

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 10 2009



Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

Світло життя

«Знову промовляв до них Ісус, кажучи: «Я — Світло для світу! Хто піде за Мною, той не ходитиме в темряві, але матиме Світло життя» (Івана 8:12).

5

Живые взаимоотношения с нашими детьми

Именно тесная связь с детьми в ранние годы закладывает основы тех прекрасных взаимоотношений, которые будут нас радовать долгие годы.

8

Иммунная система

Бог предусмотрел систему, занимающуюся защитой нашего организма от всего чужеродного и болезнетворного — иммунную систему. Если она перестает функционировать (при СПИДе, когда поражаются ее клетки) или по каким-либо причинам нарушается ее деятельность (например, из-за нездоровых привычек), возникает заболевание.

10

Профилактика и лечение гриппа

Как можно уменьшить риск заболевания гриппом?

12

Развод

Жить с тем, кто нарушил брачные обеты, покрыл все позором и стыдом преступной любви и не сознает этого, — значит чувствовать, что язва разъедает душу; и все же развод — это глубокая рана на всю жизнь.

13

Як дожити до 100 років!

Відомий американський журнал News & World Reports повідомляє: «Найбільший чинник, що визначає стан здоров'я, — це не гени людини, а спосіб її життя». Сумніваєтеся?

14

Хотите укрепить ваши кости?

Регулярное употребление апельсинового и грейпфрутового сока препятствует развитию остеопороза.

16

ПОГОВОРИМ О СВИНОМ ГРИППЕ

Новостью номер один во всем мире до сих пор остается распространение так называемого свиного гриппа. И хотя в последнее время он получил другое, более научное название — А(Н1N1), страсти от этого не утихли. Что же такое «свиной грипп»? Насколько он опасен? Как можно защититься от него?

2



Блюда из яблок

4



Прикоснись к сердцу

Порой мы не осознаем его важности — что в этом необычного?

9

ПОГОВОРИМ О СВИНОМ ГРИППЕ



Новостью номер один во всем мире до сих пор остается распространение так называемого свиного гриппа. И хотя в последнее время он получил другое, более научное название — А(Н1N1), страсти от этого не утихли. Что же такое «свиной грипп»? Насколько он опасен? Как можно защититься от него?

Вирус свиного гриппа постоянно циркулирует среди свиней и в большинстве случаев не представляет опасности для человека. Тогда почему же мировое сообщество так обеспокоено этим заболеванием? И почему данная проблема не стояла перед нами 100 лет назад?

Можно с определенностью сказать, что люди сами несут ответственность за распространение как птичьего, так и свиного гриппа. Именно промышленное разведение птицы и свиней является причиной развития данного заболевания. Мы

не говорим о птицах и свиньях, которые выращиваются в частном секторе. Речь идет о промышленном производстве, когда десятки тысяч птиц и свиней содержатся в одном месте. Они живут в очень стесненных условиях. Из-за такой скученности в их среде очень быстро распространяются заболевания. Кроме того, вирусы постоянно мутируют и быстро распространяются среди популяции. Происходящие мутации способствуют передаче вируса от животных к человеку. Для того чтобы вирус начал передаваться от человека к человеку, необходимы дальнейшие его мутации, происходящие в организме носителя.

Когда в Египте разразилась эпидемия свиного гриппа, правительство приняло постановление по уничтожению практически всех свиней. Однако в этом не было необходимости, так как свиной грипп переходит от человека к человеку, и на данной стадии животного не представляют угрозы для здоровья.



Можно ли заразиться, употребляя в пищу мясо инфицированного животного? Вирус погибает при температуре выше 80°C. Но сало и солонина обычно не проходят термической обработки. Сало — едва ли не единственный продукт животного происхождения, употребляемый в сыром виде. Как известно, кроме вирусов сало может содержать еще и миллионы паразитов, самыми опасными из которых являются трихинеллы.





Из истории эпидемий

В 2003 г. вспышка птичьего гриппа возникла в США. Из 433 инфицированных умерло 262 человека, то есть летальность составила 60%. Это был очень высокий показатель, поэтому службы общественного здравоохранения так обеспокоены появлением птичьего и свиного гриппа. Если вирус, обладающий такой высокой вирулентностью (способностью заражать), распространится по всему миру, то у значительной части населения, контактировавшего с больными, заболевание может закончиться летальным исходом. Вот почему эпидемиологи так опасаются подобных вирусов.

11 июня 2009 г. ВОЗ объявила о 6 фазе пандемии гриппа А(Н1N1), что указывает на географическое распространение, а не на количество заболевших, и означает, что начались массовые вспышки как минимум в одной стране на каждом континенте.

Что нас особенно беспокоит, когда речь идет о гриппе А(Н1N1)? В первую очередь, то, что данный вирус будет передаваться от человека к животному и обратно. Во время этих миграций вирус приобретает более высокую вирулентность, а значит, и летальность. Самое страшное произойдет тогда, когда вирусы человека и животного «соединятся» и вследствие мутации появится новый вирус, который будет легко передаваться от человека к человеку.

Итак, как же распространяется грипп? Не только воздушно-капельным путем. Он передается также при контакте здорового человека с предметами, зараженными данным вирусом. Например, человек чихнул, прикрыв нос рукой. Потом он этой же рукой взялся за ручку дверей, к которой прикасаются тысячи людей.

Симптомы: температура тела $\geq 37.8^{\circ}\text{C}$, ломота в теле, головная боль, озноб, усталость, кашель, боль в горле, рвота, диарея.

Существующие тенденции

Ситуация на 3 июля 2009 г.

Зафиксировано 89 921 случай в 117 странах, 382 смерти. Показатель летальности — 4 человека на 1000.

Ситуация на 13 сентября 2009 г.

296 471 случай почти во всех странах, 3486 смертей. Показатель летальности — 12 человек на 1000.

Таким образом, мы наблюдаем стремительное распространение вируса и увеличение показателя летальности в 3 раза. Причем, следует заметить, что местами самого высокого риска инфицирования будут школы и учебные заведения.

Существует ли вакцина, которая сможет защитить нас?

На подготовку вакцины, специфичной к конкретному штамму (разновидности) вируса гриппа, который приобрел характер пандемии, уходит как минимум 6 месяцев с того момента, как идентифицируется белковая формула вируса. Поэтому есть все основания полагать, что в первые месяцы вспышки пандемии вакцины еще не будет.

Есть ли у нас эффективные препараты?

Да, противовирусные препараты есть. Однако их эффективность не будет стопроцентной, так как мы имеем дело с новым штаммом вируса.

