



Здоровье – первое богатство,
счастливое супружество – второе.

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА:

ЗАБОЛЕВАНИЕ ИЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО?

Ученые отмечают, что СРК чаще всего является проявлением депрессии или другого психологического расстройства.



2

4 ХУРМА – НАЙКРАЩИЙ ЗИМОВИЙ ФРУКТ

Один з найпопулярніших зимових фруктів – хурма – є джерелом великої кількості корисних для здоров'я речовин.

5 ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Люди, испытывающие положительные эмоции и поддерживающие хорошее настроение, менее склонны к развитию какого-либо заболевания сердечно-сосудистой системы.

12 ЧОМУ ВИНИКАЮТЬ НЕПОРОЗУМІННЯ?

Щоб розуміти один одного, нам потрібно навчитися інформувати партнера про те, що нас зараз тривожить, і ділитися причинами своєї радості. Люблячий намагається розуміти, а розуміючий – любити. Не існує такого конфлікту, який неможливо було б вирішити шляхом розуміння.

13 ЛЮБОВЬ БЕЗ ВСЯКИХ «ЕСЛИ»

Поскольку все люди желают любить и быть любимыми, они

прикладывают титанические усилия для того, чтобы изменить других... Бог не ставит никаких условий! Любовь Христа к людям столь глубокая, искренняя и непринужденная, что Он может постоянно принимать нас такими, какими мы есть.

15 ЯК ПРИГОТУВАТИ ЗДОРОВУ ЇЖУ?

Якщо їжа, яку споживають, не приносить задоволення, організм не отримує доброго живлення. Їжу потрібно готувати вміло та зі знанням справи.



РОДИТЕЛИ
АВТОРИТЕТНЫЕ
ИЛИ АВТОРИТАРНЫЕ

6



ПРИВЧАЙТЕ ДИТИНУ
ДО ПРАЦІ

7



НАРУШЕНИЯ
ПИЩЕВАРЕНИЯ
В КИШЕЧНИКЕ

10

Думаю, многим из нас знакомы следующие явления: почти непрекращающиеся вздутия, чередующиеся запоры и диареи, боли в животе, частые испражнения и другие дискомфортные ощущения со стороны пищеварительной системы. Что это такое и как с этим бороться?

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА:

ЗАБОЛЕВАНИЕ ИЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО?

В большинстве случаев такие проявления связаны с синдромом раздраженного кишечника (СРК), хотя установить правильный диагноз может только специалист. СРК – не заболевание, а функциональное расстройство работы кишечника, связанное с нарушением нервной регуляции. Другими словами, происходят нарушения в способности кишечника воспринимать нервные импульсы и правильно откликаться на них. Чаще всего к этому приводят психосоциальные факторы: частые стрессы, психологически неблагоприятные условия жизни человека и т. д.

Раньше СРК называли спастическим колитом, слизистой коликой, нервной диареей и др., что описывало основные симптомы данного расстройства. Однако сегодня для всех этих проявлений утверждено единое официальное название – синдром раздраженного кишечника.

Данный диагноз устанавливают, если у пациента отмечаются жалобы на протяжении 12 недель за последние 12 месяцев. Чаще всего человека беспокоит боль и/или дискомфорт в области живота, которые уменьшаются или исчезают после испражнения или отхождения газов. При этом наблюдается изменение консистенции стула (то жидкий, то твердый), частота испражнений превышает 3 раза в день или становится реже 1 раза в 3 дня. Могут быть позывы к испражнению, но такового не происходит. Также может отмечаться ощущение неполного опорожнения кишечника, и человеку приходится натуживаться, обильно выделяются газы, а в кале присутствует слизь.

Большинство людей с подобными симптомами либо не обращаются за

медицинской помощью, либо, получив консультацию, больше не возвращаются, научившись сосуществовать с этой проблемой. А другие непрерывно и безрезультатно ищут причины своего состояния, не удовлетворяясь диагнозом. У таких людей СРК протекает тяжело, это ограничивает их трудоспособность и значительно сказывается на жизнедеятельности, хотя при этом внешне признаки нездоровья практически не заметны, а при периодических обследованиях ухудшения течения СРК не выявляют. Чаще всего у данной группы людей отмечаются психологические расстройства: повышенная склонность к депрессии, тревожности, негативному мышлению и т. д.

Ученые отмечают, что СРК чаще всего является проявлением депрессии или другого психологического расстройства. К сожалению, большинство людей страдают СРК в молодом трудоспособном возрасте – в среднем от 24 до 41 года. У женщин это расстройство встречается немного чаще, чем у мужчин в молодом возрасте, но в возрастной категории после 50 лет соотношение выравнивается. Если первые жалобы, характерные для СРК, появились впервые после 60 лет, то, скорее всего, это проявления иного заболевания. В таком случае следует исключить дивертикулез, рак толстого кишечника и др.

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ СРК

Назвать точные механизмы развития СРК ученые пока затрудняются. Сегодня они делают акцент на том, что по каким-то причинам в нервных окончаниях кишечника происходит сбой взаимодействия с головным мозгом. Как следствие, усиливается восприя-

тие ощущений из области кишечника. Обычно мы воспринимаем передвижение пищевого комка по кишечнику безболезненно, но человек, страдающий СРК, выглядит болезненно, хотя причин для боли нет (отсутствует воспаление, повреждение стенки кишечника). Другими словами, кишечник становится очень чувствительным к растяжению его стенки и посылает мозгу импульсы, которые тот интерпретирует как болевые, что вызывает у человека ощущение боли.

Люди, страдающие СРК, в 3 раза более чувствительны к растяжению кишечной стенки, чем здоровые. К появлению такой гиперчувствительности кишечника предрасполагают кишечные инфекции (например, дизентерия), психосоциальный стресс, травма живота. При исследованиях функций головного мозга у лиц с СРК было обнаружено нарушение в тех его структурах, которые ответственные за подавление болевых ощущений. Все остальные проявления СРК, кроме боли, являются производными болевых ощущений (явление аллодинии). Например, как реакция на боль возникает метеоризм, изменение частоты и консистенции стула.

Согласно исследованиям, существует определенная генетически обусловленная склонность к развитию СРК, которая реализуется при воздействии на организм негативных факторов. Довольно часто пусковым механизмом развития СРК является тяжелое психоэмоциональное потрясение, это особенно характерно для людей с очень чувствительной психикой.

По статистике, самыми частыми причинами стресса являются насилие

(особенно сексуальное), потеря родителей в раннем возрасте, развод родителей и др. Именно стресс, по мнению ученых, нарушает нормальное взаимодействие разных систем организма. Происходит сбой координации работы головного мозга с автономной нервной системой кишечника. Дело в том, что в их работе задействованы одни и те же вещества. Структурные клетки в них также практически идентичны, поэтому эмоциональный стресс моментально отражается на работе нервной системы кишечника. Одним из вариантов течения СРК можно назвать «медвежью болезнь».

При СРК могут преобладать либо боли с метеоризмом, либо диарея, либо запор, хотя эти проявления могут сочетаться или один вариант переходить в другой. Как правило, боли отмечаются внизу живота; резкие, схваткообразные, они усиливаются на фоне нервного или физического перенапряжения и при нарушении диеты (жирная, копченая пища, алкоголь, кофе, продукты и напитки, способствующие образованию газов, «праздничная» еда). Наличие непереносимости молочных продуктов и дисахаридов (например, сорбитола в жевательных резинках) может также вызывать проявления СРК.

Некоторые лекарственные препараты (антибиотики, препараты калия, железа, желчных кислот и др.) усиливают симптомы СРК. После испражнения или отхождения газов боли исчезают, а в ночное время не беспокоят вообще.

У женщин СРК может усиливаться на фоне беременности, климактерического периода или во второй половине менструального цикла.

Если у человека испражнение происходит чаще трех раз в день или реже трех раз в неделю, это может указывать на СРК. Изменение формы кала, его консистенции и наличие в нем слизи также может указывать на данное расстройство.

ОБСЛЕДОВАНИЕ

Как правило, для того чтобы не пропустить никакого опасного заболевания внутренних органов, пациенту с симптомами СРК назначают полное обследование. Оно может включать: общий и биохимический анализ крови, копрологическое исследование кала, анализ кала на наличие яиц глистов, скрытой крови и дисбиоза, фиброгастроскопию, УЗИ органов брюшной полости, а также обследования кишечника (колоноскопия или ирригоскопия, рентгеноконтрастное обследование).

Важна также консультация психолога, невропатолога или вегетолога с целью выявления проблем психологического характера, поскольку, как указывалось выше, эмоции тесно связаны с работой кишечника. Если при всем многообразии жалоб после обследования у человека не обнаруживают серьезных структурных изменений, то чаще всего ему устанавливают диагноз СРК.

ЛЕЧЕНИЕ

Скажем сразу, что соблюдение восьми принципов здоровья является как профилактической, так и лечебной мерой при СРК, хотя иногда приходится прибегать к лекарственным средствам. К этим принципам относятся: здоровое питание, полноценная и регулярная физическая активность, достаточное потребление воды, контроль стресса, свежий воздух и солнечный свет, своевременный отдых, отказ от всего вредного и умеренность в полезном.

Тесные социальные связи, а также доверие Богу помогают человеку быть эмоционально выносливым даже в самых неблагоприятных обстоятельствах. Помощь грамотного психолога даст человеку шанс скорее выйти из состояния затянувшегося стресса.



Физическая активность на свежем воздухе позволяет разгрузить нервную систему и нормализовать ее деятельность, ликвидировать застойные явления и обеспечить равномерное кровообращение.

