

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



№ 9 (68) 2014

Здоровье — первое богатство, счастливое супружество — второе.



НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Существует множество веских причин, почему вы должны быть физически активны, а также различные мнения относительно того, что именно делать, насколько долго заниматься и какие упражнения выбрать для конкретной проблемы. Ниже приведены ответы на самые распространенные вопросы об эффективности упражнений при различных состояниях.

2

5 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНСУЛИНА

Если вы хотите иметь хорошее здоровье, следите, чтобы уровень инсулина в крови не повышался.

6 ЭФФЕКТИВНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА НАКАЗАНИЮ

Малыши на самом деле не хотят доставлять нам, взрослым, проблемы, они просто изучают окружающую среду, пытаются найти свое место в мире.

СПАДЩИНА ДІТЯМ ВІД БАТЬКІВ



7

8 ДВОРЕЦ ДОБРЫХ ДЕЛ

Давным-давно жил на свете могучий правитель, у которого было очень много денег. Однажды он призвал архитектора по имени Джакуб и приказал ему построить дворец, прекрасней которого нет на всем свете...

10 ВОЗРАСТНЫЕ АНАТОМИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Старение организма приводит к глубоким изменениям, затрагивающим все системы, органы и ткани. Возрастные

изменения происходят в сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной и других системах.

12 ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ КОЛЮЧЕК

Каждый из нас лелеет такие качества характера и особенности поведения, которые могут раздражать тех, кого мы любим, подобно колючке в плоти. Устранение этих колючек является важной частью нашей жизни.

13 БІБЛІЯ ЯК ВІХОВАТЕЛЬ

ДОТИК ВІРИ



16

АТЕРОСКЛЕРОЗ



14

НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Существует множество веских причин, почему вы должны быть физически активны, а также различные мнения относительно того, что именно делать, насколько долго заниматься и какие упражнения выбрать для конкретной проблемы. Ниже приведены ответы на самые распространенные вопросы об эффективности упражнений при различных состояниях.



Верно ли то, что масса тела одинаково эффективно снижается и при ходьбе, и во время занятия бегом?

«Хотите снизить массу тела? Тогда бегайте, а не ходите», – заявила U.S. News & World Report в апреле прошлого года. Об этом свидетельствовали результаты исследования National Walkers and Runners Health Studies (Национальное исследование здоровья занимающихся бегом и ходьбой), проведенного Национальной лабораторией Лоуренса Баркли, Калифорния. Ученые в течение 6 лет оценивали результаты, достигнутые мужчинами и женщинами, которые сменили ходьбу на бег. Однако создается впечатление, что люди, выбравшие бег вместо ходьбы, были в лучшей физической форме, чем те, кто занимался ходьбой.

Чтобы не впасть в заблуждение, Крис Слентс и его коллеги из Университетской школы медицины имени Дюка, Северная Каролина, в ходе рандомизированного исследования наблюдали за 120 лицами среднего возраста с избыточной массой тела или ожирением, которым предложили одну из трех программ физических упражнений; одна группа была контрольной – испытуемые вообще не были физи-

чески активны.

Одна из трех групп занималась на беговых дорожках, другая – на велотренажерах, третья – на спортивных снарядах. Интенсивность упражнений соответствовала таковой при беге трусцой или ходьбе. При этом рацион питания не менялся.

После 6 мес у участников исследования, занимавшихся с интенсивностью, равнозначной ходьбе на дистанцию 17 км в неделю, масса тела снизилась примерно на 1400 г, как и у тех, кто занимался с интенсивностью, равной таковой при беге трусцой на дистанцию 17 км в неделю. Однако первая группа занималась 3 ч, а вторая – 2 ч. «При умеренных физических нагрузках требуется больше времени для сжигания калорий, чем при более интенсивных нагрузках», – поясняет Слентс. – Интенсивность занятий не оказывает значительного влияния на снижение массы тела и сжигание жира».

Неудивительно, что у третьей группы участников, которая выполняла упражнения с интенсивностью про-

бежки на расстояние 16 км в неделю (это занимало у них 3 ч в неделю), масса тела за 6 мес снизилась на 3600 г – наилучший результат среди всех групп. Однако большинство людей среднего или старшего возраста по объективным причинам не хотят или не могут заниматься интенсивными упражнениями.

«Если вы не страдаете избыточной массой тела и здоровье позволяет вам бегать, тогда это лучший выбор», – говорит Слентс. – Но, похоже, умеренная интенсивность упражнений больше подходит многим. Когда человек выделяет время для упражнений в конце рабочего дня, вряд ли он выберет бег. Скорее всего, это будет

ходьба. Вместо 30 мин в день 5 раз в неделю лучше выделить для упражнений 45 мин или даже 60 мин 6–7 раз в неделю».

Если говорить о значении интенсивности для работы сердца, то она имеет большое значение. Изменение интенсивности в этом случае играет более важную роль для здоровья, чем при снижении массы тела.

Хотите улучшить работоспособность сердечно-сосудистой системы, тогда на **первом** месте по эффективности будут очень интенсивные упражнения, на **втором – интенсивные**.

Если вы хотите улучшить работоспособность сердечно-сосудистой системы, тогда на первом месте по эффективности будут очень интенсивные упражнения, на втором – интенсивные. Однако в этом направлении еще ведутся исследования, так как люди среднего и старшего возраста плохо переносят такие нагрузки. В качестве альтернативы длительным интенсивным нагрузкам для таких людей ученые предлагают краткие, но часто повторяющиеся интенсивные нагрузки. Например, бег на беговой дорожке или езда на велотренажере в течение 30 с или 1 мин, после чего следует несколько секунд отдыха; такой цикл повторяют несколько раз.

Упражнения помогают снизить массу тела, однако вы можете достигнуть лучших результатов, если будете также соблюдать диету. И речь здесь идет не только о снижении веса, но и о том, чтобы поддерживать оптимальную массу тела. «Не думайте, что вы будете стройны, продолжая быть малоподвижными. Со временем вы наберете лишние килограммы, и даже быстрее, чем вы думаете. Это доказано в исследованиях», – говорит ученый.

Компенсируют ли 30–60 мин упражнений малоподвижность в течение всего дня?

Большинство из нас посвящают упражнениям совсем не много времени. Поэтому то, как мы проводим свой день, имеет важное значение для нашего здоровья. Что мы точно не должны делать, так это проводить много времени в сидячем положении.

Ученые в течение 14 лет обследовали 123 000 взрослых и обнаружили, что у лиц, выполняющих больше всего упражнений, риск преждевременной смерти был наименьшим по сравнению с теми, кто занимался меньше всего. Но даже среди наиболее активных, у тех, кто проводил в сидячем положении около 6 ч в день, риск преждевременной смерти был больше по сравнению с теми, кто делал это менее 3 ч.

Почему сидячее положение вредно для здоровья?

Когда вы сидите, большие мышцы ног и спины не работают активно. Исследования на животных показали, что малая активность мышц обуславливает меньшее выделение инсулина поджелудочной железой (гормон, отвечающий за перемещение глюкозы из крови в клетки. – Прим. переводчика). Следовательно, в крови в течение длительного времени остается большое количество глюкозы и жиров, и поэтому повышается образование жировых запасников и атеросклеротических бляшек. Как результат, у человека развивается сахарный диабет или сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), которые чреваты рядом осложнений и уменьшают продолжительность жизни человека.

Ученые в течение 3 дней проводили эксперимент с участием 19 человек среднего возраста с избыточной массой тела или ожирением. Испытуемые должны были находиться в сидячем положении около 2 ч в день, потребляя около 765 калорий с различными сладкими напитками и вновь сидеть 5 ч. В течение следующих 2 дней их просили подниматься каждые 20 мин и ходить 2 мин на беговой дорожке в умеренном нагрузочном режиме (2 мин каждый час) или же в более интенсивном режиме по их выбору.

По сравнению с первыми 3 днями бездеятельности, в течение следующих 2 дней активности уровень сахара в крови и инсулина у участников снизился на 25%. Ученые говорят о том, что после очередного часа сидения не обязательно бегать, вам достаточно пройтись к кухне с водой и обратно – и это уже окажет положительный эффект на ваше здоровье.

Может ли быть что-либо проще, чем встать и пройтись, чтобы улучшить показатели сахара и инсулина? Специалисты рекомендуют: меньше времени проводите в сидячем положении, больше и чаще двигайтесь, по меньшей мере каждые 30 мин.

Помогает ли использование фитнес-трекеров снизить массу тела?

Фитнес-трекеры – это устройства, которые помогают контролировать уровень физической активности, количество сжигаемых калорий, сон и другие показатели с целью поддержания активности и параметров здоровья на должном уровне.