В связи с этим в первую очередь мы должны сделать акцент на **профилактических мерах**, таких как:

■ **карантин:** избегайте контакта с заболевшими. Важно, чтобы больной оставался дома и лечился, а не находился среди людей;

■ **личная гигиена:**

- часто мойте руки, даже если нет возможности воспользоваться мылом;
- кашлять и чихать следует в пла-

точек или салфетку либо «в локоть» (а не в ладони!), чтобы не содействовать распространению вируса;

- как можно скорее выбрасывайте использованные салфетки;
- не касайтесь губ, глаз и носа чужими руками.

Другие рекомендации:

- применяйте гидротерапию — водные процедуры для укрепления иммунной системы;
- выполняйте физические упражнения, желательно на свежем воздухе;
- для того чтобы активировать защитные силы организма, употребляйте фрукты, овощи и зелень, богатые витаминами и фитохимическими веществами, особенно чеснок и лук;
- сократите употребление жирной пищи и сладостей;
- пейте достаточное количество воды.

Во время появления новых и неизвестных заболеваний многих людей одолевает беспокойство и страх. В таком состоянии человек становится уязвимым для болезней. Вера в любящего Бога, о Котором говорит Библия, поможет укрепить духовные силы человека и мобилизовать его умственные способности. Нужно помнить, что болезни — результат нарушения установленных Богом законов. Мы должны оставить вредные привычки, угнетающие организм, и максимально заботиться о своем здоровье. Бог обещает нам защиту при условии послушания Ему (Библия, Псалом 90). www.who.int

БЛЮДА ИЗ ЯБЛОК

КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ

- 500 г яблок (очистить от сердцевин и нарезать тонкими дольками)
- 1 стакан любого риса
- 500 мл соевого молока
- 750 мл воды
- 15 мл растительного масла
- 1 ст. ложка сахара (по желанию)
- ½ ч. ложки натуральной ванили
- соль

Воду закипятить. Всыпать промытый рис. Добавить соль и варить почти до готовности. Затем добавить сахар (по желанию), яблоки, горячее соевое молоко, масло, ваниль, перемешать. Запечь в духовке при температуре 150 °С или укутать на 2 часа.

ФРУКТОВЫЙ МАРМЕЛАД

- 10 яблок среднего размера (очистить от кожуры и семян)
- 100 г изюма
- 3 ст. ложки миндаля, нарезанного пластинками (по желанию)
- 300 г сахара
- 50 мл растительного рафинированного масла

Яблоки нарезать кубиками и соединить с растительным маслом. Поместить в кастрюлю и пассировать на среднем огне, постоянно помешивая. Когда они станут слегка коричневыми и мягкими, добавить 2 ст. ложки воды, уменьшить огонь и варить без крышки 15 мин., пока яблоки не разварятся и не загустеют.

Образовавшиеся комочки разбить ложкой. Необходимо часто помешивать, чтобы смесь не подгорела. Добавить сахар и продолжать варить, помешивая, пока смесь не превратится в однородную массу и не начнет отставать от дна. Прибавить огонь и варить на среднем огне, не переставая мешать, чтобы выпарить всю жидкость. Когда смесь станет прозрачной по краям и такой густой, что ее трудно будет мешать, снять кастрюлю с огня.

Добавить изюм и орехи, перемешать. Варить еще две минуты, затем снять с огня.

Выложить массу на противень, сделав пласт толщиной 2,5 см. Когда мармелад застынет, его можно нарезать кубиками.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК

Яблоки помыть и очистить от сердцевин. Натереть на крупной терке и поставить на огонь. Если яблоки не слишком сочные, то можно добавить немного воды. Варить пюре до тех пор, пока оно не станет прозрачным. Разложить по стерильным банкам и закатать стерильными крышками.

ЙОГУРТ ИЗ ТЫКВЫ И БАНАНА

- 200 г запеченной тыквы (очистить от кожуры)
- 1 банан
- 250 мл яблочного сока
- 4-5 шт. фисташек (по желанию)

Взбить в блендере все ингредиенты до однородной массы. Украсить нарезанными фисташками.

СВІТЛО ЖИТТЯ

«Знову промовляв до них Ісус, кажучи: «Я - Світло для світу! Хто піде за Мною, той не ходитиме в темряві, але матиме Світло життя» (Івана 8:12).

Христос промовляв ці слова у дворі храму, котрий мав особливе значення у служінні свята куштів. Посеред цього двору стояли дві високі опори з великими світільниками зверху. Після вечірньої жертви запалювали лампи, які освітлювали Єрусалим. Ця церемонія здійснювалась на спомин про стовп світла, що вів Ізраїль у пустелі. Крім цього, вона символізувала очікуваний прихід Месії. Коли ввечері засвічували лампи, двір являв собою радісне видовище. Сивоволосі чоловіки, священики храму та юдейські правителі — всі разом виконували святкові танці під музику і спів левитів.

В ілюмінації Єрусалима народ втілював свою надію на прихід Месії, Котрий мав освітити весь Ізраїль. Але для Ісуса це видовище мало глибше значення. Як яскраве світло ламп освітлювало все навколо храму, так і Христос — Джерело духовного світла — освітлює темряву світу. І все ж символ не був досконалий. Те велике світило, яке створила Його власна рука і помістила в небесному просторі, досконаліше втілювало славу Його місії.

Був ранок, сонце тільки зійшло

над Оливною горою. Його сліпучі сяючі промені спадали на мармурові палаци й виблискували на золотих стінах храму, коли Ісус, указуючи на цю красу, сказав: «Я — Світло для світу».

У відкритті Бога людям світло завжди було символом Його присутності. При створенні світу на початку засяло в темряві світло, викликане творчим словом. Сонячні промені урочисто висвітлювали постать Господа на горі Синай. Світло спочивало над престолом благодаті у святині. Світлом сповнився храм Соломонів під час його посвячення. Світло сяло над вифлеємськими пагорбами, коли ангели принесли вість спасіння пастухам.

Бог — Світло, і словами «Я — Світло для світу» Христос проголосує Свою єдність з Богом і Свій зв'язок з усією людською сім'єю. Це Він дає

світло сонцю, місяцю і зорям. Він був Світлом духовним, яке в символах, церемоніях і пророцтвах сяло над Ізраїлем. Але світло було дане не тільки Ізраїлю. Як сонячні промені проникають у найвіддаленіші куточки землі, так і Сонце Праведності освічує усяку душу.

«То було справжнє Світло, яке освічує кожну людину, що приходить у світ» (Івана 1:9). Світ мав видатних мислителів, людей, які відкрили нові горизонти пізнання. Цих мужів поважали як вождів і добродійників людства. Але є Той, Хто більший за них. «Бога ніхто ніколи не бачив; але Єдинородний Бог, Який у лоні Отця, — Він явив Його» (Івана 1:18).