ПИТАНИЕ

Исключить из рациона питания следует: кофеин, молочные продукты, фруктозу, сорбитол, уксус, острые пряности, алкогольные напитки, копчености, продукты, способствующие образованию газов. Сочетание молока, яиц и сахара часто усиливает симптомы СРК. Не лучшими сочетаниями являются овощи-фрукты, овощи-десерты.

Людям со склонностью к запорам рекомендуют употреблять больше растительных продуктов в свежем виде и около 1,5-2 л воды в день. Причем не менее 0,5-0,7 л горячей воды нужно выпивать натощак утром. При диарее следует выпивать по 1 стакану воды после каждого жидкого испражнения, чтобы не допустить обезвоживания.

Питание должно быть регулярным, полноценным, без перекусов и чрезмерности. За один прием пищи нужно съедать не более 3-4 просто приготовленных блюд общей массой не более 700 г. Жевать нужно тщательно, не спеша. Как правило, эти две меры являются ключевыми в лечении СРК.

Также необходимо исключить табак и курение.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Регулярная физическая активность на свежем воздухе позволяет разгрузить нервную систему и нормализовать ее деятельность, ликвидировать застойные явления и обеспечить равномерное кровообращение. Кроме того, физическая активность является стимулятором выработки антистрессовых гормонов – эндорфинов.

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Солнечный свет обеспечивает выработку витамина D и серотонина – двух очень важных компонентов для стабильной работы центральной нервной системы и нервной системы кишечника.

ОТДЫХ

Полноценный и своевременный отдых (сон в течение 7-8 часов, выходные, отпуск, чередование умственной и физической активности) позволяет восстановить нормальные процессы нервной деятельности и стабилизировать психологическое состояние человека.

ФИТОТЕРАПИЯ

Назначают травы, снимающие спазм, а также ветрогонные и обладающие успокаивающим действием: мяту, ромашку, мелису, валериану, укроп/фенхель. В зависимости от того, преобладает диарея или запор, назначают скрепляющие (шишки ольхи, кора дуба, зверобой и т. д.) или желчегонные (шиповник, репешок, бессмертник и др.) травы. Применения клизм стоит избегать, так как они могут усилить боль и вызвать диарею.

Полезны общие нейтральные или теплые ванны с добавлением хвойного экстракта, шалфея или мелиссы.

Итак, прогноз СРК является благоприятным. И хотя течение СРК хроническое (с обострениями и затуханиями проявлений), состояние со временем не ухудшается. Данное расстройство не осложняется кровотечениями, кишечной непроходимостью, раком или воспалением кишечника и другими жизнеугрожающими состояниями. Оно хорошо поддается коррекции с помощью здоровых привычек в образе жизни, поэтому начинайте их практиковать.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!

Автор: **Татьяна Остапенко**

ИСТОЧНИКИ

1. Турко Т. В., Махов В. М. Синдром раздраженного кишечника // Рос. мед. журнал.
2. Ивашкин В. Т. Синдром раздраженной кишки. Практич. рук-во для врачей. – М., РГА, 1999. – 28 с.
3. Шептулин А. А. Синдром раздраженной кишки: современные представления о патогенезе, клинике, диагностике, лечении // Рос. журн. гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. – 1997. – 5. – С. 88–90.
4. Маев И. В., Черемушкин С. В., Лебедева Е. Г. Синдром раздраженной кишки // Рос. журн. гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. – 2000. – Т. X. – № 2.
5. Галлямова С. А., Махов В. М. Синдром раздраженного кишечника – локальное проявление системного функционального заболевания // MateriaMedica. – 2002. – № 2 (34). – С. 59–67.

ХУРМА – НАЙКРАЩИЙ ЗИМОВИЙ ФРУКТ

Один з найпопулярніших зимових фруктів – хурма – є джерелом великої кількості корисних для здоров'я речовин. І ці плоди неодмінно повинні бути на наших столах в холодну пору року.

Хурма – м'ясиста солодка ягода помаранчево-го кольору. Її батьківщиною вважається Китай, де її назвали «китайським персиком». Дозрівають плоди хурми в жовтні – грудні. Усього на світі існує близько двох тисяч сортів цієї ягоди, за характерними ознаками вони поділяються на два види: в'язкі та нев'язкі. В'язкі сорти їстівні, тільки коли повністю дозріють і м'якоть стане желеподібною. З нев'язкої хурми найбільш відомі сорти «корольок» і «шоколадний корольок». Таку хурму можна їсти навіть не цілком стиглою.

Хурма вважається дієтичним продуктом, тому що її клітковина має ніжну консистенцію і не шкодить шлунку, а велика кількість пектинових речовин активно виводить шлаки з організму. Яскраво-оранжевий колір хурми свідчить про високий вміст бета-каротину, який сприяє покращенню зору, а також впливає на дихальну систему й запобігає розвитку бронхіту.

У боротьбі з атеросклерозом і серцево-судинними захворюваннями хурма перевершує яблука. І хоч міді та цинку в яблуках більше, хурма посідає перше місце за вмістом натрію, калію, кальцію, заліза та йоду. Наявність магнію робить цей фрукт незамінним для тих, у кого є проблеми з нирками, зокрема завдяки вживанню хурми знижується ризик виникнення сечокам'яної хвороби.

Автор: **Анна Мельянець**

Напій із хурми

- 2 склянки мигдалю
- 6 шт. фініків
- 3 склянки мінеральної води
- 3 шт. хурми
- 0,5 ч. л. кориці
- 0,25 ч. л. кардамону

Замочити горіхи на 8 годин у воді. У блендері змішати горіхи, фініки і воду до стану крему. Викласти суміш у марлю і дати стекти в миску. Мигдальне молоко знову вилити в блендер і додати інші інгредієнти. Добре перемішати близько 30 секунд і подавати до столу.



Салат із хурми з яблуками

- 4 шт. хурми
- 1 яблуко
- 1 червона цибулина
- 200 г зеленого салату
- 3 ст. л. олії
- 2 ст. л. лимонного соку
- 5 ст. л. соєвого соусу
- цукор

Нарізати тонкими кружечками хурму, очищені яблука, цибулю, перемішати і викласти на листя салату. Приготувати соус, змішавши олію, лимонний сік, соєвий соус, цукор. Полити салат соусом і дати йому трохи постояти.



М'яке морозиво з хурми і банана

- 4 шт. хурми
- 1 банан (маленький)
- 1 ч. л. лимонного соку
- листочки м'яти (для прикраси)

Банан очистити від шкірки, нарізати невеликими шматочками і поставити в морозилку на 3 години. Верхівку хурми разом з плодоніжкою рівно зрізати, чайною ложкою акуратно виїняти м'якоть.

М'якоть хурми і заморожений банан перекласти в тарілку, додати лимонний сік.

Збити блендером до однорідної консистенції. Заповнити стаканчики з хурми морозивом і прикрасити свіжими листочками м'яти.





ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Новое исследование американских ученых из Государственного университета Пенсильвании показало, что люди, испытывающие положительные эмоции и поддерживающие хорошее настроение, менее склонны к развитию какого-либо заболевания сердечно-сосудистой системы, чем те, кто, как правило, несчастен.

Специалисты исследовали 1000 пациентов с ишемической болезнью сердца в течение 5 лет и заметили,

что участники, сообщившие о положительном психологическом состоянии, чаще были физически активными, лучше спали, реже принимали медикаментозные препараты, а также меньше курили по сравнению с теми, у кого уровень положительного психологического состояния был более низким.

По словам экспертов, негативные эмоции и депрессия оказывают вредное влияние на здоровье.

Новости науки

КОРОТКИЕ ПРОГУЛКИ НУЖНЫ ТЕМ, КТО ВЕДЕТ СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Когда человек сидит в течение 6 часов подряд, приток крови к его ногам ухудшается. Улучшить кровоток помогает недолгая прогулка. Достаточно всего 10 минут ходьбы, чтобы спастись от негативных последствий. К такому выводу пришли исследователи из Медицинской школы Университета Миссури, передает Business Standard.

Специалисты оценили состояние сосудов 11 здоровых молодых мужчин до и после того, как те провели много времени сидя. Ученые установили: после 6 часов за рабочим столом кровоток в подколенной артерии значительно ухудшался. Затем они попросили участников прогуляться. Эксперимент показал, что за 10 минут ходьбы нарушенные функции сосудов восстанавливались и кровоток улучшался.

УЧЕННЫЕ РАЗРАБОТАЛИ «ФОРМУЛУ ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

Ни для кого не секрет, что сидячая работа очень вредна. Однако большинство людей трудятся в офисах, проводя значительную часть времени за компьютером. И это не может не сказываться на здоровье.

Ученые из американского Университета Корнелла дали несколько советов людям, чья работа является преимущественно сидячей. Профессор эргономики Алан Хедж заявил, что важно чередовать физическую активность и работу, чтобы избежать проблем со здоровьем.

