



Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

Моя здоровая семья

№ 2 (61) 2014

Завтрак съешь сам...

Как показали результаты исследования, масса тела человека зависит не только от того, что и в каком количестве он ест, но и от времени приема пищи.

5

Роль батька в житті дитини

Якщо когось із нас попросили згадати те, як мама й тато дбали про нас у дитинстві, то чомусь одразу приходиться на спогад мамина ласка: як мама втішала, пригорнула, обіймала. Натомість тато запам'ятовується зазвичай не таким щедрим на ласку, обійми та пестощі.

6

Стаючи старшими

Чим старшими ми стаємо, тим складніше нам перебудовуватися і щось змінювати в собі. Незважаючи на це, саме зміни є неблаганними і постійними рушійними силами нашого життя.

7

Примирення

Михайлик повертався зі школи додому. Він був дуже засмучений. Ні, не через погану оцінку, а тому що посварився зі своїм найкращим другом Миколкою.

8

Токсокароз у дітей

Хотя распространенность этого заболевания достаточно широка, к сожалению, изучено оно недостаточно. Во многих странах мира наблюдается рост числа больных токсокарозом, особенно среди детей, и наша страна не стала исключением.

9

Как сохранить семью

Девять правил, следуя которым можно предотвратить развод, тем самым сохранив семью

12

О здоровье зубов, и не только...



Не секрет, что наше здоровье зависит от многих факторов – наследственности, экологии, образа жизни. Но именно образ жизни играет ключевую роль. Исследования ученых наглядно показывают прямую связь между характером питания, уровнем физической активности, умением отдыхать, наличием вредных привычек, с одной стороны, и продолжительностью и качеством жизни – с другой.

2

ЦИВИЛИЗАЦИЯ В МИРЕ = ПОЖАР В ОРГАНИЗМЕ



10

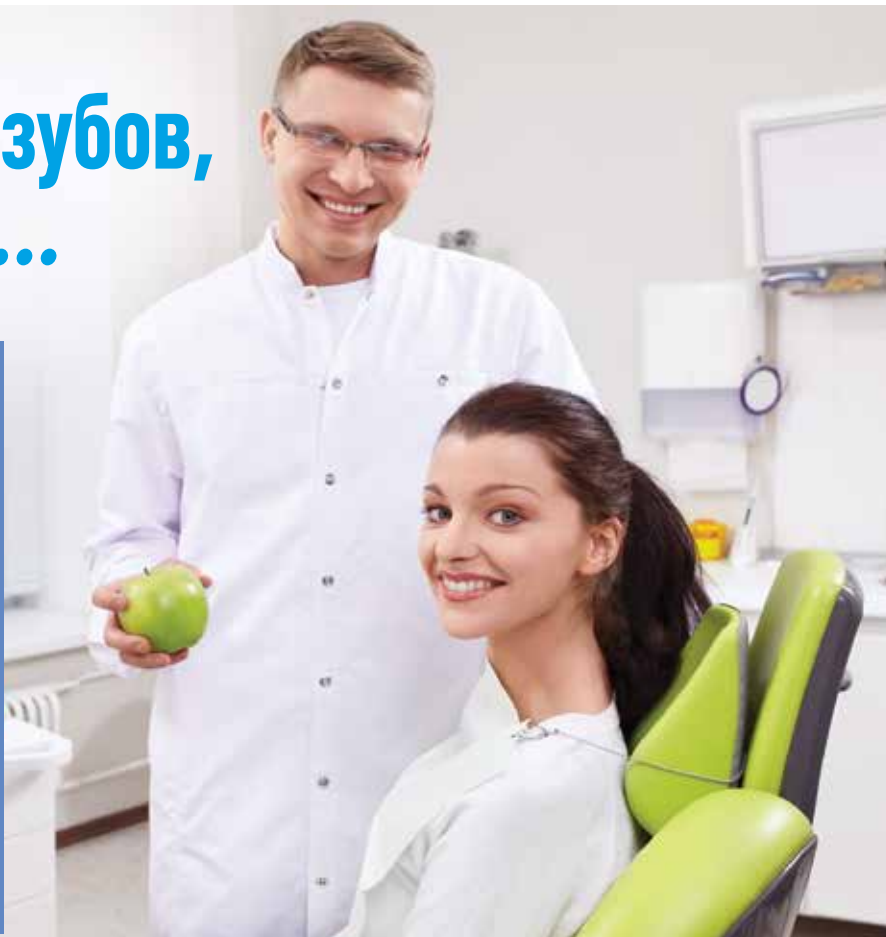
СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА



14

О здоровье зубов, и не только...

Не секрет, что наше здоровье зависит от многих факторов — наследственности, экологии, образа жизни. Но именно образ жизни играет ключевую роль. Исследования ученых наглядно показывают прямую связь между характером питания, уровнем физической активности, умением отдыхать, наличием вредных привычек, с одной стороны, и продолжительностью и качеством жизни — с другой.



А какую роль играет стоматологическое здоровье? Существует ли связь между состоянием полости рта и, например, здоровьем сердечно-сосудистой системы?

Вопрос взаимосвязи организма и полости рта обсуждается давно и описан в учебниках по разным специальностям. Многие заболевания имеют проявления в полости рта. Так, например, люди с диабетом часто страдают от быстрой резорбции (расщипывания) костной ткани челюсти или окружающей зуб костной ткани, которая очень сложно поддается лечению. Аутоиммунные заболевания, такие как пемфигоид и плоский лишай, также имеют проявления в полости рта.

Однако оказалось, что стоматологические проблемы отражаются и на общем состоянии здоровья. Сегодня, благодаря новым исследованиям, происходит пересмотр важности этого влияния. По мнению Антаназиса Завраса, ассистента профессора политики здравоохранения и эпидемиологии факультета медицины и стоматологии Гарвардского университета, возникновение сосудистых заболеваний и опухолей связано с состоянием полости рта. Профилактика стоматологических заболеваний часто является профилактикой заболеваний других органов и систем. Важность поддержания стоматологического здоровья теперь рассматривается под новым углом зрения.

Стоматологам необходимо выявить более сильные связи между здоровьем полости рта и общим состоянием здоровья. К такому выводу пришли авторы специального июньского номера журнала по стоматологии The Journal JEBDP. Современные исследования показывают, что неправильный уход за зубами и деснами, неправильный прикус могут привести к гораздо более серьезным последствиям, чем кариес, периодонтит и выпадение зубов.

Последствия недостаточного ухода за зубами

- Поддерживая здоровье зубов, вы сможете сбалансированно питаться. При потере зубов, особенно жевательных, люди вынуждены менять характер питания. Им сложно употреблять фрукты или свежие овощи, поэтому они делают выбор в пользу мягкой пищи, содержащей большое количество жиров и рафинированных углеводов, что приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, накоплению избыточной массы тела. Данные исследований свидетельствуют, что плохая гигиена полости рта и хроническая инфекция в ротовой полости могут стать причиной заболеваний сердца и даже инсульта.

- Пародонтит — это воспалительное заболевание, характеризующееся

прогрессирующим разрушением нормальной структуры альвеолярного отростка челюсти. В период обострения проявляется воспалением десны, гнойными выделениями из зубо-десневых карманов, неприятным запахом изо рта, патологической подвижностью зубов и их смещением. В ходе многих эпидемиологических исследований была выявлена связь пародонтита с высоким риском развития рака.

- Применение лекарственных средств, как рецептурных, так и безрецептурных, приводит к развитию сухости во рту, что, в свою очередь, способствует ослаблению защитных свойств компонентов слюны. В результате в полости рта накапливаются болезнетворные микроорганизмы и токсины. Следствием является прогрессирование микробных инфекций и развитие таких заболеваний полости рта, как кариес, губной герпес, грибковые инфекции (также известные как кандидозы), а также заболевания периодонта.

- Недавние исследования показали связь между нелеченной стоматологической инфекцией и летальными исходами. По словам Ферна Ингбера, президента и председателя правления Национального фонда детской стоматологии США, «многие дети умирают от инфекции в полости рта или от состояний, связанных с этой инфекцией. Но до сих пор многие случаи не зафиксированы официально».

но из-за недостатка знаний о связи здоровья полости рта со здоровьем организма в целом».

Как видите, очень важно следить за здоровьем полости рта, и не только ради того, чтобы иметь красивые зубы. Если вы не заботитесь об этом, в будущем вам придется потратить много средств, времени и сил на восстановление разрушенных зубов и лечение разнообразных болезней. Практикуя профилактическую стоматологию, вы можете надежно оградить себя от этих проблем.

Профилактическая стоматология

1. Поддержание гигиены ротовой полости

Самой важной профилактической мерой является чистка зубов щеткой и зубной нитью как минимум дважды в день (после приема пищи) для удаления зубного налета, который образуется на зубах. Если налет не удалять, он будет накапливаться и превращаться в зубной камень – затвердевшую, плотно прилегающую к зубам массу, содержащую бактерии, которые вырабатывают кислоты, способные спровоцировать возникновение кариеса и привести к развитию пародонтита.

Как правильно чистить зубы щеткой?