Ми можемо назвати чимало великих учителів світу, але Світло було раніше за них. Як місяць сяє, віддзеркалюючи світло сонця, так і видатні мислителі світу віддзеркалюють промені Сонця Праведності. Будь-яка перлина думки чи іскра мудрості — це від Світла світу. У наші дні важливого значення набула вища освіта. Але пам'ятайте: справжня вища освіта дається Тим, «в Якому заховані всі скарби премудрості й пізнання» (Колос. 2:3).



подготовила: Марина Становкина

«Взрослая»
братничка



Кто сказал «МЯУ»?

Привет ребята!

Недавно прочитал интересную историю про девочку, которая очень хотела иметь котенка, но ей не разрешали родители. Но она твердо верила, что Господь подарит ей котенка. Хочу этой историей поделиться с вами.

«Меня зовут Светлана. Хочу вам рассказать небольшую историю, которая со мной приключилась. Недавно наша семья переехала в новый дом. Прежде чем мы обустроились в нем, нам пришлось немало потрудиться, чтобы навести порядок и создать уют.

И вот, в один из дней, когда мне пришлось убирать траву на участке возле дома, я подумала о том, что мне было бы не так скучно работать, если бы у меня был котенок. Мне давно хотелось иметь маленького пушистого друга, и я решила помолиться об этом Богу. Я много раз слышала о том, что Бог отвечает на молитвы. «Вот теперь у меня есть возможность проверить: правда ли Бог слышит нас?» И я помолилась о том, чтобы Господь подарил мне котенка и родители не возражали, чтобы он у нас жил.

В тот день жара была невыносимой, поэтому я быстро устала и хотела уже идти в дом, чтобы передохнуть, как вдруг...

— Мяу, — послышалось где-то рядом.

Я осмотрелась, но нигде не увидела существа, похожего на котенка.

— Мяу, мяу, — этот жалобный звук не давал мне покоя.

Я оставила свою работу и побежала к дороге, откуда доносился звук. Посреди дороги лежал котенок. Он был очень худым и слабым, с трудом двигался. Я подняла его и принесла домой.

— Неужели Бог действительно отвечает на мои молитвы? — удивлялась я. — Но родители могут не разрешить мне оставить это существо, и тогда ответ Бога будет не полным.

— Мама, смотри какой котенок! Я нашла его на дороге, он лежал и жалобно мяукал. Я не могла его там оставить. Можно он будет жить у нас?

— Если ты будешь ухаживать за ним, тогда пусть остается, — спокойно ответила мама. Папа тоже не возражал.



Я назвала котенка Васей в честь своего друга, потому что они оба очень любопытные. Через некоторое время мой пушистый друг окреп, научился ловить мышей и отгонять чужих котов. Теперь мы вдвоем работаем на огороде и нам уже не скучно.

После этого случая я больше не сомневаюсь в том, что Господь отвечает на мои молитвы, даже на такие незначительные.

Светлана

После того как я прочитал эту историю, решил, что буду всегда обращаться к Господу в молитве и твердо верить в то, что Он мне ответит. А вы?

Ваш друг Макс

подготовила: Лариса Сугай

Советы мамам

Осень... Это время года радует нас разнообразием красок, запахом опавшей листвы и мягкими лучами солнышка.

Но осень преподносит нам и не совсем приятные сюрпризы. Иногда холодный проливной дождь напоминает о том, что приближается зима. Под дождем наша одежда и обувь быстро промокают, руки и ноги замерзают. Это может привести к простуде.

Если у вашего ребенка промокли или замерзли ноги, по возможности, пусть он сразу их попарит.

Вот еще несколько простых советов, как облегчить течение простуды у вашего ребенка.

1) Полоскать горло соленой водой с добавлением 2-х капель йода на 200 мл воды в течение 10 минут, повторять 4-5 раз в день.

2) Попарить ноги 15 минут, а затем облить их холодной водой, быстро вытереть сухим полотенцем и надеть теплые носки.

3) Пить много жидкости: 8-10 стаканов воды (или травяного несладкого чая) в течение дня.

4) Отказаться от сладкого, в том числе от сладких напитков: сахар снижает иммунитет, а вашему ребенку это в данном случае совсем и к чему.

5) Промывать нос шприцом без иглы физраствором, после чего смазывать эфирным маслом чайного дерева, разведенным водой 1:2.

6) Назначить однодневную диету: фрукты, богатые на витамин С (апельсин, лимон, киви и др.).



Рецепт «витаминного молока», которое вы можете давать детям при простуде:

1 банан, сок 1 апельсина, сок ½ лимона, 1 чайная ложка меда, 1 стакан молока (или натурального йогурта). Взбейте все ингредиенты в блендере — и напиток готов. Его можно пить утром или вечером.

Как бороться с простудой?



- Комната больного, если это возможно, должна постоянно проветриваться — и днем и ночью. Поток воздуха, однако, не должен проходить непосредственно над постелью больного, особенно если у него повышенная температура.

- Наше воображение является немаловажным фактором, и если мы ожидаем простуду, то мы ее и получим.

- Утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе — вот надежнейшая гарантия от простуды и множества других заболеваний.

- Любители лекарств не могут быть здоровыми. Они часто простужаются, и болезнь приносит им тяжелейшие страдания, поскольку их организм пропитан ядами.

- Не следует сидеть на сквозняке, подвергая себя опасности простуды, а также допускать чрезмерное переохлаждение рук и ног, так как поток крови от конечностей идет к мозгу и внутренним органам.

ЖИВЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С НАШИМИ ДЕТЬМИ

Когда мы вступаем в живые взаимоотношения с Богом, а также с нашим супругом, мы тем самым подготавливаем почву для живых взаимоотношений с нашими детьми. В Библии утверждается, что дети — это дар Господа. Любой дар от Бога очень важен, и к нему следует относиться бережно.

Существует три фазы взаимоотношений «родители — ребенок».

— Первая фаза — «связь».

В ранние годы жизни нашего ребенка мы проходим через эту важную фазу. Как любящие родители, мы формируем тесные взаимоотношения с нашими детьми, отвечаем на их физические нужды. Мы сталкиваемся с их духовными нуждами, оказываем им нравственную поддержку. Благодаря нашей заботе и помощи дети ощущают себя в безопасности, чувствуют себя любимыми в кругу своей семьи. Мы контролируем их. Само их существование зависит от нас.

— Вторая фаза — «разрыв связи».

Становясь подростками, наши дети разрывают связь с нами, двигаясь по пути к независимости. Разрыв связи происходит и тогда, когда они эмоционально отдаляются от нас. Они проводят большую часть с друзьями или в одиночестве. Они возражают против наших «старомодных» правил. Став взрослыми и независимыми, они покидают отчий дом для самостоятельного обустройства своей жизни.

Третья фаза — «восстановление связи».

