кожи и слизистых оболочек), кишечная палочка (пневмония, поражение мочеиспускательного и пищеварительного трактов), энтерококки и др.

Устойчивость к антибиотикам среди различных микроорганизмов зависит от частоты использования АБП и от того, в каком случае их назначают. При чрезмерном, необоснованном применении антибиотиков возрастает число бактерий, которые приспосабливаются и теряют к ним чувствительность. Если АБП назначается без определения чувствительности к нему микроба, вызвавшего заболевание, то это может способствовать запуску в бактериях реакции SOS, которая включает наработку защитных механизмов даже против антибиотиков других групп. Иными словами, если микроб почувствовал даже малейшую опасность, он использует все свое военное мастерство, весь свой арсенал, чтобы отразить возможного врага. Под статус врага в этом случае подпадут все потенциально опасные и незнакомые вещества – другие группы антибиотиков.

### **Каковы перспективы?**

А может, не стоит переживать по поводу антибиотикорезистентности? Перестанут действовать одни анти-

биотики – придумаем новые! Но не все так просто.

По данным обзора баз данных Adis Insight R&D и Pharamaprojects, из 167 антибактериальных препаратов только 27 имеют новые, не использованные ранее механизмы воздействия на бактерии, что является особым преимуществом и делает их эффективными в борьбе с инфекциями. Из этих 27 препаратов только 15 можно применять для лечения инфекций многих локализаций (внутримышечно, внутривенно или внутрь). При этом лишь 8 действуют на самые распространенные и опасные бактерии. Таким образом, у нас на сегодняшний день выбор не такой уж богатый.

А что ждет нас в будущем? По словам экспертов, появления новых антибиотиков в обозримом будущем ожидать не приходится. Фармацевтическим компаниям выгоднее разрабатывать и продавать препараты против гипертонии, рака, диабета, которые назначаются на длительный период и приносят сверхприбыль.

Сегодня ученые ведут активный поиск альтернативных средств борьбы с инфекциями. Они обратили внимание на то, что некоторые клетки нашего организма содержат специфические вещества (пептиды), способные противостоять многим бактериям. Если их ввести человеку извне дополнительно, то, предположительно, удастся подавить рост и размножение болезнетворных бактерий. Конечно, эти вещества не настолько активны, как синтетические антибиотики, но они активны в отношении большей части микроорганизмов и даже тех бактерий, которые приобрели резистентность к АБП. Однако в данном вопросе многое пока еще не выяснено, и доступными эти вещества станут не скоро.

Таким образом, для каждого АБП существуют определенные показания, дозировка и режим приема, и необходимо строго соблюдать рекомендации лечащего врача. Не следуйте советам соседей или рекламы и не занимайтесь самолечением. Не уменьшайте свои шансы на выздоровление сегодня, а также шансы своих потомков в будущем. Ведите здоровый образ жизни, закаливайтесь, повышайте естественную устойчивость организма к инфекциям, применяйте растительные антибиотики для профилактики и лечения.

**Желаем вам здоровья и долголетия!**

**Татьяна Остапенко**

# Зимний обед



## Суп зимний

Нарезать крупными кубиками 4-5 шт. картофеля. Потушить в воде 2 моркови, корень петрушки, луковицу. Заранее перебрать, промыть и залить на 7-8 ч холодной водой стакан фасоли. Отварить фасоль до готовности и добавить картофель и другие овощи. Варить до готовности.



## Салат из свеклы с орехами

Варим до готовности, очищаем и нарезаем кружками 2 свеклы средней величины. Выкладываем на тарелку и заливаем соусом из орехов. Для приготовления соуса толчем 5-6 долек чеснока, добавляем полстакана толченых орехов, растираем с чесноком и доводим до умеренной густоты, понемногу вливая воду. Добавляем масло и соль.



## Тушеный картофель с грибами и горохом

1-2 шт. картофеля варить в 4 стаканах воды. Добавить 1-2 нарезанные моркови, стакан мелко нарезанного сельдерея, 1-2 измельченные луковицы, стакан отваренных грибов. Готовить на слабом огне. Добавить стакан отварного гороха или зеленого горошка, 2 ст. л. нарезанной петрушки и тушить еще 5 мин.

## Биточки пшениные

Варим пшеничную кашу (2 стакана пшена — 5 стаканов воды). Смочив руки в холодной воде, формируем биточки, обваливаем в сухарях, выкладываем на противень и смазываем сверху маслом. Подрумяниваем в духовке. Подаем с заправкой, зеленью, любым соусом.



## Ученые приравняли Интернет к алкоголю и наркотикам



В мозге людей, страдающих Интернет-зависимостью, происходят такие же изменения, которые наблюдаются при наркомании. К такому выводу пришли ученые Китайской академии наук.

Как сообщает Би-би-си, в исследовании участвовали 35 подростков в возрасте от 14 до 21 года, из них 17 человек были признаны Интернет-зависимыми. Ученые сделали МРТ-сканирование головного мозга испытуемых. На снимках они заметили отклонения в строении белого вещества, принимающего участие в процессах формирования и обработки эмоций, концентрации внимания, принятия решений и самоконтроля. Оказалось, что у веб-зависимых информация от одного отдела мозга к другому передается не в полной мере. Такие же изменения в белом веществе головного мозга наблюдаются у людей, употребляющих алкоголь, кокаин, марихуану, кетамин и другие наркотические вещества.

Исследователи отмечают, что определить Интернет-зависимость несложно. При лишении доступа к Сети у «больных» наблюдаются приступы «ломки», навязчивые мысли и произвольные «печатающие» движения пальцами.

*Источник: Новые известия,  
13 января 2012 г.*

Новости науки



## Витамин D

Витамин D участвует в обмене веществ, формировании костей, способствует образованию иммунных клеток, которые защищают организм от инфекций и онкологических заболеваний.

У людей с низким уровнем витамина D повышается риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых онкозаболеваний. Недостаток витамина D ведет к развитию рассеянного склероза, аллергии, астмы, инфекций и депрессии, рахита у детей, остеопороза у взрослых.

Любям с низким содержанием витамина D советуют принимать его в виде добавок. Это особенно актуально для профилактики рахита и остеопороза в осенне-зимне-весенний период для проживающих в северных регионах. Однако анализ более 50 исследований влияния витамина D на организм, в которых приняли участие более 30 тыс. человек, показал, что добавки, содержащие витамин

D, не снижают риск смертности от вышеперечисленных заболеваний. Ученые предполагают, что низкий уровень витамина D является результатом болезней, а не их причиной.

Если вы живете в северных регионах, то с наступлением холодов проконсультируйтесь с врачом относительно приема витамина D с целью профилактики остеопороза. Однако не стоит надеяться, что прием витамина D защитит нас от всех болезней. Практикуйте здоровые привычки, и это на 50-70% снизит вероятность развития самых распространенных заболеваний и будет способствовать активному долголетию.

«Сын мой! наставления моего не забывай, и заповеди мои да хранит сердце твое; ибо долготы дней, лет жизни и мира они приложат тебе» (Притчи 3:1, 2).

*Элвин Адамс,  
доктор медицины,  
магистр здравоохранения*

А кого здесь надо воспитывать?

Чи доводилося  
вам коли-небудь  
відчувати себе  
безпорадним  
у товаристві  
молоді? Чи не спадало  
вам на думку,  
що з молодшим  
поколінням  
абсолютно  
неможливо знайти  
спільну мову?  
Можливо, після  
зіткнення з проявами  
бунтарського духу,  
яким у наш час  
керується чимала  
кількість підлітків,  
вам хотілося  
в розпачі опустити  
руки?