- Используйте достаточное количество зубной пасты (размером с горошину).
- Верхние и нижние зубы чистят отдельно, а не одним движением.
- Чистку зубов лучше начать с верхней челюсти слева, с внешней (щечной) поверхности зубов.
- Зубную щетку держите под углом 45 градусов.
- Движения должны быть «выметающими» – от десневого края до края коронки зуба. Рабочая головка зубной щетки, как правило, покрывает 3-4 зуба, как раз это количество зубов необходимо чистить выметающими движениями; повторяйте движения 5-10 раз, т. е. 5-10 «выметающих» движений на одном месте. Таким образом вы постепенно очистите внешнюю поверхность всех верхних зубов.
- Такими же «выметающими» движениями – от десневого края до края коронки зуба – обработайте внешнюю поверхность нижних зубов.
- Внутреннюю поверхность зубов чистить таким же образом: 5-10 «выметающих» движений на одном месте от десневого края до края коронки зуба.
- Наконец, обработайте язык, чтобы удалить бактерии и сохранить све-

жесть дыхания. В некоторых зубных щетках на противоположной щетине стороне есть ребристая поверхность, предназначенная специально для чистки языка.

Использование зубной нити

Многие из нас не осознают важность чистки зубов нитью и часто пренебрегают этой гигиенической процедурой, считая, что зубной щетки достаточно для удаления липкого налета, который образуется на поверхности зубов, а также в межзубном пространстве. Однако только использование зубной нити каждый день может удалить зубной налет в межзубных промежутках и предотвратить образование зубного камня в этих труднодоступных местах.

Чистка зубов нитью – это процедура, которая не требует много усилий и времени и должна производиться хотя бы раз в день. Для максимальной эффективности процесса следуйте следующей пошаговой инструкции:

- Используйте кусок нити длиной около 45 см.
- Оберните один конец нити вокруг среднего или указательного пальца.
- Другой конец – вокруг такого же пальца другой руки.
- Плотно прижмите нить большими пальцами.
- Аккуратно введите ее между зубами. Будьте аккуратны: если она соскочит, можно повредить десны.
- Аккуратно двигайте нить вперед и назад между зубами с обеих сторон каждого зуба.
- Повторите процедуру, обработав промежутки между всеми верхними и нижними зубами.
- Обязательно почистите нитью боковые поверхности всех зубов, особенно задних, включая крайние.

2. Питание

Для поддержания здоровья зубов необходимо сбалансированное питание. Вегетарианская пища, богатая клетчаткой, витаминами, микро- и макроэлементами, способствует самоочищению полости рта, а также помогает питательным

веществам поступать к тканям, окружающим зуб, и к самим зубам.

3. Воздержание от курения и употребления алкоголя

Курение, жевание табака и употребление алкоголя негативно влияют на состояние здоровья полости рта. Помимо синдрома сухости во рту, изменения цвета зубов и накопления зубного камня курение приводит к возникновению пародонтита, утрате зубов и даже развитию рака ротовой полости.

4. Регулярные визиты к стоматологу

Поскольку большинство негативных проявлений в полости рта на начальном этапе безболезненны, вы можете и не знать о них, если не будете регулярно посещать стоматолога. Для наилучшей результативности планируйте визиты каждые шесть месяцев, а при более высоком риске развития заболеваний ротовой полости – чаще.

Стоматолог может предложить вам:

- провести профилактическую очистку зубов, чтобы удалить зубной камень и цветные пятна, которые вы не можете удалить самостоятельно, а также для того, чтобы выявить признаки кариеса;
- провести рентгенологическую диагностику. Рентгеновские лучи позволяют стоматологам обнаружить признаки заболеваний зубов, которые не видны невооруженным глазом, такие как полости между зубами, разрушительные процессы глубже линии десен;
- исправить неправильный прикус, который затрудняет прием пищи, речь и качественный уход за зубами с помощью различных ортодонтических средств;
- профилактические покрытия жевательных поверхностей постоянных зубов специальными растворами, чтобы защитить детей от развития кариеса.

Таким образом, состояние полости рта связано с общим здоровьем человека, и профилактическая стоматология важна для нормального функционирования всего организма. Старайтесь поддерживать гигиену ротовой полости: чистите зубы минимум два раза в день, ежедневно обрабатывайте их зубной нитью, употребляйте простую нерафинированную пищу и регулярно посещайте стоматолога.

Будьте здоровы!

Желаем вам здоровья и долголетия!

Роман Вереденко,
врач-стоматолог пансионата «Наш Дом»



Зимний обед



Запеканка из кукурузной крупы

- 2 стакана вареной кукурузной крупы
- 1 стакан соевого творога тофу (или обыкновенного творога), измельчить вилкой
- 65 г овсяных хлопьев
- 2 ст. л. сухофруктов (изюм, финики или другие по желанию)
- ½ ч. л. соли
- 1 ст. л. сахара (по желанию)
- 3–4 яблока (очистить от сердцевин), нарезать пластинками
- 4–5 ст. л. кокосовой стружки

Яблоки нарезать тонкими дольками и уложить ровным слоем в глубокий противень. Смешать все ингредиенты, кроме кокосовой стружки. Готовую массу выложить на яблоки таким образом, чтобы толщина слоя была 2 см, и разровнять мокрыми руками, сверху посыпать кокосовой стружкой. Запекать в духовке в течение 45 мин при температуре 180 °С. Дать немного остыть и разрезать на порции. Запеканку можно также приготовить вечером, но в духовке не запекать. Поставить на ночь в холодильник, а утром испечь при указанной температуре. Она получится более плотной.

Салат из зеленого горошка

- 2–3 помидора (нарезать кубиками)
- 1 огурец
- 1 банка консервированного зеленого горошка
- Зеленый лук
- Укроп
- 3 зубчика чеснока (пропустить через чесночницу)
- 10 шт. грецких орехов
- 2 ст. л. лимонного сока
- 50 мл растительного масла
- Соль

К зеленому горошку добавить нарезанные помидоры, огурцы, лук, укроп, чеснок. Все заправить соусом и перемешать.

Соус: орехи растолочь, добавляя к ним небольшими порциями оливковое масло, тщательно перемешать до получения однородной массы, затем добавить лимонный сок, соль по вкусу, снова все перемешать.

Капуста морская маринованная

- 100 г сухой морской капусты
- Заправка:**
- Сок одного лимона
 - 2 ч. л. соли
 - 1 ст. л. молотого кориандра
 - 50 мл растительного масла

Сухую морскую капусту хорошо промыть, несколько раз меняя воду. Затем замочить на ночь, утром воду слить. Варить 15 мин или до тех пор, пока она не станет мягкой. Если вы используете замороженную капусту, то ее нужно разморозить и отваривать так же, как и сухую. Морскую капусту нарезать на полоски длиной 3–4 см.

Приготовить заправку, соединив все ингредиенты. Смешать с готовой нарезанной морской капустой. Тщательно перемешать. Поместить в контейнер и плотно закрыть крышкой. Поставить на сутки в холодильник. Перед подачей можно украсить семенами кунжута.

Печенье из пшена

- ½ стакана вареного пшена (должно быть мягким)
- 30 мл растительного масла без запаха
- 50 г сахара
- 160 г муки
- ¼ ч. л. соли
- ¾ стакана грецких орехов (мелко порубить)
- Любой густой джем

Соединить пшено, сахар, соль, масло. Хорошо перемешать, добавить муку. Замесить тесто. Разделить его на равные кусочки и сформировать шарики. Обвалять в орехах. Выложить на противень и придавить пальцем посередине каждого шарика так, чтобы получилось небольшое углубление. Выпекать печенье в течение 10 мин при температуре 200 °С, пока слегка не подрумянится. Сразу снять с противня, остудить. Каждое углубление заполнить джемом. Подавать свежим.

Завтрак съешь сам...



Как показали результаты исследования, масса тела человека зависит не только от того, что и в каком количестве он ест, но и от времени приема пищи.

Израильские ученые предложили 74 женщинам с избыточным весом или ожирением выбрать одну из двух диет. Каждая диета обеспечивала 1400 калорий в день. Первая диета («утренняя») включала 700 калорий на завтрак, 500 калорий – на обед и 200 калорий – на ужин. Вторая («вечерняя») диета: 200 калорий – на завтрак, 500 калорий – на обед и 700 калорий – на ужин.

У всех женщин до начала эксперимента отмечалось наличие метаболического синдрома (МС). Напомним, что МС характеризуется отклонением в показателях жиров в крови: снижен уровень «хороших» жиров (ЛПВП) и повышен – триглицеридов и/или холестерина. Также при МС повышается уровень артериального давления, а также содержание сахара в крови, увеличивается окружность живота. У испытуемых женщин наблюдались четыре из данных проявлений.

После 12 нед применения выбранных женщинами диет ученые подвели итоги. У тех, кто соблюдал «утреннюю» диету (1-я группа), масса тела снизилась на 8 кг, в то время как во 2-й группе («вечерняя» диета) – всего на 3 кг. Более того, уровень триглицеридов в 1-й группе снизился на 34%, а

во 2-й – возрос на 15%! Уровень ЛПВП («хороший» жир) возрос только в 1-й группе. Уровень сахара в крови и окружность талии уменьшились в обеих группах, но в большей мере – в 1-й группе, при этом женщины отмечали, что не испытывают особого чувства голода, который ощущался ранее.

Что делать?

Конечно, одного исследования недостаточно, чтобы разработать схему действий для всех, но стоит задуматься над тем, как лучше распределить употребление пищи на протяжении дня, особенно людям, страдающим избыточной массой тела или имеющим склонность к ее возникновению.

Более ранние исследования показали, что скорость обмена веществ повышается до обеда и снижается после 14:00–15:00. Это означает, что калории, потребляемые нами в первой половине дня, в большей мере расходуются на нашу жизнедеятельность; а то, что мы съедаем во второй половине дня, откладывается в жировых запасниках. Поэтому на завтрак рекомендуется съедать около 50% от общего количества потребляемых за день калорий, на обед – около 40%, на ужин – 10%. Ужин может состоять из фруктов, или из сочетания хлеба и фруктов, или из овощного салата, или из чего-либо другого, что не содержит большого количества калорий, жира или белка.

