

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 9 (92) 2016



Здоровье – первое богатство,  
счастливое супружество – второе.

## ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ИСТОЩЕНИЕ

2



### ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА

Современный образ жизни требует максимальной энергии, постоянного контроля и внимания, что зачастую приводит к хронической усталости. Как правильно совмещать работу и отдых?

7



### ЯК ВИХОВАТИ В ДИТИНІ САМОВЛАДАННЯ

Урок самовладання – один з найважливіших уроків для наших дітей. Якщо батьки хочуть бачити своїх дітей щасливими в житті, вони повинні навчити їх володіти собою.

8



### ПЯТЬ ИСТИН, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПАСТИ СЕМЬЮ

Многим людям брак не приносит счастья только потому, что их союз эгоистичен. Любовь, которая приносит счастье супружеской паре, – это любовь, которая хочет сделать счастливыми и других.

12



# ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ИСТОЩЕНИЕ

Согласно данным современной статистики относительно эмоционального истощения, им страдают от 80 до 96 % людей абсолютно любых профессий и рода деятельности. Что обуславливает такую ситуацию и как уберечь себя от эмоционального выгорания?



Эмоциональное истощение обусловлено стрессом. Стресс – это реакция организма на стрессор, который реально или символически угрожает ему. Стрессорами может выступать множество факторов, и что для одного человека – норма, для другого – потрясение.

Стресс может быть положительным (эустресс), стимулирующим нас к развитию, и отрицательным (дистресс), провоцирующим нарушение функций организма. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации или длительно продолжающийся стресс со временем приводят к развитию хронической усталости, истощению защитных сил организма и так называемому «выгоранию».

Ниже приведены заключения американских психологов (Американская психологическая ассоциация, Американский институт стресса, Нью-Йорк, 2014) относительно данного вопроса.

## ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, СТАТИСТИКА

### Основные причины стресса:

- ▶ **Прессинг на работе:** конфликты с начальством и коллегами.
- ▶ **Деньги:** нехватка на основные нужды.
- ▶ **Здоровье:** в особенности неизлечимые заболевания.
- ▶ **Отношения:** развод, смерть близких, конфликты в семье, одиночество.
- ▶ **Плохое питание:** несбалансированность; кофеин, рафинированные продукты.
- ▶ **Перенасыщенность информацией:** телевидение,

интернет, радио, социальные сети, электронная почта.

### ▶ Недостаток сна.

### Статистика стресса в США

- ▶ У 77 % населения регулярно проявляются физические симптомы, вызванные стрессом.
- ▶ У 73 % – регулярно проявляются психологические симптомы, вызванные стрессом.
- ▶ 33 % – чувствуют, что постоянно живут в стрессе.
- ▶ 48 % – замечают нарастание стресса за последние 5 лет.
- ▶ 76 % – указывают на деньги и работу как основную причину стресса.
- ▶ 48 % – сообщают, что у них вследствие стресса развилась бессонница.
- ▶ 54 % – сознаются, что из-за их стресса страдают близкие люди.

### Физические симптомы стресса:

- ✓ усталость – 51 %;
- ✓ головная боль – 44 %;
- ✓ расстройства желудка – 34 %;
- ✓ напряжение мышц – 30 %;
- ✓ изменение аппетита – 23 %;
- ✓ скрежет зубов – 17 %;
- ✓ изменение полового влечения – 15 %;
- ✓ головокружение – 13 %.

### Психологические симптомы стресса:

- ✓ раздражительность или гнев – 50 %;
- ✓ нервозность – 45 %;
- ✓ недостаток энергии – 45 %;
- ✓ плаксивость – 35 %.

### Социальная значимость стресса

- Около 80 % всех обращений за медицинской помощью в первичное звено здравоохранения связаны со стрессом.

● Прямые и опосредованные экономические потери для бизнеса вследствие стресса и связанных с ним заболеваний составляют около 300 млрд долларов в год.

● New England Journal (2005) опубликовал результаты исследования влияния хронического стресса, которые показали, что существует реальная опасность уменьшения продолжительности жизни людей в XXI ст. в связи с высоким уровнем стресса на работе.

## ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СТРЕССУ

Некоторые люди более подвержены стрессу, чем другие. К таковым относятся:

- лидеры, амбициозные люди, конкурирующие с другими;
- перфекционисты;
- те, кто склонен все контролировать;
- нетерпимые и негативно настроенные по отношению к окружающим.

Как происходит истощение сил, или, другими словами, выгорание на фоне хронического стресса? Это можно представить в виде кривой (см. рисунок).

Наши ожидания от жизни и амбиции формируются в основном в детском возрасте. И когда жизнь вносит свои коррективы – это неприятно поражает, а некоторых приводит к разочарованию и даже повергает в депрессию.

Приведем пример. Ребенку с самого детства говорят, что он прирожденный принц или принцесса, самый умный и красивый. Он обязательно должен получить хорошее образова-



ние, найти престижную работу с высокой заработной платой, а со временем – и достойную пару. Ребенок вырастает, покидает родительский дом и приходит к пониманию, что для того, чтобы выучиться, нужно приложить много усилий; чтобы обеспечить себе место под солнцем, нужно тяжело работать, и не всегда за высокое вознаграждение. Даже самый усердный труд не всегда приносит желательный результат. Появляется ощущение «белки в колесе», наступает физическое и моральное истощение, а за ним – и безнадежная пустота от неосуществленных желаний. Человек перестает тешить себя надеждами на лучшее и становится раздражительным и агрессивным по отношению к себе и другим. С каждым днем у него все меньше желания продолжать борьбу за место под солнцем, а потом и вовсе пропадает желание жить.

Как не допустить такой ситуации и остановить процесс снижения по кривой выгорания?

## УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Давайте рассмотрим, что можно сделать, чтобы не оказаться в подобной ситуации. Основой профилактики и ликвидации выгорания является модификация образа жизни.

**1 Рациональное, сбалансированное питание.** Следует отказаться от фаст-фуда, рафинированных сладостей, сладких напитков – все это истощает наш организм.

**2 Полноценный сон** в течение 7-8 часов (в темноте и тишине). Ложитесь не позднее 22:00, не смотрите перед сном и в ночное время телевизор.

### Если у вас нарушен сон:

- Повышается уровень кортизола – гормона стресса, который усиливает вашу чувствительность даже к незначительным стрессорам.

- Повышается инсулинорезистентность, что ведет к увеличению риска развития диабета.

- Снижается выработка лептина, уменьшающего аппетит, когда мы уже наелись, а также повышается выработка грелина, стимулирующего аппетит. Вследствие этого аппетит повышается, хочется есть ночью, возникает тяга к сладкому, жирному.

- Увеличивается риск ДТП, депрессии, снижается память и способность к обучению.

- Увеличивается риск преждевременной смерти.

Помните, что во время сна отмечается наибольшая концентрация гормона роста, который отвечает за восстановление нашего организма. Также вырабатывается гормон мелатонин, ответственный за восстановление психики, повышается активность иммунной системы.

### Что мешает уснуть?

- Нарастающая к концу дня возбужденность.

- Употребление перед сном легких углеводов (конфеты, сладости, кондитерские изделия), в результате чего уровень сахара в крови повышается, а затем через несколько часов резко снижается. Человек просыпается ночью с чувством голода и ощущением дискомфорта.

- Употребление кофеина и других стимуляторов.

- Слишком поздние интенсивные физические нагрузки. Не следует заниматься в спортзале вечером – лучше прогуляйтесь в парке.

- Низкое потребление магния и/или кальция с продуктами питания, что может привести к появлению судорог по ночам.

- Животные или дети в постели.

- Храп или другой шум, неудобная постель, некомфортная температура в комнате.

- Апноэ – многократные остановки дыхания на фоне храпа, которые чередуются с просыпаниями, для того чтобы вдохнуть воздух. Обратитесь с этой проблемой к сомнологу.

**3 Физическая активность** в течение 30-90 минут в день помогает расслабить нервную систему за счет активного включения в работу мышц. Вы можете выбрать для себя тот вид активности, который принесет вам больше всего удовольствия: бег трусцой, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, работа в огороде, занятия в спортзале и др.

**4 Свежий воздух.** Проводите на улице как можно больше времени.

**5 Употребление воды** – 1,5-2 л ежедневно.

**6 Время для восстановления ресурсов.** Выделяйте каждый день время

для того, чтобы отключиться от внешних раздражителей (телефон, интернет, посторонние люди).

**7 Устраните токсические нагрузки на организм:** алкоголь, кофеин, никотин, свободный сахар, шоколад, теобромин; а также шум или даже легкий свет во время сна и т. д.

**8 Устранение стрессовых ситуаций.**

- Определите факторы и ситуации, при которых вы испытываете стресс. Затем подумайте, что следует предпринять: изменить саму ситуацию или свое отношение к ней.

- Активно решайте проблемы. Проактивный подход всегда лучше, чем пассивный. Вы перестанете чувствовать себя беспомощным, если выскажете свои потребности. Если у вас нет полномочий или ресурсов, чтобы решить проблему, обратитесь к начальнику.

- Уточните свои должностные обязанности и зоны ответственности. Если вам поручено что-либо сверх этого, выясните, какой гонорар вы получите.

- Попросите о расширении своих полномочий. Если вы выполняете одну и ту же работу в течение длительного времени, попробуйте что-нибудь новое.

- Займитесь творчеством. Это мощный ресурс против выгорания. Выберите занятие, которое не имеет ничего общего с работой.

- Возьмите отпуск. Если перспектива выгорания кажется неизбежной, сделайте перерыв в работе. Вам необходимо срочно изменить ситуацию.

**9 Помощь специалиста.** Если вы видите, что плохо справляетесь со стрессом сами и его разрушительное действие на ваш организм усиливается, обратитесь за помощью к психологу.

**10 Молитва и чтение Библии.** Обращайтесь в молитве к Богу и просите Его о помощи в решении ваших проблем. Начните читать Библию. В ней вы найдете примеры того, как люди решали свои проблемы и восстанавливали силы после стресса. Советуем перечитать книгу Псалтырь.