# Мистецтво спілкування з молоддю

## Стереотипи

Справді, засоби масової інформації сьогодні намагаються всіляко підкреслити цю різницю між поколіннями. Діючи таким чином, вони свідомо посилюють і без того гостру в сучасному суспільстві проблему. Бабусь і дідусів раз у раз переконують у тому, що сучасні діти некерівані й майже не піддаються ніякому впливу з боку старших. Водночас підліткам усіма способами насаджуються ідея про те, що їхні батьки та старші члени родини мислять застарілими категоріями й абсолютно відірвані від реальності, а тому нічого корисного поради не можуть.

Якщо вам хоча б частково близька ця проблема, то одразу ж хочемо вас заспокоїти: усе не настільки безнадійно, як нас у тому намагаються переконати. Отож, зберіться із силами і будьте готові діяти, оскільки налагодити з молоддю дружні стосунки, засновані на почутті взаємної поваги і приязні, – цілком реальна ціль. Однак, щоб досягнути успіху в цій нелегкій справі, потрібно взяти до уваги кілька моментів.

Поширені на сьогодні стереотипи щодо молоді насправді можна лише частково назвати об'єктивними. Сучасне суспільство справді усіма можливими засобами культивує у свідомості підлітків почуття неповаги, до того ж абсолютно до всього: історичного минулого, людей похилого віку, слабших і менш захищених верств населення, приватного майна інших людей і т. д. До того ж було б нерозумно заперечувати той факт, що чимала кількість підлітків справді схильна до ліні, вільного способу життя, безвідповідальності. Якби їм запропонували вибрати собі життєве кредо, то вислів нахшталт: «Я такий, який є, любіть і розважайте мене» – найбільш влучно відповідав би дійсності.

Водночас сучасна молодь є неймовірно відвертою та прямолінійною. Підлітки готові привселюдно обговорювати свої сумніви та страхи, захоплення та мрії. Крім того, вони все ще залишаються дітьми – розгубленими, вразливими та у відчайдушних пошуках сенсу життя. Зростаючи в суспільстві, де «правда є поняттям відносним», з усіх боків оточені суперечливістю релігійних систем,

кожна з яких намагається схилити їх на свій бік, сучасна молодь прагне, аби хтось допоміг їм розібратися з думками в цьому байдужому і нерідко вороже налаштованому середовищі. І цей хтось має бути з ними максимально чесним і безкорисливим у своєму бажанні допомогти.

Зростаючи в середовищі, яке розглядає кожну окрему особистість крізь призму краси і матеріального благополуччя, підлітки починають вважати, що вони є хоч якоюсь цінністю в цьому суспільстві лише за умови, що одягаються відповідно до певного зразка і спілкуються певним колом людей. Внаслідок цього вони нерідко стають самотніми, а тому – підозрілими і обростають цілою низкою комплексів. У такої молоді зовсім відсутнє почуття внутрішнього миру і спокою, для них життя – це постійна боротьба (передусім із самим собою).

## Безумовна любов

Спілкуючись із молодими людьми, особливо важливо дати їм зрозуміти і відчувати те, що ви їх любите, незважаючи ні на що. Сьогодні молодь нерідко упереджено ставиться до людей похилого віку. І не дивно, адже з екранів телевізорів вони раз у раз чують, що дорослі тільки й шукають слушної нагоди засудити їхню поведінку, стиль життя (музику, яку вони слухають, їхній одяг та зачіску), покритикувати їхні вчинки. Як не боляче нам це чути, але чимало підлітків



вважають, що старші люди навіть не намагаються їх зрозуміти.

«Багато хто з моїх однолітків прагне налагодити з батьками довірливі стосунки, однак зазвичай вони відчувають, що їх не розуміють і не люблять», – розповідає одна дівчинка.

Якщо ви прагнете потоваришувати із сучасними молодими людьми, то маєте першими зробити крок їм назустріч. Виявіть до них повагу і зацікавленість їхнім життям. Сприймайте їх серйозно і намагайтеся принаймні зрозуміти їхню точку зору, перш ніж відкинути її як недолугу. Я зовсім не переконую, що ви ніколи не повинні давати їм поради, ділитися особистим життєвим досвідом чи висловлювати докір, коли вони чинять гріх. Навпаки, сьогодні багато хто з молоді щиро прагне знайти серед старших людей мудрого наставника і друга, котрий міг би допомогти їм зорієнтуватися в багатогранному світі дорослого життя і дорослих рішень.

Одного разу Джон Максвел сказав: «Людяма абсолютно байдуже, наскільки багато ви знаєте, доки вони не зрозуміють, наскільки вони не байдужі вам». Цей, без сумніву, мудрий вислів залишається актуальним і в наш час. Доки молодь не зрозуміє, що всі ваші поради спрямовані на те, аби допомогти їм, вони будуть ставитися до них скептично, боячись потрапити під ваш тотальний вплив.

Як тільки ви зумієте закласти в основу своїх стосунків з підлітками любов та взаємну повагу, починайте ненав'язливо ділитися з ними своїм життєвим досвідом. У другому розділі Послання до Тита апостол Павло радить старшим жінкам навчати молодших. Згаданий тут принцип наставництва також відображений у 18 розділі книги Дії апостолів, де йдеться про те, як Акила та Прискилла взяли Аполона під свою опіку, навчаючи його в Божій істині.

## Діліться від щирого серця

Маючи за плечима досвід багаторічного ходіння з Богом, а також з висоти прожитих років, ви, безумовно, з усією переконливістю можете стверджувати, що вчитися на помилках інших краще, ніж самому набивати власні гুলі. Зараз ви володієте достатнім запасом знань, аби допомогти молоді зробити в їхньому житті мудрий вибір. Якщо ви поділитесь з підлітками часточкою свого серця, не сумнівайтесь, вони обов'язково відчують це і належним чином оцінять ваше добре до них ставлення. Це дозволить вам привернути їх до себе, завдяки чому ви отримаєте змогу ділитися з ними своїми поглядами на життя. Зауважте, що форма, у якій ви це зробите, не має принципового значення. Чи будете ви давати їм конкретні настанови, чи ніби не навмисно розповісте про те, які рішення свого часу приймали особисто ви, коли потрапляли в такі обставини.

Дозволю собі ще раз підкреслити, що, доки молодь не зрозуміє, що метою

ваших повчань є їхнє майбутнє благополуччя, вони скептично ставитимуться до всіх ваших порад. Ваші повчання будуть розцінені ними як спроба встановити тотальний контроль над їхнім життям.

Цілком імовірно, що багато хто з вас досі не розуміє, яким саме чином можна практично втілити в життя згадані вище принципи спілкування з молоддю. Дозвольте мені поділитися з вами кількома порадами, які зможуть допомогти вам визначитися в цьому питанні та врешті-решт налагодити дружні стосунки з підлітками, яких ви знаєте.

Насамперед потрібно визначитися з одним чи кількома підлітками, до яких найближчим часом буде прикута ваша увага та щирі молитви. Це можуть бути як ваші власні діти чи онуки, так і підлітки, котрі живуть з вами по сусідству, або ж молодь з вашої церковної громади. Не бійтеся заговорити з ними. Можливо, спочатку у вас виникнуть певні труднощі, але будьте певні, що більшість юнаків та дівчат високо оцінять ваші старання.

Запитайте в підлітків, які перебувають поруч із вами, як їхні справи, чим вони полюбують займатися у вільний час, з ким товаришують. Поцікавтеся в студентів, які повернулися додому на час канікул, як складається їхнє життя. Бачачи вашу постійну зацікавленість у них, більшість підлітків почнуть ставитися до вас із теплотою і вдячністю. На цьому етапі ваших стосунків особливо важливо пам'ятати про те, що вміння слухати є невід'ємною складовою мистецтва спілкування. Виявляйте щиру зацікавленість поглядами своїх юних співрозмовників, водночас всіляко боріться з прагненням звертатися до них довгими та нудними повчаннями!