— Со временем, будучи самостоятельными, обладая хорошо развитыми представлениями о себе и чувствуя себя независимыми, взрос-



лые дети не ощущают необходимости отдаляться от родителей. Это способствует возникновению дружеских и зрелых взаимоотношений между детьми и родителями.

Если у вас дети еще маленькие и вы находитесь в фазе «связь», учтите, что качество взаимоотношений, которые вы установите с ними, будет влиять на всю их последующую жизнь. Эта фаза будет особенно успешной, если вы будете стремиться установить живые взаимоотношения с каждым ребенком. Это требует немало времени и усилий, но стоит того.

Иметь живые взаимоотношения с ребенком — значит годами жертвовать теми вещами, которыми нам хо-

телось бы заняться. Это значит откладывать в сторону книги и газеты, чтобы поиграть с детьми. Это значит отправляться в зоопарк, устраивать под столом неприступный форт, играть в прятки, строить дома из картонных коробок и пускаться в другие рискованные предприятия. Это значит выслушивать что-то, что нам совершенно не интересно. Это значит в течение многих лет выкраивать один день в неделю, чтобы целиком посвятить его детям. Ранние годы «связи» требуют максимум времени и внимания. Но именно тесная связь с детьми в ранние годы закладывает основы тех прекрасных взаимоотношений, которые будут нас радовать долгие годы.

Прикоснись к сердцу

Прикосновение...

Порой мы не осознаем его важности — что в этом необычного? Но так кажется только на первый взгляд. Исследования показали, что отсутствие прикосновений приводило людей к депрессии, болезням, а новорожденные младенцы умирали. И напротив, женщины, заболевшие неврозом или впавшие в депрессию, приходили в норму быстрее в зависимости от того, сколько раз их утешали и обнимали и как долго это продолжалось.



Интересно, что на поверхности нашей кожи Бог распределил 500 000 рецепторов прикосновения. Сколько возможностей сделать кому-то приятное! Кажется, что, прикасаясь к человеку, мы прикасаемся к его сердцу.

Кардиохирурги в прямом смысле слова прикасаются к больному сердцу человека, когда оперируют. Мы не кардиохирурги, но вокруг нас так много людей, утративших надежду, силу духа, душевно разбитых и нуждающихся в целительном прикосновении словом или делом!

Но не все прикосновения приносят больному сердцу успокоение, мир и радость, некоторые вызывают боль и страдания. Давайте не будем ранить наших близких, относиться к ним безразлично. Прикоснитесь к ним с любовью прямо сейчас, если возможно, а если они далеко от вас, вы можете прикоснуться к ним мысленно, в молитвах принося их к любящему Богу.

Когда Стефану было 17 лет, он пережил первое романтическое чувство. Но неожиданно девушка, с которой он встречался, бросила его и начала дружить с его близким другом. Стефан ощутил, как в один момент мир рухнул. В отчаянии он сел в свою машину и начал гнать ее на огромной скорости далеко в горы, полный решимости никогда больше не возвращаться ни к людям, ни к жизни. Но с наступлением вече-

ра он все-таки вернулся домой. Когда он вошел в свою комнату, он упал на кровать и горько заплакал. Родители сразу поняли, что случилось. Через некоторое время к нему вошел отец. Он обхватил сына своими сильными руками и крепко прижал к себе. Казалось, отец вобрал в себя и сердце сына, и его тело, и его дух. Потом он начал плакать вместе с сыном, прижавшись к его щеке. Стефан почувствовал, как отцовские теплые слезы смешиваются с его слезами. Он ничего не говорил. Он просто плакал. Вскоре сын успокоился, и свет, разлившийся в душе, стал вытеснять боль. Отец поднялся, положил руку на плечо сына и сказал: «Сынок, я обещаю, что солнце еще взойдет над твоей головой. Я люблю тебя». И он был прав. Жизнь у сына со временем действительно наладилась. Он теперь знал, что отец любит его.

Спаситель наш Иисус Христос Своим примером продемонстрировал нам принцип любви. Его святые руки прикасались к страждущим и облегчали их бремя.

Иисус КОСНУЛСЯ прокаженного и сказал: «Хочу, очистись!» (Матф. 8:3).

В доме Петра Он ПРИКОСНУЛСЯ к его теще, лежащей в горячке, и горячка оставила ее (Матф. 8:14-15).

На горе Преображения Иисус подошел к испуганным ученикам, КОС-

НУЛСЯ их и сказал: «Встаньте и не бойтесь» (Матф. 17:7).

А подойдя к одру умершего сына вдовы из Наина, ПРИКОСНУЛСЯ к одру и воскресил юношу (Луки 7:14).

Даже перед самым распятием, в Гефсиманском саду Он КОСНУЛСЯ уха раба первосвященника и исцелил его (Луки 22:51).

Когда приносили к Иисусу детей, он ПРИКОСНУЛСЯ и к ним и, ОБНЯВ их, ВОЗЛОЖИЛ руки и благословил (Марка 10:13, 16). Этот нежный жест свидетельствует лучше, чем что-либо другое, о тех теплых, нежных чувствах, которые Иисус питал к ним. Он знал силу прикосновений!

Давайте будем прикасаться к нашим родным, супругам и детям не только тогда, когда помогаем им одеваться или садиться в машину, но просто похлопаем их по плечу, выражая свое одобрение, возьмем за руки, когда куда-то идем, поправим волосы, обнимем и обратим внимание на их внутренний мир. Им так необходимо наше нежное прикосновение любви! Наступит день, когда мы осознаем всю силу и значение нежного прикосновения к сердцу.



ИММУННАЯ СИСТЕМА

Бог предусмотрел систему, занимающуюся защитой нашего организма от всего чужеродного и болезнетворного, — иммунную систему. Если она перестает функционировать (при СПИДе, когда поражаются ее клетки) или по каким-либо причинам нарушается ее деятельность (нездоровых привычек), возникает заболевание.

• Функциональное строение иммунной системы

Работу иммунной системы обеспечивают: анатомические структуры (селезенка, вилочковая железа, лимфатические узлы), клетки (лимфоциты, лейкоциты, макрофаги) и вещества, выделяемые ими (антитела и антитоксины), а также особые белки крови (комплемент и др.).

Мы с вами поговорим о работе клеток иммунной системы, но сначала давайте обсудим основные понятия, которыми мы будем оперировать, рассматривая функционирование этой системы.

• **Иммунитет** — это способность организма противостоять всему чужеродному, угрожающему здоровью и жизни организма: микробам, вирусам, раковым клеткам и т. д.

• **Виды иммунитета:** природный и искусственный.