**Желаем вам здоровья и долголетия!**

## ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ИСТОЩЕНИЯ:

- Чувство усталости и опустошенности большую часть времени
- Снижение иммунитета, плохое самочувствие
- Частые головные боли, боли в спине, мышцах
- Изменение аппетита или режима сна



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ИСТОЩЕНИЯ:

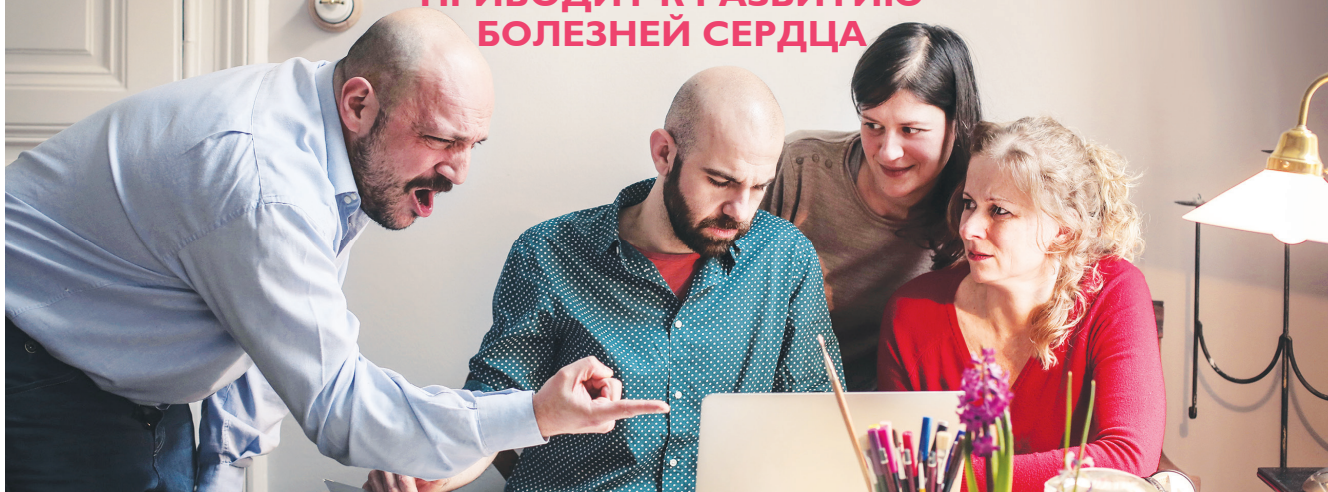
- Чувство безысходности или неуверенности в себе
- Чувство беспомощности и загнанности
- Чувство одиночества
- Потеря мотивации
- Циничный, пессимистичный взгляд на мир
- Снижение удовлетворенности от выполненного долга



Составитель: Татьяна Остапенко, врач общей практики-семейной медицины



## ВРАЖДЕБНОСТЬ ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА



**Многочисленные исследования показали, что гнев, ярость и прочие негативные эмоции часто приводят к возникновению болезней сердца. Предлагаем краткий обзор последних открытий в этой области.**

- Враждебность и злость являются основными факторами риска развития болезней сердца. В ходе девятилетнего наблюдения за пациентами выяснилось, что среди людей, у которых результаты теста враждебности были высокими, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в три раза превышала таковую среди людей кротких и незлобных.

- При выраженном уровне враждебности вероятность развития коронарной болезни

сердца выше, чем при общепризнанных факторах риска: курении, высоком давлении, высоком уровне холестерина. В исследовании уровня враждебности принимали участие около 800 человек. На момент выполнения теста их средний возраст составлял 60 лет. У 45 % респондентов в течение последующих трех лет произошел как минимум один случай сердечных нарушений, причем чаще всего они наблюдались у людей с самым высоким уровнем враждебности. Ученые пришли к выводу: злобные люди подвержены более высокому риску возникновения инфаркта, чем курильщики или гипертоники. Терапевтам и кардиологам следует обследовать своих пациентов на предмет гнева и направлять к психотерапевту для лечения.

- Действительно, враждебность обуславливает более высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, чем курение или высокий уровень холестерина. Были обследованы 774 мужчины, средний возраст которых составлял 60 лет. Специалисты учитывали следующие факторы риска: курение, высокий уровень холестерина, соотношение объема талии и бедер (степень тучности), потребление алкоголя, неблагоприятные социально-экономические условия и уровень враждебности. Выяснилось, что за период обследования серьезные проблемы с сердцем (инфаркт или госпитализация по кардиологическим показателям) были отмечены у 6% мужчин с наиболее высокими показателями враждебности. Количество сердечно-сосуди-

стых заболеваний, связанных с другими факторами риска, было значительно меньше.

- Нежелание решить проблему гнева может привести к преждевременной смерти. Наблюдение за 255 студентами медицинского института продолжалось в течение 25 лет после окончания ими ВУЗа. Выяснилось, что вероятность смерти от болезней сердца была почти в пять раз выше у тех респондентов, у которых отмечался высокий уровень враждебности. А вероятность смерти до 50 лет по любым причинам (включая сердечно-сосудистые заболевания) была у них в семь раз выше, чем у их более миролюбивых однокурсников.

Автор: Дон Колберт

Укусы насекомых могут вызывать реакции различной тяжести, но самой опасной является группа перепончатокрылых. Аллергические реакции обычно вызывают три семьи перепончатокрылых: *apidae* (пчелы и шмели), *vespidae* (осы и шершни) и *formicidae* (огненные муравьи).

Кусают только самки перепончатокрылых, и обычно это является защитной реакцией при угрозе. Яд содержит некоторые амины и кинины – химические вещества, благодаря которым мы ощущаем боль, зуд, отек и уплотнение в месте укуса.

Пчелы оставляют жало в жертве, но, несмотря на то что его можно удалить, это не ослабит реакции, потому что яд обычно распространяется за 20-30 секунд, т. е. к тому времени, когда удаляется жало. Наличие выраженной местной реакции не означает появления реакции во всем организме



## ЧЕМ ОПАСЕН УКУС ПЧЕЛЫ?

системной реакции (самой тяжелой является анафилаксия).

Однако если у человека наступила системная реакция с выраженными аллергическими проявлениями, то в случае последующих укусов также будут возникать серьезные реакции. Обычно это реакции немедленного типа, хотя в некоторых случаях могут быть замедленными.

Все, у кого развилась системная реакция на укус пчелы, должны пройти обследование у аллерголога/иммунолога (кожные пробы или опреде-

ление специфических антител к яду перепончатокрылых). В последующем пациентам рекомендована аллерген-специфическая иммунотерапия ядом перепончатокрылых, которая проводится в течение 3 лет, в результате чего происходит выработка антител, препятствующих развитию тяжелой аллергической реакции.

Доля смертности в результате укуса пчелы в разных странах различная: например, 2 человека в год в Швеции и около 40 – в Соединенных Штатах. Пчела принадлежит к

отряду перепончатокрылых и является самым распространенным «виновником». Так называемые пчелы-убийцы не являются более ядовитыми – скорее, более агрессивными, нападая иногда роем. Если такое случится, может наступить токсическая (отравление), а не аллергическая реакция.

Обычно при кратковременной местной реакции не требуется особого лечения, кроме холодного компресса, льда или некоторых топических (местных) анестетиков и кортикостероидного крема.





## КАКИЕ ПРЕПАРАТЫ НЕ СТОИТ ПРИНИМАТЬ ЛЮДЯМ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Известные лекарственные препараты, блокирующие нейромедиатор ацетилхолин, которые часто применяются при простуде и проблемах со сном, приводят к когнитивным нарушениям. Это обнаружили исследователи из Университета Индианы: у людей, принимавших антихолинэргические препараты, отмечался замедленный метаболизм и объем мозга был меньше.

В исследовании приняли участие 451 человек (средний возраст – 73,3 года). Шестьдесят добровольцев принимали как минимум один препарат с умеренным или сильным антихолинэргическим эффектом. Помимо снотворных и средств от простуды таким эффектом обладают некоторые препараты для лечения сердечно-

сосудистых заболеваний и хронической обструктивной болезни легких.

Участникам были проведены МРТ и ПЭТ. Кроме того, все добровольцы выполнили когнитивные тесты, например, на кратковременную память, словесно-логическое мышление, планирование, решение проблем. Исследование показало: участники, принимавшие антихолинэргические препараты, хуже справились с когнитивными тестами. Также у этих людей был замедлен метаболизм глюкозы в гиппокампе и головном мозге в целом. А еще у них отмечалось уменьшение объема мозга, и желудочки мозга у них были больше, чем должны быть в норме.

Источник: [www.meddaily.ru](http://www.meddaily.ru)

Антибиотики применяются редко, а появление красных полос сразу после укуса указывает скорее на реакцию на яд, чем на инфекцию.

Системные реакции являются намного более серьезными и требуют немедленного медицинского вмешательства. Обструкция верхних дыхательных путей и/или недостаточность сердечно-сосудистой системы могут представлять угрозу для жизни.

Необходима немедленная внутримышечная инъекция эпинефрина (адреналина) в среднюю треть бедра с помощью уже готового шприца с данным препаратом, или следует набрать дозу 0,5 мг для взрослых и 0,3 мг для детей. К использованию адреналина/эпинефрина противопоказаний нет.

Если выраженность симптомов не уменьшается, через 5-15 минут показана повторная доза. Для большинства будет достаточно одной

инъекции, но пострадавшего необходимо срочно доставить в больницу. Антигистаминные препараты также помогают снизить выраженность симптомов. Важно, чтобы пациент хотя бы на протяжении 12 часов находился под медицинским наблюдением.

Взрослые и дети, у которых раньше отмечались приступы анафилаксии, должны иметь при себе шприц с эпинефрином. Таким людям следует избегать опасных территорий, где их могут укусить пчелы, и всегда иметь при себе более одного такого шприца.

Таким образом, нужно установить разницу между местной реакцией (боль, отек, покраснение в области укуса) и системной реакцией (отек мягких тканей гортани, затруднение дыхания или недостаточность сердечно-сосудистой системы), поскольку последняя является опасной для жизни.

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА



**Существует традиционная точка зрения, что беременная женщина должна избегать физических упражнений из-за риска преждевременных родов. Но теперь взгляды изменились. Новое исследование показало, что упражнения во время беременности являются безопасными и могут принести пользу матери и ребенку. Результаты исследования опубликованы в научном журнале American Journal of Obstetrics & Gynecology.**

Автор исследования Винченцо Бергелла, профессор Университета Томаса Джефферсона в Филадельфии, штат Пенсильвания, говорит: «Считается, что упражнения увеличивают уровень норадреналина, который стимулирует сокращение матки и может привести к преждевременным родам».

Ученые проанализировали данные девяти рандомизированных контролируемых исследований. В целом, в анализ были включены 2059 женщин. Примерно половина участниц занимались аэробными упражнениями, а другая половина – составила контрольную группу.

Женщины из первой группы делали аэробные упражнения 35–90 минут 3 или 4 раза в неделю в течение 10 недель или вплоть до родов. В контрольной

группе женщины не выполняли никаких упражнений.

Результаты исследования показали, что никаких существенных различий в случаях преждевременных родов в обеих группах не отмечалось. Тем не менее, ученые выявили более высокую частоту естественных родов и меньшую частоту кесарева сечения у женщин, занимающихся физическими упражнениями. Кроме того, в этой группе была более низкая частота гестационного диабета беременных и гипертонии. У детей обеих групп не было обнаружено никаких различий в массе тела.

Результаты исследований подтверждают рекомендации относительно того, что беременные женщины должны, по меньшей мере, по 150 минут в неделю заниматься аэробными упражнениями. Умеренные физические нагрузки повышают частоту сердечных сокращений и увеличивают потоотделение. Умеренная аэробная активность включает плавание, быструю ходьбу и садоводство.

Однако беременные женщины, даже если они здоровы, должны проконсультироваться со своим врачом и получить рекомендации, какие виды упражнений безопасны и соответствуют их потребностям.

