



# Моя здоровая сем'я

Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

№ 5 (64) 2014

## Зелень полезна для глаз

С приходом весны на наших столах появляется долгожданная зелень, употребляя которую вы оказываете неоценимую услугу всему организму и в частности — своим глазам.

4

## Гимнастика для глаз: легкий способ сохранить зрение

Специфика работы многих людей связана с многочасовой нагрузкой на глаза. Для того чтобы глаза не уставали, необходимо в течение дня делать зарядку для глаз.

5

## Забудькувата дитина. У чому причина?

Забудькуватість літніх людей вважається закономірною, тому що вона пов'язана з віковими змінами в організмі. А от забудькуватість дитини викликає тривогу в батьків. Особливо це непокоїть, коли малюк починає відвідувати дитячий садок або школу. Якщо вчинки дитини в супроводі фрази: «Ой, я забув(ла)!» — починають постійно повторюватися, батькам необхідно замислитися над причиною цього явища.

6

## Розвитие положительного характера

Мать должна развивать в себе жизнерадостность и довольный, счастливый нрав.

9

## Осень женщины

Неумолимо бегут наши годы... Дети выросли, карьера сделана, вроде бы жизнь удалась, но почему-то посещают грустные, пугающие мысли: «Может быть, это уже старость?» И несмотря на то, что в душе женщины всего 25, паспорт предательски подсказывает, что ей уже далеко за...

10

## Як зробити сімейне життя щасливим

У чому секрет щасливого шлюбу? Знайти другу половинку, одружитися чи вийти заміж, народити дітей — усе це важливі події в нашему житті. Але це не найскладніше. Адже знайти когось — ще не означає утримати! Насправді зберегти сім'ю значно складніше, ніж створити її.

12

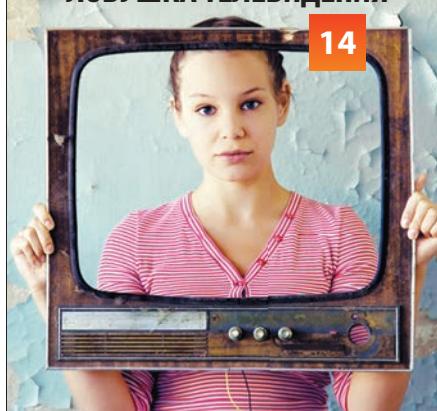
## ЗДОРОВЬЕ КОСТНОЙ ТКАНИ

По статистике України, «от осложнений, связанных с остеопорозом, умирают больше людей, чем от рака груди».

2



## ЛОВУШКА ТЕЛЕВІДЕНИЯ



14



НЕБЕСНА  
ПЕРЛИНА

16

# ЗДОРОВЬЕ КОСТНОЙ ТКАНИ

По статистике Украины, «от осложнений, связанных с остеопорозом, умирают больше людей, чем от рака груди. По последним данным, в Украине остеопорозом страдают 2,5 млн женщин и 900 тыс. мужчин.



Десять миллионов американцев в возрасте старше 50 лет страдают остеопорозом и около 34 млн – имеют сниженные показатели костной массы. Это заболевание превращает каждого второго больного в инвалида, а около 20% умирают от его осложнений. При этом число заболевших остеопорозом в нашей стране ежегодно увеличивается на 5%, – пишет газета «Здоровье Украины» (9 мая 2013 г.).

Многие полагают, что данная проблема касается только женщин, однако 20% пациентов с остеопорозом – мужчины, к тому же миллионы мужчин находятся в группе риска. Согласно статистике, у 50% женщин в возрасте старше 50 лет по причине недостаточного отложения минералов в костной ткани риск возникновения переломов шейки бедра, позвоночника или костей предплечья повышен. Многие, у кого в этом возрасте происходит перелом бедра, умирают в течение года, другие остаются инвалидами, требующими посторонней помощи в передвижении. Компрессионные переломы позвонков – одна из распространенных причин возникновения сильных болей в спине.

Ученые считают, что для полноценного здоровья костей необходим весь спектр питательных

веществ. Структура костной ткани в определенных участках постоянно обновляется (создается новая и разрушается старая), на это влияют многие факторы как вне, так и внутри организма. От того, какой процесс будет преобладать, зависит плотность костей и их выносливость.

Причиной развития остеопороза часто становятся факторы образа жизни и генетические факторы. Например, повышенный уровень паратгормона (вырабатывается паращитовидными железами) приводит к увеличению потери кальция костями. К этому же могут привести гипотиреоз (сниженная способность щитовидной железы вырабатывать гормоны), ревматоидный артрит и хронические заболевания почек.

## Кальциевый баланс

Кальций является неотъемлемой составляющей здоровых костей. Молочные продукты с низкой жирностью не являются единственным пищевым источником кальция, который обеспечивает прочность костной ткани. Получить необходимое количество кальция можно, употребляя темно-зеленые листовые овощи, сушеные фрукты, бобовые и промышленно обогащенные кальцием продукты. Для того чтобы

организм мог полноценно усвоить кальций из пищи, ему необходим витамин D – «витамин солнца».

Некоторые компоненты питания могут ухудшать усвоение кальция. Например, фосфорная кислота, содержащаяся в прохладительных напитках, уменьшает всасывание кальция из кишечника, и данное вещество в большом количестве выводится с каловыми массами. Если человек употребляет много натрия (большая его часть поступает с солью), то кальций начинает выводиться с мочой. Так, каждый лишний грамм натрия приводит к выведению из организма 25 мг кальция. Употребление кофеин-содержащих продуктов также повышает риск развития остеопороза. У женщин, которые употребляли кофеин в больших количествах, риск перелома бедренной кости был в 3 раза выше, чем у тех, кто не получал его вовсе. Употребление алкоголя повышает риск переломов в 2 раза.

## Кальций – это еще не все

Исследование показало, что женщины овощевегетарианки (не едят мяса, рыбы, но употребляют молоко и яйца) теряют в 2 раза меньше костной массы в возрасте старше 50 лет по сравнению с женщинами, употребляющими мясо,

несмотря на то что потребление кальция у них одинаково. Потеря кальция меньше у вегетарианцев.

Переломы бедренной кости, по данным мировой статистики, случаются чаще в тех регионах, где употребляют много белка животного происхождения, а большая часть кальция поступает из молочных продуктов.

Как вы знаете, для хорошего усвоения кальция необходим витамин D. Однако у людей старшего возраста отмечается его недостаток, так как с возрастом организм становится менее способным к его выработке под воздействием солнечных лучей и меньше усваивает его из пищевых источников. С целью восполнения этой потребности назначают добавки витамина D.

Для хорошей минерализации костей необходим также такой химический элемент, как бор, которым богаты миндаль, соя, арахис, изюм, фундук, чернослив.

тельный эффект на здоровье костной ткани. Помните, что наилучшими источниками кальция являются продукты питания, а не добавки.

## Опасность пищевых добавок

Применение пищевых добавок имеет свои ограничения. Например, избыточное потребление кальция может привести к отложению камней в мочевыводящих путях у людей, склонных к этому. Карбонат кальция, содержащийся в некоторых антацидах (препараты для снижения уровня кислотности в желудке), может вызвать развитие запоров, в то время как глюконат кальция – диарею.

В некоторых кальциевых добавках были обнаружены свинец и другие тяжелые металлы. На фоне приема таких добавок усвоение железа снижается на 50%. Высокие дозы кальция могут конкурировать с активностью витамина K (отвечает за свертывание крови), увеличивая тем самым кровоточивость. Кроме

ния с утяжелением (например с гантелями), занимаются ходьбой или выполняют физическую работу, потеря кальция с возрастом значительно меньше по сравнению с теми, кто менее активен. У финских женщин в возрасте 50-60 лет, которые были физически активны 4 и более часов в неделю, плотность костей была больше по сравнению с теми, кто был менее активен.

У женщин в период постменопаузы, которые вели малоактивный образ жизни, потеря кальция из костей позвоночника составляла 7% в год. Напротив, у тех женщин, которые в данный период ходили по часу в день 4 раза в неделю, данный процесс не отмечался вовсе.

В период постменопаузы сохранению костной массы также способствовал нормальный уровень эстрогенов в крови. Этот эффект достигался за счет назначения низких доз эстрогенов. Однако существуют и минусы такой терапии: повышение риска развития рака матки и увеличение риска тромбоза сосудов. Поэтому терапию эстрогенами назначают только женщинам с очень высоким риском развития остеопороза.



## Добавки кальция

Исследования показали, что применение добавок кальция в период поздней менопаузы существенно улучшает показатели здоровья костей. Особенно это важно для тех женщин, в организме которых отмечается низкий уровень кальция. Потеря кальция из костей связана со снижением уровня эстрогенов на фоне климакса, что приводит к значительному уменьшению его количества, особенно в первые 5 лет после наступления менопаузы. Поэтому сочетание достаточного потребления кальция и достаточной физической активности может оказывать значительный положи-

того, высокие дозы витамина K, назначаемые на длительный период, могут подавлять активность витамина D.