Obesity 2013. doi: 10.1002/oby.20460

Уровень сахара в крови и старческое слабоумие

Повышенный уровень сахара в крови способствует развитию старческого слабоумия (болезни Альцгеймера) и других видов слабоумия. А что происходит, если человеку еще не установлен диагноз сахарного диабета, но у него уже наблюдаются эпизоды повышения уровня сахара в крови до пограничных цифр, отделяющих норму от патологии?

В рамках исследования «Изменения в мышлении взрослого человека» ученые в течение 7 лет обследовали 2067 человек в возрасте от 65 лет и старше (большинство испытуемых – старше 70 лет). Среди участников эксперимента, которым не был установлен диагноз сахарного диабета, отмечалось увеличение частоты развития слабоумия в связи с повышением уровня глюкозы в крови натощак. И чем выше эти показатели, тем выше риск развития слабоумия. Например, у испытуемых с уровнем глюкозы натощак 115 мг в 100 мл крови склонность к развитию слабоумия была на 18% больше по сравнению с теми, у кого данный показатель составлял 100 мг в 100 мл крови. Среди участников с диабетом, если у них показатели сахара в крови



натощак составляли 190 мг в 100 мл крови, риск развития слабоумия был на 40% выше, чем у тех, у кого этот показатель был 160 мг в 100 мл крови.

Напомним, что нормальный уровень глюкозы натощак – меньше 100 мг в 100 мл крови. О наличии предрасположенности к диабету свидетельствует

уровень глюкозы от 100 до 125 мг в 100 мл крови, диабета – свыше 125 мг в 100 мл крови.

Что делать?

Все вышесказанное свидетельствует о том, что уровень глюкозы в крови должен быть как можно ближе к норме. Лучший путь достижения этого – снижение избыточной массы тела и выполнение физических упражнений. Даже кратковременные прогулки в быстром темпе несколько раз в день дадут положительный результат. И, конечно же, необходимо пересмотреть привычки в питании – уменьшить потребление пищи, которая способствует повышению уровня сахара в крови (сахар, выпечка из белой муки, рис, манная крупа, кондитерские изделия, сладкие прохладительные напитки). Также следует уменьшить потребление жиров животного происхождения, поскольку они способствуют снижению чувствительности клеток к воздействию инсулина – гормона, который переносит глюкозу из крови в клетки, уменьшая тем самым ее уровень в кровеносном русле.

N. Engl. J. Med. 369: 540, 2013



Роль батька в житті дитини

Якби когось із нас попросили згадати те, як мама й тато дбали про нас у дитинстві, то чомусь одразу пригадується мамина ласка: як мама втішала, пригортала, обіймала. Натомість тато запам'ятовується зазвичай не таким щедрим на ласку, обійми та пестощі. У ранні роки тато дає дітям більше свободи і більше права вибору, ніж мама. Хто, як не тато, підкидав нас у повітря, розгойдував, спонукав до певних рішучих кроків, запевняючи: «Не бійся! У тебе вийде! Я поряд з тобою! Я підтримаю тебе! Я допоможу тобі!» А мама, затамувавши подих, стежила за цим і досить часто просила припинити «знущання» з дитини.

Чого від батька чекають малюки? Тато повинен бути добрим і справедливим, сильним, завжди готовим простягнути руку допомоги, мужньою людиною, поряд з якою спокійно і безпечно. Він розкриває дитині широту навколишнього світу й допомагає виявити здібності, закладені в ній. Саме оцінка й підтримка тата відіграють у край важливу й значущу роль у формуванні цілісної особистості дитини.

Присутність тата допомагає дитині відшукати своє місце в суспільстві, навчатися самостійності, формувати творчу позицію, розвивати мужність, відвагу, наполегливість та принциповість.

Саме тато провадить дитину із затишного родинного вогнища у широкий світ. Проте шлях, який долатиме дитина, вона повинна обрати й пройти сама, а батько має навчити її, як зробити правильний вибір.

Світ вабить дітей своєю таємничістю. З плином років діти дедалі відважніше віддаляються від своїх батьків, із цікавістю обстежуючи оточення. Та щоразу, коли дитина навіть на невеликий відрізок часу залишає батьків, це тісно пов'язано з ризиком та загрозою. Звичайно, у такі моменти важливо мати мудрість, як забезпечити від найгіршого, надаючи дитині можливість діяти й обирати самостійно.

А виходячи у світ разом з татом, дитина розуміє, що радістю життя є не тільки спільне перебування

виключно в оточенні батьків, але й розкриття себе перед іншими людьми, пізнання ще невідомих їй речей та явищ, набуття вмінь, подолання страхів, творча діяльність.

У Біблії ми неодноразово можемо прочитати про роль батька у вихованні та формуванні дітей як особистостей. Авраам, Яків, Давид та багато інших біблійних героїв були мудрими радниками, наставниками, товаришами й незаперечним авторитетом для власних дітей. Послідовність у поведінці, вірність Божим принципам, мудрість і зваженість у прийнятті рішень сприяли вихованню в наступних поколіннях відповідних принципів.

Тому постає запитання: на яких принципах і засадах ґрунтується виховання в наших сім'ях? Чи досить принциповими є батьки, чи приділяють вони увагу дітям, навчаючи, застерігаючи, спрямовуючи їх до принципів добра, людяності, високих моральних та етичних принципів?

Одне з правил виховання свідчить: не можна добре виховати дитину, будучи самому невихованим. Якщо ми хочемо бачити зміни в дитині, потрібно насамперед змінити щось у своїх звичках, поведінці, пріоритетах. Батькам слід навчитися володіти собою, не використовувати лише одні заперечення, тим самим намагаючись зміцнити власний авторитет і владу в сім'ї, бо така

поведінка змушує дитину почувати себе погано, формує занижену самооцінку, неприязнь до себе, приховану агресію, а це заважає навчанню й іншим процесам формування особистості.

Крім маминої ласки, дитина повинна відчувати ніжність і турботу з боку тата. Це допоможе їй почувати себе захищеною і потрібною. Саме за умови такого виховання в дитині розвивається співчуття до інших.

Важливо також, щоб підхід і принципи виховання в обох батьків не відрізнялися. Бо саме це формує в дитини здатність чітко інтерпретувати, зіставляти поведінку оточуючих і власну. Неприпустимо, щоб один з батьків ставився лагідно, а інший постійно виявляв грубість і насилля. Тато повинен стати зразком витримки, терпіння, моральності.

Добре, коли тато не кричить, а будь-яке питання вирішує авторитетно, у дружній розмові. Дитина не боїться розповідати про свої помилки, невдачі, вона знає, що тато й мама її зрозуміють, підтримають і дадуть пораду. Неможливо, щоб дитина була сконцентрована на чомусь важливому (наприклад, на навчанні), якщо вона має якесь невисловлене переживання, якщо її не вислухали. Подумки вона не з вами.

Батькам, і не тільки татові, потрібно вчитися **відповідати на запитання дитини**. Не можна відмахнутися від дитини, котра

ставити запитання з прагненням щось дізнатися, фразами: «У мамі (тата) запитай», «Не заважай», «Не набридай», «У мене немає часу», «Я не знаю» тощо. Ставлячи запитання, дитина намагається задовольнити свою допитливість, тому потрібно її заохочувати в цьому, по можливості відповідати або допомагати знаходити відповіді.

Бувають ситуації, коли постають запитання, на які немає простих відповідей. Їх чимало в нашому житті. Не можна давати просту відповідь на такі запитання. Наприклад, коли, забороняючи дитині товаришувати з тим, з ким їй, на вашу думку, не варто дружити, ви говорите: «Не можна, бо він поганий хлопчик». Це суб'єктивна думка, а дитина повинна отримати урок і навчитися мислити глибоко, розуміючи, що не все в житті так просто. Потрібно повідомити причини і наслідки вибору, який робить дитина. Саме так виховує людину Бог, повідомляючи їй і причину, і наслідок її вибору.

Батьки повинні вміти визнати невдачу, а також навчити цього свою дитину. Не потрібно робити трагедії, коли все склалося не так, як планувалося. Будь-яка невдача вчить смирення й терпіння, допомагає уникнути помилок у майбутньому.

Коли дитина бачить позитивне в татові й мамі, коли її поважають як особистість, вона тягнутиметься до батьків, довірятиме їм і пам'ятатиме ті уроки, які вони їй дали.

Враховуючи міру зайнятості та брак часу більшості батьків, діти, на жаль, забагато дивляться телевізор та надто довго сидять перед комп'ютером, але замало спілкуються зі своїми батьками, особливо – татами.

Це свідчить, що не батьки вчать жити дітей, а телебачення та Інтернет.

Жорстокість, насилля, вульгарність, еротизація стосунків підлітків – усе це наслідки проведення часу в дитинстві перед екраном, де діти спостерігали за героями з такими ж рисами.

Перегляд телепередач без міри, захоплення Інтернетом у дітей та молоді, як правило, є наслідком виховання батьків, які кожну вільну хвилину проводять перед екраном.

Тому вибір, дорогі батьки, за вами: або ваша дитина виросте високоморальною, інтелектуальною, принциповою людиною, або ж буде закомплексованою, зіпсованою особистістю з різними вадами.

Є така мудрість: **вчитель (наставник) – не той, хто тільки вчить, навпаки, це той, хто, навчаючись, вчить іншого.** Тож навчайтеся добра, терпіння, любові й навчайте цього своїх дітей.