Источник: American Journal of Obstetrics and Gynecology, 2016





ОПРОСНИК  
ВЫЯВЛЕНИЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ВЫГОРАНИЯ  
(по методике К. Маслач)

Этот опросник разработали еще в 1986 г. Кристина Маслач и Сьюзан Джексон с целью помочь выявить признаки выгорания профессиональных работников разных сфер бизнеса.



Пожалуйста, ответьте, как часто вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

УТВЕРЖДЕНИЕ

	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.							
2. После работы я чувствую себя, как выжатый лимон.							
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.							
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.							
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами, как с предметами (без теплоты и расположения к ним).							
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.							
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.							
8. Я чувствую угнетенность и апатию.							
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.							
10. В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем работаю.							
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.							
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.							
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.							
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.							
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.							
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.							
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.							
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.							
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.							
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.							
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.							
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.							

- «Эмоциональное истощение» проявляется в переживаниях сниженно-го эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и эмоциональной лабильности, утрате интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении пресыщенности работой, неудовлетворенности жизнью в целом.
- «Деперсонализация» проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и опереживания, а в отдельных случаях – в негативизме и циничном отношении. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков. В контексте синдрома перегорания «деперсонализация» предполагает формирование особых, деструктивных взаимоотношений с окружающими людьми.
- «Редукция профессиональных достижений» отражает степень удовлетворенности работника собой как личностью и как профессионалом. Неудовлетворительное значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Ответы оцениваются следующим образом:

- 0 баллов – «Никогда»
- 1 балл – «Очень редко»
- 2 балла – «Редко»
- 3 балла – «Иногда»
- 4 балла – «Часто»
- 5 баллов – «Очень часто»
- 6 баллов – «Каждый день»

Подсчет значений шкал

ШКАЛА	Пункты в прямых значениях	Пункты в обратных значениях	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 8, 13, 14, 16, 20	6	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22		30
Редукция профессионализма	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21		48

Оценка уровней выгорания

СУБШКАЛА	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H
Эмоциональное истощение (среднее – 19,73)	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация (среднее – 7,78)	0-5	6-10	11 и больше
Редукция профессионализма (среднее – 32,93)	37 и больше	31-36	30 и меньше



# ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА

Современный образ жизни требует максимальной энергии, постоянного контроля и внимания. Поэтому деловые люди часто страдают хронической усталостью. Некоторые вопросы необходимо решать немедленно, поэтому мы полностью отдаемся работе, семейным делам.

Деловые люди успевают все, но на отдых времени уже не остается. Это и есть хроническая усталость – синдром, с которым нужно бороться. Ведь заряд сил и бодрости, полученный после хорошего отдыха, положительно скажется на вашем здоровье и работоспособности.

Сложно поверить, но на отдых тоже требуются силы. Вы не должны приходить с работы усталыми или измотанными, когда нет сил даже на простую прогулку. Нельзя всю энергию отдавать работе, отдыхать тоже нужно уметь.

Требуется соблюдение режима труда и отдыха, то есть отдыхать следует перед тем, как наступит усталость, а не после. Так можно добиться наиболее результативной работы, набраться сил, не чувствуя усталости на протяжении всего дня.

## ОТДЫХ – ЭТО ПЕРЕМЕНА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Важно совмещать интеллектуальный труд с физическим. Всегда разбавляйте свою деятельность зарядкой, прогулкой, упражнениями. Так мозг будет отдыхать, готовиться к новому рабочему этапу. Даже смена одной интеллектуальной деятельности на другую может давать мозгу нужный отдых. За выполнение разных видов деятельности отвечают разные клетки, поэтому такое чередование также избавляет от усталости и не только позволяет отдохнуть, но и способствует повышению работоспособности и умственной активности.

## ЗДОРОВЫЙ СОН

Сон приводит в норму функционирование нервной

системы человека, все органы отдыхают и восстанавливаются. После необходимого количества сна вы почувствуете настоящий прилив сил и энергии. Тогда все рабочие дела будут выполняться быстро и легко.

Для хорошего самочувствия требуется от 7 до 8 часов сна. Иногда проблемой становится не время, отведенное на сон, а его качество. Возможно, мы выделяем достаточное количество часов, но постоянно просыпаемся ночью, долго ворочаемся в постели.

Качество сна зависит от состояния нервной системы: если она возбуждена, то потребуются больше времени на засыпание. Снять напряжение поможет прогулка на свежем воздухе за несколько часов до сна. Также успокаивает принятие душа. Спать нужно в комфортной постели на чистом белье.

## КАК ОТДЫХАТЬ В РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ

Часто мы устаем в разгар трудового дня. Причем немногие пытаются справиться с усталостью, обычно люди просто ждут окончания работы, чтобы отдохнуть дома. Многие скажут, что они делают перерыв. Но это не совсем то, что нужно нашему организму. Отдых должен быть ритмичным, правильный режим труда и отдыха наше тело воспринимает лучше. Поэтому нужно выработать специальное расписание, определить время перерывов и отдыхать через определенные промежутки.

Обеденный перерыв – это регламентированное время на отдых, которое есть практически в каждой организации. Нужно с пользой тратить этот час, не торопиться вернуться на рабочее место. Даже если

вы быстро поели, то лучше прогуляться или почитать книгу. Вы имеете полное право на отдых.

## КАК ПРАВИЛЬНО ОТДЫХАТЬ ПОСЛЕ РАБОТЫ

Деловые люди устанут не столько от физической нагрузки, сколько от умственной и эмоциональной. Работа в офисе практически не приводит к физической усталости. Но мы почему-то отдыхаем так, как будто устали именно физически. Это называется иллюзией физической усталости. Бороться с ней нужно с помощью физической нагрузки.

Если после работы вы ляжете отдыхать на диван, то пользы от такого времяпрепровождения будет немного. Лучше покататься на велосипеде, пробежать несколько километров, поплавать в бассейне. Эти упражнения покажут организму, что физическая усталость была мнимой, что мы полны энергии. После нагрузки исчезнет застой крови, а вы ощутите прилив сил.

Хороший отдых после работы – это сауна или баня. После душистого пара и вкусного чая вы точно почувствуете себя бодрее. Также хорошее влияние на организм оказывает расслабляющий массаж. Он быстро восстановит ваши силы после трудового дня.

Еще один вариант, как можно отдохнуть после работы, – почитать книгу. Чтение оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

## КАК ОТДЫХАТЬ В ВЫХОДНЫЕ

Правильный отдых в выходные влияет на работоспособность в будни, на эффективность деятельности. Лучше

проводить время вместе с друзьями и близкими, на природе или на даче. Даже физический труд на дачном участке может считаться частью отдыха, особенно если он приносит вам удовольствие. После таких выходных вы с радостью вернетесь на работу.

То, что вы делаете в выходные дни, должно вам нравиться. Лучше выбрать активный отдых, чем бесполезное лежание на диване у телевизора. Подобное бессмысленное времяпрепровождение только усиливает апатию и вялость.

## КАК ОТДЫХАТЬ ВО ВРЕМЯ ОТПУСКА

Отпуск – это время, которого мы с нетерпением ждем весь год. От него зависит наше дальнейшее самочувствие и работоспособность. Оказывается, что отдыхать во время отпуска тоже нужно уметь. Важно знать, как спланировать и организовать свободное время.

Вариант отдыха во время отпуска зависит от характера вашей работы. Если вы целыми днями сидите в офисе, то лучше выбрать активную деятельность в отпуске. Наоборот, постоянная физическая нагрузка в рабочее время требует спокойного отдыха. Это может быть чтение книг, просмотр фильмов, посещение выставок. Но проводить все время в четырех стенах тоже не стоит, нужно больше гулять на свежем воздухе.

Правильный отдых не означает постоянное безделье, можно заниматься активной деятельностью и при этом расслабляться. Работа на дачном участке, велосипедные или пешие прогулки, походы – все это помогает нам хорошо отдохнуть.

Подготовила Марина Становкина



# ЯК ВИХОВАТИ В ДИТИНІ САМОВЛАДАННЯ?

«Ліпший від силача, хто не скорий до гніву, хто ж панує над собою самим, ліпший від завойовника міста» (Прип. 16:32). Деякі вважають несумісними такі поняття, як дитина і самовладання, а немовля і самовладання – взагалі парадоксальне поєднання! Хіба можна об'єднати ці поняття?

## САМОВЛАДАННЯ І ПОТРЕБИ ДИТИНИ

● **Небезпека крайнощів.** Деякі батьки, особливо молоді, вважають, що нехтування первинними потребами дитини сприяє розвитку її самовладання. Тому вони вчать дитину «терпіння», залишаючи її довго кричати мокрою і голодною. «Нехай потерпить, нічого з нею не станеться!» – кажуть вони. – Життя – складна річ!»

Проте це фатальна помилка! Якщо потреби дитини належним чином не задовольняються, цим самим програмується не самовладання, а багато комплексів, які накладають відбиток навіть на її доросле життя.

### ● Самовладання і потреба в їжі

Ситість – найважливіша біологічна потреба дітей, вони дуже чутливі до її задоволення. Самовладання на цьому рівні означає насамперед режим харчування. Та при цьому матір повинна бути абсолютно впевненою, що дитина нормально наїдається при кожному прийомі їжі.

### ● Режим харчування

Пам'ятаю, як переді мною, молодою матір'ю-годувальницею, постало серйозне запитання: як годувати дитину – по годинах чи за першим її покликом? Сьогодні є достатньо прихильників і першого, і другого методу. Та що про це пише автор численних праць Е. Уайт: «Дитині слід давати їжу тільки через певні проміжки часу, і чим старша вона, тим рідше... Регулярність годування немовляти не тільки сприяє здоров'ю і таким чином поступово формує спокійний і м'який характер, а й закладає основу звичок, які стануть благословенням для неї в подальші роки».

Годування по годинах має багато переваг. По-перше, шлуночок немовляти буде звикати до режиму харчу-

вання. А режим – це і є самовладання в харчуванні, запорука будь-якого іншого самовладання в майбутньому! По-друге, ми отримаємо користь не тільки на моральному рівні, а й на фізіологічному – дитина буде здоровою; а також на розумовому рівні – інтелект дитини, для якої встановлено режим харчування, розвивається значно краще, ніж у дитини, у якої безперервно працює шлунок. Утім, ще раз підкреслимо: ми повинні переконатися, що наша дитина отримує достатню кількість їжі.

Їжа – не заспокійливий засіб. Не потрібно перетворювати годування дитини на заспокійливий засіб. Цим ми виявляємо не тільки неповагу до власної дитини (недбало ставлячись до її проблем, зводячи їх до рівня шлунка), а й закладаємо погані звички харчування, потурання апетиту, тому діти в майбутньому цілком можуть перетворитися на невірноважених ненажер.

Неправильне поводження з грудними дітьми дуже згубне для них. Коли вони стають вередливими, то їх, як правило, годують, щоб заспокоїти, тоді як переважно справжня причина їхньої дратівливості криється в тому, що вони отримали дуже багато їжі, шкідливої для них через погані звички матері. Додаткова їжа тільки ускладнить справу, оскільки шлунок уже перевантажений. Дітей, як правило, вже з колиски вчать потурати апетиту і навіюють їм, що вони живуть, аби їсти. У такому разі про яке самовладання може йти мова?

