

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



№ 8 (67) 2014

Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.



## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК

Приблизительно один из пяти взрослых в возрасте 60-70 лет и старше страдает хроническим заболеванием почек. Однако многие об этом даже не подозревают.

2

4

### РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания имеет огромное значение для здоровья человека. Для каждого приема пищи должно быть отведено определенное время.

7

### РОДИТЕЛЯМ НУЖНА САМОДИСЦИПЛИНА

Перед родителями стоит задача воспитывать и дисциплинировать себя, для того чтобы они могли воспитывать и дисциплинировать своих детей.

10

### ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Что такое лимфа? Каковы ее функции в человеческом организме? Что представляет собой лимфатическая система?

6

### КАК СТАТЬ ГЕРОЕМ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА

Основные составляющие родительской формулы — доброжелательность, одобрение, любовь и внимание — можно выразить одним словом: любовь.

9

### УКЛАДЫВАЕМ ДОШКОЛЬНИКА СПАТЬ

Все дети засыпают по-разному. В зависимости от возраста и эмоционального состояния ребенка меняется и режим сна. Поэтому мамам часто бывает сложно уложить детей спать. Как же помочь себе и малышу?

14

### ЖИТТЯ – ЦЕ ДАР ВІД БОГА!

Життя дається нам лише один раз, тому кожен повинен запитати себе: «Як я можу застосувати свої сили, щоб вони принесли найбільшу користь? Яким чином можу зробити якомога більше для слави Божої та добра моїх ближніх?»

### БУВАЙ СИЛЬНИМ ТА ЖИВИ ДОВГО

5



12

### РАЗНЫЕ, НО ВМЕСТЕ!



### ЦЕНА СЛИШКОМ ВЫСОКА!

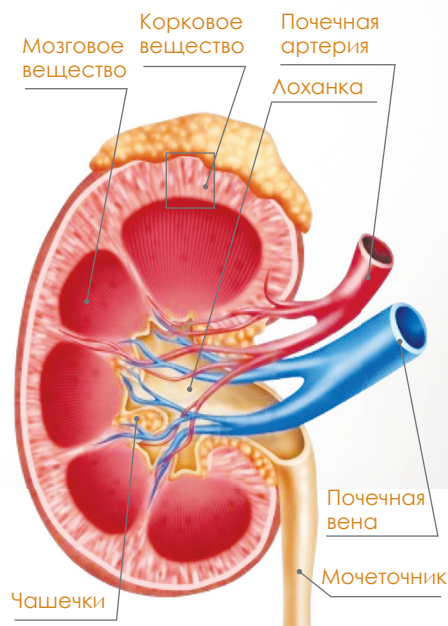
16



# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК



Приблизительно один из пяти взрослых в возрасте 60-70 лет и старше страдает хроническим заболеванием почек. Однако многие об этом даже не подозревают.



**Р**иск развития данных заболеваний выше у тех, кто страдает сахарным диабетом, гипертонической болезнью, ожирением или курит. И хотя в большинстве случаев заболевания почек не приводят к развитию почечной недостаточности, которая становится причиной смерти, все же они повышают риск развития инфаркта миокарда, инсульта, остеопороза и анемии, что значительно ухудшает качество жизни человека. Образование камней в почках увеличивает риск развития почечной недостаточности и заболеваний сердца.

## Сегодня мы поговорим о том, как защитить свои почки.

С возрастом у многих людей происходит некоторое ослабление функций почек. Этому способствует целый ряд факторов, наиболее распространенными из которых являются сахарный диабет и высокое артериальное давление. Оба эти заболевания чаще поражают людей с избыточной массой тела. Так, согласно исследованиям, поражение почек отмечается у 40% людей, страдающих сахарным диабетом, и у 18% – с предрасположенностью к диабету. У 28% страдающих гипертонией и 17% – с тенденцией к развитию гипертонии также наблюдается ухудшение работы почек. Причем, проблемы с почками появляются спустя годы, а то и десятилетия с момента возникновения этих заболеваний.

## Хронические заболевания почек опасны

Дело в том, что данные заболевания могут привести к развитию гипер-

тонии и почечной недостаточности. Как видите, гипертония приводит к заболеваниям почек, а последние вызывают гипертонию – получается замкнутый круг. Повышенное артериальное давление приводит к повреждению крошечных фильтрующих сосудистых структур почек – клубочков. Почки фильтруют около 200 л крови ежедневно, и если разрушается их фильтрующий аппарат, то качество фильтрации постепенно снижается, а в организм попадают токсические вещества. Из-за поражения сосудов почек нарушается кровоснабжение органа и как следствие – недостаточно поступает кислород и питательные вещества, что стимулирует выработку вещества, вызывающего повышение артериального давления и усиливающего приток крови. Таким образом, круг замыкается.

Когда почки перестают функционировать, человек нуждается в постоянном гемодиализе – процедуре фильтрации крови через специальный аппарат, в ходе которой из организма удаляются токсические продукты обмена веществ, нормализуются нарушения водного и электролитного балансов – таким образом замещается функция почек. Либо же необходима трансплантация почек. Другой альтернативы нет. Однако оба эти метода лечения почечной недостаточности являются достаточно дорогостоящими, сопряжены с нарушением привычного образа жизни и могут тяжело переноситься пациентами. Поэтому проблему лучше предотвратить.

## Заболевания почек повышают риск возникновения инфаркта и инсульта

Почему это происходит, пока достоверно не известно. Однако не-

## Функции почек:

- ▶ регулируют содержание воды в организме;
- ▶ поддерживают артериальное давление;
- ▶ выводят продукты обмена веществ (мочевую кислоту, токсины, мочевину и др.);
- ▶ активизируют витамин D, который участвует в минерализации костей;
- ▶ поддерживают кислотно-щелочной баланс организма;
- ▶ поддерживают баланс электролитов (калий, натрий, кальций), которые критично важны для работы сердца;
- ▶ вырабатывают эритропоэтин, который стимулирует образование эритроцитов в красном костном мозге.

малую роль в этом процессе играет повышенное артериальное давление. Кроме того, ученые предполагают, что также имеет значение нарушение фосфорно-кальциевого баланса на фоне заболеваний почек. При этом избыток кальция откладывается в стенке сосудов и сердечной мышце, делая их жесткими и неподатливыми, неспособными полноценно выполнять свои функции. Это может привести к возникновению инсульта, инфаркта и сердечной недостаточности.

### Влияние избыточной массы тела

Избыточная масса тела способствует повышению артериального давления и возникновению сахарного диабета. Все это является дополнительной нагрузкой на орган. Такие перегрузки приводят к гибели некоторых почечных клубочков, а их функции берут на себя соседние клубочки, которые от непосильной нагрузки также гибнут, и т. д.

### Вред избыточного потребления соли

На фоне избыточного потребления соли повышается артериальное давление. Предполагают также, что и сама соль в избыточном количестве повреждает ткани почек.

### Другие вредные факторы

Токсические вещества из окружающей среды: свинец, ртуть, кадмий, длительный прием обезболивающих средств – парацетамола, ибупрофена. Относительно аспирина пока еще проводятся исследования.

### Польза физических упражнений

Физическая активность помогает поддерживать в здоровом состоянии сосуды, способствует оптимизации показателей артериального давления, снижению массы тела, уменьшает риск развития сахарного диабета. Все эти положительные эффекты помогают поддерживать здоровье почек.

### Ранние симптомы заболевания почек

Как правило, человек долго ничего не чувствует. Но изменения можно заметить на ранних этапах по анализам крови (определяют уровень мочевины) и мочи (определяют уровень белка). Поэтому их стоит сдавать хотя бы раз в год, особенно людям, страдающим сахарным диабетом и гипертонией.

### Можно ли предотвратить заболевания почек?

Да, в большинство случаев можно. Рекомендации схожи с теми, которые

дают кардиологи для защиты сердца и сосудов: ограничить потребление насыщенных жиров и заменять их растительными, больше двигаться, пить достаточное количество воды, употреблять больше растительных продуктов и т. д. Кроме того, необходимо поддерживать оптимальные показатели артериального давления и сахара в крови.

## Камни в почках

Что такое камни в почках? Моча – это, по сути, вода с растворенными в ней конечными продуктами обмена веществ. В растворенном состоянии они не приносят вреда, но когда кристаллизуются и соединяются в камни – возникает проблема. Этому способствуют избыточная масса тела, обильное потребление соли, сахара и фруктозы из кукурузного сиропа и, возможно, избыток животного белка.