Многие пользователи данных устройств отмечают, что они помогают им придерживаться намеченного плана тренировок. Если вы проводите в сидячем положении 10 мин и затем встаете, чтобы походить в течение 1 мин, то устройство фиксирует смену активности и ее продолжительность. Такие помощники стимулируют своих хозяев больше двигаться, потреблять полезную пищу, вовремя отдыхать, что помогает снизить избыточную массу тела. Однако более эффективно сочетание фитнес-трекеров и консультаций специалиста или посещение группы поддержки.

Для тех людей, которые просто хотят знать уровень своей активности, необязательно покупать столь дорогие приборы, можно воспользоваться простыми шагомерами, которыми оснащены даже многие модели сотовых телефонов. Они помогут вам определить, сколько вы двигаетесь и нужно ли вам изменение активности, чтобы достичь поставленной цели.

Помогает ли йога снизить артериальное давление?

«Часто пациенты не желают принимать препараты для снижения артериального давления», – говорит

Роберт Брук, профессор медицины Мичиганского университета. В связи с этим возраст интерес к занятиям йогой, акупунктурой или применению других альтернативных способов для снижения артериального давления, однако исследования не подтвердили эффективность ни одного из этих методов.

Из всех альтернатив лекарственным препаратам была доказана эффективность только аэробных упражнений (от умеренных до интенсивных). Эти упражнения желательно выполнять не менее 40 мин в день 3-4 раза в неделю. На фоне такой интенсивности занятий у гипертоников отмечается снижение систолического давления на 6-8 единиц. Если аэробные упражнения сочетать с правильным питанием (низкое потребление соли, обилие овощей, фруктов, ограничение насыщенных жиров животного происхождения), тогда результаты еще более показательны. Менее значимое снижение отмечалось у людей с более низкими показателями артериального давления. Прием одних лишь лекарственных средств помогал снизить систолическое давление на 10-15 единиц.

Следующие по эффективности снижения артериального давления – это упражнения с подъемом тяжестей и круговые тренировки. Многие люди опасаются их выполнять, так как они кратковременно повышают артериальное давление. Но оно также повышается и на фоне аэробных упражнений. Исследования показали, что сочетание аэробных и силовых упражнений помогает в конечном итоге снизить давление еще на 2-3 единицы.

Некоторые исследования свидетельствуют о том, что изометрические упражнения помогают снизить давление на 10-12 единиц у тех людей, которые выполняют их по крайней мере 12-15 мин 3 раза в день. Однако по данному вопросу проведено мало исследований с участием небольшого количества людей, чтобы можно было делать какие-либо основательные выводы.

Аэробные упражнения будут полезны не только гипертоникам со стажем приема препаратов, они помогут контролировать артериальное давление и у тех, у кого оно чуть выше нормы – больше 120/80 мм рт. ст.

Центр контроля болезней и профилактики (CDC, США) рекомендует выполнять умеренно интенсивные упражнения по меньшей мере 2,5 ч или интенсивные упражнения – в течение 75 мин либо же комбинировать эти 2 вида активности каждую неделю. Это способствует снижению риска преждевременной смерти, возникновения ишемической болезни сердца, сахарного диабета, инсульта, гипертонии и депрессии.

Будьте здоровы, дорогие читатели!

Автор: Стефани Скармо.
Перевод: Татьяна Остапенко,
врач общей практики-семейной медицины,
физиотерапевт, врач пансионата «Наш Дом»

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

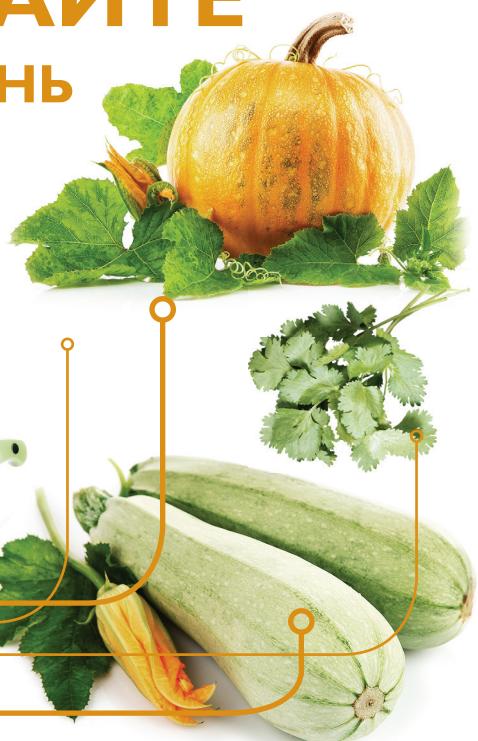
- 1** Картофель, варившийся без кожуры, будет более белым, если в воду добавить немного лимонного сока.
- 2** Достаточно салатнице натереть чесноком, чтобы все блюдо приобрело аппетитный чесночный запах.
- 3** Кусок хлеба, положенный в кастрюлю, в которой варится капуста, впитает неприятный запах.
- 4** Для салатов и винегретов картофель, свеклу и морковь лучше варить в кожуре.
- 5** Овощи для салата рекомендуется хорошо охладить. Нельзя соединять теплые продукты с холодными – салат быстро испортится.
- 6** Салаты из свежих овощей готовятся и заправляются перед самой подачей к столу – иначе они могут потерять привлекательный вид.
- 7** Вареные овощи нельзя хранить в воде, где они отваривались, так как они становятся водянистыми.
- 8** Растительное масло добавляйте в салат только после того, как салат посолили, так как соль в масле не растворяется.
- 9** Ломтик лука, положенный в холодильник, устранит все неприятные запахи.

- 10** Не храните салаты в металлической посуде. Имеющиеся в салате органические кислоты окисляют металл, а появление окислов может вызвать отравление.
- 11** Чтобы не перебить вкуса овощей, не добавляйте в салат много приправ.
- 12** Украшают салаты и винегреты теми же продуктами, из которых они приготовлены, подбирая по контрасту с цветом овощной массы.
- 13** Салат из свежих тертых овощей хорошо заправить лимонным соком или свеженатертым хрена, или тем и другим вместе.
- 14** Два кусочка сахара, добавленные в кастрюлю с водой, где варятся овощи, улучшают их вкус.
- 15** Салат из редьки будет вкуснее, если заправить его репчатым луком, слегка поджаренным на растительном масле.
- 16** В плотной головке цветной капусты попадаются гусеницы. Для их извлечения капусту следует опустить на 30 мин в подсоленную и подкисленную воду.
- 17** При приготовлении салата из квашеной капусты выжмите из нее сок, обдайте горячей водой. Когда вода стечет, уложите капусту в посуду и снова подлейте выжатый сок.
- 18** Для приготовления салатов и винегретов хорошо использовать печенную свеклу.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНСУЛИНА



Если вы хотите иметь хорошее здоровье, следите, чтобы уровень инсулина в крови не повышался.



Избыточная масса тела способствует повышению уровня инсулина. Инсулин, в свою очередь, может стимулировать размножение клеток и способствовать развитию рака. Например, в одном докладе указывается, что у американцев, страдающих ожирением, риск смерти от рака на 52-62% выше, чем у их сограждан с оптимальной массой тела.

Чтобы избавиться от лишних килограммов, употребляйте на завтрак 100% цельнозерновые злаки (особенно теплые каши), фрукты и горстку несоленых орехов. На обед – приготовленные на пару 100% цельнозерновые злаки, политые бобовой подливкой, приготовленные на пару, или сырые овощи, украшенные томатным пюре, хумусом или соусом из кешью и небольшим количеством оливок или авокадо. Не принимайте пищу после 15:00 либо ограничьтесь на ужин яблоком, или умеренным количеством других свежих фруктов, или порцией тушеных овощей. Если позволяет здоровье и разрешает лечащий врач, постепенно увеличивайте время ежедневной прогулки до 1 ч.

Чтобы поддерживать низкий уровень инсулина, избегайте употреб-

ления продуктов высокой степени переработки и способных легко повышать уровень сахара в крови. Д-р Мишо и его коллеги из Национального института рака обнаружили, что у людей с избыточной массой тела, которые употребляли продукты, содержащие минимальное количество фруктозы и не способствующие повышению уровня сахара в крови, риск развития рака поджелудочной железы по сравнению с теми, кто употреблял продукты, повышающие данный показатель, был в полтора раза ниже.

Люди, употребляющие картофель фри, картофельные чипсы, белый хлеб, белый рис, макароны, картофель, напитки кола и подслащенные напитки, как газированные, так и негазированные, в больших количествах, оказались наиболее склонны к развитию сахарного диабета 2-го типа.