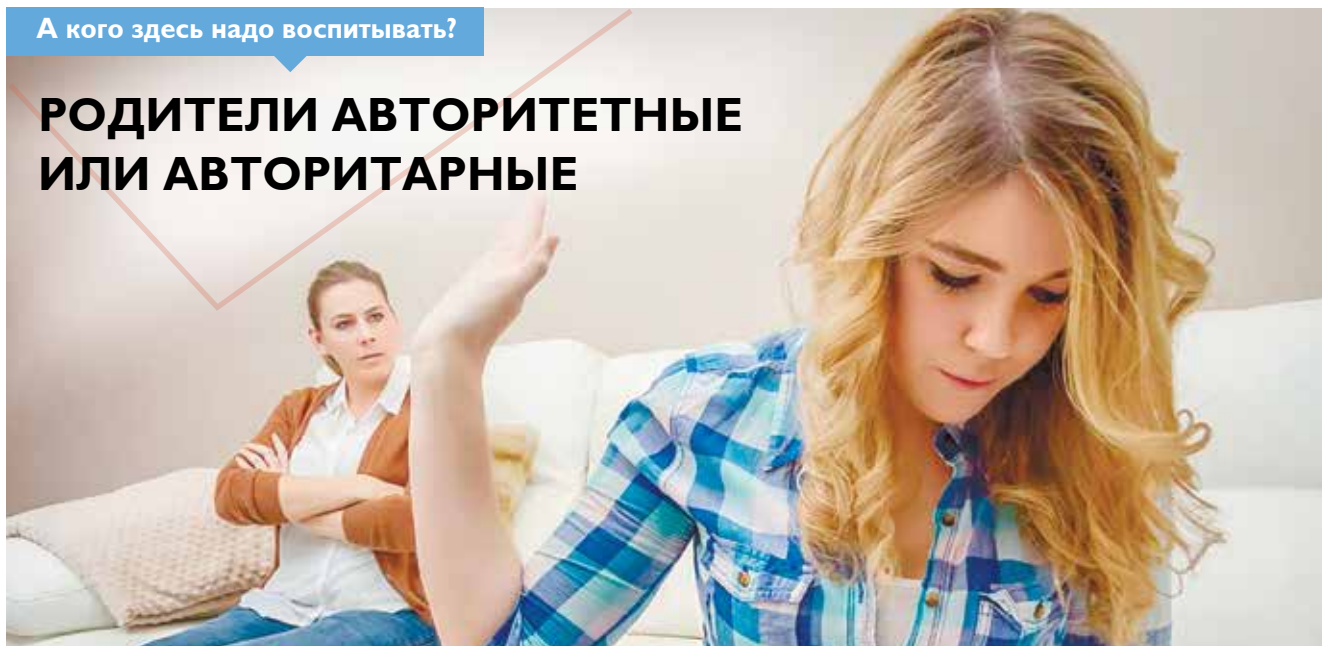
Важно хотя бы 16 раз вставать с места в течение рабочего дня и находиться в вертикальном положении не менее 2 минут. Исследователи даже назвали «формулу здоровья» для офисных работников: 20 минут сидеть, 8 минут стоять и 2 минуты двигаться.

Но если вы стоите более 10 минут, то это может вызвать боли в спине, как подчеркнули ученые.

Естественно, современные люди настолько заняты, что подумать о здоровье у них совершенно нет времени. Однако давайте не забывать, что здоровье куда важнее карьеры.



РОДИТЕЛИ АВТОРИТЕТНЫЕ ИЛИ АВТОРИТАРНЫЕ



Все родители хотят успешно воспитывать своих детей. Но это не всегда просто. То, что вы ребенка родили и вырастили, само по себе для него не аргумент. То, что вы старше и умнее, для подростка может не значить ничего. Если родители не позаботились о том, чтобы сформировать свой авторитет, их слова и распоряжения могут игнорироваться детьми, восприниматься в штыки и приводить к конфликтам.

Авторитет родителей зависит от их образа жизни. Если отец – несдержанный грубиян, а мать – неряха, их педагогические беседы с детьми едва ли будут иметь успех. Родители обладают авторитетом тогда, когда они действительно умнее, взрослее и ответственнее своих детей.

В Библии сказано: «Как же ты, уча другого, не учишь себя самого? Проповедуя не красть, крадешь? говоря “не прелюбодействуй”, прелюбодействуешь? гнушаясь идолов, святотатствуешь?» (Рим. 2:21, 22). А ведь родительский пример – лучший воспитатель. Ребенок сразу уловит все особенности поведения, манер и речи, захочет равняться на рассудительных, сдержанных, справедливых папу и маму.

Авторитет родителей усиливается, если он поддерживается окружением и заботой друг о друге. Хорошо, если мнение отца значимо для всех: матери, бабушек и дедушек. Потому что при проявлении неуважения ребенка к одному из родителей второй обязательно все разъяснит малышу.

Важной и обязательной составляющей в процессе воспитания детей является согласованность действий родителей. Малыши достаточно легко приспосабливаются к существующим правилам, поэтому всем членам семьи необходи-

мо их придерживаться. Недопустимы разногласия по поводу чего-либо: мама разрешает это ребенку, а папа категорически запрещает, мнение бабушки зависит от мимолетного настроения, а дедушки – от состояния здоровья.

В семье, где несколько воспитательных позиций, нужно организовать круглый стол и разработать единый стиль воспитания, обсудить совместные действия в некоторых ситуациях. При необходимости можно даже составить список, где уточнены разные нюансы поведения как взрослых по отношению к ребенку, так и малыша. Например, запрещается: играть папиным мобильным телефоном, прыгать по лужам, пугать соседскую кошку, показывать язык другим детям, есть конфеты перед едой; следует: по утрам обязательно умываться и чистить зубы, вытирать обувь, перед тем как войти в дом, здороваться первым со старшими, не перебегать дорогу на красный свет даже при отсутствии машин.

На родителях лежит обязанность обучить ребенка общепринятым правилам и нормам поведения, день за днем, от ситуации к ситуации. Если что-то приходится запрещать, то нужно обязательно объяснить, почему это делать нельзя и какие будут последствия. Малышу надо говорить, как поступать, о наличии правил, что полезно для здоровья, какие поступки или слова могут кого-то обидеть. Ребенок не будет противиться запретам, если ему будет понятен их смысл.

Авторитет родителей растет, когда они в своем педагогическом подходе к ребенку сочетают заботливость и требовательность. Детей нужно растить в атмосфере доброты, любви, ответственности и одновременно следить за их поведением по отношению к

родителям. Требовательность без заботливости воспринимается ребенком как давление или проявление авторитарности, а заботливость без требовательности часто не вызывает уважения. Также детей нужно научить, как общаться со старшими: не кривляться при разговоре, не перебивать взрослых, выполнять поручения и соблюдать субординацию.

Авторитет родителей укрепляется, когда в ситуации проверки ребенком их устойчивости папа и мама проявляют разумную твердость. Детям необходимо не дать зайти в своих желаниях слишком далеко. Им нужны четкие границы дозволенного уже сейчас, чтобы уметь не нарушать их потом. Надо объяснить малышу, что со взрослыми можно договориться, а не требовать настойчиво желаемого или устраивать истерику. Чем четче и спокойнее, без крика и возмущения старшие дадут инструкции младшим, тем с большей вероятностью все будет понято и выполнено.

Если не сработало – нужно повторить еще раз, так же спокойно, внимательно глядя в глаза.

Маленький ребенок еще не понимает сложных вещей и замысловатых выражений. Поэтому в общении родителей с детьми должны преобладать простые и понятные предложения. Это будет особенно целесообразно, когда ребенок с вашей помощью осваивает новое дело или выполняет трудное задание.

При авторитарном стиле воспитания родители полностью подчиняют себе ребенка: подавляют его волю, не считают с его интересами, жестко пресекают инициативу, требуют безоговорочно выполнять их распоряжения. Авторитарные родители никогда не идут с ребенком на компромисс, не допускают обсуждения их правил и требований, а также не считают

Детей нужно растить в атмосфере доброты, любви, ответственности и требовательности без заботливости воспринимается ребенком как давление.

нужним їх обосновувати. В таких семьях відсутні близькі і теплі взаємостосунки, старше покоління веде себе прохладно і відсторонено по відношенню до молодшого. Часто батьки при авторитарному стилі виховання самі вибирають, чим буде займатися їх дитина: різьбою по дереву або вишивкою, відвідування танцювального ансамблю або секції спортивного орієнтування. Мніння сина або дочки авторитарні батьки не враховують.

Як не допустити авторитарного стилю виховання в своїй родині? В першу чергу, потрібно відкрито показувати дітям свою любов. Не ругати і не карати дитину незаслужено. Ніколи не казати малому, що він поганий, а пояснити, що він погано поведінся. Не можна ругати дитину при сторонніх, а також принижувати і ображати його.

Батькам і мамі варто цікавитися переживаннями своїх дітей, проявляти участь, радити, допомагати. Треба обов'язково враховувати мніння, бажання, позицію дитини, уважати його рішення. Правила і заборони потрібно пояснювати малому, бо вони повинні бути зрозумілими. Батьки не повинні вторгатися в особисте життя сина або дочки: перевіряти мобільний телефон, особисті речі.

Слідуючи цим правилам, ви збережете свій авторитет в очах дитини, ваші взаємини будуть близькими і довірливими. І авторитарний стиль виховання ніколи не проникне в вашу родину.

Тільки батьки можуть бути прикладом для своїх дітей. Родина має основний вплив на формування особистості дитини. Це основа всього процесу виховання. І таким буде цей приклад, залежить тільки від самих батьків. В книзі Ветхого Заповіту сказано:

«Ібо Я обрав його для того, щоб він заповідав синам своїм і дому своєму після себе ходити путем Господнім, творити правду і суд» (Бит. 18:19).

Автор: **Анна Куракова**

ПРИВЧАЙТЕ ДИТИНУ ДО ПРАЦІ

Привчати дітей до праці слід змалку. Якщо переважну частину життя дитина проводить за підручниками, а вільний час витрачає на розваги, якщо їй живеться занадто легко і зручно, це може зіпсувати їй життя. Дітям потрібні не безтурботність і розкіш – їм необхідні практичні навички і звичка до праці. Це навчить їх впевнено долати труднощі дорослого життя. Розглянемо переваги праці та її роль у вихованні дітей.