## Залучіть свою творчу уяву

Налагодивши з молоддю спілкування, запропонуйте провести разом час. Сходіть з підлітками на природу, у суботу запросіть молодь до себе на обід. Навчіть дівчаток вирощувати квіти і пекти домашній хліб. Покажіть хлопцям-підліткам, як правильно полагодити водопровідний кран, навчіть їх основ обробки дерева. Візьміть на себе зобов'язання час від часу проводити урок суботньої школи в молодіжному класі. Як бачите, варіантів існує чимало. Кількість ідей при цьому обмежується лише рамками вашої фантазії.

Як тільки вам вдалося налагодити з підлітками дружні, довірливі стосунки, дозвольте їм взяти участь у вашому житті. Зверніться до юнака з проханням допомогти вам пофарбувати паркан, зібрати торішнє листя на вашій присадибній ділянці або розчистити від снігу стежку до вашого будинку. Якщо ви вже давно мрієте про те, щоб оволодіти навичками роботи з комп'ютером або навчитися користуватися мережею Інтернет, але і досі не наважилися до-

## А кого здесь надо воспитывать?

класти зусиль у цьому напрямку, ваше знайомство з молоддю стане чудовим приводом, аби нарешті на це зважитися. Таким чином, ви зможете отримати подвійну користь – набутти корисних навичок, а також отримати нову тему для спілкування з підлітками. Не бійтеся вчитися чогось нового в молоді; зосереджуйтеся на їхніх сильних сторонах і заохочуйте надалі розвиватися в цьому напрямку.

У стосунках з молоддю намагайтеся закласти міцний фундамент для подальшого вивчення з ними Божого Слова. Досліджуйте Біблію разом з підлітками, у неформальній обстановці розповідайте їм про власні досвіди з Богом, а також повсякчас згадуйте молодих людей, з якими ви спілкуєтесь, у своїх молитвах. У цьому є нагальна потреба, оскільки в наш час молодь постійно стикається з різноманітними спокусами.

Намагайтеся заохотити молодь до порядності, плекайте в їхніх серцях бажання служити іншим людям, бо завдяки цьому їхні характери уподібняться до характеру Христа. Понад усе бережіться того, аби ставитися до молоді упереджено. Це величезна помилка, якої сьогодні повсякчас припускається старше покоління, оскільки підлітки і так схильні вважати себе недооціненими і нікому не потрібними. Будьте готові до того, аби спокійно вислухати їхню думку щодо норм моралі, а також питань, пов'язаних з вірою.

Ви будете здивовані, коли зрозумієте, скільки всього нового можна дізнатися, спілкуючись із молоддю!

І, нарешті, будьте відвертими щодо ваших власних надій, прагнень, сумнівів – словом, будьте самими собою. Обговорюючи з підлітками свої переживання, ви таким чином зруйнуєте в їхній свідомості стереотип стосовно того, що люди старшого віку мислять обмежено і що їхні судження внаслідок цього дуже суб'єктивні.

Таким чином, служіння людям молодшого покоління пов'язане з певними труднощами, однак воно надає вам безмежну можливість для самореалізації. Повірте, ваші зусилля того варті! Знайшовши підлітків, які гостро потребують того, аби хтось зі старших людей зацікавився ними і виявив до них безумовну любов, розкажіть їм про те, що Бог любить їх. Ваша безпосередня участь у долі цих молодих людей може справити значний вплив на вибір, який вони раз у раз робитимуть у майбутньому самостійному житті. Чи стануть вони на шлях егоїзму та самодогодження, чи, як Христос, підуть шляхом самозреченого служіння заради потреб інших людей? Ваша щира зацікавленість у житті молоді не залишиться без взаємної уваги з їхнього боку.

Автор: Карен Кнадсон



# Котенок

Были брат и сестра – Вася и Катя; и у них была кошка. Весной кошка пропала. Дети искали ее везде, но не могли найти. Один раз они играли подле амбара и услышали – над головой что-то мяучит тонкими голосами. Вася влез по лестнице под крышу амбара. А Катя стояла внизу и все спрашивала:

– Нашел? Нашел?

Но Вася не отвечал ей. Наконец, Вася закричал ей:

– Нашел! Наша кошка... И у нее котята; такие чудесные; иди сюда скорее.

Катя побежала домой, достала молока и принесла кошке.

Котят было пять. Когда они выросли немножко и стали вылезать из-под угла, где вывелись, дети выбрали себе одного котенка, серого с белыми лапками, и принесли в дом. Мать раздала всех остальных котят, а этого оставила детям. Дети кормили его, играли с ним и клали с собой спать.

Один раз дети пошли играть на дорогу и взяли с собой котенка.

Ветер шевелил солому по дороге, а котенок играл с соломой, и дети радовались на него. Потом они нашли подле дороги щавель, пошли собирать его и забыли про котенка. Вдруг они услышали, что кто-то громко кричит: «Назад, назад!» – и увидели, что скачет охотник, а впереди его две собаки увидели котенка и хотят схватить его. А котенок глупый, вместо того чтобы бежать, присел к земле, сгорбил спину и смотрит на собак.

Катя испугалась собак, закричала и побежала прочь от них. А Вася что было духу пустился к котенку и в одно время с собаками подбежал к нему. Собаки хотели схватить котенка, но Вася упал животом на него и закрыл его от собак.

Охотник подкачал и отогнал собак; а Вася принес домой котенка и уж больше не брал его с собой в поле.



Раскрась



# Интернет-зависимость у детей

Для мам

Как правило, родители обнаруживают у ребенка зависимость слишком поздно. Дети становятся жертвой любой страсти очень быстро, поскольку не имеют еще жизненного опыта, у них слабо развиты воля и инстинкт самосохранения. Кроме того, они более азартны. Все эти факторы приводят к тому, что дети массово страдают Интернет-зависимостью.



## ► Почему у детей возникает Интернет-зависимость?

Для большинства детей Интернет является уходом от жестокости реального мира. Часто дети испытывают трудности адаптации, в общении со сверстниками, дефицит внимания со стороны родителей, и как следствие – чувство одиночества и ненужности. Любая зависимость человека является уходом в мир, где он чувствует себя комфортно. В этом мире не существует проблем.

## ► Интернет-зависимость – следствие недостатка общения

Нередко сами родители усаживают ребенка за компьютер, чтобы не мешал, не отвлекал, не приставал с постоянными вопросами. Основная причина возникновения зависимости у детей – недостаток общения с родителями.

Не жалейте времени для своего ребенка. Погуляйте с ним, почитайте интересную книгу, порисуйте, посмотрите детский фильм, просто поговорите, обсудите то, что его волнует. Поверьте, он очень ценит общение с вами. Ведь пока он маленький, вы являетесь для него самым важным человеком на земле, авторитетом и кумиром. Не отталкивайте его от себя.

В современном мире обойтись без Интернет-технологий невозможно. Компьютерная грамотность – очень важный аспект в формировании современного человека, и она так же необходима, как навыки чтения

и письма. Однако важно понимать и объяснить ребенку, что компьютер – это технический инструмент для познания мира, получения информации, развлечений. И здесь важно соблюдать меру.

Следует объяснить ребенку, что основная функция интернета – получение нужной информации, а не удовольствия посредством игр. Пользуясь Интернетом, подростки осваивают азы новейших технологий, а также повышают уровень компьютерной грамотности, что пригодится им во взрослой жизни. Дети создают собственные страницы, сайты, осваивают новые программы. Еще лет 10 назад это считалось сложным и доступным только специалистам. Современные дети делают это с легкостью. Но родители должны интересоваться, как проводит время в Сети их ребенок. Это может стать дополнительной точкой их сближения.