В то время как суточная потребность в кальции для людей молодого возраста, беременных и кормящих женщин составляет 1200-1300 мг, для остальных она не превышает 1000 мг в сутки.

## Необходимость физических упражнений

Надолго прикованные к постели люди теряют значительную часть костной массы. У людей, которые выполняют физические упражне-

## Выходы

Остеопороз – это не та проблема, которую можно решить только с помощью таблеток. Это проблема, для решения которой необходимо изменение образа жизни. И это актуально не только для женщин, но и для мужчин. Наилучшая профилактика остеопороза – здоровый образ жизни до наступления зрелости, а также уменьшение потери кальция на фоне старения. Очень важно обеспечить хорошую минерализацию костей в возрасте до 35 лет. Это поможет избежать развития остеопороза и у вас, и у ваших детей и даже внуков.

Риск возникновения остеопороза можно снизить за счет поддержания оптимальных показателей массы тела, регулярных физических нагрузок, умеренного воздействия солнечных лучей. Также необходимо отказаться от курения, употребления алкоголя и кофеина.

## Будьте здоровы!

Автор: Уинстон Джей Крэг  
Перевод: Татьяна Остапенко

# ЗЕЛЕТЬ ПОЛЕЗНА ДЛЯ ГЛАЗ



**С** приходом весны на наших столах появляется долгожданная зелень, употребляя которую вы оказываете неоценимую услугу всему организму и в частности – своим глазам.

Зелень богата бета-каротином (предшественник витамина А), кальцием и фитохимическими веществами (зеаксантином и лютеином). Зеаксантин и лютеин, а также бета-каротин существенно снижают риск развития слепоты у людей старшего возраста. Ранее ученые делали ставку на бета-каротин, но сегодня исследования показали, что эффективность лютеина и зеаксантина на 20% больше.

Приводим перечень богатых лютеином и зеаксантином (суммарно указаны в миллиграммах) продуктов (на 1/2 стакана приготовленных овощей, если не указано другое):

- ✓ **Капуста кейл** – 15,5 мг
- ✓ **Шпинат** (2 стакана сырого) – 10,4 мг
- ✓ **Мангольд** (другое название – листовая свекла) – 9,4 мг
- ✓ **Листовая капуста** – 5,3 мг
- ✓ **Зеленый горошек** – 2,0 мг
- ✓ **Салат латук** (2 стакана сырого) – 2,0 мг
- ✓ **Брюссельская капуста** – 1,1 мг
- ✓ **Цуккини** – 1,0 мг
- ✓ **Брокколи** (2 средних соцветия) – 0,9 мг
- ✓ **Сладкая кукуруза** – 0,8 мг
- ✓ **Спаржа** – 0,7 мг
- ✓ **Нектарин** (1 шт.) – 0,2 мг
- ✓ **Апельсин** (1 шт.) – 0,2 мг



## Блинчики с тофу и шпинатом

### Начинка:

- 300 г тофу, размять вилкой
- 1,5 стакана нарезанного шпината
- 1 большая луковица, нарезать кубиками
- Соль по вкусу
- 2 ст. л. нерафинированного растительного масла

Потушите лук по сотэ, добавьте шпинат и тушите 3-5 мин, добавьте тофу и оставьте на огне еще на 3-5 мин. Снимите с огня и дайте остить.

### Блины:

- 150 г муки 1-го сорта
- 350 мл воды
- ¼ ч. л. соли
- 20 мл нерафинированного растительного масла



**Смешать венчиком все ингредиенты и довести до консистенции жидкой сметаны.**

**По желанию можно добавить сухие пряные травы. Выпекать блинчики с обеих сторон на сухой горячей сковородке.**

**Выложите начинку на готовые блины и заверните. С этой начинкой можно готовить и пироги.**

**Если вам нужно разогреть уже готовое блюдо, слегка смажьте противень растительным маслом и выложите на него блины. Поставьте в разогретую до 150°С духовку на 5-10 мин.**

## Шпинат с белой фасолью

- 2 зубчика сырого чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 стакана отваренной до готовности белой фасоли
- 0,5 стакана овощного бульона или воды
- 1,5 стакана нарезанного шпината
- ½ ч. л. соли
- ½ ч. л. базилика, 1 ч. л. овощной приправы, ½ ч. л. пажитника

**Мелко нарежьте 3 зубчика чеснока, подсолите и потопите несколько минут под закрытой крышкой на сковороде с оливковым маслом. Добавьте к чесноку фасоль, бульон, оставшуюся соль и шпинат, а перед выключением – измельченные 2 зубчика чеснока и базилик.**

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ: ЛЕГКИЙ СПОСОБ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Новости науки



Специфика работы многих людей связана с многочасовой нагрузкой на глаза. Для того чтобы глаза не уставали, необходимо в течение дня делать зарядку для глаз, пишут иностранные СМИ. При длительной работе за компьютером следует помнить, что глаза нужно отводить от монитора хотя бы раз в три минуты.

Старайтесь часто моргать и не смотрите в одну точку монитора. Зарядку для глаз делайте с интервалом 2-3 ч. Выполняйте разнообразные упражнения, например, попытайтесь закрыть глаза и расслабить их, лучше всего в этот момент помечтать о чем-то приятном.

Совершайте круговые вращения глазами, движения по прямым линиям (вниз-вверх, вправо-влево), по диагонали, фокусируйте зрение на близких и далеких предметах. Каждое упражнение следует повторять не менее 7 раз. К гимнастике для глаз можно добавить также упражнения для шеи.

Источник: Телеграф

## СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИВОДЯТ К НАРУШЕНИЯМ В МОЗГЕ РЕБЕНКА



Исследователи из Университета Восточной Англии провели анализ строения головного мозга детей и установили, что прохладные семейные отношения мешают нервной системе полноценно развиваться. Данные были получены с применением специальной технологии сканирования работы мозга, пишет The Times of India.

Доктор Николас Волш исследовал головной мозг подростков в возрасте от 17 до 19 лет и выяснил, что даже умеренные проблемы в семье в возрасте до 11 лет приводят к угнетению развития нервной системы. У таких детей часто встречается моз-

жечок уменьшенных размеров. Данное образование отвечает за координацию, обучение, регуляцию стресса. Маленький мозжечок – одна из причин психических отклонений и депрессий.

Исследование доказывает, что помочь требуется не только детям, сталкивающимся с прямым насилием в семье, но и каждому, кто испытывает трудности в общении с близкими людьми. В будущем это может обернуться серьезными проблемами. Произоцирующим фактором могут выступать постоянные споры, нехватка общения и любви в семье.

Источник: medvesti.com

## СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СНИЖАЮТ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА



Группа ученых из Швеции (Институт здоровья Энчепинга) провела наблюдение, в ходе которого выяснилось, что проблемы в семье, такие как развод, скандалы, влияют на состояние иммунной системы ребенка, отражаются на его здоровье. Такие результаты ученые получили в ходе опроса семей, находящихся в сложной жизненной ситуации.

Во время стресса увеличивается синтез гормона кортизола. Данное вещество называют гормоном стресса. Одним из главных его влияний является подавление иммунитета и повышение риска развития серьезных заболеваний.

Источник: medvesti.com

## Забудькувата дитина. У чому причина?

Забудькуватість літніх людей вважається закономірною, тому що вона пов'язана з віковими змінами в організмі. А от забудькуватість дитини викликає тривогу в батьків. Особливо це непокоїть, коли малюк починає відвідувати дитячий садок або школу. Якщо вчинки дитини в супроводі фрази: «Ой, я забув(ла)!» – починають постійно повторюватися, батькам необхідно замислитися над причиною цього явища.



**З**вичайно ж, найперша думка: порушення пам'яті. Але, за свідченням дитячих психологів, пам'ять в усіх дітей хороша, а причини їхньої забудькуватості пов'язані переважно з помилками батьківського виховання.

Однією з причин може бути неорганізованість батьків. Якщо у квартирі безлад, немає визначеного місця для речей і самі батьки в постійному гарячковому пошуці, то фраза з вуст дитини: «Ой, я забув(ла)!» – закономірна. Дитина справді не може згадати, де може знаходитися потрібна річ. При цьому зауваження і тим більше крики батьків не мають сенсу. Вони мимоволі можуть викликати зворотну реакцію, наймовірніше, у формі протесту, завуальовану під забудькуватість.

Іншою причиною може бути надмірна вимогливість батьків, які не просто розмовляють, а виголошують накази суворим голосом. При цьому дитина не наважується назвати справжньої причини невиконання поставленого завдання, а говорить: «Я забула!». Йі простіше послатися на забудькуватість, ніж зінітися в тому, що не зрозуміла, не може або не хоче чогось робити. Адже за це можуть насварити або навіть покарати. Крім того, як зауважили психологи, уся увага дітей зосереджена на сердитому голосі батьків, а таким чином може бути пропущений зміст сказаної фрази. Тоді й приходить на допомогу слово «Забув!», за що, напевно, не будуть сердитися.