Природный иммунитет подразделяют на:

1) врожденный — передается от материк еще не рожденному ребенку и защищает его в первые месяцы жизни;

2) приобретенный — приобретается на протяжении жизни:

а) активный — перенеся заболевание, организм вырабатывает на его возбудителя антитела, готовые для борьбы при следующей встрече с этим «врагом»;

б) пассивный — ребенок получает от матери (через плаценту или молоко) уже готовые антитела, способные атаковать «врага» немедленно, в то время как его собственные лимфоциты только готовятся к выработке подобных антител.

Искусственный иммунитет —

умышленное введение в организм человека потенциально болезнетворных агентов. Его подразделяют на:

1) активный — введение в виде вакцин ослабленных возбудителей заболевания или частиц их клеток;

2) пассивный — введение готовых антител (сыворотки).

• **Антиген** — любое потенциально болезнетворное химическое вещество. На поверхности антигена есть специфический рисунок (как на ключе), который идеально соответствует рисунку на поверхности антител (как сердцевина замка), выработанных на этот антиген. Антитела, присоединяясь к антигену, блокируют его и тем самым способствуют его уничтожению.

• **Антитела** (или иммуноглобулины) — это белковые молекулы, вырабатываемые В-лимфоцитами. Функция антител — видоизменить структуру антигена так, чтобы он стал более доступен для уничтожающих

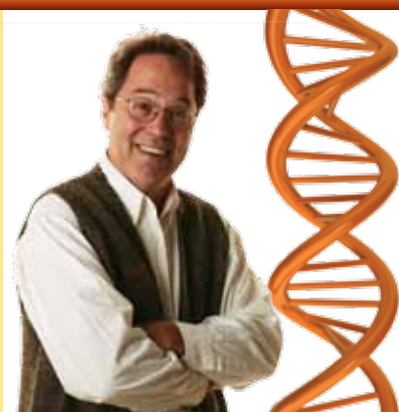
клеток и безопасен для организма.

Вернемся к клеткам иммунной системы. Каждая сотая клетка в нашем организме принадлежит к «клеткам-воинам», защищающим наш организм, и таких клеток — около триллиона. Если представить, что все клетки иммунной системы — это армия солдат, то, как и во всякой армии, в ней есть подразделения. В организме существует два больших подразделения «воинствующих солдат»: «спецназ» и «пехота». «Спецназом» мы с вами назовем лимфоциты, а к «пехоте» отнесем лейкоциты (а именно нейтрофилы) и макрофаги.

Рассмотрим лимфоциты. Они составляют 25% белых кровяных телец крови. Есть два больших подразделения: Т-лимфоциты и В-лимфоциты, каждое из которых имеет еще более узкоспециализированные структуры. Все они образуются в красном костном мозге, но процесс созревания и активации они проходят в разных местах. Продолжительность жизни лимфоцитов — в среднем 200 дней.



• **В-лимфоциты** представляют собой мелкие клетки, на поверхности которых образуются и накапливаются специфические антитела — особый вид «оружия». Один такой лимфоцит может произвести сотни себе подобных, но еще не зрелых клеток, всего за несколько дней. Когда эти клетки созревают и встречают врага, они начинают вырабатывать около 2000 молекул антител каждую секунду на протяжении нескольких дней их жизни. Существуют еще В-лимфоциты памяти (своего рода архивариусы), которые при повторной встрече с антиге-



Иммунитет — это способность организма противостоять всему чужеродному, угрожающему здоровью и жизни организма

ном сразу же начинают производить антитела на этот антиген, что значительно ускоряет его уничтожение. Эти клетки на протяжении всей жизни человека сохраняют в памяти информацию обо всех антигенах, с которыми им довелось «воевать».

• **Т-лимфоциты** подразделяют на:

а) Т-лимфоциты-киллеры («убийцы, или снайперы»), способные самостоятельно нейтрализовать «врага»-антигена путем выделения антитоксинов);

б) Т-хелперы («помощники», стимулируют В-лимфоциты выделять антитела, а также активизируют размножение Т-киллеров);

в) Т-суппрессоры («подавляют» активность всех других иммунных клеток в случае успешного уничтожения «врага»);

г) Т-лимфоциты памяти («запоминают» информацию об уже нейтрализованном антигене).

Т-лимфоциты «воюют» в основном с вирусами и раковыми клетками.

• **Лейкоциты (а именно, нейтрофилы)**, как «разведчики» и «пехотинцы» в одном лице, свободно плавают в плазме крови, как бы «сканируя» ее состав, высматривая чужеродные клетки, разрушенные клетки собственного организма и др. Живут они около 2-3 дней, но на фоне борьбы с инфекцией их продолжительность жизни сокращается до 2-3 часов. Около 50% всех нейтрофилов не разносятся с током крови, а как бы «прилипают» к стенкам сосудов — это пристеночные лейкоциты. Они переходят в общий кровоток (мобилизируются) по мере необходимости — в связи со стрессом, инфекцией, влиянием гормонов. В случае попадания болезнетворных микробов в организм, они с током крови устремляются к очагу инфекции, захватывают микробы, «проглатывают» и «переваривают» их с помощью специальных ферментов. Каждый из лейкоцитов может «убить» 5-20 микробов, но затем и сам погибает. Гной, который скапливается в очаге инфекции, в основном состоит из погибших в борьбе нейтрофилов. Нейтрофилы «воюют» преимущественно с бактериями и грибами.

Макрофаги или фагоциты — большие клетки, которые заглатывают бактерии, мелкие вредоносные частицы и утилизируют их; работают они в основном в тканях. Они составляют приблизительно 8% от общего числа белых кровяных телец.

Действие нейтрофилов и макрофагов по отношению к бактериям называют воспалительной реакцией, она является ответом организма на повреждение на местном уровне. Деятельность лимфоцитов называется иммунной реакцией.

Помните, что активность нашей иммунной системы определяет нашу способность противостоять болезням, а ее активность во многом зависит от того, какой образ жизни мы ведем.

Статью подготовил коллектив врачей санатория «Наш Дом»

10 ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



1. Не ждите, что ваш ребенок будет таким, как вы. Помогите ему стать собой, а не вами.

2. Не требуйте от ребенка платы за все, что вы для него сделали. Просто представьте достойный образец для подражания.

3. Не вымещайте на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо, что посеешь, то и взойдет.

4. Не относитесь к проблемам ребенка свысока. Ему тяжело так же, как и вам, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижайте ребенка!

6. Не забывайте, что самые важные встречи человека — это его встречи с Творцом. Обращайте внимание ребенка на красоту природы. Выделяйте время для церковных и семейных богослужений. Помогите ребенку увидеть любовь и заботу Бога о нем.

7. Не мучьте себя, если не можете сделать что-либо для своего ребенка. Переживайте в том случае, если можете, но не делайте. Помните: если для ребенка не сделано все, значит, сделано недостаточно.