### ● Самовладання і потреба в безпеці

Ця потреба задовольняється за допомогою турботи, уваги, швидкої реакції на плач дитини. Якщо наша дитина примхлива, часто плаче і нервується, потрібно багато розмовляти з нею тихим, спокійним голосом. Наш спокійний тон і м'які рухи заспокоюють дитя, надихаючи на очікування задоволення її потреб.

Звук маминого голосу, тепло дотиків задовольняють її потребу у відчутті захищеності та безпеки і вчать терпіння й самовладання. Мало хто уявляє собі, як багато значить м'яке, але рішуче звернення навіть при догляді за немовлям. Нетерпляча, дратівлива матір або няня роблять дратівливою і дитину, за якою вони доглядають, а м'яке поводження заспокоює нерви малюка.

Як правило, у матерів, які реагували на сльози немовляти в перші кілька місяців його життя швидко і регулярно, діти до кінця 1-го року плачуть менше. Швидке реагування надає малюкам упевненість у тому, що їх люблять і про них дбають. Якщо ж материнська турбота не відрізняється постійністю, у немовлят не виникає почуття впевненості, і вони або постійно намагаються повернути до себе увагу, або самі стають менш чуйними.

## БАТЬКІВСЬКИЙ КОНТРОЛЬ

Завдання батьків – стримувати, направляти і контролювати дітей. Знайомства, які вони заводять, книги, які читають, звички, які плекають, – усе слід контролювати.

### Материнський контроль

Нагадаємо, що новонароджена дитина – це не чистий аркуш паперу і не цілина, якої не торкнулася людська рука. Безліч автографів багатьох предків уже стоїть на цьому «аркуші», і безліч насінин уже посіяна і виростає на цьому «полі». Прочитати написане і оцінити посіяне – першочергове завдання матері. Це і є аналіз і оцінка, тобто пізнання своєї дитини.

Матері необхідно вивчати своє дитя. Вона придивляється до нього, прислухається, аналізує, оцінює. Якщо дитина здорова, вже з перших днів її життя мати може визначити її темперамент, позитивні та негативні якості. Уже в



дитячому віці з того, як дитина поводить, коли задоволення її потреб затримується, матір може визначити особливості її натури.

Необхідно вивчати вдачу дітей, їхні схильності та риси характеру. Батькам потрібно дуже ретельно розвивати власну проникливість, щоб вчасно приборкувати недобрі нахили і розвивати правильні уявлення та принципи. Приділяйте час вивченню ваших дітей. Вивчайте їхній характер і темперамент, щоб знати, як поводитися з ними.

#### ● **Контроль, але не стеження**

Контроль над дитиною, яка підраостає, не повинен перетворюватися на стеження. Якщо в дітей складеться враження, що за ними стежить «недрімлив» око осуду, така ситуація справить на них деморалізаційний вплив. У них з'явиться усвідомлення того, що за ними лише постійно стежать, а не люблять їх і не дбають про них. Проте найхитріше полягає в тому, що постійне спостереження провокує зло, якого батьки і прагнули уникнути!

## БАТЬКІВСЬКА ДИСЦИПЛІНА

Дисциплінування дітей ніяк не повинно нагадувати дресирування! Дисципліна – це навчання дитини правил і навичок, які дозволяють їй контролювати саму себе і допомагають стати активним членом суспільства. Мета дисципліни – навчити дитину керувати собою, бути самостійною і стриманою. Дітей слід дисциплінувати, поки вони не стануть слухняними.

Будьмо уважними, щоб точно визначити момент, коли нам слід уперше застосувати дисципліну до своєї дитини. Це трапиться тоді, коли наше чадко вперше виявить свавілля. Привчати дитину до дисципліни слід з того моменту, коли вона вперше проявляє свою волю і бажання. Це можна назвати мимовільним вихованням. Саме тоді потрібно докласти значне і, головне, свідоме зусилля. Часто навіть немовлята виявляють рішучу волю. Якщо ними правитимуть некеровані дитячі бажання, а не мудрий авторитет батьків, сатана візьме розум дитини під свій контроль і сформує її поведінку за своєю волею.

Матері необхідно знову і знову повторювати дуже цінний урок, а саме: дитина не в праві керувати, не вона є господарем – воля та бажання матері повинні бути головними. Так матір вчить дітей самовладання.

Дисципліна передбачає паралельні процеси: приборкання і культивування.

У ранньому віці дитини саме батьки покликані приборкати негативні риси і розвивати або культивувати позитивні. Батьки, котрі не люблять використовувати, образно кажучи, гамівну сорочку у вихованні дітей, не дотримуються еталона, даного в Слові Божому. Приборкуйте зло і культивуйте добро.

## ПРИБОРКАННЯ

Приборкувати – означає стримувати, підпорядковувати, утримувати, виправляти з особливим терпінням, наполегливістю і любов'ю.

М'якість, терпіння і любов повинні супроводжувати кожен акт приборкання негативу в дитині, оскільки мета дисципліни – навчити дитину керувати собою. Тому з дорослішанням дітей необхідно вчити самостійно справлятися зі своїми внутрішніми проблемами, тобто вчити самодисципліни. Їх треба вчити втихомирювати свій крутий норов, утримуватися від дратівливих слів і незмінно проявляти самовладання. Навчайте їх боротися з хибними нахилами, як вони борються з бур'янами в городі. Потрібен час, щоб навчити їх цього, але воно того варте!

#### **Які ж «бур'яни» необхідно виполювати в саду дитячої душі?**

● **Погані звички.** Це звички зіпсованого апетиту, лінощі, байдужості й обман.

● **Порочні нахили.** Також слід ретельно остерігатися нахилів до зла і приборкувати їх. Гріховні нахили дітей необхідно стримувати, а норовливий характер підкоряти. Намагаючись приборкати і виправити у своїх дітях спадкові схильності до зла, батьки повинні проявляти особливе терпіння, наполегливість і любов.

● **Егоїстичні бажання.** Дітям слід якомога раніше засвоїти, що бажання, продиктовані егоїзмом, не можуть бути задоволені. Матері, нам необхідно навчити дітей стримувати їхні бажання. У більшості випадків проблеми створюють не самі діти, а реакції батьків на ці проблеми.



**«ПАМ'ЯТАЙТЕ:  
будучи батьками,  
ви займаєте в очах дітей  
місце Бога»**

● **Негативні емоції.** Одне з головних завдань матері – стримувати роздратування малюків. Батьки не повинні дозволити дитині впадати в лютю, кидатися в істерію підлогу, битися головою об підлогу, бити ногами або кричати через те, що їй відмовили в чомусь. Не давайте їй того, чого вона домагається криком або плачем. По можливості дітей потрібно утримувати від стану збудження.

Хіба не достатньо просто теплоти, любові та контролю з боку батьків, щоб діти вирости здоровими й успішними? Як показало дослідження, проведене Джоном Готманом і його колегами, цього мало. Дослідники виявили, що велике значення має те, як батьки ставляться до своїх емоцій і емоцій своїх дітей. Це може серйозно впливати не тільки на психічне і фізичне здоров'я дитини, а й

на її академічні досягнення. Незалежно від того, яким рівнем інтелекту вони володіють, діти батьків, які навчили їх справлятися зі своїми емоціями, можуть довше концентрувати свою увагу, мають більш високі оцінки з читання та математики, виявляють менше поведінкових проблем, відрізняються більш низькою частотою серцево-судинних скорочень. Крім того, в їхніх аналізах сечі виявляється менша концентрація гормонів стресу... Такі діти обганяють однолітків як в інтелектуальному, так і у фізичному розвитку. Учені, котрі проводили це дослідження, вважають, що ці результати можуть спонукати батьків навчити дітей більш ефективних способів управління своїми емоціями.

● **Первинні інстинкти.** Батьки можуть навіть не підозрювати, яку величезну шкоду вони завдають дітям, дозволяючи їм верещати і пронизливо кричати. Не можна дозволити дітям бути гучними. Якщо в ранньому віці не стримувати ці непристойні риси характеру, то вони залишаться в дітях, зміцняться і розвинуться, проявляючись як у духовному, так і в діловому житті.

Якими б збудливими не були діти, не дозволяйте їм зміцнювати і розвивати інстинкт руйнування. Хто дозволяє дитині псувати речі, той завдає їй великої шкоди. Якщо діти не навчаться берегти майно, то виростуть людьми з неприємними, деструктивними рисами характеру. Не давайте дітям іграшки, які можна легко зламати. Інакше вони засвоять уроки руйнування.

## КУЛЬТИВУВАННЯ

Мама і тато намагаються розвивати добрі звички свого малюка: звичку спілкуватися з Богом, звичку стримування, акуратності, працьовитості, жертвовності, самостійності.

Найкращий спосіб запобігти зростанню зла – висадити в ґрунт добрі паростки. Іноді у нас просто не вистачає сил приборкати в дитині якийсь порок. Тоді слід терпляче розвивати позитивний «антипод».

Риси характеру, які будуть природно перешкоджати розвитку в дітях специфічних недоліків, потрібно ретельно плекати і зміцнювати. Щоб захистити свідомість від поганого впливу, краще зайняти її добром, і це справить більш сприятливий вплив, ніж нескінченні обмеження і суворості дисципліни. Ви не можете зберегти розум своїх дітей незайнятим або просто перешкоджати злу. Тільки навіюванням правильних принципів можна вигнати нечисті думки. Добре розумне повчання – це єдиний запобіжний захід.

#### **Урок самовладання – один з найважливіших уроків для наших дітей.**

Якщо батьки хочуть бачити своїх дітей щасливими в житті, вони повинні навчити їх володіти собою. Безліч батьків припускається помилки, вважаючи, що дитя ще маленьке, щоб його виховувати. Якщо ви очікуєте, поки дітям виповниться три роки, щоб почати вчити їх самовладання і послуху, ви спізнюєтесь; робіть це, ще гойдаючи їх на руках, оскільки пізніше виховувати їх буде значно важче.

Автор: Ольга Стасюк



# УМОВИ ВДАЛОГО ТРАВЛЕННЯ

Думаю, що ні для кого не секрет, що наше тіло складається з тих речовин, які ми їмо. Чим повноцінніший наш раціон і чим краще перетравлюється їжа, тим краще всьому нашому тілу і тим здоровішим воно буде. Нагадаю також, що від цих самих факторів значною мірою залежить і наше духовне та емоційне здоров'я, адже вони нероздільні зі здоров'ям фізичним.



## Отож, які умови вдалого травлення?

**1** Кілька слів потрібно сказати про будову травного тракту. Розпочинається він з ротової порожнини. Саме тут за рахунок зубів і язика відбувається подрібнення їжі, змочування і початкова обробка ферментами слинних залоз, основний з яких – амілаза – відповідає за початкове розщеплення вуглеводів. За рахунок смакових рецепторів ротової порожнини завдяки нюху ми можемо насолоджуватися різноманітним смаків і запахів їжі – отримувати задоволення від неї. Пережована їжа потрапляє в глотку, а далі – у стравохід, що відкривається в шлунок.