Досить часто причина забудькуватості дітей, особливо школярів молодшого віку, криється в тому, що їх не привчили до організованості й елементарної самостійності. Мама вранці нагадує, що потрібно вмитися, почистити зуби, причесатися. Сама складає в рюкзак

потрібні речі й навіть перед виходом одягає їого на спину. Дає в руки сумку із завчасно вкладеним змінним взуттям і спортивною формою.

Звичайно, коли з якоїсь причини мама відсутня, маленький школярік щось забуває. Щоб уникнути цього, варто привчити дитину самостійно готуватися до завтрашнього дня. Спочатку можна разом з ним ввечері повісіти на видному місці шкільну форму і запропонувати скласти в шкільний рюкзак усе необхідне за розкладом. Потім із часом зменшити свою участь у цьому процесі.

До речі, бувають випадки, коли забудькуватістю прикривається те, про що батьки навіть не згадуються. Наприклад, дитина через щось образилася на вчителя і на зло йому «забуває» зошит чи книгу. Або ж навмисно «забуває» взяти із собою в школу спортивну форму, якщо на уроці фізкультури не може виконати якусь вправу і боїться глузувань однокласників.

Може бути ще чимало причин, які викликають істинну або вигадану забудькуватість дітей. Пом'якшити чи ліквідувати її може любов, розуміння й уважне ставлення з боку батьків.

Бувають іноді випадки, коли забудькуватість дитини може бути викликана її фізичним станом – порушенням слуху, епілепсією та іншим. Показниками цього є сонливість, нездатність сконцентруватися, затъмарена свідомість тощо. Зі скаргами на такі симптоми потрібно звертатися до педіатра, іноді – до дитячого психолога чи психотерапевта.

### Як навчити дитину знайомитися і дружити

Без друзів – не дитинство і не життя взагалі. Це вже потім, після

вісімнадцяти, люди знаходять заміну дружби.

У дитинстві з друзями все зрозуміло: або вони є, або їх немає. У першому випадку друзі стоять на другому місці після мами за кількістю часу, відведено-го на спілкування з ними або роздуми про них. А в другому... вони займають те ж саме місце. Проте через не здій-снені мрії та сумні думки про несправедливість життя вони відчувають себе самотніми.

### Ген дружби

Американці нещодавно знайшли шість генетичних маркерів, завдяки яким люди здатні визначити близнюків за духом і швидко налагоджувати міцні дружні звязки. Поки що це відкриття на стадії доопрацювання, але думка про те, що дружба – це талант (комусь від природи даний дар дружити і знаходити своїх у натовпі незнайомців, а комусь – ні), має наукове підтвердження, розставляє практично все на свої місця. Тільки комусь особливої довіри не викликає.

А от теорія психологічних типів Юнга перевірена часом і може багато пояснити. Існує два типи особистості – екстраверт і інроверт, один з них починає проявлятися в нас із раннього дитинства і не змінюється впродовж усього життя. Правда, може згладжуватися. І кожен з нас – або екстраверт, або інроверт, середнього не існує. Звичайно, це відіграє свою роль у нашому вмінні будувати стосунки.

Екстраверти від початку запrogramовані на спілкування. Навіть нестачу життєвої енергії вони заповнюють за рахунок інших людей. Людина, котра

прекрасно обходить сама, любить спокій і сон, – інроверт. Для того щоб бути у формі, їй не обов'язково підживлюватися енергією ззовні. Вона може займатися своїми справами чи творчістю сама. У неї немає гострої потреби в спілкуванні з іншими, їй комфортно й на одинці із собою. Але це не означає, що вона мріє все життя провести у своїй келії. І вона часто виходить з неї, щоб знайти друзів. Але виходить, правда, не одразу. Як би там не було, проте і нова теорія, і всім відома аксіома підтверджує: дар дружити діється з народження.

### Про «білих ворон» і «мокрих курок»

Як трапляється: вдома товаришка, відкрита, цікава дитина в дитячому садку чи в школі перетворюється на самотнього мовчуна? Вона грається останньою і уникає товариства однолітків. А варто їй спробувати включитися в гру, діти просто не реагують на неї, глузують чи проганяють.

Вона ж ні на кого не скажеться, взагалі вважає за краще не говорити на цю тему, ніби й немає проблеми.

Часто ізгоями стають діти із симптомами відставання рухового розвитку, порушенням мови. Як правило, інтелектуальний розвиток таких дітей досить високий. Вони дуже цікаві співрозмовники, великі фантазери. І це може оцінити кожен, хто познайомиться з ними біжче.

### Не знайомляться – ось біда!

Знаменитий психолог Володимир Леві, говорячи про нетоварищських малюків-одинаків, назвав їхню проблему «синдромом мокрої курки». А проаналізувавши запитання мам, сквильованих з приводу самотності їхніх дітей, вивів правило: не можна брати на себе відповідальність за вирішення всіх життєвих проблем дитини. Як би не було боляче й образливо за неї, не потрібно ламати, а набратися терпіння і показати їй усі позитивні моменти цього життя.

На жаль, вроджені обмеження й особливості не лікуються, проте компенсується. А значить, із «синдромом мокрої курки» можна справитися.

● Знайдіть людину, яка розговорить малюка (психолог, вихователь, класний керівник, дідусь, ваш близький друг...), або станьте такими самі. Ваш син або донька мають повністю довіритися вам і з готовністю спілкуватися навіть на недоступні раніше теми.

● Розмовляйте з малюком із задоволенням: разом грайтеся, смійтесь, плавайте, малюйте. Якщо робочий і начальний графік не дозволяє, проводьте в такому позитивному ключі хоча б вечори й обов'язково вихідні.

● Звертайте увагу дитини (і свою) спочатку на хороші якості, обставини, а потім уже на погані, не перекриваючи одне іншим. Ваше завдання – допомогти малюку «збалансуватися за сумою балів».

● Сприяйте розвитку сина чи доньки. Нехай дитина грає на гітарі, малює в художній студії (для діток-оди-

наків – гарний спосіб самовираження), займається в гуртку авіамоделізму, допомагає бездомним тваринам знайти господарів.

● Не намагайтесь витягти дитину зі своєї раковини, у яку вона занурилася ще до народження. Як говорити Леві, якщо вона є, то вона для чогось потрібна. Ви не можете знати все про світ малюка, але можете допомогти йому дізнатися все про ваш світ і про людей довкола вас.

### 3 кривдника в жертву – і навпаки

● Є діти, які не через свою природу, а через обставини не можуть знайти свого комфортного кола спілкування. Конфліктна й авторитарна сім'я часто стає баластом для дитини. Вона, перебуваючи в цілковитій залежності від старших, повинна дотримуватися правил, встановлених ними, виконуючи їхні вимоги. На право керувати її життям претендують не лише мама, тато, але й дідусі, бабусі, старші брати і сестри. І всі хочуть підпорядкувати дитину своїй волі. Такий собі баґаторівневий натиск. Результат – стреси і комплекс неповноцінності. А це є часті причини самотності.

● Проте буває, що внутрішня дитяча агресія випливає ззовні, надаючи дитині шанс перетворитися з жертви на кривдника. Так вона стає ініціатором і провокатором таких самих ситуацій, у яких ще недавно була сама. Однак почуття самотності її все одно не залишає.

● Незвичайність малюка, що виявляється в манері спілкування, поведінки, у умінні тримати себе в дитячому колективі порівняно з його однолітками, також може звести стіну між ним і колективом. Як би ми не намагалися довести малюку, що в умінні не зливатися з рештою є свій шарм і користь, поки що все це йому незрозуміло. Він складає думку про себе, виходячи з прийняття чи неприйняття його однолітками.

● Зайва делікатність і сором'язливість заважає багатьом малюкам влитися в компанію однолітків. Як би приемно не звучали слова схвалення з вуст дорослих, діти негативно сприймають надто сором'язливих.

### Навчимо дитину товарищського спілкування?

Підвищуючи самооцінку дитини, створюючи навколо неї атмосферу розуміння й опіки, ми допомагаємо їй ставати сильнішою, впевненнішою в собі, а значить – товарищкою. Але було б добре ще навчити її спілкуватися. Адже підсіти до сусіда в пісочниці й запропонувати йому погратися разом – для малюка поки що нездійснене завдання.

● Якщо ви бачите, що дитину не запрошують гратися і вона, ображена, біжить до вас, не кажіть їй, мовляв, не хочу – то й не треба, ходімо додому, пограємося самі, ще й бабусю по-кличемо... Малюк не хоче з бабусею! Він хоче тут і зараз з дітьми добудувати цю красиву башту з піску. Візьміть його за руку і спробуйте включитися в гру. Спробуйте відшукати ключ, як зробити

### А кого зде́сь надо воспиты́вать?

так, щоб башта не розіпалається. Ви же можете! У вас точно знайдеться та найменша пасочка, якої так не вистачало для будівництва останнього ярусу. Придумайте щось, адже ваша дитина не повинна піти з дитячого майданчика відкинутою і засмученою.