1

Розвиває почуття власної гідності.

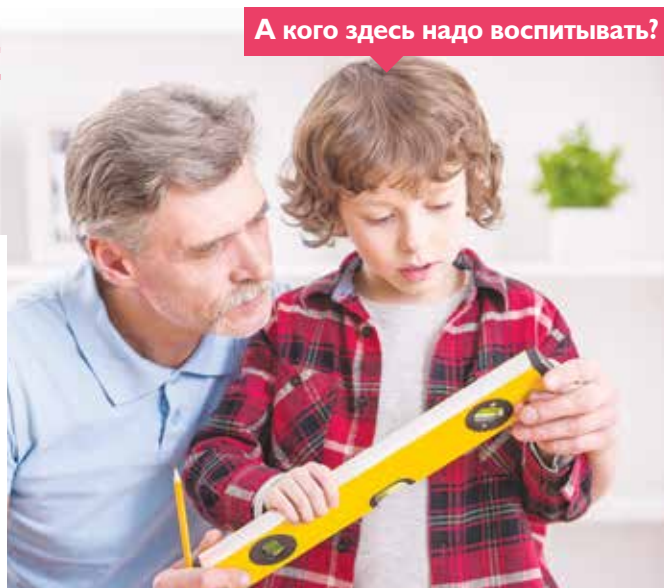
Правильна результативна діяльність підвищує самооцінку дитини. Розглянемо, для прикладу, життя легкодушного, розпещеного хлопчика, який виховувався в місті й у якого, крім відвідування школи, обов'язків було не так і багато. Можливо, він займався кількома видами спорту, брав уроки музики, грав в інтелектуальні ігри, але не звик до фізичної праці.

Так-от, змусьте такого хлопчину попрацювати на фермі. У нього на руках з'являться мозолі, буде відчуття кріпатура м'язів, зате він стане справжнім чоловіком і здобуде впевненість у собі завдяки підвищенню самооцінки.

2

Формує характер. Коли діти вчаться

працювати, їхній характер зміцнюється, зокрема розвиваються такі якості, як самовладання, відповідальність, надійність та ініціативність. Наприклад, коли дитина з усіх сил намагається виконати якусь завдання, не дозволяючи собі відволікатися, у неї розвивається самовладання. Коли вона робить те, що їй говорять, з першого разу, без усіляких нагадувань або умовлянь, – у неї розви-



А кого зде́сь надо́ востити́вати?

вається почуття відповідальності. Коли дитина знову й знову виконує роботу вчасно і відповідно до встановлених вимог, вона стає надійною. Коли дитина виробляє в собі бажання працювати, виконувати роботу, навіть якщо її про це не просять, у неї розвивається ініціативність.

3

Покращує поведінку.

Робота здатна приборкати некерувану, непокірну дитину і зробити її більш слухняною та поступливою. Якщо у вас проблемна дитина, навантажте її на кілька днів фізичною працею й подивіться на результат.

Щоб приборкати диких коней, їх об'їжджають – так і непокірну дитину можна приборкати і зробити більш керованою завдяки фізичній праці.

4

Тренує тіло.

Деякі види роботи – особливо напружена фізична праця – чудово тренують тіло. Праця розвиває м'язи, робить людину міцнішою та витривалішою, сприяє циркуляції крові в організмі, надаючи їй життєвої сили. Якщо ми хочемо виростити з наших хлопчиків справжніх чоловіків, тоді необхідно доручати їм силову чоловічу роботу.

5

Готує їх до майбутнього.

Хлопчики та дівчатка, які з дитинства привчені до праці, краще підготовлені до дорослого життя. Коли вони створять власні сім'ї, робота не буде

для них новиною. А от якщо вони не звикли працювати і будуть жити, не знаючи турбот, а потім опиняться в дорослому житті, їм буде складно виконувати нові обов'язки.

Крім того, коли діти вчать-ся працювати в сім'ї, розподіляючи обов'язки, вони засвоюють цінні уроки:

- нікому не надається право на безкоштовне житло і харчування;
- кожен повинен виконувати свою роботу;
- світ не зобов'язаний утримувати їх.

Це також допоможе їм навчитися самостійності в дорослому житті.

6

Гарантує успіх.

Коли діти привчаються ретельно працювати, як правило, вони досягають більшого успіху в дорослому житті. Це підтверджується проведеними дослідженнями. З'ясувалося, що чоловіки, котрі досягли найбільшого успіху, усі набули досвіду активної фізичної праці ще в юні роки. Жінки, котрі стали вправними господинями та упорядницями домашнього вогнища і здатні день у день терпляче дбати про сім'ю, виростили в сім'ях, де на них поклалися великі надії.

7

Полегшує тягар домашніх турбот.

Діти можуть допомагати батькам, розділивши з ними домашню роботу. У деяких випадках це дозволяє вирішити навіть фінансові питання.

За матеріалами книги
Хелен Анделін «Усе про дітей»

КАК ТЫКВА И БРЮКВА

учились «ПРАВИЛЬНО»

ССОРИТЬСЯ



На одной грядке росли тыква и брюква. Соседство для обеих не особо приятное. И конфликтов было не избежать.

Они ссорились по любому пустяку. Весь огород, затаив дыхание, с любопытством прислушивался к выяснению отношений. При этом у праздных огородных жителей возникало сладостное чувство превосходства: «Уж я-то лучше этих двух».

Вы уже замечали, как конфликты, а особенно их последствия, влияют на характер? Вот и получилось, что у тыквы характер сложился «упрекающий», самодовольный.

Все свои фразы она строила с местоимением «ты». И произносила его так, будто подписывала приговор.

– Это ты виновата!

– Если бы не ты...

Себя же она ощущала всегда обиженной. У кого только она ни побывала, ища поддержки и сочувствия. То с помидором поделится своими незаслуженными обидами, то попросит картофель быть ее защитником.

В огороде о ней говорили: «Распускает плетки». Она, и правда, распустила свои цепкие, плетущиеся отростки по всем грядкам и даже по забору.

А брюква стала брюзгой. Ее методом было уходить в себя. Она уже не замечала ничего хорошего и доброго, была

всегда недовольна, угодить ей было невозможно. Она ворчала, брюзжала, и уголки ее губ были всегда опущены вниз. Общаться с ней было неприятно, и она, тощая, почерневшая, все глубже зарывалась в землю.

Так бы и прожили свой век тыква и брюква: одна – «тыкающей», а другая – «брюзжащей», если бы не одна мудрая птица, залетевшая в их огород.

Во-первых, птица сказала:

– Ссоры, конфликты – это не хорошо и не плохо, это естественно. Иногда конфликты даже важны, потому что они выявляют что-то скрытое, чего не было видно.

Во-вторых, она заявила:

– Если «правильно» ссориться, то решенный конфликт помогает сблизиться и сдружиться еще сильнее.

Эти слова вызвали у огородных жителей бурную реакцию. Одним сразу стало стыдно, что они осуждали тыкву и брюкву и превозносились над ними. Другим тут же захотелось узнать, как можно «правильно» ссориться.

– Научи нас! – закричали они.

Мудрая птица провела на огороде несколько вечеров, рассказывая, как нужно «правильно» ссориться.

Послушайте, что запомнила и рассказала брюква:

– Надо рассказывать о своих чувствах, о том, что не понра-

вилось, задело, обидело. О, научиться этому мне было нелегко! Я ведь привыкла отворачиваться и молчать.

А вот над чем пришлось задуматься и чему научиться тыкве:

– Внимательно слушать было для меня всегда тяжелым занятием, а когда захлестывают чувства – практически невозможным. Я перебивала и говорила, говорила... А выходит, что надо уметь слушать другого.

Обе они усвоили вот что: «Попробуй понять другого, поставь себя на его место».

А самое главное, что уяснили огородные жители: «Обиды, нерешенные конфликты, непросщение – это клетки, в которые мы сами себя закрываем. Надо улаживать конфликты, мириться и обязательно прощать!» Советов было еще много, и все – добрые, мудрые.

А теперь скажем несколько слов о дальнейшей судьбе тыквы и брюквы. Тыква перестала бродить по огороду, вернулась на свое место и... принесла плод, да какой огромный! Брюква раздалась вширь, покруглела, порозовела. В общем, ладная стала особа!

А мудрая птица поручила мне это описать. Из чего и я, признаться, извлекла немалую пользу.

Лариса Васильева

ТОНКИЙ КИШЕЧНИК

Длина составляет 4-6 метров.

Суммарная площадь ворсинок равна площади теннисного корта!

Каждые 3-5 дней происходит полное обновление клеток слизистой оболочки тонкой кишки. Миллионы клеток слущиваются каждую минуту, около 17 млрд клеток слущиваются каждый день.

Внутренняя поверхность покрыта ворсинками, которые, в свою очередь, покрыты микроворсинками для увеличения площади всасывания питательных веществ.

В тонком кишечнике наибольшая концентрация лимфоидной ткани.

Это один из самых мощных органов по выработке гормонов.

При длительном воспалении стенки кишечника (причины: дисбиоз, недостаточная выработка пищеварительных ферментов поджелудочной железы и др.) повышается ее проницаемость для крупных молекул. Они попадают в кровь и воспринимаются иммунными клетками как чужеродные, вследствие чего вырабатываются антитела, и у человека развивается аллергическая реакция.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ (ЖКТ)

Вся кровь от ЖКТ протекает через печень. Печень является фильтром, забирающим из крови все токсичное и ненужное и обогащающим ее вырабатываемыми в ней полезными веществами.