Шлунок – це м'язовий орган ємністю близько 1,5-2 л. У ньому їжа просочується шлунковим соком і перетравлюється. На це витрачається від 4 до 20 годин, залежно від складу їжі. Чим більше в ній жиру, білка, тим довше відбуватиметься травлення в шлунку. Основними складовими шлункового соку є соляна кислота, що відповідає за активацію ферментів підшлункової залози в кишківнику і справляє бактерицидний ефект. Також у шлунковому соці є травні ферменти і захисний слиз, що запобігає перетравлюванню власної стінки шлунка.

Наступний відділ шлунково-кишкового тракту (ШКТ) – тонкий кишківник, який умовно поділяють на дванадцятипалу, худу та клубову кишки. Саме тут проходить основне розщеплення їжі до найдрібніших її часток. Вуглеводи розщеплюються до глюкози, білки – до амінокислот, а жири – до жирних кислот. Це відбувається за рахунок ферментів підшлункової залози та жовчі, яку виробляє печінка. Ці найдрібніші часточки проникають через стінку кишківника в кров і забезпечують потреби нашого організму.

У товстому кишківнику відбувається всмоктування води та мінеральних речовин, обробка решток їжі бактеріями, а також формування калових мас. Мікроорганізми товстого кишківника виконують корисні для нас функції. Саме вони на 60% забезпечують повноцінну роботу імунної системи, виробляють низку ферментів, які беруть участь в обміні речовин. Порушення складу мікрофлори кишківника (дисбіоз або дисбактеріоз) призводить до погіршення всмоктування корисних речовин, сприяє проникненню через стінку кишківника шкідливих для нас речовин і виникненню алергічних реакцій, а також погіршує роботу імунної системи.

**2** **Добре пережовуйте їжу.** Оптимальне травлення починається зі старанного жування. Якщо ви з'їли комплексний обід за 10-15 хвилин, можете бути впевнені, що пережували ви його погано. Перед тим як ковтнути, упевніться, що їжа стала однорідною, без шматків. Скільки разів треба прожувати, щоб цього досягти? Це залежить від того, скільки у вас залишилося зубів. Відсутність навіть одного жувального зуба значно погіршує пережовування. Врешті-решт, вам потрібно пожувати їжу так, аби вона стала кашоподібною. Навіщо це робити?

По-перше, чим краще ви прожуете, тим легше буде перетерти їжу шлунку і тим менше часу піде на перетравлення в ньому. Погано пожована їжа надовго затримується в шлунку, що може призвести з часом до розладів його роботи: гастриту, зниження кислотності шлункового соку та порушення вироблення його ферментів. По-друге, їжа ретельно змішується зі слиною, і травлення вуглеводів розпочнеться вже в роті, що полегшить завдання ферментів підшлункової залози.

Щоб якісно пожувати комплексний обід, потрібно 30-40 хвилин – розраховуйте свій час. Пам'ятайте, що зуби дані Богом для пережовування – первинної механічної обробки їжі.

**3** **Їжа має бути твердою і не занадто рідкою.** Чим менше рідини у їжі, тим швидше почнеться процес травлення і тим ефективніше буде її розщеплення. Докладаючи зусилля буде жування такої їжі, ви ще й забезпечуєте профілактику захворювання зубів, стимулюючи циркуляцію внутрішньої зубної рідини, що їх живить і підтримує їхню здатність захищатися від агресивного впливу мікроорганізмів та кислих компонентів їжі. Воду ми починаємо пити зранку, як тільки прокинулися, за 30 хвилин до їжі, а продовжуємо через 2 години після прийому, і так упродовж дня. Саме воду, а не інші напої. Від кави та чаю бажано взагалі відмовитися. Якщо ваша вечерея складається з булочки і ви хочете випити півсклянки компоту чи соку до неї, пийте, але не більше. Супи мають бути більш схожі на рагу, а в рідкі каші добре додавати горіхи, насіння, аби примусити себе пожувати її, а не проковтнути без жування.

**3** **Тепла їжа краща, аніж гаряча чи холодна.** Адже гаряча їжа обпікає слизову оболонку і підтримує в ній хронічний запальний процес, що може з часом призвести навіть до онкологічних захворювань. Крім того, оптимальне травлення може початися, коли вміст шлунка досягає температури близько 38 градусів. Якщо ви з'їли щось гаряче або холодне, шлунку доведеться його або охолодити, або нагріти до такої температури, а на це потрібні енергія і час. За період, доки шлунок цим займатиметься, вашу їжу почнуть активно «пережовувати» мікроби, які ви з'їли разом зі стравами, – починаються бродильні та гнильні процеси, а як наслідок – відрижки і здуття.

**4** **Не змішуйте більше 3-4 страв за один прийом їжі.** Для людей малорухомих не варто змішувати більше 2-3 страв. Чим простішою є їжа, чим менше інгредієнтів у стравах, тим комфортніше та ефективніше відбуватиметься процес травлення. Часто в багатокomпонентних стравах інгредієнти погано суміщаються один з одним під час травлення і спричиняють явища бродіння, що призводить до здуття і діареї, а отже, корисні речовини з їжі перетворюються на шкідливі або просто транзитом пройдуть через травну систему, і ви їх втратите.

### Особливо шкідливі сполучення таких продуктів:

- Молоко + цукор + яйця
- Овочі + фрукти в сирому вигляді
- Овочі + десерти

**5** **Будьте помірними в їжі.** Не їжте більше 700 г за один прийом. Якщо ви відчули, що вже повністю наїлися і більше нічого просто не може поміститися в шлунок, це означає, що ви переїли. Вставати з-за столу потрібно тоді, коли ви відчуваєте, що ще можете щось з'їсти. Переїдання призводить до сповільнення травлення, виснаження травних залоз і врешті-решт до інтоксикації та розвитку захворювань травної системи в подальшому. Мудрий Соломон писав у книзі Еклезіяста 10:17: «Щасливий ти, краю, коли син шляхетних у тебе царем, а владики твої своєчасно їдять, як ті мужі, а не як п'яниці!» (у російському перекладі: «Князья твои едят вовремя, для подкрепления, а не для пресыщения!»).



За умови переїдання переважна частина крові концентрується в судинах травної системи, обділяючи мозок і м'язи. Як результат, після такого прийому їжі хочеться спати і зовсім не хочеться працювати, активно думати, приймати важливі рішення. Токсичні речовини від процесів бродіння і гниття потрапляють у кров у такій кількості, що не встигають нейтралізуватися печінкою і проникають у найбільш віддалені частини організму, отруюючи нас і сприяючи розвитку хвороб.

## 6 Дотримуйтеся чіткого режиму харчування.

Травна система в нормі працює циклічно: робота, відпочинок, відновлення та підготовка до подальшої роботи і знов робота. Аби травна система встигла ретельно переварити те, що ми з'їли, і мала можливість відновитися і відпочити, нам необхідно їсти не раніше ніж через 4,5-5 годин після попереднього повноцінного прийому їжі.

Сніданок і обід мають бути найбільш ситними, а вечеря може складати до 10 % від загального денного раціону. Вона може включати овочевий салат, або фрукти з хлібом, або овочевий чи круп'яний суп на воді. Людям, старшим за 40 років, можна взагалі відмовитися від вечері, адже обмін речовин з віком сповільнюється, і вони стають більш схильними до набору надлишкової ваги. Високобілкові та жирні продукти не варто вживати пізно увечері, вони тяжкі для травлення.

7 **Не перекушуйте.** У разі, якщо ми з'їли або випили щось поміж основними прийомами їжі (сніданок, обід, вечеря), процес травлення сповільнюється. Якщо ж для нас звично постійно щось під'їдати, то може статися так, що рештки сніданку лишаються в шлунку аж до вечора. Звичайно, це створює передумови для процесів бродіння та гниття. Крім того, травна система не має можливості відпочивати і відновлюватися, що врешті-решт виснажує її і сприяє розвитку захворювань. Варто зазначити, що ті ласощі, якими ми полюбаємо перекушувати, як правило, висококалорійні, а отже, можуть сприяти появі зайвої ваги. Приміром, шматок торта може містити 500-600 калорій. Цієї енергії достатньо, щоб пробігти 6-7 км або накопичити в тілі 100 г жиру.

8 **Рухайтесь після прийому їжі.** Помірна фізична активність після їжі сприяє кращому її перетравленню. Покращується перис-

тальтика, а також вироблення травних соків. Крім того, якщо ви прогулюєтесь після обіду, ви вдихнете більше свіжого повітря, а тому більше кисню потрапить до вашого організму, що сприятиме кращому згоранню глюкози і утворенню енергії для життєдіяльності.

Якщо ми лягаємо після прийому їжі й одразу засинаємо, у такому разі травлення значно сповільнюється. Окрім цього, вміст шлунка, який встиг уже змішатися із соляною кислотою, може затікати в стравохід і обпалювати його слизову – з'являється печія, що призводить до розвитку запалення – рефлекс езофагіту. Не варто перед їжею та одразу після неї планувати інтенсивне фізичне навантаження, адже це також сповільнює травлення. До їжі варто відпочити хоча б 15-30 хвилин, а розпочинати інтенсивну роботу варто хоча б через годину.

## 9 Не подразнюйте слизову оболонку.

Варто виключити з раціону оцет і гострі спеції, адже вони подразнюють слизову і збуджують нервову систему.

10 **Бадьорий радісний дух сприяє кращому травленню.** Нервова і травна системи тісно співпрацюють. У разі, якщо ви переживаєте стрес, відбувається спазм судин, сповільнення вироблення травних соків і перистальтики. Отож, усе, що ви з'їсте на цьому фоні, буде перетравлюватися повільно і з низькою ефективністю. Під час їжі не варто слухати гучну музику, з'ясовувати відносини, створювати будь-який шум на кухні, дивитися телепередачі, адже все це також створює стресову ситуацію в організмі. Якщо ви схвилювані, краще пропустіть прийом їжі, попитайте теплої води – користі буде більше.

Пам'ятайте, що ми з вами створені для того, щоб прославляти Бога. І все, що ми робимо, має слугувати цій меті, навіть наші звички в їжі. *«Тож, коли ви їсте, чи коли ви п'єте, або коли інше що робите, усе на Божу славу робіть!»* (1 Кор. 10:31). Бог створив нас і вклав у наше функціонування певні закони для підтримки нашої здорової життєдіяльності. Дотримуючись цих законів, ми можемо розраховувати на здорове довголіття. Покірність Божим законам фізіології – це прояв нашої покорності Богові та вияв піклування про наше тіло – храм Святого Духа, який є джерелом усякого доброго починання в нас.