Автор: Іван Щербак

*«Для всього свій час, і година своя кожній справі під небом: час родитись і час помирати, час садити і час виривати посаджене, час вбивати і час лікувати, час руйнувати і час будувати, час плакати й час реготати, час ридати і час танцювати...»
(Екл. 3:1-4).*

Стаючи старшими

Чим старшими ми стаємо, тим складніше нам перебудовуватися і щось змінювати в собі. Незважаючи на це, саме зміни є неблаганними і постійними рушійними силами нашого життя. І загалом не важливо: відбуваються ці зміни за нашою волею чи з причини смерті, розлучень, проблем зі здоров'ям або фінансових труднощів. «Усе, що не робиться, – на краще», – каже відома приказка. Є люди, котрі, безумовно, можуть із цим посперечатися, і не без причин. Однак ми, як християни, трохи змінюємо її, беручи за основу біблійний текст, завдяки чому цей вислів набуває зовсім іншого змісту, котрий є життєвим кредо багатьох віруючих: «Знаємо, що тим, які люблять Бога, які покликані за Його передбаченням, все сприяє до добра» (Римл. 8:28).

Однак зміни завжди є ознакою закінчення чогось. У зрілому віці зміни, з якими ми можемо зіткнутися, передбачають: спостереження за тим, як наші улюблені батьки слабшають і їхня поведінка нагадує поведінку дітей; наша дитина може переїхати на навчання до іншого міста; ми можемо втратити чоловіка чи дружину; змінити місце проживання, а також відчуття збої в роботі нашого організму, які з'являються з віком.

Існує ще один поширений вислів, у якому сказано: «Усе, що не вбиває нас, робить нас сильнішими». Справді, завдяки змінам ми набуваємо життєвого досвіду, котрий може нам у майбутньому.

Практичні кроки, котрі допоможуть вам перебудуватися

Вірте в себе. Коли ви вічно-вічно зіткнетеся з неминучими змінами, нагадайте собі про життєві кризи, які ви змогли успішно подолати. Вам може здаватися, що тепер у вас недостатньо сили для боротьби, але це помилка, ви з усім справитеся. Знайдіть у собі сили рухатися вперед.

А кого здесь надо воспитывать?



Намагайтеся частіше бачитися з тими, хто може вас підтримати. Частіше бувайте в товаристві оптимістично налаштованих людей, які у вас вірять. А ось зустрічей з тими, хто здатний вселити у вас думки пригніченого характеру, варто по можливості уникати.

Приділяйте достатню увагу своєму здоров'ю, раціонально чергуючи фізичні навантаження з відпочинком. Такий режим допоможе вам боротися зі стресом, ризик якого неминуче зростає в міру того, як ви стаєте старшими.

Моліться

У молитві відкрийте свої переживання, біль і страхи Христу. Просіть про те, аби Бог послав вам сили забути все погане і з новими силами поглянути у світле майбутнє. Постійно читайте Слово Боже, оскільки саме в ньому ви зможете знайти розраду і спокій. Розпочніть з книги Псалмів.

Приймаючи свій вік

Урешті-решт ваш організм перебудується, і життя стане більш розумним. Ви змиритеся з тим, що є. У період змін ви можете відчутися себе цілком вибитими з колії, розгубленими, може здаватися, що ви ніколи не зможете змиритися зі змінами і знову почувати себе впевнено. Однак це помилка, з Божою допомогою ви все подолаєте. Як би там не було, поряд з тим, що зміни завжди поєднані з певним ризиком, вони також здатні відкрити нашим очам нові вершини, які ми зможемо підкорити, дати поштовх до того, щоб рухатися далі й вийти на абсолютно новий рівень у стосунках з членами наших сімей, друзями і, врешті-решт, з Богом. Дозвольте Небесному Отцеві підтримати вас і допомогти вам владнати всі складні ситуації, де вашої сили для їх вирішення недостатньо.

Автор: Роберта Ренд Капоне

Примирення



Михайлик повертався зі школи додому. Він був дуже засмучений. Ні, не через погану оцінку, а тому що посварився зі своїм найкращим другом Миколкою.

«Миколка сам винен, – розмірковував хлопчик. – Навіщо він пообіцяв мені дати свій м'яч, а потім передумав, сказавши, що йому самому він потрібен? Не треба було тоді обіцяти».

Михайлик вважав, що він правильно зробив, коли назвав свого друга скнарою. Тоді Миколка нагадав Михайлику, що кілька днів тому той сам з'їв бутерброд і не поділився з ним. Михайлик дуже розсердився на те, що Миколка згадав про це.

– То ти тепер усе життя будеш пам'ятати про цей бутерброд! – закричав хлопчик. – І правильно, що я тобі його тоді не дав, тому що ти – скнара!

Цього Микола стерпіти не зміг. Він вдарив Михайлика. У цей час прийшла Ганна Андріївна, класний керівник, і припинила бійку. Хлопчики отримали покарання: їм потрібно було затриматися після уроків і прибрати в класній кімнаті.

Під час прибирання приміщення два друга мовчали. Кожен з них думав, що він не винен, тому не хотів миритися першим.

І ось Михайлик прийшов додому. Його зустріла мама.

– Михайлику, ти сьогодні затримався в школі, щось сталося? – запитала вона.

– Та ні, усе гаразд. Просто Ганна Андріївна попросила прибрати класну кімнату.

– Тоді мий руки – і за стіл! Тебе чекає дуже смачний обід!

Михайлик мовчки пообідав і пішов у свою кімнату.

Мама відчинила двері й запитала:

– Михайлику, а чому ти не йдеш у гості до Миколки? Ти ж учора говорив, що ви збираєтеся погратися разом після уроків.

– Не хочу я з ним гратися. Він мені більше не друг, – відповів Михайлик. – Він обіцяв мені дати м'яча, а потім передумав. Хіба це друг?

Раптом задзвонив телефон. Мама підняла трубку. Це був Миколка, він хотів поговорити з Михайликом і попросити вибачення в нього.

– Не буду я з ним говорити, скажи йому, що він мені більше не друг. І прощати я його не збираюся. – Михайлик зачинив двері своєї кімнати і взяв з полиці книгу.

«Краще я сам буду гратися, ніж з таким жадібним другом», – подумав він, сів на ліжко і розгорнув книгу.

Проте Миколці дуже хотілося помиритися зі своїм другом, тому він узяв два бутерброди, свій м'яч і вирушив до Михайлика додому. Хлопчика зустріла мама Михайлика, вона провела його в кімнату сина.

Миколка підійшов до Михайлика, присів поруч з ним на ліжко і сказав:

– Михайлику, я вчинив неправильно. Вибач мені. Ось, візьми мій м'яч і грайся ним, скільки захочеш. І пробач, що я згадав про бутерброд, ось тримай.

Миколка дістав із сумки два смачних бутерброди і віддав один Михайлику.

– Я не хочу, щоб ми з тобою сварилися через такі дрібниці. Ми ж найкращі друзі, – сказав Миколка.

– І ти мені пробач, – промовив Михайлик. – Ти вчинив краще за мене. Незважаючи на те, що я з тобою не поділився бутербродом, ти все одно пригостив мене.

Хлопчики із задоволенням з'їли бутерброди з чаєм, який їм принесла мама. Потім Михайлик запропонував піти у двір і погратися м'ячем. За кілька хвилин два друга вже забули, що вони посварилися і ще зовсім недавно не хотіли один з одним розмовляти. Вони вирішили бути справжніми друзями, які ніколи не ображаються один на одного.

Токсокароз у детей

Для мам

Хотя распространенность этого заболевания достаточно широка, к сожалению, изучено оно недостаточно. Во многих странах мира наблюдается рост числа больных токсокарозом, особенно среди детей, и наша страна не стала исключением. Токсокароз – паразитарное заболевание, вызываемое миграцией в организме человека личинок круглых червей, паразитирующих преимущественно у животных семейства псовых (*Toxocara canis*).



Токсокароз характеризуется длительным течением с периодическими обострениями, сопровождается поражением многих органов.

Основные хозяева токсокар собаки, лисы, кошки заражаются, проглатывая яйца из почвы, внутриутробно (личинки к щенкам проникают через плаценту), с молоком кормящей самки и при поедании промежуточных хозяев (мясо кур, уток, голубей, крыс, свиней и др.). Особенно много больных животных среди щенков в возрасте до 4 мес и бродячих собак.

Попавшие в почву с калом животных яйца созревают и могут дать жизнь новому поколению токсокар. В почве они остаются жизнеспособными в течение 10 лет. Попав в организм собаки, токсокары проходят весь путь развития от яиц до половозрелых особей. В организме взрослых животных вылупившиеся личинки мигрируют по тканям внутренних органов и снова возвращаются в кишечник, становясь половозрелыми паразитами, которые откладывают яйца, – начинается новый цикл. Самка токсокары откладывает до 200 тыс. яиц в сутки (в 1 г фекалий может содержаться от 10 000 до 15 000 яиц!), а жить она может 4-6 мес.

Пораженность токсокарозом выше у жителей сельской местности (в 1,5 раза), болеют чаще девочки. Больных выявляют среди детей от 6 мес и старше, причем наибольшая распространенность наблюдается среди малышей в возрасте 3-5 лет. Заражение людей происходит в основном летом и осенью.