8. Ребенок — это драгоценная чаша, которую Бог дал вам не только на хранение и для развития в нем творческого потенциала. Наполните эту чашу любовью, чтобы он мог дарить любовь другим.

9. Умейте любить чужого ребенка. Никогда не поступайте с ним так, как не хотели бы, чтобы поступали с вашим.

10. Любите своего ребенка любым — неталантливым и неудачливым. Общайтесь с ним, радуйтесь, потому что ребенок — это праздник, который пока еще с вами!

Шеренговская Юлия Борисовна,
главный врач санатория
«Наш Дом»

Профилактика и лечение гриппа



1. Ваш **рацион питания** ежедневно должен включать хотя бы 2-3 свежих фрукта, лучше — 3-5. Очень полезны темно-зеленые и оранжевые овощи и фрукты, ягоды, цитрусовые, свежий чеснок и лук. В то же время необходимо отказаться от того, что ослабляет защитные функции организма, а именно: от чрезмерного потребления сахара, жира (особенно животного), белка (особенно животного), соли, переизбытка, вызывающего в организме биохимический стресс. Для большинства людей будет полезно 1,5 дня в неделю в период эпидемии гриппа поголодать. Это даст возможность иммунной системе восстановиться для предстоящей борьбы.

2. **Умеренные физические упражнения**, по данным иммунологических исследований, усиливают циркуляцию нейтрофилов, увеличивают количество В- и Т-лимфоцитов, интерферона, интерлейкина-2, макрофагов, которые способствуют уничтожению бактерий и микробов. Однако чрезмерная нагрузка угнетает активность Т-лимфоцитов киллеров, резко снижает функционирование других типов лимфоцитов и нейтрофилов.

3. Потребление **воды** в достаточном количестве способствует улучшению циркуляции крови и лимфы в организме, что обеспечивает хорошую работу иммунной системы.

4. **Солнечный свет**, воздействуя на кожу, увеличивает количество и активность В- и Т-лимфоцитов и нейтрофилов, которые, в свою очередь, уничтожают бактерии и микробы. Если у вас в доме вспыхнул грипп, не закры-

вайте окна и не задергивайте шторы. Солнечный свет убьет бактерии и вирусы, которые начали размножаться в вашей квартире.

5. **Воздерживайтесь от употребления алкоголя, кофеина и табака.** Эти вещества снижают иммунитет.

6. **Регулярный и достаточный сон** стимулирует выработку гормона роста, который помогает созреванию Т-клеток, высвобождению антител и синтетической активности макрофагов и нейтрофилов.

7. **Контроль стресса.** Умеренный стресс стимулирует иммунную систему, синтез гормона роста. В то же время, сильный и затяжной стресс приводит к совершенно противоположному влиянию на иммунную систему.

Что делать, если вы уже заболели?

Если все же вы почувствовали, что заболеваете, сразу начните периодически, по 20-30 мин., выполнять дыхательную гимнастику: сделайте максимально глубокий вдох через нос, задержите дыхание на несколько секунд и выдохните также через нос. Если вас начинает беспокоить горло, то к дыхательной гимнастике добавьте пальцевой массаж области нижней челюсти, растирая кожу подбородка и передней поверхности шеи сверху вниз. Эти упражнения стимулируют кровообращение верхних дыхательных путей, что обеспечивает хорошую защиту от вирусной инфекции.

Примите горячую ванну в течение

20-30 мин. Это не рекомендуется людям старше 60-65 лет, с повышенным артериальным давлением, варикозным расширением вен, страдающим от болезни сердца, имеющим злокачественные опухоли и плохо переносящими горячую воду.

Для уменьшения боли в горле используйте таблетки активированного угля, рассасывая их по одной в течение 0,5-1 часа, в продолжение всего дня.

Как только вы почувствовали первые симптомы гриппа, сразу же начинайте пить больше воды. Выпивайте по 1 стакану каждые 10 минут в течение первого часа. Это значительно улучшает кровообращение в капиллярах дыхательных путей и таким образом стимулирует иммунную защиту от вирусной инфекции.

Старайтесь никогда не перемерзнуть, потому что при охлаждении тела наблюдается снижение кровотока в сосудах кожи, а это, в свою очередь, ослабляет иммунитет. Используйте такой тест: прикоснитесь рукой ко лбу, затем — к задней поверхности плеча (от локтевого до плечевого сустава), верхушке коленного сустава, боковой поверхности бедра (от коленного до тазобедренного сустава) и стопам. Каждая из этих областей должна иметь такую же температуру, как и лоб. Если этого не наблюдается, согрейтесь в теплом помещении или в горячей ванне, оденьтесь потеплее и сделайте несколько физических упражнений.

Дополнительные рекомендации по местному лечению горла или носа вы можете прочитать в статье «Острая респираторная вирусная инфекция», напечатанной в № 6 нашей газеты.

Желаем вам здоровья и мира!

РАЗВОД

«Жить с тем, кто нарушил брачные обеты, покрыл все позором и стыдом преступной любви и не сознает этого, — значит чувствовать, что язва разъедает душу; и все же развод — это глубокая рана на всю жизнь»

(Э. Уайт. Христианский дом, с. 287).

С юридической точки зрения, развод — это единовременное событие, а в социальном, эмоциональном и психологическом плане — это цепочка событий, переездов, перестроек и резко изменяющихся социальных взаимоотношений. Развод — это почти всегда катастрофа! Можно с полным основанием говорить о том, что никто никогда не остается после развода без душевных травм и рубцов.

Развод оказывает более тяжелое воздействие на женщин, чем на мужчин. Более сильный стресс испытывают те, кого «бросают», нежели те, кто «уходит». Развод может пагубно сказываться на эмоциональном состоянии человека в течение как минимум пяти лет, и может выработаться больше долговременных отрицательных эмоций, чем в случае смерти партнера.

Но развод никогда, ни под каким предлогом, ни при каких условиях, не был Божьей волей или Божьим повелением, потому что брак, по Божьему замыслу, нерушим. Можно отметить, что большинство разводов не решают семейные проблемы, а создают много новых. Человек несет полную моральную и духовную ответственность за расторжение брака и последствия этого перед Богом, партнером, обществом и детьми.

В Писании обсуждается три исключительных случая прекращения брачных отношений:

1. Смерть одного из супругов (Римл. 7:2).
2. Любодеяние, или разврат, или другие греховные сексуальные отношения, в которые вступает одна из сторон (Матф. 5:32; 19:9).
3. Если неверующих супруг добивается развода от верующей стороны и не желает жить с ним (1Кор. 7:15).

Анализируя статистические данные, мы наблюдаем следующую картину.

