

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



№ 7 (66) 2014

Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.



## РАК

### ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. НАСКОЛЬКО ЭТО ОПАСНО?

Каким образом предотвра-  
тить развитие рака предста-  
тельной железы, и как пра-  
вильно проводить лечение?

2

#### 5 ФАКТИ ПРО СОН

Мама не помилялася, коли говорила:  
«Ти почуватимеш себе погано й не  
впорасься із завданням з математики,  
якщо мало спатимеш вночі».

#### 6 РАДОСТНЫЕ СЕРДЦА – СЧАСТЛИВЫЙ ДОМ

Как мы можем достичь ощущения  
радости и здорового чувства юмора  
в наших домах, несмотря на многочис-  
ленные стрессовые ситуации в нашей  
жизни?

#### 9 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «НАШ ДОМ»

Здоровый образ жизни. Кому не  
известна эта фраза? Врачи говорят о  
необходимости жить таким образом,  
чтобы предотвратить возникновение  
множества заболеваний: сердечно-  
сосудистых, рака, сахарного диабета  
и др. Но что такое здоровый образ  
жизни?

#### 13 ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ О СЧАСТЬЕ

О счастье было сказано уже очень  
много. Оно способствует проявле-

нию позитивных эмоций и по-  
ложительно влияет на здоровье.  
Счастье – это когда мы чувствуем  
себя хорошо. Однако оно означает  
нечто большее, чем просто прият-  
ные ощущения.

#### 14 НАШ ОРГАН СЛУХА УНИКАЛЕН

Для человека слух является вторым  
по значению (после зрения) анализа-  
тором, который доставляет огромный  
поток информации об окружающем  
нас мире и самое главное – позволяет  
нам воспринимать речь.

#### ОВОЩНЫЕ ЗАГОТОВКИ

4



10

#### ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА. ТАК ЛИ ОНА БЕЗОПАСНА?



#### ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ

16





# РАК

## ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. НАСКОЛЬКО ЭТО ОПАСНО?

«По статистике, одному из трех американских мужчин при жизни устанавливают диагноз рака предстательной железы. А на вскрытии умерших по разным причинам мужчин данный вид рака выявляют в 50% случаев. У мужчин старше 85 лет такой диагноз устанавливают у трех из четырех обследованных». Что касается частоты заболевания в разных возрастных группах в Украине, то наибольшая распространенность этого вида рака наблюдается в возрасте 60-79 лет (78,1% случаев в структуре общей заболеваемости), в то время как максимальный прирост новых случаев (+47%) данной патологии имеет место в возрасте 40-59 лет. В настоящее время в Украине на учете состоят более 28 тыс. пациентов с данным заболеванием, смертность в течение года после установления диагноза достигает 20,9% (добавлено переводчиком; газета «Здоровье Украины» № 3 (16) 2011 г.).

«При таком масштабе проблемы только 3 из 100 больных мужчин умирают от рака простаты. Это происходит по причине того, что большинство видов опухолей этого органа не агрессивны, растут медленно, не дают метастазов и в конечном итоге не опасны для жизни. Данный вид рака убивает больше мужчин, чем какой-либо другой, за исключением рака легких. Однако большинство жертв не подозревают о его наличии в их организме. Последние два десятилетия в мире мужчинам проводят анализ крови для определения уровня маркера рака предстательной железы – ПСА (англ. PSA), простат-специфический антиген. Он позволяет выявить как опасный для жизни рак предстательной железы, так и неопасный его вид.

### Каким образом предотвратить развитие рака предстательной железы, и как правильно проводить лечение?

«Существует недопонимание относительно рака предстательной железы, что обусловлено исследованием ПСА, – заявляет Мейр Стампфер, профессор эпидемиологии и питания Гарвардского университета общественного здравоохранения. – Благодаря ПСА врачи обнаруживают и берутся лечить те случаи рака, о которых мужчины не знали бы до конца своих дней, не будь этого анализа, – у них никогда не появились бы жалобы. Большинство случаев рака простаты не опасны для жизни, а человеку устанавливают страшный диагноз и оперируют со всеми вытекающими последствиями. Если бы с операцией на предстательной железе или ее облучением дело обстоит так же, как, например, с аппендектомией (удаление аппендикса), после которой человек достаточно быстро возвращается к нормальной жизнедеятельности, то, наверное, оправданность операции не ставилась бы под сомнение. Однако после операции на предстательной железе и ее облучения у большинства мужчин остается нарушение эректильной функции, недержание мочи, а после облучения могут также наблюдаться нарушения

работы кишечника в виде постоянной диареи».

В связи с таким неоправданным лечением на фоне диагностики с помощью ПСА в 2012 г. Американская служба профилактики болезней рекомендовала отказаться от проведения ПСА, так как вред от такой диагностики и последующего неоправданного лечения превышает пользу. Конечно, некоторые не согласны с таким решением, и у них есть свои аргументы.

«Проблема не в том, что ПСА – плохой тест, – говорит Стампфер. – Он хорош, так как помогает выявить рак на 12 лет ранее, чем это сделали бы хирурги при регулярном ректальном обследовании мужчин. Проблема в том, что выявленный рак не требует одинакового лечения во всех случаях, а практически всех лечат оперативно или облучают. Выявив опухоль, врачи не могут однозначно сказать, какой это вариант: опасный для жизни или нет. Данный вопрос активно изучает наука, но пока нельзя однозначно сказать, кого из мужчин нужно срочно лечить, а кому можно назначить регулярные повторные анализы ПСА, биопсию и просто наблюдать его в течение нескольких лет без угрозы для жизни». Последний вариант называется активным выживанием. Данный подход был предложен в 2011 г. Национальным институтом здоровья (США), и он все шире и шире применяется врачами в западных странах.

Стампфер и его коллеги сфокусировали свою деятельность на факторах, чаще всего связанных с раком простаты, который дает метастазы и приводит к смерти. К сожалению, на сегодняшний день нет доказательств того, что какие-либо продукты, о которых заявляли ранее как о спасительных (томаты, соя или зеленый чай), имеют выраженный противораковый эффект. Однако ученые все же отмечают, что мужчина может в какой-то степени застраховать себя от развития рака, изменив свой образ жизни. Ниже приведены основные факторы, которые могут спровоцировать развитие рака или снизить риск его возникновения.

### Ожирение и курение

У мужчин, страдающих избыточной массой тела (ИМТ >25 кг/м<sup>2</sup>), риск развития опасного рака предстательной железы больше по сравнению с теми, чья масса тела находится в пределах нормы. У страдающих ожирением риск еще выше. Это было продемонстрировано в результате проведенного метаанализа шести исследований с участием 1,2 млн здоровых мужчин. И речь здесь идет не просто о риске развития рака, но о риске смерти от рака простаты.

То же самое касается курения, хотя оно не является непосредственной причиной развития рака. Однако у тех мужчин, которые курят сейчас или отказались от курения в последние 10 лет, риск развития фатального рака простаты намного выше по сравнению с некурящими.

Почему лишние килограммы увеличивают риск возникновения рака? Оказывается, на этом фоне в организме постоянна поддерживается процесс воспаления, в крови повышается уровень фактора роста опухолей, снижается уровень тестостерона, и, как результат, клетки опухоли активно размножаются, и она увеличивается. Кроме того, предполагается, что курение и ожирение также способствуют распространению метастазов в другие органы.

### Физические упражнения

Малоподвижность вредна для всех тканей и органов: сердца, костей, мышц, мозга, кишечника и др. Предстательная железа не является исключением. Упражнения оказывают очень сильный защитный эффект как в отношении развития рака вообще, так и развития фатального варианта рака простаты, а также уменьшают скорость прогрессирования опухоли.

В исследованиях, проведенных ранее, ученые отмечали, что у физически активных мужчин (занимались бегом трусцой,



или ездой на велосипеде, или игрой в теннис и т. д. по крайней мере 3 ч в неделю) риск развития метастатического рака простаты был ниже по сравнению с теми, кто не был настолько физически активен.

Недавно Стампфер и его коллеги закончили исследование, длившееся 4 года, в котором принимали участие 2 700 мужчин с раком простаты. Выяснилось, что у тех, кто был физически активен по крайней мере 3 ч в неделю, риск умереть от рака простаты был на 61% ниже по сравнению с теми, кто занимался менее 1 ч в неделю.

Еще в одном исследовании под названием CaPSURE была доказана эффективность физической активности как защитного фактора против смерти от рака простаты. Ученые выяснили, что у тех мужчин, которые занимались быстрой ходьбой 3 ч в неделю, скорость прогрессирования рака снижалась на 57% по сравнению с теми, кто ходил медленнее и меньше. О достаточной интенсивности нагрузки может свидетельствовать пульс и частота дыхания: если они учащаются и поддерживаются на таком уровне во время занятий, то нагрузка считается достаточной. Однако, если позволяет состояние здоровья, лучше выбрать бег, а не ходьбу.

## Рацион питания

### Кальций

Недостаточное поступление кальция в организм способствует уменьшению плотности костей. С другой стороны, избыток кальция вреден для простаты. Среди 47 750 участников исследования Health Professionals Follow-Up Study, у тех, кто принимал более 400 мг кальция в день в добавках, риск умереть от рака простаты был на 50% выше по сравнению с теми, кто не употреблял добавки кальция вообще. Большинство мужчин получают достаточно кальция с пищей, поэтому не нуждаются в добавках кальция, считает Стампфер.