Понятно, что зависимость у детей – это проблема родителей, ведь их задача – следить не только за физическим здоровьем своего ребенка, но и за духовным. Общайтесь с детьми, налажьте теплые эмоциональные отношения, интересуйтесь душевным состоянием ребенка. Не экономьте время на своих детях, ведь никакой компьютер вас не заменит. Кроме того, когда вы наладите доверительные отношения, у вас появятся новые темы для общения. Предложите своему ребенку какое-либо увлекательное совместное занятие. Важно, чтобы у детей были не связанные с компьютером увлечения, объединяющие с семьей, сверстниками. Наградой вам будут улыбка, светящиеся радостью глаза вашего ребенка, его эмоциональное и физическое здоровье.

## Освобождение от зависимости

Те, кто изменяет свой образ жизни и отказывается от разного рода противоестественных возбуждающих веществ, некоторое время будут болезненно ощущать эту потерю и страдать без привычных стимуляторов, как это бывает у страдающего от алкогольной зависимости человека, лишённого выпивки. Отнимите у него алкогольные напитки, и он будет сильно страдать без них. Но если алкоголик проявит настойчивость, то он вскоре преодолеет эту ужасную зависимость. Природа придет к нему на помощь и останется на своем посту до тех пор, пока он снова не заменит ее суррогатом.

Некоторые люди настолько притупили тонкую природную чувствительность, что природе понадобится некоторое время, чтобы она оправилась от злоупотреблений, от греховных привычек человека, от потворства приобретенным извращенным вкусам, подавлявшим и ослаблявшим ее. Дайте природе шанс, и она восстановится и снова будет исполнять свою роль исправно и с достоинством. Употребление противоестественных возбудителей разрушает здоровье, притупляет мозг и лишает человека возможности по достоинству оценивать вечные ценности.

# ОРВИ, и не только...

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются одними из самых распространенных заболеваний. По статистике, каждый 3-й житель планеты хоть раз в год болеет ОРВИ. Данная проблема особенно актуальна для детских коллективов.



*Если ребенок болеет ОРВИ 4 раза в год, то его относят к группе часто болеющих детей, и количество таковых – около 40% посещающих детские сады. Частые простуды способствуют нарушению физического и психоэмоционального здоровья ребенка, развитию хронической патологии верхних дыхательных путей во взрослом возрасте. Также следует учитывать экономический урон от болезни.*

Верхние дыхательные пути – носоглотка, ротоглотка, гортань – наиболее подвержены влиянию неблагоприятных факторов внешней среды (особенно загрязненного воздуха), которые ослабляют местный иммунитет и делают слизистую оболочку уязвимой для вирусов и бактерий. Кроме того, скученность населения в городах повышает концентрацию возбудителей инфекций, а значит, будет возрастать и опасность заражения. Вот почему в целях предотвращения заражения рекомендуется мыть руки и лицо после посещения общественных мест, не прикасаться руками к лицу. Также рекомендуются закаливающие процедуры, которые повышают устойчивость организма к инфекциям.

Частые психоэмоциональные стрессы, неправильное питание с преобладанием сладких, жирных,

рафинированных блюд и недостатком витаминов и минералов, малоподвижность также приводят к ослаблению иммунной системы, подвергая нас высокой опасности заражения.

В отношении ОРВИ в шутку часто говорят: «Будешь активно лечиться – выздоровеешь через 7 дней, не будешь лечиться – выздоровеешь через неделю». Но это не совсем верно. Очень часто при несвоевременном, неадекватном лечении банальной простуды у человека развивается хроническая патология околоносовых пазух, ушей, горла и гортани, которая значительно снижает качество жизни.

Давайте рассмотрим, что **происходит в организме, когда в него попадает вирус**. Под воздействием вирусов, осевших на слизистую оболочку, разрушаются ее клетки, возникают нарушения функции сосудов и развивается отек, снижается способность слизистой к самоочищению и самовосстановлению за счет блокирования работы ресничек эпителия и скопления густой, вязкой слизи. Кроме того, поврежденный эпителий выделяет меньшее количество защитных веществ, обладающих способностью подавлять рост и размножение вирусов и бактерий.

Защитные клетки нашего организма – макрофаги – под воздействием таких неблагоприятных изменений

становятся малоэффективными и уничтожают интенсивно размножающиеся вирусы медленно. Ослабление местного иммунитета и накопление погибших клеток и слизи привлекает в зону военных действий бактерии, которые нападают на поврежденную слизистую оболочку. В результате этого на фоне вирусной инфекции развивается также бактериальная инфекция, которая и приносит больше всего проблем.

**Чтобы предотвратить бактериальные осложнения ОРВИ, врачи рекомендуют следующее:**

- Своевременно устранять анатомические дефекты, нарушающие нормальное дыхание и освобождение от слизи (искривление носовой перегородки, аденоидные разрастания).
- Избегать воздействия факторов, которые могут усугубить поражение слизистой оболочки (загрязнение воздуха пылью, табачным дымом, выхлопными газами); несколько раз в день проветривать помещение.
- Не переохлаждаться (особенно нужно беречь ноги) – это снижает общий и местный иммунитет.
- Не переносить простуду «на ногах», особенно если она сопровождается повышением температуры тела.
- Употреблять достаточное количество жидкости (8-10 стаканов для взрослых) и поддерживать необходимую влажность воздуха в поме-



щении. Это поможет разжижению слизи и ее выведению. Необходимо также механически уменьшать количество слизи: полоскать горло, промывать нос. Для этого подойдут солевой раствор (одна неполная чайная ложка соли на 1 стакан теплой воды), отвар ромашки, шалфея, календулы.

- Следует резко ограничить употребление сладостей, выпечки из белой муки, кондитерских изделий и продуктов, содержащих жиры, – все это ослабляет общий иммунитет.

- Важно регулярно включать в рацион продукты, богатые бета-каротином (все оранжевые, ярко-желтые, темно-зеленые продукты), который помогает восстанавливать слизистую оболочку. Продукты, содержащие витамин С, помогут сократить время выздоровления, так как этот витамин способствует выработке интерферона – естественного противовирусного вещества. Витамином С богаты ягоды, фрукты, все виды капусты, петрушка, болгарский перец. Рекомендуют также употреблять чеснок и лук.

- Можно применять ряд водных процедур. Например, на шею на ночь можно положить согревающий компресс: носовой платок, смоченный в холодной воде и сложенный в виде широкой полоски, обернуть вокруг шеи, сверху наложить кусок полиэтиленовой пленки и обмотать шею теплым шарфом. Воздействие холода увеличит приток крови, которая принесет больше иммунных клеток, и борьба с инфекцией усилится. Также можно попарить ноги или насыпать в плотные носки сухой горчицы на ночь. Эти процедуры уменьшают застой и отек в области верхних дыхательных путей и ускоряют выздоровление.

На сегодняшний день известно, что растения имеют в своем составе целый ряд веществ, которые способны подавлять рост и размножение бактерий, грибов и вирусов. При этом они не наносят никакого вреда организму человека. Более того, эти вещества способны активизировать защитные механизмы в теле человека, что может значительно ускорить выздоровление.

Одним из таких **природных антибиотиков** является тимол, содержащийся в тимьяне. К нему чувствительны даже некоторые возбудители пневмонии (*Streptococcus pneumoniae*, *Moraxella catarrhalis*, *Klebsiella pneumoniae* и др.). Флакринол, содержащийся в плюще, а также вербеналин – активный компонент вербены, обладают противомикробным действием, а

в сочетании с первоцветом этот эффект вербеналина значительно усиливается.