Первая причина, ведущая к разводу, — внебрачная связь. Когда ты проводишь с коллегами больше времени, чем с партнером; когда ты делишься чересчур многими «секретами» с друзьями и коллегами; когда ты долго засиживаешься за обедом с одним и тем же человеком противоположного пола; когда флиртуешь и фантазируешь о человеке противоположного пола, часто заглядываешься на красивых мужчин или женщин; когда смотришь пикантные и чувственные телепрограммы или читаешь легкие книги о любви, развивая скрытое эротическое воображение; когда ты полагаешься на свою нравственность, считая, что не можешь стать жертвой прелюбодеяния, — тогда подстерегает тебя опасность. «Кто думает, что он стоит, берегись, чтобы не упасть».

Вторая причина, ведущая к разводу, — постоянное отсутствие дома кого-либо из супругов. Быстрый темп жизни нашего общества бросил нас в азартную зависимость от работы — это особенно ярко выражено у мужчин. Женщины, которым принадлежит еще и роль матери, взяли на себя бремя карьеры, ответственность за брак и заботу о детях. Озабоченные своей работой, супруги все меньше и меньше бывают друг с другом, нагнетается чувство обособленности и равнодушия, происходит эмоциональный разрыв, и постепенно супруги все реже и реже общаются. Мысли о том, что «супружество влияет на личные достижения», вырабатывает жизненную философию, исходя из которой, супруг осознает свое желание быть на первом месте. Когда уже нет влечения между супругами, они начинают искать причины своего несчастья, к сожалению, друг в

друге и указывают на недостатки другого, что, в свою очередь, лишь усугубляет отношения.

Третья причина развода — это насилие: физическое, словесное или химическое (алкоголь или наркотики). Физически агрессивные мужчины — не монстры, это приобретенное поведение. Их избивали в детстве, или они были свидетелями физического насилия в своей собственной семье, и поэтому агрессивность кажется им чем-то нормальным. Дом, в который проникло насилие, становится адом. Это совсем не то, что было определено Богом вначале.

Недостаток общения, отсутствие общих интересов, проблемы с деньгами, конфликтные ситуации, возникающие из-за детей, часто усугубляют причины разводов. Эти причины нередко бывают несерьезны, у их истоков стоят эгоизм и гордыня, которые разрывают неразрывные по замыслу Бога отношения.

Не говорите никогда

*Любимые, не говорите никогда,
Что вы устали от любви друг к другу,
Что вы запутались в себе, идя по кругу,
И ваша жизнь уже совсем не та.
Любимые, подумайте сто раз,
Пред тем, как выпалить убийственное
слово,
Ведь разве вы любовь убить готовы
Минутною несдержанностью фраз?...
Живите, наслаждаясь тем, что Бог
От всей души вам подарил однажды.
Таких подарков не бывает дважды!
Умейте сохранить свою любовь!!!*

ЯК ДОЖИТИ ДО 100 років!



Відомий американський журнал News & World Reports повідомляє: «Найбільший фактор, що визначає стан здоров'я, — це не гени людини, а спосіб її життя». Сумніваєтеся?

У Британському медичному журналі були опубліковані результати експерименту, в якому брали участь близько 20 тисяч британців. Завдяки цьому експерименту вчені встановили, що людина може зменшити ризик захворювання інсультом на 50%, дотримуючись наступних принципів здоров'я: займатися фізичними вправами не менше 30 хвилин щодня, вживати 400 г. фруктів та овочів, не курити та не вживати алкогольних напоїв.



Крім цих правил, дослідники виявили, що люди, які досягли сторічного віку, мали спільні звички у харчуванні, були фізично активні та вміли подолати стрес. Томаз Перлз, працівник Медичного інституту при Бостонському університеті, досліджуючи життя сторічних людей, вважає, що людина може дожити до ста років, якщо не успадкувала схильність до смертельної хвороби, як, наприклад, хвороба Хантінгтона (мала хорія).

Наступні 10 правил допоможуть вам прожити довге та щасливе життя.

1. Не припиняйте активної діяльності навіть тоді, коли ви досягли пенсійного віку. «У країнах, де люди раптово припиняють працювати, рівень ожиріння та захворювання хронічними хворобами швидко зростає після виходу на пенсію», — говорить італійський вчений Луїджі Ферруччі.

2. Щодня доглядajte за своєю ротовою порожниною. У 2008 році в університеті Нью-Йорка було проведене дослідження, у результаті якого виявили, що щоденне використання зубної нитки зменшує кількість бактерій у роті. Ці бактерії потрапляють до кровотоку, спричиняючи запалення артерій, що є основним фактором ризику серцево-судинних захворювань.

3. Рухайтеся. «Фізичні вправи — це джерело вашої молодості, — говорить Джей Ольшанський, професор медицини в галузі дослідження процесів старіння. — Їх переваги виявляються вже після першого навантаження».

4. Їжте на сніданок багаті на клітковину злаки. Дослідження Ферруччі виявили, що вживання цільних зернових, особливо під час сніданку, допомагає людям похилого віку підтримувати стабільний рівень цукру в крові протягом дня. «Ті, хто дотримується такого раціону харчування, рідко хворіють на діабет — хворобу, що прискорює процес старіння», — говорить він.

5. Виділяйте для сну не менше шести годин. «Сон — це найважливіша функція, яку наш організм виконує для відновлення клітин», — говорить Ферруччі. Ті, хто не нехтує сном, зможуть досягти сторічного віку!

6. Вживайте натуральні продукти замість харчових добавок. «Один помідор містить у собі більше 200 різних каротиноїдів й флавоноїдів, — зазначає Ферруччі. — Усі ці хімічні речовини при комплексній взаємодії зміцнюють здоров'я краще, ніж окремі поживні речовини, відомі нам як лікопен, або вітамін С». Уникайте продуктів з низьким вмістом поживних речовин (білий хліб, рафіноване орошно та цукор). Вживайте більше різноманітних фруктів та овочів, темний хліб із цільних зернових та каші. Вони містять більше поживних речовин, ніж харчові добавки.

7. Не нервуйте. Згідно з дослідженнями, довгожителі не переймаються надмір проблемами та не зосереджують на них свою увагу.

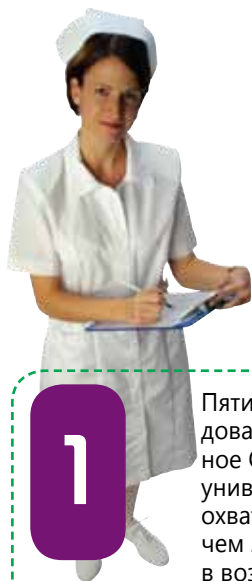
8. Дотримуйтеся принципів здоров'я, які пропонує Церква адвентистів сьомого дня. Тривалість життя членів цієї Церкви в середньому в Америці становить 89 років, що приблизно на десять років вище середньої тривалості життя пересічних американців. Згідно з доктринами Церкви, наше тіло — подарунок Бога нам, тому ми не повинні палити, вживати алкоголь або солодощі. Прихильники цього вчення зазвичай дотримуються вегетаріанської дієти, основу якої складають фрукти, овочі, бобові та горіхи. Вони також ведуть активний спосіб життя, піклуються про власні сім'ї та суспільство.

9. Будьте організованою людиною. Довгожителі дотримуються чіткого розпорядку дня, вживають здорову їжу та займаються фізичними вправами упродовж усього свого життя. Дуже важливим є дотримання постійного режиму сну — лягати та вставати в один і той же час. «Наш організм з часом стає більш слабким, — пояснює Ферруччі, — тому йому важко функціонувати, якщо ви, наприклад, втратите декілька годин сну вночі або ж будете вживати алкоголь». Це послаблює імунну систему та збільшує фактор ризику вірусних захворювань, таких як грип.

10. Спілкуйтеся частіше. Постійне спілкування з друзями та рідними допоможе уникнути депресії, яка може призвести до передчасної смерті. Деякі психологи вважають, що для багатьох людей похилого віку фізичні вправи в групах приносять велику користь та допомагають уникнути самотності. ■

ВИТАМИНЫ В ТАБЛЕТКАХ — НЕ ЧТО ИНОЕ, КАК ПУСТАЯ ТРАТА ВРЕМЕНИ

Журнал «Весть о здоровье»



1

Пятилетнее исследование, проведенное Оксфордским университетом, охватившее более чем 20 тыс. человек в возрасте от 40 до 80 лет, показало, что ежедневный прием трех витаминов (витамина С, витамина В и бета-каротина) в форме таблеток не оказывает никакого влияния на предотвращение сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний или нарушения умственных способностей.



2



Доктор Джейн Армитадж (Jane Armitage) из Оксфордского университета и соавтор работы утверждает: «Витамины в таблетках — это выброшенные деньги. Люди могли бы получить большую пользу, если бы тратили эти деньги на свежие фрукты и овощи».

3



Сообщает профессор Рори Коллинс (Rory Collins), соавтор доклада Центра клинических исследований Оксфордского университета: «В течение более чем пяти лет мы так и не обнаружили абсолютно никакого эффекта. Витамины в таблетках — это пустая трата времени. Мы не нашли никаких доказательств их эффективности в предотвращении развития сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний... Они безопасны, но бесполезны».

Витамины, использовавшиеся во время исследования, относятся к группе антиоксидантов, защищающих от вредного воздействия свободных радикалов и, следовательно, процесса скопления на внутренних стенках кровеносных сосудов и артерий продуктов окисления «плохого» холестерина (липопротеидов низкой плотности), который увеличивает риск образования тромбов и других болезней сердца. Считалось, что упомянутые три витамина способны предотвратить окисление холестерина и образование атеросклеротических бляшек.

4



5

Сейчас значительно возросло число ученых, специалистов по проблемам питания, которые сомневаются в том, что благотворное воздействие на организм свежих фруктов и овощей можно заменить таблетками.

Хотите укрепить ваши кости?



Регулярное употребление апельсинового и грейпфрутового сока препятствует развитию остеопороза. К такому выводу пришли ученые из Техасского университета A&M.

«Мы обнаружили, что как грейпфрутовый, так и апельсиновый сок... увеличивали активность антиоксидантов, способствующих повышению плотности костной ткани», — сообщил один из авторов исследования Бхиму Патил.

Антиоксиданты — витамины, минералы и другие натуральные компоненты — препятствуют развитию онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. В цитрусовых содержится около 400 активных компонентов. Какой именно из этих компонентов способствует увеличению прочности костей, точно неизвестно, однако исследователи предполагают, что таким веществом является лимонноид.

Источник: www.neboley.com.ua

Помогать другим полезно для здоровья

Ученые пришли к выводу, что те, кто помогает другим людям, живут дольше, и что получать помощь не так полезно, как кажется. Виды помощи могут быть совершенно различными, например: отвести друга к врачу, сходить за покупками для своей престарелой соседки или ухаживать за больным родственником — это примеры физической помощи.

Однако помощь может быть и эмоциональной. Выслушать человека, который хочет излить душу или поделиться с вами своими проблемами, порой, бывает гораздо труднее, чем донести кому-то тяжелую сумку. Но именно ваше терпение и участие в проблемах другого человека, возможно, поможет ему изменить жизнь и преодолеть трудности.

Ученые давно знали, что социальные контакты оказывают защитное воздействие на здоровье каждого из нас. Они улучшают функционирование иммунной системы, снижают вероятность появления простудных заболеваний и других инфекций, ускоряют процесс выздоровления. Однако сегодня ученые пришли к выводу, что не все социальные контакты обладают одинаковым эффектом. В выигрышном положении остается, как правило, тот, кто предлагает свою помощь. Помогая другим людям, вы продлеваете свою жизнь, причем, не важно, какую помощь вы оказываете — физическую или эмоциональную.

Предоставляя помощь другим, вы также уменьшается стресс, улучшаете физическое и душевное здоровье, избавляетесь от депрессии, а также набираетесь позитивных эмоций, которые, как известно, положительно влияют на работу сердечно-сосудистой и иммунной систем.

Источник: <http://www.medicus.ru>

Видавець — видавництво
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск —
директор видавництва
«Джерело життя»
Василь Джулай

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

Редколегія
Сергій Луцький — директор відділу
здоров'я УУК, голова редколегії
Олексій Остапенко — директор
«Благодійного фонду здорового
життя»

Тетяна Антонюк — директор відділу
сімейного служіння УУК
Ганна Слепенчук — директор пансіонату
«Наш Дім»
Олена Яковенко — магістр психології
Лариса Сугай — магістр громадської
охорони здоров'я
Мирослава Луцька — провізор

Медико-біологічна експертиза
Володимир Малюк — доктор медичних
наук, професор
Олексій Опарін — доктор медичних
наук, професор

Коректор
Олена Білоконь
Інна Джердж

Дизайн та верстка
Юлія Смаль

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04107, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А
e-mail: zdorovuj@gmail.com
тел.: 8 (044) 467 50 68
8 (044) 467 50 72

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

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

Дивіться у листопаді на телеканалі «Надія»*

Щонеділі та щоп'ятниці о 19:00

Ранок
Надії

Щодня о 07:00 та 09:30

*Параметри налаштування: Hotbird 6, 11013N, SR 27-500, FEC 3/4. У разі виникнення проблем, телефонуйте: 8 800 50 157 80 (дзвінки зі стаціонарних телефонів безкоштовні). Телеканал залишає за собою право внесення змін у програму.

www.hopechannel.info