● Якщо ви зауважили, що у вашого школяра проблеми в стосунках з однокласниками, порадьте йому змінити стиль поведінки. Нехай він спробує на звичайні обставини реагувати неочікуваним для нього способом. Так він не лише спантеличить дітей, але й зробить крок до подолання їхнього неприйняття.

## 12 порад батькам гіперактивної дитини

1. У своїх стосунках з дитиною підтримуйте позитивні мотиви. Хваліть її щоразу, коли вона цього заслуговує, наголосуйте на успіхах. Це допомагає змінити впевненість дитини у власних силах.

2. Уникайте частого вживання слів «ні» та «не можна».

3. Говоріть спокійно, стримано, м'яко (крики збуджують дитину).

4. Давайте дитині тільки одне завдання на певний відрізок часу, щоб вона могла його завершити.

5. Для крашого розуміння усних інструкцій використовуйте зорову стимуляцію.

6. Заохочуйте дитину до всіх видів діяльності, які вимагають концентрації уваги (наприклад, робота з кубиками, конструктором, настільними іграми, розфарбування, читання).

7. Підтримуйте вдома чіткий порядок дня. Час для їжі, виконання домашніх завдань і сну щоденно має відповідати цьому розпорядку.

8. Уникайте по можливості скучення людей. Перебування у великих магазинах, на ринках тощо надмірно впливає на емоційний стан дитини.

9. Товаришів не обов'язково повинно бути багато, їх може бути кілька, але їхнє товариство сприяливо впливатиме на дитину. Уникайте неспокійних, шумних приятелів.

10. Оберігайте дитину від перевтоми, оскільки це призводить до зниження самоконтролю та підвищення гіперактивності.

11. Давайте дитині можливість вкладати у щось надлишкову енергію. Корисна щоденно фізична активність на свіжому повітрі – прогулянки, біг, спортивні заняття (гімнастика, плавання, теніс).

12. Пам'ятайте про те, що притаманні дітям із синдромом дефіциту уважності гіперактивність хоч і неминуча, проте може утримуватися під розумним контролем.

Матеріал підготувала Ірина Ісакова

# Когда не бывает скучно



В детском саду ребята стали собираться гулять. В группе осталась лишь одна Света.

— Ты сегодня кашляешь, тебе лучше посидеть здесь, — сказала Зинаида Федоровна. — Поиграй, а мы скоро вернемся.

Света постояла посреди комнаты, посидала на стуле, походила из угла в угол, и так скучно ей стало! На улицу хочется.

— Вовсе я не кашляю! Почему меня гулять не взяли?

Пришла няня Нина Марковна, стала убирать в группе. Нужно стулья по порядку расставить, пол подмети, стекла протереть. Много дел у Нины Марковны! Никак одной быстро не управляться.

— Я помогу! — сказала Света. — Давайте вместе убирать.

И они стали работать вдвоем. Девочка расставляла стулья, а Нина Марковна подметала пол. Света складывала

книги, а няня оправляла постели в спальне.

— Скорее, — торопит девочка, — а то не успеем!

— Скорей! — поддерживает ее Нина Марковна. — Нужно все до прихода ребят убрать.

Тикают часы на стене, бегут стрелки: пять, десять, пятнадцать минут... Время летит быстро. Только няня со Светой окончили уборку, как на улице пошел дождь, и все ребята прибежали в группу.

Вошли и увидели: пол подметен, куклы уложены в кроватки, стекла протерты, стулья расставлены по порядку. Чисто в комнате, уютно, хорошо!

— Ну как, тебе не скучно было? — спросила Свету Зинаида Федоровна.

— Нет, — сказала Светлана, — мы с Ниной Марковной работали!

Соедини  
по цифрам  
и раскрась



Найди 6 отличий



Сергей Баруздин

# Развитие положительного характера

**Мать должна развивать в себе жизнерадостность и довольный, счастливый нрав. Каждое приложенное для этого старание будет богато вознаграждено как физическим благополучием детей, так и их высоконравственным характером.**

Веселый дух будет способствовать счастью семьи и в очень большой мере улучшит состояние ее собственного здоровья.

Мужу следует поддерживать жену своим сочувствием и неизменной любовью. Если он хочет, чтобы она оставалась бодрой и жизнерадостной и была солнечным лучом в доме, он должен помогать ей нести бремя жизни. Его доброта и любезность будут для нее большим ободрением, а счастье, которое он дает ей, принесет радость и мир его собственной душе.

Суровый, эгоистичный и властолюбивый муж и отец не только сам не имеет счастья, но распространяет свое мрачное настроение и на всю семью. Он пожнет плоды этого: жена будет унылой и болезненной, а дети вырастут со следами его собственного непривлекательного характера.

Если мать лишена должных забот и удобств, если допускается, чтобы она истощала свои силы непосильным трудом или заботами и печалью, то дети



будут лишены жизненных сил, душевной устойчивости и жизнерадостности, которые должны бы унаследовать от нее. Гораздо лучше сделать жизнь матери светлой и радостной, оградить ее от нужды, утомительного труда и подавляющих забот и дать детям возможность наследовать ее добрый нрав, чтобы они были в состоянии проложить себе путь в жизни.

Отцам и матерям оказана большая честь; на них также возложена большая ответственность, так как они занимают место Божие по отношению к своим детям. Их характер, их повседневная жизнь, их способы воспитания помогают детям понимать Его слова. Их влияние или укрепляет их веру в обетования Божьи, или же отталкивает их.

Счастливы родители, жизнь которых является действительным отражением Божественной жизни, так что обещания и повеления Божии вызывают в детях благодарность и уважение. Счастливы родители, нежные заботы, справедливость и терпение которых могут представить детям любовь,

справедливость и долготерпение Божие. Родители, научая детей любить и доверять им и слушаться их, этим самым учат их любить Отца Небесного, доверять Ему и слушаться Его. Родители, воспитывающие ребенка в таком духе, передают ему сокровище, которое ценнее всех богатств мира, – богатство, которое пребывает вечно.

Каждая мать, имеющая на своем попечении детей, имеет священное поручение от Бога. Он говорит: «Возьми этого сына, эту дочь и воспитай для Меня; приди их характеру блеск, достойный царского дворца, который мог бы сиять вечно в чертогах Господних».

Мать должна прилагать серьезные старания, чтобы своим собственным характером и своими методами воспитания представить детям наивысшие идеалы. Ей следует серьезно, уверенно и терпеливо стараться развить свои собственные способности, чтобы быть в состоянии правильно использовать наивысшие силы ума в воспитании своих детей.

## Самая важная задача



**Ф**ормирование характера – самая важная задача, когда-либо стоявшая перед человеком, и никогда прежде тщательное исследование этого вопроса не было столь важным, как теперь. Ни одному из предыдущих поколений не приходилось решать такие важные задачи, никогда прежде молодые люди не подвергались таким большим опасностям, как сегодня.

Воспитывая молодых, важно привить прилежание. Это качество порою обеспечивает успех, может быть, намного больший, чем гениальность или талантливость. Без прилежания самые блестящие таланты утрачивались, а упорные усилия тех, кто, казалось, имеет ординарные, обычные способности, вознаграждались чудесами. Даже гениальный человек, чьими

достижениями мы восхищаемся, работает постоянно, неутомимо и со средоточенно.

**Необходимо воспитывать такие качества, как желание и потребность развивать свои способности, как яркие, так и средние.**

Многие молодые склонны ограничивать свое обучение только тем, к чему наиболее способны. Это большая ошибка. Природные склонности предопределяют направленность всей жизни, и если путь выбран верно, то их нужно тщательно развивать. В то же время необходимо помнить, что уравновешенный характер и успех в любой сфере деятельности в большой степени обусловлены гармоничным развитием, которое, в свою очередь, является результатом основательного, всестороннего обучения.

# Осень женщины



Неумолимо бегут наши годы... Дети выросли, карьера сделана, вроде бы жизнь удалась, но почему-то посещают грустные, пугающие мысли: «Может быть, это уже старость?» И несмотря на то, что в душе женщине всего 25, паспорт предательски подсказывает, что ей уже далеко за... Возраст выдают и лучики морщинок у глаз, и следы жизненной выюги на волосах, и откуда ни возьмись взявшиеся проблемы со здоровьем. Кроме того, многие женщины (около 35%), переступив порог 45-55 лет, сталкиваются с проблемами климакса. А ведь при всем этом женщина остается женщиной, и ее природной потребностью является необходимость быть привлекательной, любимой и востребованной.

**Н**аверное, нет женщины, которую бы оставил без различной слово «климакс». Из опыта жизни наших мам, бабушек, родственниц и знакомых мы вдоволь наслышались обо всех «прелестях» этого периода жизни женщин и прониклись страхом перед его наступлением. И хотя ОН, страшный ОН, приходит в жизнь чуть более трети женщин, боятся его все. Что же такое климакс? Почему он приходит к одним и не касается других? Почему с его приходом так радикально меняется все в жизни? Как справляться со всем этим, и можно ли предотвратить его наступление? Вот те вопросы, на которые мы постараемся сегодня ответить.

Давайте сначала определимся с терминами. Климакс, или климактерический период, – это возрастная перестройка в работе структур головного мозга и половых желез, ответственных за производство половых гормонов, которая сопровождается прекращением созревания яйцеклеток и нарушением/прекращением месячных. Гормональные изменения приводят к перестройке всего организма, особенно нервной и сердечно-сосудистой систем. Этот период начинает свой отсчет с первых заметных нарушений месячных до стойкого их исчезновения в течение 2 лет. Менопаузой называют последние в жизни женщины самостоятельно возникшие месячные (51-52 года). В среднем менопауза наступает в возрасте 45-55 лет.

## Что происходит в организме?

Ученые предполагают, что гипоталамус (структура мозга, ответственная за руководство работой гипофиза) и гипофиз (также структура мозга, вырабатывающая стимулирующие гормоны для всех эндокринных желез) «изнашиваются». Это происходит, поскольку с возрастом сосуды, питающие их, становятся менее проходимыми за счет атеросклероза, а это ведет к ухудшению питания мозга и препятствует поступлению кислорода в его ткани – он потихоньку «стареет» и «увядает».

Так как «руководители» (гипоталамус, гипофиз) перестают эффективно заниматься своей работой, то и их «подчиненные» (надпочечники, яичники) тоже расслабляются и работают налегке, в пол силы или вообще не работают. Единственный гормон, который продолжает вырабатываться гипофизом в том же количестве, что и до наступления климакса, является фолликулостимулирующий гормон, отвечающий за увеличение размера и созревание фолликула (фолликул – это созревающая яйцеклетка в окружении клеток яичника). Но из-за недостатка лютеинизирующего гормона гипофиза на фоне климакса фолликул так и не может достигнуть стадии зрелости, которая заканчивается выходом из него созревшей яйцеклетки.

Напомню, что по мере роста фолликул все больше и больше вырабатывает эстрогенов – женских половых гормонов, а когда он разрывается, то эстрогены практически не вырабатываются, а на их смену приходят гестагены (основной представитель – прогестерон), которые вырабатывает прогипитанный жиром «шрам» от разорвавшегося фолликула – желтое тело. Итак, при климаксе фолликул продолжает вырабатывать эстрогены длительное время – дольше, чем нужно. Под таким длительным влиянием эстрогенов возникают маточные кровотечения, развивается климактерический невроз, доброкачественные и злокачественные опухоли молочной железы и матки. Вслед за длительным выделением эстрогенов наступает снижение их уровня вплоть до полного прекращения их выработки, и это уже менопауза.

На фоне климакса происходит целый ряд изменений: угнетение работы иммунной системы, ухудшение минерализации костей, нарушение обмена веществ, а также работы щитовидной железы, печени, почек, нервной системы. Кстати, расстройства со стороны последней больше всего донимают женщину. Приливы жара, потливость, головокружение, боль в сердце, шум в ушах, раздражительность, быстрая утомляемость, ощущение страха, депрессия, истерия – вот далеко не полный перечень изменений со стороны нервной системы.

## Можно ли предотвратить климакс?

Тяжелый климактерический период чаще всего переживают женщины, в жизни которых присутствуют определенные факторы риска. Своевременное их устранение, а еще лучше – предотвращение возникновения, поможет облегчить состояние женщины в этот критический период.

**Факторы риска:** инфекционные и неинфекционные заболевания половой системы, особенно в подростковом возрасте, непроизвольные выкидыши, длительное, беспрерывное применение гормональных контрацептивов, чрезмерные умственные или физические перегрузки в период полового созревания, затяжные или часто повторяющиеся стрессовые ситуации, нарушения менструального цикла и ранняя менопауза у матери или ближайших родственников, а также преклонный возраст родителей при рождении данной женщины и патология беременности у матери данной женщины.

К развитию раннего климакса более склонны женщины, работающие на вредных производствах, которые живут в экологически неблагоприятных условиях, те, у которых месячные наступили поздно (после 15-16 лет), делавшие искусственные аборты, имевшие осложнения беременности и тяжелые роды, а также перенесшие операции на репродуктивных органах. Ученые утверждают также, что у курящих женщин европеоидной расы с определенными генными особенностями менопауза наступает на 9 лет раньше! Ранее было обнаружено, что вне зависимости от генов и расы курение ускоряет наступление менопаузы на 1-2 года.

## Чем помочь?

Нужно сразу оговориться, что излечение климакса, как и старости, невозможно, но перевести патологический климакс в физиологический (с минимумом проблем) можно, однако для этого необходимы совместные усилия грамотного доктора и пациентки. Вот что женщина может сделать сама для себя:

### 1. Четкий режим дня, работы и отдыха.

Чередование умственной и физической нагрузки просто жизненно необходимо. Это поможет избежать нервных перегрузок, резких колебаний настроения и уменьшит частоту приливов. Своевременный и качественный сон также очень важен.

### 2. Диета с обилием фруктов и овощей, ограничение употребления мяса и яиц.

В этот период важны витамин А (все оранжевые,

темно-зеленые, желтые фрукты и овощи), витамин Е (орехи, семечки, растительные масла), витамин С (фрукты, ягоды), витамины группы В (нерафинированные зерновые). Употребляйте по возможности 1,5 л жидкости в день. Избегайте солений, острых приправ и кофеинсодержащих продуктов.

### 3. Физические упражнения: зарядка 15-25 мин в день, быстрая ходьба

**30-90 мин в день.** Если нет избыточной массы тела, допустим также бег трусцой. Двойное позитивное воздействие оказывает работа в саду или огороде: физическая нагрузка в сочетании с антидепрессивным воздействием солнца, воздуха и позитивных эмоций от целенаправленного труда и его результатов.

### 4. Прохладный душ или холодное обтирание несколько раз в день, хвойные ванны, ванны с отваром/экстрактом шалфея, лаванды перед сном, жемчужные ванны.

Полезно купание в речке, море, но при этом нужно избегать перегревания на солнце, так как это способствует ухудшению состояния нервной системы.

### 5. Массаж

общий или местный (голова, лицо, шея, руки, спина, ноги) оказывает расслабляющее, успокаивающее воздействие, а также улучшает кровоток во всем организме.

### 6. Необходимо 1 раз в год проходить осмотр у гинеколога, маммолога и УЗИ внутренних и половых органов, также нужна консультация кардиолога или терапевта.

Это поможет выявлять и корректировать на ранних этапах возможные изменения в структуре и работе органов. Помните, что на фоне климакса риск развития рака матки, молочной железы выше, чем у женщин в детородном возрасте, поэтому легко-мысленно к регулярным осмотрам относиться нельзя. Если женщина страдает избыточной массой тела, ей также нужно ежегодно делать анализ крови на сахар и контролировать показатели артериального давления.

Назначение гормональной терапии климакса – прерогатива врача. В этом случае советы соседки, подруги и других могут даже навредить, так как врач будет подбирать нужный препарат (или вообще его не назначит) в зависимости от выраженности климакса, его фазы и многих других параметров состояния здоровья женщины.

### 7. Профилактика и лечение остеопороза.

В рационе должно быть достаточное количество кальция, которым богаты, кроме традиционных животных источников, и растительные

продукты: кунжут, финики, зеленые листовые овощи. Назначают также препараты кальция в сочетании с витамином D, который улучшает всасывание кальция в кишечнике.

### 8. Применение фитотерапии.

Многие растения содержат фитоэстрогены, угнетающие действие остеокластов (клетки, отвечающие за разрушение костной ткани) и ослабляют общие симптомы климакса (приливы, колебания эмоций). Фитоэстрогенами богаты люцерна, клевер, крапива, хмель, листья малины, дикий можжевельник. Их применяют в течение 1 мес в виде настоев, совмещая 2-3 растения в одном сборе, а затем в течение 1 мес принимают настой сбора из других 2-3 трав, и так чередуют 3-4 курса. Регулярно употребляют в пищу сою (1/4 стакана готовых бобов в день) и молотые семена льна (1-2 ст. л. в день).

Цимицифуга (воронец кистевидный), или клопогон кистевидный, обладает эстрогеноподобным действием, а также подавляет выработку лютеинизирующего гормона гипофиза, избыток которого во многом ответствен за характерные для климакса симптомы.

Травы, оказывающие успокоительное воздействие на нервную систему, также широко применимы. К ним относятся боярышник, пустырник, валериана, календула, шалфей, мята, мелиса. Кроме того, применяется зверобой продырявленный и препараты из него. Он обладает антидепрессивным, успокаивающим воздействием, а также повышает настроение, улучшает сон, уменьшает напряжение, страх, нормализует аппетит.

Позитивное воздействие на организм женщины в период менопаузы оказывает также прутняк (или монашеский перец, или Авраамово дерево).

При климаксе с кровотечениями применяют тысячелистник, лилию тигровую, а также ромашку лекарственную, фиалку трехцветную, цветы бузины, плоды аниса, корень солодки (при гипертонии не применять, так как может повышать артериальное давление).

Итак, климакс – это не приговор. Женщина остается женщиной и в этот сложный период своей жизни. Боритесь за свое здоровье, и пусть победа будет на вашей стороне.

## Здоровья вам, милые женщины!

### Литература:

1. Акушерство і гінекологія. Підручник для сімейних лікарів, том 2. Мозарчук Б.Ф., Жученко П.І.
2. В.К. Лихачев. Практическая гинекология. Руководство для врачей. 2007 г.
3. Поликлиническая гинекология под ред. В.Н. Прилепской, 2005 г.

Составила: Татьяна Остапенко

# Як зробити *сімейне життя* – щасливим –



## У чому секрет щасливого шлюбу?

Знайти другу половинку, одружитися чи вийти заміж, народити дітей – усе це важливі події в нашому житті. Але це не найскладніше. Адже знайти когось – ще не означає утримати! Насправді зберегти сім'ю значно складніше, ніж створити її. Які тільки бурі й урагани сімейних стосунків не трапляються на вашому шляху! А причиною розлучень, як виявляється, є не якісь надзвичайні обставини, не зовнішні чинники або зрадливість долі. Найнебезпечнішою причиною руйнування шлюбу є прагнення людини будь-що-будь задовольнити власні егоїстичні бажання. Образа, бажання помститися, гнів, люття, ненависть, злість – ось справжнісін'які вбивці шлюбу!

Люди нетерплячі за свою сутністю, і вони швидко наважуються на розлучення. Багато хто потурає своїм бажанням і не замислюється про наслідки розлучення. Їх спокушає свобода і незалежність, вони вірять, що розлучення принесе їм щастя! Але чи так це? Крім того, шлюб став немодним. Клеймо ганьби, яке раніше накладалося на розлучених людей, поступово стирається. Клятва вірності на все життя стала нездійсненою. Зростає кількість жінок, які усвідомлено народжують дитину поза шлюбом. Багато чоловіків не вважають за потрібне реєструвати свої стосунки з жінкою. Ролі жінки та чоловіка в сім'ї змінилися. Усім стало зручно, та і тільки... У такому суспільстві створити щасливу сім'ю значно складніше, ніж раніше.

Якщо ви хочете створити щасливий шлюб і прожити з коханою людиною

довгє життя, то перше, що потрібно зробити, – це з Божою допомогою змінити своє егоїстичне мислення. З'язати себе узами шлюбу – означає взяти на себе зобов'язання піклуватися про благополуччя свого чоловіка так, як ми піклуємося про самих себе. «Мое» повинно стати «нашим», «я» має поступитися місцем «ми». Щастя в шлюбі ґрунтуються не на матеріальних цінностях, воно йде від серця і розуму.

У сім'ї завжди доводиться чимось жертвувати. Жертвувати свободою, життєвими цілями, навчанням, роботою, грошима і багатьма іншими речами. Жертвувати не лише заради чоловіка, але й заради народження дітей. Ви можете втратити роботу, мати перешкоди в стрімкому кар'єрному рості. Але в кінці вашого життєвого шляху ви не залишитесь викинутими на задвірки життя, у вас будуть вони – діти, ваша опора і підтримка.

То як же зберегти щастя і теплоту сімейного вогнища в ці тривожні часи? Нижче подано декілька переліків з порадами, і хоч вони далеко не вичерпні, проте зможуть слугувати основою для людей, які перебувають у стані нерішучості й не знають, із чого почати нелегку боротьбу за збереження сімейного щастя.

Передусім слід приділяти вашим стосункам достатньо часу. Саме це є ключем до того, щоб побудувати і підтримувати щасливу та здорову сімейну атмосферу. Це правило не втрачає своєї актуальності з народженням дитини. Діти – це, безумовно, Божий дар, і поява на світ дитини повинна лише змінити вже встановлений між

подружжям ніжний зв'язок. Якщо ж таким зв'язок відсутній, то зміцнювати буде нічого і поява дитини може стати для подружжя сильним стресом, що згодом породжує ризик розриву стосунків.

Не забувайте про те, що час швидкоплинний і на зміну осяяним радістю етапам життя може прийти період труднощів і переживань, тому намагайтесь зберігати спогади про позитивні події у вашому сімейному житті. У цьому вам допоможуть фотоальбоми, а також різні декоративні пам'ятні альбоми, куди не лише можна вклейти фото, але й зробити запис про приємну подію. Спогади про ці теплі моменти допоможуть вам легше в емоційному плані переносити різні хвилювання та стресові ситуації.

Запам'ятайте одне просте правило: не можна звинувачувати наших дітей у тому, що ми як дорослі не навчилися належним чином планувати свій час, унаслідок чого нерідко позбавляємо себе можливості відпочити і поспілкуватися з родиною.

*Отже, навчіться грамотно пла- нувати час, який ви маєте у своєму розпорядженні:*

- Як би ви не старалися, доба, як і раніше, матиме лише 24 години, тому реалістично дивіться на речі: плануйте тільки те, що ви справді зможете встигнути зробити.

- Сон безпосередньо впливає на самопочуття і настрої, тому стежте за тим, щоб щодня прокидатися виспаним.

- Заздалегідь складіть для вашої сім'ї просте, але смачне меню на найближчий тиждень. Це допоможе вам заощадити час, уникнувши безцільних походів

по магазинах у пошуках чогось купити, а також прискорити сам процес приготування їжі (не сушитимете голову над запитанням, що ж приготувати).

● Щодня виділяйте принаймні п'ятнадцять хвилин, щоб зробити для себе щось приемне. Наприклад, доглянути за квітами, почитати, зайнятися вишивкою...

● Складіть список справ на конкретний день, потім прикріпіть його десь на видному місці і викреслюйте з нього вже виконане вами завдання. Так вам простіше буде орієнтуватися в уже виконаній роботі та планувати, скільки часу наступного разу вам знадобиться для її виконання.

### Проводьте час зі своєю половинкою

● Прийміть спільне рішення прокидатися на десять хвилин раніше, ніж інші члени сім'ї. Це даст вам можливість у спокійній атмосфері обговорити плани одне одного на придешній день.

● Сплануйте час так, щоб кожного тижня ви з чоловіком чи дружиною могли разом займатися спільною справою: прогулятися, випити разом соку або принаймні сходити разом за покупками. Дотримуйтесь цього правила. Пам'ятайте, що визначальним чинником у спілкуванні є не час, проведений подружжям разом, а сама якість спілкування.

● Ззадалегід домовтеся з кимось, кому ви зможете довірити дітей, і виrushайте на побачення зі своєю другою половинкою. Робіть це хоча б раз на місяць. При цьому (залежно від того, куди ви плануєте піти), можливо, вам знадобиться певна сума, яку бажано ззадалегід виділити із сімейного бюджету.

● Складіть список якостей, які ви ціните у своєму чоловікові найбільше, і поділіться з ним своїми міркуваннями.

● Готувати їжу – це рутинне заняття, від якого нікуди не подітися, проте якщо ви з чоловіком час від часу це робите спільно, воно може стати захопливою грою.

● Придумайте спільне хобі або разом займіться якимось видом спорту.

### Приділяйте достатньо часу дітям

● Разом або по черзі читайте своїм маленьким дітям вголос. Для цього підійде як Біблія, так і різноманітна пізнавальна література. Вони полюблять це, і ви таким чином зробите вклад у їхню подальшу освіту.

● Якщо у вас декілька дітей, сплануйте час так, щоб хоча б одного дня на місяць сходити кудись із кожним з них окремо. У нас є знайомий, який практикує такі зустрічі зі своїми дітьми. При цьому його діти самі вибирають місце, куди вони хотіли би піти. Завдяки такому спілкуванню їхні стосунки стали значно кращими.

● Якщо у вашої дитини є цікаве хобі, вам слід усіляко її в цьому підтримувати. Якщо це заняття спортом, не пропускайте змагань, у яких бере участь ваша дитина, вболівайте за неї. Якщо для цього потрібно буде поїхати в сусіднє місто, виrushайте в поїздку всією сім'єю – це згуртує вас.

● Якщо необхідно, намагайтесь допомогти дитині з виконанням шкільних домашніх завдань (але в жодному разі не виконуйте їх за неї!). Іноді дітям молодших класів для того, щоб зосередитися на виконанні завдання, потрібна ваша присутність. Тому, навіть якщо у вас багато справ, постараїтесь відкласти їх і приділити увагу своєму школяреві, котрий виконує домашні завдання.

● Плануйте і проводьте сімейні свята, організовуйте спільне дозвілля: готовте разом, вирощуйте квіти, малюйте, ремонтуйте машину і навіть прибираїте дім. Сприяйте тому, щоб ваші діти пронесли позитивні спогади про дитинство через усе своє життя.

**Будьте своє сімейне життя свідомо і не лишайте його на волю обставин. Щаслива сім'я – це любов і взаємоповага. Розвивайте в собі зміння приймати людину такою, якою вона є. Будьте щасливі й поважайте одне одного.**

Автор: Гарі Чепман

Супругам на заметку

## МОРАЛЬНІ НОРМИ



Неосвіченість, любов до втіх, гріховні звички, що руйнують душу, тіло й дух, наповнюють світ моральною проказою. Смертоносна моральна лихоманка нищить тисячі й десятки тисяч душ.

У світі панує любовний сентименталізм. Одружені чоловіки отримують знаки уваги від заміжніх і незаміжніх жінок. Скідається на те, що й жінки опиняються в положінні цих чар, втрачаючи здоровий глузд, духовну проникливість і розсудливість. Вони роблять те, що засуджує Боже Слово і що засуджується свідченням Духа Божого. Всупереч ясним застереженням і докорам, вони продовжують іти дорою, якою вже пройшло чимало людей. Здається, що вони беруть участь в якісь безглуздій грі.

У цей вік занепаду чимало людей настільки засліплени гріховністю, що обирають для себе розпусне життя, тому що воно відповідає природним порочним схиленостям серця. Замість того щоб вдвідлятися у дзеркало Божого Закону та приводити свої серця і характери у

відповідність до мірила Божого, вони дозволяють агентам сатани встановлювати у своїх серцях його моральні норми. Розслінним людям здається, що легше спотворити Писання, аби виправдати власне беззаконня, ніж залишити гріх, зіпсувтись, очистити своє серце й життя.

З тілесними бажаннями необхідно вести постійну боротьбу, і в цьому допоможе очищаючий вплив Божої благодаті; яка спрямовує думки до Небес і спонукає розмірковувати над тим, що є чистим і святым. Жодна людина не може перебувати в безпеці, молода вона чи літня, якщо не усвідомлює необхідності звертатися за порадою до Бога на кожному кроці.

Лише той, хто підтримує тісне спілкування з Богом, навчиться цінувати людей так, як це робить Він, поважати чистих, добрих, лагідних і покірних. Серце необхідно охороняти. Ані на хвилину не прислухайтесь до нечистих таємних бажань, бо навіть такі думки занечищують душу, як нечиста вода забруднює канал, яким тече.

# Ловушка телевидения

Петт тяжело переживала разрыв отношений с мужем. Вдобавок к этому, ее дети выросли и покинули родительский дом, оставив мать один на один бороться с тяготеющим над нею синдромом «опустевшего гнезда». Казалось, ее жизнь зашла в тупик. Удрученно свернувшись калачиком в любимом потертом кресле, она стала заложником своего телевизора.

«Я просто пыталась убежать от гнетущего меня чувства одиночества, — призналась Петт, — и сосредоточила свое внимание на телевизоре. Это занятие поглощало меня все больше, пока я не поймала себя на мысли о том, что переключаю каналы не для того, чтобы найти интересующую меня программу, а лишь затем, чтобы убить время. Проснувшись утром, я не раз замечала, что накануне уснула перед телевизором. К моему великому стыду, я часто просматривала телепередачи, темы которых мне собственно произносились вслух. Раньше меня никогда не интересовали подобные вещи. Но главное, я чувствовала, что Бог недоволен моим поведением, и эта мысль становилась для меня все более невыносимой».

К сожалению, Петт далеко не одинарка в своей зависимости. У 99% населения Америки дома есть телевизор. Эта цифра превышает даже наличие в домах у людей холодильников и водопровода. Половину всего свободного времени американцы посвящают просмотру телепередач. В среднестатистической американской семье телевизор остается включенным в течение 7 ч ежедневно, взрослые прикованы к телеэкранам в течение 4 ч. Таким образом, за неделю набегает 28 ч, а за год — два месяца непрерывного просмотра телевизора.

Американские подростки в среднем больше времени посвящают просмотру телевизора, чем любому другому времязатраченному, за исключением сна. Джейн Хейли, врач-психотерапевт, занимающийся научными исследованиями в области психологии, отмечает следующее: «В возрасте от 3 до 5 лет у детей активно происходит развитие когнитивного восприятия, однако в этом возрасте многие из них, подобно взрослым, проводят у телевизора в среднем до 28 ч в неделю. Учащиеся младших классов в среднем проводят у голубых экранов 25 ч в неделю, а старшеклассники — 28 ч (это приблизительно в 6 раз превышает время, затраченное ими на подготовку домашних заданий)». Если же к просмотру телепередач добавить время, проведенное за видеогиграми, то увидим, что многие подростки тратят на это от 35 до 55 ч ежедневно.



## ► Влияние просмотра телепередач на головной мозг

Учитывая вышеупомянутые статистические данные, нетрудно прийти к мысли о том, что просмотр телепередач в определенной степени вызывает привыкание, человек попадает в зависимость. Это справедливо как в отношении детей, так и взрослых.

Многие люди утверждают, что просмотр телевизора позволяет им расслабиться и отстраниться от гнетущей их реальности, но стоит им только выключить его, как все приятные ощущения бесследно исчезают, а проблемы вновь дают о себе знать. К сожалению, снижение бдительности и пассивность, вызванные просмотром телепередач, сохраняются еще некоторое время.

Завораживающую силу голубого экрана физиологи объясняют ориентировочным рефлексом, который описал еще И.П. Павлов в 1927 г. Это весь комплекс реакций организма на предъявление нового раздражителя. Типичный ориентировочный рефлекс проявляется следующими симптомами: расширение кровеносных сосудов головного мозга, замедление пульса, сужение кровеносных сосудов в основных мышечных группах. Вся деятельность мозга направлена на сбор информации, а остальные части тела отдыхают. Включается ориентировочный рефлекс типично телевизионной стилистикой — частотой поворота камеры при демонстрации одной и той же сцены или смены сцен (тут важно не переусердствовать: свыше 10 сцен в течение 2 мин резко снижают восприятие): если ориентировочный рефлекс «переработал», зритель, хотя и продолжает смотреть на экран, чувствует себя уставшим и опустошенным. Привычка Петт часами просиживать возле телевизора поглощала силы и энергию, которые она могла бы посвятить другим занятиям.

Причиной, по которой телевизор сегодня стал неотъемлемой частью жизни для многих людей, является то, что в процессе его просмотра мозг получает новый информационный поток, в то время как наше

тело находится в состоянии покоя. В то же время, данные исследований свидетельствуют: для того чтобы наш мозг развивался, этого недостаточно.

Однако, согласно исследованиям специалиста в области неврологии доктора Антонио Домасио, телевизор все-таки может сделать нечто для нашего мозга, а именно увеличить риск эмоционального невосприятия, поскольку вступает в действие защитный механизм мозга, призванный ограничивать чрезмерные информационные потоки.

Сообщения на телевизионных экранах сменяют друг друга настолько быстро, что мы, несмотря на то, какие ужасающие сцены при этом видим, остаемся эмоционально холодными. Ведь у нас попросту не хватает времени для адекватной реакции на происходящее.

## ► Битва за рейтинг

В своей книге под названием «Испытывая скучу в мире развлечений» психиатр Ричард Винтер указывает на еще одну серьезную ловушку, которую расставляет нам телевидение. Конечной целью создания тех или иных телевизионных программ является поднятие рейтинга определенного канала.

Высокие рейтинги привлекают рекламодателей, которые, в свою очередь, являются источником прибыли для телеканалов. Поэтому основной (хотя при этом искусно завуалированной) целью телевидения можно смело назвать продвижение с голубых экранов рекламы, а не выполнение информационной функции и организацию досуга телезрителей. Все это лишь средства для достижения конечной цели — получения дохода от размещения рекламы.

Данные исследований демонстрируют, что уровень так называемой хаотической нейронной активности, повышенный во время выполнения интеллектуальных задач (чтения, письма, математических расчетов и т. п.), крайне низок во время просмотра телевизора. Психофизиолог Томас Малхолланд обнаружил, что уже после 30 с просмотра телепрограммы мозг

начинает генерировать высокочастотные альфа-волны, свидетельствующие о резком снижении его активности, – такое происходит, например, при впадении в кому. Зритель впадает в легкий приятный транс, что активно используется рекламными роликами: увидев рекламируемый продукт в реальной жизни (скажем, в витрине магазина), человек ассоциирует обладание им с этим бездумным состоянием расслабления. Как уже установлено, телереклама действует намного эффективнее, когда зритель не обращает на нее внимания.

Результатом этого является тот факт, что к 20 годам многие зрители уже успевают просмотреть более 1 млн коммерческих рекламных объявлений. И почему же это их научило? Дети четко осознали, что они являются центром вселенной. Р. Винтер также подчеркивает: реклама учит подрастающее поколение тому, что их желания, порою даже импульсивные, должны быть удовлетворены во что бы то ни стало; боль ни при каких обстоятельствах нельзя терпеть и что лекарство от нее в конечном итоге является продуктом, который при грамотной постановке вопроса можно выгодно продать. При помощи рекламных объявлений мы «подготавливаем» своих детей к жизни в социуме, уча их при этом быть эгоистичными, импульсивными и зависимыми.

Генри Лебельм, психиатр по образованию, полностью разделяет точку зрения Р. Винтера, добавляя следующее: «Странно, что современный мир, который буквально изобилует общедоступной информацией и предлагает широкий спектр разнообразных развлечений, не может при этом побороть скучу, царящую в сердцах миллионов людей. Когда всевозможные возбудители воздействуют на нас буквально со всех сторон, мы доходим до точки, когда уже более не способны серьезно реагировать на что-либо... Мы утрачиваем способность концентрироваться и делать правильный выбор среди множества возможных вариантов решения. В результате, мы как бы отгораживаемся от внешнего мира, нередко замыкаясь при этом в себе».

Однако существует и чисто физиологический аспект, благодаря которому телевидение способно приводить к себе людей любого возраста. Наша способность фокусировать внимание на определенном объекте или задании обусловлена, прежде всего, нашим внутренним выбором. Однако телевидение способно искусственным образом воздействовать на наш мозг, поглощая внимание человека посредством нарушения механизма естественной защиты мозга.

Подобный эффект достигается посредством частой смены кадров на экранах. И чем более неожиданными являются световые и цветовые перепады в изображении, чем больше при этом звуковых спецэффектов, тем интенсивнее включается упомянутая нами ранее ориентировочная реакция сознания или ориентировочный рефлекс (инстинктивное «включение» слуховых и зрительных рецепторов на внезапный или неизвестный ранее раздражитель). Именно это и заставляет вас сосредоточиваться на изображении, приводит ваше внимание независимо от того, желаете вы этого или нет. Кроме того, частая активация ориентировочного рефлекса сильно истощает нервную систему, что впоследствии может проявиться в виде

таких расстройств, как гиперактивность, фрустрация и раздражительность.

Во время просмотра телепередач активность мозга резко смешается из левого полушария в правое. Согласно опыту Герберта Крудмана, у человека перед экраном правое полушарие работает в 2 раза интенсивнее левого. Это смешение ускоряет выработку в мозгу эндорфинов – гормонов, которые структурно идентичны опиуму и его производным, воздействуют на те же рецепторы и, таким образом, могут с полным основанием считаться натуральными опиатами человеческого организма. Любая активность, ведущая к выработке эндорфинов, формирует физическую зависимость, например, длительный бег, употребление сладостей или... времяпровождение перед телевизором.

Сегодня сложно спорить с тем фактом, что телевидение стало неизменным спутником жизни для большинства населения нашей планеты. К тому же, при грамотном использовании оно может стать для нас источником образования, информации, развлечений и даже отдыха. Существует немало полезных познавательных программ из области науки, истории, искусства, а также на религиозные темы. Подобные телепередачи способны пробудить интерес зрителей к исследованию новых для них областей науки. Однако процесс обучения требует напряжения умственных сил, активации мозга, а просмотр передач, как было упомянуто выше, имеет обратный эффект.

Именно в такую ловушку угодила Петт. Женщина осознала, что попала в телевизионную зависимость, которая лишила ее времени для всякой общности в реальном социуме. В результате, после просмотра телепередач она чувствовала себя еще более подавленной и изнуренной, чем раньше. Наконец Петт решила посетить ряд семинаров под названием «Живи свободно», которые помогли ей избавиться от этой поведенческой аддикции, или зависимости (поведенческая аддикция – это химическая зависимость от какого-либо поведенческого шаблона). Также на этих занятиях женщина узнала о действенных способах, которые помогают разорвать замкнутый круг, в котором она оказалась.

«В тот момент я остро нуждалась в поддержке. Осознание собственной беспомощности привело меня на эти занятия. Кроме того, я приобрела книгу «Живи свободно». Получив духовную поддержку, а также практические рекомендации относительно того, каким образом можно изменить свою жизнь, я впервые за долгие годы вновь почувствовала себя свободной. Теперь у меня появилось время для того, чтобы работать в саду, я полюбила пешие прогулки. Сейчас у меня есть возможность много читать, наращивать друзей, а также участвовать в различных социальных проектах. Ящаю, что моя вера возросла, и это позволяет мне более легко улаживать бытовые вопросы. Сегодня у меня больше нет нужды бежать от жизненных проблем, вместо этого я предпочитаю решать их. Я стала больше времени уделять своему здоровью и благодаря этому чувствую себя превосходно, наслаждаясь, наконец, жизнью».

## ► Вместо телевизора

Так чем же можно занять длинные вечера, которые вы обычно проводили у

экрана телевизора? Встречайтесь с друзьями и родственниками. Подобное времяпрепровождение стимулирует выработку в нашем организме так называемых гормонов счастья – эндорфинов и серотонина.

Участие в каком-либо инновационном и в то же время интересном для вас проекте либо же новое хобби будут способствовать увеличению способности организма сопротивляться стрессам. Примите решение вести активный образ жизни, поскольку упражнения на свежем воздухе, будь то работа в саду, походы, езда на велосипеде или любой другой вид занятий, способны улучшить расположение духа.

Игра с домашними животными, наслаждение часами отдыха, а также активная помощь нуждающимся наряду с другими видами социальной работы дадут вашему организму заряд бодрости. Упражните умственные способности посредством чтения. Это поможет вам быстрее решать поставленные задачи и легче справляться со стрессами.

Для улучшения работы мозга также необходимо правильно питаться. В рационе должно постоянно присутствовать достаточное количество свежих фруктов, цельных злаков, овощей, бобовых, а также орехов, поскольку данные продукты являются необходимыми для полноценной работы мозга. Замените содержащие кофеин напитки и алкоголь чистой водой и другими здоровыми напитками (например свежими соками). Все это способно увеличить физическую выносливость.

Но самое главное, помните о том, что Бог является нашим самым надежным и добрым Другом, Который любит нас, Своих детей. Это дает нам возможность обращаться к Нему за помощью, открывая свои переживания, и быть уверенными в том, что Он обладает достаточной силой, чтобы изменить жизнь каждого человека к лучшему.

## ► Сколько времени можно находиться у экрана телевизора детям?

До двух лет психологи вообще не рекомендуют включать телевизор в присутствии ребенка. А позволять ему в таком возрасте самостоятельно смотреть телевизор абсолютно недопустимо. Такое решение вполне оправдано по целому ряду причин. Если обобщить, то суть заключается в негативном воздействии на детскую психику, головной мозг, глаза и в целом на работу центральной нервной системы.

Результаты исследований в области педиатрии свидетельствуют о том, что у ребенка в возрасте от 1 до 3 лет каждый час, проведенный у экрана телевизора, увеличивает риск возникновения в дальнейшем проблем с концентрацией внимания на 10%, независимо от содержания просматриваемых телепередач.

Желаем здоровья и благополучия вашей семьи!

**Автор:** Викки Гриффин

**Источник:** *"Living Free: Finding Freedom from Habits that Hurt. For more information, call 1-866-624-5433, or visit lifystylematters.com"*

# Небесна Перлина

Моя здоровая семья  
Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

№ 5 (64) 2014

«Подібне ще Царство Небесне до того купця, що пошукує перел добрих, а як знайде одну дорогоцінну перліну, то йде, і все продає, що має, і купує її»  
(Біблія, Матв. 13:45, 46).

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 УК, голова редколегії  
Олексій Остапенко – директор «Благодійного фонду здорового життя»  
Петро Сироткін – директор відділу сімейного служіння УК  
Ганна Слепенчук – директор пансіонату «Наш Дім»  
Ріта Заморська – магістр громадської охорони здоров'я  
Ірина Ісакова – сімейний консультант  
Володимир Куцій – керівник сімейного відділу КК  
Мирослава Луцька – провізор

## Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк – доктор медичних наук, професор  
Олексій Опарін – доктор медичних наук, професор

## Коректори

Олена Білоконь  
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  
Tel.: (044) 467 50 68  
(044) 467 50 72

## Читати из Библии –



«Возложи на Господа заботы твои, и Он поддержит тебя. Никогда не даст Он поколебаться праведнику»  
Псал. 54:23.

«Просите, и дано будет вам; ищите и найдете; стучите и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищащий находит, и стучащему отворят»  
Матф. 7:7.



Щодня на телеканалі «Надія»

з 15-00 до 16-00

Передачі з сурдоперекладом



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

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

Дізнайся більше на:

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