Эхинацея обладает противовирусным действием, поскольку подавляет фермент вирусов, который расплавляет стенку клетки для успешного проникновения вируса внутрь. Также она содержит летучие масла, способные подавлять стафилококк и грибы. Подобными свойствами обладают чеснок, лук, эвкалипт, чайное дерево, грейпфрут (особенно масло из его семян), календула, алое и розмарин. Например, можно сделать ингаляцию, подышав над нарезанным луком или чесноком с добавлением нескольких капель эфирного масла эвкалипта или чайного дерева. Такие ингаляции можно делать каждые 2 ч.

Можно применять корень аира болотного. Положите небольшой кусочек чистого корня за щеку и периодически (на протяжении 1-2 ч) прикусывайте его зубами, чтобы выдавить новую порцию активных веществ, а затем возьмите новый кусочек. Аир поможет уменьшить боль в горле и окажет антисептическое воздействие.

С этой целью применяют также кусочки сушеного имбиря. Можно сделать настой корня имбиря (1/8 ч. л. сухого молотого имбиря или мелко нарезанный свежий корень (около 1 ч. л.) на 1 стакан кипятка) с добавлением сока четверти лимона. Принимайте такой отвар каждые 2 ч, но помните, что у страдающих гастритом и язвенной болезнью он может спровоцировать обострение заболевания за счет своих острых, жгучих компонентов.

Интересно, что при применении этих естественных антибиотиков у микроорганизмов не формируется резистентность (нечувствительность к действующим веществам) – они всегда остаются чувствительными и погибают или по крайней мере замедляют размножение под действием активных компонентов растений. В то же время полезные бактерии, заселяющие кишечник, влагалище, ротовую полость и кожу, абсолютно не подвержены вышеуказанным веществам, что также очень важно, ведь частым осложнением после приема синтетических антибиотиков является дисбактериоз кишечника. К тому же лечение синтетическими антибиотиками эффективно только у каждого 15-го пациента с бактериальными осложнениями ОРВИ, поэтому столь широкое их применение без назначения врача не совсем оправдано.

За счет применения фитосборов удастся быстрее восстановить транспорт слизи из околоносовых пазух, бронхов или трахеи наружу. Это достигается благодаря активным веществам трав, путем возобновления подвижности микроворсинок (ресничек) на поверхности слизистой оболочки, которые обеспечивают передвижение слизи. Очень важно добиться этого, ведь в застоявшуюся слизь начинают проникать бактерии, и прозрачная жидкая слизь превращается в густой, комковатый гной, что приводит к риску возникновения осложнений со стороны смежных органов. На этом фоне могут развиваться острый отит, гайморит, бронхит и др. Но самое опасное: они могут перейти в хроническую форму, если бактерии смогут сформировать биопленку.

Для разжижения слизи и ускорения ее выделения применяют горечавку, первоцвет, бузину, вербену, тимьян, плющ, почки сосны, липу. Кроме того, за счет ряда противовоспалительных веществ, содержащихся в растениях, удастся уменьшить воспалительную реакцию и усилить иммунный ответ. Однако у людей, страдающих гастритом, язвенной болезнью желудка и имеющих риск развития легочного кровотечения, применение некоторых из этих трав может спровоцировать обострение заболевания.

Для того чтобы облегчить и усилить работу иммунной системы, можно применять настой корня алтея (его заливают теплой водой, а не кипятком, и настаивают), цветков ромашки, травы тысячелистника, коры дуба и одуванчика (последние 2 компонента настаивают на водяной бане), цветков эхинацеи пурпурной.

Таким образом, в профилактике ОРВИ и ее осложнений многое зависит от постоянных усилий самого пациента и того, кто за ним ухаживает. Огромную роль играет здоровый образ жизни, включающий в себя отказ от всего вредного и умеренность в полезном, физическую активность, простое и полноценное питание, а также применение природных средств, оказывающих комплексное защитное воздействие на наш организм.

**Желаем вам здоровья и долголетия!**

*По материалам издания Medical Nature и книги доктора медицины Эрвина Девиса «Альтернативы вакцинации»*

*«Вам ніколи не вдасться вирішити проблему, якщо ви залишите те ж саме мислення і той самий підхід, який привів вас до цієї проблеми»*

(Альберт Ейнштейн).



## Управління фінансами в шлюбі

Як і багато інших пар, ми з чоловіком були закохані один в одного, однак наше фінансове становище було складним. Перші фінансові труднощі очікували нас уже біля весільного вівтаря. Річард мав ще два роки навчатися в університеті, а ми вже витратили всі наші заощадження на організацію весільної церемонії, медовий місяць та облаштування скромної оселі. Я знайшла роботу. Хоч у житті нашої нещодавно створеної сім'ї це був непростий період у фінансовому плані, проте грошей нам вистачало. Ми з чоловіком навчилися жити економно. Ми шукали в газетах оголошення про розпродаж та купували речі, які вже були у вжитку. Ми повинні були розсудливо ставитися до фінансового питання, що й намагалися робити.

Після закінчення навчання Річард отримав місце вчителя в одному з коледжів. Тим часом я продовжувала час від часу працювати. Нам стало простіше жити. І ось ми почали отримувати багато вигідних пропозицій від кредитних компаній і згодом погодилися приєднатися до числа їхніх клієнтів.

Здавалося, розпочалися зміни на краще. Ми дозволили собі купити невеликий дім на колесах та обставили його необхідними меблями. Нам здавалося, що прийшло довгоочікуване відчуття фінансової незалежності. Через деякий час ми взагалі перестали хвилюватися із цього приводу. Якщо нам подобалася якась річ, ми без вагань купували її. Нас не зупиняла нестача готівкових грошей, адже в нас була можливість купити будь-який товар у кредит.

Деякі роки ми насолоджувалися життям, доки Річард не втратив роботу. Несподівано для себе ми зрозуміли, що на той момент ми вже потонули в боргах. Це було страшно. Той день поклав початок нашій 20-річній

боротьбі за грамотне планування сімейного бюджету. Фінансові проблеми – одні з найбільш небезпечних труднощів, з якими стикається сучасна сім'я. Вони готують сприятливий ґрунт для виникнення конфліктів. Відчуваючи постійний тиск обставин, чоловік та дружина починають сваритися, звинувачувати один одного в тому, що трапилося. Часто такі сварки закінчуються остаточним розривом стосунків та розлученням.

Хоч вирішення фінансових питань було важким та тривалим процесом для нас, але, на щастя, наша сім'я не розпалася. Нижче ви зможете прочитати декілька порад щодо збереження сімейних стосунків у період, коли ви потрапили в скрутне становище.

### Починайте з молитви

У Якова 5:13 сказано: «Як хтось між вами страждає, хай молиться!» Ми з чоловіком довгий час були занепокоєні своїм складним фінансовим становищем. Якби ми присвятили цей час молитві, то могли б отримати значно більше користі.

Перше, що ми зробили, – це склали список усіх наших боргів і в молитві відкрили його Господові. Ми робили це щодня. Крім того, ми також молилися про те, щоб Господь звільнив нас від пригніблюючого почуття страху за наше майбутнє. Ми просили в Бога мудрості для того, щоб домовитися з нашими кредиторами про відстрочення виплат. Ми щиро бажали, щоб Господь дарував нам можливість погасити термінові борги. Також ми просили Його вибачити нашу непередбачливість та допомогти зробити правильні висновки з нашої ситуації.

Щоразу, коли нам вдалося виплатити борг, ми викреслювали його з нашого боргового й водночас молитовного списку та дякували Богові за Його милість.

### Обговорюйте проблему відкрито

У Біблії в Якова 5:16 читаємо: «Тому визнавайте один перед одним гріхи, моліться один за одного, щоб зцілитися. Бо має велику силу ревна молитва праведника».

