

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

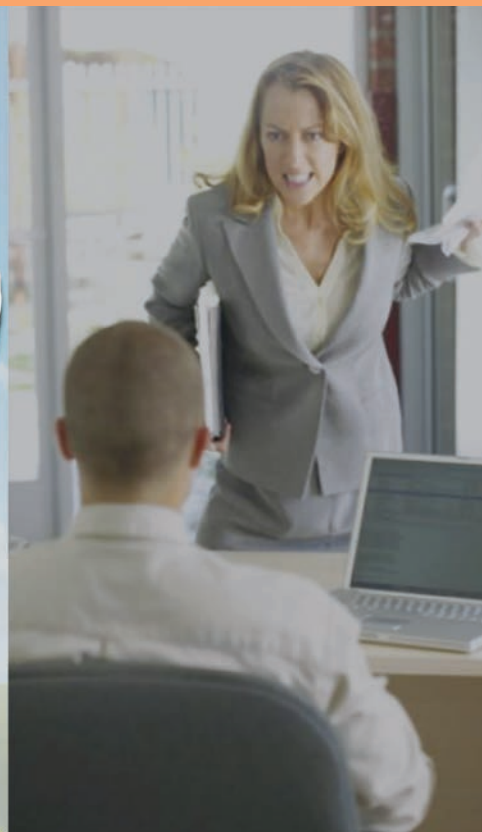


№ 10 (69) 2014

Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Стресс является серьезной проблемой, которая может стать настоящим убийцей. Недавние исследования показали, что проблема стресса возникает в мире все чаще и чаще.



5

НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ

Участники международного конгресса психиатров пришли к единому мнению: человеческий мозг способен развиваться, а также восстанавливаться.

6

ПРАКТИЧЕСКИЕ УРОКИ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

Воспитание ребенка должно начинаться в семье. Это его начальная школа. Здесь он должен научиться у своих родителей, исполняющих роль

наставников, урокам, которые поведут его по жизни, урокам уважения, послушания, благоговения и самообладания.

9

ОСТОРОЖНО: КОКЛЮШ!

Тот, кто видел ребенка, заболевшего коклюшем, уже никогда не спутает эту болезнь ни с чем другим: надсадный приступообразный кашель, когда ребенок кашляет «до посинения», до рвоты, вплоть до потери сознания и остановки дыхания...

10

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СИСТЕМ ОРГАНОВ В ОРГАНИЗМЕ

Жизнь возможна благодаря сложным физическим и химическим процессам, которые лежат в основе высокосбалансированной и взаимосвязанной системы.

14

ИЗЖОГА.

Повышенная кислотность. Кислотный рефлюкс. Как бы это ни называли, приятного мало... К тому же данное состояние может быть опасным. Стоит ли при этом избегать острой пищи? Какие лекарственные средства применять?

ВТОРЫЕ БЛЮДА

4



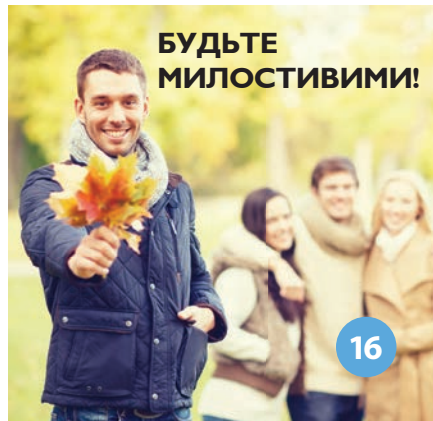
АБЕТКА ШЛЮБУ

12



БУДЬТЕ МИЛОСТИВИМИ!

16



МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



Однажды вы получаете письмо, в котором говорится, что вы значительно опоздали с оплатой налогов. Не успели вы прочесть письмо, как зазвонил телефон, и ваш директор сообщил о необходимости подготовить к завтрашнему дню презентацию, о которой вы и не слышали. Вашей жене должны сделать операцию, а дети бегают по дому и кричат. Вдруг вы чувствуете колики в желудке. С вашего лба начинает стекать холодный пот, вы ощущаете напряжение каждой мышцы тела. В голове проносится множество мыслей. Что вы будете делать? Вы должны что-то предпринять!

Стресс является серьезной проблемой, которая может стать настоящим убийцей. Недавние исследования показали, что проблема стресса возникает в мире все чаще и чаще. Возможно, следует решать вопросы, связанные с увеличением количества рабочего времени, сокращением персонала и др. Или может быть все дело в том, что родители много работают, чтобы свести концы с концами, а требования к детям становятся все более строгими. Проблема может заключаться также в технологическом прогрессе, который, вместе с тем чтобы сэкономить наше время, принес в жизнь Интернет, мобильные телефоны, и теперь мы вынуждены работать по напряженному графику.

Работа, проблемы со здоровьем, финансовые вопросы, взаимоотношения – каковы бы ни были причины, стрессовых ситуаций становится все

больше. И единственным желанием человека является убежать как можно дальше от всех проблем. Однако это не выход из сложившейся ситуации. Мы должны научиться справляться со стрессом.

Что такое стресс?

Давайте рассмотрим определение стресса: это влияние на нас жизненных невзгод. Мы все сталкиваемся с этим. Впервые понятие стресса было научно обосновано много лет назад, когда ученый биолог сидел на веранде и наблюдал за своим котом, отдыхающим во дворе. Вдруг появилась незнакомая собака. Ученый обратил внимание на реакцию кота при виде незнакомого пса и задумался, что же происходит внутри у его домашнего любимца. Это положило начало исследованиям такого явления, как стресс.

Шерсть у кота стала дыбом, и он зашипел на собаку. Таким образом проявилась защитная реакция на клыкастый раздражитель. После того как собака убежала, состояние кота нормализовалось. С человеком случается нечто подобное. Когда впереди нас появляется машина и мы слышим звук тормозов, наша защитная реакция побуждает нас остановиться, чтобы не попасть под машину. При этом сердцебиение и дыхание учащаются, внутри организма происходят различные процессы, подготавливающие нас к неожиданному кризису. В результате этого типа стресса человек чувствует напряжение, однако оно быстро проходит.

Существует и другой тип стресса – ежедневный: ситуации, с которыми мы сталкиваемся каждый день на работе или дома. Эти ситуации вызывают такую же физиологическую реакцию, как и внезапный стресс. Хотя напряжение может быть меньше, однако влияние стрессоров в течение продолжительного периода времени оказывает негативный эффект.

Очень важно понимать, что проявление стресса – это индивидуальный процесс. На то, что вызывает раздражение у вас, другой человек может не обратить внимания. Определенные обстоятельства могут подавлять одного человека, но не составлять проблемы для другого. На одни и те же события люди реагируют по-разному. Таким образом, стресс может быть либо относительным, либо динамическим.

Многим людям нравится разжигать стрессовую ситуацию, переживать ее. Однако в реальности стресс вызван нашей реакцией на происходящее. Понимание этого поможет нам справиться со стрессом более эффективно.

Понятие стресса включает в себя сумму всех стрессовых реакций на жизненные события. Поэтому, если мы находимся в напряжении в каждой стрессовой ситуации, со временем мы будем переживать более серьезный стресс, или же мы можем изменить нашу реакцию на жизненные обстоятельства.

Большие «медведи» в нашей жизни

Много лет назад я посетил лагерь в горах Сьерра Невада в Калифорнии. Ночью я проснулся от шума и выглянул из палатки. Прямо передо мной стоял настоящий медведь! Я чувствовал его дыхание! Какой стресс я пережил в тот момент!

Моя реакция была – бежать в другой конец палатки, хотя там не было опасного выхода. Если бы я это сделал, то оставил бы мою жену в опасности. Но потом я понял, что медведь не приближается ко мне. Вместо этого он попятился назад и пошел прочь из нашего лагеря. Я убедился, что он ушел, потом вернулся к своему спальному мешку и через несколько минут заснул.

Эта ситуация практически не принесла мне никакого вреда. На своем

жизненном пути мы постоянно встречаем больших «медведей». Мы живем и работаем с ними. Если они всегда рядом с нами, но мы переживаем постоянный стресс, сталкиваясь с ними, то вскоре наш организм истощится.

Хорошо или плохо?

Все ли стрессовые ситуации являются плохими? Нет, существуют так называемые хорошие стрессы. Ученые называют эту реакцию эвстресс, или положительный стресс. Он полезный и продуктивный. На самом деле, существует множество стрессовых ситуаций, которые приносят нам пользу.

Когда утром звонит будильник, мы переживаем стресс. Большинство из нас предпочитают проигнорировать его и заснуть еще на 10-20 минут. Но, принимая во внимание этот маленький стрессор, мы можем быть уверены, что переживем меньше стрессовых ситуаций в этот день. Положительная реакция на данный раздражитель поможет нам придерживаться графика дня, работать более продуктивно, прийти на встречу вовремя и, наконец, доставить меньше неудобств другим людям.

Стресс, который причиняет нам вред, ученые называют дистрессом. Он скорее истощает нас, чем приносит пользу.