Слизистая оболочка ЖКТ содержит наибольшее число кровеносных сосудов, ведь именно в ней происходят самые активные процессы по усвоению питательных веществ, жизненно необходимых для всего организма. Если принять общий кровоток

в пищеварительной системе за 100 %, то слизистая оболочка получает 80 % крови, а остальные 20 % – доставляются к мышцам стенки кишечника. Тонкий кишечник, особенно начальные его отделы, получают больше крови, чем остальные отделы ЖКТ, ведь именно здесь проходит самый активный процесс пищеварения.

Около 30 % общего потребления кислорода организмом в состоянии покоя приходится на долю органов пищеварительного тракта и печени.

Интересные факты

БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ПИЩИ ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ НЕ В ЖЕЛУДКЕ



Принято считать, что желудок является центром пищеварительной системы. Этот орган действительно играет большую роль в механическом пищеварении: он принимает большое количество пищи и смешивает ее с желудочным соком, физически расщепляя еду на составляющие и превращая ее в густую пасту под названием «химус».

Но желудок принимает довольно незначительное участие в химическом разложении – процессе, уменьшающем пищу до размера молекул, что необходимо для попадания питательных веществ в кровоток. Большая часть процесса переваривания и поглощения питательных веществ происходит в тонком кишечнике, составляющем около двух третей длины ЖКТ. После дальнейшего разрушения химуса мощными ферментами тонкий кишечник поглощает питательные вещества и направляет их в кровоток.

УРЧАНИЕ В ЖЕЛУДКЕ МОЖЕТ РАЗДАТЬСЯ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, А НЕ ТОЛЬКО КОГДА ЧЕЛОВЕК ГОЛОДЕН



Так называемые желудочные раскаты – это результат перистальтики желудка и тонкого кишечника. Иными словами, это свидетельство нормального переваривания, когда пища, жидкости и газы проходят через желудочно-кишечный тракт. Когда пищеварительный тракт пуст, этот звук громче, поскольку нет ничего, что могло бы его заглушить.

Но почему мышцы сокращаются, если в ЖКТ ничего нет? После того как содержимое желудка попадает в тонкий кишечник, пищеварительная система посылает сигналы в мозг, а тот дает команду пищеварительным мышцам начать процесс перистальтики. Мышечные сокращения нужны для того, чтобы в желудке не осталось избыточной пищи, в результате и раздается «ложный» сигнал, что тело нуждается в еде.

НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ В КИШЕЧНИКЕ



ПРИЧИНЫ:

- нарушение функции поджелудочной железы (выделения пищеварительных ферментов);
- расстройства выделения желчи в тонкую кишку (перегиб желчного пузыря, желчекаменная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей);
- нарушения выделения кишечного сока клетками слизистой оболочки кишечника (на фоне хронического воспалительного процесса в кишечнике по разным причинам).

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- дефицит питательных веществ, витаминов и минералов;
- развитие интоксикации и аутоинфекции (чрезмерно увеличивается число некоторых видов собственных кишечных микроорганизмов).

СИНДРОМ НАРУШЕННОГО ВСАСЫВАНИЯ (МАЛЬАБСОРБЦИЯ)

Это комплекс расстройств, развивающихся в результате нарушения процесса переваривания пищи и всасывания ее компонентов.

ПРИЧИНЫ:

- дефицит или низкая активность ферментов поджелудочной железы (хронический панкреатит);
- дефицит желчи (хронический гепатит, хронический холецистит);
- уменьшение всасывающей поверхности тонкой кишки (хронический энтерит).

СИМПТОМЫ

Симптомы проявляются в результате нехватки в организме витаминов и минералов.

Система пищеварения: диарея, воспалительные процессы в полости

рта (стоматит, гингивит, глоссит), снижение массы тела.

Система кровообращения: анемия, кровоточивость, недостаточность кровообращения, отеки (безбелковые).

Костно-мышечная система: остеопороз, мышечные судороги.

Иммунная система: иммунодефицит, аллергия.

Эндокринная система: недостаточность эндокринных желез.

Кожа: дерматиты.

Нервная система: снижение остроты зрения, невропатии, раздражительность, расстройство сна, нарушение чувствительности в конечностях.

Лечение: см. лечение соответствующих заболеваний.

ХРОНИЧЕСКИЙ ЭНТЕРИТ

Хронический энтерит – заболевание, характеризующееся нарушениями кишечного пищеварения и всасывания.

ПРИЧИНЫ:

- последствия кишечных инфекций;
- болезни желудочно-кишечного тракта (ЖКТ; желудка, желчевыводящих путей, поджелудочной железы);
- наличие паразитов в ЖКТ (гельминты в самом кишечнике, лямблии в печени);
- недостаточное и несбалансированное питание (особенно дефицит белка и витаминов);
- аллергические и токсические воздействия;
- другие физические и химические факторы (алкоголь, ионизирующее облучение и т. д.).

Патогенез: нарушение барьерной функции кишечной стенки.

СИМПТОМЫ

Внекишечные проявления связаны с синдромом нарушенного всасыва-

ния: уменьшение массы тела, снижение трудоспособности, раздражительность, бессонница, сухость, истончение, шелушение кожи, выпадение волос, ломкость ногтей, боли в мышцах, мышечная слабость и др.

Кишечные проявления:

- боли в средней части живота, вокруг пупка, возникают через 3-4 часа после еды, схваткообразные или распирающие;
- расстройства стула, чаще стул жидкий, учащенный (5-6 раз в сутки), обильный, с остатками непереваренной пищи;
- беспокоит повышенное газообразование, вздутие живота, ощущение полноты и распирания после еды.

ЛЕЧЕНИЕ:

1 Диета: при обострении в течение 2 дней необходимо ограничить количество потребляемой пищи, исключить острые, жирные блюда, алкоголь, сырые овощи и фрукты.

2 Фитотерапия: ● противовоспалительные травы: ромашка, календула, аир, алтей, чабрец, мята, шалфей, мать-и-мачеха, спорыш, подорожник, зверобой, девясил, смородина;

● противоспазматические травы: мята, ромашка, фенхель, душица; ● семена трав, уменьшающих газообразование: фенхель, укроп, тмин, анис. Выбрать из каждой группы по 1-2 травы и смешать в равных частях. 1 ст. л. сбора залить кипятком в термосе на 3 часа. Принимать за 30 минут до еды, выпить в 3 приема.

3 Нормализация стула:

см. лечение диареи, запора.

4 Лечение хронических заболеваний (болезни ЖКТ, паразитарные инфекции и др.).

ХРОНИЧЕСКИЙ КОЛИТ

Хронический колит – заболевание, характеризующееся воспалительными изменениями слизистой оболочки толстой кишки и нарушением ее функций.

ПРИЧИНЫ:

- инфекционный хронический колит (после перенесенных кишечных инфекций, при наличии паразитов – гельминтов, лямблий, амёб и т. д.);
- нарушения питания (пища однообразная, с большим количеством белков, лишённая витаминов, частое употребление трудноперевариваемых и острых блюд, употребление алкоголя);
- постоянное раздражение слизистой оболочки продуктами неполного расщепления пищи (врожденная недостаточность ферментов, дисбактериоз, непереносимость лактозы);
- интоксикация (соли ртути, свинца, фосфора, мышьяка, почечная и печеночная недостаточность, гипертиреоз);
- длительный бесконтрольный прием некоторых препаратов (слабительные, антибиотики);
- пищевая и лекарственная аллергия;
- нарушение кровообращения в стенке кишечника (на фоне атеросклероза).

Патогенез: длительное воздействие вышеуказанных факторов приводит к повреждению слизистой оболочки, что вызывает нарушение ее всасывательной и секреторной функции, развитие дисбактериоза, дефицит ферментов, иммунные нарушения.

СИМПТОМЫ:

- боли в животе (нижних и боковых отделах), возникают через 7-8 часов после еды, уменьшаются после отхождения газов и дефекации;
- расстройства стула: возможны запоры, поносы (стул жидкий, обычно в небольшом количестве, с примесью слизи).

ЛЕЧЕНИЕ:

- 1 Диета:** преимущественно растительная, исключение острых, жирных блюд, уксуса.
- 2 При обострении:** рисовый отвар, слизистые каши, овощные супы-пюре, пропаренные овощи, из фруктов – бананы, печеные яблоки, нектарин, персики и яблочные соки (с водой 1:1), исключить виноград, грибы, бобовые.
- 3 Фитотерапия:**
 - противовоспалительные травы: ромашка, календула, аир, алтей, чабрец, череда, мята, шалфей, спорыш, мать-и-мачеха, тысячелистник, липа, подорожник, зверобой, девясил, смородина;
 - противоспазматические травы: мята, ромашка, фенхель, душица;
 - травы, уменьшающие газообразование: крапива, мята, шалфей, семена фенхеля, укропа, тмина, аниса;

- травы, улучшающие деятельность пищеварительных желез: одуванчик, пустырник, валериана, кукурузные рыльца.

4 Нормализация стула: см. лечение диареи, запора.

5 Лечение дисбактериоза.

6 Лечение хронических заболеваний (атеросклероз, паразитарные инфекции ЖКТ и др.).

ДИАРЕЯ

Диарея (от греч. *diarrhea* – истекая), или в простонародье «понос», – учащенный (более 2-3 раз в сутки) стул жидкой консистенции, сочетающийся с усилением моторики кишечника. Диарея является симптомом заболеваний, но не основным диагнозом, поэтому следует искать причину и устранять ее.