Автор: Тетяна Остапенко, лікар пансіонату «Наш Дім»

# ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ

**Найкраща пожива для немовляти – їжа, яку дає природа. Тож не варто без потреби позбавляти його цієї можливості. З боку матері безсердечно намагатися звільнитися від обов'язку вигодувати свого малюка задля вигоди чи світських задоволень.**

Навряд чи можна переоцінити важливість виховання в дітей правильних звичок у харчуванні. Малюки повинні засвоїти: вони їдять для того, щоб жити, а не живуть для того, щоб їсти. Виховання має початися ще тоді, коли немовля перебуває на руках у матері.

Дитині потрібно давати їжу тільки через регулярні проміжки часу, а в міру дорослішання – не так часто. Не варто давати солодощі або їжу для дорослих людей, яку вона не здатна перетравити. Обережність і регулярність у годуванні немовлят не тільки сприяє здоров'ю, роблячи їх спокійними та ласкавими, а й закладає основу звичок, які будуть для них благословенням у подальші роки.

Коли діти виходять з раннього віку, велику увагу, як і раніше, слід приділяти вихованню їхніх смаків та апетиту. Часто їм дозволено їсти, що вони хочуть і коли хочуть, без огляду на здоров'я. Зусилля та гроші, часто марно витрачені на шкідливі ласощі, змушують молодь вважати, що найвища мета в житті й найбільше щастя – можливість потурати апетитові. Наслідком такого виховання стає обжерливість, потім приходять хвороба, а слідом за нею, як правило, вживання отруйних ліків.

Батьки повинні виховувати апетит своїх дітей і не дозволяти їм уживати нездорову їжу. Однак у своїх спробах упорядкувати харчування ми повинні бути обережними та не припускати помилки, примушуючи дітей їсти несмачну їжу або надмірну кількість їжі. Діти мають права, можуть віддавати чомусь перевагу, і якщо ці бажання розумні, їх слід поважати.

Необхідно ретельно дотримуватися регулярності в харчуванні. Нічого не слід споживати в проміжках між прийманнями їжі – жодних кондитерських виробів, горіхів, фруктів тощо.

Нерегулярність у харчуванні руйнує здоровий тонус органів травлення, завдаючи шкоди здоров'ю й бадьорості. Тому коли діти сідають за стіл, вони не отримують задоволення від корисної їжі, їхній апетит вимагає того, що шкідливе для них.

Матері, які задовольняють бажання своїх дітей ціною їхнього здоров'я й доброго настрою, сіють насіння зла, що проросте і принесе плід. Потурання власним бажанням зростає разом з малюком, і в жертву приносяться як розумова, так і фізична сила. Чинячи так, матері з гіркотою поминають посіяне ними насіння. Вони бачать, що їхні діти виростають нездатними за своїм характером і налаштуванням розуму приносити користь та відігравати благородну роль у житті суспільства чи сім'ї. Духовна, а також розумова й фізична сили страждають від того впливу, який справляє на них нездорова їжа. Сумління притупляється, втрачається здатність до сприйняття усього доброго.

Навчаючи дітей управляти своїм апетитом та харчуватися з думкою про здоров'я, пояснюйте їм, що вони відмовляють собі лише в тому, що може завдати їм шкоди. Вони залишають шкідливе задля чогось кращого. Нехай сервірований добрими стравами стіл, якими так щедро забезпечує нас Бог, має привабливий вигляд. Нехай трапеза буде радісним, щасливим часом. Насолоджуючись дарами Божими, будемо приносити хвалу подяки Подателю цих благ.





# 5 ИСТИН,

## КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПАСТИ СЕМЬЮ

Все мы знаем историю о капитане корабля, который вел свое судно в опасных водах, направляя его строго по компасу. Но все же корабль налетел на скалы и затонул. Когда проводилось расследование, компас, изъятый с судна, тщательно осмотрели. Оказалось, что кто-то, вероятно, очищая деревянный корпус компаса, по неосторожности оставил в нем крошечный кусочек стального лезвия, застрявший в дереве. Этого было достаточно, чтобы вызвать отклонение огромного корабля от курса, в результате чего он и напоролся на скалы.

Многие браки разрушались только потому, что один или оба супруга придерживались какого-то ошибочного принципа, что и привело в итоге к отклонению компаса их отношений. Истина может спасти, а ошибка – разрушить. Брачное путешествие достаточно важно, чтобы удостовериться в том, находится ли каждая мысль в вашей голове в гармонии с авторитетным критерием истины – Словом Божиим.

В журнале «Дайджест» была опубликована статья «Пять мифов, которые могут разрушить брак». Основная ее мысль состоит в том, что брак могут разрушить ложные идеи, которых придерживаются один или оба супруга.

Также верно и следствие этой аксиомы: «Истины, в которые верят супруги, могут изменить брак и сделать его счастливым». Если ложные истины могут разрушить брак, то вера в богодухновенные истины непременно поможет восстановить счастье супружеских отношений.

Языческие религии говорят нам, что спасение зависит от тех дел, которые мы совершаем. Некоторые религиозные объединения, относящие себя к христианским, не осознают истинный смысл Нового Завета, заключающийся в том, что спасение зависит от веры в истину – в подлинную, а не придуманную истину (благодать через веру).

Супруг или супруга, которые никогда не стремились найти что-либо хорошее друг в друге, могут расторгнуть свой брак, так никогда и не узнав, что за маской внешности таится подчас неизведанный кладёз души. Возможно ли такое, что неуживчивый, раздражительный и своенравный супруг раскроет свой характер, как бесценное сокровище?

В Библии, непогрешимом источнике истины, мы находим те спасительные принципы брака, которые рассмотрим ниже. Может быть, это прозвучит слишком просто, если сказать, что они действительно, но это на самом деле так, если

подходить к ним с верой и полностью полагаться на руководство Божье.

### 1 **Бог учредил брак в самом начале творения, и Он и сейчас соединяет двоих, делая их одной плотью, если они позволяют Ему руководить ими.**

Сатана стремится разрушить брак, потому что ненавидит все, что связано с Богом. Господь дал Адаму Еву, и Иисус учит нас: «*Что Бог сочетал, того человек да не разлучает*» (Мф. 19:6). Сатана постоянно пытается разлучить супругов, и это так же верно, как и то, что на смену ночи приходит день. Он ненавидит то, что когда-либо сотворил Бог. Но центральная весть Библии как раз и состоит в том, что Христос победил сатану, парализовал его, «*лишил силы*» (см. Евр. 2:14). Если мы верим, что Бог действительно соединил нас в браке и что Он сильнее дьявола, тысячи преград будут сметены во мгновение.

Однако некоторые могут сказать: «Но мы с супругой соединены *“в одно ярмо с неверными”* (2 Кор. 6:14) – об этом говорит Сам Бог! Как же Бог мог соединить нас?»

А вы уверены в том, что это говорит именно о вас? «*Почему ты знаешь, жена, не спасешь ли мужа? Или ты, муж, почему знаешь, не спасешь ли жены?*» (1 Кор. 7:16). Может быть ты, неверующий, станешь прекрасным сыном Божиим, точно так же как безобразная гусеница превращается в прекрасную бабочку.

Если ваш неверующий супруг однажды придет к вере, это означает, что Бог предвидел это в Своем провидении, потому что Библия говорит нам: случается то, что должно случиться (см. Рим. 4:17). Чем скорее мы поверим в Господа, тем скорее Он начнет действовать в нас. Относятся ли эти радостные вести и к вашему браку, вам может поведать только Он Сам, ответить вам тихо, шепотом, когда вы склонитесь перед Ним в покаянии и с искренней верой. Он скажет вам! Вы только слушайте.

Не забывайте, что иногда Бог посылает нас выбирать подарки, которые упакованы не наилучшим образом. Иисус тоже родился в хлеву. Если вы посмотрите на «подарок», возможно, вы захотите выбросить его. Но в нем может быть сокровище!

«Но я развелся и снова женился! Какой же из моих браков освящен Богом?» Ответ может звучать так: оба. Ошибки прошлого не отлучают нас от милости Божьей. Господь говорит нам теперь: «*Иди и впредь не греши*» (Ин. 8:11). Не повторяйте одну ошибку за другой. Если вы уже разбили одно сердце, не разбивайте другое.

«*Дом и имущество – наследство от родителей, а разумная жена – от Господа*» (Прит. 19:14). Это Тот же добрый Небесный Отец, Который не допустит, чтобы птица малая упала на землю без Его воли. Он с нами и в браке, потому что Иисус говорит: «*Вы любите многих малых птиц*» (Мф. 10:31).

Бог благословит ваш брак, несмотря на противодействия сатаны, если вы позволите Ему. Такие благословения – благотворная почва, на которой может возрастать надежда, а если есть надежда, то любые трудности могут быть преодолены.

### 2 **Ваш супруг или супруга – это драгоценный камень, который нуждается в обработке рукой Мастера.**

Когда любовь Божья открывается человеку, это производит в нем коренные изменения. Апостол Павел перечисляет людей, которые жили в Коринфе: воры, лихоимцы, пьяницы, клеветники, склочники, прелюбодее, гомосексуалисты и др. (см. 1 Кор. 6:9, 10). Затем он добавляет: «*И такими были некоторые из вас; но омылись, но освятились, но оправдались именем Господа нашего Иисуса Христа*» (ст. 11).

«Радостная, благая весть», которую провозгласил апостол Павел, произвела свое действие! Она и сейчас не менее



действена. Во многих случаях то, что требуется для разрешения проблем в браке, — именно благая весть. И услышать ее можно быстрее всего через верующего супруга.

### 3 Часто люди кажутся нам неприятными, потому что в глубине их души скрыта горечь, раздражение, нерешенные проблемы.

Обычно многие проблемы исчезают сами по себе, если человек поймет, что Бог — это Друг, а не враг. Часто люди раздражительны, своенравны только потому, что считают, что Бог против них. Вот почему апостол Павел призывает: «От имени Христова просим: примиритесь с Богом» (2 Кор. 5:20). Многие несчастные люди начинали петь от радости, пройдя через глубокое покаяние. Даже разочарования и проблемы прошлого могут быть оценены с другой, более оптимистической точки зрения, когда свет Божьей любви осветит эти трагические тайны.

### 4 В каждый брак Бог вложил преимущества, которыми часто пренебрегают или не понимают их вообще.

● Совместная ежедневная молитва объединяет сердца, как ничто иное. В нашем мире с его сумасшедшими темпами, чрезмерной занятостью, заботой о карьере, сверхурочными, телевидением, развлечениями и т. д. эта простая привычка сходит на нет, а вместе с ней уходит и супружеское счастье.

Один из самых важных факторов успеха программы «Анонимные алкоголики» — признание своего бессилия перед Богом и людьми: «Я не могу бросить пить сам, я нуждаюсь в помощи Высшей силы». Вы можете замкнуться в четырех стенах своего неблагополучного брака. В браке, который оставляет Бог, отсутствует духовное измерение. Супруги пожидают плоды собственного неверия и ощущают сердечную тревогу.

Когда муж или жена могут честно признаться друг другу: «Это выше моих сил, давай пригласим Господа и попросим Его благословения, чтобы в нашем доме не было несчастья», — тогда они «начинают выходить на свет». Наш Господь не будет навязывать Свое присутствие семье, в которую Его не приглашали.