Д-р Франчески и его коллеги опубликовали в английском медицинском журнале «Ежегодник онкологии» данные о том, что у людей, употребляющих продукты,

вызывающие повышение уровня сахара в крови, риск развития рака толстой кишки на 70-80% выше, чем у тех, кто избегает подобной пищи. Также исследование, проведенное в Гарвардской медицинской школе, продемонстрировало, что у людей, употребляющих данные продукты, риск развития ишемической болезни сердца был почти в 3 раза выше по сравнению с теми, кто не употреблял таких.

Другое исследование показало, что когда пациенты с сахарным диабетом отдавали предпочтение продуктам, наименее способствующим повышению уровня сахара в крови, количество сахара, связанного с белками, в их крови снижалось на 27%. В этом же докладе перечислены продукты-лидеры в повышении сахара в крови (люди, употребляющие данные продукты в больших количествах, оказались наиболее склонны к развитию сахарного диабета 2-го типа): картофель фри, картофельные чипсы, белый хлеб, белый рис, макароны, картофель, напитки кола и подслащенные напитки, как газированные, так и негазированные.

Автор: Тим Арнотт,
специалист по здоровому образу жизни при Американском центре здоровья, Оклахома

ЭФФЕКТИВНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА НАКАЗАНИЮ

Малыши на самом деле не хотят доставлять нам, взрослым, проблемы, они просто изучают окружающую среду, пытаются найти свое место в мире. Почти каждый день они делают ошибки, создают беспорядок, что заставляет родителей нервничать.



Часто трудно решить, как лучше всего поступить с маленьким проказником в конкретной ситуации. Баловство для малышей – нормальное состояние, и, ставя ребенка в угол, не стоит ожидать его перевоплощения. Дети ничему не учатся, находясь в полном одиночестве, они всего лишь чувствуют себя расстроенным, смущенным и обеспокоенным.

Ниже представлены **10 способов**, как помочь детям лучше адаптироваться в окружающем мире.

1. Удовлетворите потребности своего ребенка.

Если вы замечаете, что он стал беспокойным, проверьте, может он голодный, усталый.

2. Обеспечьте соответствующую окружающую обстановку:

если неоднократно просите, чтобы ваш ребенок не трогал керамическую вазу, статуэтку, не брал ножик, спички и т. д., разместите все эти предметы вне зоны досягаемости.

3. Поддерживайте распорядок дня:

малыши любят повторение. Это помогает им чувствовать себя более защищенными. Однако небольшие изменения тоже могут быть полезными. Например, если обычно вы сначала одеваете ребенка, а за-

тем чистите зубы, но однажды утром он не захочет одеваться, то можно предложить ему изменить порядок действий.

4.

Крепкие объятия. Часто малыш может успокоиться и переключить свое внимание с помощью мягкого прикосновения, ваших объятий. Это является для него подтверждением того, что вы заботитесь о нем.

5.

Изменение домашней обстановки. Возможно, детская или гостиная стали казаться скучными. Сделайте перестановку мебели, украсьте стены новыми картинами, фотографиями и т. д. К этому можно подключить и детей – они с большим удовольствием участвуют в совместном творческом процессе.

6.

Читайте вместе позитивные книги, получающие истории, книги о человеческих взаимоотношениях, чтобы развивать в ребенке эмоциональность.

7.

Не кричите. Если вы заметили, что ваш ребенок готов податься с другим малышом или сбросить книгу с полки, не кричите на него. Поговорите ему в глаза и предложите какое-нибудь интересное занятие, чтобы отвлечь его.

8.

Время. Обязательно находите несколько минут в день для того, чтобы поиграть со своими детьми. Это помогает поддерживать теплые взаимоотношения.

9.

Объясните ребенку, как поступать правильно. Не кричите, когда он бросил поделку из пластилина на ковер, а спокойно скажите, что так делать нельзя, что дом нужно содержать в чистоте. Привлеките малыша к уборке, а для поделок из пластилина выделите небольшой столик и вместе слепите что-нибудь.

10.

Поддерживайте любопытство. Часто ребенок ломает предметы домашнего обихода и бытовую технику, чтобы узнать, как они работают. Чтобы не лишать ребенка такого удовольствия, предложите ему старые ненужные вещи, например, сломанный телефон. Это вполне удовлетворит его любопытство.

Применяя эти альтернативные способы, вы устанавливаете особую связь со своим ребенком — связь, которая длится всю жизнь. Дети знают, чего ждут от них родители, и прилагают усилия, чтобы вести себя соответствующим образом.

Источник: www.vospitaj.com

СПАДЩИНА ДІТЯМ ВІД БАТЬКІВ



Закон спадковості. Фізичний і духовний стан батьків передається їхнім нащадкам. Цьому питанню не приділяється належної уваги. Якщо батьки мають шкідливі звички, що суперечать фізичним законам, то наслідки цього відчуватимуть не лише вони, а й майбутні покоління. Фізична, духовна й моральна культура людини дає змогу кожному співпрацювати з Христом. Чимало залежить від батьків. Нехай вони замисляться над тим, чи будуть діти, яких вони народять на світ, благословенням чи прокляттям.

Чим благородніші прагнення батьків, чим вищі їхні розумові й духовні здібності, чим кращий фізичний стан, тим багатшим буде життєвий досвід, який вони передадуть дітям. Удосконалюючи все найкраще, що в них є, батьки справляють вплив на формування суспільства й духовне зростання майбутніх поколінь.

Лихі наслідки нестриманості даються взнаки в наступних поколіннях

Життя в розкоші, вживання алкоголю шкідливо впливає на кров, розпалює пристрасті, викликає різні захворювання. Проте зло на цьому не закінчується. Батьки передають хвороби дітям у спадок. Як правило,

Чим благородніші прагнення батьків, чим вищі їхні розумові й духовні здібності, чим кращий фізичний стан, тим багатшим буде життєвий досвід, який вони передадуть дітям.

кожний нестриманий чоловік передає своїм дітям у спадок лихі нахили і тілесні недуги, які переносяться через нездорову кров. Розпуста, хвороба і розумова відсталість, як гіркий спадок, передаються від батька до сина, від покоління до покоління, приносячи муки й страждання у світ. І це тягне за собою не менш руйнівні наслідки, ніж отримані від гріхопадіння... І все ж чоловіки й жінки теперішнього покоління, не думаючи і не турбуючись ні про що, потурають власній нестриманості, вдаючись до пияцтва та надмірностей, і, таким чином, залишають як спадок для наступного покоління хвороби, недоумство та аморальність.

Існує причина, що потребує особливої уваги і терпіння

Батьки й матері можуть впізнавати у своїх дітях власний характер. Часто

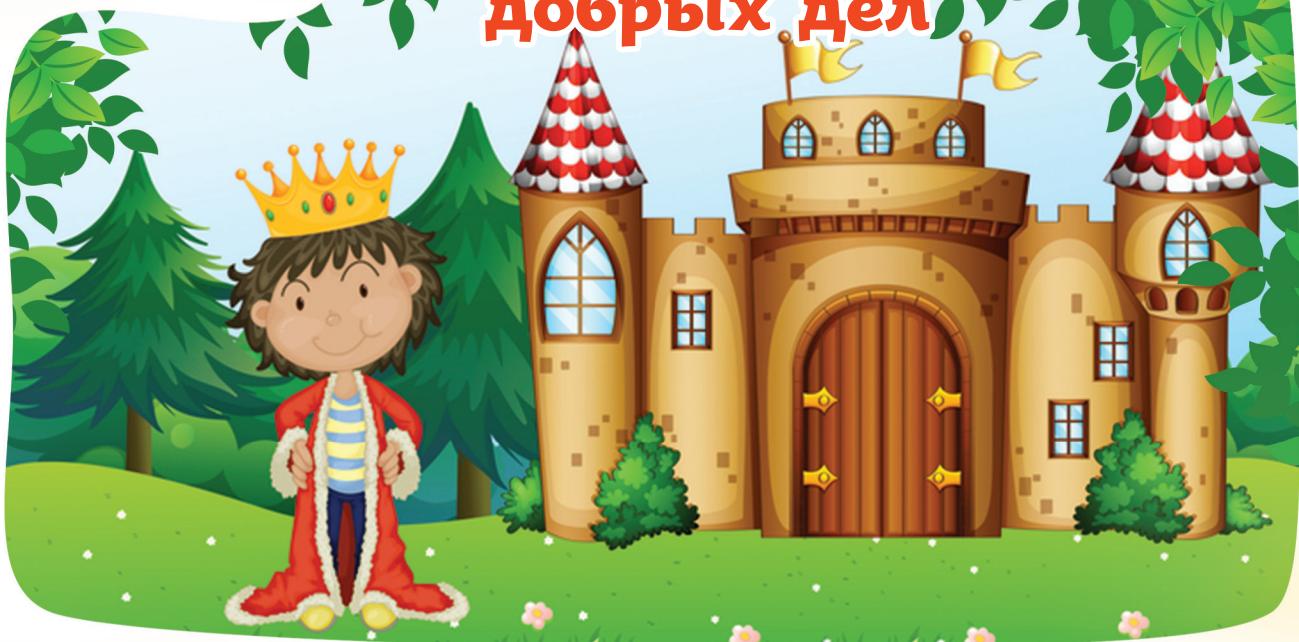
для них принизливо побачити свої вади, відтворені у власних синах і доньках. Намагаючись стримати і виправити у своїх дітях успадковані ними нахили до гріха, батьки повинні запастися терпінням, бути наполегливими, любити подвійною мірою.

Коли в дитини виявляються недобре успадковані риси, то чи повинні батьки лютувати з природу того, що в нащадках знайшли відтворення їхніх порокі? Ні, і ще раз ні! Тому нехай батьки уважно стежать за собою, остерігаючись будь-якої грубості й різкості, щоб пізніше ці пороки не виявилися в їхніх дітях.

Виявляйте лагідність і доброту Христа щодо норовливих дітей. Пам'ятайте, що свою впертість вони дістали від батька й матері. Тому будьте вибачливі до дітей, які успадкували ваші риси характеру.

Батьки, повністю покладайтеся на силу Христа, виправляючи порочні нахили, котрі передалися вашим дітям.

Батьки й матері, будьте терплячі! Часто ваша праця ускладнюється через недбалість у минулому. Але Бог дасть вам сили, якщо ви будете вірити Йому. Поводетеся зі своїми дітьми мудро і делікатно.



Давным-давно жил на свете могучий правитель, у которого было очень много денег. Однажды он призвал архитектора по имени Джакуб и приказал ему построить дворец, прекрасней которого нет на всем свете, где-нибудь высоко в живописных горах.

Джакуб получил средства на строительство, собрал людей и

отправился в горы. Они шли до тех пор, пока не нашли чудесное место. Но здесь он обнаружил, что местным жителям нечего есть. Многие из них были больны, некоторые – при смерти. Джакуб был добрым человеком, он взял все, что имел, и все, что получил от царя для постройки самого прекрасного дворца на свете, и купил

еды для голодных и лекарства для больных.

Спустя некоторое время царь отправился осмотреть свой дворец и обнаружил, что работы не были даже начаты. Он пришел в ярость и потребовал у Джакуба объяснений. Архитектор рассказал ему о бедных, голодных и больных жителях этой страны. Он объяснил, что потратил все деньги до копейки, чтобы накормить и вылечить этих людей.

Царь был вне себя от злости. Он велел схватить Джакуба и сказал: «Завтра ты умрешь за свои дела!» Но на следующую ночь царь увидел сон. Во сне он попал на небеса, и здесь ему показали удивительный по красоте дворец.

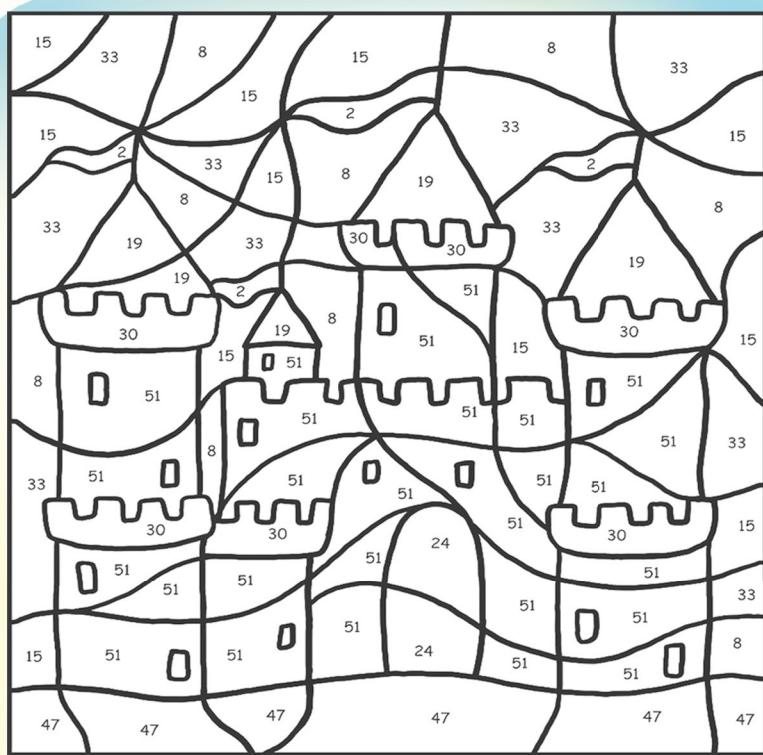
– Чей это дворец? – спросил царь у ангела.

– Это дворец добрых дел, и построен он для тебя твоим мудрым архитектором Джакубом, – отвечал ангел. – Все строения на земле будут разрушены, но этот чудесный дворец будет стоять вечность.

Тут царь проснулся. Потрясенный увиденным, он велел освободить Джакуба и назначить его первым архитектором своего царства.

Ребята, не забывайте, что любовь, доброта и забота о других людях важнее успехов во всех делах.

Розмальті



- | | | |
|---|---|--|
| ■ 2 – красный | ■ 19 – голубой | ■ 24 – черный |
| ■ 30 – желтый | ■ 47 – зеленый | ■ 51 – серый |



ЗДОРОВ'Я майбутньої мами

Вагітність для кожної жінки є особливим і чи не найважливішим періодом у її житті, оскільки тоді вона відчуває, що нею керує сила, якій вона мусить підпорядковуватися. Цей стан вимагає цілковитої самовіданості та водночас виховує психологічну зрілість.

Якщо вагітна жінка провадить здоровий спосіб життя, уникає хвороб і поганих звичок, вона може не турбуватися про правильний розвиток своєї ще не народженої дитини. Однак якщо в родині є спадкові хвороби або коли в перші три місяці вагітності жінка хворіла на рожу, вітрянку чи іншу вірусну хворобу, якщо виявлено порушення артеріального тиску, діабет, несущ-

місність резус-фактора крові, якщо жінка вживає каву, спиртні напої, наркотики, палить, – то є всі підстави для занепокоєння. У такому випадку вагітна повинна регулярно звертатися до лікаря-спеціаліста.

Небезпечним для дитини може бути також неправильний перебіг пологів, наприклад, якщо пологи тривають понад 12 годин або ж настали передчасні пологи, за яких дитині потрібно давати кисень, протиприродні пологи за допомогою щипців або кесаревого розтину, а також неправильне розміщення плоду, народження близнюків, народження дитини вагою менш ніж 1500 г. Такі новонароджені потребують особливої лікарської опіки та контролю, щоб своєчасно виявити можливі вади.

Профілактика під час вагітності має велике значення, проте, на жаль, жінки іноді цього не розуміють.

За останні роки знято чимало кінофільмів, які засвідчують реакцію плоду на різноманітні внутрішні та зовнішні подразники. Наприклад, тютюновий дим, який вдихає вагітна під час куріння, спричиняє порушення кровообігу та роботи серця в ненародженої дитині та її матері. Такі фільми дуже повчальні

і водночас вражають своїм реалізмом. Однак саме це має найбільш виховне і морально-етичне значення: побачивши на власні очі, як страждає ще не народжене маля, майбутня мати має прийняти рішення більше не палити. Алкоголь впливає на плід так само нищівно. Він умить переходити із крові матері – через плаценту – до крові ненародженої ще дитини, ушкоджуючи насамперед мозок. Одночасно з алкоголем особливо небезпечне для плоду вживання синтетичних ліків, не призначених лікарем.

Період вагітності та народження дитини – це час, сповнений радості й щастя для майбутньої матері. Вагітність – фізіологічний стан, але чимало жінок побоюються можливих ускладнень. У цей період в організмі жінки відбувається цілий ряд змін, зокрема у водному, білковому та мінеральному балансі організму, що може спричиняти погане самопочуття. Правильне харчування під час вагітності дає змогу матері й дитині уникнути цих неприємностей. Постійний і дбайливий лікарський контроль допоможе попередити можливі ускладнення.

Автор: Ян Шульц,
Едіта Убергубер

Возрастные анатомические и физиологические изменения



Старение приводит к глубоким изменениям организма, затрагивающим все системы, органы и ткани. Возрастные изменения происходят в сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной и других системах. Некоторые изменения начинаются в возрасте 40-50 лет, но более выраженно они проявляются у пожилых людей.

Кожа

Появление морщин на коже – одно из наиболее заметных изменений. Другие изменения включают ухудшение зрения, слуха и жевательной способности, замедление перистальтики пищеварительного тракта, ограничение подвижности суставов и др. Примерно в это же время начинает уменьшаться количество вкусовых рецепторов. У пожилых людей меньше нервных клеток, и, кроме того, их нервные клетки меньше по размеру.