### Молочные продукты

«Вопрос, связанный с потреблением молочных продуктов, неоднозначен», — заявляет Джун Чен, профессор эпидемиологии, биостатистики и урологии Университета Калифорнии, Сан-Франциско. Она и другие ученые обследовали около 4000 здоровых в целом, но страдающих локализованным раком (без метастазов) простаты мужчин с целью выяснить, у кого из них риск прогрессирования заболевания больше. «У мужчин, которые употребляли цельное молоко более 4 раз в неделю, риск развития фатального рака простаты был в 2 раза выше по сравнению с теми, кто пил его реже или же вообще не пил. Уменьшение жирности молока несколько снижало риск», — говорит Д. Чен.

Этот результат был подтвержден еще в одном исследовании, длившемся 28 лет, в котором приняли участие около 22 000 врачей, включая 2 800 врачей с установленным диагнозом рака простаты. Ученые пришли к выводу, что риск смерти от рака простаты возрастал у тех мужчин, кто пил цельное молоко. Кроме того, было отмечено, что цельное молоко содержит большое количество насыщенных жиров, поэтому его употребление может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

## Яйца

В ранее упомянутом исследовании CaPSURE было отмечено, что у мужчин, которые употребляли большее количество яиц (около 6 шт. в неделю), риск прогрессирования рака простаты был в 2 раза выше по сравнению с теми, кто потреблял меньшее количество (меньше чем пол-яйца в неделю). «Такие результаты были неожиданными для нас, — говорит руководитель исследования Эрин Ричман из Университета Калифорнии, Сан-Франциско. — Это заставило нас более подробно исследовать данный факт. Мы пришли к выводу, что причиной является вещество под названием холин, которое содержится в желтке яйца. Также большое его количество содержится в тканях опухоли простаты. Это вещество заинтересовало нас еще и по той причине, что его используют в качестве индикатора рецидива рака простаты в клинике урологии Калифорнийского университета, Сан-Франциско».

Ученые также обследовали 27 600 мужчин, которые в начале исследования, в 1994 г., не страдали раком простаты. У тех, кто употреблял по крайней мере 2 ½ яйца в неделю, риск смерти от рака простаты был на 81% выше по сравнению с теми, кто съедл менее половины яйца в неделю. Однако пока рано делать радикальные выводы относительно потребления яиц в целом и холина в частности; ученые продолжают исследования в данной области.

## Кофе

«На сегодняшний день существует немало исследований, свидетельствующих о защитных свойствах кофе в отношении простаты», — говорит Стампфер. Например, среди 48 000 здоровых мужчин-врачей, у тех, кто выпивал более 6 чашек кофе в день, риск развития фатального рака простаты был на 60% ниже по сравнению с теми, кто не пил его вообще. Однако полезным действующим веществом является, скорее всего, не кофеин, а другие компоненты напитка. Другое достаточно достоверное исследование (NIH-AARP) не обнаружило никакой взаимосвязи. Однако в этом исследовании ученые только 1 раз за 11 лет спросили участников о потреблении кофе, а в исследовании с участием врачей об этом спрашивали каждые 4 года в течение 28 лет. Соавтор обоих исследований Стампфер сделал следующее заключение: «Если бы в первом исследовании также за весь период только единожды спросили о потреблении кофе, то результат был бы тот же, что и во втором».

Наряду с полезными свойствами кофе, по словам ученых, он также оказывает негативный эффект на здоровье человека: увеличивает выработку организмом гормонов стресса, что может вызвать сильное сердцебиение, повышение артериального давления, появление симптомов тревожности. Кроме того, усиливается выделение желудочного сока, что хорошо, когда человек только что поел, и неприемлемо для людей с повышенной кислотностью и язвой.

## Семейство крестоцветных

В исследовании CaPSURE, которое длилось в течение 2 лет, с участием 1 560 мужчин с диагнозом рака простаты изучалась роль овощей семейства крестоцветных (брокколи, белокачанная, цветная, брюссельская капуста, кейл, зелень

горчицы) в борьбе с раком. «У мужчин, употреблявших большое количество овощей этого семейства после установления диагноза, риск рецидива заболевания был ниже», — говорит Ричман.

В другом исследовании у любителей крестоцветных риск возникновения метастазов опухолей простаты снижался на 40%. В частности, у мужчин, которые съедали более 1 порции брокколи или цветной капусты в неделю, риск снижался наполовину по сравнению с теми, кто потреблял менее 1 порции в месяц.

Почему именно эти овощи? В лабораторных условиях было доказано, что индолы и изотиоцианаты этого семейства способны подавлять рост клеток опухоли рака простаты в пробирке и в организме лабораторных животных. Что же касается исследований с участием людей, то пока проведено недостаточное их количество.

## Рыба и рыбий жир

В июле 2013 г. ученые сделали заявление, что у тех, в чьей крови отмечается наивысший уровень омега-3 жирных кислот с длинными цепями (ДГК и ЕПК), риск развития опасного рака простаты наивысший. Такие результаты получали и ранее, хотя другие исследователи отмечали низкий уровень связи или вообще не находили ее.

При сравнительном анализе четырех исследований было выяснено, что у людей, употреблявших большее количество рыбы, риск смерти от рака простаты снижался на 63% по сравнению с теми, кто потреблял наименьшее количество. Ученые обнаружили повышенный показатель скрытого рака у любителей рыбы и объяснили это тем, что такие мужчины чаще проводили ПСА-тест, биопсию и другие исследования на предмет выявления рака простаты, то есть были более внимательны к своему здоровью. Однако при этом у них был ниже уровень смерти от рака простаты, возможно, и потому, что опухоль выявляли на раннем этапе развития, но не в связи с потреблением рыбы.

## Выводы

- ▶ Постарайтесь нормализовать массу тела.
- ▶ Откажитесь от курения.
- ▶ Не принимайте добавки кальция, кроме тех случаев, когда в вашем рационе его очень мало.

- ▶ Пока нет достаточных данных о связи развития фатального рака простаты с питанием, употребляйте те продукты, которые помогут защитить ваше сердце: большое количество овощей и фруктов, низкожирные молочные продукты вместо цельных и жирных, цельные зерновые вместо рафинированных (очищенных: манка, белый рис), мясо рыбы и птицы вместо красных сортов мяса (говядина, баранина), яичный белок вместо целного яйца, растительные масла вместо сливочного масла или спредов.

- ▶ Если вам установили диагноз рака простаты с низким риском метастазирования и летального исхода (ПСА <10, стадия опухоли T1 или T2), спросите своего врача о возможности применения в вашем случае программы активного выживания.

## Будьте здоровы, дорогие мужчины!

Статья **Бонни Либман**,  
Nutrition Action Health Letter сентябрь 2013 г.,  
печатается в сокращении

# ОВОЩНЫЕ ЗАГОТОВКИ

## Рис с овощами в томатном соусе

На 10 пол-литровых банок:

- 3,2 кг свежих томатов
- 1,4 кг моркови
- 60 г корней пастернака
- 25 г корней петрушки
- 25 г корней сельдерея
- 370 г лука
- 20 г укропа
- 100 г соли
- 270 г сухого риса
- 200 г масла
- 1,6 кг сгущенной томатной массы

### Приготовление

Шинкуем или измельчаем на мясорубке томаты, морковь и белые корни; лук и зелень нарезаем. Все тушим в масле, затем добавляем томатную массу или соус (можно добавить пюре из перца), отварной и промытый рис, тушим 5-7 мин, горячим раскладываем в стерильные банки и закатываем.



## Пюре из сладкого перца

Перец промываем, удаляем из него семена, бланшируем 5-8 мин (обдаем кипятком или паром в закрытой посуде), затем измельчаем на мясорубке. Полученное пюре доводим до кипения и кипятим не более 5 мин, потом раскладываем в банки, стерилизуем в течение 1 ч и закатываем.



## Аджика

Измельчаем на мясорубке 1 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, чеснок по вкусу, добавляем соль, перевариваем, кладем зелень. Закатываем горячей.

## Кабачки по-украински

На 10 пол-литровых банок:

- 8,5 кг свежих кабачков
- 200 г масла
- 100 г чеснока
- 50 г зелени петрушки
- 50 г зелени укропа
- 60 г соли
- 200-300 г раствора 6% лимонной кислоты (6 г на 100 мл)

### Приготовление

Молодые кабачки (диаметром 5-6 см) обрезаем с двух сторон, нарезаем кольцами шириной не более 2,5 см, запекаем в масле. Чеснок растираем в ступе, зелень измельчаем ножом. На дно банок кладем зелень, соль, чеснок, наливаем масло и раствор лимонной кислоты, затем укладываем кабачки как можно плотнее. Количество соли, чеснока и кислоты может быть изменено по вкусу. Стерилизуем при 100°C 0,5 л – 25 мин, 1 л – 45 мин.





# СОН

МАМА НЕ ПОМИЛЯЛАСЯ, КОЛИ ГОВОРИЛА: «ТИ ПОЧУВАТИМЕШ СЕБЕ ПОГАНО Й НЕ ВПОРАЄШСЯ ІЗ ЗАВДАННЯМ З МАТЕМАТИКИ, ЯКЩО МАЛО СПАТИМЕШ ВНОЧІ».



**Б**гато людей вважають, що сон – це марна трата часу. Вони не замислюються над тим, що можуть втратити, урізаючи час сну. Однак сон дає нам значно більше, ніж просто оздоровчий ефект. Нещодавні дослідження виявили, що мозок продовжує свою активну діяльність під час сну, формуючи нові спокуси та зміцнюючи пам'ять.

Люди проводять усю ніч за навчанням, роботою або розвагами, приймаючи втому як нормальну частину повсякденного життя. Нерозсудливо витрачати життєві сили небезпечно для здоров'я. Достатня кількість сну так само необхідна для нас, як і правильне харчування, і фізичні вправи. Коли ми спимо надто мало, то відчуємо не тільки короткострокові, але й довгострокові наслідки.

Префронтальний відділ кори головного мозку відповідає за високорівневі когнітивні функції та є частково вразливим через нестачу сну. Зосередженість, робота пам'яті, математичні здібності, вирішення складних завдань, логічне мислення – усе це аспекти когнітивної функції, які перебувають у небезпеці через недостатню кількість

сну. Відсутність повноцінного сну впливає на сприйняття, розумовий процес, настрій, а також зменшує продуктивність та здатність концентрувати увагу. Людина, яка погано спала, припускатиється більше помилок, може потрапити в серйозну катастрофу, отримати травми. Засинання від втоми за кермом автомобіля призводить до більшої кількості фатальних наслідків, ніж від вживання алкоголю. Водіння в сонному стані спричиняє більше одного мільйона аварій, 500 тис. травм та 8 тис. смертей кожного року в США.

Хронічна нестача сну зазвичай супроводжується сильним стресовим станом, підвищеним кров'яним тиском, послабленим контролем рівня глюкози в крові та ваги. Поганий сон спричиняє порушення балансу греліну та лептину, гормонів, що керують апетитом. Таким чином, нестача сну викликає багато проблем разом з ожирінням, діабетом II типу, серцево-судинними захворюваннями, зменшує тривалість життя на 15 %.

Люди, які сплять небагато, менш оптимістичні, більше схильні піддаватися стресу, неспокою та депресіям, сумні, сердиті, емоційно виснажені. Ці симптоми зника-

ють, коли людина повертається до нормального режиму сну. Також ті, хто перебуває в стані стресу, неспокою чи депресії, страждають від безсоння, якість їхнього сну та відпочинку погіршується.

Інститут медицини повідомляє, що більше мільйона травм та 100 тис. смертей щорічно є результатом багатьох медичних помилок, яких можна було уникнути. Чимало з них трапляється через нестачу сну в професіоналів у сфері здоров'я, які мають насичений графік роботи. Лікарі припускаються на 36 % більше серйозних медичних помилок та на 46 % більше помилок у діагнозах, якщо їхній робочий графік зміни складає 24 години або вони мають додаткові години чергування, порівняно з тими, хто працює не більше 16 годин за зміну.

Регулярний сон є життєво необхідним. Синхронізація вашого режиму сну з вашим внутрішнім біологічним годинником також важлива. Яскраве світло пізно ввечері перезапускає ваш внутрішній годинник так, що вам хочеться лягти спати пізніше. Світло також стримує процес вироблення мелатоніну, який впливає на якість сну.

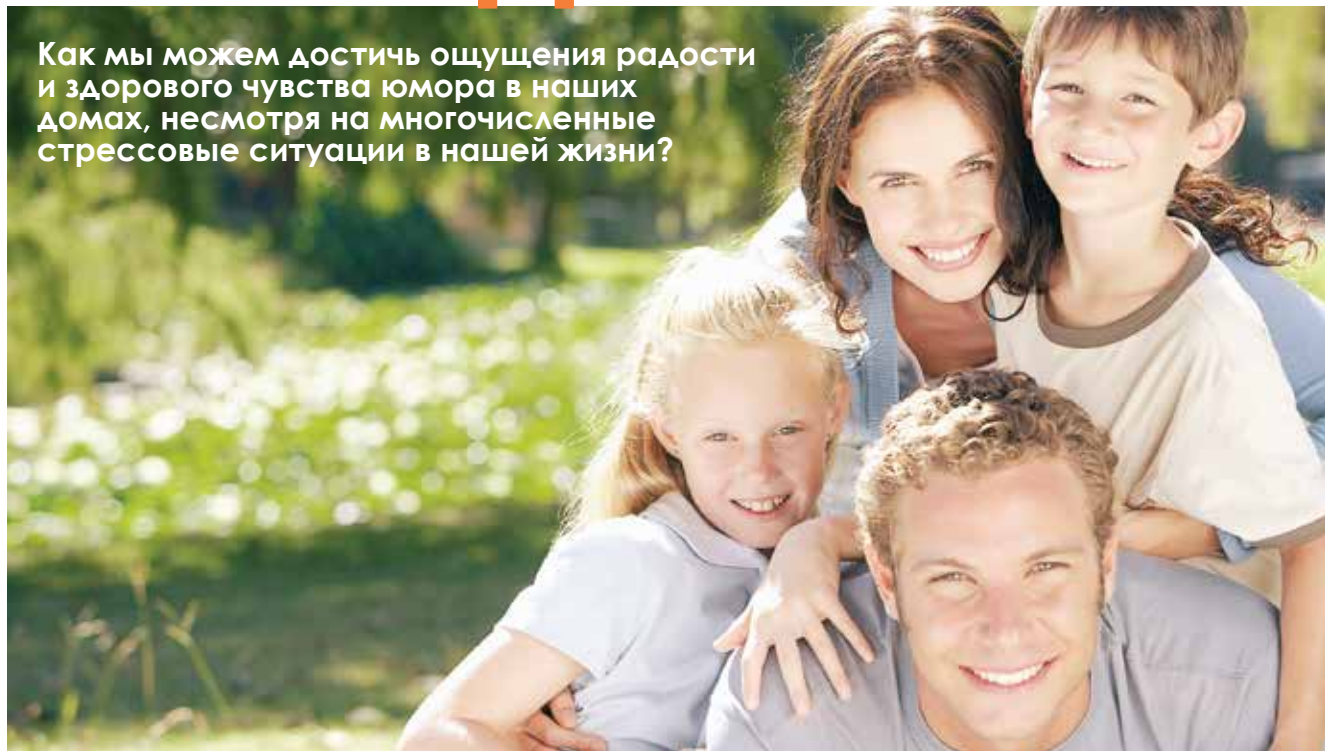
Автор: Уінстон Дж. Крейг

Самый мудрый человек, живший на земле, написал: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости».

(Притч. 17:22)

# РАДОСТНЫЕ СЕРДЦА – СЧАСТЛИВЫЙ ДОМ

**Как мы можем достичь ощущения радости и здорового чувства юмора в наших домах, несмотря на многочисленные стрессовые ситуации в нашей жизни?**



## Примите решение быть радостными

Иногда только сознательное решение быть радостными уже может помочь. Очень легко привыкнуть к неприятным манерам, не осознавая, как мы выглядим со стороны. Но часто решение быть радостными и доброжелательными весьма заметно отражается на нашей жизни. Если мама радостная при выполнении своих обязанностей, а отец приходит домой с работы в хорошем расположении духа, то и дети будут счастливыми.

Когда мои дети были маленькими, я заметила, что они становятся непослушными и сердитыми, если я чем-то раздражена (хотя и скрывала это чувство, как мне казалось, тщательно). Психологи говорят о возможности цепной реакции настроения в семье. В одном фильме был показан отец, у которого на работе возникли проблемы с директором. Вместо того чтобы поделиться ими со своей женой, он срывал на ней злость без видимой на то причины. Не понимая, почему это случается, жена ругала детей по всякому поводу, когда они возвращались из школы. Они были обижены, но не могли выявить причину такого поведения матери,

поэтому вскоре начали ссориться между собой. Закончилось все тем, что дети ударили собаку. Сценарий мог быть совершенно другим, если бы каждый член семьи постарался понять, что происходит, и изменить ситуацию.

Добрые слова и помощь мужа оказывают благотворное влияние на настроение жены. Однако правда заключается в том, что именно жена часто выступает в роли лидера в отношении эмоциональной атмосферы семьи. Мелодичный голос, улыбки и даже песня во время выполнения домашней работы может принести ощущение радости в семью.

## Помогите своим детям

Когда следует прививать детям привычку быть радостными? Еще до рождения ребенка. Как головная боль, возникшая в результате плохого пищеварения, вызывает у нас раздражение, так и плохие привычки в питании, недостаточный отдых и отсутствие физических упражнений во время беременности могут негативно повлиять на будущую жизнь ребенка.

Эмоциональное расстройство будущей матери повышает активность

ее плода. При продолжительном состоянии беспокойства ребенок может родиться с недостаточной массой тела, хотя и нормального роста. Некоторые младенцы рождаются с язвой. У одного ребенка, находящегося в утробе, наблюдались конвульсии, когда мать была полностью истощена и постоянно волновалась.

## Учите детей быть радостными

Практически каждого ребенка можно научить быть радостным. Но мы не можем приказывать им быть счастливыми и наказывать, когда они плачут. Они учатся, подражая нам.

Одна мама, желая, чтобы ее ребенок был здоров, строго следила за его дисциплиной. Однако в своих намерениях исправить все недостатки ребенка она часто наказывала его, разрушая тем самым теплые отношения, которые установились между ними во время его младенчества. Он постоянно спорил и огрызался, редко бывал радостным дома.

Позже, воспитывая младшего ребенка, эта же мама решила сосредоточиться больше на радостной



атмосфере. Хотя она не позволяла ему проявлять полное непослушание, но меньше приказывала и, если со стороны малыша возникал протест, старалась его чем-либо отвлечь. Она спрятала «запрещенные» вещи, вместо того чтобы постоянно ругать его за то, что он их берет, понимая, что когда малыш повзрослеет, некоторые проблемы исчезнут автоматически. Этот ребенок вырос жизнерадостным, и его все любили.

Если в детях постоянно поддерживать радостный дух, то состояние счастья станет для них привычным, как чистка зубов или расчесывание волос. Когда ваш ребенок веселый, скажите ему: «Мы с папой очень счастливы, когда ты радуешься». Маленькая похвала вдохновит ребенка стараться чаще быть радостным.

Младенчество и ранний возраст детей является лучшим временем, для того чтобы привить данный навык. Специалисты в области воспитания характера утверждают: «Основная природа темперамента определяется к трем годам жизни ребенка» (Ernest M. Ligon, *The Psychology of Christian Personality*. New York: The Macmillan Co., 1961, p. 104). В этом возрасте, сгибая день за днем веточку, вы определите дальнейшее направление роста всего дерева.

## Любите своих детей

Одна бабушка написала, что любит своих внуков даже больше, чем собственных детей. Ей нравится, когда они посещают ее, и эти встречи дарят им много радости. Она с удовольствием слушает их рассказы, беседует и удивляется, почему она не общалась так со своими детьми. Одна из причин: бабушки и дедушки не несут такую ответственность, как родители. Они просто радуются детям, в то время как родители постоянно переживают, чтобы у малышей развились добрые качества характера. Это чувство ответственности побуждает родителей направлять поступки детей, исправлять их, проверять и снова исправлять.

Сегодняшние родители не уверены в себе. Они переживают, правильно ли выполняют свои обязанности по воспитанию, о которых говорят психологи, учителя и врачи. Они чувствуют, что не достигают высокой планки, обозначенной в Библии и других книгах по воспитанию детей. Нам необходимо читать материал по этой теме, но не ожидать, что мы сможем выполнить все сразу.

## Совместный отдых с детьми

Один из способов проявить любовь к детям – это устроить совместный отдых, однако родителям порой бывает сложно выкроить немного времени для своих детей. Старайтесь планировать совместное времяпровождение, веселитесь вместе со своими детьми.

Спросите себя: «Что я вижу, когда смотрю на своего ребенка? Что мне в нем нравится?» Часто мы видим только проблему – того, кто портит мебель или постоянно задает вопросы. Заботясь о воспитании детей, мы склонны замечать в основном их слабости и недостатки. Порой нам необходимо напоминать самим себе, что у нашего малыша симпатичная улыбка или что он всегда соглашается нам помочь, когда мы его об этом просим. Такие мысли вызывают улыбку на лице матери, что положительно отражается и на детях.

Другой способ проявления любви – обнять малыша и заверить в том, что он значит для вас очень много. И хотя сделать это очень просто, мы редко прибегаем к таким действиям. Этот способ понравится ребенку, который только что пришел из школы, устал и готов поссориться с младшим братом, который ему надоедает.

## Не забывайте о юморе

Больше смейтесь со своими детьми. Чувство юмора помогает разрешить проблемы. Часто в школе ребенок ощущает усталость, дискомфорт, раздражение. Напряженную атмосферу может разрядить рассказанная учителем смешная история или же ответ на вопрос с ноткой юмора. Посмеявшись, все люди чувствуют себя лучше, их поведение становится другим. Один мудрый пожилой учитель сказал: «Я считаю учебный день потраченным зря, если мы хотя бы один раз не посмеялись все вместе от души».

Иногда мы настолько заняты, что забываем о существовании смеха, но он является очень хорошим лекарством. Родители могут применять его в отношении детей, когда видят, что они устали или раздражены. Родители и их малыши с легкостью находят повод посмеяться, это может быть песенка во время мытья посуды, смешной стишок или же какая-либо интересная история. Смех помогает разрешить конфликт поколений и ставит все на свои места.

## А кого здесь надо воспитывать?

Однако не стоит смеяться над детьми и их проблемами. Если у ребенка назревает ссора с братьями и сестрами, то лучше будет посмеяться не над его проблемой, а над забавным моментом в данной ситуации, который не ранит его чувств. Часто это помогает снять напряжение, и ребенок сам увидит комичный момент, забыв при этом причину своего недовольства.

Я еще не встречала ни одного ребенка без чувства юмора. Если мы поддерживаем радостный дух детей, то он с годами будет только укрепляться и развиваться. То, что является смешным для трехлетнего ребенка, не будет таковым для тринадцатилетнего. Родителям следует приспосабливаться к возрасту своих детей.

Малыша может развеселить смешное выражение лица, различные звуки или даже смех взрослого. Когда дети подрастают, их начинают смешить слова, они предпочитают более спокойное выражение чувства юмора. Подростковый юмор полностью отличается от детского. Подросток, желающий выглядеть взрослым, рассказывает смешные истории и громко хохочет над ними, чтобы привлечь к себе внимание. В этом возрасте важно направлять чувство юмора ребенка в нужное русло. Юмор может быть жестоким, использоваться в неподходящее время, однако Бог нас создал для радости, и мы не должны ходить с печальными лицами. Христианский юмор должен быть лекарством как для говорящего, так и для слушателя.

Юмор может послужить хорошим средством для развития дисциплины подростков. Так как им не нравится, когда их учат, они часто не слушаются. Если вы их отругаете или заставите поступить так, как вам нужно, их сопротивление будет еще больше. Иногда некоторые проблемы можно решить с помощью юмора, понятного подростку, на который он реагирует позитивно. Один мальчик сразу же вымылся, после того как мама прикрепila на его шкаф смешное замечание по поводу поддержания чистоты, несмотря на его раздражение и возмущение, высказанные ранее.

Юмор и радость помогают сохранить теплые и доверительные отношения в семье. Пусть Господь дарует нам мудрость для созидания счастливой семьи!

**Автор:** Маделин С. Джонстон

## Переучился!



Саша очень хотел получить отличную оценку по математике за контрольную работу.

— Я справлюсь со всеми задачами, — говорил он друзьям. — Вот только повторю формулы и все решу.

После школы он сразу же пошел к себе в комнату, открыл учебник по математике и начал выписывать в тетрадь все формулы, которые ему нужно было повторить. Через полчаса в комнату вошла мама.

— Саша, я накрыла стол, идем обедать.

— Не сейчас, мамочка, — ответил мальчик. — Я очень занят. Завтра контрольная по математике, мне нужно много формул повторить.

Как мама ни уговаривала сына сначала пообедать, отдохнуть, а потом уже готовить уроки, он не выходил из своей комнаты. Саша очень переживал, что в контрольной работе попадется именно та формула, которую он не успеет повторить.

Прошло два часа, а мальчик все еще сидел за столом в своей комнате и учил формулы. Вдруг он услышал стук в окно. Выглянув во двор, он увидел своих друзей.

— Пойдем поиграем в мяч, — предложил Никита.

— Выходи гулять, — сказала Настя.

Саша положил книгу на стол и сказал:

— Я бы с радостью, но мне еще нужно многое выучить. Я хочу знать все, чтобы завтра получить отличную оценку.

— Но если ты будешь так долго сидеть над книжками и не отдохнешь немного, то завтра у тебя в голове перепутаются все формулы, — беспокоилась Настя.

— Нет, я не пойду на улицу. Я буду учиться, — заявил Саша и вернулся к столу.

Весь вечер мальчик провел за учебой. Он действительно начал путать формулы, забывать то, что учил в самом начале. Поэтому решил заниматься еще больше. Он лег спать очень поздно, несмотря на многочисленные уговоры мамы отдохнуть перед контрольной работой.

На следующий день, получив задание по контрольной работе, Саша расстроился. Половину формул мальчик вспомнить не смог, потому что был очень уставшим, у него болела голова и ему очень хотелось спать. Он решил большую часть задач и получил хорошую оценку, но не отличную, как хотел.

— Почему так получилось? — спросил Саша у мамы. — Я же учил весь день, а на контроль-

ной забыл даже самые простые формулы.

— Ты не справился с заданием по математике, потому что был уставший, — объяснила мама. — Нужно не только учиться, но и отдыхать, раньше ложиться спать, чтобы чувствовать себя бодрым, тогда бы ты смог все решить.

Саша согласился с мамой. Если бы он вовремя лег спать и хорошо отдохнул, то лучше бы справился с контрольной.

— Саша, я разрешаю тебе переписать контрольную работу, потому что узнала, что ты долго готовился к ней, но не справился с некоторыми заданиями, потому что был уставший, — сказала на следующий день учительница по математике. — Только в этот раз вовремя ложись спать.

Мальчик обрадовался, что у него появился шанс улучшить оценку. Он пришел из школы домой, поел, поиграл с друзьями во дворе, потом повторил все формулы и вовремя лег спать. Как же он удивился, когда открыл тетрадь по математике и увидел там отличную оценку!

«Вот что значит правильно распределять время!» — подумал Саша и побежал домой. Уж очень ему хотелось показать тетрадь маме.





## Оздоровительный центр «Наш Дом»

### Здоровый образ жизни. Кому не известна эта фраза?

Врачи говорят о необходимости жить таким образом, чтобы предотвратить возникновение множества заболеваний: сердечно-сосудистых, рака, сахарного диабета и др. Но что такое здоровый образ жизни? Мы с детства слышали, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Однако неужели это серьезно может помочь в профилактике и лечении заболеваний? Где можно узнать, что включает в себя здоровый образ жизни?

На основании современных научных исследований выделяют следующие принципы здорового образа жизни:

- Рациональное питание, основанное преимущественно на растительных продуктах: зерновые, фрукты, овощи, орехи, бобовые.
- Физическая активность на свежем воздухе.
- Полноценный отдых, включая ночной сон длительностью 7-8 ч.
- Воздержание: отказ от всего вредного и умеренность в полезном.
- Контроль стресса.
- Чистая совесть.

Данные принципы известны практически всем, однако трудность заключается в том, что многим сложно реализовать их в своей жизни. Даже те, чье состояние здоровья требует перемен, очень неохотно отказываются от вредных привычек и меняют свою жизнь.

Однако есть учреждения, которые оказывают помощь в обучении и внедрении принципов здорового образа жизни на практике. Такую программу предлагает пансионат «Наш Дом», расположенный в Винницкой области. Среди других учреждений лечебно-профилактического направления этот пансионат выделяется особой оздоровительной программой.

«Прежде всего это обучение принципам здорового образа жизни, – расска-

зывает Алексей Остапенко, заместитель директора пансионата. – Врачи нашего учреждения детально объясняют причины возникновения заболеваний каждому пациенту во время медицинского осмотра, а также в ежедневных лекциях и на частных консультациях. Кроме того, читается специальный курс лекций по принципам здорового образа жизни, а повара проводят занятия по приготовлению здоровой и, что немаловажно, вкусной пищи. Что касается хронических дегенеративных заболеваний, то в большинстве случаев мы против временных диет – людям нужно научиться питаться правильно постоянно. Многие едут к нам за знаниями, однако, есть и такие, кто знает теорию, но хочет увидеть, как все эти принципы применяются на практике. Учебно-оздоровительная программа построена таким образом, что с момента приезда в пансионат пациенты начинают вести здоровый образ жизни, и затем им только нужно придерживаться этих принципов дома».

Помимо обучения, по назначению врача гости **применяют электрофизиопроцедуры**, которые активизируют иммунную систему и таким образом ускоряют восстановление здоровья. «Мы предлагаем целый спектр водных процедур, физиопроцедуры, а также массаж, гидромассаж, фитотерапию, лечебную физкультуру, специальные занятия для укрепления позвоночника», – говорит Алексей Хацинский, врач.

**В «Нашем Доме» высокая культура обслуживания**, и каждому пациенту уделяется максимум внимания. «Часто случается так, что физическое заболевание вызвано эмоциональными травмами, стрессовыми нагрузками, а также духовными факторами, такими как чувство вины, обида, прощение, зависть и прочие. Такие пациенты нуждаются в особой поддержке и совете – все это необходимо, если человек действительно хочет избавиться от своих недугов, – говорит Алексей Остапенко. – Вы просто не представляете, как обида или чувство вины может привести к повышению артериального давления, сахара крови или даже вызвать аутоиммунные заболевания!»



**Расположение пансионата в живописной местности** на опушке Самчинского заказника, недалеко от скалистых берегов реки Южный Буг, также прекрасно влияет на восстановление здоровья гостей «Нашего Дома». Ежедневные прогулки способствуют улучшению кровообращения, а общение с природой снимает стресс и дарит положительные эмоции. Комфортабельные номера со всеми удобствами и домашняя атмосфера пансионата способствуют полноценному восстановлению. Во время пребывания можно также воспользоваться услугами стоматологического кабинета.

Важно отметить, что программа рассчитана не только на тех, кто уже страдает какими-либо заболеваниями. «Примерно 50% наших гостей – это люди в возрасте от 40 до 60 лет, когда хронические дегенеративные заболевания уже дают о себе знать, и только 20% – в возрасте от 20 до 40 лет. Однако я бы посоветовал каждому молодому человеку и девушке пройти программу «Нашего Дома», чтобы знать, как правильно жить, – говорит врач пансионата, – чтобы потом не нужно было исправлять то, что вызвано многолетними нарушениями законов здоровья. Иногда, когда болезнь запущена, что-либо кардинально исправить бывает невозможно. Чудеса в таких случаях бывают крайне редко».

Однако чудеса все-таки случаются. «После того как наши гости меняют свой образ жизни, в большинстве случаев их здоровье стремительно улучшается. Многие даже удивляются тому, что благодаря простым изменениям и несложным процедурам наблюдают такие результаты, и называют это чудом!» – добавляет доктор.

**В заключение отметим, что пансионат работает круглый год и посетить его можно по предварительной записи по**

**тел. 04331-4-15-25 или на сайте «Нашего Дома»:**  
**[www.ourhome.vin.ua](http://www.ourhome.vin.ua).**

**Там же можно получить дополнительную информацию о данном учреждении.**

Как врача, меня очень часто спрашивают: «Как вы относитесь к применению йоги для оздоровления и лечения? Что вы думаете о балансировке энергии в организме? Как лучше очищать организм от токсинов?» Я понимаю, что люди, задающие эти вопросы, хотят избежать возможных побочных эффектов медикаментозных препаратов, которые применяются в официальной медицине. И очень часто такие пациенты попадают на удочку шарлатанов, становятся жертвой векового обмана относительно причин заболеваний и наилучшего пути исцеления.

# Восточная медицина.

## Так ли она безопасна?



В качестве ответа на эти актуальные вопросы приводим цитаты из книги доктора Эдвина Нойза «Спиритические оболочения в вопросах здоровья и исцеления». Мы согласны с позицией автора относительно данных методик в лечении и надеемся, что эта статья поможет людям, ищущим истинное исцеление, разобраться, что стоит применять, а чего следует избегать.

Как йога, так и концепция очищения организма являются частью восточной медицины – аюрведы. И для того чтобы понять, что лежит в основе данных методов исцеления, нужно в некоторой степени понимать философию этой медицины.

### Восточная медицина

«Однажды я посетил небольшой семинар по нетрадиционной медицине, – пишет автор, – и был потрясен энтузиазмом проводящих эту демонстрацию. Спросив, как действуют эти методы лечения, я получил ответ: «Мы не знаем как, но они действуют». Далее я услышал о «великой мудрости Востока». Они исподволь распространяли идею о том, что великие познания древности об исцелении были забыты, но сегодня они возрождены, и мы можем ими пользоваться.

Самой древней и продолжающей свое существование донныне системой медицины, не соответствующей первоначальному Божьему плану поддержания здоровья и исцеления, является аюрведа. Она возникла в долине реки Инд в северной Индии незадолго до 1700 г. до рождения Христа. «Медицинская система была установлена теми же мудрецами (святыми мужами), которые разработали первоначальную систему индийской медитации, йоги и астрологии. Аюрведа имеет как духовную, так и практическую основу...»<sup>1</sup>

«Утверждается, что Творческое Начало (которое создало все материальное)

проявляется во всей Вселенной как две великие противодействующие силы, которые постоянно создают, поддерживают и разрушают все, существующее во Вселенной. Эти силы на санскрите называются «раджас» и «тамас», а в китайском языке – «инь» и «ян» (дуализм). В аюрведе есть верование, что умственным и духовным здоровьем управляют три сверхъестественные силы. Эта система произошла из астрологии. «Основой всех методов лечения в аюрведической системе является приведение в равновесие жизненных энергий внутри нас»<sup>2</sup>.

«Медитация – это первостепенное и основное средство в лечении посредством восстановления баланса энергии. В данном методе лечения также используются диеты, травы, минеральные вещества, ароматы»<sup>3</sup>.

«Единственная функция аюрведы заключается в том, чтобы улучшить течение этого великого интеллекта (вселенской энергии) сквозь тело каждого человека без исключения»<sup>4</sup>.

В медицине аюрведы две силы производят это предполагаемое разделение энергии, в совокупности называемой жизненной силой. К ним прибавилась и третья составляющая, слагающаяся из частей двух предыдущих. Считается, что человек возник в результате смешения данных сил в совершенном балансе. Согласно учениям аюрведы, здоровье зависит от идеального равновесия между этими тремя силами.

Когда между этими энергиями, называемыми дошами, возникает дисбаланс, это, якобы, приводит к нарушению определенной функции организма или болезни. Считается, что восстановление равновесия дош возвращает здоровье. Цель аюрведической медицины – уравнивание дош, или уровней энергии. «Доши отождествляются с тремя предпола-

гаемыми силами вселенной: солнцем, луной и ветром»<sup>5</sup>.

Из Библии мы знаем, что причиной развития болезней становится непослушание законам, которые были установлены Богом-Творцом для жизнедеятельности человека. Здесь речь идет и о духовных законах, и о физических. Грех первых людей в Эдеме запустил механизм вырождения, а каждое новое поколение добавляло к этому багажу новые признаки деградации и усугубляло ее своим упорством в непослушании. Есть четкая причинно-следственная связь: нарушение законов жизнедеятельности – нарушение функций организма в частности и в целом, а в конечном итоге – заболевание.

### Йога

«Упражнения хатха йоги представляют собой простые положения и множество позиций для туловища и конечностей. Целью этих упражнений является не только стимулирование деятельности мышц и циркуляции жидкостей тела, но и облегчение движения так называемой вселенской энергии с целью сохранения здоровья. Йога считается не столько методом лечения заболеваний, сколько профилактическим средством. Индусы верят, что йога уменьшает застой и блокировку течения энергии, которые приводят к болезни. Предполагается, что эти упражнения должны стимулировать чакры, которые, в свою очередь, позволяют энергии протекать свободно и укреплять здоровье.

Издание Let Us Reason Ministries («Давайте поразмышляем о служениях») разместило в Интернете статью о йоге под названием: «YOGA: Today's Lifestyle for Health» («Йога: современный образ жизни для здоровья»). Автор этой статьи, когда-то занимавшийся йогой, рассказывает, что увлекся медитацией в результате выполнения упражнений.



Он предостерегает нас, что физические упражнения йоги являются частью восточной метафизики как целого. В своей статье он ссылается на комментарий Ричарда Хиттлелмана, пионера хатха йоги, который «утверждал, что те, кто занимаются физическими упражнениями йоги, в конце концов будут готовы исследовать ее духовный компонент, который является «сущностью данной темы». (Yoga Journal («Журнал Йоги»), май/июнь, 1993 г., с. 68, цитата из [http://cana.userworld.com/cana\_yoga.html, http://www.letusreason.org/NAM1.htm]).

Йога также внедрилась в традиционные и либеральные церкви, которые исходят из предположения, что это всего-навсего полезные физические упражнения, которые благотворно влияют на разум и тренируют тело. Йога вкралась под маской средства для снятия стресса. Хуже всего то, что йогу рекламируют как научно обоснованную технику, что, по меньшей мере, является самоуверенностью». [http://www.letusreason.org/NAM1.htm]

Очень часто от людей, выполняющих упражнения йоги, можно услышать, что они всего лишь занимаются «упражнениями на растяжку». Что в этом может быть плохого или опасного? Ответ мы находим в статье журнала Let Us Reason Ministries: «Позы, которые так усердно практикуются во время упражнений на растяжение мышц, названы в честь богов индуизма, и, делая это, человек в действительности призывает их имена. В таких позах почитания они целенаправленно и осознано преклоняются и благоговеют перед богами. Наш Бог говорит: «Не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель...» (Исх. 20:5) [http://www.letusreason.org/NAM1.htm]

При выполнении упражнений йоги акцент делается на дыхании. В восточной медицине это чрезвычайно важно. Считается, что воздух (прана) приносит в человека вселенскую энергию (жизненную силу), а дыхание определенным образом увеличивает ее количество, усиливая умственные способности, сознание или творческое начало в человеке. Complete Illustrated Encyclopedia of Alternative Healing Therapies («Полная иллюстрированная энциклопедия альтернативных методов исцеления»; с. 52) сообщает, что «все упражнения йоги разработаны для того, чтобы направлять течение праны и освободить внутреннюю энергию тела с целью получить духовные познания».

Популярность физических и дыхательных упражнений йоги распространяется по всему миру подобно лесному пожару. Медитация может и не быть включена в комплекс упражнений, но большинство классов йоги заканчиваются трансцендентальным ее видом. Это с легкостью может привести к спиритическим опытам. Так как спиритическая философия, которая является частью индуизма, не представлена в словесной форме вместе с упражнениями или медитацией, люди вообще отделяют религию индуизма и ее мировоззрение относительно происхождения человека от занятий йогой.

Бывший гуру (учитель) индуизма, ставший христианином, очень отчетливо высказался о влиянии занятий йогой: «Не может быть индуизма без йоги, так же как не может быть йоги без индуизма»<sup>6</sup>. Выполнять эти упражнения – означает принять основные принципы индуизма. Это то же самое, что танцевать вокруг дерева познания добра и зла, и поскольку это кажется безопасным, в конечном счете желание дотянуться, сорвать и съесть этот плод становится непреодолимым искушением».

## Панчакарма

«Очень интересной частью аюрведической системы исцеления является панчакарма – лечение очищением. Индусы считают, что клетки тела человека содержат накопления остаточных веществ (нечистот, шлаков), которые являются результатом неправильного пищеварения. Цель очищения – избавить тело от ама, или нечистот.

Считается, что ама – белое липкое вещество (это заявление не подтверждено научной медициной), которое впитывается в каналах (не обнаруженных анатомами) и распространяется по всему организму. Если от него не избавляться, оно становится причиной нарушения баланса энергий доша, что часто приводит к возникновению болезней (камни в желчном пузыре, рак, заболевания сердечно-сосудистой системы и т. д.). Аюрведа различает 2 вида болезней – внешние и внутренние. Ама – причина всех внутренних болезней<sup>7</sup>. Очищающие же процедуры носят как профилактический, так и восстанавливающий характер.

### В аюрведе существует 5 методов очищения:

- 1. Назальное** (через нос) введение веществ, которые якобы очищают разбалансированные доши, или энергии, истекающие от головы и шеи.
- 2. Рвотные средства** для очищения энергий легких и брюшной полости.
- 3. Слабительные** и сильные проносные средства для очищения крови, печени, селезенки, тонкого кишечника и потовых желез.
- 4. Лечебные клизмы** для очищения от чрезмерного количества энергии толстой кишки, прямой кишки, пояснично-крестцового отдела и костей. «Аюрведа рассматривает лекарственные клизмы (их насчитывается более 100 видов) как один из самых важных методов очищения, так как толстая кишка играет важную роль в поддержании и восстановлении здоровья». Освободившиеся доши (инь-ян, раджа-тама) вымываются через пищеварительный тракт.
- 5.** В аюрведе долгое время практиковалось **кровопускание**, пока 140-150 лет назад его не заменили лечением травами. Смысл кровопускания в том, чтобы удалить токсины и излишек энергии из крови, лимфы и глубоко расположенных тканей. Кровопускание назначалось при

кожных болезнях, увеличенных печени и селезенке, подагре, лихорадке разных видов, опухолям в брюшной полости, желтухе и т. д. Существуют и другие методы очищения: применение пластырей, травяных мазей и т. д.

Аюрведа тесно связана с астрологией и учит тому, что «... солнце и луна чрезвычайно сильно влияют на здоровье и исцеление, а их движения определяют изменения не только времен года, но и состояния здоровья и поведения человека»<sup>8</sup>. По этой причине для определения зоны, в которой следует проводить кровопускание, прибегали к зодиакальной системе.

Другим якобы очищающим средством считается моча. Ее принимают внутрь, применяют местно и в виде клизмы, а также делают инъекции. Современная медицина считает, что урина (моча) – это остаточный продукт жизнедеятельности организма, она содержит множество ненужных и вредных для организма веществ. Пить или каким-либо еще образом применять мочу – значит возвращать в организм концентрат всего того, от чего он уже избавился.

Согласно анатомии и физиологии, первостепенная функция легких, почек, печени и кожи – перерабатывать и выводить из организма токсины. Пищеварительный тракт не является главным дезактивирующим токсины органом, однако они проходят через него, будучи обезвреженными печенью.

Да, в случае хронических запоров, в качестве подготовки к операциям на органах брюшной полости клизмы применимы, но в них нет той подоплеку, которая есть в клизмах с мочой (ради балансировки энергии), и проводятся они достаточно редко и только по назначению врача. Частое применение клизм чревато нарушением состава микрофлоры кишечника, а ее восстановление – дело непростое и затратное.

Бог создал наш организм удивительным образом! Наше тело для освобождения от побочных продуктов обмена веществ нуждается всего лишь в чистом воздухе, воде и физических упражнениях, которые не таят в себе никакой опасности. Не логичнее ли будет не загрязнять организм, чтобы не заниматься постоянным очищением? Употребляйте здоровую пищу, достаточное количество воды, применяйте ее наружно, будьте физически активны, и организм будет способен избавиться от побочных продуктов обмена веществ без помощи извне и без какого-либо вреда для тела и души. Будьте здоровы!

**Статью подготовила:** Татьяна Остапенко, врач общей практики-семейной медицины, физиотерапевт, врач пансионата «Наш Дом»

<sup>1</sup> Gerson Scott, Ayurveda, The Ancient Indian Healing Art, p. 3.

<sup>2</sup> Gerson, цитируемый текст, с. 5.

<sup>3</sup> Там же.

<sup>4</sup> Gerson, цитируемый текст, с. 6.

<sup>5</sup> Raso, M.D., R.D., Mystical Diets, p. 87.

<sup>6</sup> Gods of New Age: Video Tape 1988 Jeremiah Films, Inc., Hemet CA.

<sup>7</sup> Raso, цитируемый текст, с. 89.

<sup>8</sup> Warrior, цитируемый текст, с. 170, 172.

# Мовчання може бути

## НЕБЕЗПЕЧНИМ!

Якось чоловік мав встати рано-вранці для того, щоб встигнути на одну ділову зустріч. Він сподівався, що дружина розбудить його в потрібний час. Однак подружжя нещодавно посварилося, і вже протягом певного часу чоловік та дружина не розмовляли один з одним. Чоловік, не бажаючи поступитися першим і почати говорити з дружиною, залишив їй записку: «Розбуди мене о п'ятій годині».



**К**оли він прокинувся вранці наступного дня, була вже дев'ята година. Чоловік розлютився, відкинув ковдру й крикнув до дружини, якої ніде не було видно: «Чому ти мене не розбудила? Я ж тебе просив!» Потім він помітив записку на своєму століку: «Уже п'ята година ранку. Час прокидатися!»

Ніщо так не сприяє виникненню почуття люті й не віддаляє людей емоційно один від одного, як мовчання. Бойкот зазвичай починається з незначних речей. Ми не хочемо бачити людину, з якою посварилися. Ми не бажаємо мати справу з нею. Звичайно ж, складно розпочати говорити про конфлікт. Тому ми, нічого не кажучи, віддаляємося від опонента. Іноді приходить усвідомлення, що після розмови ми почнемо жалкувати про щось, можливо, навіть зовсім непростиме. Тому ми просто мовчимо.

З іншого боку, ми всі – дорослі люди. Ми розуміємо принципи поведінки людини та прави-

ла спілкування. Ми знаємо, як уникнути багатьох помилок під час непорозуміння. Якщо ми володіємо всією цією інформацією, чому ми все одно оголошуємо бойкот нашим близьким? Чому вони оголошують його нам? Можливо, це відбувається тому, що і чоловік, і дружина вважають себе правими? І чим сильніше це переконання, тим довше вони стоять на своєму.

Деякий час мовчання для нас є гарантією безпеки. Воно допомагає нам, захищає, дає відчуття особистого простору. Та насправді в таких випадках мовчання є одним з найнебезпечніших маскування диявола. Бойкот, врешті-решт, може справити руйнівний вплив. Адже його використовують, щоб покарати, а іноді й спровокувати. Бойкот спричиняє виникнення остракізму (вигнання із суспільства, ізоляція), маніпуляції та зневажання.

Дослідження виявили, що коли людину піддають остракізму, то у фронтальному відділі кори головного мозку (відділ мозку, який

відповідає за біль) відбуваються ті самі процеси, що і в разі тілесного ушкодження. Це означає, що коли ми оголошуємо людині бойкот, який завдає їй емоційної шкоди, вона матиме деякі наслідки на фізичному рівні.

Якщо ви вирішили не розмовляти зі своїм чоловіком або дружиною, подумайте спочатку, що підштовхнуло вас до таких дій. Поспілкуйтеся з ним або з нею, будьте спокійними, шукайте взаєморозуміння. Поділіться своїми переживаннями та вислухайте свою половинку. Не марнуйте дорогоцінного часу на бойкот. Він руйнує єдність, спонукає до сварок та знищує почуття поваги до іншої людини.

Ми маємо чудовий приклад – Ісуса Христа. Він не проганяв і не відвертався від інших людей. Він залишається вірним і сьогодні – не зневажає, не ображає й не відкидає нас ніколи. Чудовий привілей бути людиною, яка саме так поводить себе в сім'ї!

**Автор:** Сюзен Мюррей,  
сімейний консультант



# ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ О СЧАСТЬЕ

«Нет более чудесного сюрприза, чем быть любимым. Это Божественная рука на плече человека».

(Чарльз Морган)



О счастье было сказано уже очень много. Оно способствует проявлению позитивных эмоций и положительно влияет на здоровье. Счастье – это когда мы чувствуем себя хорошо. Однако оно означает нечто большее, чем просто приятные ощущения.

Специалисты описывают его как «здоровье личности», пытаюсь измерить, объяснить, оценить и изучить понятие «счастье». Исследования охватывают когнитивную оценку жизни (удовлетворенность жизнью) и чувственное наслаждение (например, настроение).

В результате исследований было установлено, что женщины в молодости испытывают состояние счастья чаще, чем мужчины. В более поздний период ситуация меняется: после 48 лет мужчины более удовлетворены своим финансовым положением и семейной жизнью, чем женщины.

Девять из десяти мужчин и женщин желают создать счастливую семью. Мужчины чувствуют себя более несчастными в 20-летнем возрасте, если они одиноки и не имеют стабильного финансового положения. К 34 годам мужчины чаще желают создать семью, чем женщины. Конечно же, семья – не единственный показатель счастья, но

если человек хочет жениться или выйти замуж, то одиночество может сделать его несчастным.

По словам Тодда Кэздена, одного из первых учителей школы, занимающейся вопросами счастья, эмоции благодарности и радости являются необходимыми составляющими хорошей жизни. Он обнаружил, что женщины чувствуют себя менее обремененными и испытывают большее чувство благодарности, когда им дарят подарки. «Способы социализации в детстве влияют на наше эмоциональное состояние во взрослой жизни, – говорит Тодд. – Так как мужчин обучают с детства сдерживать свои нежные чувства, это может послужить для них причиной плохого самочувствия». Если бы нас попросили назвать три составляющих счастья, то это были бы осмысленные отношения, благодарность и интерес к жизни.

Счастье заразительно. Люди вовлечены в социальные отношения, поэтому здоровье и самочувствие одного человека зависит от благополучия других. Знаете ли вы, что ваш друг, который живет рядом с вами в радиусе 1,5 км, повышает ваше ощущение счастья на 25%? Счастливый супруг повышает уровень ощущения радости своего спутника жизни

на 28%. Родственники, живущие недалеко, увеличивают ваше чувство счастья на 14%, по соседству – на 34%. Коллеги на работе не всегда влияют на ощущение счастья.

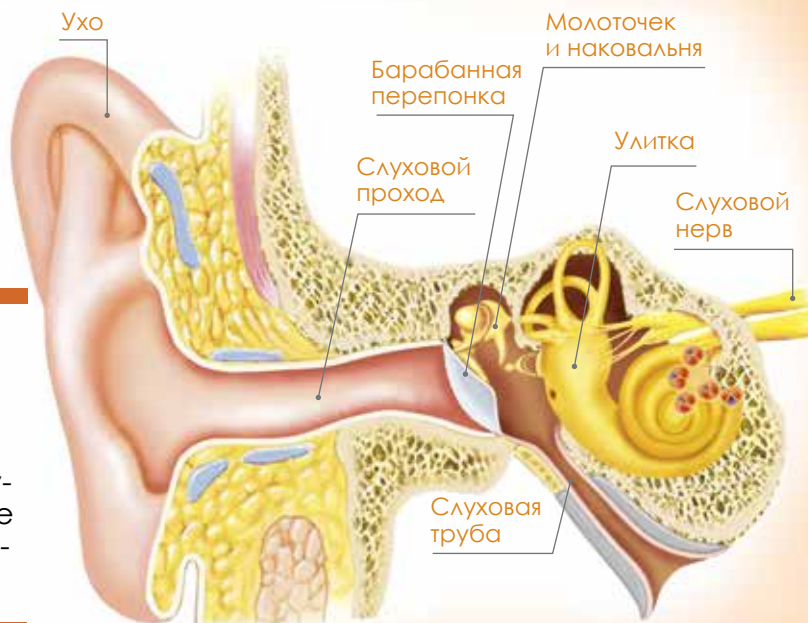
Христиане в большинстве случаев являются счастливыми людьми. В Библии они находят множество вдохновляющих и дающих надежду слов. В Книге Притч 17:22 читаем: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости». Также могут быть полезными некоторые вебсайты, книги и статьи. Нам необходимо проводить время в размышлениях, общении с важными для нас людьми, устанавливать цели и отмечать праздники.

Вот некоторые вопросы, над которыми стоит задуматься: каков ваш источник счастья? Если женщины являются более счастливыми в молодости, а мужчины – в зрелом возрасте, то как это может повлиять на ваши отношения в семье, с друзьями и родственниками? Если вы мужчина, часто ли вы испытываете чувство благодарности? Когда вы в последний раз думали над тем, что делает вас счастливым? Знают ли об этих составляющих вашего счастья друзья и члены семьи?

**Автор:** Сюзен Мюррей

# Наш орган слуха уникален

Для человека слух является вторым по значению (после зрения) анализатором, который доставляет огромный поток информации об окружающем нас мире и самое главное – позволяет нам воспринимать речь.



## Как функционирует наш орган слуха?

Если говорить кратко, то звуковая волна проникает вглубь уха к чувствительным нервным окончаниям через наружный слуховой проход, а также через кости черепа. Чувствительные нервные окончания в так называемом кортиевом органе преобразуют звуковые волны в нервный импульс и передают его в головной мозг, а именно в височную долю головного мозга.

Давайте подробнее рассмотрим, как устроен звукопроводящий аппарат уха. Он состоит из наружного уха (ушная раковина и наружный слуховой проход), среднего уха (барабанная полость, барабанная перепонка, слуховые косточки, евстахиева труба и сосцевидный отросток). Кроме того, в нем есть жидкости: эндолимфа и перилимфа.

Ушная раковина, как воронка, собирает звуковые волны и направляет их в слуховой проход – так начинается воздушный путь проведения звука. По слуховому проходу звук направляется к барабанной перепонке – кожной складке, которая колеблется под давлением звуковых волн. С внутренней стороны к барабанной перепонке крепится ряд мелких слуховых косточек (молоточек, наковальня и стремечко), соединенных между собой крохотными суставчиками и поддерживаемых связками.

Интересно, что движение слуховых косточек происходит по принципу неравноплечного рычага, то есть они движутся с большой амплитудой на одной стороне и с малой – на другой. В результате такого специфического движения происходит уменьшение амплитуды колебаний, а также меняется их сила, что очень важно при восприятии очень громких звуков, – это защита от повреждения звуком.

Колебания барабанной перепонки передаются на косточки и дальше через овальное окно – на жидкости, заполняющие ушной лабиринт, – эндолимфу и перилимфу. Интересно, что площадь барабанной перепонки в 15-20 раз больше овального отверстия, в которое вставлено стремечко – последняя из цепи косточек. Таким образом слабые по силе колебания, воспринимаемые барабанной перепонкой, трансформируются в достаточно массивные по силе колебания жидкости внутри лабиринтов – происходит что-то наподобие концентрации колебаний. Это обстоятельство дает возможность передавать звуковое колебание без искажения и ослабления.

Хорошее функционирование звукопроводящей системы зависит от давления в барабанной полости (полость между барабанной перепонкой и лабиринтами). Это давление регулируется давлением в евстахиевой трубе, соединяющей среднее ухо (барабанную полость) и носоглотку.

Евстахиева труба – это, по сути, канал для вентиляции среднего уха. Она открывается, когда мы глотаем и зеваем, при этом воздух поступает по ней в среднее ухо, благодаря чему происходит выравнивание давления в барабанной полости с внешним давлением, что обеспечивает условия для оптимального звукопроведения.

Если по какой-либо причине евстахиева труба перестает быть проницаемой для воздуха (воспаление, отек, слипание), тогда давление внутри полости среднего уха снижается и барабанная перепонка втягивается внутрь. Это приводит к увеличению ее сопротивления, что нарушает звукопроведение и соответственно – слух.

Итак, вернемся к передаче звуковых колебаний. Вместе с колебаниями

жидкости в лабиринтах приходит в движение и основная мембрана ушного лабиринта. Именно ее колебания передаются на кортиев орган, волоски которого прикасаются к покровной перепонке и передают дальше уже нервный импульс, а не механические колебания звука. По слуховому тракту эти импульсы продвигаются к коре головного мозга, которая анализирует этот звук, и мы воспринимаем его и соответственно реагируем.

Кроме вышеописанного пути распространения звука к кортиеву органу существует еще один путь – через кости черепа, в частности через височную кость. Это особенно актуально, когда звучащий предмет непосредственно соприкасается с костями черепа. Когда кости черепа начинают вибрировать в такт звуковым колебаниям, в движение приходит и стремечко внутри барабанной полости, а от него колебания передаются на жидкость внутри каналов, затем – на основную мембрану и в конце концов – на кортиев орган. Звуки высоких частот могут вызывать компрессионную вибрацию височной кости, с которой эта вибрация непосредственно распространяется на лабиринт и его жидкость, минуя слуховые косточки.

Костная проводимость – это не основной вид проникновения звуковых колебаний к коре головного мозга, но он может быть альтернативным в случае утраты воздушной (основной вид) проводимости – он помогает хотя бы в некоторой мере сохранить слух.

Интересно, что звукопроводящий аппарат человека может воспринимать самые разные звуки, и даже те, которые превышают пороговую силу звука в тысячу миллиардов раз. Он может разлагать сложный звук на более простые составляющие и анализировать их.



## Звуковосприятіє

Как происходит восприятие звука? На сегодня существует ряд теорий, объясняющих данный процесс.

Например, теория Гельмгольца, или резонансная теория. Согласно ей, звук определенной тональности (частоты) вызывает ответные колебания определенной зоны основной мембраны. По причине того, что ее волокна, натянутые поперечно, имеют различную длину и степень натяжения (как струны), звуки различной частоты вызывают колебания разных участков мембраны в зависимости от длины ее волокон. На низкие звуки реагируют длинные волокна, а на высокие – более короткие.

Существует также ионная теория Лазарева. В соответствии с ней, под воздействием звуковых колебаний на орган слуха в волосковых клетках кортиева органа возникает химическая реакция распада вещества – слухового пурпура. В зависимости от интенсивности звука распадается большее или меньшее его количество. При этом выделяются ионы, которые вызывают возбуждение нервных окончаний слухового нерва. По сути, кортиев орган работает как трансформатор, превращающий звуковые колебания в нервные импульсы.

Согласно теории Флетчера, движение стремени в овальном окне лабиринта смещает только часть лабиринтной жидкости, а затем только частично, в определенных участках смещает и основную мембрану, что приводит к восприятию звука определенной интенсивности.

Теория Девиса гласит, что при изменении степени натяжения волосков нервных чувствительных клеток соответственно звуковым колебаниям выделяется электрическая энергия. Она вызывает образование микрофонных потенциалов, передающих информацию о звуке на кохлеарный нерв, а с него дальше и дальше к коре. Существуют также другие теории, о которых вы можете узнать, изучая специальную литературу.

В слуховом нерве, как и в основной мембране лабиринта, сохраняется пространственное расположение волокон, проводящих звук различных частот. Снаружи расположены волокна, воспринимающие низкие звуки, а в центре – высокие. Нервные импульсы, доходя до коры и пройдя в ней анализ, дают нам возможность воспринимать звук и реагировать на него всему организму: убежать или радоваться, получать удовольствие или грустить. Бог наделил нас способностью воспринимать всю красоту, разноплановость и гармонию Его творения. Поистине, наш орган слуха – это ювелирная и совершенная работа нашего Творца!

Підбадьорювати когось означає намагатися додавати бадьорості, духу, спокою, надії, впевненості; заохочувати, запевняти, зміцнювати. Кожна людина потребує слів підбадьорення. «Ти молодець!», «Добре впорався з роботою!», «Я знав, що в тебе все вийде!» Ці та інші слова додають впевненості, сприяють появі бажання досягати успіхів у житті.

## Сила слів



Якщо дорослій людині необхідні слова підтримки, то дитині – тим більше. У школі їй часто доводиться боротися з невпевненістю. Діти, які не чують слів підбадьорення, думають, що нічого не можуть досягти. Тому важливо, щоб батьки та вчителі постійно хвалили дітей за якісне виконання завдання. Натхненні слова можуть бути рушійною силою, яка перетворює невдалий день на радісний та успішний.

Часом діти почувають себе непотрібними. У школі на них тиснуть. Вони не знають, чи правильно поведуться. Діти не мають надії на успіх, якщо дорослі не підбадьорюють їх. Наприклад, учень молодших класів на уроці малювання озирається навколо й бачить, що решта дітей малюють зовсім інакше. Він починає думати, що малює неправильно і в нього нічого не вийде. Дитина намагається малювати так, як інші однолітки, переживає розчарування, адже не може впоратися із завданням. Наступного разу, згадуючи свою невдачу, вона взагалі не захоче брати олівця до рук.

У дітей старших класів також виникають такі проблеми. Дівчата хвилюються, що їхній одяг не такий, як в інших. Вони починають думати, що мають невродливу зовнішність. Деякі з них навіть, щоб підвищити свою самооцінку, обирають

собі друзів, які б постійно хвалили їх та захоплювалися ними. На перший погляд, вони виглядають впевненими людьми, але насправді не є такими. Також серед підлітків можна зустріти так званих «ботанів», які взагалі не дбають про свій зовнішній вигляд, замикаються в особистому світі, надміру занурюються в науку. У таких дітей мало друзів, вони відчувають себе невпевненими, їм мало говорять слів заохочення.

Якщо дитині, яка відчуває себе невпевненою, робити зауваження, вказувати на невдачі та помилки, це може назавжди знищити її інтерес до шкільного предмету або творчого завдання, яке вона виконує. Наприклад, від учителя малювання можна почути: «Ти неправильно це намалював. Ти обрав не той колір. Не потрібно малювати в такому стилі!»

Біблія говорить, що ми повинні підтримувати один одного: «Будьмо уважні один до одного, заохочуймо до любові та добрих діл» (Євр. 10:24). Але часто замість того, щоб говорити слова підбадьорення та заохочення своїм рідним, друзям та дітям, ми принижуюмо та ображаємо їх. Не дозволяйте, щоб ваші рідні чули від вас негативні слова, які руйнують їхнє життя та наповнюють серця почуттями невпевненості та непотрібності.

# Избавляемся от вредной привычки



У многих людей сформировалась привычка пить кофе, от которой они не хотят или же не могут избавиться. Однако приходит время, когда здоровье уже не позволяет потакать ей, и человек должен принять решение отказаться от вредной привычки. Ниже даны советы, как избавиться от этой зависимости.

- 1. Завтракайте сытно**, чтобы организм сохранял энергию в течение всего дня.
- 2.** Так как ваши нервные клетки будут страдать от недостатка кофеина, после того как вы **перестанете пить кофе**, вам понадобится витамин В, который можно получить из натуральных продуктов. Откажитесь от употребления сладостей. Ешьте больше фруктов, злаков и овощей.
- 3. Замените кофе травяным чаем.** Старайтесь выпивать стакан воды за полчаса до

еды и **не употребляйте напитки во время приема пищи.** Пейте не меньше шести стаканов воды в день.

- 4. Откажитесь от курения.** Часто употребление кофе сопровождается курением, и наоборот.
- 5.** Во время обычного перерыва, когда вы выпивали чашку кофе, совершите **прогулку на свежем воздухе.** Это одна из самых полезных привычек.
- 6. Регулярно отдыхайте,** принимайте горячую ванну каждый день и отводите достаточно времени на сон.
- 7. Обратитесь за помощью к Богу,** чтобы справиться с вашей зависимостью и вырабатывать полезные привычки, которые будут способствовать укреплению здоровья.

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 7 (66) 2014

Видавець — видавництво  
«Джерело життя»

**Відповідальний за випуск** —  
директор видавництва  
«Джерело життя»  
Василь Джулай

**Головний редактор видавництва**  
Лариса Качмар

**Відповідальний редактор**  
Марина Становкіна

### Редколегія

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

### Медико-біологічна експертиза

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

### 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](mailto:zdorovuj@gmail.com)  
Тел.: (044) 467 50 68  
(044) 467 50 72



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 редагувати і скорочувати тексти.

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

Дізнайся більше на:

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