Когда однажды вечером по дороге в селение Эммаус шли два ученика Христа, воскресший Иисус присоединился к ним инкогнито. Когда они достигли своего дома, Он деликатно хотел следовать далее, «но они удерживали Его, говоря: останься с нами... И Он вошел и остался с ними» (Лк. 24:28, 29).

Этот эпизод показывает отношение Бога к нам. Конечно, Он хочет прийти к нам и благословить наши дома, одарив нас радостью и счастьем Своего присутствия, но Он должен получить приглашение. Вот о чем мы должны молиться на коленях каждый день. Не задумывайтесь и не смущайтесь, просто молитесь и верьте, что Он принимает каждое искреннее приглашение и никогда не станет упрекать вас за то, что вы медлили пригласить Его.

В христианских семьях не садятся за стол, пока не пригласят Незримого Гостя присутствовать при трапезе. Хотя я не располагаю статистическими данными, рискну утверждать, что среди тех, кто ежедневно преклоняет колени в совместной молитве, крайне редко можно найти супружескую пару, которая рассталась. У них по-прежнему могут оставаться проблемы и сложности разного рода, но они знают, что обладают внутренней силой, помогающей им преодолеть все трудности.

● Когда родители разводятся, то больше всего страдают дети. Если родители задумаются над тем, что дети — это плоды их брачного союза, они не раз обдумают все, прежде чем развестись.

Когда брак распадается, дети часто винят в этом кого-то. Иногда ребенок, понимая, что он связан с обоими родителями, решает: «Если брак, в результате которого я появился на свет, неудачный, тогда и я, возможно, тоже неудачник. Мне некуда и незачем идти в этой жизни». У него даже может возникнуть чувство, что судьба несправедлива по отношению к нему, потому что он должен жить, тогда как любовь, давшая ему жизнь, должна умереть. Эта одна из причин, почему многие дети разведенных родителей имеют низкую самооценку. Эмоционально легче смириться с физической смертью отца или матери, чем пережить разрушение брака, которому ты обязан своим существованием.

Осознание того, что в счастливом доме ребенок имеет больше возмож-

ностей, для того чтобы развиваться и стать полноценной личностью, служит стимулом для родителей в построении счастливого домашнего очага.

● Иногда случается, что у некоторых супругов, не отличающихся приятным нравом, характер становится лучше, когда другой супруг начинает уступать ему в конфликтных ситуациях. Иисус дает совет, который, как может показаться, касается совершенно иной темы, но он не потерял своей актуальности и теперь: «Мирись с соперником твоим скорее, пока ты еще на пути с ним, чтобы соперник не отдал тебя судье...» (Мф. 5:25). Конечно, звучит странно, что супруг или супруга может быть «соперником», врагом, но в жизни нередко бывает именно так.

Хотя Библия говорит: «Жены, повинуйтесь своим мужьям», тут же добавляется: «как Господу» (Еф. 5:22). «Муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви, и Он же Спаситель тела» (ст. 23). Христос же кроток и смирен, потому что Он Сам говорит об этом: «Я кроток и смирен сердцем» (Мф. 11:29). Для многих супругов это очень трудный урок, но они должны понять, что, применяя это на практике, они помогут своим женам «повиноваться» им, одновременно с радостью признавая главенство мужа в доме.

Жена сможет развязать тысячи гордиевых узлов, избавившись от горечи и несправедливости, уступая в том, что не касается моральных принципов, даже если она знает, что она права, а ее муж не прав. Для некоторых мужчин есть лишь один путь — учиться на своих ошибках. В этих случаях жена проявит настоящую мудрость, если не скажет фразу: «Я же говорила тебе!»

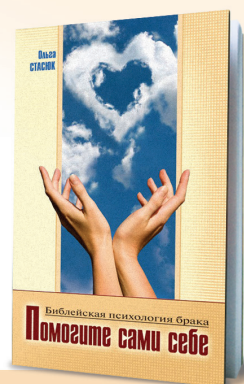
### 5 Перестаньте ставить во главу угла свое личное счастье и направьте внимание своей семьи на служение людям с любовью.

Многим людям брак не приносит счастья только потому, что их союз эгоистичен. Любовь, которая приносит счастье супружеской паре, — это любовь, которая хочет сделать счастливыми и других. Служите вместе, служите постоянно тем, кто нуждается в вашей помощи. Вместе помогайте нести ношу другим, и вы непременно увидите, что и ваша ноша стала легче. Только так вы выведете свой брак из тупика.

ОЛЬГА СТАСЮК

## ПОМОГИТЕ САМИ СЕБЕ

Ваш брак — в ваших руках. Вы в силе улучшить свои отношения с партнером и помочь самому себе. Книга раскрывает основы библейской психологии брака, приводит цитаты вдохновенных авторов и помогает лучше понять себя и сделать свою семью более счастливой.



По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону: (044) 425-69-06



[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)



## ЧТО РЕКОМЕНДУЕТ БИБЛИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ПИТАНИЯ?

Положительные результаты лечения, основанного на рекомендациях натуральной медицины по питанию, свидетельствуют, что нужно учитывать влияние употребляемой пищи на формирование здоровья индивидуума и общества в целом. Те, кто осознает это, стараются следовать рекомендациям по вегетарианскому питанию.



Мы не будем навязывать читателям взгляды некоторых авторитетных ученых по вопросам питания, утверждающих, что здоровый взрослый человек должен употреблять больше свежих овощей и фруктов и отказаться от потребления мяса. Но мы хотели бы подчеркнуть, что растительная пища является мощным оздоровительным фактором.

Библия указывает на очевидную взаимосвязь между видом питания, количеством потребляемой пищи и духовной жизнью человека. Приведем несколько примеров того, как пища влияет на здоровье, физическую силу и интеллект человека.

Священное Писание не запрещает употреблять мясо и даже разделяет его на «чистое» (разрешенное к употреблению) и «нечистое» (не разрешенное; Левит 11:1-23), приводя множество примеров потребления растительной пищи. Например, манна небесная (Исх. 16) была пищей, дающей людям здоровье, силу и выносливость.

Питание наших прародителей, Адама и Евы, состояло исключительно из плодов, орехов, семян, зерен, стручковых растений, различных трав, но не мяса. Эта пища способствовала долголетию. Мафусаил, например, дожил до 960 лет. Библия свидетельствует, что Бог позволил людям употреблять мясо только после потопа. Но с того времени продолжительность их жизни сократилась: Моисей прожил всего 120 лет.

Современные научные исследования подтвердили библейские рекомендации в отношении вегетарианского питания; наука также признала разделение мяса на «чистое» и «нечистое». Метод, применяемый американскими учеными, заключался в извлечении с помощью физиологического раствора содержащихся в мясе веществ. Эти вещества затем использовали для воздействия на семена люпина, чтобы проверить их влияние на прорастание.

Оказалось, что вытяжка из мяса «чистых» животных не затормаживала их рост, в то

время как аналогичный препарат, полученный идентичным способом из мяса «нечистых» животных (свиньи, кролика, совы, вороны и т. д.), оказался крайне токсичным для люпина. То же относилось к мясу «чистых» рыб, имеющих чешую и плавники, и «нечистых», которые таковых не имеют.

Многие считают, что ветхозаветные предписания устарели. Однако в Новом Завете отражены те же взгляды в отношении питания. Бог неизменен, а библейская диететика (то есть питание, основанное на рекомендациях Библии) никак не связана с ритуальным культом ветхозаветного Израиля, но имеет огромное гигиеническое и оздоровительное значение. Этих предписаний придерживался Сам Иисус Христос, Его мать, а также апостолы.

« Потребление большого количества мяса вызывает усталость »

Новый Завет призывает: «И ваш дух и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа» (1 Фес. 5:23). Ожидая Второго пришествия, мы должны стремиться к совершенству и быть умеренными в еде и питье.

К сожалению, немногие люди осознают необходимость соблюдения физических и нравственных принципов, а ведь здоровье – это и есть забота о чистоте тела и духа! Несомненно, все недуги, названные болезнями цивилизации, в том числе психические, являются плодом греховных устремлений, проистекают от инертности, безвольного подчинения человека низменным желаниям и прихотям тела, попрания законов природы.

Сегодня даже наука подтверждает, что следование «вождедениям тела» приводит к таким заболеваниям, как сахарный диабет, ожирение, кариес, болезни системы кровообращения, суставов и печени, а также развитию онкологических заболеваний.

Министерство здравоохранения Германии поручило ученым из Центра исследований опухолей в Гейдельберге проследить взаимосвязь между продолжительностью жизни и питанием в группе из 1900 человек – вегетарианцев и приверженцев смешанного питания. Оказалось, что вегетарианцы живут дольше.

Уже на пятом году наблюдений стала вырисовываться картина не в пользу сторонников смешанного питания, а после 10 лет можно было доказать это в цифрах. В то время как в группе вегетарианцев умерли 114 женщин и 121 мужчина, в группе невегетарианцев констатировали смерть 215 женщин и 255 мужчин. Главной причиной стали болезни системы кровообращения, а у мужчин – злокачественные опухоли (у женщин – значительно реже). Как и предполагалось, вегетарианская пища предупреждает возникновение рака желудочно-кишечного тракта; но другие виды рака отмечались у людей обоего пола и обеих групп с одинаковой частотой.

Кроме того, установлено, что среди вегетарианцев со стажем более 20 лет случаев смерти было еще меньше. Поэтому ученые из Гейдельберга, основываясь на своих наблюдениях, рекомендуют употреблять вегетарианскую пищу, продлевающую жизнь и способствующую хорошему здоровью (обилие клетчатки и максимальное снижение употребления мяса и продуктов его переработки).

Некоторые люди считают, что быть вегетарианцем – слишком дорогостоящее удовольствие, особенно если семья многочисленная. Однако это не совсем так. Конечно, некоторые молочные и растительные продукты стоят недешево, но это не сказывается на бюджете семьи, потому что, переходя на полноценное питание, мы съедаем меньше – пища быстрее насыщает нас. Например, запеканки из 200 г пшеничной крупы вполне хватает, чтобы накормить 6 человек, а съеденные утром мюсли насыщают нас до самого обеда и являются более

дешевыми, чем сладости, колбаса или мясо.

Врачи-натуропаты предостерегают от чрезмерного потребления продуктов животного происхождения: мяса (особенно свиного), колбас и животных жиров, которые способствуют развитию атеросклероза вследствие инфильтрации сосудистых стенок липидами. Стенки сосудов могут стать значительно более плотными, что затрудняет движение крови и нарушает правильный обмен веществ в организме.

Чрезмерное потребление мясной пищи и жиров ускоряет сужение кровеносных сосудов – закупориваются артерии; происходит нарушение кислотно-щелочного баланса организма, что приводит к возникновению артритов. Кроме того, мясная пища способствует возникновению запоров, так как задерживается в кишечнике и недостаточно быстро выводится. Разлагаясь, она образует токсические соединения, которые частично повторно всасываются, что препятствует развитию здоровой микрофлоры кишечника.

Обильное потребление мясной пищи перегружает также нервную систему, вызывая агрессию и состояние нервного возбуждения. Потребление большого количества белка вызывает усталость.

Автор: Эдита Уберхубер

## ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



**1** На зиму из абрикосов и персиков можно, конечно, сварить варенье или джем, но лучше всего аромат и вкус свежих фруктов сохраняются в компоте.

**2** Из арбузных, дынных, апельсиновых корок получаются вкусные цукаты. Апельсиновые корки предварительно несколько дней вымачивают, меняя воду.

**3** Крупные, некрепкие белые грибы, подберезовики лучше всего сушить. Мариновать их не стоит: при варке шляпки развариваются, распадаются на отдельные нити, маринад становится мутным, засоренным.

**4** Компот из ягод и фруктов с косточками нельзя хранить больше года – в них накапливается опасная для здоровья синильная кислота.

**5** Если варенье засахарилось, добавьте в кастрюлю немного воды (3 ст. ложки на 1 кг варенья) и проварите его 5-8 минут, все время помешивая.

**6** Если ягоды в банке с компотом всплыли вверх, нужно заново простерилизовать банки, причем дольше, чем в первый раз. Если крышка банки компота вздулась, содержимое употреблять нельзя.

**7** Если в бутылках с соком появились пузырьки, нужно вылить его в кастрюлю, довести до кипения, вновь разлить в горячие чистые бутылки и плотно закупорить.

**8** Варенье не засахарится, если при варке в него добавить немного лимонного сока. Чтобы проверить готовность варенья, нужно капнуть немного сиропа на промокательную бумагу. Если вокруг капли не образуется влажного пятна, варенье готово.

**9** Для консервирования лучше выбирать мелкие помидоры. Солить лучше всего огурцы с пупырышками, с неровной поверхностью.

**10** Ягоды сохраняют витамины и цвет, если варить их на медленном огне 7-10 минут в скороварке. Пенку с варенья снимать не нужно – она останется на стенках посуды.

**11** Мариновать огурцы можно, добавив вместо уксуса сок красной смородины.

**12** Перед тем как солить огурцы, обдайте их кипятком, тогда они и соленые сохраняют яркий зеленый цвет.

**13** Компоты из вишни, черной смородины и черешни со временем могут приобрести фиолетовый оттенок. Цвет изменится от взаимодействия олова крышек с красящим веществом ягод. Лучше такие консервы закрывать лакированными крышками.

**14** Огурцы, засоленные в открытой посуде, не заплесневеют, если сверху положить наструганный хрен.

**15** У каждого гриба свой неповторимый вкус. Солите каждый вид отдельно. Чтобы грибы в маринаде не заплесневели, налейте сверху немножко растительного масла.

**16** Сушить грибы можно и в холодильнике. Разложите их на листе бумаги в нижней части холодильника на 1,5-2 недели. Грибы будут более мягкими, чем при сушке теплом, но вкус их не изменится.

**17** Сушеные грибы лучше хранить в тщательно закрытой таре. Грибы для сушки не моют. Очистив от земли и листьев, их протирают сухим полотенцем.

## РЕЦЕПТЫ ЗАГОТОВОК

### АДЖИКА

- 5 кг красного болгарского перца
- 2 кг помидоров
- 3 головки чеснока
- 5 пучков кинзы
- 300 г грецких орехов (можно фундук)

Перец и помидоры перекрутить через мясорубку и варить 1,5 часа. Отдельно перекрутить через мясорубку чеснок, кинзу и орехи, соединить с перцем и помидорами и проварить еще 30 минут. Разлить в банки в горячем виде, закрыть полиэтиленовыми крышками, дать остыть и хранить в холодном месте.



### БАКЛАЖАНЫ

- 5 кг баклажанов
- 1 кг лука
- 0,5 кг моркови
- 2 кг красного болгарского перца
- 6 кг помидоров
- 3-4 ст. л. с горкой соли
- 100 г сахара
- 5-6 головок чеснока
- Пучок петрушки
- Сок лимона

Баклажаны отварить в соленой воде, разрезать на 4 части. Помидоры, лук, морковь и перец перекрутить через мясорубку, варить 20-25 минут, соединить с баклажанами, добавить соль, сахар, мелко нарезанную петрушку, перекрученный через мясорубку чеснок и лимонный сок. Все варить еще 10-20 минут и разлить по банкам, простерилизовать и закрутить.



### ЛЕЧО

#### 1-й вариант:

- 2 кг помидоров (лучше «сливки»)
- 2 кг красного болгарского перца
- 2 ст. л. соли
- 1 ст. л. сахара

#### 2-й вариант:

- 3 кг помидоров
- 3 кг красного болгарского перца
- 1 ст. л. соли
- 1 ст. л. сахара

Помидоры нарезать полукольцами, положить в эмалированную кастрюлю и прокипятить 5 минут. Перец нарезать соломкой, положить в отдельную кастрюлю, добавить 1 стакан воды и прокипятить 10 минут. Затем соединить перец с помидорами, добавить соль, сахар, прокипятить еще 5 минут, разлить в стерилизованные банки и закрутить.





# 10 ШАГОВ К СТРОЙНОСТИ

Начиная какую-нибудь программу по снижению массы тела, не пытайтесь избавиться от лишнего веса быстро. Идеальное похудение – 0,5 кг в месяц. Представляем вашему вниманию 10 важных шагов, как достичь оптимальной массы тела и поддерживать ее впоследствии.

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 9 (92) 2016

Издатель – издательство «Джерело життя»

Ответственный за выпуск – директор издательства «Джерело життя» Василий Джулай

Главный редактор издательства Лариса Качмар

Ответственный редактор Анна Борисовская

Редакколлегия  
Сергей Луцкий – директор отдела здоровья УУК, глава редакционной коллегии  
Алексей Остапенко – директор «Благотворительного фонда здоровой жизни»  
Петр Сироткин – директор отдела семейного служения УУК  
Татьяна Остапенко – семейный врач пансионата «Наш Дом»  
Рита Заморская – магистр общественного здравоохранения  
Ирина Исакова – семейный консультант  
Мирослава Луцкая – провизор

Медико-биологическая экспертиза  
Орест Паламар – кандидат медицинских наук

Корректоры  
Елена Белоконь  
Елена Мехоношина  
Инна Джердж

Дизайн и верстка  
Юлия Смаль

Ответственная за печать  
Тамара Грицок

Тираж 10 000 экз.  
Адрес: 04071, г. Киев, ул. Лукьяновская, 9/10-А  
E-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 – ответственный редактор  
(044) 425 69 06 – заказ книг и газет

Редакция оставляет за собой право печатать материалы в дискуссионном порядке, не разделяя взглядов автора, а также редактировать и сокращать тексты. Авторские оригиналы не рецензируются и не возвращаются. Объявления, реклама и письма читателей печатаются на языке оригинала. Ответственность за содержание статей несет автор.

### Узнай больше на:



[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

Контактные данные распространителя:

**1. Изберите новый стиль жизни.** Диета – это временное прерывание вашего нездорового стиля питания, именно того стиля, который и вызвал полноту. Вам не нужна «новая диета». Вам, на самом деле, нужен новый стиль питания.

**2. Хорошо завтракайте.** Исследования показали, что те люди, которые завтракают, менее склонны к хроническим заболеваниям, дольше живут и имеют лучшее здоровье. Многие не завтракают, потому что хотят похудеть. Но, как ни парадоксально, это удаляет их от поставленной цели, так как на протяжении дня они часто перекусывают, чтобы восполнить пропущенный завтрак.

**3. Ужинайте не позднее 18 часов.** Постарайтесь сделать ужин легким и до сна больше ничего не есть, тогда утром у вас будет хороший аппетит. Кроме того, у вас улучшится сон. Есть очень старый и не раз проверенный способ избавления от лишних килограммов. В промежутке между 18 и 19 часами нужно съесть один зубок чеснока, запивая его 300 г кефира. Через 2-3 дня есть по вечерам уже не хочется. (Этот метод не подходит больным панкреатитом, употреблять чеснок им не рекомендуется.)

**4. Избавьтесь от привычки перекусывать.** Для этого необходимо:

- Хорошо завтракать; самую калорийную пищу употреблять во время завтрака.
- За 30 минут до еды выпить 1 стакан воды.

- Чистить зубы после каждого приема пищи – это удержит вас от желания перекусить.

- Интервал между приемами пищи должен составлять 5-6 часов.

**5. Установите режим питания.** Привычка принимать пищу 3 раза в день продиктована скорее социальными условиями, чем физиологическими потребностями. Сегодня диетологи утверждают, что самым здоровым является двухразовое питание: завтрак около 11 часов и обед, одновременно замещающий ужин, около 17 часов. И еще одно важное правило питания: никогда не наполняйте свой желудок насильно, если нет чувства голода.

**6. Употребляйте как можно больше непереработанных и нерафинированных продуктов.** Пусть основой вашего питания будут овощи, фрукты, зерновые, бобовые и другие натуральные продукты. Они содержат много клетчатки, мало вредных жиров и ограждают вас от лишних калорий. Неочищенные продукты, такие как оливки, кукуруза, семена подсолнечника, дают возможность получать жиры в меньшем количестве, чем при использовании масла из них. Сахар, содержащийся во фруктах, не настолько концентрированный, как очищенный сахар в печенье или конфетах. Хлеб с отрубями и цельным зерном (вместо хлеба из белой муки) и коричневый рис (вместо белого) очень полезны.

**7. Сведите к минимуму употребление рафинированных масел, майонеза и других жиров.** Все они содержат много калорий и совсем не содержат клетчатки.

**8. Пейте больше чистой воды.** Когда вам захочется перекусить между приемами пищи, выпейте 1-2 стакана воды. Зачастую нам кажется, что мы голодны, и мы начинаем есть, а на самом деле нашему организму нужна вода.

**9. Ежедневно делайте физические упражнения.** Физическая активность всегда способствовала укреплению здоровья. 2/3 случаев ожирения являются результатом отсутствия физических нагрузок и только 1/3 – результатом переедания.

**10. Научитесь контролировать стресс.** В ответ на стресс в организме человека вырабатывается много разных гормонов. Один из них, кортизол, особенно активно подталкивает нас к поискам лишней порции калорий. Он сигнализирует организму: надо отложить жир, чтобы создать энергетический резерв для якобы грядущей стычки с врагом. Поэтому нервное напряжение никому не полезно, а если оно появилось, то быстрая ходьба или теплая ванна с настоем трав окажут благотворное воздействие. Справляйтесь со стрессом не с помощью еды, а открывая новые радости жизни, при этом постоянно благодаря и хваля за все Бога.

Автор: Елена Пацукевич

**РАНОК НАДІЇ**

- 07:00
- 09:00
- 11:00 Будні Пн-Пт

**Нове.UA**  
телеканал Надія

Очікуйте кардинальні зміни в НОВОМУ СЕЗОНІ

Дивіться нас в кабельних мережах, Інтернеті, на моб.додатках, і на супутнику ASTRA 4A