И наоборот, рацион, богатый кальцием, калием, фруктами и овощами, оказывает защитное действие. Достаточное потребление воды разбавляет концентрацию солей в моче и таким образом уменьшает риск образования камней.

Как ни странно, но богатые кальцием продукты снижают риск развития мочекаменной болезни, а вот добавки кальция – повышают его. Почему? Дело в том, что когда вы получаете кальций из пищи, определенная его часть соединяется с оксалатами, образуя оксалат кальция, который не всасывается из кишечника в кровь, а выводится с каловыми массами.

То же самое происходит с кальцием из добавок, если человек принимает их во время еды. К сожалению, большинство людей так не поступают. Поэтому у них кальций всасывается в кровь. Если это количество превышает необходимое, то почки выводят его в мочу, где он может осесть в виде кристаллов оксалата кальция, и тогда формируются камни.

Оксалаты мы получаем из пищи, также они образуются в самом организме. В шпинате, например, содержится огромное их количество, а в других видах зелени – очень мало. Людям с оксалатными камнями в почках шпинат употреблять не стоит. В картофеле наименьшее количество оксалатов, а отруби и некоторые орехи богаты ими. Но я рекомендую своим пациентам все же не отказываться от них, так как они очень полезны для организма, а употреблять их в умеренном количестве.

Ожирение также способствует образованию камней в почках. В данном случае чаще всего формируются камни из мочевой кислоты. Это происходит потому, что у людей с ожирением образуется большее ее количество и она имеет более кислую реакцию, чем у людей с нормальной массой тела. Кроме того, на фоне избыточного веса

также повышается риск возникновения оксалатных камней.

### Чем опасны камни в почках?

Если камень начинает продвигаться по мочевыводящим путям, это вызывает ужасную боль и повреждение тканей, с которыми он соприкасается. Длительное его нахождение в почке приводит к повышению риска развития хронического пиелонефрита.

### Возможно ли предотвратить образование камней?

Да. Тем, у кого в моче большое содержание кальция, рекомендуют снизить потребление соли, поскольку ее избыток способствует выведению кальция с мочой. Если в моче присутствуют оксалаты кальция, необходимо исключить употребление шпината и ограничить другие источники оксалатов. Защитными свойствами обладают фрукты и овощи. Если в моче большое количество мочевой кислоты, следует ограничить потребление мяса, птицы и рыбы, так как они являются источниками пуринов, которые превращаются в мочевую кислоту и повышают кислотность мочи.

Для предотвращения образования любого вида камней очень важно потреблять достаточное количество воды. Людям с высоким риском образования камней необходимо выпивать около 2 л воды в день, или даже больше. Не заменяйте воду сладкими прохладительными напитками – они повышают риск образования камней, развития ожирения и сахарного диабета.

## Выводы

### Как предотвратить развитие хронических заболеваний почек:

- Нормализуйте массу тела.
- Ограничьте потребление соли и сахара (сахарозы и фруктозы).
- Половину вашего рациона должны составлять овощи или фрукты.
- Занимайтесь физической активностью как минимум 30–60 мин в день.
- При необходимости принимайте препараты для снижения артериального давления.
- Ограничьте потребление животного жира и животного белка.

### Как предотвратить образование камней в почках:

- Пейте около 8 стаканов воды или других (только не сладких прохладительных) напитков в день.
- Если вы употребляете добавки кальция, принимайте их вместе с едой.
- Ограничьте потребление пищи, богатой оксалатами.

### Будьте здоровы, дорогие читатели!

По материалам статьи-интервью Гри Курхана, нефролога, профессора эпидемиологии Гарвардского университета, главного редактора «Клинического журнала Американского общества нефрологов».

Статья опубликована в Nutrition Action, март, 2014.



## Пудинг рисовый с яблоками

- 0,8 стакана риса
- Яблоки, 3 шт.
- 2 стакана воды
- 3 ст. л. сахара
- 4 ст. л. молотых сухарей
- Соль

Яблоки очистить от кожицы и семян, припустить. Кожицу отварить, жидкость процедить и отварить в ней промытый рис. Откинуть его, посолить и добавить сахар. Половину риса выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму; сверху – припущенные яблоки; покрыть оставшимся рисом и запечь пудинг в духовке до появления румяной корочки. Подавать в горячем виде на блюде со сладким соусом.



Режим питания имеет огромное значение для здоровья человека. Для каждого приема пищи должно быть отведено определенное время. Человеку следует употреблять такое количество пищи, которое необходимо его организму, и не более. Переедание негативно влияет на здоровье.

Между приемами пищи не следует перекусывать, чтобы желудок имел воз-

можность переварить полученное и отдохнуть перед приемом следующей порции. Если вы чувствуете голод, выпейте стакан воды. Между приемами пищи должен быть интервал 5-6 ч.

Другая вредная привычка – принимать пищу перед сном. Когда мы ложимся спать, желудок также нуждается в отдыхе. Не ужинайте позже 6 ч вечера. Если вы перед сном проголодались, выпейте стакан воды.

## Биточки перловые с творогом

- 1 стакан крупы
- 3 стакана воды
- 1 стакан творога
- Яйца
- Мед
- 3 ст. л. молотых сухарей
- 4 ст. л. масла
- Соль



**Сварить густую кашу, остудить и пропустить через мясорубку. Добавить творог, взбитые яйца, мед и все тщательно перемешать. Приготовленную массу разделить на биточки, запанировать в сухарях, испечь. Подавать со сметанным соусом.**

## Плов с изюмом

- 0,8 стакана риса
- 2 стакана воды
- 4 ст. ложки изюма
- Соль

Рис перебрать, промыть и замочить на 30-40 мин, откинуть на сито, обсушить и слегка прогреть на сковороде. Затем высыпать в кипящую воду, добавить соль, изюм и довести до готовности. Подавать с фруктовым пюре.



## Запеканка рисовая (манная, пшеничная, пшениная)

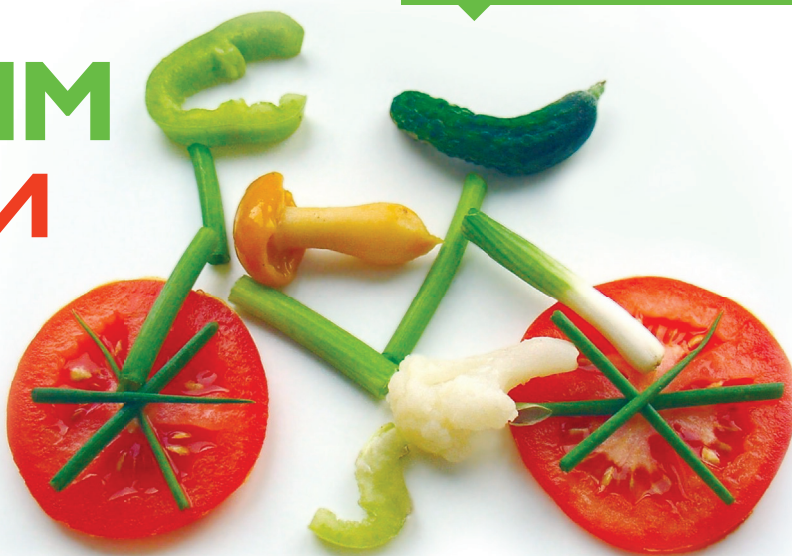
- 0,8 стакана крупы
- 2 стакана воды
- 3 ст. ложки масла
- 4 ст. ложки изюма
- Яйца
- Молотые сухари
- Сметана

Сварить вязкую кашу и немного охладить; добавить взбитые яйца, изюм, масло и все перемешать. Выложить массу на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, покрыть смесью яйца со сметаной, и запечь. Подавать со сметаной.

# БУДЬ СИЛЬНИМ ТА ЖИВИ ДОВГО

*«Ті, хто вважає, що вони не мають часу на приготування здорової їжі, рано чи пізно матимуть багато часу на хвороби»*

(Едвард Стенлі).



**У** США більше 400 тис. чоловік помирають щороку через малорухливий спосіб життя та неправильне харчування. Але ми можемо бути сильними сьогодні та жити довго завдяки нашому вибору в харчуванні.

Їжа – це паливо для нашого організму. Збалансована дієта сприяє виробленню енергії та здоров'ю. З усіх принципів щодо харчування два гарантовано сприяють покращенню здоров'я та довголіттю: 1) не переїдайте; 2) споживайте здорову, якісно приготовлену їжу.

## ВЕЛИКА ПРОБЛЕМА

Згідно з дослідженнями Всесвітньої організації охорони здоров'я,

1,6 млрд. чоловік (від 15 років і більше) мають зайву вагу, 400 млн. – страждають від ожиріння. За прогнозами ці дані до 2015 року зростуть до відмітки близько 2,3 млрд. чоловік із зайвою вагою, 700 млн. – з ознаками ожиріння. ВООЗ стверджує, що 20 млн. дітей по всьому світові віком до п'яти років мають зайву вагу. Нездорове харчування тільки збільшує ці показники.

Їжа має різні кольори та містить фітохімічні речовини. Деякі дослідження підтвердили користь фітохімічних речовин, що беруть участь у боротьбі з хворобами. Споживання свіжих фруктів та овочів значно зменшує ризик виникнення

онкозахворювання, підвищеного кров'яного тиску та високого вмісту холестерину. Дієта з різнокольорових фруктів та овочів захищає від хвороб та допомагає підтримувати оптимальну вагу. Тому споживайте більше різнокольорових фруктів та овочів. Чим більш насичений колір, тим краще.

## ЯКІСНЕ ЖИТТЯ

Ви можете покращити якість свого життя за допомогою правильного харчування. Не здавайтеся! Ви вже на шляху здорового способу життя, якщо обираєте здорове харчування.

Автор: **Лінелл Ламаунтейн**



Дослідники виявили, що пацієнти, які проходять курс лікування в лікарняних палатах, з вікон яких видно дерева, видужують швидше та потребують менше анальгетиків, ніж пацієнти, які проходять такий самий курс лікування в палатах, з яких видно стіни.

Також важливим є наявність сонячного світла в палаті. У до-

слідженнях на частоту використання беззаспокійливих ліків брали участь 89 % пацієнтів, які мали операцію на шийному відділі хребта. Частина з них помістили у світлі палати, а інших – у темні. У світлих приміщеннях сонячного світла було на 46 % більше. Пацієнти, котрі проходили курс лікування в цих палатах,

відчували менше болю, стресу, приймали на 22 % менше анальгетиків на годину і витрачали на 21 % менше коштів на купівлю беззаспокійливих ліків.

**Джерело:** <http://creationhealth.com/CREATIONHealth/Environment/NatureHeals/tabid/2926/Default.aspx>

# КАК СТАТЬ ГЕРОЕМ для СВОЕГО РЕБЕНКА



**Основные составляющие родительской формулы – доброжелательность, одобрение, любовь и внимание – можно выразить одним словом: любовь. На другую чашу весов кладутся два уравновешивающих фактора: обязанности и родительская власть – запреты или правила, по которым живет семья. Но необходимо все время помнить, что на первом месте стоит любовь, именно она делает правила приятными и полезными.**

**Р**овное отношение со стороны родителей дает ребенку чувство уверенности в себе. Ободрение помогает ему обрести чувство собственной значимости. Ответственность помогает держать себя в руках. Приучая сына или дочь отвечать за свои поступки, мы развиваем в них это чувство. И наоборот, если ребенок не понимает, что значит быть ответственным, он не научится владеть собой и не будет признавать чужой авторитет.

Родительский план можно представить и в виде схемы дома, который олицетворяет здоровую, правильно функционирующую семью. Ее фундамент – доброжелательное отношение к ребенку, а пря-

мо над ним располагается ободрение. Две стены, любовь и внимание, показывают, что ребенок чувствует родительское расположение и ободрение. Стены поддерживают крышу запретов (ответственность и родительская власть).

**Первое правило для родителей,** желающих стать героями для своих детей, заключается в следующем: если между родителями и ребенком нет взаимопонимания, последует неизбежный бунт. Писание фактически предупреждает (Еф. 6:4), что жесткие правила без взаимопонимания будут только раздражать ребенка, провоцировать его проявлять непослушание. Когда же взаимопонимание достигнуто, дети соглашаются с жизненными ценностями семьи и живут по вашим правилам.

Таким образом, правила без взаимопонимания приводят к бунту, а правила плюс взаимопонимание производят гармонию. И еще одно важное замечание: если ребенок не видит постоянства ваших чувств, его самосознание не развивается, а самоуважение исчезает. Прежде всего дайте ребенку понять, что вы его любите независимо от поведения, а для этого нужно обратиться к источнику – Самому Богу.

Добрые, ровные отношения с детьми важны главным образом потому, что помогают им понять: жизнь имеет смысл. За любовью и стабиль-

ностью следует ободрение. Человек понимает: важен не только он сам, но и все, что он делает. И дело не в желании похвалы (хотя и это крайне важно). Одобрение помогает понять свою значимость: человек чувствует, что и он, и его дела важны для кого-то, помимо него самого. Вот почему так важно, чтобы родители ценили достижения своих детей, не делая при этом погоню за успехами целью их жизни.

Чтобы научиться ценить своих детей по достоинству, необходимо усвоить **второе правило:** вместо того чтобы толковать детям о том, что они делают неправильно, прилагайте сознательные усилия, чтобы найти то, что они делают правильно.

Еще на один момент хотелось бы обратить ваше внимание. При любой возможности давайте понять ребенку, что ни к чему соперничать с окружающими. Научите его соревноваться, быть готовым к сотрудничеству, сострадать ближним. Ведь главное – воспитание характера. Нельзя сострадать, хватая других за горло. А для этого ребенок должен чувствовать не только, что его ценят, но и то, что родители любят его таким, какой он есть. Только чувствуя любовь, он может стать самостоятельным и надежным человеком, умеющим принимать решения, понимающим, что ваше ободрение – знак любви и признательности, а не плата за хорошее поведение или победы.

# РОДИТЕЛЯМ НУЖНА САМОДИСЦИПЛИНА

**Перед родителями стоит задача воспитывать и дисциплинировать себя, для того чтобы они могли воспитывать и дисциплинировать своих детей. Родителям следует помнить, что они передают детям по наследству свои наклонности.**



Лишь после того как достигнуто полное взаимопонимание, в дело вступают запреты. Удерживать детей в определенных рамках помогут, во-первых, ответственное отношение к своим обязанностям, или, проще говоря, желание и способность отчитываться за свои действия; во-вторых, родительский авторитет, благодаря которому дети познают Божий характер, получают представление о добре и зле, учатся делать правильный выбор в рамках существующих запретов, в результате чего у них возникает уверенность в собственных силах. Подчеркнем еще раз, что ответственное отношение к жизни и родительский авторитет невозможны один без другого.

Чтобы гармонично сочетать любовь с запретами, родителям необходимо наладить обратную связь с детьми. Если перефразировать хорошо известный отрывок из Послания Иакова 1:19, то можно сказать, что сторонник обратной связи с детьми «будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев». Такой родитель пользуется авторитетом у детей. Он строго спрашивает с детей (будучи сам подотчетен им), но применяет свою родительскую власть с любовью и справедливостью. При таком подходе запреты дают детям чувство защищенности.

Бог дал закон и дал искупительную любовь Христа. Божья истина окружает нас повсюду, но в ней есть определенные запреты – ограды... Огражденные пастбища хороши для овец и... детей.

Как видим, не нужно обладать сверхъестественными качествами, чтобы стать героем для своего ребенка. **Вам понадобится лишь любовь, целеустремленность и реальный план, план воспитания, основанный на Библии, план, который поможет стать героем в их глазах.**

Сочувствие, твердость и последовательность сделают вас примером для своих детей. Но чтобы стать героем для них, нужно потратить много времени. Помните: из количества произрастает качество.

**О**ни должны серьезно относиться к самим себе, когда видят отображение своего характера в детях. Пусть родители откроют двери своих сердец Иисусу, чтобы Его любовь и милость заняли главное место в их жизни и привели их волю и пути в согласие с волей и путями Христа. Только тогда они смогут передать Божественные принципы своим детям.

Родители совершают ошибку, когда замечают каждый маленький недостаток в поведении детей. Не стоит критиковать их постоянно, но когда родители видят, что у их детей развивается неправильная черта характера, им нужно приложить все усилия, чтобы исправить ее. Если вы стараетесь избавиться от изъянов характера ваших детей грубым способом, воюя против нежелательных черт, вы окажетесь в опасности удвоить изъян, вместо того чтобы избавиться от него. Когда дети склонны ко злу, направьте их внимание в другое русло, которое не испортит их.

Если вы будете выращивать гвоздику, розу или лилию, как вы будете обращаться с ними? Спросите у садовника, что он делает для того, чтобы каждая веточка и листочек цветка выглядели прекрасно, развиваясь гармонично и миловидно. Но вам скажет, что не практиковал неаккуратных прикосновений и не прилагал грубых усилий, потому что это причинило бы вред веточкам. Он проявлял нежное внимание, питал почву и защищал растение от сильного порыва ветра или палящего солнца. А Бог, благодаря

Своей творческой силе, растил растение и наделал его красотой.

Родители должны следовать примеру садовника в воспитании своих детей. И если в их сердцах живет благодать Христа, они будут искать разнообразные методы воспитания и развития своих детей, приводя их характер в согласие с Божественной моделью. Родители не должны быть удовлетворены до тех пор, пока не увидят образ Божественного в своих детях. Они смогут причислить всю славу Богу за их успех, потому что именно благодать Иисуса Христа сделала отцов и матерей мудрыми в воспитании детей.

Дом не может быть счастливым, если в нем не процветает любовь между мужем

и женой, родителями и детьми. Если родители сконцентрированы на себе и не воспитывают детей в атмосфере любви, практикую нежные слова и поведение, тогда им следует изменить атмосферу в их доме как можно скорее. Мужья должны

любить своих жен, а жены – почитать своих мужей.

План спасения был создан для того, чтобы преобразовать характер человека и привести его в образ Божественного. Если благодать Христа обитает в сердце, то оно будет смягчаться и избавляться от всего грубого и злого. В доме будет царить учтивость. Отцам и матерям следует помнить, что они тоже были детьми. Хотя свет озарил их жизненный путь, они знают, как легко проявлялась в них зависть, ревность и недобрые подозрения. Совершая собственные ошибки, они должны научиться понимать их ошибающихся детей.

**Родители должны следовать примеру садовника в воспитании своих детей.**

(Материал подготовила  
**Ирина Исакова** по книге  
Джоша Макдауэла «Как стать  
героем для своих детей»)



Джері був сильним та розумним хлопчиком. У свої десять років він був зразковою дитиною. Однак, на жаль, любляв хвалитися та привертати увагу інших до себе.

– Дивіться, як я б'ю по м'ячу! Дивіться, як я їду на велосипеді!

Слова «дивіться на мене» стали його девізом, і це не подобалося іншим.

Одного разу Джері разом з батьками поїхав на узбережжя. Батьки взяли човен покататися. Хлопчик швидко навчився вправлятися з веслами. І знову він закричав:

– Дивіться на мене! Дивіться на мене!

Одного ранку вся родина відпочивала на пляжі. Раптом Джері крикнув:

– Дивіться, як я зараз обжену того хлопця.

Джері нахилився та сильно потягнув весла до себе. Раптом одне з весел випало з кочета, а хлопця відштовхнуло на ніс човна. Весло впало у воду й почало віддалятися по воді. Але Джері був розумним хлопцем. Він піднявся, озирнувся, а потім переставив кочет на корму човна. Далі він вставив інше весло в той кочет і почав пересувати його з боку в бік, здійснюючи хвилеподібні рухи. Човен почав рухатися вперед.

– Дивіться на мене! Дивіться на мене! – радів хлопець.

Цієї миті інше весло також випало з кочета, Джері втратив рівновагу та впав за борт униз головою. На щастя, поруч було багато людей, які витягнули хлопця з води та притягнули човна до берега. Дехто навіть знайшов у воді весла. Це була

невесела ситуація, однак хтось із натовпу пожартував:

– «Дивіться на мене»!

Усі засміялися. Джері почервонів, але також розсміявся. Того дня хлопець зрозумів одне важливе правило: не потрібно хвалитися та привертати увагу інших до себе.

## Розмалюй



# Укладываем дошкольника спать

**Все дети засыпают по-разному. Начнем с того, что в зависимости от возраста и эмоционального состояния ребенка меняется и режим сна. Поэтому мамам часто бывает сложно уложить детей спать. Как же помочь себе и малышу, облегчить этот ежедневный ритуал?**



## «Давай засыпай!»

Сколько раз родители произносят эти слова? Однако как же все-таки попасть в страну сна? Чтобы уснуть, некоторым детям дошкольного возраста уже недостаточно одной лишь истории на ночь. В этом возрасте здоровый, нормальный ребенок должен спать в течение суток 12–13 ч, из них ночью – 10–11 ч и днем – 1,5–2,5 ч. Бодрствовать активно, без переутомления, он может в пределах 5,5–6,5 ч, не более. Указанные колебания в продолжительности бодрствования и сна зависят от индивидуальных особенностей ребенка.

В этом возрасте дети очень подвижны. Сложность как раз и заключается в том, чтобы успокоить ребенка и заставить его поспать прежде, чем он выбьется из сил и начнет капризничать. Хорошо известно, что распорядок дня ребенка, вне зависимости от возраста, – это залог не только его физического и эмоционального здоровья, но также более рационального распределения бодрствования и отдыха. Ошибочным было бы считать, что режим обязателен лишь для детей до двух лет. По достижении ребенком трехлетнего возраста его двигательная и умственная активность значительно увеличиваются, а

значит, требуется четкий дневной распорядок.

Еще одним немаловажным элементом для подготовки ребенка к отходу ко сну является атмосфера, царящая в доме в целом и в детской в частности. Психологи склонны считать, что дети перед сном испытывают сильную потребность в ощущении безопасности. В этой ситуации молитва будет очень уместной. Поговорив с Иисусом, ребенок почувствует, что все в порядке, бояться нечего. За ним всю ночь будут заботливо присматривать, а значит, можно спокойно спать.

К сожалению, даже при наличии удобной кровати и 10-часового ночного сна некоторые дети все равно просыпаются не отдохнувшими. Причиной могут быть приступы апноэ во время сна (состояние, для которого характерно прекращение легочной вентиляции во время сна более чем на 10 с). При регулярных апноэ (обычно не менее 10–15 в течение часа) возникает синдром апноэ во сне с нарушением структуры сна и дневной сонливостью, ухудшением памяти и интеллекта, жалобами на снижение работоспособности и постоянную усталость.

Еще одной причиной, вследствие которой дети не высыпаются, могут быть увеличенные миндалины. Если вы заметили

какие-либо проблемы со сном у вашего ребенка (включая храп), обязательно проконсультируйтесь с педиатром.

## Рекомендации

- ◆ Придерживайтесь распорядка дня. Особенно важно следить за режимом питания ребенка: приемы пищи должны быть регулярными.
- ◆ Незадолго до сна старайтесь не давать ребенку сладостей.
- ◆ Заблаговременно начинайте выполнять предшествующие сну процедуры (чистка зубов, вечернее купание).
- ◆ Обеспечьте для сна соответствующую обстановку: погасите свет, выключите телевизор и громкую музыку.
- ◆ Позаботьтесь о том, чтобы пижама вашего ребенка соответствовала сезону.
- ◆ Если ребенок просит, то позвольте ему сперва заглянуть в шкаф и под кровать. Это позволит ему убедиться, что в комнате больше никого нет, и он может спокойно спать.
- ◆ Спойте песню и совершите молитву. Лучше, если ребенок сам попросит Иисуса защищать его всю ночь.
- ◆ Прочитайте ребенку историю перед сном.

Автор: **Лин Томпсон**

# Лимфатическая система



Что такое лимфа? Каковы ее функции в человеческом организме? Что представляет собой лимфатическая система? Сегодня мы с вами обсудим эти вопросы.

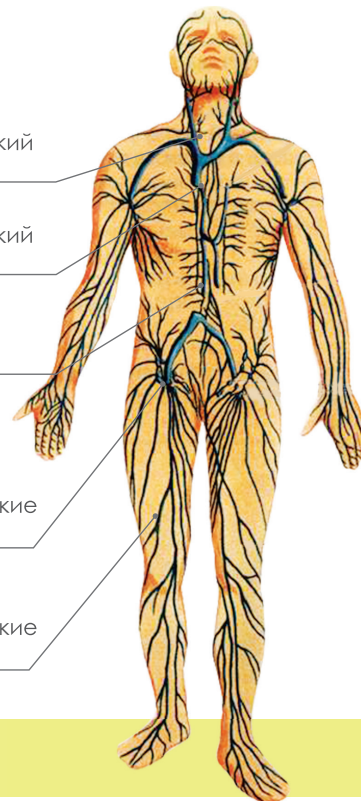
Правый лимфатический поток

Грудной лимфатический поток

Цистерна Пеккета

Лимфатические узлы

Лимфатические сосуды



Лимфатическая система представляет собой систему сосудов, тканей и органов, которая служит местом созревания иммунных клеток. Она является системой фильтров, переносчиком жиров и белков, а также дренажным аппаратом.

**Лимфа** – прозрачная, бесцветная жидкость, которая производится тканями организма и оттекает от них в межклеточное пространство, а затем – в лимфатические сосуды. Содержит межклеточную жидкость и вещества, которые не смогли проникнуть через стенку капилляров в венозные сосуды, также может содержать микроорганизмы и атипичные клетки (клетки злокачественных опухолей).

Межклеточная жидкость образуется путем фильтрации плазмы крови в кровеносных капиллярах. Жидкость выходит в межклеточное пространство, где вода и частично электролиты связываются с тканями, а часть жидкости остается в свободном виде – это и есть тканевая жидкость. Часть этой жидкости всасывается в кровеносные сосуды, а часть – в лимфатические. В норме за сутки в организме человека вырабатывается около 2 л лимфы. Скорость ее продвижения невелика – 120 мл/час.

Итак, лимфа течет по лимфатическим сосудам. Самые мелкие лимфатические капилляры соединяются в более крупные сосуды,

которые впадают в вены. Все ткани, за исключением поверхностных слоев кожи, центральной нервной системы и костной ткани, пронизаны множеством лимфатических капилляров, образующих тончайшую сеть.

Лимфатические капилляры собираются в более крупные сосуды. Последние в нескольких местах впадают в вены; главные лимфатические сосуды, открывающиеся в крупные вены, – это грудной и правый лимфатические протоки. Грудной проток собирает лимфу от  $\frac{3}{4}$  тела: от левой руки, левой стороны головы и груди и всех органов ниже ребер. Заканчивается он в левой подключичной вене. Правый лимфатический проток несет лимфу от правой верхней четверти тела и впадает в правую подключичную вену. Если по каким-либо причинам отток лимфы от тканей затрудняется или прекращается, возникает отек.

Функция лимфатических сосудов проста: они осуществляют дополнительный дренаж тканей и выводят лишнюю жидкость, продукты обмена, крупные частицы в кровеносное русло.

Стенка капилляров состоит из однослойного эндотелия. Через него легко проходят неорганические вещества, сахара, жиры и белки. Более крупные сосуды имеют гладкомышечные клетки и клапаны, такие же, как в венах,

которые препятствуют обратному току лимфы. Между соседними клапанами (расположены через каждые несколько миллиметров) лимфа течет в обоих направлениях, но благодаря тому что клапан может открываться только в центральном направлении, она движется по сосуду в центральном направлении.

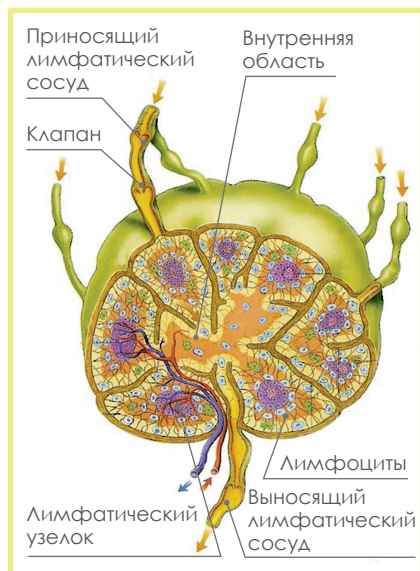
Лимфа передвигается благодаря сокращению мышечных клеток, за счет которых сосуд то сужается, то расширяется, выдавливая лимфу из одного участка сосуда в другой. Когда сосуд наполняется лимфой, его мышечные клетки рефлекторно сокращаются, вызывая сужение сосуда и направленное движение лимфы. Это так называемый лимфатический насос.

Кроме того, в лимфатических сосудах мышечной ткани ток лимфы поддерживается дополнительным насосом – сокращением скелетных мышц. Поэтому, когда мы активно двигаемся, межклеточная жидкость активно продвигается к лимфатическим сосудам, а по ним – к венам, что предотвращает ее застой и отек тканей. Скорость тока при мышечных движениях возрастает в 15 раз по сравнению с состоянием покоя! Массаж также улучшает отток лимфы по сосудам. При этом нет необходимости делать глубокий массаж, достаточно легкого поглаживания от периферии тела к его центру.

# Лимфатические узлы

По ходу крупных лимфатических сосудов и вен расположены лимфатические узлы. Это округлые образования размерами от 0,5 до 50 мм и более. У человека насчитывается около 400 лимфатических узлов. Их поверхность покрыта своеобразной капсулой, от которой вглубь узла отходят выросты – трабекулы, которые делят его на части и создают при этом упругий каркас узла.

Лимфоузлы представляют собой нечто подобное фильтрам, которые очищают лимфу, задерживая наиболее крупные частицы, попадающие в нее из клеток и межклеточного пространства. В них созревают белые кровяные тельца – стражи порядка нашего организма. Они также обогащают лимфу антителами для борьбы со всем чужеродным.



Болезнетворные частицы (бактерии и раковые клетки) задерживаются в лимфатических узлах и подвергаются разрушению фагоцитами. Таким образом предотвращается их дальнейшее попадание в кровь и развитие заболевания. Если же численно или по силе враг превосходит хозяина (массивное заражение, ослабление иммунной системы), тогда он может продолжить наступление и захват новых территорий. Однако и там лимфатические узлы с фагоцитами будут пытаться нейтрализовать угрозу.

Поражение узлов задержанными бактериями ведет к их отеку и увеличению, при этом узел становится ощутимым при пальпации и может даже выступать над поверхностью кожи; кроме того, может возникнуть его болезненность. Если в лимфатический узел попали раковые клетки из тканей, от которых лимфа оттекает в этот узел или группу узлов, то также будет происходить их увеличение.

Очень часто еще до выявления злокачественной опухоли человек обнаруживает увеличение того или иного лимфатического узла или даже группы узлов, по поводу чего и обращается за консультацией к врачу. И уже дальнейшее обследование помогает выявить очаг поражения опухолью. Так, например, увеличение подмышечных лимфатических узлов у женщины может свидетельствовать о раке молочной железы. Поэтому, если вы заметили, что в какой-то части вашего тела (особенно в зонах естественных складок) появилось уплотнение, которого раньше не было, незамедлительно обратитесь к врачу!

**Запомните!** Нельзя массировать увеличенные лимфатические узлы и нагревать их. Это может способствовать более быстрому распространению раковых клеток или инфекции по всему организму.

## Органы лимфатической системы

### Тимус, или вилочковая железа

Расположен он за верхней частью грудины. У детей он больших размеров, а к 20 годам значительно уменьшается. До рождения ребенка здесь образуются лимфоциты, здесь же созревают Т-лимфоциты, которые далее распределяются по всему организму. Это происходит под воздействием вещества тимозина, которое вырабатывает тимус.

### Миндалины (гланды)

По сути своей миндалины – это скопление лимфатической ткани, расположенное под слизистой оболочкой ротоглотки. Они помогают бороться с инфекцией, попадающей в эту область.

Виды миндалин:

- **небные** – расположены по обе стороны зева;
- **глоточные** – расположены на границе носо- и ротоглотки по обе стороны от язычка;
- **языковые** – находятся в основании языка.

Думаю, каждый видел, как они выглядят при ангине. Они становятся большими (вплоть до соприкосновения друг с другом), красными, бугристыми, а при гнойной ангине еще и содержат гнойные пробки. Глотать, говорить такому больному крайне больно из-за сильного воспаления миндалин.

### Селезенка

Это самый большой орган лимфатической системы. Он имеет вид огромной фасоли. Расположена селезенка в левой верхней части живота, левее от

желудка. С передней стороны она прикрыта ребрами. В центральной части селезенки располагается депо крови, а в ее наружной части – лимфоидная ткань, в которой происходит образование антител.

#### Функции:

- у плода это кроветворный орган;
- у взрослых здесь созревают лимфоциты и разрушаются старые и поврежденные эритроциты;
- здесь происходит уничтожение бактерий;
- служит резервуаром, депо крови.

### Красный костный мозг

Именно здесь происходит рождение всех клеток крови, в том числе лимфоцитов – главных клеток лимфатической системы.

### Другие органы

Скопления лимфоидной ткани кишечника, бронхов выполняют защитную функцию. Большое скопление лимфоидной ткани сосредоточено в аппендиксе, который раньше считали пережитком эволюции, а сегодня – важным защитным элементом организма, ведь его лимфоидные ткани препятствуют распространению болезнетворных микроорганизмов в кишечнике.

### Таким образом, для поддержания оптимального функционирования лимфатической системы необходимы:

- Здоровое питание, не отягченное обилием жиров. Избыток жира транспортируется лимфой, превращая ее в достаточно густую жидкость молочного цвета, которая не может достаточно быстро циркулировать и уносить излишек жидкости, а лимфоциты в ней не могут эффективно справиться с инфекцией и видоизмененными клетками.
- Достаточное потребление воды, но без излишка. В среднем 30-35 мл воды на 1 кг массы тела человека. При наличии заболеваний почек или сердечно-сосудистых болезней необходимо обсудить допустимый объем воды с врачом.
- Движение: работа мышц способствует ускорению передвижения лимфы и большей функциональной активности лимфоцитов.

**Поистине, мы дивно устроены! Важно только не мешать работе столь слаженной и совершенной системы.**

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

# Разные, но вместе!

От совершенных райских времен нас отделяют шесть тысячелетий. Грех искалечил, искалчил брак, расколол уникальное единство мужчины и женщины и противопоставил их друг другу. Сегодня мы смотрим на своего партнера и порой поражаемся: как много в нем (в ней) непонятого для нас, казалось бы, даже бессмысленного, нелогичного. Однако мы можем даже не подозревать, что эти качества – уникальные, неповторимые особенности, которыми Творец наделил наших спутников специально для нас!



го древа. Поэтому нам необходимо совершить небольшой экскурс в таинственный, удивительный мир уникальных особенностей мужчины и женщины.

может объяснить, почему считает, что это так, она просто ощущает, что это так, и чаще всего именно так и бывает.

## Особенность женского мозга

Мозг человека состоит из двух полушарий: левого и правого. Левое полушарие отвечает за логическое мышление, правое – за эмоции.

Обратим внимание на важнейшую особенность женского мозга. Из-за того что у женщин между правым и левым полушариями имеются дополнительные нервные клетки, женщина использует оба полушария одновременно, она и чувствует, и логически мыслит. А мужчина включает их поочередно: он или чувствует, или логически мыслит.

Более того, дополнительные центры чувств, эмоций у женщин находятся и в левом полушарии! Это означает, что эмоциональная сфера у женщин развита намного больше, чем у мужчин. Весь мир, события, факты, людей женщины воспринимают через призму своих чувств. Вот почему женщины говорят в два раза больше, чем мужчины. Вот почему они намного чаще плачут. Посредством разговора и слез они снимают внутреннее эмоциональное напряжение. Поэтому у женщин намного реже, чем у мужчин, случается инфаркт.

А женская интуиция – сколько о ней сказано! Иногда женщина не

## Особенность мужского мозга

Мозг мужчины более ориентирован на логическое мышление, анализ, решение сложных задач. Мужчина лучше концентрируется на каком-то конкретном занятии или предмете, у него более логичный, хладнокровный расчет.

Когда работает мозг мужчины, нейроны включаются лишь в границах узко специфических областей. А у женщины мозговые клетки высвечивают такую мозаику, которая при сканировании напоминает огни ночного города, как утверждает психиатр-невропатолог Марк Джордж.

Этот же ученый провел следующий эксперимент: он предложил супружеской паре припомнить какое-то пережитое совместно эмоциональное потрясение. Оказалось, что во время воспоминаний у женщины активизировались нейроны на площади в восемь раз большей, чем у мужчины!

Преимущество мужского образа мышления состоит в том, что мужчины способны лучше концентрироваться на определенном занятии или предмете.

Вот какие мы разные! Сдержанный, логически мыслящий, принимающий взвешенные решения

Если мы не уважаем особенности своего партнера, если игнорируем и не учитываем их или вообще не знакомы с ними, тогда будем считать эти уникальные черты недостатками и постараемся исправить супруга, переделывая его по своему образу и подобию, чем, к сожалению, занимается большинство семейных людей.

## Причина конфликтов

Множество конфликтов сегодня возникает именно на почве пренебрежения, неуважения или же игнорирования индивидуальности и особенностей друг друга, а иногда – на почве элементарного незнания этих особенностей. Большинство проблем в браке возникает из-за того, что мужчины и женщины абсолютно разные. Отличия настолько значительны, что без взаимных усилий со стороны мужчины и женщины счастливое супружество почти невозможно.

Справедливо и обратное: зная, уважая, учитывая эти особенности, мы содействуем построению гармоничных отношений в браке, возвращению здорового семейно-

муж. И он должен быть таким, ведь он лидер, руководитель, глава семьи. А рядом с рациональным, хладнокровным мужем по жизни идет эмоциональная, чувствительная жена. И она должна быть такой, ибо именно она создает эмоциональную атмосферу в семье. Она тонко чувствует изменения в настроении мужа, детей.

Кто-то сказал: муж – заголовок, а жена – текст. Чего стоит текст без заголовка? А заголовок без текста? Муж – голова, а жена? Многие отвечают: жена – шея. Позволю себе не согласиться! Жена – это сердце. Голова и сердце не могут существовать друг без друга.

К сожалению, эти особенности очень часто воспринимаются партнерами как недостатки. Приведем некоторые примеры.

## Различия в эмоциональных реакциях

Представьте, что однажды муж и жена решали какую-то проблему. Весь день они бегали, сустились, вызванивали, договаривались. Наконец-то проблема была решена, и супруги смогли лечь спать. Не успев коснуться головой подушки, муж моментально уснул! А она? То на один бок повернется, то на другой. Ее «компьютер» вновь прокручивает всю информацию – то в одну сторону, то в другую. А он мирно посапывает рядом. Наконец жена не выдерживает, тормошит мужа и упрекает:

– Как ты можешь так спокойно спать после столь напряженного дня?

А он потягивается и безмятежно отвечает:

– Дорогая! Ну подумай логически: что изменит твоё волнение?

Знакомая картина? Зная особенности своего мужа, мы перестанем будить его в подобных случаях. И он также не удивится, если мы не сможем уснуть до полуночи.

## Различия в восприятии жилища

Представим себе еще одну картину. Семья Ивановых приобрела новую квартиру. Расставили мебель. Муж уселся отдохнуть на диван и начал наблюдать за своей возлюбленной. А она расстилает на тумбочках салфеточки, расставляет вазочки, цепляет на тюль бабочек.

– Что за странный народ? – удивляется муж. – Кому нужна вся эта чепуха?

Это не чепуха, уважаемые мужчины. Это снова-таки уникальная особенность женщины. Женщина воспринимает свой дом, свое жилище, как гнездо. А в гнезде самое главное – уют и красота. Вот почему женщине так трудно пережить ремонт квартиры. Поэтому, мужчины, если заметите в квартире совсем нерациональную вещь и в совсем неподходящем месте (например, несколько кактусов на подоконнике; и вы, успев больно уколоть себе палец, уже горите желанием выбросить их за окно), вспомните эту женскую особенность. Вспомните, что несколько цветущих кактусов – это «перышки», которыми «птичка» украсила свое гнездышко.

Мужчина воспринимает свой дом совсем по-иному: для него дом – тихая гавань, где он может спокойно отдохнуть после трудового дня, после всех тревог и хлопот. Поэтому, когда ваш муж возвращается с работы, уважаемые женщины, не выплескивайте на него еще у порога ваши многочисленные домашние проблемы. Создайте для него в доме хотя бы в первый час атмосферу покоя и мира. Дайте ему возможность причалить к долгожданной пристани, бросить якорь, пришвартоваться. А позже он с большим удовольствием включится в семейные дела.

## Подготовка к семейной жизни важна!

Вы, наверное, слышали такую шутку. Встретились два бывших одноклассника.

– Ты куда поступил?

– В политехнический. А ты?

– В семейно-строительный.

Однако в любой институт принимают студентов только с законченным средним образованием. Скажите, какое образование по психологии брака имеет человек, вступая в самый сложный институт, обучение в котором длится всю жизнь, – институт семьи? Никакого!

Даже для того, чтобы стать хорошим автослесарем, необходимо учиться по меньшей мере полтора года. А юноши и девушки, желающие стать мужем и женой, а потом – отцом и матерью, желающие научиться решать самые сложные задачи высшей жизненной «математики», не ознакомлены даже с простой «арифметикой» супружеских отношений! Парадокс?

Этим во многом объясняются тревожные цифры статистики: лишь один брак из ста бывает счастливым; 75% браков рас-

## Супругам на заметку

падают. Каждая пара молодых людей, направляясь к брачному алтарю, почему-то абсолютно уверена, что именно она будет этой одной из ста пар и попадет в заветные 25%!

На что надеются молодые люди? На чудо? Извините, но Бог не будет чудом компенсировать наше незнание! Господь не станет делать за человека то, что Он поручил ему. Именно незнание и нарушение закона супружеской жизни, незнание особенностей друг друга являются главными причинами распада семей.

Автор: **Ольга Стасюк**,  
семейный консультант



## Проявление любви

«Проявлять любовь – это прекрасно. Прекрасно каждый день делать вашему супругу маленькие сюрпризы, которые будут говорить ему о вашей любви. Но порой проявлять любовь, может быть, и нелегко. Тем не менее, вам следует оставаться верным вашим взаимоотношениям независимо от того, что вы чувствуете. Необходимо действовать в соответствии с вашими обязательствами, даже когда вы не испытываете никаких чувств. Но проявление любви – это часть процесса соединения ткани в единое целое (полотно брака)».

Тамира Хорст

# ЖИТТЯ — це дар від Бога!

**Життя дається нам лише один раз, тому кожен повинен запитати себе: «Як я можу застосувати свої сили, щоб вони принесли найбільшу користь? Яким чином можу зробити якомога більше для слави Божої та добра моїх ближніх?» Адже життя має цінність лише тоді, коли служить для досягнення цієї мети.**



Нашим першочерговим обов'язком щодо Бога та ближніх є саморозвиток. Кожну здібність, якою наділив нас Творець, потрібно розвивати до найвищого рівня досконалості, аби приносити якомога більше добра. Отже, добре проведений час — це час, використаний для досягнення та збереження фізичного й розумового здоров'я. Ми не можемо собі дозволити гальмувати або калічити якусь функцію тіла чи розуму, інакше неодмінно будемо змушені страждати від наслідків.

## Вибір життя або смерті

Кожна людина великою мірою має можливість зробити себе такою, якою хоче бути. Їй доступні благословення. Вона може збудувати характер, котрий має велику цінність, здобуваючи нові сили на кожному кроці. Вона може щодня зростати в пізнанні й мудрості, зазнаючи нових радощів у міру свого просування вперед, додаючи чесноту до чесноти. Її здібності розвиватимуться завдяки їх використанню; чим більше мудрості вона здобуде, тим більшою буде здатність до її осягнення. Таким чином її інтелект, знання й чесноти набуватимуть більшої сили та досконалішої гармонії.

З іншого боку, людина може дозволити своїм здібностям притупитися внаслідок бездіяльності, зіпсуватися через лихі звички, брак самовладання або моральних і релігійних засад. У такому разі вона рухається похилою стежкою донизу, не підкоряється Законові Божому та законом здоров'я. Апетит бере над нею гору, лихі нахили зводять її. Для неї легше дозволити силам зла, котрі завжди активні, тягнути її назад, аніж боротися з ними й йти вперед. Наслідок цього — марнування сил, хвороба і смерть. Така історія життя багатьох

людей, котрі могли б стати корисними в справі Бога й людства.

## Шукайте досконалості

Бог бажає, щоб ми досягли рівня досконалості, який став для нас можливим завдяки дару Христа. Він закликає нас зробити правильний вибір, з'єднатися з небесними засобами та засвоїти принципи, котрі відновлять у нас Божественний образ. У Своєму писаному Слові й у великій книзі природи Він відкрив нам принципи життя. Наше завдання полягає в тому, щоб здобути знання цих принципів і шляхом послуху співпрацювати з Богом для відновлення здоров'я як душі, так і тіла.

## Переваги стриманості

Небезпека криється для нас не в бідності, а в достатку. Ми постійно зустрічаємося зі спокусою виявити надмірність. Хто бажає зберегти свої сили неушкодженими для служіння Богові, ті повинні дотримуватися суворої стриманості у використанні Його щедрот, а також повністю відмовитися від кожного шкідливого і згубного потурання своїм бажанням.

Підрастаюче покоління перебуває в оточенні принад, розрахованих на спокушення апетитом. Особливо в наших великих містах потурання своїм бажанням у всіх його формах легкодоступне і принаadne. Ті, хто не бажає опоганювати себе, пожнуть нагороду за свою стриманість. Маючи більший запас життєвих сил та більшу витривалість, вони володіють «банківським вкладом», з якого можуть черпати, опинившись у критичному становищі.

Правильні фізичні звички приводять до переваги в розумовому плані. Інтелектуальні можливості, фізична сила, а

також довголіття залежать від незмінних законів. У цій справі немає випадковості або удачливості. Бог природи не втручатиметься, щоб уберегти людей від наслідків порушення законів природи. «Кожна людина — коваль власного щастя» — це прислів'я виголошує щирю правду. Хоч батьки несуть відповідальність за риси характеру, а також за виховання й освіту своїх синів і дочок, залишається правдою і те, що наше становище та корисність у світі значною мірою залежать від власних дій.

Для кожної людини фізичні звички відіграють велику роль у досягненні успіху. Чим уважніші ви у своєму харчуванні, чим простішою й менш збудливою буде їжа, котра підтримує організм у його гармонійному функціонуванні, тим яснішим буде ваше розуміння обов'язку. Необхідно старанно перевірити кожну звичку, кожну дію, щоб хворобливий стан тіла не кидав свою тінь на все інше.

Кожна нездорова звичка зумовить нездоровий стан організму, а делікатному живому механізмові шлунка буде завдано шкоди, і він не зможе належним чином виконувати свою роботу. Харчування значною мірою впливає на схильність впадати в спокуси й чинити гріх.

Потурання апетиту — причина розбрату, чвар, незгод і багатьох інших бід. Вимовляються слова роздратування, мають місце недобрі вчинки, нечесність, вияви пристрасті — і все це тому, що вчинене над шлунком насильство призводить до хворобливого стану нервів мозку.

## Відповідальність кожної людини

Існують права, котрими володіє кожна людина. Ми володіємо власною ідентичністю та індивідуальністю. Ніхто

не може розчинити свою індивідуальність в індивідуальності іншої людини. Кожен повинен чинити на свій розсуд відповідно до веління власного сумління. Що стосується нашої відповідальності та впливу, то ми підзвітні Богові, оскільки отримуємо наше життя від Нього. Ми отримуємо його не від людей, а тільки від Бога. Ми належимо Йому за правом творіння і за правом викуплення. Самі наші тіла – не наша власність, з якою ми можемо поводитися, як нам заманеться, завдаючи їм шкоди звичками, котрі призводять до розладу здоров'я. Наше життя й усі наші здібності належать Йому. Він піклується про нас щохвилини. Він підтримує живий механізм у дії; якби ми були залишені управляти ним хоч одну мить, – то померли б. Ми цілковито залежимо від Бога.

## Наслідки переїдання

Увага, виявлена до правильного поведіння зі шлунком, буде винагороджена ясністю мислення й силою розуму. Ваші органи травлення не будуть передчасно зношені, аби свідчити проти вас. Своім мудрим підходом до харчування, навчання й роботи ми повинні засвідчити, що цінуємо даний нам Богом розум. На нас покладений священний обов'язок утримувати своє тіло в такому стані, щоб наше дихання було свіжим і чистим.

Який вплив справляє переїдання на шлунок? Він стає слабким, послаблюються й інші органи травлення, і в результаті приходить хвороба з усіма наступними бідами. Якщо люди вже були хворими, то цим вони ускладнюють своє становище, з кожним днем зменшуючи власні життєві сили. Вони змушують свої життєві сили виконувати непотрібну роботу, аби впоратися з їжею, що потрапила до їхнього шлунка.

Часто ця нестриманість відразу дає про себе знати, спричиняючи головний біль, нестравність і колики. На шлунок покладається вантаж, з яким він не може впоратися, виникає відчуття пригніченості. Голова затьмарена, у шлунку неспокійно. Але переїдання не завжди супроводжується такими симптомами. У деяких випадках шлунок паралізований. Людина не відчуває болю, однак органи травлення втрачають свою життєву силу. Фундамент людського організму поступово руйнується, і життя стає дуже неприємним.

## Фізичні вправи і процес травлення

Фізичні вправи важливі для травлення та здорового стану тіла й розуму. Вони оживляють розум. Але, ситно поївши, не варто відразу братися ані за науку, ані за інтенсивні фізичні вправи – це порушення законів організму. Відразу після прийому їжі має місце велика витрата нервової енергії. Сила мозку включається в активну діяльність, аби допомогти шлунку, якщо ж після їди розум або тіло сильно обтяжені, це перешкоджає процесу травлення.

Фізичні вправи допомагають людям, котрі страждають нестравністю, надаючи органам травлення здорового тону. Але напружена розумова праця або інтенсивні фізичні вправи відразу після їди перешкоджають процесу травлення, оскільки життєві сили організму, потрібні для виконання роботи травлення, спрямовуються на інші ділянки. Проте коротка прогулянка після їди з піднятою головою та розправленими плечима, помірні фізичні вправи приносять велику користь. Забуваючи про себе, людина милується красою природи. Чим менше думок про шлунок, тим краще. Якщо ви постійно занепокоєні тим, що ваша їжа пошкодить вам, дуже ймовірно, що так і станеться. Забудьте про свої тривоги, думайте про що радісне.

## Цінність чистого повітря

Вплив чистого свіжого повітря сприяє здоровому кровообігу в організмі. Повітря відсвіжує тіло, зміцнює й оздоровлює його. У той же час вплив повітря, безперечно, позначається на розумі, певною мірою сприяючи спокою та самовладанню. Чисте повітря збуджує апетит, покращує травлення їжі, приносить здоровий, приємний сон.

Легеням по можливості необхідно надати максимальну свободу. Їхній об'єм збільшується, коли вони можуть вільно функціонувати, і зменшується, якщо вони стиснуті. Цим пояснюються згубні наслідки від поширеної звички горбитися, особливо при сидячій роботі. У такому положенні неможливо глибоко дихати. Поверхневе дихання незабаром переходить у звичку, тому легені втрачають свою здатність розширюватися.

Через це має місце недостатнє постачання кисню. Кров рухається мляво. Відходи, отруйні речовини, від яких під час видихання мають звільнятися легені, залишаються, і кров занеочищується. Це позначається не тільки на легенях, а й на шлунку, печінці, мозку. Шкіра набуває нездорового кольору, процес травлення уповільнюється, послаблюється діяльність серця; мозок затьмарюється, думки стають безладними, з'являється похмурий настрій; увесь організм стає пригніченим, інертним, вельми схильним до хвороби.

Отже, якщо ми бажаємо працювати над відновленням здоров'я, необхідно стримувати апетит, їсти повільно і тільки обмежену кількість різноманітних страв за один прийом. Цю настанову необхідно часто повторювати. Споживати багато різноманітних страв за один прийом – значить порушувати принципи реформи здоров'я. Після ситного прийому їжі краще звершити прогулянку, ніж займатися розумовою або фізичною працею. Чисте повітря є вкрай необхідним для здоров'я людини. Воно покращує процес травлення, сприяє здоровому сну. Якщо людина дотримуватиметься цих простих принципів, то буде мати гарне самопочуття та рідше хворітиме.



## Что такое брак?

«Брак – это необходимость разрешения кризисов в отношениях. Если мы остаемся сами, то можем стать полными эгоистами, и этот эгоизм постоянно будет развиваться. Но в браке мы чудесным образом учимся получать радость от умения дарить любовь. Брак – это декларация отказа от самого себя, от собственного «я», которое всегда право. Брак – это любовь, одетая в прозрачные благоухающие вечерние одежды. Но при этом настоящая любовь – это умение привлекать даже в халате для стирки и уборки.

Любовь в браке – это и поездка на велосипеде с продуктами в багажнике к голодному или нуждающемуся в вашей помощи; и разговор у кровати онкологического больного, который после вашего визита чувствует себя лучше. Если мы позволяем Богу проявиться в нашей жизни, то наш брак будет носить Его образ. Это отношения, пропитанные близостью и посвящением друг другу. Это жизнь, посвященная выполнению Божьих планов. Это сближение, берущее начало в нас, но оказывающее влияние на окружающих».

Джордж Уба

# Цена слишком высока!

Я была очень  
полной...  
Я чувствовала  
себя хорошо,  
но муж  
настоял на  
том, чтобы я  
записалась на  
консультацию  
в Центр  
здоровья.



После того как я начала участвовать в программе центра, я просто влюбилась в это место. Мне понравился предлагаемый образ жизни, и я начала предпринимать некоторые шаги.

Мой муж был вместе со мной. Я даже думала, что ему эта программа была нужнее, чем мне, так как ему уже однажды делали операцию шунтирования сердца. Но он упрямый, и не хотел понять, что он в ней нуждается больше. Как бы там ни было, я участвовала в программе в течение шести месяцев. Я сбросила 18 кг и стала чувствовать себя намного лучше.

Потом я сорвалась и выбилась из колеи. Однажды сорвавшись, потом очень трудно войти в прежний ритм. К этому времени мой муж уже твердо верил, что нужно вести предлагаемый образ жизни, и у него были результаты. Он похудел, уровень холестерина пришел в норму. Каждый день он выполнял физические упражнения либо на улице, либо на бегущей дорожке.

А что же я? Я каждый день готовила для него полезную пищу, а сама ела вредную. Это сложно объяснить... Мне было стыдно. Это было совершенно нелогично! Но подобное случается со многими из нас, особенно с теми, кто

слишком далеко зашел, практикуя неправильный образ жизни.

В молодости казалось, что я буду хорошо себя чувствовать всегда. Но наш организм не может долгое время выдерживать плохое обращение. Суставы начали болеть, и мне стало труднее ходить и выполнять свою работу. Артериальное давление повысилось. Появился болезненный подагрический артрит. Показал свое ужасное лицо диабет, со временем развилась язва желудка. Я принимала очень много лекарственных препаратов. Цена была слишком высока!

Поэтому теперь я вернулась в Центр здоровья. Мой муж не заставлял меня приходить туда. На этот раз я была инициатором и подошла к этому вопросу со всей серьезностью. Я хочу жить и быть здоровой. Бог желает того же. Я решила попросить Бога помочь мне в моем восстановлении. Я могла бы не пережить всех этих страданий, если бы начала своевременно придерживаться принципов здорового образа жизни.

По материалам книги  
«Позаботьтесь о своем здоровье»,  
**Ганс Дейль и Эйлин Ладингтон**

**Если вы желаете больше узнать о здоровом образе жизни,  
посетите Центр здоровья «Наш Дом». Подробная информация**

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

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 8 (67) 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

Орест Паламар — кандидат медичних наук

### Коректори

Олена Білоконь

Ганна Борисовська

Інна Джердж

### Дизайн та верстка

Юлія Смаль

### Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.

Адреса: 04071, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-А.

E-mail: [zdorovuj@gmail.com](mailto:zdorovuj@gmail.com)

Тел.: (044) 467 50 68

(044) 467 50 72



### НЕПРОСТОЕ СОСТОЯНИЕ

Ведущий Валерий Мехоношин

О психологии семьи  
и особенностях ее развития  
расскажет семейный  
консультант  
Лидия Нейкурс

ТЕЛЕКАНАЛ "НАДІЯ" | [www.hope.ua](http://www.hope.ua) | **СТОИТ СМОТРЕТЬ**



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

Рукописи не рецензуються і не по-  
вертаються. 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)