ПРИЧИНЫ:

- кишечная инфекция;
- нарушение всасывания кишечного содержимого;
- большое количество жира в пище;
- передозировка слабительных средств.

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- обезвоживание организма;
- снижение артериального давления;
- нарушение электролитного и кислотно-щелочного баланса в организме.

ЛЕЧЕНИЕ:

- 1 Потребление достаточного количества воды** во избежание обезвоживания и нарушения состава электролитов крови. Можно пить негазированную щелочную минеральную воду, раствор регидрона, оралита (1 л раствора в день для взрослого человека). После каждого жидкого испражнения выпивать 1 стакан жидкости.
- 2 Рисовый отвар:** проварить рис в воде 1:6 в течение 45 минут, пить по 3 стакана в день.
- 3 Активированный уголь:** по 8-10 таблеток каждые 4 часа, запивать водой.
- 4 Диета:** слизистые супы на овощном отваре, протертые овощи, овощные запеканки, нектарин, персики, кислые фруктовые соки (с водой 1:1), печеные яблоки.
- 5 Фитотерапия:**
 - травы, снижающие тонус вегетативной нервной системы, ответственной за работу кишечника: пустырник, хмель, валериана, мята, василек;
 - противовоспалительные травы: ромашка, мята, календула, тысячелистник, репешок, аир, калган;
 - вяжущие и обволакивающие: отвар коры дуба, шишек ольхи, настой иван-чая, ягод рябины, черники, смородины, черемухи, листьев ежевики, земляники, мать-и-мачехи, отвар из айвы, граната (цветков и свежих плодов с кожурой), сушеной груши.

Простые средства лечения

6 Гидротерапия: холод на живот на 10-15 минут.

ЗАПОР

Запор – длительная задержка стула или затруднение опорожнения кишечника (до 3 суток и более).

ПРИЧИНЫ:

- недостаток в пище клетчатки (фрукты, овощи, зерновые, бобовые);
- недостаток употребления воды;
- нарушение нервной регуляции опорожнения кишечника;
- патологические процессы в прямой кишке, сопровождающиеся болью (трещина, геморрой);
- механическое препятствие в прямой кишке (опухоль, рубец).

ПОСЛЕДСТВИЯ:

- воспалительные заболевания кишечника (аппендицит, дивертикулит);
- варикозное расширение вен нижних конечностей;
- геморрой;
- полипы;
- рак (особенно кишечника).

ЛЕЧЕНИЕ:

- 1 Диета:** преимущественно растительная (достаточное количество клетчатки), исключение переизбытка (особенно вечером), перекусов.
- 2 Достаточное употребление воды:** не менее 2 л в день.
- 3 Регулярные физические упражнения** с участием мышц живота.
- 4 Массаж живота:** утром, после пробуждения и питья воды.
- 5 Фитодиетотерапия:** травяные чаи (сенна, крушина – принимать не чаще 1 раза в неделю, так как они вызывают раздражение кишечника); инжир, слива (свежая, чернослив, отвар плодов), крыжовник, тыква (в сыром виде), морковь, свекла, капустный сок, настой семян укропа, фенхеля, аниса, семян льна, сок и настой корней сельдерея, кислые фрукты, фруктовые соки, подорожник, ревень.
- 6 Оливковое масло** по 1 ч. л. натощак утром, за 15 минут до еды.
- 7 Гидротерапия:** контрастные припарки на живот, холодная клизма или клизма с подсоленной водой (1 ч. л. соли на 100 мл воды). Техника проведения: вставить наконечник клизмы в анальное отверстие, поддерживать в течение 1 минуты, затем впустить воду.
- 8 Масляная клизма:** растительное или вазелиновое масло комнатной температуры – 50-60 мл вечером.

Коллектив врачей пансионата «НАШ ДОМ»

ЧОМУ ВИНИКАЮТЬ НЕПОРОЗУМІННЯ?

Ми здатні розуміти багато речей, у яких зацікавлені. Наприклад, розуміємо, що для приємного добросусідства повинні бути ввічливими. Також усвідомлюємо, що для збереження гарної роботи нам потрібно бути пунктуальними та привітними з колегами, виявляти практичність і професіоналізм.

Ми також знаємо: якщо бак у машині порожній, його потрібно заповнити паливом, бо тільки в такому випадку автомобіль зможе рухатися далі. Якщо на роботі у нас виник конфлікт зі співробітником, ми повинні знайти такі слова і жести, які допоможуть нам знизити напругу і зберегти хороші стосунки. А ось вдома, коли виникає непорозуміння між чоловіком і дружиною, ці принципи з незрозумілих причин ігноруються.

Повага та доброзичливі жести, якими ми з такою готовністю обдаровуємо сусідів, колег і друзів, ми іноді повністю забуваємо у власній сім'ї. Забуваємо, що потрібно довіряти дружині не менше, ніж друзям, до яких іноді виявляємо більше довіри, ніж належить.

Можливо, ми не розуміємо, що і наш партнер може сидіти з порожнім «баком» серця, і його необхідно заповнити добрими словами підтримки, і тоді подорож буде довгою і приємною. І, найважливіше, ви зможете досягти пункту призначення – спільного щастя.

Більшість конфліктів між чоловіком і дружиною ніколи не виникли б, якби вони виявили більше розуміння. Ви запитаете: «Але ж як я можу її (його) розуміти, якщо я чую тільки закиди з її (його) боку? Я не можу спокійно реагувати на постійні спроби принизити мене і дискредитувати!»

Я хочу описати шість бар'єрів, які сам колись будував, і впевнений, що ви зможете отримати із цього корисний урок.

1 Турбота виключно про особисті інтереси. Якщо ваші інтереси спрямовані тільки на

задоволення власних потреб, то будь-який дискомфорт, викликаний діями або словами іншого, сприймається як зазіхання на «особисту територію».

«Це ти мені влаштуєш такі сцени? Хіба ти не розумієш, що тобі потрібно заспокоїтися, перш ніж розмовляти зі мною? Я тебе переконливо прошу:

припини влаштовувати сцени, тому що я можу змінити свій словниковий запас, і тоді ти пошкодуєш». Іншими словами, партнер не має права висловлювати своє невдоволення чи пережити якесь негативне почуття з тієї причини, що його обранець не бажає займатися цими дрібницями.

2 Звичка вважати себе постійно правим. Це

обмежує право партнера на висловлення своєї думки, він переживає постійний утиск. Партнер, якого постійно переривають, звикає закривати «віконниці» самотності перед тим, хто завжди «правий».

Такі вислови, як: «Багато ти розумієш», «Не змушуй мене слухати ці невеличкі», «Взагалі нічого не тямив», «Займися краще ділом», «Будь серйозною», «Більше не говори мені цього», «Облиш мене в спокої», вбивають індивідуальність людини. Хіба можна очікувати відвертості при такому способі спілкування?

3 Спроби нав'язати партнеру свій стиль мислення і поведінки, свої почуття, переживання, настрої. Посварившись

із сусідом, ви вимагаєте, щоб і ваш партнер не розмовляв із ним. «Невже ти зможеш з ним спілкуватися, якщо він так зі мною поводить?»

Якщо у вас гарний настрій і справи на роботі йдуть добре, а ваша дружина ходить сумна, ви негайно даєте їй пораду: «Усміхайся! Вище ніс! Досить сумувати і сердитися! У тебе зовсім немає причин бути в такому настрої. Ти що, зібралася йти в монастир?» Іншими словами: «Поглянь на мене. Я – твій настрій. Залиш свої дрібниці життя позаду. Роби так, як я тобі кажу, і все буде добре!» Немає нічого більш неприродного, ніж така поведінка.

4 Небажання аналізувати ситуацію в контексті. «Ти ж

знаєш, що мене мало цікавить, що ти відчуваєш і думаєш. Важливо тільки те, що я рішуче налаштований пройти через усе це і якнайшвидше забути про все. Не бажаю, щоб ми й далі залишалися у сварці. Я ненавиджу

злість і ворожість. Якщо ти спробуєш пояснити своє невдоволення, ми тільки заплутаємося і не зможемо досягти ніякого результату. Тому облиш усе це! Що було – те було! Перегорнемо цю сторінку і напишемо нову».

Проте якщо ми не виявимо причину, що викликала відчуття невдоволеності, як ми зможемо знайти шляхи для зближення? Ми справді перегорнемо цю сторінку, але тільки для того, щоб на наступній написати ті ж самі помилки.

5 Уся інформація фільтрується, висвітлюються тільки окремі аспекти, при цьому

ігноруються повна відкритість почуттів, ідей та право партнера (як і його здатність) розуміти глибину душевних переживань чоловіка чи дружини. Такі дії сприяють ще більшому емоційному та фізичному віддаленню.

«Звідки ти знаєш, що я посварився з начальством на фірмі? Що тобі до моїх особистих потреб? Хто тобі дозволив відкривати листи, які мені приходять з дому? Навіть не думай виходити за встановлені рамки!»

Повноцінне спілкування вимагає більшої відкритості та сміливості. Якщо хтось із партнерів починає жити емоційно віддаленим життям, це, по суті, означає розлучення. Адже такій людині сім'я фактично не потрібна!

6 Нерозуміння, ігнорування відмінностей між чоловіком і жінкою, неповага

один до одного. Це призводить до невдоволення шлюбом і погіршення стосунків у сім'ї. Прощайте, романтико, різноманітність та розуміння!

«Я ніяк не можу зрозуміти, чому в тебе завжди стільки претензій! Невже тобі потрібні мої розповіді про те, що трапилося в мене на роботі, які там відбуваються події і т. д.? Але ж я часто говорю тобі приємні слова, приношу квіти (пам'ятаєш троянди, які я подарував тобі півтора року тому?). І тобі ще чогось бракує?»

Бог створив Адама та Єву за Своїм образом і подобою. Однак вони не були ідентичні, між ними була очевидна

ЛЮБОВЬ БЕЗ ВСЯКИХ «ЕСЛИ»



різниця. Кожному з них Господь призначив свою роль, через яку вони б могли якнайкраще відображати Його любов. Давайте розглянемо кілька аспектів.

«Думаю, що ніколи жоден чоловік не зможе повністю зрозуміти жінку і ніколи жодна жінка не зможе до кінця зрозуміти чоловіка», – говорив Пауль Торнієр.

У чоловіка раціональне, неособистісне мислення, а в жінки – особистісне. Коли жінка говорить, вона часто посилюється на особистість, тимчасом як чоловіки обмінюються теоріями про соціальну або економічну систему, про їхню більшу ефективність, про політику. Чоловік може помітити, що поруч перебуває особистість, тільки за допомогою впливу жінки.

Суспільство, що складається виключно з чоловіків, було б абстрактним, технічним і неемоційним. Відомо, що жінка думає про деталі. Дрібниці та деталі цікавлять її навіть більше, ніж загальна ідея. Після відвідин будинку подруги жінка може повідомити чоловікові про колір шпалер, кількість сходинок на сходах. А якщо чоловік був у гостях, він не може пригадати нічого, крім того, що все було добре.

Чоловіки, які не настільки зацікавлені в деталях, як жінки (котрі ще й намагаються обговорювати їх зі своїми чоловіками), рано чи пізно дійдуть до стадії нудьги та байдужості в розмовах з дружиною. Тео Бонет назвав цю стадію «ворогом номер один подружнього життя».

За допомогою слів чоловік висловлює ідеї та ділиться інформацією, а жінка – почуттями та емоціями. Вона запитує: «Ти мене любиш?», а він відповідає: «Ти сама знаєш!» У жінки переважають емоційні потреби, які чоловік часто ігнорує. Вона дуже практична й знаходить спосіб управління домашнім господарством значно швидше, ніж це робить чоловік.

У любові чоловіка і жінки та способах її виявлення також можна побачити величезну різницю. Для чоловіка любов – потужний імпульс, але тимчасовий, сезонний, що вміщує бажання та ентузіазм, ось чому жінці в деякі періоди здається, що нею нехтують. Жінці хочеться чути приємні слова, прогулятися з чоловіком, обговорити з ним якісь бентежні моменти, просто поговорити про дрібниці. Для неї любов – постійно діючий високий рівень емоцій. Вона готуватиме просто тому, що любить, підмітатиме теж з любові, бо любов для жінки – саме життя.

Для чоловіка лінія симпатії та любові, якщо вдатися до графічного зображення, має швидкий зліт, точку кульмінації, а потім такий же різкий спад. Вона заснована на сексуальності, тимчасом як жінка не зможе насолодитися повнотою сексуальних стосунків, якщо їх відокремити від емоційного задоволення та постійного спілкування.

Щоб зрозуміти один одного, нам потрібно навчитися інформувати партнера про те, що нас зараз тривожить, і ділитися причинами своєї радості. Люблячий намагається зрозуміти, а розуміючий – любить. Не існує такого конфлікту, який неможливо було б вирішити шляхом розуміння, навіть якщо людина не хоче розповісти, що сприяло розвитку цього конфлікту.

Намагатися зрозуміти мотиви, що сприяють порушенню спокою партнера, відновити його самооцінку та повернути в хороший емоційний стан – значить бачити Божественне втручання в життя сім'ї. Якщо погляд Ісуса стане нашим, можемо бути впевнені: людина, що перебуває поруч з нами, обов'язково підніметься. У цьому їй допоможе наше розуміння.

За матеріалами книги

Джорджа Убі «Отрежь мне кусочек любви!»

К сожалению, обычный человек от самого рождения способен любить только на условиях. По этой причине с возрастом мы все более склонны считать, что любовь надо заслужить: хорошим поведением, снисходительностью к чужим промахам, щедростью, добротой или просто приятными манерами. Однако это порождает лишь круговую поруку и жизнь по принципу: ты – мне, я – тебе.

Поскольку в глубине нашего сознания формируется установка «делать приятное» родителям, друзьям и другим людям, чтобы добиться их расположения, мы ожидаем, что и окружающие люди будут «ублажать» нас, если пожелают нам понравиться.

Эта глубоко укоренившаяся привычка делает невозможным с человеческой точки зрения любить того, кто не согласен с нами, кто не разделяет наших убеждений или поступает не так, как нам бы того хотелось.

Поскольку все люди желают любить и быть любимыми, они прикладывают титанические усилия для того, чтобы оказать давление на других, переделать их, изменить по своему образу и подобию, а уже потом – полюбить их. Вот почему многие усиленно пытаются повлиять на ближнего, диктовать ему свои условия, изменить его поведение и жизнь.

Если мы действительно совершаем нечто подобное, то у нас неправильное представление о

Божьей любви. Бог не ставит никаких условий! Любовь Христа к людям столь глубокая, искренняя и непринужденная, что Он может постоянно принимать нас такими, какими мы есть, – со всеми грехами и слабостями.

Спаситель не ограничивал действие Своей любви. Она была такой же доступной пьянице, вору и блуднице, как и любому другому человеку. Божья любовь не осуждает, но заключает в объятья. Она не отвергает, не порицает, но возвышает и исцеляет.

Прожив короткую жизнь, наполненную делами милосердия и сострадания, Спаситель пожертвовал этой жизнью, продемонстрировав непревзойденный образец безусловной любви, которую Вселенная не видела и больше не увидит.

Если и есть в мире абсолютно свободная любовь, так это любовь Божья. Без Бога человеческая любовь, какой бы чистой и глубокой она ни была, всегда имеет ограничение «если» – своего рода ценник с указанием стоимости. Такая любовь может удовлетворить лишь поверхностные нужды других. Она не может исцелять, поднимать павших, спасать. Только Божья любовь способна принимать, не смотря ни на что.

«Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками» (Рим. 5:8).

Автор: **Дуглас Купер**

РЕГУЛЯЦИЯ РАБОТЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА

Мы едим по крайней мере 3 раза в день, но вот о том, как съеденная пища превращается в структурные компоненты нашего организма и энергию для его работы, мы мало что знаем. И еще меньше мы осведомлены о регуляции работы пищеварительного тракта (ПТ).



Когда мы не употребляем пищу, ПТ, можно сказать, отдыхает. Когда же мы начинаем контактировать с ней (нюхаем, пробуем), происходит быстрая активация его работы благодаря командам, поступающим из головного мозга. При этом выделяется слюна (тем обильнее, чем мы голоднее), желудочный сок, накопленный за период отсутствия пищи в желудке, сок поджелудочной железы и желчь из желчного пузыря.

В зависимости от того, что именно мы съели, мозг корректирует работу пищеварительной системы. Это происходит по принципу обратной связи: вещества пищи, ее консистенция, объем, однородность, температура действуют на нервные окончания слизистой оболочки ПТ, и, как результат, формируется нервный импульс, который идет к головному мозгу. Мозг, в свою очередь, проанализировав сигнал, дает указание, что в этом случае делать пищеварительной системе дальше.

Как мозг воспринимает информацию и реагирует на происходящее в пищеварительном тракте?

Происходит это благодаря ряду механизмов.

1 В стенке ПТ есть чувствительные нервные окончания, которые воспринимают разные изменяющиеся параметры: температуру, давление, кислотность и др. По нервным волокнам эта информация передается в головной мозг. По другим нервным волокнам информация от мозга с инструктажем о дальнейших действиях передается мышечным клеткам, железам и др.

2 Эндокринные клетки слизистой оболочки ПТ способны вырабатывать определенные вещества, которые стимулируют нервные окончания и обеспечивают мозг и сосед-

ние клетки информацией о происходящем внутри ПТ. Кроме того, эти вещества могут попадать сразу в кровоток и направляться непосредственно к мозгу, сообщая ему о процессах внутри.

3 Всосавшиеся в кровоток питательные вещества воздействуют на анализаторы в мозге, сосудах и других органах.

В начальных отделах ПТ (желудок, начальные отделы тонкого кишечника) преобладает первый механизм. Чем дальше от начала, тем более выраженным становится воздействие второго и третьего механизмов, хотя не исключается и работа нервных окончаний, особенно в конечных отделах толстого кишечника.

Нервные сплетения кишечника чрезвычайно активно сотрудничают с головным мозгом. Из их клеток выделяются медиаторы (химические вещества-регуляторы), способные вызвать усиление или уменьшение выработки пищеварительных ферментов, а также замедлить или ускорить передвижение пищи по ПТ.

В регуляции работы ПТ важна закономерность, согласно которой раздражители активизируют функции в месте их воздействия и ниже по ПТ и одновременно тормозят активность вышерасположенных его отделов. Такими химическими регуляторами являются компоненты нашей пищи. Если она плохо расщепилась пищеварительными ферментами, то это замедляет ее продвижение ниже и активизирует выработку ферментов в нижележащих отделах ПТ.

Интересно, что работа ПТ регулируется практически теми же медиаторами, что и работа клеток головного мозга: ацетилхолином, энкефалином, адреналином, норадреналином и др. Это еще одно свидетельство целостности организма. Происходящее в мозге отразится на работе ПТ, и наоборот.

Посредством вышеописанных механизмов регуляции деятельность пище-

варительных желез приспосабливается к составу пищи, что позволяет нам адаптироваться к разным условиям питания. В зависимости от состава пищи изменяется объем выработки ферментов, их состав и соотношение, регулируется число клеток, принимающих участие в их выработке.

Наши привычки в питании способны надолго изменить состав и объем ферментов в пищеварительных соках (медленная адаптация), хотя способность организма быстро отреагировать на необычный состав пищи (срочная адаптация) сохраняется. Вот почему человек, привыкший питаться определенными продуктами, не сразу может хорошо переварить что-то радикально отличающееся от обычного рациона. Для перестройки пищеварительных способностей нужно некоторое время.

В регуляции работы ПТ важное значение имеют гормоны пищеварительной системы – гастроинтестинальные гормоны, или пептиды. Они воспринимают химическое действие состава пищи и подсказывают мозгу и соседним клеткам, как оптимизировать переваривание.

Стимуляция выработки гормонов происходит на фоне приема пищи. Причем один и тот же гормон может оказывать разное воздействие на разные отделы ПТ. Активация работы одного гормона вызывает усиление выработки содружественных ему гормонов и подавление противоположных ему по действию.

Эти гормоны регулируют всасывание и выделение воды, электролитов (калий, натрий, хлор), выработку ферментов, скорость передвижения пищи, всасывание питательных веществ в кишечнике, процессы восстановления слизистой оболочки и также являются передатчиками нервных импульсов. Кроме того, гормоны ПТ влияют на другие системы организма, например сердечно-сосудистую и нервную системы.

Во время приема пищи и на фоне активного ее переваривания стимулируется перераспределение кровотока к ПТ, может учащаться сердцебиение, а при переедании у больного ишемической болезнью сердца даже может случиться приступ стенокардии. При переедании у человека появляется сонливость (тормозится активность головного мозга). При расстройстве пищеварения, обилии разнообразных блюд и неправильном сочетании продуктов (часто это случается на праздничных застольях), употреблении острых приправ, солений, обилии мясных блюд возникает раздражительность, нервозность, могут даже отмечаться нарушения сна. И наоборот, при расстройстве нервной системы умеренность и простота питания помогает наладить происходящие в ней процессы.

Приводим несколько примеров работы гормонов ПТ:

1 Гастрин. Вырабатывается в желудке, поджелудочной железе и начальных отделах тонкого кишечника.

Стимулирует выработку и высвобождение пепсина (отвечает за переваривание белка), активизирует работу желудка и двенадцатиперстной кишки и желчного пузыря.

2 Вазоактивный пептид. Вырабатывается во всех отделах ПТ. Угнетает выработку соляной кислоты и пепсина, которые активизирует гастрин, расслабляет гладкую мускулатуру кровеносных сосудов и вызывает их расширение (приток крови к ПТ и снижение артериального давления), а также расслабляет желчный пузырь, уменьшая тем самым выделение желчи в кишечник.

3 Секретин. Вырабатывается в тонком кишечнике. Стимулирует секрецию бикарбонатов и воды поджелудочной железой, печенью. Активизирует выработку пепсина и тормозит производство соляной кислоты в желудке.

4 Инсулин. Вырабатывается поджелудочной железой. Стимулирует транспорт веществ через клеточные мембраны, в частности переводит глюкозу из крови в клетки. Отвечает за образование из лишней глюкозы гликогена в печени (это запасная форма энергии), способствует образованию жира из лишней глюкозы и тормозит расщепление жира в жировых запасах, стимулирует образование белка из аминокислот пищи. При его нехватке у человека развивается сахарный диабет, снижается масса тела, нарушается выработка белков и повышается уровень ацетона в организме.

5 Серотонин. Тормозит выработку соляной кислоты в желудке, активизирует работу поджелудочной железы, желчевыделение и выработку пищеварительных соков кишечника.

Напомним, что серотонин вырабатывается также в головном мозге и известен как гормон, поддерживающий хорошее настроение, отвечающий за адаптацию к стрессу и предупреждает развитие депрессии. 70 % всего вырабатываемого в организме серотонина производится в ПТ! При хроническом нарушении работы ПТ может возникать дефицит серотонина и повышаться склонность к депрессии.

Автор: **Татьяна Остапенко**



ЯК ПРИГОТУВАТИ ЗДОРОВУ ЇЖУ?

Їсти тільки для того, щоб задовольнити апетит, – це помилка, однак не потрібно байдуже ставитися до якості їжі та способу її приготування. Якщо їжа, яку споживають, не приносить задоволення, організм не отримує доброго живлення. Їжу потрібно готувати вміло та зі знанням справи.

УНИКАЙТЕ УБОГОГО ХАРЧУВАННЯ

Сьогодні багато людей живляться дешевою неякісною їжею, приготовленою недбало і без урахування потреб організму. Важливо, щоб їжа була старанно приготовлена, аби людина зі здоровим, неспотвореним апетитом могла одержувати від неї насолоду.

Деякі впадають у крайнощі: вони вважають, що повинні їсти лише певну кількість їжі та лише певної якості, обмежуючи себе двома-трьома її видами. Вони дозволяють собі та членам своєї сім'ї харчуватися мізерно. Споживаючи невелику кількість їжі не найкращої якості, вони не дають шлункові те, що живило б організм належним чином. Убога їжа не може перетворитися на якісну кров. Збіднене харчування призведе до збіднення крові. Організм повинен отримувати достатнє живлення.

РОБІТЬ МЕНЮ РІЗНОМАНІТНИМ

Кожен має потребу в різноманітній, хорошій, корисній їжі, приготовленій здоровим способом. Знати, як потрібно її готувати, – це справа першочергової важливості. Погано приготовлена їжа викликає хвороби і поганий настрій.

Під час однієї трапези не має бути великої різноманітності їжі, проте й усі трапези не повинні складатися з одних і тих самих страв без жодних змін. Їжа має бути приготовлена просто, але смачно, щоб викликати апетит. Вона не повинна бути позбавлена необхідних для організму речовин.

Людина, котра володіє мистецтвом належного приготування їжі та використовує свої знання, гідна більшої похвали, ніж будь-які інші працівники. Цей талант потрібно вважати рівноцінним десяти талантам, бо правильне його використання відіграє важливу роль у збереженні здоров'я людського організму. Завдяки такому нерозривному зв'язку з життям і здоров'ям він являє собою найцінніший з усіх дарів.

НЕ ПЕРЕВАНТАЖУЙТЕ ОРГАНІЗМ

Їсти надто часто і надто багато – значить перевантажувати органи травлення, що викликає навантаження на весь організм. У таких випадках краще попостити короткий час і дати можливість шлунку відпочити. Послабити навантаження на організм можна обережним і розумним застосуванням води. Такі заходи допоможуть природі в її зусиллях звільнити організм від шлаків.

Багато людей живуть, порушуючи закони здоров'я, і навіть не підозрюють про зв'язок між звичками в харчуванні, вживанні води, роботі та здоров'ям. Вони не усвідомлюють свого справжнього становища, доки природа не заперестує болями і стражданнями організму проти вчинених над нею насильств.

Нестриманість у їжі часто є причиною захворювання, і в чому організм має найбільшу потребу – так це у звільненні від надмірного тягаря, покладеного на нього. Фруктова дієта впродовж кількох днів приносить велике полегшення людям розумової праці. Часто короткий період повного утримання від їжі, після якого рекомендується помірно вживання простої їжі, приводить до одужання за рахунок здатності організму до самовідновлення. У таких випадках шлях самозречення – це шлях до здоров'я.



НАШ ДІМ

вул. Лісова, 36
с. Нові Обіходи
Немирівський р-н
Вінницька обл.

+38 (093) 639-59-79
+38 (067) 946-20-13
+38 (066) 041-14-94
www.ourhome.vin.ua



МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 12 (83) 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 УЗК,
голова редколегії

Олексій Остапенко –
директор
«Благодійного фонду
здорового життя»

Петро Сироткін – директор
відділу сімейного служіння УЗК

Тетяна Остапенко – сімейний
лікар 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 дискусійному порядку, не
поділяючи поглядів автора,
а також редагувати і скорочу-
вати тексти.
Рукописи не рецензуються
і не повертаються. Оголо-
шення, реклама та листи до-
писувачів друкуються мовою
оригіналу. Відповідальність
за зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:

www.lifefsource.com.ua

**Контактные данные
распространителя:**



НОВЕ ЖИТТЯ

вул. Набережна, 2А
с. Кир'яківка
Миколаївський район
Миколаївська область

+38 (093) 559-86-70
+38 (097) 551-84-50
www.new-life-mc.org



ДЕСНА

вул. Осовковка, 40
с. Радичев
Коропський р-н
Чернігівська обл.

+38 (067) 197-78-07
+38 (095) 440-47-27
www.desna.info



ГАРМОНІЯ

вул. Овчаренка, 52
с. Хащове
Новомосковський р-н
Дніпропетровська обл.

+38 (099) 077-08-70
+38 (093) 147-53-23
www.garmonia.name



СОНЯЧНІ КАРПАТИ

с. Брестово
Мукачевський р-н
Закарпатська обл.

+38 (095) 897-40-77
www.sankarpat.com



БУКОВИНСЬКА ЧЕРЕШЕНЬКА

вул. Солонецька, 26
с. Багна
Вижницький р-н
Чернівецька обл.

+38 (050) 172-49-01
+38 (097) 935-28-17
www.chereshenka.com



БАРВІНОК

м. Новий Розділ
Миколаївський р-н
Львівська обл.

+38 (093) 148-15-14
+38 (097) 389-81-81
+38 (050) 886-61-66
www.barvinok.name