Кожа, самый большой орган нашего организма (около 15% массы тела), состоит из трех отдельных слоев: эпидермиса (внешнего слоя), дермы и гиподермы (внутреннего слоя). Дерму и гиподерму часто называют подкожными слоями, оба они содержат соединительную ткань.

Дерма – крупнейший из трех слоев кожи. В основном она содержит коллагеновые волокна и соединительные ткани. Соединительная ткань состоит из множества волокон, одно из которых называется эластином. Он имеет важное значение для эластичности кожи. Эффект этого белка наблюдается тогда, когда кожа возвращается к своей первоначальной форме после надавливания или сжатия. Коллаген – еще один структурный компонент соединительной ткани. Этот белок ответствен за гладкий вид, который кожа имеет в молодости.

По мере старения наша кожа, в частности, соединительная ткань кожи, теряет свою прочность и эластичность. Два содержащихся в коже волокна, коллаген и эластин, имеют способность растягиваться. Когда мы стареем, эти волокна теряют данную способность, в результате чего морщины становятся более замет-

ными. У курильщиков образуется больше морщин, чем у некурящих. Это происходит в результате повреждения эластина, одного из волокон кожи.

Потеря жира в коже – еще одна причина появления морщин. Жир вызывает ощущение мягкости и гладкости кожи. Возрастные пятна на коже начинают появляться, когда человек достигает возраста 50 лет. По мере старения кожа становится более сухой. Это связано со сниженной секрецией пота и потерей сальных желез.

Костно-мышечная система

Подобно коже, мышцы также состоят из соединительной ткани и с возрастом теряют свою массу и эластичность. Мышцы являются одной из основных составляющих мышечной массы тела (ММТ).

ММТ – термин, используемый для описания нежировой ткани, в том числе мышц, костей, минералов и воды. Старение связано с уменьшением ММТ и увеличением жира в организме. Потеря ММТ также называется саркопенией. Саркопения определяется как дегенеративная потеря мышечной массы.

Подсчитано, что в среднем в возрасте от 20 до 70 лет человек теряет около 15% ММТ. У мужчины с массой тела 80 кг это составит примерно 11,5 кг, а у женщины с массой тела 55 кг – до 7,5 кг. За тот же период в организме накапливается жир, и, в среднем, в возрасте от 20 до 70 лет человек набирает около 10 кг жира.

Кости являются частью ММТ. Их толщина измеряется минеральной плотностью костной ткани. Последняя увеличивается

в детстве, юности и у молодых людей, но начинает медленно уменьшаться в возрасте около 30 лет. Постепенное и неуклонное снижение плотности костей происходит в течение долгого времени во всех участках скелета. Результаты исследования, проведенного группой ученых во главе с доктором Риггс, показали, что в зависимости от изучаемых участков скелета к возрасту 90 лет плотность костей, по сравнению с костной массой в возрасте 20 лет, уменьшилась на 42–58%.

В результате изменений в анатомии скелета происходит уменьшение роста. По оценкам специалистов, потеря роста составляет около 1 см в течение каждого десятилетия жизни после 40 лет. Это может привести к общей потере роста от 2,5 до 7,5 см в период между 20 и 70 годами.

Старение также приводит к ограниченной подвижности суставов, что отчасти связано с ухудшением состояния сухожилий, связок и хрящей. В результате таких изменений суставы могут воспаляться, что вызывает боль, когда они находятся в движении. Это может привести к хроническим заболеваниям суставов и артриту. В связи с увеличением числа населения пожилого возраста прогнозируется, что к 2030 г. число пожилых людей с хроническими заболеваниями суставов или артритом удвоится по сравнению с 2005 г.

Зрение

Острота зрения начинает снижаться уже на пятом десятке жизни. Процесс старения приводит к медленной потере способности видеть близко расположенные объекты. Ученые назвали это состояние пресбиопией (буквально –

старый глаз). Это состояние проявляется снижением остроты зрения, особенно в темных помещениях, и неспособностью сосредоточиться на близко расположенных предметах (например, при чтении текста с мелким шрифтом).

Примерно в это же время многие люди в первый раз в своей жизни надевают очки для чтения. Для других проблемы с глазами, такие как катаракта, глаукома или возрастная дегенерация желтого пятна, могут быть только вопросом времени.

Сердечно-сосудистая система

Возможно, самые важные изменения, связанные с возрастом, происходят в сердечно-сосудистой системе. Сердце является удивительным органом, перекачивающим около 18 л крови каждую минуту. По мере того как мы стареем, сердечная мышца часто увеличивается. Это частично обусловлено тем, что она пытается доставить кровь ко всем органам нашего организма через артерии, состояние которых ухудшилось из-за атеросклеротических накоплений, являющихся также причиной артериальной жесткости. Другие причины потери эластичности сосудов включают дефицит витамина В¹² и снижение синтеза окиси азота.

Одним из результатов снижения кровотока является гипертония. В то же время, сердце теряет способность перекачивать большое количество крови. Таким образом, оно должно работать больше и быстрее, чтобы обеспечить адекватное кровоснабжение органов и тканей.

Образ жизни: физическая активность

Хотя невозможно полностью избежать возрастных изменений в организме, образ жизни оказывает огромное влияние на тяжесть и время первого появления этих симптомов. По сути, некоторые из данных изменений можно отсрочить, а другие – обратить вспять. Существенную пользу можно получить даже тогда, когда здоровый образ жизни принимается на вооружение уже в пожилом возрасте.

Физическая активность является ярчайшим примером того, как образ жизни оказывает значительное воздействие на состояние здоровья.

Обычно выделяют **два вида физической активности**. Первый из них, называемый **аэробной активностью**, также упоминается как выносливость, или кардио-тренинг (тренировки сердечно-сосудистой системы). Этот вид активности включает в себя движение крупных мышц тела в ритмическом стиле в течение длительного времени. Примеры аэробной активности: ходьба, бег, езда на велосипеде, игра в теннис, гольф, плавание, аэробные водные виды спорта и садоводство/огородничество. Когда мы говорим об аэробной активности, следует принимать во внимание три фактора: интенсивность (насколько тяжело?),

частоту (как часто?) и продолжительность (как долго?).

Второй вид – **занятия по укреплению мышц, или тренировки с отягощением** (силовые тренировки), при которых происходит определенная нагрузка на мышцы тела и сопротивление прилагаемой силе или весу: поднятие и толкание тяжестей, удержание тела или использование массы тела (например, отжимания от пола). Факторы, важные для эффективности данного вида занятий: интенсивность (какой вес?), частота (как часто человек этим занимается?) и повторы (сколько раз человек способен выжать или поднять определенный вес?).



Физическая активность является ярчайшим примером того, как образ жизни оказывает значительное воздействие на здоровье.

Список преимуществ физической активности очень длинный, и положительный эффект наблюдается среди людей всех возрастов. Вот некоторые **преимущества** для пожилых людей: снижение риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний; улучшение показателей многих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как уровень липидов в сыворотке крови, снижение уровня триглицеридов, уменьшение холестерина липопротеидов низкой плотности, повышенный уровень холестерина липопротеидов высокой плотности (хорошего холестерина); снижение риска развития некоторых видов рака, диабета, ожирения, депрессии, болезни Альцгеймера, деменции; улучшение когнитивных способностей; более низкий риск переломов костей (увеличение плотности костной ткани); улучшение режима сна.

Физическая активность приводит к конкретным изменениям в структуре мозга. Одно из таких изменений происходит в гиппокампе – части мозга, связанной с памятью. В одном исследовании было продемонстрировано, что у мышей, имеющих доступ к колесу активности, усилилось развитие нейронов, улучшилась память и способность к обучению.

Ухудшение памяти у пожилых людей может быть вызвано возбудителем бак-

териальной инфекции *E. coli*. В результате старения ослабленная иммунная система в дальнейшем может быть более ослаблена под воздействием инфекции. Исследования показали, что физические упражнения могут защитить мозг от повреждений, вызванных бактериальной инфекцией.

Физическая активность снижает риск преждевременной смерти.

В исследовании, проведенном в Швеции с участием 2205 мужчин в возрасте 50 лет в 1970–1973 гг., оценивали воздействие уровня физической активности на смертность в четырех различных временных интервалах. Когда испытуемые достигли возраста 60, 70, 77 и 82 лет, было обнаружено, что среди лиц с самым высоким уровнем физической активности смертность была на 22% меньше, чем у лиц со средним уровнем активности, и на 32% меньше по сравнению с участниками с низким уровнем активности.

Положительное влияние физической активности отмечалось как среди тех, кто вел активный образ жизни начиная со среднего возраста, так и среди лиц, которые поддерживали такой образ жизни в течение всей жизни. Кроме того, было обнаружено, что уровень снижения смертности в результате физической активности был аналогичен таковому при отказе от курения.

Существует целый ряд физических упражнений, способствующих снижению риска падений (у пожилых людей падения являются причиной около 90% переломов бедра), развития некоторых раковых заболеваний и диабета, уменьшению массы тела и более позднему началу саркопении (связанная с возрастом потеря мышечной массы и силы). При этом необходимо относительно небольшое количество активности.

Многие пожилые люди не занимаются физическими упражнениями, полагая, что они не оказывают никакого воздействия на их здоровье. Однако это убеждение необоснованно. В действительности, польза упражнений для данной возрастной категории превышает таковую для молодых людей, поскольку последние могут бояться, что упражнения оказывают вредное воздействие на суставы и развитие остеоартрита. Но даже долгосрочная физическая рекреационная активность обычно не приводит к травмам суставов или каким-либо другим проблемам со здоровьем. Исследования показывают, что упражнения полезны для уменьшения боли у страдающих артритом.

Выводы вполне очевидны: упражнения следует выполнять для задержки старения, профилактики заболеваний и в некоторых случаях – для лечения болезней. Однако вначале нужно проконсультироваться со своим врачом. В некоторых случаях, при наличии определенных заболеваний, упражнения следует выполнять в присутствии медицинских специалистов.

Автор: Роман Павляк,
доктор медицинских наук

Избавьтесь от колючек



**Каждый из нас ле-
леет такие качества
характера и особен-
ности поведения,
которые могут раз-
дражать тех, кого мы
любим, подобно ко-
лючке в плоти. Устра-
нение этих колючек
является важной
частью нашей жизни.
Наличие действи-
тельный прогресса в
нашей жизни весьма
важно как для нашего
ободрения, так и для
наставления других.**

Мне нравится заготавливать дрова. В этом есть нечто такое, что приносит мне глубокое внутреннее удовлетворение. Для меня лес символизирует свободу и независимость. Испытываешь невероятное чувство, когда осознаешь, что можешь согреть свой дом, приготовить еду, принять ванну и душ благодаря труду собственных рук.

В огне есть нечто, кажущееся почти волшебным. Обычные на первый взгляд кусочки дерева

излучают свет и тепло — это ча-
рующее, постоянно меняющееся
 зрелище мерцающих цветов и
потрескивающих голосов. Огонь
располагает к близости, изгоняет
притворство и обнажает души всех
собравшихся вокруг него. Даже ког-
да вы находитесь один в глухомани,
огонь будет весьма неплохим при-
ятелем, с которым можно скоротать
вечер, никогда не чувствуя устало-
сти от его компании.

Моим сыновьям нравилась рубка
леса, и когда им исполнилось
по десять и двенадцать лет, они
с удовольствием помогали мне
заготавливать дрова. Однажды
полено скользнуло по рукам моего
сына Эндрю и оставило большую
занозу, которая причиняла маль-
чику боль, но мысль о ее удалении
была для него еще мучительнее.
Он боялся, что вытаскивать занозу
будет больнее, чем ходить с ней.
Вскоре боль помогла ему принять
правильное решение: он подошел
к матери и попросил вытащить
занозу. Мальчик понял: иногда
небольшие страдания являются
средством для достижения чего-
либо — например, свободы от боли
и раздражения.

Какие занозы или колючки в ва-
шем партнере раздражают и ранят
 вас ежедневно? Как правило, про-
исходит следующее: мы смотрим на
 эти колючки, и каждый раз, когда
 прикасаемся к ним, они доставля-

ют нам такую сильную боль, что
мы просто стараемся избегать их
в будущем. По прошествии лет мы
обнаруживаем еще больше колю-
чек, и это становится невероятно
болезненным, пока, наконец, не
избираем «ампутацию», т. е. раз-
вод. Затем мы ищем нового партне-
ра, который, как мы наивно полага-
ем, не имеет колючек. Однако это
не так, он может принести с собой
багаж, состоящий из еще большего
количество заноз.

Каким бы безнадежным ни казал-
ся ваш брак, вы можете изменить
все к лучшему. Это не произойдет
за одну неделю. Это длительный
и непрерывный процесс, направ-
ляющий вас на путь перемен и
восстановления надежды, который,
возможно, поможет справиться с
проблемами и вернуть взаимо-
понимание.

Удалите колючки из ваших
взаимоотношений, и когда вы из-
бавитесь от одной, продолжайте
удалять другие. Через год вы обна-
ружите, что изъяли четыре, шесть
или даже восемь, и едва ли найдутся
такие браки, где их бывает боль-
ше. Это простой метод, но он сулит
обильное вознаграждение. Пусть Бог
руководит вами, когда вы позволите
Ему приступить к процессу удаления
колючек из вашей жизни.

Автор: Джим Хонбергер,
«Возрождение супружества»

Біблія як вихователь

Згідно з Божим Законом, сила для розуму й душі, як і для тіла, здобувається завдяки зусиллям. Саме вправи сприяють розвиткові. Відповідно до цього Закону Бог забезпечив у Своєму Слові засоби для розумового і духовного розвитку.



Біблія містить усі принципи, котрі необхідно розуміти людям, аби бути придатними для цього життя і життя прийдешнього. Ці принципи можуть зрозуміти всі. Жоден шанувальник її вчення не може прочитати навіть одного уривка з Біблії, не почерпнувши з нього якоїсь цінної думки. Однак найцінніше по-вчання Біблії не здобувається нерегулярним, випадковим вивченням, без установлення зв'язку між різними її частинами. Велика система біблійної істини не представлена таким чином, щоб її міг збагнути квалівий або неуважний читач. Багато її скарбів залягають глибоко під поверхнею, їх можна здобути тільки завдяки старанному дослідженню та постійним зусиллям. Істини, що складають одне велике ціле, потрібно шукати і збирати, керуючись принципом: «Трохи тут, трохи там» (Ісаї 28:10).

Користь, яку приносить розуму дослідження Біблії, полягає не лише в пошуках істин та їх порівнянні. Вона полягає також у докладанні зусиль для розуміння поданих тем. Розум, зайнятий тільки буденними справами, стає карликівим, ослабленим. Якщо його ніколи не обтяжувати прагненням збагнути величні далекояжні істини, він згодом втрачає здатність розвиватися. Ніщо інше, крім дослідження Слова Божого, не може бути кращою

гарантією проти такого виродження та країшим стимулом для розвитку. Як засіб інтелектуального виховання Біблія є ефективнішою за будь-яку іншу книгу та всі разом узяті. Велич її тем, благородна простота її висловлювань, краса її образів, як ніщо інше, оживляють і підносять думки. Жодне інше дослідження не може наділити такою розумовою силою, як зусилля, докладені з метою злагнути дивовижні істини відкриття. Розум, який таким чином контактує з думками Безмежного, не може не розширитися та не змінитися.

А для розвитку духовної природи Біблія володіє навіть ще більшою силою. Людина, створена для спілкування з Богом, може по-справжньому прожити життя і розвинути здібності лише в такому спілкуванні. Створена для того, щоб знаходити в Богові найвищу радість, вона ні в чому іншому не може знайти те, що заспокоює палкі бажання серця, задовольняє голод і спрагу душі. Хто щиро і старанно досліджує Слово Боже, прагнучи зрозуміти його істини, той буде приведений у спілкування з його Автором, і для можливостей його розвитку не існує жодних меж, окрім його власного вибору.

Володіючи широким розмаїттям стилів і тем, Біблія має те, що може зацікавити будь-який розум і про-

мовляти до будь-якого серця. На її сторінках можна знайти найстародавнішу історію, правдивий життєпис, принципи урядування державою, регулювання сімейних відносин – принципи, рівних яким ніколи не створила б людська мудрість. Біблія містить найглибшу філософію та найбільш милозвучну й піднесену, найбільш палку й зворушливу поезію. Навіть з такого погляду цінність Святого Письма незмірно вища за твори будь-якого людського автора, проте безмежно ширші й цінніші вони з погляду їхнього зв'язку з величною центральною думкою. У світлі цієї думки кожна тема набуває нового значення. В істинах, викладених найпростішим способом, містяться принципи, котрі високі, як небо, і сягають вічності.

Центральна тема Біблії, навколо якої групуються всі інші теми, – План викуплення, відновлення в людській душі Божого образу. Від першого натяку на надію в проголошенному в Едемі вироку і до останньої славної обітниці в книзі Об'явлення: «І побачать Його обличчя, а Його ім'я на їхніх чолах» (Об'avl. 22:4) – основною метою кожної книги і кожного уривка Біблії є розкриття цієї чудової теми – піднесення людини силою Бога, Котрий «дає нам перемогу через Господа нашого Ісуса Христа» (1 Кор. 15:57).

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Об атеросклерозе мы слышим часто, но знаем ли мы, что представляет собой этот процесс и как от него уберечься?

Атеросклероз – процесс накопления во внутренней оболочке артерий холестерина, насыщенных жиров, компонентов крови, кальция, что ведет к образованию на их стенах атеросклеротических бляшек, препятствующих нормальному кровотоку. Сосуд с атеросклеротическими бляшками внутри напоминает старую сточную трубу, разъеденную ржавчиной, на стенки которой налипли жир и мусор и которая вот-вот даст течь.

Бляшки растут постепенно, начиная с детского возраста, со временем значительно уменьшая просвет сосудов. Вначале бляшки мягкие, эластичные, затем они твердеют, пропитываясь кальцием, что приводит к потере эластичности стенок артерий. По таким суженным артериям меньше крови поступает к тканям, питающимся от забитого сосуда, что приводит к хронической недостаточности кровообращения. Поверхность бляшек при повышении давления крови на стенки сосуда может растрескиваться, а в месте трещины формируется тромб, который, оторвавшись, может полностью перекрыть ток крови по сосуду. Прекращение питания тканей ведет к их гибели. Если гибнет ткань сердца – это инфаркт, если ткань мозга – инсульт.

Факторы риска развития атеросклероза

Повышенный уровень холестерина в крови

В норме уровень холестерина у людей среднего возраста не должен превышать 5,2 ммоль/л. Повышение уровня холестерина в крови на 10% по сравнению с нормой увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) на 20-30%. Повышение холестерина в крови отмечается при избыточной калорийности питания с излишним потреблением холестерина и насыщенных жиров, т. е. чрезмерном употреблении животных продуктов. Основную роль играет употребление с пищей окисленного холестерина (холестерин животных продуктов, контактировавший с воздухом), который обладает свойством повреждать стенки сосудов.



Избыточная масса тела

Ожирение является самостоятельным фактором риска развития атеросклероза и ишемической болезни сердца (ИБС), но также способствует развитию артериальной гипертензии, сахарного диабета, которые повышают риск атеросклероза. Увеличение массы тела на 5-8 кг повышает риск возникновения ССЗ на 25%.

Артериальная гипертензия

Оптимальное давление – 115/75 мм рт. ст., норма – до 139/89 мм рт. ст., но лучше, чтобы оно не превышало 120/80 мм рт. ст.

На каждые 7 мм повышенного уровня диастолического давления по сравнению с нормой риск развития ИБС возрастает на 27%. Также существенно возрастает риск возникновения инсультов. Артериальная гипертензия способствует развитию атеросклероза, вызывая нарушение функции и повреждение внутренней стенки артерий.

Сахарный диабет

Сахарный диабет увеличивает риск развития ССЗ в 2-4 раза у мужчин и в 3-7 раз у женщин. Чем выше уровень сахара в крови, тем выше риск возникновения ИБС, инфаркта и инсульта.

Курение

Риск развития ССЗ у курящих возрастает в 2-3 раза по сравнению с некурящими. Никотин и другие компоненты табака вызывают спазмирование мелких сосудов и нарушение микроциркуляции, что способствует развитию артериальной гипертензии; а также тромбообразование, повышение уровня плохого и снижение уровня хорошего холестерина, что создает все предпосылки для развития атеросклероза.

Употребление алкоголя

Употребление алкоголя способствует преждевременному развитию атеросклероза в связи с ухудшением функции печени и повышением артериального давления.

Малоподвижный образ жизни

Гиподинамия способствует увеличению массы тела, развитию артериаль-

ной гипертензии, повышению уровня жиров в крови, что является факторами риска возникновения атеросклероза.

Стресс

Частые психоэмоциональные стрессы и такие особенности личности, как уныние, страх, гневливость, тщеславие, способствуют развитию атеросклероза.

Основные клинические проявления атеросклероза

Основными клиническими проявлениями атеросклероза являются: ИБС, недостаточность мозгового кровообращения, облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей.

Профилактика атеросклероза

Для профилактики атеросклероза рекомендуем применять 8 принципов здорового образа жизни.

1. Питание:

● резкое ограничение (не чаще 1-2 раз в неделю) или исключение из рациона животных жиров (особенно сала, сметаны, сливочного масла, сыра), мясных и рыбных бульонов;

● ограничение растительных жиров (рафинированное масло, арахисовое и кокосовое масла). Для среднестатистической женщины достаточно потреблять 1-2 ст. л. растительного масла в день, для физически активного мужчины и мальчика подростка – 3-4 ст. л.;

● ограничение употребления соли и рафинированных продуктов (белой муки, сахара, шлифованного риса). Сахар в большом количестве стимулирует процесс атеросклероза;

● достаточное потребление ненасыщенных жирных кислот (омега-3, омега 6). Ешьте орехи по ¼-½ стакана в день, молотые семена льна – 1-2 ст. л.;

● достаточное употребление клетчатки (овощи, фрукты, цельные зерновые);

● употребление антиоксидантов (витамины С, Е, бета-каротин) из растений.

2. **Достаточное потребление воды**, способствующее предупреждению повышения вязкости крови. Расчет: 30-35 мл воды на 1 кг массы тела или по рекомендации лечащего врача.

3. **Физическая активность**, способствующая снижению уровня холестерина в крови, хорошей циркуляции крови, профилактике артериальной гипертензии. Нагрузка соизмерима с быстрой ходьбой в течение 30-60 мин в день.

4. **Достаточный отдых:** расслабление напряженных сосудов, снижение повышенного артериального давления.

5. **Правильное дыхание** – брюшной тип.

6. **Солнечный свет:** регулирует уровень артериального давления, снижает уровень холестерина в крови.

7. **Воздержание** – исключение вредных привычек.

8. **Доверие Богу снижает стресс** и влияние его последствий на здоровье.

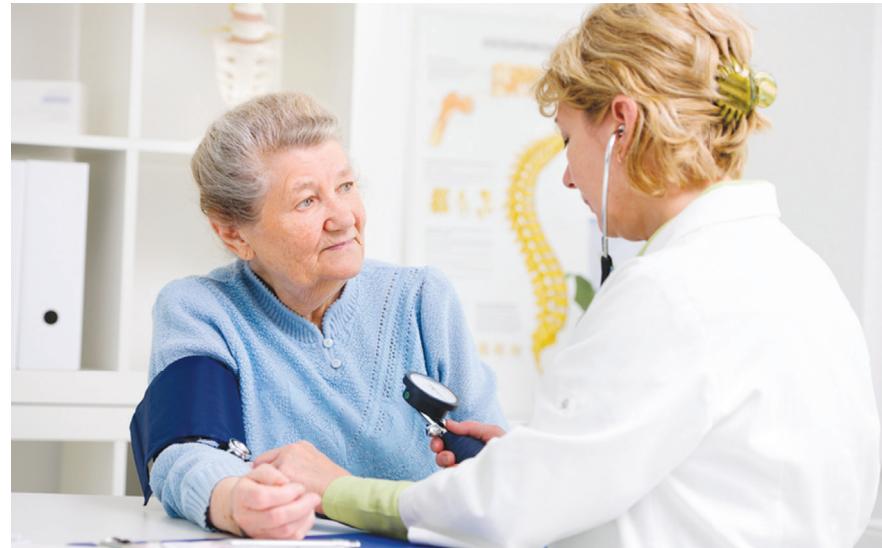


Лечение атеросклероза

● **Хирургический метод лечения** – дорогостоящий, а при отсутствии изменений в образе жизни эффективен лишь в течение 1-2 лет.

● **Здоровый образ жизни** всегда и у всех приносит позитивные долгосрочные результаты (они зависят от степени выраженности атеросклероза).

● **Фитодиетотерапия.** В питании полезны овес, гречиха, рожь, кукуруза, баклажаны, кабачки, тыква, репа, сельдерей, фасоль, греческие орехи, оливки, яблоки, ягоды синего цвета (синий изюм и виноград, смородина, ежевика, черника), сок красного винограда, семена льна и льняное масло, чеснок (возможно, проваренный), лук, зелень, куркума, имбирь. Необходимо избегать переедания. За один прием пищи съедайте не более 700 г пищи. Следите, чтобы половину всего, что вы съедаете, составляли овощи и фрукты; вторая половина – белковая пища (чуть меньше четверти) и зерновые (чуть больше четверти).



ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Проявления ИБС: стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз, внезапная смерть.

Факторы риска развития ИБС:

- наследственность (наличие у родственников ИБС, гипертонии, сахарного диабета);
- высокий уровень холестерина в крови;
 - наличие избыточной массы тела, сахарного диабета и (или) артериальной гипертензии;
 - курение;
 - хронический (длительный, истощающий) стресс;
 - малоподвижный образ жизни.

Стенокардия

Стенокардия – одна из форм ИБС, возникающая вследствие недостатка кровоснабжения миокарда (сердечной мышцы; без его бесповоротной гибели – некроза), связанная с уменьшением притока крови и увеличением потребности миокарда в кислороде.

Увеличение потребности миокарда в кислороде могут вызывать следующие факторы:

- повышенное выделение гормонов стресса (они сужают сосуды) при психоэмоциональном и физическом напряжении;
- переедание или употребление пищи, вызывающей вздутие, при этом перерастянутый желудок или вздутый кишечник поддавливают органы грудной клетки и сердце, в том числе кверху;
- учащенное сердцебиение (лихорадка, интоксикация, тиреотоксикоз и другие заболевания);
- повышение артериального давления;
- гипогликемия – снижение уровня сахара в крови при нерегулярном питании и передозировке сахароснижающих препаратов;
- курение – сужает сосуды и повреждает стенку сосудов;
- воздействие холода, вдыхание морозного воздуха (вызывает спазм сосудов).

Симптомы стенокардии: приступообразная боль за грудиной на высоте физической или эмоциональной нагрузки. Боль носит сжимающий, давящий характер, характерна иррадиация боли в левое плечо, левую руку, левую лопатку, возможно, в шейную область, нижнюю челюсть и зубы, редко – в правое плечо и руку. Приступ боли может сопровождаться одышкой, потливостью, бледностью кожи, частыми позывами на мочеиспускание, страхом смерти. Боль обычно проходит через 1-2 мин после прекращения или уменьшения нагрузки (остановка), при приеме нитросодержащих препаратов (нитроглицерин).

Профилактика – основа лечения

- Отказ от курения.
- Исключение переедания.
- Исключение переохлаждения.
- Исключение физических нагрузок, вызывающих боль, но использование программы физической активности с постепенным увеличением нагрузок.
- Нормализация массы тела.
- Вегетарианская диета.

(См. раздел «Лечение атеросклероза»).

Фитотерапия

- Успокоительные травы: пустырник, валериана, пион.
- Травы, укрепляющие сердечную мышцу: боярышник, пустырник, аралия.
- Спазмолитические, гипотензивные травы: валериана, бессмертник, календула, мята.
- Противосклеротические травы: бессмертник, береза, боярышник, душица, тысячелистник.
- Травы с антикоагулянтным действием (разжижают кровь): донник, чеснок.
- Травы, повышающие устойчивость миокарда к кислородному голоданию: календула, липа, боярышник, донник, хвоц.
- Регуляция водно-солевого баланса: береза, хвоц, ортосифон, акация, спорыш.

Сбор составляют из трав выше-перечисленных групп (по 1 траве из каждой группы), обладающих необходимым эффектом (делают водный настой в термосе).

Дотик віри

Біблія, Матв. 9:18-26

МОЯ
ЗДОРОВАЯ
СЕМЬЯ

№ 9 (68) 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 Слєпенчук — 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 експертіза

Володимир Малюк — доктор медичних
наук, професор

Олексій Опарін — доктор медичних наук,
професор

Орест Паламар — кандидат медичних наук

Коректори

Олена Білоконь

Ганна Борисовська

Дизайн та верстка

Юлія Смаль

Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.

Адреса: 04071, м. Київ,

вул. Лук'янівська, 9/10-А.

E-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 68

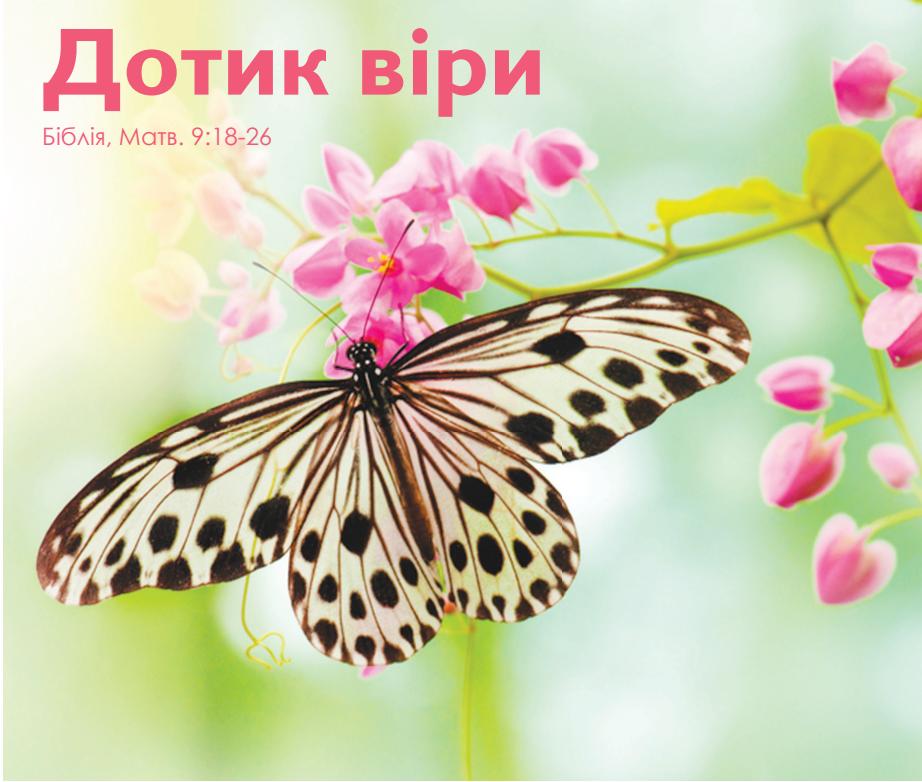
(044) 467 50 72

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

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

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua



Повернувшись із Гергесинського краю на західний берег, Ісус побачив там великий натовп людей, які радісно вітали Його. Деякий час Він залишався на березі, навчаючи і зцілюючи, а потім вирушив до дому Левія Матвія, щоб там зустрітися з митниками. Тут під час гостини і знайшов Його Яір, начальник синагоги.

Цей юдейський старійшина пришов до Ісуса велими засмучений і, упавши Йому в ноги, вигукнув: «Донечка моя помирає! Прийди і поклади на неї руки, щоб видужала й жила!»

Ісус негайно вирушив з ним до його дому. Хоч учні не раз були свідками багатьох Його вчинків милосердя, вони здивувалися, що Учитель погодився виконати прохання пихатого рабина, проте пішли за Своїм Господом, а за ними — і зацікавлена юрба.

Хоч дім начальника синагоги знаходився недалеко, та Ісус і Його товариші просувалися повільно, оскільки натовп тіснив Його з усіх боків. Схвильованого батька дратувала така затримка, але Ісус зі співчуттям до народу зупинявся то тут, то там, щоб полегшити чийсь страждання або потішити засмучених.

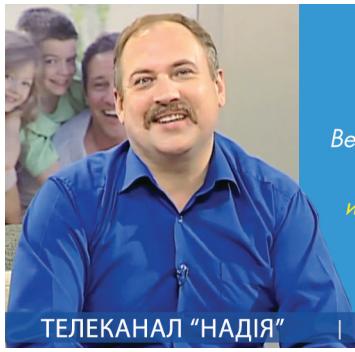
Коли вони були ще в дорозі, посланець, протиснувшись крізь натовп, сповістив Яірові про смерть його

доночки, зауваживши, що немає більше потреби турбувати Вчителя. Почувши це, Ісус сказав: «Не бійся, тільки віруй, і вона буде здорована!» Яір підішов ближче до Спасителя, і вони разом поспішили до дому начальника.

Там уже чулися голосіння плакальниць і жалібні звуки флейти. Присутність народу і гамір пригнічували Ісуса. Намагаючись примусити їх замовкнути, Він сказав: «Чому ви метушитеся та плачете? Дитина не померла, а спить!» Але і людей обурили слова Незнайомця. Як свідки смерті дитини, вони почали глузувати з Нього. Тоді Ісус, наказавши усім вийти з будинку, узяв із Собою батька й матір дівчинки та трьох учнів: Петра, Якова, Івана — й увійшов до кімнати померлої.

Господь наблизився до ліжка і, взявши дівчину за руку, ніжно звернувся до неї мовою, якою розмовляли в тому домі: «Дівчино, кажу тобі, встань!»

Ураз мертвє тіло затретіло. У ньому знову почало пульсувати життя, а на устах дівчинки з'явилась усмішка. Очі широко розплющилися, як після сну, і дитина з подивом глянула на присутніх, що стояли біля неї. Вона підвелася, і батьки, міцно обійнявши її, заплакали від радості.



НЕПРОСТОЕ СОСТОЯНИЕ

Ведущий Валерий Мекхонюшин

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

ТЕЛЕКАНАЛ "НАДІЯ"



www.hope.ua



СТОИТ СМОТРЕТЬ