Необязательно быть в непосредственном контакте с больным животным, чтобы заразиться. Источником заражения является не больной человек, и даже не животные, а загрязненные яйцами токсокар продукты, вода, грязные руки. Человек – только резервуар для неполовозрелых токсокар, и из его кишечника яйца этих гельминтов не выделяются, так как паразиты в его организме никогда не достигают половозрелой формы.

► Проявления токсокароза

Течение заболевания тяжелое, рецидивирующее, с множественными проявлениями. Вылупившиеся из яиц в кишечнике человека личинки проникают в кровеносную систему и с током крови попадают в печень, где часть из них оседает. Оставшиеся личинки проходят через печень и попадают с кровью в сердце, а затем – в легкие, где некоторые из них также оседают, вызывая развитие очагов воспаления, а часть разносится с кровью по всему организму и фиксируется в различных органах (почках, коже, мышцах, щитовидной железе, головном мозге, сердце, глазах и др.). В тканях личинки сохраняют жизнеспособность многие годы и периодически возобновляют свою миграцию, вызывая рецидивы заболевания.

Мигрируя по органам, личинки травмируют ткани, оставляя кровоподтеки, отмирание тканей, воспалительные очаги. Кроме того, в организме развивается иммунологическая реакция на структурные элементы токсокар и продукты их жизнедеятельности, что проявляется в виде аллергии, и не только. Иногда у детей, которым изначально установлен диагноз атопического дерматита или экземы, определяют наличие антител к токсокаре, и диагноз меняется.

У больного могут наблюдаться отеки, покраснение кожи, высыпания, зуд, нарушение дыхания по типу бронхоспазма. Могут развиваться отек легких и пневмония, лихорадка, увеличение лимфатических узлов, печени, боль в животе, рвота и понос, эпилептические припадки, косоглазие, снижение зрения на один глаз вплоть до слепоты и др.

Постоянным проявлением токсокароза является стойкое, длительное повышение уровня эозинофилов в крови. Обычно их уровень превышает 30%, а иногда даже 90% при норме 1-5%. Количество лейкоцитов увеличивается до 15-20х10⁹/л, а в некоторых случаях даже до 80х10⁹/л (нормы отличаются в зависимости от

возраста). Изменения в крови могут сохраняться в течение нескольких месяцев и даже лет. Со временем у ребенка может развиться анемия, снижается уровень гемоглобина и повышается скорость оседания эритроцитов, нарастают изменения в иммунограмме, появляются признаки ослабления иммунитета.

Итак, если вы или ваши дети имеют частые контакты с собаками, кошками, с почвой и вы отметили наличие хотя бы некоторых из вышеперечисленных проявлений, обратитесь за консультацией к семейному врачу, педиатру или инфекционисту. Легкие случаи проходят без лечения. В более тяжелых применяют кортикостероиды и противоглистные препараты олбендазол или мебендазол. Гранулемы (опухоли), образуемые паразитом, удаляют хирургически, при локализации в глазу – с помощью лазерной фотокоагуляции. После лечения пациенты находятся под диспансерным наблюдением в течение 1 года. Прогноз при адекватном лечении благоприятный.

► Профилактика

Гигиена, гигиена и еще раз гигиена! Не гладьте бродячих животных, а после контакта с домашними любимцами и с почвой мойте руки. Тщательно мойте продукты, контактировавшие с почвой. Мойте руки перед едой и после посещения туалета.

Домашних собак 1 раз в год обследуйте на гельминтозы в ветеринарной лечебнице и лечите, если нужно. Помните, что выгул собак запрещен в скверах и на детских площадках. Песочницы во дворах и на детских площадках вне присутствия детей должны покрываться деревянным щитом или клеенкой.

Будьте здоровы!

Составила Татьяна Остапенко
по материалам «Международного журнала
педиатрии, акушерства и гинекологии»,
июль/август 2012 г., т. 2, № 1

ЦИВИЛИЗАЦИЯ В МИРЕ = **пожар в организме**

Просматривая материалы журнала «Український медичний часопис», я натолкнулась на статью, в которой рассматривались факторы образа жизни, влияющие на развитие болезней цивилизации. Мне захотелось поделиться этой информацией с вами, дорогие читатели. Мы живем в современном, цивилизованном обществе, и оно оказывает на нас значительное влияние, которое, однако, мы зачастую не замечаем или игнорируем. Однако, чтобы победить врага, нужно знать его в лицо.



С развитием цивилизации в нашу жизнь пришли блага, которые значительно облегчили наше существование. Водопровод, центральное отопление, стиральные машины, микроволновки, хлебопечки, газовые плиты, автомобили, супермаркеты, аптеки, средства для чистки, мытья и многое другое стало неотъемлемой частью жизни человека. В результате у нас появилось много свободного времени, мы стали меньше двигаться и употреблять более калорийную и легкодоступную пищу. Такого массового благополучия никогда в истории человечества не было.

Еще столетие назад большинство людей страдали от недостатка питательных веществ и тяжелых физических нагрузок. В настоящее время мы страдаем от загрязнения атмосферы, воздействия химических веществ, электромагнитного излучения и еще целого ряда факторов. В результате человеческий организм видоизменяется, приспосабливается, стараясь выжить в новых условиях.

Однако, как это ни парадоксально, приспособительные механизмы организма начали работать против него самого. Ученые отмечают, что с развитием цивилизации у людей массо-

во наблюдаются диабет, увеличение уровня жиров в крови, ожирение, хронические заболевания и многие другие неблагоприятные изменения. Повсеместно и с поразительной скоростью стали развиваться болезни цивилизации: ожирение, диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, которые в списке основных причин смертности занимают сейчас главенствующее место (ранее первое место принадлежало инфекционным заболеваниям).

Для современного человека характерно накопление лишней жировой ткани в организме. Сегодня ученым хорошо известна взаимосвязь между данным фактором и хроническими воспалениями, возникающими в организме; это было доказано в экспериментах на животных. Известно, что жировая ткань функционирует как отдельный орган. У животных на фоне ожирения в крови повышался уровень веществ, указывающих на хроническое, не связанное с инфекциями, вялотекущее иммунно-аллергическое воспаление во всем организме.

Основной функцией клеток жировой ткани (адипоцитов) является накопление и хранение жира. Кроме того, они выделяют множество активных веществ и гормонов. Основная функция данных веществ – процесс накопления жира.

Например, одно из них может подавлять чувствительность рецепторов клеток к инсулину.

Напомним, что инсулин переводит глюкозу из крови в клетки, обеспечивая таким образом клетки энергией. Излишки глюкозы преобразуются в жир. Цель угнетения чувствительности к инсулину – уменьшение запасов энергии в виде жировых отложений. Однако, к сожалению, также снижается чувствительность к инсулину в мышечных клетках и в печени, что способствует повышению уровня неиспользованной глюкозы в крови. Лишняя глюкоза выводится с мочой. Вследствие данных процессов у человека развивается предрасположенность к диабету и диабет 2-го типа. И это заболевание является не чем иным, как попыткой организма защититься от избыточного накопления энергии в виде жира.

По мере накопления жировой ткани в нее все больше проникают клетки иммунной системы – макрофаги. Они стимулируют разрастание новых сосудов в жировой ткани, но также вырабатывают вещества, провоцирующие запуск механизма воспаления, с целью подавления отложения нового жира. Воспалительные вещества, выработанные жировой тканью и макрофагами, могут влиять на нервную

систему и таким образом участвовать в регуляции потребления (снижают аппетит) и расхода энергии на уровне митохондрий, что помогает контролировать массу тела.

Оказывается, что не только общее количество жира, но и, в частности, жир, накапливающийся в брюшной полости (висцеральный), в значительной степени влияет на выраженность воспалительных реакций в организме. Поэтому, если человек не страдает ожирением, но имеет животик, у него существенно повышается риск развития болезней цивилизации по сравнению с более стройными лицами. У мужчин жир в брюшной полости откладывается в большей мере, чем у женщин, что обусловлено физиологией, поэтому и риск заболеваемости выше. Интересно, что умеренное отложение жира под кожей даже полезно, так как он в некоторой мере помогает противостоять негативному воздействию жира висцерального.

Быстрое накопление жировой ткани приводит к увеличению ее массы, а ее нужно «кормить» и снабжать кислородом. В какой-то момент простого расширения сосудов с целью увеличения кровоснабжения этой ткани уже недостаточно, а новые сосуды образоваться так быстро не могут. Как следствие, жировая ткань страдает от недостатка кислорода, возникает гипоксия, стимулирующая рост сосудов и запускающая воспалительную реакцию, которая призвана подавить рост жировой ткани. Но местная воспалительная реакция в жировой ткани запускает также и общую воспалительную реакцию, так как из жировой ткани в кровь высвобождаются жирные кислоты.

Жирные кислоты являются источниками энергии для использования другими тканями. Этот процесс находится под контролем нервной системы, гормонов, а также цитокинов, веществ, вырабатываемых самой жировой тканью и макрофагами. Данные вещества усиливают процесс расщепления жировой ткани до жирных кислот, которые поступают в общий кровоток, где захватываются митохондриями клеток (это энергообразующие структуры клеток), и из них путем окисления высвобождается энергия для жизнедеятельности клеток. Повышенное высвобождение жирных кислот приводит к уменьшению жировых запасов, и это хорошо. Но когда количество высвобождаемых жирных кислот превышает то, которое захватывают митохондрии, они начинают накапливаться в печени и сосудах, запуская развитие жирового гепатоза и атеросклероза.