Вред дистресса

Недавние исследования показали, что неконтролируемый продолжительный стресс причиняет большой вред. Он ослабляет нашу иммунную систему и делает нас более восприимчивыми к болезням. Неудивительно, что человек заболевает, после того как пережил серьезный стресс. Даже полезные упражнения могут привести к стрессу, если нагрузка будет слишком тяжелой. Марафонцы, участвующие в забеге на длинные дистанции, часто потом заболевают простудой или гриппом.

Ученые доказали, что стресс может быть причиной массового ожирения среди населения. При увеличении уровня кортизола (гормона стресса) возрастает желание употреблять пищу. Это желание может быть неконтролируемым. Возникает потребность есть более калорийную пищу, которая способствует накоплению лишних килограммов. Возможно, поэтому большинство людей, у которых был неудачный день, приходят после работы домой и балуют себя «приятной» едой. Одна моя знакомая говорила, что лучшее средство от проблем дня – четыре порции мороженого. Позже она удивлялась, откуда у нее лишний вес.

В результате дистресса возникают головные боли, бессонница, усталость, обострение аллергии, нарушение пищеварения, увеличивается риск появления болей в спине, повышается артериальное давление. Люди, находящиеся в состоянии напряжения, ощущают беспокойство. Сегодня мы часто наблюдаем подобные проявления. Дистресс снижает работоспособность и энергичность.

Как бороться со стрессом?

К сожалению, многие люди пытаются справиться со стрессом неправильными

способами. Стресс воспринимается как нормальное состояние. Еще одна неверная реакция – апатия. Также люди часто прибегают к способам, приносящим временное облегчение, таким как употребление алкоголя, транквилизаторов или антидепрессантов.

Человек может переждать или покупать много лишнего, вставать позже с постели или прибегать к развлечениям, к чему-либо, отвлекающему от стрессоров. Другие жалуют себя и становятся очень эмоциональными. Но такие реакции не помогают нам найти правильные решения для возникших проблем. Вместо этого данные поведенческие реакции входят в привычку и начинают контролировать нашу жизнь.

Мы должны помнить, что у нас есть способность выбирать, каким образом реагировать на те или иные ситуации. Стрессоры не должны контролировать наше отношение к ситуации и принятие решений. Не чувствуйте себя обесоруженными. Право выбора, данное нам Богом, нужно развивать. Каким будет наше отношение? Многие вдохновенные истории убеждают нас в том, что люди, пережившие сильные стрессовые ситуации, становятся сильнее благодаря испытаниям.

Советы по укрощению «медведей»

Какие шаги мы можем предпринять в борьбе с нашими негативными реакциями на стресс? Помните, стресс вызывает не всеми «медведями», с которыми мы сталкиваемся в жизни. Легче говорить, чем делать, но я верю, что следующие практические шаги помогут вам справиться с жизненными обстоятельствами.

1. Различайте плохие и хорошие стрессоры. Положительно-го стресса не стоит избегать. Что касается дистресса, его следует распознать, уменьшить его влияние и, по возможности, справиться с ним наилучшим способом.

2. Ведите здоровый образ жизни. Нездоровые привычки ослабляют наши способности справляться со стрессом. Помогают хорошие привычки, такие как режим дня. Мы можем легко приспособиться к насыщенному графику, справляясь со всеми требованиями и желаниями в нашей жизни. Необходимым является строгий режим сна, приема пищи. Некоторые события могут выбить нас из графика, однако это будет исключением, а не правилом.

Достаточное количество сна в темное время суток очень важно. Два часа сна до полуночи необходимо для восстановления организма после дневной нагрузки. Еще один наш помощник – это упражнение. Однако не забывайте, что только умеренные нагрузки снижают уровень кортизола, чрезмерные – увеличивают его. Баланс является ключом к успеху.

Также необходима питательная пища, но в умеренном количестве. Избегайте вредных веществ, бывайте чаще на свежем воздухе. В улучшении здоровья также играет роль достаточное потребление воды. Душ или другие виды гидротерапии творят чудеса, расслабляют напряженные нервы.

3. Работайте в меру. Для многих из нас это проблема. Также важно не обещать больше, чем мы можем сделать. Когда мы переутомлены, то становимся раздражительными, так как ощущаем сильное напряжение.

4. Упростите свою жизнь. Это непростая задача. Мы с женой работаем над ее решением. Мы решили, что нам не нужно столько комнатных растений, так как уход за ними требует много времени. Это простое изменение в нашей жизни открыло нам возможность наслаждаться тем, что нам нравится и является полезным.

5. Осуществляйте одну или две перемены. Некоторые люди хотят сразу же полностью изменить свою жизнь. Это может привести к серьезному стрессу. У моего друга на тренажере прикреплена интересная надпись: «На сантиметр ближе к победе». И это правда! Мы никогда не достигнем вершины горы, сделав один большой прыжок. Мы приближаемся к цели шаг за шагом.

6. Найдите время для отдыха. Многим из нас необходимо учиться отдыхать. Нам нужно остановиться и почувствовать запах цветов. Если вы любите бегать, то попробуйте пройтись, наслаждаясь пейзажем. Почитайте интересную книгу перед сном. Сделайте несколько коротких перерывов в течение дня и пройдитесь по улице. Проводите время в молитвах и изучении Библии.

7. Не забывайте о физической активности. Упражнения являются наилучшим средством преодоления стресса. Работа в саду или на огороде замечательно снимают напряжение. Физические активные люди реагируют на стресс более позитивно.

8. Учитесь справляться с конфликтами. Конфликты дома, с детьми, на работе – это самые сильнодействующие стрессоры, с которыми сталкивается человек. Мы должны научиться реагировать на них так, чтобы в нашем сердце был мир. Помолитесь о разрешении проблемы, послушайте внимательно человека, найдите варианты решения, прощайте людей.

9. Доверяйте Богу. В Библии есть слова: «Веселое сердце благотворно, как врачевство» (Притч. 17:22). Мне кажется невозможным иметь веселое сердце в этом злом мире без доверия Богу. Без такого доверия наши сердца и разум наполняются дистрессами.

Каждый день проводите некоторое время в изучении Библии и общении с Богом. Благодаря этой живой связи у вас будет сила для борьбы с трудностями на каждом этапе вашей жизни. Помните слова, записанные в Рим. 8:28: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу». Бог обещает помочь нам в каждой ситуации, с которой мы сталкиваемся в жизни. Он наполнит вашу жизнь радостью, несмотря на трудности.

Будьте здоровы, дорогие читатели!

Автор: **Фрэд Хардиндж**, директор отдела служения во Всемирной компьютерной сети программы «Так говорит Библия»

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Картофель, запеченный с фаршированными помидорами

- 500 г картофеля
- 200 г зеленого горошка
- 4 помидора
- 0,5 головки лука
- Соль
- Чеснок
- Зелень петрушки
- Молотые сухари
- Подсолнечное масло



Припускаем в масле мелко нарезанный лук, тушим его, смешиваем со специями, чесноком. Наполняем этой массой помидоры, предварительно вынув из них мякоть. Нарезаем кубиками очищенный отварной картофель, припускаем его в масле. В огнеупорные миски, смазанные маслом и посыпанные сухарями, выкладываем картофель, смешанный с горошком, сверху – фаршированные помидоры, смазываем их маслом и запекаем в духовке.

Лобио по-гурийски

- 1,5 стакана фасоли
- 2 головки репчатого лука
- ¾ стакана очищенных грецких орехов
- Полголовки чеснока
- Зелень
- Соль

Заливаем сухую фасоль холодной водой и отвариваем в течение 3-4 ч. Затем мелко нарезаем репчатый лук и зелень (можно сушеную), толчем грецкие орехи и чеснок, солим и добавляем все это к отваренной фасоли. Хорошо перемешиваем и кипятим 5 мин.



Плов из риса с морковью

- 3 стакана риса
- 2-3 головки лука
- 1-2 моркови
- Соль

Тушим лук, добавляем мелко нарезанную или натертую на терке морковь, через несколько минут – отваренный рис, соль, немного кипятка и тушим на слабом огне до готовности.

Макароны в томате

Отвариваем и заправляем маслом макароны. В томат-пюре добавляем масло, соль, кипятим в течение 5 мин и смешиваем с макаронами. Посыпаем зеленью.



Холодное картофельное пюре

- 500 г картофеля
- 4 дольки чеснока
- 1 ст. л. подсолнечного масла
- 0,2 ч. л. семян сельдерея
- Соль

Отвариваем очищенный картофель в подсоленной воде, сливаем воду, протираем картофель через сито. В масле припускаем мелко нарезанный чеснок и семена сельдерея. Перемешиваем с картофельным пюре. Подаем холодным.



НОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АМЕРИКАНСКИХ УЧЕНЫХ ОПРОВЕРГАЕТ ТЕОРИЮ ЭВОЛЮЦИИ

Результаты работы ученых из Университета Флориды по расшифровке генетического кода морских гребневиков ставят под сомнение традиционную теорию эволюции. Исследование ученых опубликовано в журнале Nature.

Оказывается, гребневики – хищные животные, называемые также морскими пришельцами, – обладают нервной системой, не имеющей аналогов в животном мире. У всех представителей царства животных нервная система развивалась от простейшей нервной клетки до сложного мозга. Но у гребневиков она формировалась иначе: они не имеют генов, ответственных за специализацию клетки в нейроны. Нет в их организме и химических веществ,

обеспечивающих передачу нервных импульсов. В работе их нервной системы задействованы совсем другие механизмы.

Отныне вся классификация животных может быть пересмотрена. Кроме того, открытие ученых может принести пользу медицине. Тот факт, что для образования нейронов и обеспечения связи между ними могут использоваться не только уже известные науке вещества, дает новые возможности для поиска лекарств от болезней Альцгеймера, Паркинсона и им подобных.

Также гребневики обладают удивительной способностью к регенерации, сообщает ИТАР-ТАСС. Эти древнейшие кишечнополостные

могут восстанавливать нервные клетки и заживать самые сильные повреждения.

Морские пришельцы живут в соленой воде по всему миру. Размер этих хищников варьируется от нескольких миллиметров до полутора метров. До сих пор они были мало изучены с точки зрения генетики, так как их ткани быстро высыхают на воздухе, их трудно доставить в лабораторию в надлежащем виде.

Американские ученые начали исследования генной структуры гребневиков в апреле 2014 г. Их интересовал в первую очередь поиск генов, отвечающих за регенерацию.

<http://novosti-n.org/ukraine/read/64247.html>

НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ



Участники международного конгресса психиатров, который прошел в Санкт-Петербурге, пришли к единому мнению относительно того, что человеческий мозг способен развиваться, а также восстанавливаться.

Современные исследования в сфере психиатрии показывают, что расхожее мнение о том, что нервные клетки не восстанавливаются, неверно. Основное влияние на изменения в головном мозге оказывает эмоциональное состояние каждого индивидуума в отдельности.

Напомним, ранее считалось, что развитие мозга останавливается после преодоления человеком подросткового периода. Работы современных ученых, наоборот, доказывают, что восстановление нервных тканей возможно даже у тех людей, кто страдает слабоумием.

Впрочем, потенциал в разных случаях ограничен. Так, у людей с болезнью Альцгеймера пока можно только затормозить развитие недуга.

<http://informing.ru/2014/05/15/issledovaniya-uchenyh-pokazali-cto-nervnye-kletki-vosstanavliayutsya.html>

ПРАКТИЧЕСКИЕ УРОКИ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

Воспитание ребенка должно начинаться в семье. Это его начальная школа. Здесь он должен научиться у своих родителей, исполняющих роль наставников, урокам, которые поведут его по жизни, урокам уважения, послушания, благоговения и самообладания. Домашнее воспитание оказывает решающее воздействие, направляя или к добру, или к злу.



На всех родителей возложена обязанность развивать детей физически, умственно и духовно. Целью каждого родителя должно быть формирование у ребенка уравновешенного гармоничного характера. Это большая и очень важная работа, требующая глубокого размышления, молитв, а также терпения и настойчивых усилий. В ходе ее необходимо заложить правильное основание, воздвигнуть прочный и крепкий каркас. Каждый день должна совершаться работа созидания и совершенствования.

Существует справедливая пословица: «Если надломлена ветка, то искривится все дерево». Данные слова относятся к воспитанию наших детей. Родители, помните ли вы, что воспитание детей с ранних лет является вашей священной обязанностью? За этими юными деревцами следует бережно ухаживать, чтобы их можно было пересадить в сад Господень. Семейное воспитание никоим образом не должно оставаться в пренебрежении. Пренебрегающие им пренебрегают своими обязанностями перед Богом.

УЧИТЕ С ЛЮБОВЬЮ И ДОБРОТОЙ

Отцам и матерям следует обучать детей с любовью и добротой. Они должны показать, что, являясь родителями, они держат бразды правления в своих руках, а не дети управляют ими. От детей требуется послушание, и родителям нужно научить их этому.

Неугомонный дух естественно порождает склонность к проказам. Если для энергичного ума не найти достойного занятия, он будет прислушиваться к внушениям сатаны. Дети нуждаются

в наставлении, в том, чтобы их вели по безопасному пути, берегли от порока, убеждали с добротой и поощряли в добрых делах.

Как вы будете воспитывать своих детей, чтобы добиться успеха? Не бранью, ибо ничего хорошего из этого не получится. Разговаривайте со своими детьми, относясь с уважением к их личности. Обращайтесь с ними с добротой и нежностью.

Наставники детей не должны быть занудами. Короткие высказывания по существу произведут хороший эффект и окажут доброе влияние. Если необходимо сказать многое, не говорите все сразу, но сделайте это постепенно, по частям. Несколько интересных высказываний, разделенных между собой временными интервалами, принесут больше пользы, чем одна длинная монотонная речь. Затянутые монологи – непосильное бремя для неокрепших детских умов.

УПРАВЛЯЙТЕ АКТИВНОСТЬЮ ДЕТЕЙ

Родители не должны сдерживать активность детей. Однако им необходимо понять, насколько важно вести и направлять детей на верный путь. Активные детские порывы напоминают неухоженные виноградные лозы, которые цепляются за каждый пенек и куст и крепятся усиками на низких местах. Если не прикрепить лозы, как предполагается, их сила будет потрачена напрасно, без всякой цели. То же происходит с детьми. Их активность следует направлять в правильное русло. Дайте их рукам и умам такое занятие, которое поможет им возрасти физически и духовно.

Полезные уроки следует преподавать ребенку с самых ранних лет. Как только физические силы и способность мыслить достаточно развились, ему следует вменить определенные обязанности, которые он будет выполнять по дому. Его следует ободрять и поддерживать в попытках помочь отцу или матери, поощрять отказываться от вредных привычек и уметь владеть собой, думать прежде о счастье и удобстве других, а не о своем собственном, искать возможность помочь братьям, сестрам и друзьям и проявлять доброту к пожилым, больным и несчастным. Чем полнее дух истинного служения охватывает семью, тем активнее он развивается в жизни детей. Они будут учиться находить радость в служении и самопожертвовании ради блага близких.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К МЕЛОЧАМ

Какую большую ошибку допускают родители в воспитании детей, когда балуют их, потакают и потворствуют их прихотям! Дети вырастают эгоистичными и ни к чему не годными. Им недостает энергии для решения жизненных задач. Они не обучены закалять свой характер, исполняя повседневные обязанности, какими бы скучными они ни казались.

Но никто не сможет сделать великую и важную работу до тех пор, пока не научится исполнять маловажные и скучные обязанности. Характер формируется поэтапно, и человек постепенно приспособляется прикладывать усилия и затрачивать энергию сообразно с поставленной задачей.

В сознании наших детей следует запечатлеть мысль, что они не свои, чтобы идти, куда им заблагорассудится, одевать-

ся и поступать, как им вздумается. Если они привлекательны и имеют редкие дарования от природы, их воспитанию следует уделять особое внимание, чтобы их дарования не обратились в проклятие, чтобы, неверно используя свои таланты, они не потеряли способность трезво оценивать эту жизнь и через лесть, суетность и желание похвастаться не лишились лучшей жизни.

Не уделяйте детям чрезмерного внимания. Пусть они учатся занимать самих себя. Не выставляйте их перед гостями как необыкновенно умных и одаренных, но сделайте детство своих детей по возможности более скромным. Одна из причин, по которой многие дети нахальны, дерзки и нетерпеливы, заключается в том, что им уделялось слишком много внимания и похвалы, а их умные, меткие высказывания повторялись в их присутствии. Остерегайтесь как несправедливого осуждения, так и чрезмерной лести и похвалы.

ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НЕОБХОДИМО САМОРАЗВИТИЕ

Работа матери требует постоянного самоусовершенствования ее собственной жизни, чтобы она могла вести детей к более высоким достижениям. Матери должны развиваться интеллектуально только ради своих детей, потому что на них лежит большая ответственность, чем на царе, сидящем на троне. Немногие матери ощущают значение возложенного на них долга или понимают то, какого эффекта они могут добиться в их особом служении через терпеливое, постоянное самосовершенствование.

Прежде всего матери необходимо дисциплинировать себя, развивать свои умственные способности и душевные качества, чтобы ее характер оставался цельным и уравновешенным и чтобы ее влияние на детей было только положительным. Многим матерям следует изменить свои цели и характер, чтобы добросовестно выполнять обязанности, которые они добровольно приняли на себя, выйдя замуж.

Если матери хотят возрастать в мудрости и эффективности, они прежде всего должны приучить себя мыслить и анализировать. Кто настойчиво старается делать это, вскоре поймут, что они приобрели способность, которой, как кажется, им не доставало. Они научатся правильно формировать характер своих детей. Плод их труда и мудрость, вложенная в этот труд, проявятся в послушании детей, их простоте, скромности и чистоте. Этот плод богато вознаградит все прилагаемые усилия.

Бог желает, чтобы матери постоянно стремились усовершенствовать личные умственные и душевные качества. Они должны чувствовать, что, воспитывая и обучая своих детей, они трудятся для Бога, и чем совершеннее станут их способности, тем эффективнее окажутся их родительские усилия.

СЧАСТЬЕ ДЕТЕЙ ЗАВИСИТ ОТ ПОСЛУШАНИЯ

Пусть родители и учителя помнят, что самое главное в воспитании — научить

детей послушанию. Этой задаче придается очень мало значения. Дети станут намного счастливее, если их правильно воспитать, а не предоставлять неуправляемым порывам.

Безотлагательное и постоянное послушание мудрому родительскому наставлению принесет счастье самим детям, а также честь Богу и благо обществу. Дети должны усвоить, что полную свободу они получают, подчиняясь законам семьи.

Послушание родительскому авторитету необходимо внушать с младенчества и развивать в юности. Некоторые родители считают, что в младенчестве желаниям малышей можно потакать, а затем, когда они станут взрослее, на них надо влиять убеждением. Но это ошибка.

Начните учить детей послушанию с самого младенчества. Пока малыш несмыслен и не умеет рассуждать, его можно научить повиновению. Никогда мать не должна позволять ребенку брать над собой верх. Ей нет необходимости применять жесткие меры для поддержания авторитета. Спокойствие, твердость и доброта, убеждающая ребенка в вашей любви, сделают свое дело.

Никогда не позволяйте детям проявлять неуважение к родителям. Своеволие ни в коем случае не должно остаться без порицания. Для будущего благополучия ребенка требуется доброта, любовь, но также твердая дисциплина.



« Пусть родители и учителя помнят, что самое главное в воспитании — научить детей послушанию. Этой задаче придается очень мало значения. Дети станут намного счастливее, если их правильно воспитать, а не предоставлять неуправляемым порывам. »

ГОТОВЬТЕ ДЕТЕЙ К ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

Пусть матери, глядя на детей, вверенных их попечению, спрашивают с глубоким беспокойством: какова великая конечная цель их воспитания? Может ли это воспитание приготовить их к жизни и к решению задач, которые

она ставит, помочь им занять уважаемое положение в этом мире, делать добро, приносить пользу ближним и, наконец, получить награду, предначинанную праведным? Если так, то детям необходимо усвоить главный урок — научиться самообладанию, ибо недисциплинированный, своевольный человек не добьется успеха в этом мире и не обретет награды в веке грядущем.

Годовалые дети слышат и понимают почти все, что говорят о них, и знают, в каких пределах они могут добиваться своего. Матери, вы должны научить детей сдерживать их желания. Это необходимо, если вы желаете удержать контроль над вашими детьми и сохранить собственное материнское достоинство. Ваши дети быстро усвоят, чего конкретно вы от них ждете. Они знают, когда могут взять над вами верх, и постараются добиться от вас как можно большего. Самая большая жестокость — это позволить дурным привычкам беспрепятственно развиваться и разрешить ребенку командовать вами и диктовать свою волю.

Мать должна вновь и вновь повторять один ценный урок, а именно: ребенок не вправе руководить, не он является хозяином, но ее воля и желания должны быть главными. Таким путем мать учит детей самообладанию. Не давайте им того, чего они домогаются плачем, хотя ваше нежное сердце более всего желает сделать это. Если хоть раз ребенку удастся криком добиться своего, он попытается сделать это снова. Второй раз борьба будет еще сильнее.

Родители причиняют детям огромный вред, разрешая им визжать и пронзительно кричать. Не позволяйте детям быть беззаботными и шумливыми. Если в раннем возрасте не сдерживать эти неблагоприятные черты характера, то они останутся в детях, укрепятся и разовьются, проявляясь как в духовной, так и в деловой жизни. Дети станут счастливыми, если научатся быть спокойными дома.

Воспитание необходимо сделать всеохватывающим и постоянным. Дети обязаны усвоить, что им запрещено создавать в доме вечный беспорядок, пользуясь вещами для собственного развлечения. Матери, с раннего возраста учите детей, что не все в доме предназначено для их игр. Таким образом вы приучите их к порядку.

Какими бы возбудимыми ни были дети, не разрешайте им укреплять и развивать инстинкт разрушения. Не позволяйте им разбрасывать предметы по полу, обращаться с вещами так, как им того хочется, или разводить грязь. Кто разрешает ребенку портить вещи, тот причиняет ему большой вред. Ребенок может и не быть плохим, но воспитание делает его очень недисциплинированным и своевольным. Если дети не научатся беречь имущество, то вырастут людьми с неприятными, деструктивными чертами характера.

Кот Барсик



Жил-был у девочки Маши кот Барсик. Когда он был совсем маленьким, он часто прибежал к девочке, забирался к ней на руки и громко мурлыкал. Маша часто играла с ним. Хотя в доме было еще трое котят – Дымок, Васька и Серка, – Маша подружилась больше с Барсиком.

У него были большие черные глаза, а сам он был черно-белый. Но самое интересное то, что на его мордочке можно было увидеть черное пятно возле носа, напоминающее усы. Маше так понравилась его мордочка, что она даже сделала фотографию.

Проходило время, Барсик вырослел и вскоре превратился в огромного красивого кота. Он был очень добрым, даже подружился с лягушками, живущими во дворе Машиного дома в корыте. Кот заглядывал в корыто и осторожно бил лапкой по воде. Тогда лягушки выглядывали и радостно квакали, словно

приветствуя своего друга.

Был у Барсика еще один друг – пес Тузик. Поначалу псрычал на Барсика, когда тот подходил к нему. Но со временем привык к коту и даже подпускал его к своей тарелке.

Была у Барсика одна особенность – он страшно боялся всего нового. Дома он часто играл с Машиными шариковыми ручками, кусал их и скидывал лапкой на пол. Но стоило девочке принести домой новую ручку, Барсик тут же прятался и шипел на новый предмет. Потом он аккуратно подкрадывался к нему, трогал его лапкой и тут же убегал прочь. Должно было пройти какое-то время, чтобы кот привык к новому предмету.

И вот однажды Маше подарили маленького щенка.

– Интересно, подружатся ли они с Барсиком? – подумала девочка.

Щенка называли Куклой. Она сразу же начала гавкать и рычать на Барсика. Кот так

сильно испугался, что спрятался под кровать. Он долго не выходил оттуда, наблюдая за собачкой испуганными глазами. Первые несколько дней Барсика даже приходилось на руках выносить на улицу, потому что он боялся проходить мимо подстилки Куклы.

Маша переживала, что Барсик не сможет подружиться с собачкой. Но однажды кот набрался смелости и подошел к Кукле. Он понюхал ее и тут же убежал под кровать. Кукла так сильно обрадовалась новому знакомству, что побежала за ним. Сначала Барсик зашипел на нее, но потом опять понюхал и с тех пор перестал бояться. Теперь Барсик и Кукла живут мирно и вместе играют.

Вот так кот Барсик преодолел свой страх и познакомился с новым другом. Ребята, не бойтесь подходить и знакомиться с другими детьми. Возможно, вы приобретете хороших друзей и сможете вместе с ними играть.

ОСТОРОЖНО: КОКЛЮШ!

Тот, кто видел ребенка, заболевшего коклюшем, уже никогда не спутает эту болезнь ни с чем другим: надсадный приступообразный кашель, когда ребенок кашляет «до посинения», до рвоты, вплоть до потери сознания и остановки дыхания.



ЧТО ТАКОЕ КОКЛЮШ?

Это одно из самых распространенных инфекционных заболеваний у детей. Вызывает его коклюшная палочка, которая передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем. Заражение происходит при достаточно близком контакте с больным, на расстоянии не более 2-3 м, так как микроб быстро погибает в окружающей среде. От момента заражения человека до первых проявлений инфекции может пройти от 5 до 9 дней, изредка – до 20. Заразным больной является в первые недели болезни, но максимальная вероятность заражения, конечно же, в первые дни. Как правило, к третьей неделе микроб уже не выделяется.

Коклюшная палочка выделяет токсин, который перевозбуждает кашлевой центр в головном мозге, и поэтому ребенка мучает истощающий кашель. Кроме того, интенсивное размножение бактерий в дыхательных путях приводит к развитию в них воспаления, раздражению их стенки и выработке густой, вязкой, плохо откашливаемой мокроты, что вызывает сухой надсадный кашель или кашель с незначительным выделением мокроты.

Начало развития коклюша очень похоже на ОРЗ, трахеит или бронхит, поэтому зачастую ребенок не изолируется от здоровых детей и даже посещает садик или школу, заражая при этом других. Вот почему при первых признаках заболевания ребенка целесообразно оставлять дома.

Когда у ребенка немного повышается температура тела (37,5-37,7), он покашливает, краснеет горло, появляются выделения из носа, мы надеемся, что это через неделю пройдет. Но через пару недель присоединяется сильный кашель, который ничем нельзя облегчить, и тогда врач понимает, что это коклюш. Во время приступов, возникающих один за другим, ребенок, кашляя, практически не имеет возможности вдохнуть, а когда кашлевые толчки все-таки прекращаются, он вдыхает интенсивно и со свистом – это называется реприз.

На фоне кашля лицо ребенка может покраснеть или даже посинеть, язык высовывается изо рта, глаза широко открываются от напряжения и страха. После приступа может появиться рвота или выделения из носа. Кашляет такой

больной от одного до трех месяцев. Конечно, со временем кашель беспокоит все реже, да и сами приступы становятся менее интенсивными и менее продолжительными.

Но опасен коклюш не самим кашлем, а осложнениями: остановка дыхания и смерть у младенцев (особенно в первые 6 мес жизни), появление пневмонии на фоне присоединения бактериальной инфекции. Своего иммунитета к коклюшу у новорожденного ребенка нет, а восприимчивость человека к данному заболеванию очень высока. Коклюш тяжелее протекает у детей первых лет жизни, особенно у младенцев.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОКЛЮША?

Своевременная прививка значительно (в десятки раз) снижает шансы заболеть. Конечно, иногда болеют и привитые дети, но у них заболевание протекает в стертой форме, то есть по типу ОРЗ или трахеита, и поэтому даже опытный врач не всегда распознает коклюш.

Прививают детей, начиная с трехмесячного возраста, вакциной АКДС, которая в своем составе содержит еще защиту от дифтерии и столбняка. И хотя из-за коклюшного компонента вакцины иногда возникают неприятные состояния (недомогание, повышение температуры тела и др.), это несравнимо с тяжестью осложнений на фоне коклюша. Заметим, что вариант прививки АДС не содержит противокклюшного компонента и от коклюша не защищает.

Будьте внимательны! Если в вашем окружении кто-либо длительно кашляет, помните о возможности коклюша. Избегайте контакта с таким человеком, не допускайте контакта с ним детей, особенно маленьких. Если же заболели вы или ваш ребенок, не ходите ни к кому в гости и не приглашайте никого к себе. В садик или школу больного ребенка водить нельзя. Во-первых, это опасно для самого больного, так как шансы получить осложнение возрастают, а во-вторых, он может заразить окружающих.

ЛЕЧЕНИЕ

Чаще всего в лечении коклюша применяют антибиотик эритромицин, хотя

есть и другие варианты. Он убивает бактерию буквально за несколько дней, и ребенок становится не заразен. Однако если к этому времени уже появился характерный коклюшный кашель, то ребенок не перестанет кашлять даже после того, как бактерия уже уничтожена, поскольку причина кашля – перевозбуждение кашлевого центра в мозге. Если же антибиотик назначили еще до возникновения кашля (что бывает довольно редко, ведь без кашля коклюш не похож на коклюш), то есть до фазы перевозбуждения кашлевого центра, то кашель не возникает, ведь возбудитель погиб.

Если у ребенка типичный коклюш с характерным кашлем, то, что бы вы ни делали, ребенок, к сожалению, кашлять меньше не станет, пока не пройдет 1-3 мес. Кроме антибиотика врач может назначить средства, разжижающие мокроту. И хотя кашель от них не уменьшится, осложнений будет меньше, ведь вязкая, густая мокрота размякнет и не будет закупоривать дыхательные пути, а значит, пневмония, скорее всего, не возникнет.

Но все же немногого облегчить жизнь больного ребенка можно. Кашель провоцируют: сильные эмоции (как положительные, так и отрицательные), физическая нагрузка (бег, прыжки), запыленность помещения и даже интенсивное жевание (сухари, жесткая пища, жевательные резинки). Ребенка следует кормить небольшими порциями, пища должна быть в основном мягкой и легко глотаться. Если он съест много, то вероятность рвоты после кашля возрастет.

Важно, чтобы в помещении, где находится больной, воздух был влажным и прохладным, и как только появляется возможность, следует гулять с ребенком на свежем воздухе. В жаркое время года гулять нужно утром или вечером, когда воздух еще не прогрелся, и лучше – возле водоема. Прогулки вечером помогают ослабить ночной кашель. Важно также теплое питье в достаточном количестве, так как жидкость помогает делать мокроту менее вязкой.

Будьте здоровы!

Татьяна Остапенко, врач общей практики-семейной медицины, физиотерапевт

Взаимодействие систем органов в организме



КАК УСТРОЕН ОРГАНИЗМ

Жизнь возможна благодаря сложным физическим и химическим процессам, которые лежат в основе высокосбалансированной и взаимосвязанной системы органов. Данное равновесие демонстрирует высочайшую степень точности, поэтому христиане никак не могут согласиться с тем, что это является результатом случая, а верят в Творца, создавшего удивительный человеческий организм.

Понимание того, как устроен организм, дает логическое основание для управления образом жизни и течением заболеваний. Результатом взаимодействия различных процессов является осознание и понимание таких ощущений, как голод, страх, боль, тепло, холод, удовольствие, которые позволяют человеку адаптироваться к различным условиям.

ЖИВЫЕ ЯЧЕЙКИ ЖИЗНИ

Сложное целое представляет собой сочетание триллионов мельчайших частиц, называемых клетками, каждая из которых приспособлена для выполнения четко определенных функций. Эти клетки вместе с межклеточными несущими структурами образуют ткани.

Считается, что организм каждого человека состоит из 100 триллионов клеток. Они отличаются друг от

друга, но при этом обладают некоторыми общими характеристиками и функциями. Например, всем клеткам необходима энергия, и все они обладают способностью взаимодействовать с кислородом либо с углеводами, либо с белками, либо с жирами для проведения химических реакций, сопровождающихся высвобождением энергии. Механизм получения энергии является практически одинаковым для всех клеток, при этом он сопровождается выделением побочных продуктов в окружающее клетки пространство.

ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА

Жидкость является той средой, в которой происходят жизненные процессы. Часть жидкости (около двух третей) находится внутри клеток и называется внутриклеточной. Вне клеток также находится жидкость (одна треть), которая называется внеклеточной.

В общей сложности, организм на 60% состоит из жидкости. Клетки живут в своеобразной «ванне» из внеклеточной жидкости, которую великий французский физиолог XIX в. Клод Бернар назвал *milieu intérieur* (внутренняя среда). Клеткам нужны такие необходимые для их жизни вещества, как кислород, глюкоза, аминокислоты и другие элементы и соединения, которые и содержит в себе внеклеточная жидкость.

У клетки есть мембрана, которая отделяет внутреннюю ее часть от внешней и поддерживает различия в концентрации веществ на всей поверхности данной клеточной «стенки». Внеклеточная жидкость богата натрий хлоридом, бикарбонатом, а также кислородом, глюкозой, аминокислотами и жирными кислотами. Внутриклеточная жидкость обладает другими концентрациями, она богата калием, магнием и фосфатами. Механизмы в клеточной стенке позволяют поддерживать данное равновесие.

МЕХАНИЗМЫ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА, ИЛИ ГОМЕОСТАЗ

Если среда, окружающая клетки, не находится в состоянии совершенного равновесия, то клетки теряют способность нормально функционировать. Большая часть физиологии клетки как раз и посвящена поддержанию данного баланса.

СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ

Внеклеточная жидкость находится в движении. Внутрисосудистая ее часть, или кровь, которую качает сердце, циркулирует по организму. По мере того как плазменная часть крови проходит по капиллярам, она вступает в активный обмен с другой жидкостью, находящейся между

клетками и называемой межклеточной. Большая часть этого обмена проходит посредством диффузии (процесс взаимного проникновения молекул или атомов одного вещества между молекулами или атомами другого, приводящий к самопроизвольному выравниванию их концентраций).

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ВО ВНЕКЛЕТОЧНОЙ ЖИДКОСТИ

ДОСТАВКА ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Дыхательная система обогащает кровь кислородом посредством его диффузии через стенки альвеол легких и стенки капилляров. Этот кислород далее распределяется по всему телу с помощью циркулирующих в крови красных кровяных клеток – эритроцитов.

Пищеварительный тракт. Благодаря процессу пищеварения пища разлагается на составляющие ее частицы: сахара, аминокислоты, жирные кислоты, витамины и минералы, которые затем попадают в кровоток кишечника и через печень доставляются ко всем частям тела.

Роль печени. Некоторые питательные вещества требуют переработки, перед тем как их можно будет использовать, и эту функцию выполняет печень.

Костно-мышечная система также играет определенную роль, позволяя человеку подойти к источнику пищи. Для многих это означает просто дойти до стола, но, тем не менее, данная система играет роль в доставке питательных веществ тканям организма.

ВЫВЕДЕНИЕ ВЕЩЕСТВ

Дыхательная система выводит из организма углекислый газ потоком, обратным притоку кислорода, – из крови через стенки капилляров и стенки альвеол легких в выдыхаемый воздух.

Почки извлекают из профильтрованной плазмы крови продукты обмена веществ, такие как мочевины, ионы водорода, излишек воды и др. Эти механизмы настолько точны, что организм поддерживает удивительный баланс без каких-либо сознательных усилий со стороны самого человека.

МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Три основных отдела – чувствительная, или сенсорная, нервная система; центральная, или интегри-

рующая; моторная, или двигательная, – работают сообща и регулируют наши ответные реакции на какой-либо раздражитель. Специальные чувствительные структуры, отвечающие за зрение, слух, вкус, осязание и обоняние, доставляют в сенсорную нервную систему информацию о происходящем вокруг или в самом организме, а нервная система реагирует на происходящее через моторную систему.

Некоторые реакции являются подсознательными и автоматическими, тогда речь идет о так называемой подкорковой нервной деятельности. Другие реакции могут быть рефлекторными, сознательными или бессознательными.

ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА

Существует восемь основных гормональных желез, которые вырабатывают химические вещества, называемые гормонами. Данные вещества, разносимые кровью, воздействуют на отдаленные ткани, которые наделены соответствующими чувствительными образованиями (рецепторами), что и обеспечивает ответную реакцию.



«Понимание того, как устроен организм, дает логическое основание для управления образом жизни и течением заболеваний».

КОНТРОЛИРУЮЩИЕ МЕХАНИЗМЫ

В организме существуют тысячи контролирующих механизмов. Их сложное взаимодействие еще раз подтверждает то, что человек создан Богом, а не является результатом случайности.

РЕГУЛЯЦИЯ КИСЛОРОДА И УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА

Гемоглобин регулирует выделение и потребление кислорода и углекислого газа для поддержания практически одинакового уровня данных веществ в тканях. В частности, он регулирует концентрации кислорода. Более быстрое выделение углекислого газа возможно за счет учащенного дыхания, в то время как уровни кислорода обычно достигают своего максимума при нормальной скорости дыхания. Дыхательный центр расположен в мозге. Если уровень углекислого газа повышается, то этот центр способствует учащению дыхания, тем

самым снижая количество углекислого газа в крови.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Если артериальное давление повышается, барорецепторы (реагирующие на изменения артериального давления), расположенные в артериях шеи, это ощущают, и обратнo к сердцу направляется сигнал качать кровь менее интенсивно, а к сосудам – расшириться, что и приводит к снижению давления.

ЭЛЕКТРОЛИТНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Уровни натрия, кальция, калия, ионов водорода, а также дюжины других составляющих внутри- и внеклеточной жидкости подвержены тончайшей регуляции на уровне клеток, систем органов (например, легкие и почки), а также на уровне взаимодействующих буферных механизмов. Эти механизмы настолько совершенны, что мы не перестаем удивляться тому, насколько чудесно мы устроены!

НЕКОТОРЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНТРОЛИРУЮЩИХ МЕХАНИЗМОВ

Большинство из них используют так называемую отрицательную обратную связь. Это значит, что если уровень концентрации регулируемого вещества повышается, то организм запускает механизмы, направленные на снижение данной концентрации. Мы уже говорили об углекислом газе, но выделение гормонов также хорошо иллюстрирует данную последовательность.

Например, функция щитовидной железы по выделению гормонов регулируется тиреотропным гормоном (ТТГ), который вырабатывается гипофизом. Если уровень гормона щитовидной железы (тироксина) повышается, то он «выключает» производство ТТГ с последующим снижением выработки тирокина.

Нервная система содержит в себе мириады контролирующих систем, устроенных по принципу обратной связи, которые слишком сложны для изучения в рамках данной статьи.

Таким образом, функционирование человеческого организма, равно как и большинства представителей животного царства, является высокоорганизованным и чрезвычайно сложным и представляет собой взаимодействие множества систем, что демонстрирует нам величайшую творческую силу нашего Создателя.

A Textbook of Medical Physiology, Guyton and Hall, 10th Edition, Chapter 1

Літера К: Конструктивність

1. Стиль конкуренції. Характерними рисами є сильна наполегливість і низький рівень зацікавленості в збереженні стосунків.

5. Стиль співробітництва. Цей стиль найконструктивніший. Він вимагає більше зусиль порівняно з вищезгаданими. Спочатку по черзі викладаються потреби, турботи, інтереси обох сторін. Потім відбувається їх обговорення. Тут необхідне і вкрай важливе вміння

— Я тебе поважаю.
А йому у відповідь:
— Я тебе поважаю!
— Будь щасливий!
— Будь щасливий!

Хлопчик був здивований, і батько пояснив йому:

— Це явище називають луною, але, правду кажучи, це закон життя.



Літера П:

Похвала і підбадьорення

У чому секрет цього прояву людських взаємин – похвали та слів підбадьорення?

Одного разу немолода пара святкувала своє золоте весілля. Журналіст брав інтерв'ю в поважного пана.

– Скажіть, будь ласка, у чому секрет вашого тривалого сімейного щастя?

Поважний джентльмен вийняв з нагрудної кишені золотий годинник.

– Цю річ подарував мені в день нашого весілля мій тесть.

Він відкрив кришку годинника і простягнув журналісту. Просто на циферблаті були вигравіювані золотими буквами слова: «Скажи дружині щось хороше». Скільки

разів чоловік дивився на годинник, стільки разів він читав цей напис і стільки ж разів говорив своїй коханій приємне.

Марк Твен якось зізнався: «Одним добрим словом я можу жити два місяці». Іншими словами, шість добрих слів на рік йому було б цілком достатньо для гарного самопочуття. Дорогі друзі, а вашій близькій людині, можливо, знадобиться більше? Мудрий Соломон у Святому Письмі без перебільшення зауважував: «Золоті яблука на срібній тарелі – це слово, проказане часу свого». Безліч людей не підозрюють, яка сила криється в словах. У сім'ї це мають бути ласкаві, добрі слова, похвала, підбадьорення, прохання.

Літера П: Похвала і підбадьорення

Марк Твен якось зізнався: «Одним добрим словом я можу жити два місяці». Іншими словами шість добрих слів на рік йому було б цілком достатньо для гарного самопочуття. Дорогі друзі, а вашій близькій людині, можливо, знадобиться більше? Мудрий Соломон у Святому Письмі без перебільшення зауважував: «Золоті яблука на срібнім тарелі – це слово, проказане часу свого». Безліч людей не підозрюють, яка сила криється в словах. У сім'ї це мають бути ласкаві, добрі слова, похвала, підбадьорення, прохання.

► **Жінка:** Як тобі пасує цей костюм...
Чоловік: Ти сьогодні така прекрасна...

Жінка: Дякую, що відвів дітей до дитсадочка...

Чоловік: Яка смачна піца! Ти чудово готуєш!

Чоловік (сину): Я пишався твоїми спортивними успіхами.

Послухайте, будь ласка, як звучать добрі слова в родині на адресу матері та дружини за взірцем Біблії: «Устають її діти, і хвалять її, чоловік її – й він похваляє її: "Багато було тих чеснотних дочок, а ти їх усіх перевищила!"» (Прип. 31:28, 29). Як бачимо, секрет плідного й гарного дня криється в ранкових словах підбадьорення та вдячності.

Літера М: Миролюбність

Спробуємо взяти деякі уроки в природи.

У природних ландшафтах суші зелений колір переважає. І це не сліпа випадковість, а мудрий задум Невесного Творця. Відомо, що найбільш заспокоїливо на організм людини впливає гама зелених відтінків. Отже, зелений колір саме натякає нам на мир і спокій, котрі мають стати цінними атрибутами сімейного затишку. Мир панує там, де немає ворожнечі, сварок, непорозумінь, а навпаки – царює тиша і спокій.

У жодному разі не піддавайтеся на провокації. Миролюбна позиція – це не втрата, не повна капітуляція і не програвш. Миролюбність – це здобуток.

Якось одна сім'я купила новий дім, великий, красивий, із садом фруктових дерев. Поруч стояв кривенький, дещо

старий будинок, у якому жив заздрісний сусід. Він постійно дошкуляв новим власникам, намагаючись зіпсувати їм настрій: то сміття під паркан підкине, то ще якусь прикрість зробить.

Одного ранку сім'я прокинулася в гарному настрої, вийшла на поріг, а там – відро з поміями. Господар взяв відро, вилив поміи, вичистив його до блиску, назбирав туди найбільших і найсмачніших яблук та й пішов до неприятеля. Сусід, почувши стук у двері, злорадно подумав, що нарешті дошкулив новенькому! Відчиняє двері з надією на скандал, а чоловік простягає йому відро із запашними яблуками, говорячи: «Хто чим багатий, той тим і ділиться!»

Дорогі друзі, гарних вам миролюбних вчинків та співробітництва в рідних домівках!



Літера С: Сміх

Аби сім'я жила щасливо, скористайтеся секретами чудодійних ліків. Ні, зараз ви не почуєте реклами дорогих медичних препаратів чи новітніх рецептів! Вашій увазі пропонується давній засіб, про котрий ще в 900 році до Р.Х. знав наймудріший цар світу Соломон. Отож, він був переконаний: «Радісне серце лице веселить, а при смутку сердечному дух приголомшений». Сміх – обов'язкова складова родинної граматики.

На сьогодні вчені з'ясували, що, проводячи в рух понад 80 груп м'язів, сміх зміцнює м'язову систему, регулює серцебиття, масажує внутрішні органи, знімає втому. Існує думка, що сміх протягом 27-ми секунд

за своїм впливом на серцево-судинну систему прирівнюється до трихвилинного веслування.

Красуням-дружинам варто знати, що сміх незамінний і як косметичний засіб, адже він допомагає боротися зі зморшками на обличчі. Річ у тім, що, порівняно з іншими м'язами, м'язи обличчя задіяні дуже рідко, особливо в дорослих. Якщо в дітей вираз обличчя змінюється по 20 разів на день, то в людей, котрим за 30, – лише три. Тому, шановні друзі, якщо ви не маєте часу виконувати гімнастику для обличчя, намагайтеся частіше сміятися: адже від однієї усмішки «прокидається» щонайменше 17 м'язів обличчя.

Вчені з'ясували: коли людина хоча б усміхається, приплив крові до мозку підсилюється, він отримує більше кисню, що позитивно позначається на емоційному здоров'ї.

А ще сміх викликає в організмі комплексний біохімічний процес. Зокрема знижується викид так званих «стресових гормонів» – кортизону й адреналіну, а виділення ендорфінів, гормонів щастя і радості, навпаки, стимулюється. Ендорфіни притупляють відчуття фізичного й душевного болю, викликають почуття задоволення. Порція позитивного сміху знижує артеріальний тиск і розслабляє мускулатуру. Крім того, сміх надає терапевтичну допомогу і тим, хто страждає через різні страхи та комплекси.

У деяких закордонних клініках обладнані спеціальні кімнати сміху. А в Німеччині, наприклад, створено об'єднання клоунів-лікарів, котрі відвідують онкохворих дітей. Сміх зміцнює імунну систему, мобілізує організм на боротьбу із цією страшною хворобою, і, якщо вірити фахівцям, 10 хвилин сміху продовжують життя на 1 день. Тож смійтеся на здоров'я!

ИЗЖОГА

Изжога. Повышенная кислотность желудка. Пищеводный рефлюкс. Как бы это ни называли, приятного мало... К тому же данное состояние может быть опасным. Стоит ли при этом избегать острой пищи? Какие лекарственные средства применять?

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИЗЖОГИ

Изжога появляется тогда, когда нижний сфинктер пищевода — мышечный клапан, расположенный в месте перехода пищевода в желудок, — расслабляется в самый неподходящий момент. Из-за этого частично переваренная пища из желудка, а также кислота и ферменты, такие как пепсин, забрасываются назад в пищевод. По этой причине возникает жжение в груди.

«Если вы время от времени ощущаете жжение в груди или кислотную отрыжку через 20–30 мин после плотного приема пищи, то у вас изжога, — отмечает Лаурен Герсон, гастроэнтеролог из Калифорнийского тихоокеанского медицинского центра в Сан-Франциско. — Если же эти симптомы становятся хроническими, то это свидетельствует о том, что у вас гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ)». «Хроническая болезнь» в данном случае означает, что эти симптомы проявляются, по крайней мере, два раза в неделю на протяжении нескольких недель.

Если ничего не делать, то ГЭРБ может вызвать серьезные осложнения. Но есть и хорошая новость: многие люди могут взять изжогу под контроль, изменив образ жизни, а при необходимости — с помощью лекарственных средств.

Как правило, изжога возникает при употреблении шоколада, острой пищи, алкоголя, кофе, газированных напитков, жирной пищи (сыр, орехи, красное мясо). Но является ли исключение этих «виновников» ключевым фактором для ее прекращения?

«Многие пациенты, страдающие ГЭРБ, приходя в нашу клинику, показывают мне список продуктов, которые их доктор посоветовал им исключить из рациона, — говорит Герсон. — Пациенты чувствуют себя несчастными, потому что, несмотря на ограничения в питании, изжога не исчезает. И я начала думать: существуют ли доказательства в поддержку данного подхода?» Поэтому Герсон и ее коллеги из Стэнфордского универси-

тета (где она была преподавателем в то время) провели анализ более 2000 исследований в поисках доказательств того, что исключение продуктов-триггеров помогает устранить симптомы ГЭРБ. Однако таковые не были найдены.

Например, два небольших исследования показали, что когда здоровые взрослые люди или пациенты с ГЭРБ употребляли шоколадный напиток или сироп, их пищеводный сфинктер расслаблялся (что теоретически может провоцировать рефлюкс) и пищевод открывался для заброса кислоты (что еще больше усугубляло положение). «Однако исследований, свидетельствующих о том, что прекращение потребления шоколада приводило к значительным улучшениям у страдающих ГЭРБ, нет», — отмечает Герсон. Но следует все же попробовать исключить на 2–3 недели шоколад или сладости из своего рациона, возможно, в вашем случае будет отмечена позитивная динамика заболевания.

Не существует также данных относительно того, что прекращение потребления острой пищи (чили, карри), кофе, газированных напитков или жирной пищи способствовало исчезновению симптомов ГЭРБ.

«Исключение продуктов-триггеров — это больше мнение экспертов, чем факт, основанный на доказательствах», — заявляет Майкл Ваези, директор Центра по расстройствам глотания и функции пищевода при Медицинском центре Университета Вандербильт, Нэшвилл, США. Когда Американский колледж гастроэнтерологии обновил свои рекомендации по лечению ГЭРБ в 2013 г., то вывод был следующим: не существует достаточных доказательств того, что исключение тех или иных продуктов приносило во всех случаях реальное улучшение. Вместе с тем, пациентам

рекомендовали избегать употребления таких продуктов, если это действительно облегчает симптомы.

«Если пациенты говорят, что при употреблении колы, или апельсинового сока, или кофе симптомы усугубляются, то они уже смогли определить конкретные триггеры, — объясняет Ваези. — Ваш триггер не обязательно будет таким, как у другого человека. Индивидуальный подход к поиску триггера — вот что я рекомендую людям, вместо того чтобы предлагать всем исключить одинаковый набор продуктов». Понаблюдайте за своим рационом и постарайтесь заметить, после какой пищи у вас возникает изжога, и исключите данный продукт. В этом вам может помочь ведение пищевого дневника: записывайте все, что вы едите, и напротив каждой записи отмечайте свое самочувствие.

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА И ДРУГИЕ ФАКТОРЫ

«Избыточная масса тела увеличивает давление внутри живота, что может вызвать возникновение рефлюкса, — объясняет Герсон. — Гормоны, такие как эстроген, выделяемые жировыми клетками, могут также вызывать расслабление мышечного сфинктера пищевода и способствовать появлению изжоги».

Лучшее доказательство того, что лишние килограммы повышают риск возникновения ГЭРБ, представлено в исследовании здоровья медсестер (Nurses health study). У женщин, набравших наибольшее количество лишних килограммов за последние 14 лет, более чем в 2 раза чаще отмечалось появление изжоги по сравнению с теми, чья масса тела не изменилась. А у тех, кто больше всех снизил массу тела, выраженность симптомов ГЭРБ уменьшилась на 40%.



«Если у кого-либо масса тела за последний год увеличилась на 5 кг, я бы посоветовал сбросить их, даже если его вес остается в норме, потому что это может снизить выраженность симптомов заболевания», — говорит Герсон.

Когда 124 взрослых с избыточной массой тела или ожирением, страдающих ГЭРБ, сбросили в среднем по 14 кг, снизив калорийность пищи или выполняя физические упражнения в течение 6 мес, 65% из них сообщили, что больше не наблюдали у себя каких-либо симптомов болезни, а 15% — что симптомы стали появляться реже. Однако в данном исследовании не было контрольной группы, поэтому испытываемым могло стать лучше потому, что они ожидали этого. Но, несмотря на это, многие врачи все же рекомендуют своим пациентам с ГЭРБ и избыточной массой тела нормализовать вес. «Из всех изменений в образе жизни, необходимых для лечения рефлюкса, нормализация массы тела является наиболее важной», — отмечает Ваези.

Некоторые врачи рекомендуют при рефлюксе не употреблять пищу менее чем за 2-3 ч до сна. Но веских доказательств того, что это помогает, нет. Например, когда 20 участников эксперимента, страдающих рефлюксом, принимали пищу (1000 ккал — гамбургер, картофель фри и кола) в 21:00, проявления изжоги наблюдались не чаще и не дольше, чем когда они употребляли на следующий день такую же пищу в 19:00. Однако данный совет все-таки стоит попробовать применить. Особенно будьте внимательны, принимая жидкую пищу, так как когда человек после еды принимает горизонтальное положение, на нижний сфинктер пищевода оказывается сильное давление со стороны желудка, и он может «дать течь».

Также нет доказательств того, что отказ от употребления жирной пищи перед сном помогает справиться с данной проблемой. «Однако мы знаем, что жирная пища дольше переваривается, и это может привести к возникновению ГЭРБ», — говорит Герсон, — поэтому данная рекомендация, хотя и не основана на доказательствах, все же оправдана здравым смыслом, просто исследованием этого вопроса никто вплотную еще не занимался».

Среди экспертов нет единого мнения и относительно того, что снизить выраженность симптомов ГЭРБ помогает отказ от курения. «Очевидно, что курение приводит к другим отрицательным последствиям», — сообщает Герсон. Известно, что у курильщиков повышена выработка кислоты, что может способствовать развитию ГЭРБ.

ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ

«Рефлюкс — это не просто изжога или нарушение пищеварения», — заявляет врач Джэйми Коуфман в своем бестселлере «Гашение кислоты: рецепты и лечение при рефлюксе». Коуфман ввел термин «тихий рефлюкс» (или ЛФР — ларингофарингеальный рефлюкс), который описывает такие симптомы, как хрипота, хронический кашель, затруднение глотания и другие проблемы с горлом, вызванные рефлюксом, даже у

людей, не страдающих изжогой. Тем не менее, почти все, связанное с данным понятием, неоднозначно.

«Мы можем следить за уровнем pH, который показывает уровень кислотности в пищеводе», — объясняет Герсон. — Но мониторинг pH часто показывает наличие рефлюкса у многих людей без симптомов. Даже если я обнаруживаю, что у кого-либо отрыжка поднимается к горлу, то трудно доказать на 100%, что это приведет к возникновению симптомов ЛФР».



Если тихий рефлюкс вызывает такие симптомы, как хрипота, то лекарственные средства, помогающие устранить его, должны устранять и хрипоту. Но, когда Майкл Ваези из Университета Вандербильта назначил 145 пациентам с симптомами ЛФР ингибиторы протонной помпы (например Nexium) или плацебо в течение 16 нед, симптомы ЛФР исчезли примерно у 15% участников в обеих группах. Это указывает на то, что рефлюкс не был причиной данных симптомов. Однако врачи считают, что стоит все же пробовать применять ингибиторы протонной помпы, чтобы проверить, работают ли они в конкретном случае.

«Среди оториноларингологов бытует мнение, что пепсин каким-то образом вызывает повреждение слизистой оболочки горла», — говорит Ваези. Пепсин — это фермент, который вместе с кислотой в желудке участвует в переваривании белка. Так как кислота активирует пепсин, пациентам рекомендуют избегать употребления citrusовых, острых соусов и газированных напитков.

«Я думаю, что недальновидно обвинять пепсин, потому что при рефлюксе возвращается не только он, а все содер-

жимое желудка», — отмечает Ваези. «Доказательств того, что изменение рациона питания помогает пациентам с ЛФР, еще меньше, чем для пациентов с ГЭРБ», — добавляет Герсон. «Если вы заметите, что определенные продукты вызывают хрипоту, то не употребляйте их», — советует Ваези. Но мнение, что всем нужно снижать кислотность, является крайностью.

Если на фоне ГЭРБ у человека развивается его осложнение — синдром Барретта (видоизменение клеток слизистой оболочки пищевода, обнаруживается примерно у 10% пациентов, страдающих ГЭРБ), то шансы у него заболеть аденокарциномой пищевода в 10 раз выше, чем у лица без данной патологии. Аденокарциномой пищевода болеет один из 200 пациентов с синдромом Барретта. И хотя этот вид рака встречается достаточно редко, за последние годы отмечается рост частоты, и это связывают с увеличением числа людей, страдающих ожирением.

Другой вид рака пищевода, плоскоклеточная карцинома, встречается чаще у курильщиков и любителей спиртных напитков. Через 5 лет после операции по поводу рака пищевода в живых остаются менее 20 из 100 пациентов.

ВЫВОДЫ

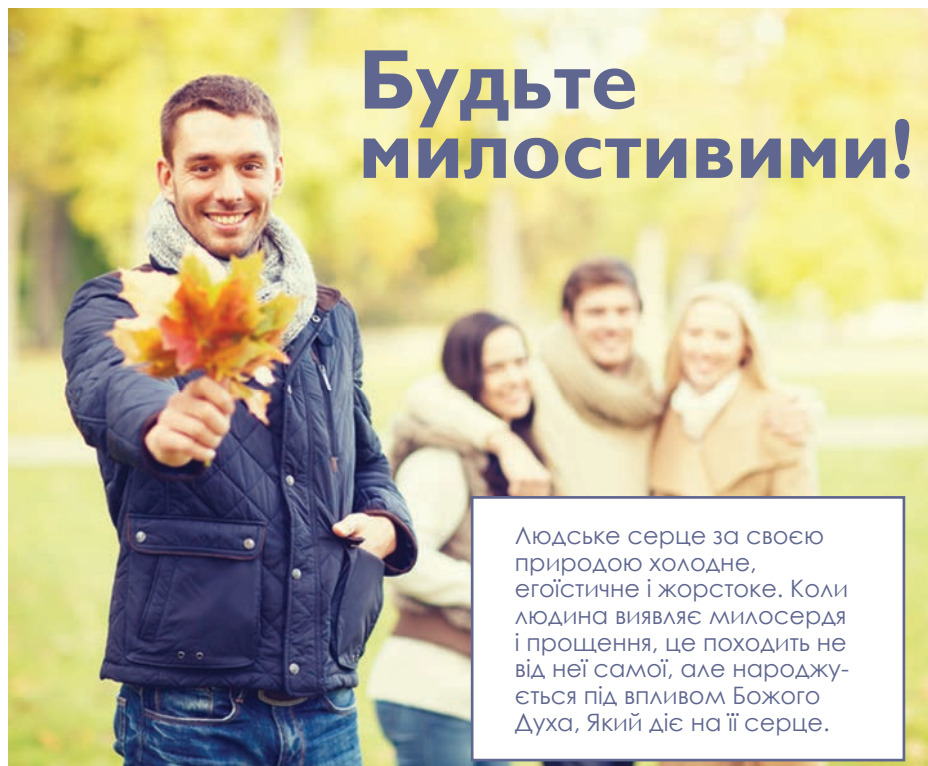
Если вы страдаете изжогой, ГЭРБ или у вас отмечаются симптомы тихого рефлюкса:

- Избегайте продуктов-триггеров. Постарайтесь определить, какие именно продукты вызывают у вас данные симптомы. Нет нужды отказываться от всего, что теоретически может быть триггером.
- Постарайтесь нормализовать массу тела.
- Если вы курите, откажитесь от этой вредной привычки.
- Приподнимайте подушку во время ночного сна.
- Посоветуйтесь с врачом по поводу применения антагонистов гистаминовых рецепторов или ингибиторов протонной помпы.

ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ГЭРБ:

- В промежутках между едой (через 2 ч после еды и не позже чем за полчаса до еды) пейте настой семян льна: на 0,5 л кипятка 2 ст. л. семян льна, проварить 5 мин, настоять 30 мин, процедить и выпить в течение дня. При ночной изжоге можно употреблять и ночью.
- Если вы в дороге, для снятия изжоги в аптечке всегда должен быть активированный уголь. Выпейте 4 таблетки, и изжога утихнет. Вместо активированного угля можно использовать любую другую сорбент.
- Смешайте в равных соотношениях порошок куркумы и мед. Употребляйте по 1 ч. л. этой смеси за 40-60 мин до еды и перед сном. У некоторых людей это средство помогает уменьшить или даже ликвидировать проявления изжоги.

По материалам статьи
Стефани Скармо «Oh my GERD»,
перевод Алексея Остапенко



Будьте милостивими!

Людське серце за своєю природою холодне, егоїстичне і жорстоке. Коли людина виявляє милосердя і прощення, це походить не від неї самої, але народжується під впливом Божого Духа, Який діє на її серце.

Господь – джерело всякого милосердя, Його ім'я: «Милосердний, милостивий» (Вих. 34:6). Він любить нас не завдяки нашим заслугам; Він не запитує, чи гідні ми Його любові, але обдаровує нас багатствами Своєї любові, і ми стаємо гідними Його. Він не мстивий; Він бажає не карати, а викупити нас. Навіть суворість, яку Він виявляє у Своему Провидінні (через передбачливість), служить для спасіння тих, хто непостійний у вірі. Він палко бажає полегшити страждання людства, зцілити наші рани Своім бальзамом.

Милостиві й милосердні стали «учасниками Божої Істоти», і в них виявляється жалість і любов Бога. Усі ті, чий серця перебувають у згоді з Джерелом безмежної любові, прагнуть не судити ближнього, а спасати його. Присутність Христа в їхніх душах подібна до джерела, яке ніколи не пересихає. Де Він домує, там з переповненого серця витікає добродійство.

Для багатьох життів – це важка й болісна боротьба; вони відчувають свої недоліки; вони нещасні й жалюгідні; їхня віра вичерпалася, і вони не знаходять нічого, за що могли би бути вдячними Богові. Для самотньої душі,

котра переживає цю боротьбу, привітне слово, співчутливий погляд, вияв доброти – немов чаша холодної води для спраглого. Слово, сказане з любов'ю, люб'язна послуга полегшать тягар, який тисне на змучені плечі. Кожне слово, кожний безкорисливий вчинок любові є виявом любові Христа до людства, близького до загибелі.

«Добродійна душа буде насичена; і хто напуває інших, напоєний буде і він» (Прип. 11:25). У співчутливій душі панує мир; хто чинить добро, забуваючи самого себе, той відчуває блаженний спокій і задоволення у житті. Дух Святий, який мешкає у такій душі і виявляє Себе в добрих учинках, пом'якшує запеклі серця та викликає любов і ніжність. Ми жатимемо те, що сіємо. «Блаженний, хто дбає про бідного... Господь берегтиме його та його оживлятиме, буде блаженний такий на землі, і Він не видасть його на поталу його ворогам! На ложі недуги подасть йому сили Господь, усе ложе йому перемінить в недуги його» (Псал. 40:1-3).

Хто присвятив своє життя Богові й служінню ближнім, з'єднаний з Тим, у розпорядженні Котрого перебувають усі засоби і можливості світу. Господь не залишить його в годину злиднів і горя.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 10 (69) 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

Тел.: (044) 467 50 68

(044) 467 50 72

НОВЫЙ СЕЗОН

Две новые рубрики для детей:

Ранок Надії

«Лабораторія Гаєчки»
территория экспериментов!

«Дивосвіт»
захватывающие путешествия вокруг света!

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

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

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua