

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



№ 6 (77) 2015

Здоровье – первое богатство,  
счастливое супружество – второе.



Что может быть естественнее, чем дыхание, и что может быть более необходимым для человека? Какой воздух попадает в наши легкие? Как мы дышим? Как улучшить свое дыхание, а значит, и здоровье? Задумывались ли вы над этими вопросами? Давайте поразмышляем сегодня вместе.

2

6

## ХТО Ж ТАКІ СПРАВЖНІ БАТЬКИ?

Виховання дітей включає чимало аспектів, адже передбачає постійну турботу про дітей. Найкраще виховання діти отримують у сім'ї, де є обоє батьків. Проте не завжди батьки розуміють, що ж таке справжнє виховання.

10

## ВНУТРЕННИЕ БОЛЕЗНИ

Не секрет, что смертность от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) вышла на первое место

не только в Украине, но и в большинстве цивилизованных стран мира. Ученые связывают такую ситуацию с изменением образа жизни, малоподвижностью, увеличением калорийности пищи и вредными привычками. Как остановить эту эпидемию?

12

## КОНСТРУКТИВНЕ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТУ

Конфлікт – невід'ємна частина тісних взаємин. Проте найбільш важливим є те, як ми вирішуємо конфлікти.

14

## ФИЗИОЛОГИЯ ДЫХАНИЯ

Дыхание – это удивительный и сложно организованный процесс, о котором мы сегодня постараемся узнать немного больше.

16

## БРЕМЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Любовь к деньгам... Она может забрать всю нашу энергию, полностью овладеть нашей душой и разумом. Здесь кроется большая и невидимая опасность.



ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ РАКА

5



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ДЫХАНИИ

9



НЕРВНЫЙ СРЫВ ИЛИ УСТАЛОСТЬ?

13

# ДЫШИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Что может быть естественнее, чем дыхание, и что может быть более необходимым для человека? Какой воздух попадает в наши легкие? Как мы дышим? Как улучшить свое дыхание, а значит, и здоровье? Задумывались ли вы над этими вопросами? Давайте поразмышляем сегодня вместе.



**Д**ыхание – это процесс передвижения воздуха по дыхательным путям, который подразумевает усвоение клетками организма кислорода и высвобождение из них углекислого газа. Ежедневно наши дыхательные пути пропускают через себя около 20 000 л воздуха. Как только при вдохе кислород попадает в легкие, путем диффузии он проникает через их стенки в кровь и связывается с красными кровяными клетками – эритроцитами. Эта обогащенная кислородом кровь называется артериальной.

Сердце, как насос, прокачивает артериальную кровь ко всем, даже самым отдаленным, клеткам организма. Клетки захватывают кислород и используют для сжигания основного питательного вещества – глюкозы. В результате этого процесса вырабатывается энергия, которая обеспечивает жизнедеятельность каждой клетки и организма в целом. Тем же путем, но в обратном направлении из клеток удаляется углекислый газ, который мы выдыхаем в атмосферу.

## ЧТО ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО ДЫХАНИЯ?

### Физическая активность

Во время физической активности наши мышцы потребляют больше кислорода и высвобождают больше углекислого газа, который, в свою очередь, стимулирует центр дыхания. И чем больше углекислого газа в организме, тем глубже и чаще будет дыхание. Поэтому, когда мы занимаемся физическим трудом или спортом, наше дыхание учащается и становится более глубоким. Во время отдыха дыхание менее интенсивно, так как углекислого газа вырабатывается меньше.

Во время выдоха мы кроме углекислого газа выдыхаем также часть воды в виде пара. Если человек длительное время глубоко и часто дышит без пополнения запасов воды, у него может развиться дегидратация – обезвоживание, которое чрезвычайно опасно для здоровья и даже для жизни. Такое случается при длительных напряженных,

но неграмотно организованных спортивных тренировках, при посещении бань и саун, а также при некоторых заболеваниях, которые сопровождаются глубоким и частым дыханием. Чтобы избежать проблем, помните о необходимости пить достаточное количество воды.

### Переедание

Поверхностному дыханию, а значит, и дефициту кислорода также способствует переедание, так как переполненный желудок поджимает диафрагму и не дает нам полноценно, глубоко дышать.

### Тесная одежда

Тугие ремни, резинки и другие элементы одежды нарушают процесс дыхания, стягивая грудную клетку и живот, препятствуют хорошей циркуляции крови.

### Переохлаждение

Переохлаждение конечностей ведет к спазму их сосудов и не позволяет донести по ним кислород к тканям и удалить из них токсические вещества. Кроме того, возникают участки застоя крови в малом тазу, грудной клетке, что создает фон для возникновения инфекционных и хронических воспалительных заболеваний органов, находящихся в этих участках.

### Плохая осанка

Сутулясь, мы сдавливаем грудную клетку и не даем ей полноценно расправиться для глубокого вдоха. Как следствие, мы дышим поверхностно и страдаем от нехватки кислорода.

## КАЧЕСТВО ВОЗДУХА

Некачественный воздух беден кислородом и богат токсическими веществами. Воздух высокого качества – чист: в нем содержится достаточное количество кислорода и отсутствуют загрязняющие его вещества. Если вы дышите свежим, чистым воздухом, тем самым вы поддерживаете свое здоровье, и наоборот: загрязненный воздух вредит вашему здоровью и приводит к возникновению заболеваний.

Реснички эпителия дыхательных путей, которые очищают их, работают лучше, если контактируют с незагрязненным воздухом. Богатый кислородом воздух помогает лучше регулировать температуру тела и замедляет частоту сердечных сокращений, что экономит ресурсы организма; снижает жизнеспособность болезнетворных бактерий и вирусов, с которыми мы постоянно контактируем, особенно если бываем в людных местах.

Не секрет, что чистый воздух – это большая редкость в наши дни. Как правило, его загрязняют выхлопные газы, промышленные выбросы, продукты неполного сгорания природного газа в квартирах, запыленность, табачный дым и т. д. Если мы плохо проветриваем помещения, то дышим уже переработанным воздухом, в котором количество кислорода снижено, а уровень углекислого газа и загрязнителей значительно повышен.

Самый лучший по качеству воздух мы можем получить на природе, где много зелени и нет загрязняющих агентов. Недаром говорят, что деревья – легкие планеты. Они поглощают углекислый газ из воздуха и вырабатывают кислород. А если рядом с местом вашего пребывания есть природный водоем, то воздух будет также увлажнен, что значительно увеличивает его ценность.

Интересен тот факт, что океанские водоросли вырабатывают около 90% всего кислорода, который содержится в атмосфере земли, а растительность суши – только 10% кислорода.

Свежий воздух бодрит! Вспомните, как вы чувствовали себя вблизи водоемов или в горах. Наверное, эти ощущения и сделали столь популярным отдых на природе.

Оказывается, что качественный воздух полезен не только для здоровья человека. Он также защищает землю в целом. Хорошо увлажненный и богатый кислородом воздух помогает отфильтровывать вредоносные солнечные лучи и защищает нашу планету от холодного вакуума космоса. В воздухе циркулирует



вода и многие химические вещества, помогающие поддерживать умеренность климата.

**Загрязнение воздуха**

Наибольшее загрязнение воздуха производят автомобили, самолеты и промышленность. Конечно же, если мы не проветриваем помещение регулярно или, чего хуже, курим в нем, то на хорошее качество воздуха и полноценное здоровье рассчитывать не приходится. Вдыхание грязного воздуха ведет к раздражительности, тревожности, появлению или учащению приступов мигрени, к тошноте, рвоте, снижению зрения, хроническим заболеваниям дыхательной системы и к частым простудным заболеваниям.

Всемирная организация здравоохранения утверждает, что более 2 млн человек ежегодно умирают из-за вдыхания мельчайших частиц из загрязненного воздуха. Эти твердые или жидкие частицы называют PM-10 (particulate matter, или particulates), их величина в диаметре – 10 мкм или меньше. Они способны проникать через легкие в кровоток и вызывать развитие сердечно-сосудистых заболеваний, рака легких, астмы и острых респираторных заболеваний. Ежегодно от острых респираторных заболеваний, частично осложненных за счет загрязнения воздуха продуктами неполного сгорания бытового природного газа на кухне, умирают около 6 млн человек, преимущественно дети.

Во многих городах мира уровень PM-10 превышает допустимые показатели в 15 раз. Такое загрязнение способствует возникновению инсульта и инфаркта. Кроме того, ученый Дженифер Вью вместе с коллегами доказала, что загрязненный воздух ускоряет процесс возрастной утраты когнитивных (мыслительных) способностей человека и способствует развитию деменции (старческого слабоумия).

Вдыхание табачного дыма, особенно детьми, так называемое пассивное курение, ведет к развитию целого ряда заболеваний, характерных для курильщиков, у людей, которые не курят. У таких детей, например, чаще развиваются заболевания нижних дыхательных путей и воспаление среднего уха. У детей, страдающих астмой, вдыхание табачного дыма ведет к учащению и усугублению приступов астмы. Табачный дым также является одним из факторов, которые провоцируют внезапную смерть новорожденных. У взрослых пассивных курильщиков возрастает риск развития рака легких: у женщин – на 20%, у мужчин – на 30%, если они живут в одном доме с курящим человеком. Если же они подвержены воздействию табачного дыма только на работе, то риск возрастает на 16 и 19% соответственно.

**Что делать?**

Что мы можем сделать для того, чтобы получать достаточное количество свежего воздуха?

- Избегайте воздействия табачного дыма и выхлопных газов.

- Как можно дольше находитесь в местах с наименьшим загрязнением окружающей среды.

- Дышите достаточно глубоко и выполняйте физические упражнения. Это поможет вентилировать весь объем легких и защитит от возникновения застойных явлений в них.

- Если вы работаете в помещении, то хотя бы часть времени проводите на воздухе.

- Не переедайте и пейте достаточное количество воды.

- Следите за осанкой – это поможет вам дышать глубже и обеспечит хорошую циркуляцию воздуха.

**ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА**

Приводим несколько рекомендаций по поддержанию правильной осанки от Мервина Хардинжа, почетного декана факультета Общественного здравоохранения университета Лома Линда. Запомните свои ощущения при выполнении следующих действий и возвращайтесь к такому положению, если вы вдруг снова сутулитесь.

1. Напрягите ягодичные мышцы.
2. Выпрямьтесь, чтобы уменьшить чрезмерные изгибы позвоночника в грудном и поясничном отделах.
3. Слегка приподнимите подбородок, так чтобы вы смотрели прямо перед собой.
4. Ноги должны быть немного расставлены, руки естественно свисать вдоль туловища.
5. Выполняйте регулярно упражнения на растяжку и укрепление всех групп мышц.

Если вы станете спиной к стене, то при правильной осанке к ней будут прикасаться ваш затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки. Если хотя бы одна из этих точек не касается, а появляется какая-то не указанная выше, тогда вам есть над чем работать. Правильную осанку важно поддерживать как в положении стоя, так и в положении сидя. Когда вы сидите, то к воображаемой стене должны прикасаться затылок, лопатки и крестец.



**БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ**

У физически активных людей укрепляются мышцы, участвующие в процессе дыхания, в частности основная дыхательная мышца – диафрагма. Чтобы поупражняться в брюшном, или

диафрагмальном, дыхании, сделайте следующее:

1. В положении стоя поднимите руки над головой.
2. Дышите медленно носом. В норме при этом начнут двигаться нижние ребра и живот.
3. Старайтесь вдыхать как можно глубже, чтобы расправилась грудная клетка. На высоте вдоха попробуйте еще немного вдохнуть.
4. Медленно выдохните через рот весь воздух и в конце выдоха произведите как бы кашлевой толчок, чтобы полностью освободить легкие.
5. Повторяйте это упражнение 5-7 раз каждое утро.

**Будьте осторожны!** Если вы будете выполнять упражнения слишком интенсивно, то появится сильное головокружение вследствие чрезмерного поступления кислорода к мозгу. Поэтому не забывайте о принципе умеренности.

Такое дыхание помогает полноценной работе дыхательной системы и защищает от респираторных инфекций. Поверхностное дыхание (обычно мы используем его при низкой физической активности, и оно характерно для большинства взрослого населения) обеспечивает прохождение по дыхательным путям около 500 см<sup>3</sup> воздуха, а при диафрагмальном дыхании возможности возрастают до 4 л – в 9 раз больше. Брюшное дыхание также способствует хорошей циркуляции крови и лимфы, улучшает работу кишечника и процесс пищеварения в целом.

Наиболее чувствительны к недостатку кислорода клетки головного мозга. Как вы знаете, мозг – это центр управления всеми функциями нашего организма, именно он отвечает за суждение, интеллект, выбор человека. Критически важно, чтобы он получал достаточное количество кислорода и при этом не подвергался воздействию загрязняющих веществ из воздуха.

**В НАЧАЛЕ...**

Атмосфера, окружающая нашу землю, обеспечивает возможность дыхания, а значит, и наличие жизни. Еще при творении Бог создал эти условия для поддержания жизни (см. Быт. 2:7).

Нам нужно стараться дышать воздухом хорошего качества. Мы должны следить за состоянием окружающей среды и делать все от нас зависящее, чтобы минимизировать загрязнение воздуха. Конечно же, только собственными усилиями мы мало что можем сделать. Мы нуждаемся в мудрости и помощи нашего великого и любящего Творца.

**Дышите на здоровье!**

**Составила** Татьяна Остапенко по материалам книги «CELEBRATION living life to the fullest» под ред. Сандры Блекмер по заказу Отдела здоровья Генеральной Конференции Церкви АСД.

## ПАШТЕТЫ И РАГУ

Приправы, такие как горчица, перец, крепкие пряности, уксус, маринад, лучше не употреблять. Они раздражают слизистую оболочку желудка и наполняют кровь возбуждающими и ненужными веществами.

### Паштет из фасоли

- 200 г фасоли
- 1 луковица
- Масло
- Соль
- Специи

Отвариваем фасоль, протираем ее через сито, добавляем припущенный лук, масло, соль, специи, перемешиваем, выкладываем на тарелку и охлаждаем.



### Овощное рагу

Припускаем в масле очищенные и мелко нарезанные 4-5 шт. картофеля, 2-3 моркови, луковицу, 2 репы. Затем складываем в кастрюлю и добавляем нарезанные дольками помидоры, зелень и полстакана зеленого горошка. Закрываем крышкой и тушим 30 мин.



### Паштет из гороха

Замачиваем на 40 мин горох, затем заливаем его водой и варим на слабом огне. Пока он варится, припускаем в масле нарезанный полукольцами лук. Перемешиваем лук с горохом, солим, добавляем специи и, когда остынет, измельчаем в блендере.



### Рагу из зеленого лука

Нарезаем зеленый лук, отвариваем его в подсоленной воде, добавив немного кислого сока. Даем воде стечь. Готовим заправку: тушим томат-пюре с маслом и небольшим количеством воды, в которой варился лук. Добавляем измельченный чеснок, соль и зелень. Заливаем отваренный лук соусом.





Ученые из университета Лома Линда утверждают, что у вегетарианцев риск развития рака толстой и прямой кишки на 22% меньше.

## ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ РАКА



Было обнаружено, что рацион, основанный на растительной пище, дает организму определенную защиту от рака толстой и прямой кишки. В США этот вид рака является причиной смертности № 2 от злокачественных опухолей, уступая лишь раку легких.

Результаты исследования Adventist Health Study-2 были напечатаны в журнале JAMA Internal Medicine в марте 2015 г.

«Научные доказательства подтверждают, что красное и обработанное мясо значительно повышают риск заболевания раком прямой и толстой кишки, — говорит руководитель исследования, доктор Майкл Орлих, — в то время как диета, содержащая клетчатку, способствует снижению риска. Вегетарианцы в нашем исследовании не употребляли мясо красных сортов и обработанное мясо, но съедали большое количество растительной пищи».

В исследовании принимали участие 77 659 членов Церкви адвентистов седьмого дня, которые отвечали на вопросы анкеты и проходили медицинское обследование в течение семи лет. В результате было обнаружено, что вегетарианцы на 22% меньше подвержены риску заболевания раком прямой и толстой кишки, чем не-вегетарианцы.

Среди вегетарианцев веганы были подвержены риску на 16% меньше, лакто-ово-вегетарианцы —

на 18%. Группу наименьшего риска составили песко-вегетарианцы, употребляющие рыбу. Они были подвержены риску заболевания данным видом рака на 43% меньше, чем другие вегетарианцы.

Доктор Гэрри Фрейзер, ведущий исследователь Adventist Health Study-2, предостерегает от употребления большого количества рыбы на основании результатов данного исследования: «Главная весть исследования: избегать всех сортов мяса, так как вегетарианцы чувствовали себя намного лучше, чем те, кто употреблял мясо. Таким образом, исследование подтверждает, что замена мяса овощами, орехами, бобовыми и фруктами приведет к снижению риска развития рака толстой и прямой кишки».

Половину участников исследования составляли невегетарианцы, употреблявшие мясо, по крайней мере, один раз в неделю. Ученые, наблюдавшие 380 случаев заболевания раком, из которых 110 — рак прямой кишки, установили, что невегетарианцы исследуемой группы употребляли мясо реже, чем среднестатистические американцы.

Исследование также показало, что медицинское обследование, такое как колоноскопия, может спасти много жизней. Однако лучше предотвратить развитие рака с помощью изменения образа жизни.

## ЕСТЕСТВЕННЫЕ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Чистый воздух, солнечный свет, умеренность во всем, отдых, физические упражнения, правильное питание, употребление воды, доверие Божественной силе — вот естественные средства исцеления. Каждый человек должен знать о естественных целительных средствах и о том, как их применять.

Использование природных средств исцеления требует определенных стараний и усилий, которых многие не желают прилагать. Естественный процесс исцеления и восстановления сил — дело постепенное, и для нетерпеливых людей он кажется слишком медленным. Отказ от вредных привычек предполагает кое-какие жертвы. Но если природе не мешать, то в конечном итоге обнаружится, что она делает свое дело мудро и хорошо. И люди, послушные ее законам, пожнут плоды этого в виде здоровья тела и ума.

Автор: Кэти МакДоналд

# ХТО Ж ТАКІ СПРАВЖНІ БАТЬКИ?



Виховання дітей включає чимало аспектів, адже передбачає постійну турботу про дітей. Найкраще виховання діти отримують у сім'ї, де є обоє батьків. Проте не завжди батьки розуміють, що ж таке справжнє виховання.

**С**тосунки в сім'ї формують у дитини світосприйняття та уявлення про життя в суспільстві. Сім'я – це місце, де маленька людина дізнається, у чому сенс життя, і розвивається як повноцінна особа у фізичному, психологічному, емоційному та духовному напрямках. Завдання батьків – сприяти розвиткові та формуванню особистості.

## СКЛАДОВІ ВИХОВАННЯ

### ФІЗИЧНА БЕЗПЕКА І РОЗВИТОК

Первинний обов'язок батьків – забезпечити дитину фізичним захистом. Ідеться про дім, одяг, харчування, захист від небезпек і турботу про фізичне здоров'я дитини та її самопочуття. Іншими словами, батьки повинні створити всі умови для здорового зростання і розвитку її тіла за допомогою фізичних вправ і активних ігор. Також батьки зобов'язані привчати дитину стежити за своїм здоров'ям і дотримувати-

ся правил особистої гігієни. Слід за необхідності проходити з дітьми медичне обстеження.

### РОЗУМОВИЙ РОЗВИТОК

Батьки забезпечують дитину сприятливими умовами для розвитку її розумових здібностей. Якщо дитина відчуває себе емоційно і фізично захищеною, знає, що її в сім'ї поважають, вона здатна навчатися. Необхідно створити кожній дитині атмосферу спокою та справедливості, не виділяти одну дитину. Дитина не повинна відчувати постійний страх, чути погрози та словесну зневагу.

Розумовий розвиток передбачає надання дитині можливостей для розвитку різних здібностей, таких як лінгвістичні, логіко-математичні, музичні, просторові, міжособові та внутрішньоособові.

### МОРАЛЬНИЙ І ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК

Більшість батьків виховують своїх дітей відповідно до своїх релігійних вірувань, традицій, культурних і етнічних норм. Послух батькам можна заохотити лише за допомогою довірливих стосунків, присвяченню себе інтересам дітей. У результаті такого виховання в дітей розвиваються високі етичні стандарти, вдячність і любов до батьків. Щоб діти змогли прийняти стандарти батьків, вони повинні відчувати, що їх безкорисливо люблять і приймають.

### ЕМОЦІЙНА БЕЗПЕКА

Емоційно захищена дитина почуватиме себе улюбленою і потрібною. Їй завжди надають емоційну підтримку, підбадьорюють її, обіймають і дбають про неї. Батьки надають їй усі можливості для гри та соціальної активності.

Емоційний розвиток також передбачає навчання дитини любити не лише саму себе, але й інших людей, піклуватися про них і допомагати. Адже здатність любити – це якість повноцінної сформованої особистості. Дитина ніколи не виросте егоїстом, якщо їй показати, що любити інших людей – це щастя. Сім'я – це школа любові, де дитина набуває навичок, удосконалює свій характер і опановує вмінням правильно будувати стосунки з людьми.

Пропонуємо деякі поради щодо виховання в дітей любові та поваги до інших людей.

- Виявляйте співчуття до молодших і старших, до слабких і хворих людей.
- Знаходьте час, щоб вислухати своїх дітей і зрозуміти їхні переживання.
- Заохочуйте своїх дітей, коли вони допомагають молодшим братам і сестрам, дідусям і бабусям, сусідам.
- Організуйте для дітей зустрічі з їхніми однолітками, де вони зможуть гратися і спілкуватися одне з одним, також вчіть їх гратися зі своїми братами і сестрами.
- Розповідайте їм про правила поведінки в громадських місцях та етикет.



## ВАГІТНІСТЬ І ПЕРЕДПОЛОГОВЕ ВИХОВАННЯ

Під час вагітності ще не народжена дитина реагує на рішення, які приймають її батьки, особливо стосовно їхнього способу життя. Вибір матері щодо способу життя і харчування впливатиме на розвиток її майбутньої дитини або позитивно, або негативно.

Багато хто вважає, що виховання розпочинається з народження дитини, але вчені довели, що ненароджений малюк на п'ятому місяці розвитку починає чути звуки, реагує на дотик і запам'ятовує деякі відчуття. Дослідження свідчать, що ненароджена дитина може розрізнити голос батька і матері.

## НОВОНАРОДЖЕНА ДИТИНА

Новонароджена дитина потребує ще більшої турботи батьків. На цьому етапі свого життя вона безпорадна і може лише приймати любов та турботу від дорослих. Батькам необхідно стежити, щоб їхній малюк розвивався гармонійно й отримував усе, що йому потрібно.



**Батькам необхідно забезпечити дитину різними видами активності, надавати необхідну допомогу в навчанні, цікавитися її проблемами й успіхами, підказувати, як краще вчинити.**

## ДОШКІЛЬНИЙ ВІК

Коли малюк підростає, у нього виникає потреба в спілкуванні не лише з батьками, але й з іншими дітьми. Якщо серед ваших родичів немає дітей віку вашої дитини, відвідайте частіше знайомих, у яких є маленькі діти.

## ПОЧАТКОВА ШКОЛА

Коли дитина йде до школи, у батьків з'являється додатковий

обов'язок. Тепер вони повинні дбати не лише про її здоров'я та самопочуття, але й про освіту. У цей період для дитини стосунки з однолітками вкрай важливі, вона починає розмежовувати однолітків на друзів і просто шкільних товаришів. Якщо раніше вона отримувала турботу батьків і вони навчали її з любов'ю ставитися до інших, то їй буде простіше спілкуватися з іншими дітьми і знаходити друзів.

## ПІДЛІТКОВИЙ ПЕРІОД

У підлітковому віці дитина починає формуватися як самостійна особистість. Вона радиться не лише з батьками, але й з однолітками, наслідує інших дорослих, вибираючи власну модель поведінки. Однак, незважаючи на це, батьки можуть брати активну участь у вихованні своєї дитини та становленні її особистості.

Батькам необхідно забезпечити дитину різними видами активності, надавати необхідну допомогу в навчанні, цікавитися її проблемами й успіхами, підказувати, як краще вчинити. Щоденний контакт з підлітком зменшує ризик виникнення депресій, суїцидних думок, захоплення спиртними напоями та наркотиками.

Підлітки, у яких здорові та якісні стосунки з батьками, не шукатимуть цих стосунків у підозрілих компаніях. Самооцінка підлітка багато в чому залежить від батьків.

## МОЛОДІСТЬ

Часто молоді люди довгий час залишаються жити з батьками, навіть коли виростають. Важливо, щоб батьки сприймали своїх дітей на цьому етапі життя як дорослих, а не як маленьких. Слід обговорювати з ними питання фінансів, певних правил поведінки вдома, щоб усій родині було комфортно.

На цьому етапі молоді люди намагаються влаштувати кар'єру і приймають життєво важливі рішення, такі як вибір супутника життя, професії тощо. Виховання і любов, які дитина отримала у своїй сім'ї, вплинуть на стосунки з її майбутнім супутником життя.

## ДОРΟΣЛЕ ЖИТТЯ

Батьківська опіка не перестає існувати на цьому етапі. Батьки назавжди залишаться батьками. Змінитися можуть лише ролі: діти дбатимуть про своїх батьків.

## А кого здесь надо воспитывать?

## БЛАГОСЛОВЕННЯ ДІТЕЙ

Ісус завжди любив дітей. Він приймав їхню дитячу прихильність і щирі, невдавану любов. Вдячність і хвала із чистих дитячих уст звучала, як приємна музика, підбадьорюючи Його, стомленого від лукавих та лицемірних підступів людей. Усюди, де проходив Спаситель, Його доброта, делікатність і доброзичливість викликали любов і довіру дітей.



Юдеї мали звичай приносити дітей до рабина, аби той поклав на них руки для благословення. Спаситель розумів турботу і тягар матерів, які намагалися виховати дітей за Божим Словом. Він чув їхні молитви. Він повертав їх до Себе.

Ісус знає сердечний тягар кожної матері. Той, Чия мати теж боролася з бідністю і нестатками, співчуває кожній матері в її повсякденних турботах.

Нехай матері приходять зі своїми клопотами до Ісуса. Вони знайдуть достатню благодать, котра допоможе їм у вихованні дітей. Двері відчинені для кожної матері, яка хоче скласти свій тягар біля ніг Спасителя. Той, Хто сказав: «Пустіть дітей, хай приходять до Мене, не забороняйте їм», – постійно запрошує матерів приносити своїх дітей до Нього для благословення. Навіть немовля, котре лежить на материнських руках, може перебувати в тіні Всемогутнього через віру та молитву матері.

Батьки та матері повинні вважати своїх дітей наймолодшими членами Божої сім'ї, дорученими їм на виховання для Неба. Істини, які ми самі приймаємо від Христа, ми мусимо передати нашим дітям так, щоб їхній дитячий розум був здатний їх сприйняти, поступово розкриваючи красу небесних принципів. Таким чином, християнська домівка стане школою, де батьки виконують обов'язки вихователів, а головним Учителем і Наставником є Христос.

Джерело інформації:  
New World Encyclopedia

## Бог послал большую рыбу



Карсатоа посмотрел в свое каноэ. Все ли он взял для поездки? Нет, нужно взять еще лампу. Скоро стемнеет, и будет опасно плыть по реке.

Карсатоа вернулся в шалаш и сказал своему другу:

– Тобан, возьми с собой лампу, когда будешь выходить. Лодка уже готова.

Тобан надел белую накидку, взял лампу в одну руку, Библию – в другую и зашагал по песчаному пляжу к каноэ. Через несколько минут двое друзей молились Богу о защите в пути.

Карсатоа и Тобан отправились в путь, чтобы посетить деревню, в которой люди недавно приняли Бога. Она находилась в нескольких милях от побережья Новой Британии. Они слышали, что местные жители из соседней деревни были недовольны, что в их окрестностях были миссионеры, и угрожали убить их. Карсатоа и Тобан решили отправиться в дорогу ночью, чтобы проплыть эту деревню тогда, когда все будут спать.

Как и везде в тропиках, сразу же после захода солнца на улице наступила кромешная тьма. Карсатоа установил лампу на носу каноэ, чтобы случайно не столкнуться с кораллами или

опасными подводными обитателями. До тех пор пока они не подплыли к враждебной деревне, все было хорошо. Потом им пришлось при тусклом свете лампы плыть очень медленно, всматриваясь в воду.

Вдруг послышался всплеск воды, и впереди лодки появилось большое темное пятно. Тобан перестал грести и с восхищением смотрел на огромного электрического ската, который лежал в воде почти не двигаясь. Он никогда не видел такого огромного ската. Потом в ночной тишине послышались другие звуки, это были всплески воды от множества весел. Но вокруг было очень темно, чтобы увидеть, кто это плывет.

Наверное, им послышалось. Но нет, снова эти звуки. Откуда же они слышались? Впереди их, позади или сбоку? Казалось, звуки были повсюду. Их лодку окружали!

Жители деревни, вероятно, поджидали их. Теперь, когда они увидят лодку, в которой плывут два миссионера, они начнут кидать в них копыя. Тобан и Карсатоа отреагировали моментально: они начали усиленно грести, надеясь убежать от врагов.

Потом все произошло очень быстро. Нос лодки ударился обо

что-то, и в это время впереди лодки вода начала бурлить. Скат вздрогнул и взлетел в воздух. Миссионеры отскочили в другой конец каноэ. Брызги воды от огромного тела ската попали на них. Потом что-то треснуло, и свет погас. Скат поломал их лампу.

Что теперь им делать? Они пытались на ощупь в темноте найти весла. Прежде чем они нашли их, лодка поплыла. Сначала медленно, а потом все быстрее. Казалось, они летят над водой.

– Это ты гребешь? – спросил Карсатоа в недоумении.

– Нет, не я, – ответил Тобан.

– И не я, – еще больше удивился его друг.

Тобан посмотрел в воду. Там, еле видимый, под каноэ плыл скат! Так они проплыли несколько миль. И когда преследователи остались далеко позади, скат нырнул и исчез.

Миссионеры склонили головы и поблагодарили Господа за то, что Он спас их таким удивительным образом. Такая же большая рыба, какую Бог послал для спасения Ионы, помогла и им.

**Руфь Робартсон**



# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ДЫХАНИИ



**М**ы не знаем всего о каждом аспекте дыхания. Уже более ста лет многих ученых интересует то, как это происходит. По мнению доктора Партис Гуйен, для поддержания дыхательного ритма требуются специальные нервные клетки (центральные хеморецепторы). Но их точное местонахождение и тип до сих пор неизвестны.

Доктор Гуйен предполагает, что хеморецепторы расположены в стволе головного мозга и заполнены биологически активным веществом, которое называется глутамат. Находясь в стволе головного мозга, они могут чувствовать и реагировать на изменения уровня pH в цереброспинальной жидкости, что служит сигналом необходимости изменения дыхания. Однако, по мнению доктора Джорджа Ричардсона, центральные хеморецепторы располагаются рядом с кровеносными сосудами ствола головного мозга, что позволяет также «пробовать» pH крови. Система кровообращения затрагивает все части тела, снабжая их кислородом и

питательными веществами, удаляя продукты обмена веществ.

## КАК ВЫГЛЯДЯТ ЛЕГКИЕ?

Легкие – мягкие и очень эластичные. Внутри они не имеют пустого воздушного пространства. По большей части легкие состоят из пористой ткани, очень похожей на губку. Ее пузырьки называются альвеолами, и через их стенки происходит газообмен. Одно легкое человека содержит свыше 300 млн альвеол.

## КАКОГО ЦВЕТА ЛЕГКИЕ?

Легкие взрослого человека отнюдь не розового или красного цвета, как обычно полагают. Они белые или розовато-серые. К моменту полового созревания легкие покрываются темно-серыми или голубоватыми пятнышками – это неизбежное последствие вдыхания углерода, частиц пыли, грязи и всего того, что присутствует в загрязненном воздухе. Люди не начинали бы курить, если бы могли увидеть, что табачный дым оставляет после себя в легких.

## ОДИНАКОВОГО ЛИ РАЗМЕРА ЛЕГКИЕ?

Легкие разного размера. Левое легкое меньше правого, чтобы оставалось место для сердца. В организме внутреннее пространство между органами распределено очень разумно.

## УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ЛИ ЛЕГКИЕ С ВОЗРАСТОМ?

Да. Чтобы убедиться в этом, достаточно сравнить грудную клетку ребенка с грудной клеткой взрослого человека. А большую часть грудной клетки занимают именно легкие. Размер легких варьируется и у взрослых людей. Сравните, например, худого человека с крупным футболистом.

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ КАШЛЯЮТ?

Кашель – важный механизм защиты легких. Это сильный, резкий выдох воздуха в результате сокращения мышц дыхательных путей. Воздух выталкивается с большой скоростью, что позволяет очистить дыхательные пути от инородных веществ.

По книге Стивена Джуана  
«История тела. 2640 фактов»

# ВНУТРЕННИЕ БОЛЕЗНИ

**САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ,  
или Все новое – это хорошо  
забытое старое**

**Не секрет, что смертность от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) вышла на первое место не только в Украине, но и в большинстве цивилизованных стран мира. Ученые связывают такую ситуацию с изменением образа жизни, малоподвижностью, увеличением калорийности пищи и вредными привычками. Как остановить эту эпидемию? Как предотвратить поражение сердца и сосудов?**

Один из трех взрослых людей страдает гипертонической болезнью, но только половина из них проходят лечение. У одного из трех наблюдаются предвестники гипертонии – пограничное состояние между нормой и гипертонией. Напомним, что гипертоническая болезнь увеличивает риск развития инсульта, инфаркта, почечной недостаточности и старческого слабоумия. Не логично ли будет изменить нездоровые факторы, влияющие на наш организм, чтобы обезопасить себя? Давайте попробуем разобраться и принять конкретные решения.

Существует ли какая-либо диета, которая помогла бы снизить высокое артериальное давление за 4 недели? Ученые говорят, что такой стиль питания существует, и он доступен каждому человеку.

Френк М. Сакс, кардиолог, профессор Гарвардского университета и главный врач Brigham and women's hospital в Бостоне, дал интервью изданию Nutrition Action с целью осветить научные рекомендации в сфере профилактики ССЗ и гипертонии в частности. Давайте рассмотрим основные тезисы этого интервью.

## DASH-ДИЕТА

Это название является аббревиатурой. Dietary Approches to Stop Hypertension означает «диетический подход для прекращения развития гипертонии». Широкомасштабные исследования показали, что эта диета по эффективности не уступает лекарственным средствам, снижающим высокое артериальное давление. Причем, эффект был очевиден у испытуемых вне зависимости от возраста (хотя в исследовании не принимали участие люди старше 76 лет), пола, массы тела и расовой принадлежности. Если же люди наряду с этой диетой также и снижали потребление соли, то ее эффективность превышала эффективность лекарственных препаратов.

Прежде чем сформулировать основные рекомендации данной диеты, ученые старались проанализировать питание вегетарианцев и других людей по всему миру, которые меньше всего страдали от гипертонии. К тому времени ученые уже знали, что некоторые компоненты питания могут способствовать хорошим показателям артериального давления. К таким компонентам относят калий, кальций, магний, клетчатку и растительный белок, но по отдельности они не столь эффективны – важно их сочетание в питании человека, поэтому искали людей, которые употребляют много продуктов с этими составляющими.

Итак, исследователи постарались воспроизвести принципы такого рациона в эксперименте с обычными жителями Америки.

Что же употребляли люди, которые не страдали гипертонической болезнью? В основном фрукты, овощи, бобовые, растительные масла (оливковое, соевое, масло канولا и другие не тропические масла), орехи и цельные зерновые, а также определенное количество молочных продуктов с низким процентом жирности, рыбу и птицу. В их рационе

было крайне мало красных сортов мяса, сахаросодержащих напитков и десертов.

Что же особенно полезно для организма? Наверное, фрукты и овощи? Ученые попробовали воспроизвести 2 варианта диеты. Одна из них просто содержала большее количество овощей и фруктов; кроме этого ничего не менялось по сравнению с обычным рационом американцев. Второй же вариант подразумевал наряду с увеличением количества овощей и фруктов уменьшение содержания сахара, животного жира из молочных продуктов и холестерина.

Как вы думаете, какой вариант был эффективнее? Да, второй, хотя и первый вариант значительно улучшал показатели артериального давления, но второй – значительно превосходил его по эффективности. Поэтому стоит также обратить внимание на жиры и сахара в нашем питании.

Ученые пока не могут с точностью объяснить механизм таких результатов, однако определенные предположения есть. Во-первых, обилие калия в растительных продуктах помогает выводить из организма натрий, а, как вы знаете, натрий способствует поддержанию высокого артериального давления. Итальянские ученые, которые изучали влияние средиземноморской диеты (практически идентична DASH-диете), обнаружили, что она увеличивает выработку оксида азота эндотелием (внутренний слой стенки) сосудов. Напомним, что оксид азота способствует расслаблению стенки сосудов, таким образом, снижению давления. Недостаток оксида азота (характерно для гипертоников) ведет к стойкому сужению сосудов, а значит, будет способствовать повышению артериального давления.

Кроме того, на фоне DASH-диеты отмечалось уменьшение спазма в мельчайших сосудах – артериолах, которые в норме депонируют большую часть крови и таким образом улучшают показатели артериаль-



ного давления. В стенках артериол есть мышечные клетки, которые дают им возможность сужаться и расширяться. Если они сужены, то на хорошее артериальное давление нечего рассчитывать – большая часть крови скапливается в крупных сосудах и буквально распирает их. Кроме того, чтобы преодолеть сопротивление этих суженных артериол, сердце вынуждено с большей силой проталкивать кровь – повышать давление крови.

Крупные сосуды могут стать жесткими и неподатливыми, что также будет повышать давление крови, особенно систолическое. Напомним, что систолическое давление описывает большая цифра из двух при измерении артериального давления, а меньшая – указывает диастолическое давление. Например, вы измеряли давление и получили 120/80 мм рт. ст. 120 – это систолическое давление, а 80 – диастолическое.

Вернемся к жесткости сосудов. Это случается, если у человека развивается атеросклероз, да и с возрастом соединительная ткань сосудов становится менее эластичной. Поэтому чем старше мы становимся, тем выше риск развития гипертонии. Но диета, подобная DASH с пониженным потреблением соли, помогает даже жесткие возрастные сосуды сделать более податливыми.

А если ничего не менять в диете и просто употреблять меньше соли, будет ли такой же результат? Ученые тоже задались этим вопросом и провели эксперимент. Они без изменения диеты уменьшили потребление соли с традиционного высокого – 3,3 г в день (1 ч. л. соли = 5 г) до 2,4 г в день (умеренное потребление) и затем – до 1,5 г в день (низкое потребление). В результате оказалось, что умеренное потребление соли помогло снизить давление на 2 единицы, а низкое потребление – на 5-6 единиц.

Если вы будете съедать не более ½ ч. л. соли в день, тем самым вы уже можете своему организму лучше контролировать артериальное давление, а если также произведете изменения в диете, то результат вас приятно удивит.

В 2013 г. было проведено нашумевшее исследование, результаты которого показали, что потребление соли менее 1,5 г в день способствует увеличению риска возникновения инсульта и инфаркта. Однако, тщательно проанализировав его, ученые нашли ряд ошибок и аннулировали его результаты. Поэтому не стоит бояться уменьшать потребление соли, хотя ее полное исключение не рекомендуется.

Целью исследования DASH-диеты было узнать, способна ли она снижать артериальное давление или нет. Однако за счет того, что она подразумевает ограничение потребления насыщенных жиров и холестерина, она также помогает снизить показатели холестерина низкой плотности (ЛПНП – плохой холестерин) в крови, что в свою очередь будет предотвращать развитие атеросклероза. Если снизить потребление насыщенных жиров и соли одновременно, то это значительно снизит риск развития инфаркта и инсульта.

Еще один вопрос, который иногда задают: какие углеводные продукты лучше употреблять – сладкие фрукты или несладкие, цельнозерновой хлеб или белый, цельнозерновые макароны или

полуцельнозерновые и т. д. Исследования показали, что чем меньше рафинированных продуктов вы будете употреблять, тем лучше, а вот из цельных продуктов, даже если они сладкие, вы можете выбрать все, что пожелаете.

Даже в самых сладких плодах содержится много клетчатки, витаминов, микроэлементов, фитохимических веществ, которые не позволяют лишним калориям навредить вам. Рафинированные продукты лишены всех этих компонентов, и поэтому не являются полезными и даже вредят, способствуя увеличению массы тела, повышению уровня атерогенных триглицеридов и плохого холестерина, а также делают инсулин менее эффективным. Если же у вас диагноз предиабета или диабета, то вам лучше выбирать менее сладкие плоды.

### **СНИЖЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Лишние килограммы делают наши крупные сосуды жесткими, а также активизируют симпатико-адреналовую систему. Это стресс-система; структуры, подчиненные ей, вырабатывают адреналин, суживающий сосуды, повышающий давление и учащающий сердцебиение. При этом суживаются и сосуды почек, делая почки менее способными вывести лишний натрий.

Кроме того, суженные в почках сосуды в меньшем количестве доставляют к почкам кислород, и организм еще больше увеличивает давление крови, чтобы доставить его столь жизненно важному органу, как почки. Поэтому снижение избыточной массы тела однозначно будет полезно вашим сосудам и сердцу, а также снизит риск развития сахарного диабета, рака и артрозов.

Если вы в свой режим дня будете регулярно включать физическую активность по крайней мере 30 мин в день, а лучше – 1,5 ч в день хотя бы 5 раз в неделю, то вы значительно снизите риск развития инсульта и инфаркта. Вид активности можете выбрать по своему усмотрению, главное, чтобы он был по интенсивности равен ходьбе в быстром темпе в течение 30 мин.

Для тех, у кого уровень артериального давления не превышает 160/90 мм рт. ст., в принципе ограничений по активности нет. Тем, у кого он выше, прежде чем приступить к активности, следует проконсультироваться с врачом. Всем гипертоникам противопоказаны силовые и соревновательные виды спорта, а также единоборства.

### **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ**

Откажитесь от курения и употребления алкоголя, если у вас есть эти вредные привычки. Тем самым вы сохраните свое здоровье и жизнь на долгие годы.

### **СОСТАВЛЕНИЕ МЕНЮ**

Для того чтобы нагляднее продемонстрировать, из чего можно составить меню для DASH-диеты, приводим следующий список продуктов на день для среднестатистического человека (занимающегося умственным трудом), потребляющего 2100 калорий:

- Фрукты любые – 4-5 порций (400-500 г), причем часть из них должна быть в сыром виде.

- Овощи любые (с некоторым ограничением картофеля) – 8-10 порций (800-1000 г), желательно, чтобы хотя бы третья часть из них была в сыром виде.

### **В целом овощи и фрукты должны составлять не менее 11 порций в день**

- Зерновые – 4 порции.
- Бобовые и орехи – 2 порции, если вы употребляете еще молочные продукты и мясо или рыбу. Если вы не употребляете животных продуктов, то для получения дополнительного белка количество бобовых и орехов нужно довести до 4-5 порций, а также добавить 1-2 порции цельных зерновых и 1-2 порции зеленых листовых овощей и 1 ст. л. молотых семян кунжута (содержат кальций). Не забывайте также пополнять свой запас витамина B<sub>12</sub> и витамина D в осенне-весенний период.

- Рыба, птица, мясо – 1 порция (если вы их употребляете).

- Низкожирные молочные продукты (если вы их употребляете) – 2 порции.

- Растительные масла и жиры – 2 порции.

- Десерты и сладости – 2 порции в день.

- Вода – 8-10 стаканов.

- Другое (вы можете по желанию добавить к перечисленному 1 порцию из любой группы).

Если вы составите свой рацион из таких продуктов, то в среднем вы получите на 2 100 калорий: насыщенных жиров – 14 г, белка – 105 г, клетчатки – 30 г, калия – 4 700 мг, магния – 500 мг, кальция – 1 200 мг, натрия – не более 2 3 г (1/2 ч. л.).

### **1 ПОРЦИЯ продукта содержит:**

#### **Фрукты и овощи:**

- ½ стакана приготовленных или сырых нарезанных

- 1 стакан зеленых листовых нарезанных

- Фрукт или овощ весом около 100 г

- ¼ стакана сухофруктов

#### **Зерновые:**

- 1 кусок хлеба толщиной

- в палец

- ½ стакана вареной каши или макарон

#### **Низкожирные молочные продукты (если вы их употребляете):**

- 1 стакан молока или йогурта

- 100 г творога

#### **Бобовые и орехи:**

- ¼ стакана орехов

- ½ стакана готовых бобовых

- 120 г соевого сыра тофу

#### **Рыба, птица, мясо (если вы их употребляете):**

- 100 г в готовом виде

#### **Растительные масла и жиры:**

- 1 ст. л. растительного масла

- 1 ст. л. майонеза

#### **Десерты и сладости:**

- 1 небольшое печенье

- 1 ч. л. сахара

Татьяна Остапенко  
по материалам «Нутришн Экшн»

# КОНСТРУКТИВНЕ вирішення конфлікту

Конфлікт – невід’ємна частина тісних взаємин. Проте найбільш важливим є те, як ми вирішуємо конфлікти. Багато хто стикається з труднощами щодо того, як розв’язати проблему, як знайти правильне рішення в складній ситуації.



Один чоловік розповідає, що в його дитинстві, коли виникала конфліктна ситуація між батьками, вони йшли у свою спальню й зачиняли за собою двері. Коли вони виходили з кімнати, здавалося, що конфлікт вирішився. Коли одружився він сам і між ним та його дружиною відбулася перша справжня сварка, то, не знаючи, як діяти, він запропонував своїй дружині піти в спальню. Зачинивши двері, він зрештою усвідомив, що в нього не було ані найменшого уявлення про те, що потрібно робити після цього! Ніхто ніколи не пояснював йому, що має відбуватися за зачиненими дверима.

## П’ЯТЬ МЕТОДІВ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТУ

### УНИКАННЯ

Деякі люди уникають конфлікту і припиняють спілкування, коли виникає проблема. Вони можуть залишити кімнату, вийти з будинку або іншим способом уникнути обговорення ситуації. Такий підхід пояснюється низьким рівнем взаємодії та невпевненістю в собі. Цей метод не підходить тоді, коли питання вимагає вирішення.

### ПОСТУПКА

Інші пристосовуються і вважають за краще поступитися або підкоритися. Такий підхід свідчить про високу зацікавленість у взаєминах, але низьку зацікавленість у своїй особі. Цей метод неприйнятний у ситуації, коли він набуває форми маніпуляції або застосовується через страх бути відкинутим.

### ПЕРЕМОГА

Є група людей, які змагаються, щоб отримати перемогу. У цьому методі почуття впевненості в собі перебуває на високому рівні, а взаємодія – на низькому.

Висока зацікавленість у своїх потребах і бажаннях, але низька – у взаєминах, а ще нижча – у потребах і бажаннях іншого. Цей метод може бути доречний, коли захищається важливий принцип.

### КОМПРОМІС

Деякі намагаються частково поступитися або домовитися, використовуючи формулу «трохи ти і трохи я». Такий підхід характеризується середнім рівнем взаємодії, помірним почуттям впевненості в собі та середньою мірою зацікавленості взаєминами. Метод компромісу можна використовувати тоді, коли недостатньо часу для узгодження або проблема незначна.

### СПІЛЬНЕ УХВАЛЕННЯ РІШЕННЯ

Цей метод найбільш прийнятний. Враховуються почуття та потреби всіх зацікавлених осіб, приймається рішення. Цей метод ґрунтується на взаємній повазі.

1  
крок

Прагніть вирішувати питання та назрілі конфліктні ситуації в міру їхнього виявлення, не згадуючи минулого. Святе

Письмо радить: «*Сонце хай не заходить у вашому гніві*» (Ефес. 4:26). Не завжди вдається уникнути гніву або розв’язати конфлікт того ж дня. Проте принцип зрозумілий: не відкладайте питання про конфлікти та почуття. Знайдіть час для вирішення конфліктної ситуації, не згадуючи минулого.

2  
крок

Використовуйте навички спілкування для того, щоб слухати і ділитися своїми думками. Візьміться за вирішення проблеми, а не за співрозмовника.

3  
крок

Визначте потреби кожного залученого до конфлікту. Спробуйте поставити себе на місце іншої людини. Усвідомте, як вона себе почуває в цій ситуації.

4  
крок

Задовольніть потребу іншої людини.

5  
крок

Розглядайте альтернативні можливості, які могли б сприяти вирішенню. Обдумайте всі варіанти. Запишіть їх на аркуші паперу. Деякі можуть здатися далекими, але не давайте їм оцінки на цьому етапі.

6  
крок

Оцініть свої можливості. Відмовтеся від неприйнятних альтернатив. Оберіть ті, що підійдуть для всіх.

7  
крок

Моліться разом! Конфлікт призводить до стресу і може закінчитися тим, що будуть зачеплені почуття одне одного. Молитва сполучає нас із Богом і одне з одним.

8  
крок

Перегляньте рішення. Домовтеся про час, через 1-2 тижні після застосування рішення в житті оцініть ефективність. Ви можете змінити своє рішення і прийняти інше.

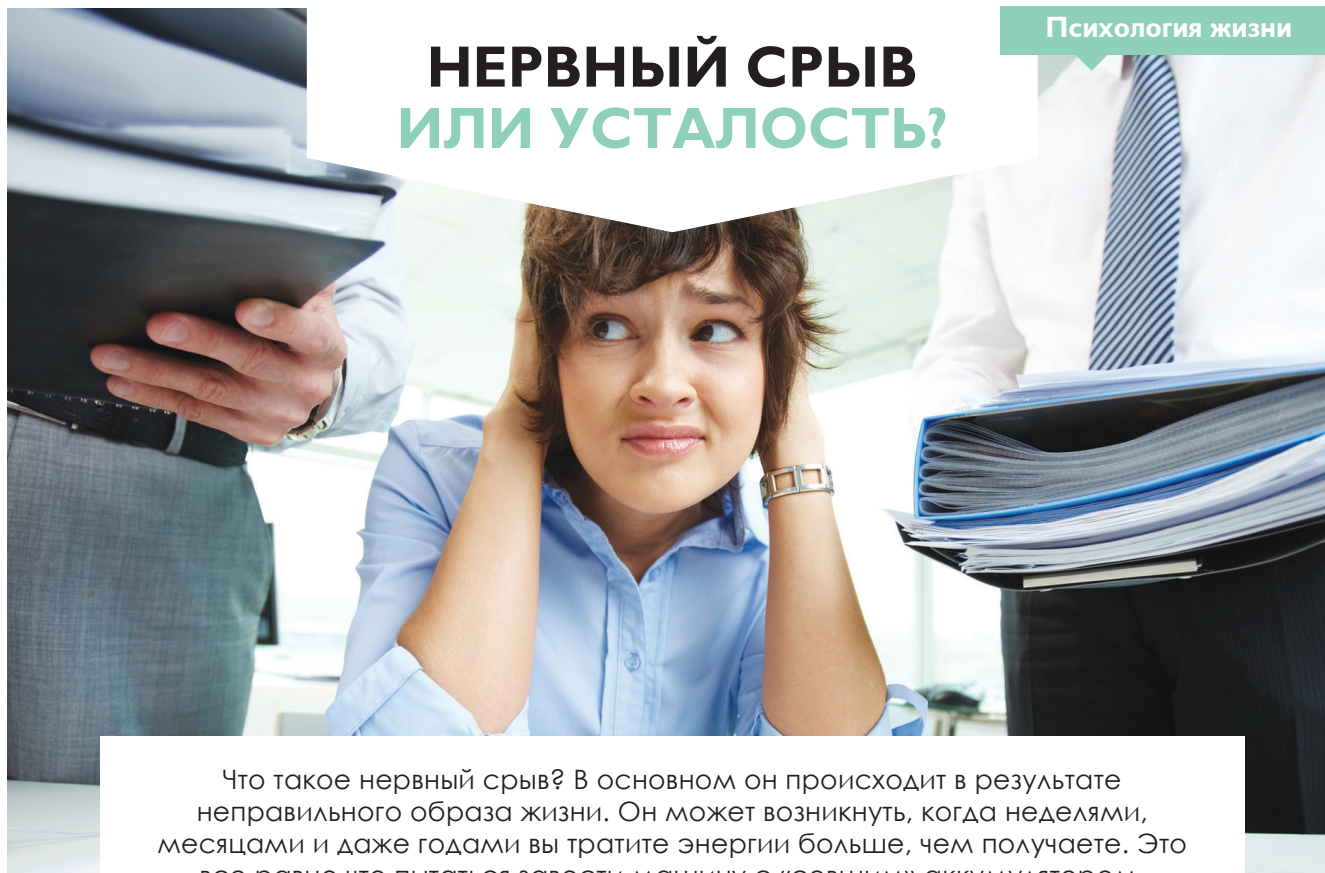
Кожна конфліктна ситуація може стати часом для спільного зростання. Сильні сім’ї – не ті, у яких немає конфліктів, а ті, які успішно вирішують їх.

Плануйте регулярно проводити час у бесідах про потенційні проблемні сфери життя. Розкрийте одне одному свої потреби та почуття.

Автор: Ірина Ісакова



# НЕРВНЫЙ СРЫВ ИЛИ УСТАЛОСТЬ?



Что такое нервный срыв? В основном он происходит в результате неправильного образа жизни. Он может возникнуть, когда неделями, месяцами и даже годами вы тратите энергии больше, чем получаете. Это все равно что пытаться завести машину с «севшим» аккумулятором.

## СТАДИИ НЕРВНОГО СРЫВА

Первая стадия – «звездный час». Это время энтузиазма, горячего желания выполнить поставленную задачу и получить удовлетворение от работы. Вы целиком отдаетесь работе. Воодушевление столь велико, что вы совсем не обращаете внимания на ваши энергетические запасы. Сами того не подозревая, вы начинаете слишком активно их расходовать, закладывая начало процесса опустошения.

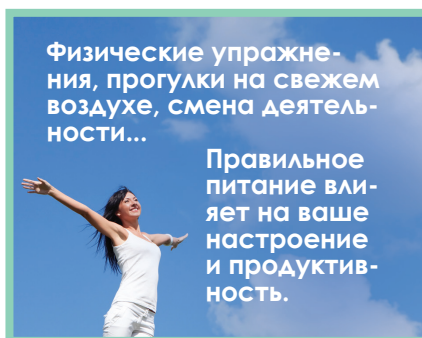
Это приводит к следующей стадии, которую называют «нехваткой горячего». Теперь вы начинаете замечать, что ваши силы на исходе. Вы ощущаете явные признаки истощения. Появляются симптомы различных заболеваний, вы становитесь раздражительным и сердитым.

И, наконец, последняя стадия – «кризис». Вас охватывает чувство пессимизма. Вы сомневаетесь в каждом своем шаге. Появляется нерешительность, апатия. Вы постоянно пытаетесь решить все свои проблемы, это становится навязчивым желанием. Вы разочарованы и даже можете бросить работу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕРВНОГО СРЫВА?

Профилактика – лучшее средство борьбы с болезнью! Это особенно

верно по отношению к нервному срыву. Так как срыв возникает в результате того, что человек возлагает на себя слишком много обязанностей, профилактика состоит в том, чтобы научиться делать то, что по силам, и выполнять задачи по мере их необходимости.



Это означает, что иногда придется отвечать отказом на некоторые просьбы, не испытывая при этом чувства вины. Нужно помнить, что Бог дает необходимое время и энергию для выполнения работы. Но если мы переутомляемся, то неравномерно используем ресурсы организма, что приводит к стрессу, нервному срыву и различным заболеваниям.

## ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ

Выполняя те задачи, которые приносят нам удовлетворение, мы

сможем предотвратить нервный срыв.

## ОТДЫХ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Отдых – это не только достаточное количество сна, но также прогулки на свежем воздухе и смена деятельности. Не забывайте об этом. Также от правильного питания во многом зависит ваше настроение и продуктивность. Пересмотрите свое меню.

## ВЫПОЛНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ученые доказали, что физические упражнения снимают умственную усталость и предотвращают появление депрессии.

## НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ БОГА

Только в спокойном общении с Богом вы сможете полностью восстановить свой внутренний мир. Бог хочет, чтобы мы обладали силой и энергией для выполнения ежедневных задач. Просите у Него поддержки и помощи, и Господь не допустит, чтобы вы пережили стресс, депрессию или нервный срыв.

Автор: Лен Макмиллан

# ФИЗИОЛОГИЯ ДЫХАНИЯ

Одним из компонентов воздуха, жизненно необходимым для всего живого на земле, является кислород. И хотя в атмосферном воздухе его часть составляет всего 20,98%, этого хватает для того, чтобы поддерживать жизнь всех живых существ на планете.

**К**аждая клетка человеческого организма также нуждается в кислороде. Как только ребенок рождается и ему перерезают пуповину, запускается механизм дыхания, который будет функционировать вплоть до смерти человека. Дыхание – это удивительный и сложно организованный процесс, о котором мы сегодня постараемся узнать немного больше.

## КАК МЫ ДЫШИМ?

В организме входными воротами для воздуха являются нос и рот. Пройдя через полость носа, воздух попадает в носоглотку, далее – в ротоглотку, гортань, трахею, бронхи и легкие.

Отметим, что для организма более приемлемо поступление воздуха именно через нос. Почему? Благодаря сложному аэродинамическому строению носа, проходящий по нему воздух очищается от частиц пыли (оседает на волосках), бактерий и некоторых химических веществ (прилипают к слизи), а также согревается и увлажняется. Дыхание же ртом существует как аварийный вариант поступления воздуха и имеет ряд недостатков по сравнению с носовым.

У детей с длительно нарушенным носовым дыханием (аденоиды, искривление перегородки носа)

развиваются изменения в строении черепа, меняющие выражение лица, нарушается слух. Такие дети часто болеют простудными заболеваниями, у них страдает умственное развитие из-за нехватки кислорода.

## КАК МЫ ГОВОРИМ?

Гортань представляет собой коробку, снабженную голосовыми связками. При выдохе голосовые связки колеблются, производя звук нашего голоса. Высота голоса зависит от того, насколько длинны наши голосовые связки: чем они длиннее, тем меньше частота их колебаний, а голос ниже, и наоборот.

У профессиональных певцов вырабатывают определенную модель дыхания и направления воздуха по дыхательным путям. Оказывается, при пении они производят звук не столько голосовыми связками, сколько мышцами грудной клетки, диафрагмой, мышцами живота и даже мышцами таза! Вот почему их голос слышно без микрофона даже в конце зала.

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

На пути воздуха к легким за гортанью находится трахея. Она представляет собой трубку длиной 9-12 см и состоит из 18-22 не полностью замкнутых хрящевых колец. За счет такого строения трахея может оставаться гибкой и в то же время достаточно упругой и не мешает прохождению пищи по пищеводу, который тесно прилегает к ее задней безхрящевой части.

Возле верхнего конца трахеи находится клапан – небная завеса, который защищает нас во время глотания от попадания пищи в дыхательные пути. Нижний конец тра-

хеи разделяется на бронхи, которые в свою очередь снова и снова делятся и переходят в альвеолы легких.

Трубчатые структуры дыхательной системы (трахея и бронхи) покрыты изнутри слизью, которая увлажняет их и защищает от инородных тел. Этот слой слизи, выстилающий дыхательные пути, равен 1/600 мм!

Под слизистым слоем располагаются миллиарды мельчайших выростов эпителия – ресничек, которые, двигаясь, заставляют слизь и осевшие на ней инородные частицы передвигаться по направлению глотки. Достигнув уровня глотки, этот комочек слизи и грязи проглатывается и перемещается в желудок или же выкашливается. Кстати, при кашле скорость движения воздуха достигает 960 км в час! Если же что-то раздражает слизистую оболочку носа, то человек чихает, в результате чего она очищается.

Слизь над ресничками состоит из двух слоев. Та ее часть, которая расположена ближе к ресничкам, очень скользкая, что дает возможность ресничкам скользить по ней. Та часть, которая ближе к просвету дыхательных путей, очень липкая, и именно к ней приклеиваются все чужеродные частички из воздуха. Эти два слоя не перемешиваются и не меняются местами, что обеспечивает стабильность защитного механизма.

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЕХИ

Как мы уже упоминали, бронхи переходят в альвеолы – мельчайшие структурные элементы легких. Это маленькие мешочки округлой формы. Размер каждой альвеолы не превышает размер булавочной головки, но их количество составляет



примерно 300 млн штук, что создает просто огромную контактную поверхность для воздуха изнутри и крови снаружи альвеол.

Легкие человека по площади поверхности всех вместе взятых альвеол равняются площади теннисного корта – около 100 м<sup>2</sup>. Альвеолы расширяются, наполняясь воздухом, каждый раз, когда мы вдыхаем, и сжимаются при выдохе. Изнутри каждая альвеола покрыта альвеолярной жидкостью, которая богата водой и сурфактантом – веществом, уменьшающим поверхностное натяжение воды, что не дает альвеолам спадаться и слипаться полностью под воздействием силы поверхностного натяжения воды. Сурфактант обладает бактерицидными свойствами, предохраняет альвеолы от повреждения и облегчает транспортировку газов через стенку альвеол.

На внутренней поверхности альвеол также находятся клетки иммунной системы – макрофаги, которые вылавливают и уничтожают все болезнетворное и чужеродное.

### ТРАНСПОРТНАЯ СИСТЕМА

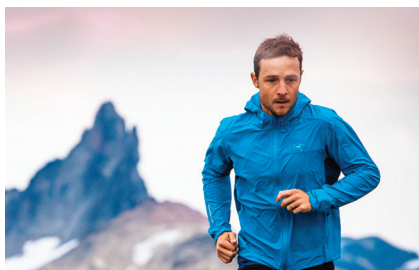
Проникновение кислорода через стенку альвеол в кровеносные капилляры, окутывающие их снаружи, осуществляется путем диффузии. Как только кислород через стенку альвеол попадает в кровь, его захватывают транспортировщики – эритроциты. В них содержится особый белок гемоглобин. Внутри каждого эритроцита – около 250 млн молекул гемоглобина, каждая из которых содержит по 4 молекулы железа. Именно к молекулам железа прикрепляется кислород, между ними формируется цепкая взаимосвязь, и таким образом кислород путешествует к нуждающимся в нем клеткам.

Когда эритроцит достигает такой «голодной» клетки, связь между железом и кислородом ослабевает, и он, отсоединившись от гемоглобина, переходит в клетку. Углекислый же газ из клетки прикрепляется на место, освобожденное кислородом, и транспортируется в альвеолы, где освобождается и выходит из легких с выдохом. Если бы молекула гемоглобина лишь слегка поменяла свою конфигурацию или изменилась последовательность расположения ее 564 аминокислот, тогда она не смогла бы удерживать кислород, а значит, мы бы умерли.

Обмен кислородом и углекислым газом происходит буквально за миллисекунды, и всего за минуту кислород из легких достигает всех клеток организма!

### ДЫХАНИЕ МЫШЦАМИ

Для того чтобы сделать вдох, наш организм задействует целый ряд мышц. В основном это мышцы грудной клетки, спины и плеч, но помогают им также мышцы шеи, живота и даже некоторые мышцы таза. Выдох мы делаем практически пассивно – без участия мышц. Это происходит благодаря тому, что грудная клетка опускается под силой тяжести, а также действует эластическая тяга легких и изогнутых во время вдоха реберных хрящей. Кроме того, снизу легкие подавливаются органами брюшной полости. Однако если мы выдыхаем резко, активно (во время пения, крика, дыхательной гимнастики), тогда выдоху будут также помогать мышцы грудной клетки, живота и таза.



### КТО ГЛАВНЫЙ?

Интересно, что регулирование дыхания – процесс многоуровневый. Основным регулятором автоматического дыхания является продолговатый мозг – он запускает вдох и выдох. Но вдох на выдох переключает мост головного мозга, который также регулирует глубину вдоха. Информация от этих двух центров передается спинному мозгу.

Нервы спинного мозга каждые 2 с посылают мышцам грудной клетки команду сокращаться и расширить грудную клетку, чтобы набрать воздуха. Через 3 с от начала вдоха сигналы от спинного мозга прекращаются и мышцы расслабляются – начинается выдох.

Гипоталамус контролирует дыхание при физической нагрузке в соответствии с изменением температуры тела и скорости обмена веществ. Вы знаете по себе, что при физической или психической нагрузке наше дыхание учащается и становится глубже. Это происходит для того, чтобы обеспечить кислородом организм, работающий в напряженном режиме. А вот лимбическая система (часть головного мозга) может менять дыхание в соответствии с нашими эмоциями и активностью внутренних органов. Кора же головного мозга обеспечивает регулирование дыхания во время разговора.

Регуляцию частоты и глубины дыхания осуществляет мозг без нашего на то согласия или несогласия. Хотя мы частично можем сознательно контролировать свое дыхание, но

как только мозг посчитает, что наше руководство не соответствует потребностям организма, он заставит нас дышать по его схеме. Именно автоматическое дыхание поддерживает нашу жизнь в безопасности, ведь если бы мы перестали дышать, то буквально за минуту уровень кислорода в организме критически снизился и пострадал бы мозг, а через 4-5 мин без кислорода он бы умер, то есть умер бы сам человек.

### ЭКСТРИМ

Если мы находимся в горах на высоте более 2-5 км, где воздух содержит меньше кислорода, организм заставляет нас дышать глубже и чаще, ускоряет работу сердца и повышает артериальное давление. Но при таком форсированном дыхании из организма быстрее выводится и углекислый газ, который, как вы помните, является активатором вдоха. Как следствие, у человека развивается высотная болезнь: дыхание становится редким, замедляется сердцебиение и снижается давление, что может привести к потере сознания или даже гибели.

Однако если человек живет в горах или медленно, постепенно поднимается на гору, давая время организму адаптироваться к новым условиям, то организм нормально переносит такие изменения. Вырабатывается больше эритроцитов, уровень гемоглобина в них возрастает, а капилляры становятся более плотными, что помогает вылавливать из воздуха максимум кислорода, который доступен.

Если человек попадает в условия с повышенным атмосферным давлением, например, ныряет с аквалангом, тогда организму приходится приспосабливаться к необычным для него условиям. В этом случае увеличивается количество азота в крови. И если водолаз начнет быстро подниматься на поверхность, то этот азот превратится в пузырьки, которые закупорят мелкие сосуды, что приведет к развитию кессонной болезни. Поэтому водолазы обучаются медленному, ступенчатому подъему с больших глубин.

Итак, как видите, мы удивительно устроены нашим Творцом! Все в нашем организме продумано до мелочей, чтобы мы жили и наслаждались жизнью.

«Все дышащее да хвалит Господа!» (Пс. 150:6)

### Источники информации:

<http://www.myshared.ru/slide>  
«CELEBRATION living life to the fullest» под ред. Сандры Блекмер  
Видео: <https://www.google.com.ua/search?client=opera&q=чудо+строения+дыхательной+системы&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8>

# БРЕМЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Любовь к деньгам... Она может забрать всю нашу энергию, полностью овладеть нашей душой и разумом. Здесь кроется большая и невидимая опасность. «Не можете служить Богу и маммоне», — сказал Иисус

(Мф. 6:24).

Богатство способно привести нас к мысли, что все в этом мире продается и покупается. Действительно, имея деньги, можно приобрести очень многое. Видимо, поэтому коррупция стала незаживающей раной на теле нашего общества. Древние говорили: «Чистоту золота определяют пробным камнем. Но и само золото становится этим камнем, когда речь идет о таких человеческих качествах, как доброта и хитрость».

Истинные ценности: дружба, любовь, справедливость, мир, надежда и сама жизнь не продаются и не покупаются. Я вспоминаю одного известного греческого миллиардера, который, умирая, вполне мог бы сказать: «Я преуспел во всем, что затеял, кроме жизни...» Апостол Павел прекрасно понимал это, когда написал: «Богатых в настоящем веке увещивай, чтобы они не высоко думали о себе и уповали не на богатство неверное, но на Бога живого» (1 Тим. 6:17).

Богатство не только придает жизни кажущуюся цель — оно целиком охватывает всего человека. Оно налагает на него и великую ответственность. Чем больше человек имеет, тем больше окружающие судят о том, сколь разумно он распорядился

своим богатством. Настанет день, и Господь взыщет с тех, кто богател на страданиях и смерти людей. И для торговца наркотиками, и для продавца оружия наступит момент, когда надо будет за все отчитаться сполна.

Но будьте внимательны и поймите меня правильно! Богатый человек может оказаться настоящим благодетелем для бедных, для своего города, своей страны, для всего общества. Иногда я думаю: «Эх, почему же я не миллиардер! Или хотя бы не миллионер... Я бы сделал столько полезных, нужных, добрых дел!»

Мысленно я уже составил длинный список различных проектов и планов. С каким удовольствием я финансировал бы школы и больницы! Однако, увы, я не миллионер. Но, может быть, это даже и лучше для моего спасения?.. Почему? Да потому что жизнь, истинная жизнь, куда ценнее всех материальных благ. Тем более, что богатство сделало бы из меня скорее всего бессердечное, агрессивное, властное существо. Мир и покой ушли бы из моего сердца, а вместе с ними — любовь и расположение моих близких.

Автор: Джон Граз

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 6 (77) 2015

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

Тетяна Остапенко – сімейний врач  
пансіонату «Наш Дім»

Ріта Заморська – магістр громадської  
охорони здоров'я

Ірина Ісакова – сімейний консультант  
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза  
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

Редакція залишає за собою право  
друкувати матеріали в дискусій-  
ному порядку, не поділяючи по-  
глядів 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](http://www.lifesource.com.ua)

### Контактные данные распространителя:

З чого починається Ваш ранок?

11  
9  
7  
Ранок  
Надій

Зустрічайте ранок з «НАДІЄЮ»!