Коли ми з Річардом перестали контролювати наші витрати, то довгий час не обговорювали між собою цієї проблеми. Ми уникали цієї теми – не проблеми з нашою заборгованістю, а причини, з якої вона виникла. Нарешті, не витримавши напруження, я сказала: «Знаєш, мені страшно». «Мені теж», – відповів мій чоловік. Я здивувалася, коли побачила, що після цієї фрази йому стало легше.

Ми зрозуміли, що більше немає потреби страждати поодиночі. Ми разом створили цю проблему і на той момент уже були морально готові до того, щоб вирішувати її також разом. Можливість обговорити нашу складну ситуацію допомогла нам об'єктивно поглянути на причини, які призвели до того, що в нас назбиралася ціла низка неспланих рахунків при тому, що наші потреби, як і раніше, не були повністю задоволені.

### Визначте проблемні зони

Коли фінансові проблеми завдають вам поразки, взаємні звинувачення руйнують ваші стосунки: «Якби ти не купувала те і те, то...» або «Якби ти заробляв більше...» Ми з Річардом дійшли висновку, що помилки, яких ми припустилися при розподілі грошей у сімейному бюджеті, сталися через нашу неувважність, незаплановані витрати, неправильні рішення нас обох. Тому не слід звинувачувати лише одного. Якщо винні двоє, то й відповідати доведеться також разом. Придбайте зошит або спеціальну книгу для запису сімейних витрат.





Я раджу розділити аркуш на три колонки:

Витрати	Дохід	Усього
---------	-------	--------

Записуючи витрати своєї сім'ї в зошит, ви зможете бачити, на що витрачаються кошти, які ви заробили.

Не зайвим буде також поставити собі такі запитання: на що ви переважно витрачаєте кошти? Яким чином ваші батьки розпоряджалися грошима? Чи не повторюєте ви їхніх помилок у фінансовому плануванні вашого сімейного бюджету? Чи часто робите покупки з метою звільнитися від депресії, злості чи нудьги?

### Плануйте

Спеціалісти рекомендують уперше обговорити питання планування бюджету в приємній, невимушеній атмосфері, віддаленій від буденної метушні. Наприклад, ми з Річардом вирішили обговорити це питання під час поїздки на природу. Ми сиділи під деревом та розмовляли про те, на що зможемо витратити наш дохід після того, як навчимося розумно планувати витрати. Наші мрії були такі: усиновити дитину, придбати власне житло, виплатити кредит за автомобіль та зібрати певні кошти на майбутнє.

Тепер ми, як правило, кожні три місяці організовуємо «планувальний день». При цьому ми з Річардом аналізуємо, чи вдалося нам ефективно розподілити фінанси за цей період, а також обговорюємо плани на найближче майбутнє. У цьому питанні дуже важливо бути чесними один з одним. Інколи, звичайно, виникають суперечливі питання, але кожній сім'ї потрібно розробити власну єдину фінансову стратегію. Потім ми з чоловіком помітили, що час, витрачений на планування бюджету, також сприяє покращенню взаємовідносин у сім'ї.

### Розподіляйте відповідальність

Народна мудрість каже: «Одна голова – добре, а дві – краще». Найзручніше, коли чоловік контролює витрати дружини, і навпаки. Нехай це нікого не бентежить, адже це не тотальний контроль, але раціональний підхід.

Чоловік та дружина повинні нести однакову відповідальність за розподіл сімейних фінансів. Такий підхід дозволить обом бути в курсі ваших фінансових можливостей. Коли ви побачите, що один з вас краще планує витрати у певній сфері, можна закріпити цей обов'язок за ним. Наприклад, дружина краще планує витрати стосовно продуктів харчування, а чоловік – комунальні витрати. Можливо, один з вас схильний до бережливості, у такому випадку він стримуватиме запал менш організованого в цьому плані партнера.

### Зверніться за допомогою

Якщо ваші фінансові труднощі набули занадто серйозного характеру і ви не в змозі вирішити їх самостійно або ж не можете дійти між собою згоди, як діяти далі, то в такому разі вам необхідно звернутися за допомогою. Залежно від складності ситуації, вам може знадобитися консультація досвідченого фінансиста або когось із кваліфікованих знайомих. Не слід соромитися просити про допомогу.

Сьогодні можна знайти чимало інформації на тему фінансового планування і порад стосовно того, як раціонально розрахуватися з боргами. За допомогою спеціальної літератури ви зможете розширити знання у сфері питань сімейного бюджету. У цей період особливо важливо зберігати гарні стосунки один з одним.

### Рухайтесь вперед

Сьогодні мені часто доводиться відповідати на запитання нашої доньки: «Мамо, чому я повинна відкладати кошти? Адже ти можеш зараз заплатити за це, а я буду поступово віддавати тобі борг». Потім я вислуховую її обурення: «Але ж це несправедливо, я хочу придбати це вже сьогодні!» Ми з чоловіком не піддаємося її емоційним сплескам і не потураємо її миттєвим бажанням!

Ми з Річардом почали пояснювати дитині те, що колись дізналися про фінансове планування. Навчати цього потрібно якомога раніше, однак краще зробити це пізніше, ніж зовсім не зробити. З віком ви починаєте глибше розуміти необхідність економити та відкладати свої заощадження.

Деякі сімейні пари вважають за краще не торкатися теми спільного фінансового планування. Однак їхні труднощі та конфлікти не зникають від того, що вони про це не говорять. Сьогодні – це найкращий час для того, щоб розпочати вирішувати свої проблеми. І це не залежить від того, маєте ви чоловіка або дружину чи ні, одружилися ви нещодавно чи одружені вже багато років.

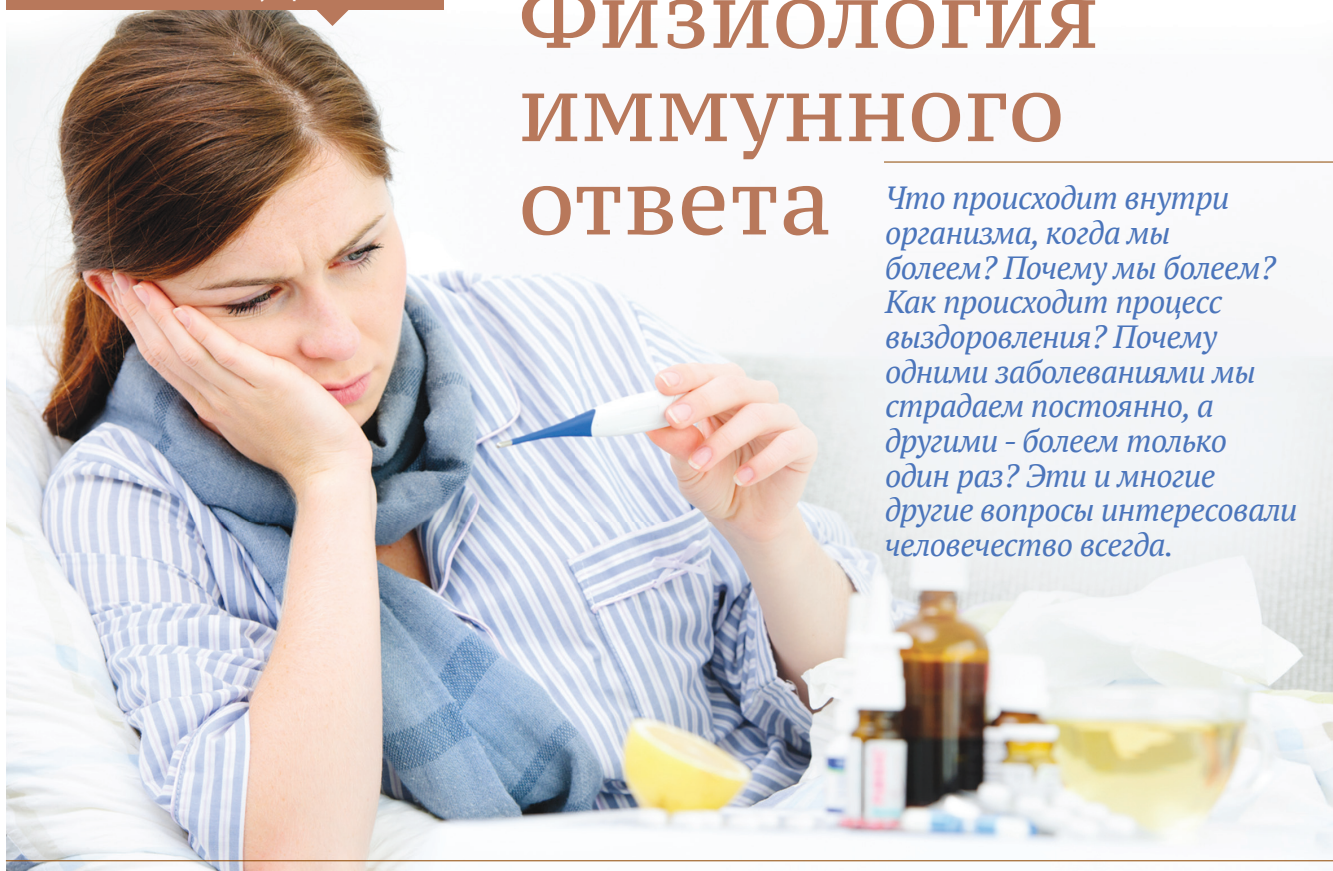
За час нашого сімейного життя, яке сягає вже 22 років, ми з Річардом мали фінансові злети та падіння. Хоч ми вчилися на власних помилках, це не заважало нам набивати нові «гулі». Під час вирішення тимчасових труднощів ми навчилися основного – спілкуватися.

Фінанси – це сфера, яка кидає нам багато викликів. Вона здатна вплинути на життєвий побут сім'ї. Ми з чоловіком зазнали багато фінансових штормів, але все ж таки човен нашого шлюбу зберігся. Ми, як і раніше, продовжуємо молитися, радіти та навчатися.

Автор: **Кетрін Лей**

# Физиология иммунного ответа

*Что происходит внутри организма, когда мы боеем? Почему мы боеем? Как происходит процесс выздоровления? Почему одними заболеваниями мы страдаем постоянно, а другими - боеем только один раз? Эти и многие другие вопросы интересовали человечество всегда.*



**К**ожа является наибольшим органом нашего тела. Она находится в постоянном процессе роста и обновления. Она защищает нас от негативного воздействия факторов окружающей среды, выводит на свою поверхность токсические вещества изнутри организма и способна всасывать в кровоток то, что находится на ее поверхности. Производными кожи являются волосы и ногти.

Восьмидесятые годы XIX ст. были отмечены замечательными открытиями, предшествовавшими бурному развитию многих наук: микробиологии, эмбриологии, иммунологии, геронтологии, антропологии и др. В этот период особенно выдающимся был признан труд И.И. Мечникова, касающийся взаимодействия человеческого организма и микроорганизмов. Именно ему принадлежит разработка теории фагоцитоза и заложение основ современной иммунологии.

Явления, связанные с иммунным ответом организма человека на заражение микроорганизмами, люди наблюдали еще в глубокой древности, но, естественно, понимания механизмов этих процессов не было. Массовые эпидемии продемонстрировали, что существует разная восприимчивость людей к болезням и что некоторые заболевания не по-

вторяются у одних и тех же лиц. Вопросы, связанные с инфекционными заболеваниями, изучали многие ученые, однако теории иммунитета до появления работ Мечникова не существовало.

Напомним, что иммунная система человека состоит из органов, клеток (лейкоциты) и производных этих клеток, которые, взаимодействуя, защищают наш организм от болезнетворного и чужеродного воздействия. Клетки, которые первыми встречают врага, называются фагоцитами – это разновидность лейкоцитов. Они могут свободно плавать в биологических жидкостях (микрофаги) или быть прикрепленными к тканям (в печени, селезенке, нервной и костной ткани, легких и т. д.) – это макрофаги.

Микрофаги в основном обеспечивают защиту от болезнетворных бактерий и вирусов, а также внутриклеточных микроорганизмов, свободно плавающих в жидких средах организма. Макрофаги уничтожают врагов, спрятавшихся в тканях. Фагоциты способны окружать врага своими выростами, наподобие щупалец осьминога, фиксировать и втягивать его внутрь себя, где под воздействием особых переваривающих ферментов он разрушается.

Кроме фагоцитов существует еще один вид клеток, которые

атакуют врага, – это природные киллеры. Они, в отличие от фагоцитов, не заглатывают врага, а как бы стреляют по нему своими химическими ядовитыми веществами. Именно эти клетки вызывают разрушение клеток трансплантата, опухолевых и зараженных вирусами клеток.

Как фагоциты, так и природные киллеры являются пехотинцами, выполняющими черную работу и массово погибающими в неравных боях. Но есть еще и офицерский состав – высокоорганизованные клетки, обученные запоминать врага, распознавать его при повторной встрече и даже производить целый арсенал оружия против конкретных врагов. Эти клетки называются лимфоцитами.

И.И. Мечников в ходе экспериментов убедился в том, что заноза, введенная под кожу, вызывает воспалительную реакцию, а нередко и нагноение, причем к очагу воспаления устремляется огромное количество подвижных клеток, преимущественно лейкоцитов. И поскольку воспаление связано с проникновением в организм патогенных микробов, а сама воспалительная реакция протекает при обязательном участии лейкоцитов и других подвижных клеток, можно

Продолжение на с. 15 ►



# Илья Ильич Мечников

Илья Ильич Мечников родился 15 мая 1845 г. в селе Панасовка Харьковской губернии. В детские и гимназические годы он обнаруживал недюжинные способности и особую склонность проявлял к естественно-биологическим наукам.

В 1862 г. окончил с золотой медалью Харьковскую гимназию и осенью того же года поступил на естественный факультет Харьковского университета. Блестящие способности Ильи Ильича, его горячее стремление выйти на самостоятельный путь исследователя помогли ему в короткий срок подготовиться к выпускным экзаменам и успешно сдать их.

И.И. Мечников окончил Харьковский университет в 1864 г. с ученой степенью кандидата естественных наук. В это время ему исполнилось 19 лет. Получив научную стипендию, он в следующем году поехал в Неаполь и вместе с А.О. Ковалевским с увлечением занялся природоведением, исследуя многочисленных представителей морской фауны. Эти зоологические и эмбриологические наблюдения впоследствии помогли И.И. Мечникову обосновать и развить учение о внутриклеточном переваривании патогенных микробов в сложном организме животного и человека.

Исследуя внутриклеточное переваривание чужеродных частиц в организме личинки морской звезды, он пришел к открытию фагоцитоза как защитной клеточной реак-



ции. Также он проявлял огромный интерес к изучению инфекционных болезней, выяснял процессы защиты организма от патогенных микробов, организовал и возглавил в Одессе первую бактериологическую станцию.

В первый период научной деятельности И.И. Мечников (до 1883 г.) занимался преимущественно зоологическими и эмбриологическими исследованиями простейших животных, от одноклеточных организмов до сложно устроенных живых существ. Он установил не только последовательные стадии развития яйцеклетки и низших животных, но и смог, используя сравнительно-аналитический метод, доказать цепь постепенных превращений эмбрионов у беспозвоночных.

Исследуя в 1865 г. низших червей – земляных планарий, ученый обратил внимание на то, что пищеварение у них осуществляется всегда внутриклеточно, поскольку они не обладают пищеварительной полостью. Спустя 10 лет, изучая в 1875 г. различные виды губок, он убедился в том, что процессы внутриклеточного пищеварения происходят с помощью особых подвижных клеток, и сделал вывод: данные клетки могут также защищать организм от вредных микробов.

Для решения вопроса, могут ли подвижные клетки защищать сложные многоклеточные организмы от различных вредных воздействий, он поставил следующий опыт: ввел в прозрачное

тело личинки морской звезды шип розы и проследил, будет ли шип окружен подвижными клетками и сколь скоро они способны противодействовать вредным влияниям внешней среды. Шип розы, погруженный в тело морской звезды, вскоре оказался облеплен подвижными клетками, стремящимися преодолеть его вредное воздействие на тело морской звезды. Продолжая наблюдения, И.И. Мечников сделал вывод, что в многоклеточных организмах подвижные клетки сложных организмов поглощают и переваривают вредные для организма частицы и вещества, которые получили название фагоцитов, или «клеток-пожирателей». Эти данные имели огромное значение для развития общей патологии.

В 1908 г. И.И. Мечникову присуждена международная Нобелевская премия. Вышеперечисленные факты свидетельствуют о том, что его работы имеют мировое значение. В последние годы жизни ученый занимался вопросами долголетия и рационального гигиенического режима.

С 1913 г. И.И. Мечников страдал заболеванием сердца, болезнь прогрессировала, и 16 июля 1916 г. ученый умер. Вся его жизнь была наполнена подлинным горением, страстной борьбой за научную истину.

Материал перепечатан из «Медицинской газеты «Здоров'я України», № 89, 2004

## ◀ Начало на с. 14

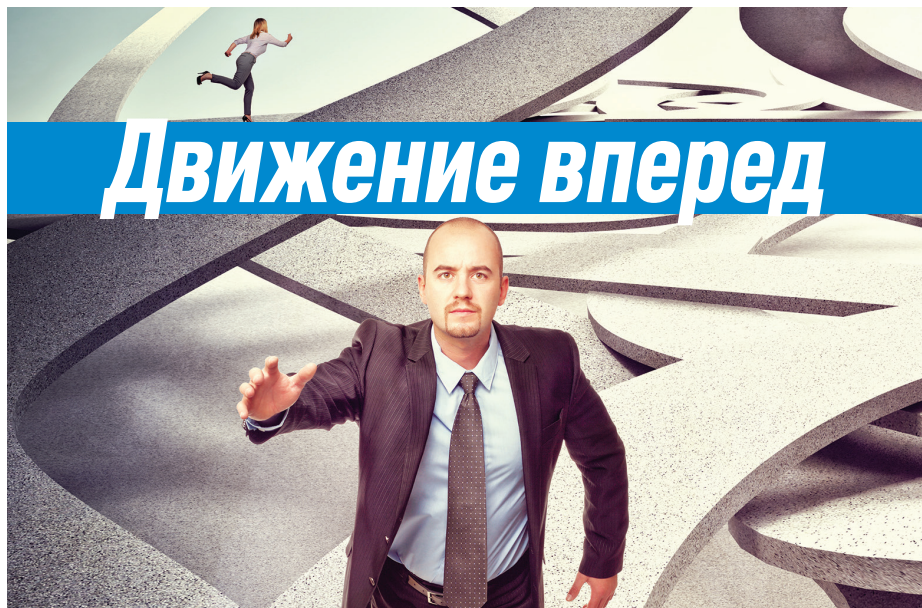
сделать вывод, что воспаление – это своего рода защитная фагоцитарная реакция организма.

Течение инфекционной болезни и ее исход зависят от того, насколько энергично и успешно фагоциты пресекают деятельность патогенных микробов, проникших

в организм. С помощью многочисленных, тщательно продуманных экспериментов И.И. Мечников обосновал положение, что степень фагоцитарной активности лейкоцитов и неподвижных клеток организма, находящихся в костном мозгу, печени, селезенке и соединительной ткани, определяется состояние

невосприимчивости (иммунитет) организма к инфекциям.

Поистине, Бог удивительно устроил организм человека и поддерживает в нем жизнь! И еще более удивительно то, что Он открывает чудеса Своего творения людям, делясь с ними тайнами мироздания.



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 пан-  
сіонату «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

**В**ыбор цели, даже самой пре-  
красной, если он не связан с  
развитием, движением вперед,  
будет недостаточным. Например,  
когда мы путешествуем, всегда обра-  
щаемся к карте, сверяя с ней свой маршрут.  
Сколько километров пройдено? Сколько  
еще предстоит одолеть? Мы определяем  
наше положение по отношению к из-  
бранной цели. Этот принцип применим в  
любой области человеческой деятельно-  
сти: бизнесе, учебе, работе, семье. Нужно  
всегда задавать себе следующие вопросы:  
«Куда я иду? Чего хочу достичь? Каким об-  
разом могу этого добиться?» Или, иными  
словами: «Зачем? Как? Когда?»

«Зачем» напоминает мне о смысле  
деятельности, то есть о моей цели. На-  
пример, я работаю по 20 часов в сутки.  
Зачем? Чтобы купить новую спортивную  
машину. Но стоит ли она подорванного  
здоровья?

«Как» подразумевает метод, избран-  
ный для достижения цели. Вот почему  
цель должна определять практическую  
сторону нашей деятельности. С другой  
стороны, практика обязана подтверж-  
дать правильность избранной цели.  
Вам, конечно, известно изречение: цель  
оправдывает средства. Оно означает,

что средства, использованные для до-  
стижения цели, являются оправданными,  
если эта цель хороша. Даже христианство  
практиковало подобную философию.  
Мир возлюбил силу, и она привела его  
к насилию. Таким образом, нечестивые  
методы бесславят цель. И Бог, преис-  
полненный любви к Своему творению, с  
горечью взирает на эти дела, пусть даже  
цели человека и были возвышенны.

«Когда» помещает меня во времен-  
ные рамки. «Всему свое время, и время  
всякой вещи под небом: время рож-  
даться, и время умирать; время насаж-  
дать, и время вырывать посаженное...»  
(Еккл. 3:1, 2) Эти слова принадлежат  
мудрому царю Соломону. Продолжи-  
тельность нашей жизни записана в кни-  
ге времени. Минуты и часы незаметно  
проходят, оставляя за собой упущенные  
возможности, незаконченные дела.  
Многие цели оказались недостиж-  
ными, потому что не были сориенти-  
рованы во времени, или, как принято  
говорить, не были разумно спланиро-  
ваны. «Не откладывая на завтра то, что  
можно сделать сегодня» — эта пого-  
ворка является актуальной.

АЛЬФ ЛОНЭ

Действия не всегда приносят  
счастье; но не бывает счастья без  
действия.

Б. Дизраэли

Жизнь требует движения.

Аристотель

Когда человеку лежать на од-  
ном боку неудобно — он пере-  
вертывается на другой, а когда  
ему жить неудобно — он только  
жалуется. А ты сделай усилие:  
перевернись!

М. Горький

Смотрите на телеканале «Надія»

# НЕПРОСТОЕ СОСТОЯНИЕ

...в новом формате

Ищите ТК «Надія» в кабельных сетях и на спутнике Astra 4A:  
5° в.д., 12 284V, SR 27.500, FEC 3/4

Редакция оставляет за собою право  
друковать материалы в дискуссионном по-  
рядку, не поделяючи поглядів автора, а  
також редагувати і скорочувати тексти.

Рукописи не рецензуються і не повер-  
таються. Оголошення, реклама та листи  
дописувачів друкуються мовою оригіна-  
лу. Відповідальність за зміст статей несе  
автор.

Дізнайся більше на:

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