Многочисленные исследования показали, что ограничение калорийно-

сти пищи (в основном за счет жиров и сахара) и последующее снижение массы тела способствует уменьшению уровня цитокинов воспаления в различных тканях. Как следствие, снижается уровень иммунно-аллергических воспалительных реакций в организме. Предполагают, что это происходит за счет уменьшения объема висцерального жира и активности жировой ткани. Доказано, что накопление жировой ткани с возрастом становится основой для множества негативных изменений в организме: развития диабета, дисбаланса уровня жиров в крови, атеросклероза, повышения свертываемости крови и уровня артериального давления.

Известно, что резкое увеличение физической нагрузки приводит к повышению концентрации цитокинов и других провоспалительных веществ. В то же время регулярные и длительные физические нагрузки могут снижать уровень этих веществ. Многие исследования продемонстрировали наличие обратной зависимости между повышением концентрации провоспалительных веществ и уровнем физической активности: выше активность – меньше выраженность воспалительных реакций, и наоборот.

Исследования подтвердили, что коррекция образа жизни приводит к снижению активности провоспалительных и повышению активности противовоспалительных генов. Таким образом, наш образ жизни может влиять даже на гены, снижая генетическую предрасположенность к заболеваниям. И данный эффект сохраняется вне зависимости от возраста. Получены также обнадеживающие данные, свидетельствующие о том, что снижение массы тела и

увеличение физической активности может быть не менее эффективным, чем медикаментозная терапия.

Но, возможно, существует какое-либо средство, которое поможет нам бороться с различными воспалениями? Может, не стоит утруждать себя, производя изменения в образе жизни? Многие препараты (например, статины, которые назначаются для снижения уровня холестерина) способны снижать интенсивность воспалительных реакций, но ведь причина его возникновения не устраняется!

В мире существует два основных пути снижения риска развития хронических болезней цивилизации.

Первый называют североамериканским, по которому пошла Финляндия, а второй – американским. Первый путь подразумевает исключение факторов риска, в первую очередь за счет изменения образа жизни: отказ от курения и алкоголя, максимально возможное снижение потребления животных жиров, регулярное употребление овощей и фруктов, постоянный контроль массы тела и уровня артериального давления, регулярные физические нагрузки. Американский путь – это путь устранения проявлений хронических заболеваний с помощью лекарственных средств и практически без устранения причин их развития.

Вы спросите: а где меньше смертность, например, от инфаркта – в Финляндии или в Америке? В обеих странах смертность от инфаркта снизилась, но, как ни странно, при этом в Америке люди стали чаще умирать от диабета, ожирения и рака. Поэтому все-таки первый путь наиболее эффективен и экономически выгоден.

Итак, образ жизни современного человека, преимущественно характеризующийся малоподвижностью, повышением калорийности пищи и накоплением энергии, приводит к возникновению болезней. Накопление излишков энергии способствует возникновению хронического воспаления, которое приводит к развитию сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и даже рака. Поэтому нам следует ограничить калорийность питания и увеличить физическую активность. И то и другое доступно каждому.

Желаем вам здорового долголетия!

В статье использованы материалы статьи И.П. Кайдашева «Изменение образа жизни, нарушение энергетического метаболизма и системное воспаление как факторы развития болезней цивилизации», «Український медичний часопис», № 5 (97) 2013

Автор: Татьяна Остапенко



«А теперь пребывают сии три:
вера, надежда, любовь; но любовь
из них больше».

(1 Кор. 13:13)

Как сохранить СЕМЬЮ

Когда ей было всего пятнадцать, Дорис Глесли во время субботнего богослужения познакомилась с молодым человеком, который сразу же привлек ее внимание. Это внезапное чувство стало для девушки полной неожиданностью, ведь в то время все ее мысли были заняты учебой. «Я отчетливо помню, что в тот день на нем был бордовый свитер с V-образным вырезом», — рассказывает Дорис пятьдесят лет спустя.

Подруги посоветовали ей оставить юноше записку с предложением пообщаться после богослужения. Для застенчивой девушки-подростка это был смелый поступок. Молодой человек принял ее приглашение, и по окончании служения они присели на скамейку возле церкви, чтобы поговорить. Юноша спросил, может ли он навестить ее, однако девушка сказала, что ее родители не позволят ей ни с кем встречаться, пока ей не исполнится шестнадцать. В конце концов, молодые люди приняли решение переписываться и таким образом поддерживать друг с другом связь до тех пор, пока Дорис не станет старше.

Хотя сейчас Джей Глесли уже вышел на пенсию и они с Дорис прожили в браке около пятидесяти лет, он все еще хорошо помнит свой первый разговор с будущей женой. «Теплота и нежность, которые исходили от этой девушки, растопили мое сердце, и я был на девятом небе от счастья», — рассказывает он.

Джей и Дорис Глесли являются ярким подтверждением того, что люди могут счастливо прожить всю жизнь в браке. Для них семейный союз становится истинным благословением, тогда как многие рассматривают его лишь как бремя. На самом деле брак может распахнуть перед вами двери в жизнь, наполненную надеждой, радостными переживаниями и счастьем, которое так приятно разделить с близким вам человеком.

Ниже приведем несколько проверенных жизнью принципов, придерживаясь которых вы сможете сохранить свой брачный союз прочным, тем самым предотвратив угрозу развода. Следуя этим простым рекомендациям, вы сможете достичь того, что спустя многие годы ваши чувства друг ко другу будут оставаться столь же трепетными и нежными, как в период свиданий.

1. Позаботьтесь о духовной стороне вашего брачного союза

«Еще будучи молодыми, мы пригласили Бога в свою жизнь и остаемся верными Ему в течение долгих лет», — рассказывает Джей Глесли. Данный принцип предусматривает совместные посещения супругами богослужений, исследование Слова Божьего, а также искренние личные и ходатайственные молитвы.

Это также подразумевает воплощение в жизнь тех истин, о которых вы читаете в Библии, ведь именно они побуждают нас к тому, чтобы быть добрыми, сострадательными и милосердными. Ценность брака как раз и заключается в том, что супруги получают возможность совместными усилиями преобразовать свою жизнь в соответствии с требованиями Божественного Десятизаконного закона.

Рассмотрим несколько примеров. Согласно библейскому учению, мы должны уважительно вести себя по отношению друг к другу: «Будьте братолюбивы друг ко другу с нежностью; в почтительности друг друга предупреждайте» (Рим. 12:10). Уважайте интересы вашей половинки больше, чем свои собственные.

Библия также призывает нас возрастать в любви: «Будем внимательны друг ко другу, поощряя к любви и добрым делам» (Евр. 10:24). Кроме того, Бог хочет, чтобы в своей жизни мы проявляли покорность и смирение: «Итак, будем искать того, что служит к миру и

ко взаимному назиданию» (Рим. 14:19); «Ничего [не делайте] по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя» (Флп. 2:3).

2. Уделяйте должное внимание вашим отношениям

Отношения даже в тех браках, о которых говорится, что они заключены на небесах, требуют от обоих супругов внимания и взаимного посвящения. Остерегайтесь того, чтобы променять теплоту семейного очага на огромное количество всевозможных приманок, которыми сегодня изобилует мир. Не позволяйте этим соблазнам занять место в вашем сердце, предназначенное лишь для супруга.

К сожалению, слишком многие семейные пары почти все свободное время и силы посвящают продвижению по карьерной лестнице, уходу за детьми, социальной активности и прочей деятельности. И хотя все вышеупомянутое, безусловно, является важным для современного человека, супруги должны научиться совмещать это с личными отношениями. Если этого не делать, то обоюдная занятость, в силу которой супруги все меньше времени проводят друг с другом, может охладить их чувства, привести к взаимному отчуждению и, как следствие, к разрыву отношений.

3. Станьте друг для друга лучшими друзьями

Недавно было проведено исследование, в котором принимала участие 351 семейная пара. Они состояли в браке не менее пятнадцати лет. Цель данного исследования состояла в том, чтобы выяснить, какие факторы способны сделать семейный союз не только продолжительным, но и счастливым.

Из общего числа респондентов 300 супружеских пар назвали свой брак счастливым. Затем им предложили распределить факторы, способные сделать семейную жизнь комфортной, от самого незначительного к наиболее важному. В результате около 90% жен и мужей поставили на первое место следующее: вторая половинка является для них лучшим другом.

Безусловно, чтобы добиться этого, супругам пришлось приложить усилия. При этом определяющими факторами являются общение, забота друг о друге, доверие, умение делиться самыми сокровенными мыслями, а также проявление к супругу уважения, умение слушать и интересно организовывать часы семейного досуга.

4. **Учитесь легко прощать**

Этот библейский принцип не раз встречается на страницах Священного Писания. Апостол Павел не случайно пишет: «Но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Еф. 4:32).

Прощение является жизненно важным в процессе разрешения конфликтных ситуаций. Мой знакомый, хороший семьянин, однажды сказал мне: «Счастливым брак — это союз двух людей, умеющих легко прощать обиды».

Если душевные раны, причиненные ссорами, не смазаны бальзамом прощения, оба супруга чувствуют боль и разочарование. Если вы затаили на самого близкого вам человека злобу, вы тем самым выстроили между вами стену отчуждения. Вы оказываетесь пойманными в эмоциональный капкан, вследствие чего испытываете боль. В конечном итоге негативные эмоции вырываются наружу и отравляют ваш брак.

Чувство обиды способно настолько переполнить ваше сердце, что из него будут вытеснены ощущения теплоты и привязанности, которые вы испытываете по отношению к своему супругу. Спустя некоторое время ваша половинка начнет ощущать это отчуждение. Горечь и злоба обладают настолько разрушающей силой, что стоит им однажды войти в ваше сердце и задержаться в нем, как они становятся способны привести к негативным изменениям в вашем характере. Единственный выход из подобной ситуации — собравшись с духом, переступить через собственное «я» и простить того, кто причинил вам боль.

5. **Не раздражайтесь и не устраивайте скандалов по мелочам**

Проявляйте мудрость, чтобы не раздражаться по пустякам и не отвечать грубостью на грубость. Следует понимать, что является действительно важным и принципиальным и за что, соответственно, следует бороться. Существует множество ситуаций, в которых без ущерба для

вашей семьи можно поступиться своей точкой зрения с целью порадовать супруга. Не стремитесь возвести собственное мнение в ранг истины в последней инстанции.

Однажды в день свадебного торжества свекровь дала своей будущей невестке дельный совет, который та пронесла через всю свою жизнь:

«Счастливым может стать лишь тот брак, в котором супруги поочередно время от времени становятся «глухими». Действительно, бывает, что даже близкие нам люди способны произносить слова, которые могут глубоко ранить наши чувства. В такие моменты было бы очень разумно пропустить обидную фразу мимо ушей, сделав вид, что вы ее не расслышали, а не отвечать грубостью и взаимными обвинениями.

Если вы искренне желаете, чтобы ваш семейный союз процветал, следите за своей речью. «Слова из уст мудрого — благодать, а уста глупого губят его же» (Еккл. 10:12).

6. **Учитесь цивилизованно разрешать конфликтные ситуации**

У каждого из даже самых идеальных супругов будет существовать своя точка зрения. По этой причине конфликтов не избежать. И здесь очень важным является умение считаться с индивидуальными особенностями супруга и выходить из конфликтных ситуаций с наименьшими для обеих сторон потерями. Специалисты в области семьи и брака считают, что для разрешения спора цивилизованным способом следует придерживаться трех правил:

- Не просто слушать, а слышать. Обычно, когда во время ссоры говорит партнер, нас больше занимает не суть сказанного им, а собственные горестные мысли. Однако, поступая так, вы просто не слышите того, чем пытается с вами поделиться любимый человек. Отсюда происходят взаимные обиды и обвинения, что лишь усугубляет конфликт.

- Не нападайте. Когда настанет ваш черед высказаться, сделайте ударение на самой ситуации, спровоцировавшей ссору, а не просто выплескивайте свои эмоции. Например, когда супруг оставляет за собой беспорядок, разумнее будет сказать: «Когда ты разбросал свою одежду по всей комнате, мне стало обидно, ведь я должна все это убирать», — а не говорить: «Ну ты и неряха!»

- Никогда не угрожайте разрывом отношений, преследуя цель добиться своего. Прибегнув к такому приему, вы, разумеется, сумеете привлечь внимание партнера, однако подобное поведение ослабляет брачные узы, восстановить которые очень не просто.

7. **Не стремитесь сделать себя или своего супруга идеальным**

«Следите за тем, чтобы не идеализировать ни себя, ни своего супру-

Супругам на заметку

га», — советует психиатр Марк Голстон, автор книги «Шесть секретов продолжительных отношений». Желание достичь высоких стандартов в браке, безусловно, является похвальным, однако следует избегать ситуаций, в которых они будут завышенными настолько, что станут абсолютно недостижимыми. Хорошо также иметь определенные принципы, однако (если это не касается вопросов вероисповедания и совести) они не должны быть из категории нерушимых аксиом.

8. **Никогда не ложитесь спать, если ссора не улажена**

Мартин и Джейн женаты восемь лет. «Как и все супружеские пары, мы иногда ссоримся, однако в самом начале наших отношений мы дали друг другу слово решать конфликты до того, как ляжем спать. С тех пор в нашей семье это стало правилом. Поговорив начистоту и найдя компромисс, мы обнимаем друг друга и спокойно ложимся спать. Таким образом, проблема больше не гложет нас, и мы можем спокойно отдохнуть ночью, а новый день начать с чистого листа», — рассказывает Мартин.

По этому поводу Библия дает следующий совет: «Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места дьяволу» (Еф. 4:26, 27).

Однако существует возможность того, что супруги так и не смогут разрешить конфликт. Если это становится очевидным, один из них должен сказать: «Я люблю тебя и знаю, что мы найдем выход из данной ситуации, но утро вечера мудренее, поэтому давай вернемся к этому разговору завтра». Подобная развязка также способна успокоить обоих супругов, что позволит им хорошо выспаться. Нередко случается, что проблема, еще вчера казавшаяся глобальной и неразрешимой, наутро перестает являться таковой, и супруги быстро приходят к взаимопониманию.

9. **Старайтесь концентрироваться на позитивном**

И, наконец, всегда старайтесь фокусировать свое внимание на положительных сторонах брачного союза. Всякий раз, когда вас что-либо огорчает, вспомните, за что именно вы цените своего супруга и почему ваши с ним отношения вам дороги. Вера, надежда и любовь — вот действенные средства, способные сделать вашу семью счастливой.

Автор: Виктор Парачин

Синдром раздраженного кишечника

Синдром раздраженного кишечника (СРК) – это функциональное расстройство кишечника, при котором на фоне опорожнения или изменения характера стула возникает боль или ощущение дискомфорта в животе. Другое название – слизистый колит, так как в кале обнаруживается большое количество слизи.



Данное расстройство встречается достаточно часто, примерно у 15-20% взрослого населения земли (от 6,6 до 14,1% среди населения разных стран), страдают преимущественно женщины (2/3 от общего количества). Средний возраст больных – 30-40 лет. Чаще всего расстройство наблюдается у людей эмоциональных, впечатлительных, переживающих.

К сожалению, за квалифицированной помощью обращается всего четверть людей, страдающих СРК. Однако нередко пациенты не придерживаются рекомендаций врача или занимаются самолечением, что замедляет процесс выздоровления.

Как правило, диагноз СРК устанавливают, когда симптомы отмечаются, как минимум, в течение 3 дней в месяц на протяжении 3 мес и сочетаются хотя бы с двумя из следующих трех признаков:

- боль уменьшается после опорожнения кишечника;
- боль сопровождается при увеличении частоты стула;
- боль отсутствует в ночное время;
- боль сопровождается при изменении консистенции стула.

При СРК не наблюдается гноения, повышения температуры, потери массы тела, так как заболевание носит функциональный характер.

В зависимости от ведущего проявления выделяют три варианта течения СРК:

- с преобладающими болями в животе и метеоризмом;
- с преобладающей диареей;
- с преобладающими запорами.

Причины развития

Нельзя выделить какую-либо одну причину, приводящую к развитию СРК; это расстройство мультифакторное, то есть для его развития необходимо влияние целого ряда факторов. Однако в большинстве случаев в основе СРК лежит нарушение чувствительности и двигательной активности кишечника, а также хроническое воспаление в его стенке. Эти явления развиваются у генетически предрасположенных людей на фоне стресса, неблагоприятной социальной обстановки или перенесенной кишечной инфекции.

Ученые считают, что в развитии СРК играют роль тучные клетки (специфические клетки иммунной системы) и нарушение работы иммунной системы, так как при биопсии в стенке кишечника обнаруживают большое количество тучных клеток и слизистых иммунных клеток. Их накопление сопряжено со вздутием живота, нарушением перистальтики и с дискомфортом и болью (если очаги накопления этих клеток находятся очень близко к нервным окончаниям).

Стимулом для проникновения данных клеток в кишечник является его повышенная проницаемость. А к повышению проницаемости кишечника приводят стресс, кишечная инфекция и нарушение его микрофлоры, чаще всего после приема антибиотиков. Пищевая аллергия и нарушение выработки ферментов (ферментопатия) еще больше усугубляют проблему. В результате воздействия этих неблагоприятных факторов в кишечнике

происходит нарушение иммунной системы и возникает вялотекущее воспаление, которое приводит к запуску целого каскада нарушений со стороны кишечника, а также центральной нервной системы, что обуславливает нарушение чувствительности и работы кишечника.

Если человек жалуется на часто повторяющуюся боль в области живота, вздутие, периодически жидкий стул/запоры и при обследовании не выявляется никакой другой патологии (целиакия, злокачественные опухоли, паразитарные инфекции), то, как правило, устанавливают диагноз СРК.

Сопутствующими симптомами СРК, которые встречаются не у всех, могут быть: урчание в животе, вздутие, тошнота, изжога, отрыжка воздухом, синдром хронической усталости, миалгии, головная боль, холодные руки, боли в спине и психические расстройства (около 60% больных), такие как депрессия и тревожность, приступы паники и синдром раздраженного мочевого пузыря.

Многие пациенты отмечают, что проявления заболевания нарастают на фоне стрессовых ситуаций или после употребления определенной пищи. К возможным причинам развития СРК относят также употребление кофе, алкоголя, жирной пищи (жир стимулирует перистальтику), недостаток растительных волокон, переедание, употребление большого количества газообразующих продуктов.

Симптомы СРК у женщин ярче выражены в период менструаций, что связано с повышением в крови уровня половых гормонов.

Какие исследования назначают чаще всего?

- Общий анализ крови.
- Копрограмма (исследование кала на наличие непереваренных компонентов пищи).
- УЗИ органов брюшной полости.
- Серологические тесты на целиакию (особенно если отмечаются частые явления диареи).
- Тесты на переносимость лактозы молока.
- Анализ кала на дисбиоз (дисбактериоз). Чаще всего при СРК наблюдается уменьшение количества бифидум-бактерий, повышение уровня лакто-бактерий и бактерий, которые условно патогенны, то есть вызывают развитие нарушений при определенных условиях, преимущественно из-за увеличения их количества на фоне гибели основных микроорганизмов кишечника.
- Рентгеновские снимки кишечника с контрастированием его барием.

Лечение

Терапия страдающих СРК обязательно включает нормализацию режима дня, диету, ограничение эмоциональных нагрузок, а также, если необходимо, лечение дисбактериоза и ферментопатий. Рассмотрим общие рекомендации.

● **Соблюдение режима дня.** Следует правильно чередовать труд и отдых, умственную и физическую нагрузку, что даст возможность предотвратить или снять нервное перенапряжение. Для восстановления нервной системы очень важно избегать стрессов и умственных перегрузок.

● **Ночной сон** должен длиться не менее 7-8 ч, причем ложиться спать следует не позже 22:00. Старайтесь также вставать в одно и то же время.

● **Физические упражнения** на свежем воздухе помогут успокоить нервную систему.

● **Солнечный свет** является стимулятором выработки гормонов радости, снижает уровень напряжения, тревоги и используется даже при лечении депрессии.

● Употребление **достаточного количества воды** (6-8-10 стаканов в день, включая травяные отвары и компоты) поможет размягчить каловые массы у страдающих запорами и восполнит избыточную потерю воды у людей с диарей. Кроме того, вода необходима для полноценного функционирования нервной системы.

● **Контроль стресса.** Многим людям, страдающим повышенной нервной возбудимостью, стабилизировать состояние в условиях стресса помогло доверие Богу. Который любит, заботится и видит конец от начала, не допуская чего-либо, что может повредить душе человека.

● **Отказ от вредных привычек** способствует скорейшему восстановлению поврежденных тканей организма. Не курите, не употребляйте алкоголь, наркотики и любые другие стимуляторы.

Диетические рекомендации страдающим СРК

Следование рекомендациям диетолога помогает уменьшить или даже ликвидировать проявления СРК. Диета подбирается в соответствии с преобладающими проявлениями. Нет данных, свидетельствующих о том, что всем больным необходимо полностью исключить какие-либо продукты, однако обязательно исключаются продукты, вызывающие ухудшение течения заболевания.

● Необходимо строгое соблюдение режима питания (не чаще 3 раз в день; перекусы исключаются).

● При любом варианте СРК обязательно исключаются кондитерские изделия (особенно жирные), острые приправы (черный и красный острый перец, корица, горчица и др.), мясные, рыбные и грибные бульоны, жирные сорта мяса, сахар, кислые (кислые ягоды, фрукты, продукты с уксусом или лимонной кислотой), копченые продукты, алкоголь, шоколад, красители, разрыхлители, стабилизаторы и консерванты.

● Также следует ограничить употребление сдобного теста и продуктов из муки высшего сорта, яиц (но: можно в составе блюд или как паровой омлет 1-3 раза в неделю), цельного молока и сливок, животных жиров, болгарского перца, сырого лука, шпината, редиса. Если отмечается взаимосвязь обострений с какими-либо другими продуктами, то последние нужно полностью исключить из рациона.

● Если употребление молока и молочных продуктов приводит к ухудшению состояния, от них следует отказаться. Непереносимость лактозы и/или казеина в последнее время встречается достаточно часто.

● У пациентов с затыжными диареями пробно исключаются на 1,5-2 мес содержащие глютен крупы: пшеничная, овсяная, ржаная, ячменная, а также ограничивается потребление гречки и бананов.

● Следует избегать использования диетических добавок с пшеничными отрубями. Страдающим СРК не следует дополнительно применять пшеничные отруби сверх обычного потребления с пищей.

● Больным, у которых преобладают запоры, рекомендуется 3-месячная пробная диета с добавлением молотого семени льна, при этом улучшение состояния может быть постепенным.

● Лицам с СРК и подозреваемой или диагностированной непереносимостью фруктозы может быть предложена диета с ограничением фруктов и продуктов, промышленно обогащенных фруктозой.

● Тем, кто преимущественно страдает вздутием живота, рекомендуется ограничить потребление продуктов, способствующих повышению газообразованию и усиливающих боль (капуста, бобовые, виноград, молоко, картофель, жирные блюда, газированные напитки). Также ограничивают потребление свежих фруктов и овощей; их подают в печеном, тушеном, варе-

ном виде. Сначала исключают большинство подозреваемых продуктов, а позже, по мере улучшения состояния, постепенно вводят по одному виду продуктов раз в 7-10 дней и наблюдают за состоянием больного.

Если вы строго следуете диетическим рекомендациям в течение 2-4 нед, а улучшение не наступает, то конкретный вид пищи вряд ли является причиной симптомов СРК.

После внесения изменений в рацион питания врач может назначить пробиотики – препараты, содержащие микроорганизмы, характерные для нормальной флоры кишечника. Как правило, препарат назначают на 4 нед с возможными повторными курсами. Также может быть назначена другая медикаментозная терапия – в зависимости от состояния человека и сопутствующих заболеваний. Например, при диарее могут назначаться сорбенты или препараты, замедляющие перистальтику, а при запорах – слабительные. Кроме того, возможно назначение препаратов, стабилизирующих состояние нервной системы.

Фитотерапия

● Противовоспалительные травы: ромашка, календула, аир, алтей, чабрец, череда, мята, шалфей, спорыш, тысячелистник (крепит), липа, подорожник, зверобой (крепит), девясил, смородина (крепит), кора дуба (крепит).

● Противоспазматические травы: мята, ромашка, фенхель, душица.

● Травы, способствующие уменьшению газообразования: крапива, мята, шалфей, семена фенхеля, укропа, тмина, аниса.

● Травы, улучшающие работу пищеварительных желез: одуванчик, пустырник, валериана, кукурузные рыльца.

● Травы, оказывающие успокоительное действие на нервную систему: мята, валериана, мелисса, хмель, пустырник, душица.

Выберите по 1-2 травы из каждой группы (в сборе должно быть не более 5-6 трав), смешайте и залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 30 мин, процедите и принимайте по 150 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Напоминим, что семена, корни и кору необходимо заваривать в термосе (2-3 ч) или прокипятить 5-10 мин.

Гидротерапия

● Контрастные процедуры на область живота (3 мин – горячая припарка, затем 30 с – холодное растирание; повторить 4-5 раз) способствуют активизации кровотока в брюшной полости, скорейшему восстановлению воспаленных тканей и более равномерному опорожнению кишечника.

● Общая теплая или нейтральная ванна помогает расслабить нервную систему и снять спазмы в кишечнике.

Желаем вам здоровья и долголетия!

СТРАХ

похож на смирительную рубашку



В госпитале лежал пациент, попавший туда после автомобильной катастрофы, в которой получил серьезные увечья. Долгое время его мучила изнурительная боль. Но, несмотря на это, он решил не падать духом.

Проведывавший его товарищ спросил, как долго он будет вынужден оставаться в постели.

— Еще один день, — был радостный ответ.

Только один день!

Как часто жизненные ситуации или объективные условия подталкивают людей к отчаянным поступкам. И не только повседневные проблемы лишают их отваги. Часто причиной этого являются неприятные воспоминания из прошлого или страх перед будущим.

Наверное, вы слышали рассказ о будильнике, который вдруг остановился. Когда его спросили, почему он это сделал, будильник ответил, что не мог больше мириться с мыслью о тиканье в течение следующих 365 дней — 31 536 000 ударов, или секунд, в год, — и потому остановился. Но когда будильник поразмыслил, что ему придется тикать только раз в секунду, он набрался смелости и снова начал работать.

«Каждый день недели имеет свои проблемы. Каждому под силу справиться с трудностями сегодняшнего дня. Каждый может нести бремя одного дня. Все способны противостоять соблазнам одного дня. И только когда к сегодняшнему дню добавляем бремена этих двух извечных проблем — вчера и завтра, — тогда мы не

выдерживаем и падаем. Никто не в состоянии нести все эти тяжести.

О двух днях недели нет необходимости беспокоиться. Они настолько отдалены, чтобы не было причины тревожиться или бояться их. Одним из этих дней является день вчерашний. Вчерашние трудности и волнения со своими болями и тревогами, разочарованиями и недоразумениями прошли и никогда уже не вернуться. Второй день, о котором не стоит переживать, — это завтрашний день. Завтра с его предполагаемыми затруднениями, тяготами, опасностями, обещаниями, ошибками, радостями и грустью так же далеко от нас, как и день вчерашний».

Эти замечательные слова неизвестного автора подчеркивают тот факт, что волнения вообще не помогают в жизни. Они не в состоянии решить проблемы, которые возникнут завтра, а могут только ослабить нас до такой степени, что мы не в состоянии будем противостоять им. Кто-то сказал, что страх напоминает смирительную рубашку: ты что-то пытаешься сделать, но безуспешно.

Из всех воспоминаний, которые мучают нас, худшими являются те, что связаны с принятием важных решений. Эх, если бы я выбрал другую специальность... Если бы купил этот кусок земли... Если бы женился на другой... Когда мы позволяем себе говорить: «Что было бы, если...» — это часто отравляет нашу жизнь, мы задерживаем свое развитие и ограничиваем способность радоваться тому, что имеем и кем являемся.

Альф ЛОНЭ

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

Смотрите на телеканале «Надія»

ІНША СТОРОНА

інтерв'ю з успішними людьми об їх другій стороні життя

Щитіть ТК «Надія» в кабельних сетях, Інтернеті (www.hope.ua) и на спутнике Astra 4A: 5° в.д., 12 284V, SR 27.500, FEC 3/4

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

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

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua