



Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

Моя здоровая семья

№ 9 (20) 2010

ЧЕТВЕРТОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

Петербургские ученые, заведующий лабораторией Психоневрологического института им. Бехтерева профессор В.Б. Слезин и кандидат медицинских наук И.Я. Рябина, сделали научное открытие — обнаружили особое состояние человека во время молитвы.

5

ОДЕЖДА ШКОЛЬНИКА

Физиологические особенности детского организма обуславливают повышенные требования к одежде. Процессы тепло-регуляции у детей развиты недостаточно. Большая площадь поверхности кожи при меньшей массе тела обуславливает повышенное охлаждение организма в холодную, сырую и ветреную погоду и перегрев в жару.

6

РОДИТЕЛЯМ НУЖНА САМОДИСЦИПЛИНА

Перед родителями стоит задача воспитывать и дисциплинировать себя, для того чтобы они могли воспитывать и дисциплинировать своих детей.

9

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Система органов, которая снабжает наш организм питательными веществами и таким образом обеспечивает его жизнеспособность и жизнедеятельность, называется пищеварительной системой. От ее правильного и полноценного функционирования зависит здоровье и благополучие всего организма: физическое, умственное и нравственное.

10

А ВСЕМ ЛИ НУЖНА ЛЮБОВЬ?

От колыбели и до конца жизни все мы ищем того, кто будет любить нас и кого бы могли любить мы. И действительно, любовь просто необходима, она жизненно важна.

12

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

Функциональное расстройство желудка (ФРЖ) встречается у 6% детей. Проявляется оно нарушениями выделения пищеварительных соков и перистальтики желудка, без наличия воспалительных изменений в слизистой оболочке органа.

14

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ



В Министерстве здравоохранения Украины констатируют ухудшение состояния здоровья детей в последние годы. В частности, за последние 5 лет на 8,5% выросли показатели заболеваемости детей школьного возраста (7-14 лет) ▶

2



АХ, КАК СЛАДКО!

4

КАПРИЗЫ ЖИЗНИ

16



ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Подготовлена коллективом врачей пансионата «Наш Дом»



В Министерстве здравоохранения Украины констатируют ухудшение состояния здоровья детей в последние годы. В частности, за последние 5 лет на 8,5% выросли показатели заболеваемости детей школьного возраста (7–14 лет). Одной из главных причин такой негативной динамики показателей в Минздраве называют образ жизни, который в структуре факторов влияния на формирование

состояния здоровья составляет 50%. По результатам социологического опроса учащихся 15–16 лет, 25% употребляли алкоголь ранее 13 лет, 20–25% юношей разного возраста впервые начинали курить в 11 лет и ранее. Среди девушек 25–40% впервые начинали курить в 14–15 лет; наркотики употребляли 8–26% 13–16 летних учеников и студентов. Кроме того, в Минздраве информировали, что 10–35% детей не употребляли овощей и фруктов или ели эти продукты 1 раз в неделю. 50% опрошенных занимались физической активностью лишь 0,5–1 ч в неделю; 75% на просмотр телепередач тратили ежедневно 1–4 ч; 65–90% проводили за компьютером 0,5–3 ч.

За последнее десятилетие количество хронически больных детей возросло вдвое. Подростки имеют, в среднем, уже по три (и более) хронических заболевания. Что же делать? Как улучшить здоровье детей? Как приучить ребенка к здоровому образу жизни, адекватному питанию, нужной двигательной активности?

На умение организма противостоять инфекциям, а в случае заболевания переносить их легко и без осложнений, влияет состояние иммунной системы. Ее укрепления можно достичь путем организации правильного питания, режима дня, закалывающих процедур и с помощью физических упражнений, которые помогут укрепить также и костно-мышечную систему.

Питание

Что любят дети? Жвачки, газированные напитки, сладкие булочки, «быструю» еду. Эти продукты богаты сахаром и жирами и бедны витаминами, минералами, микроэлементами и клетчаткой. Плюс к тому, режим питания зачастую не соблюдается. Отсюда увеличение заболеваний пищеварительного тракта.

В рацион ребенка ежедневно должны входить белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы. Основной питания должны быть цельные зерновые (крупы и хлебобулочные изделия, но не из муки высшего сорта) — это источник углеводов, которые обеспечат ребенка энергией. Но злоупотреблять углеводами нельзя: излишки их превращаются в жир, а у нас, к сожалению, много перекормленных детей с избыточным весом. Овощи и фрукты — вторая по объему группа продуктов. Ребенку нужно съедать не менее 3–4 порций овощей и фруктов. Часть этого

объема должны составлять фруктовые или овощные соки. Это продукты, которые богаты витаминами, микроэлементами, минералами, клетчаткой и фитохимическими веществами. Белком ребенка обеспечат бобовые, молочные и/или мясные продукты (по выбору родителей). Белок — это строительный материал для растущего организма. Жиры поступают из растительных масел, орехов, семян, продуктов животного происхождения. Они защищают организм от повреждений, температурных колебаний, а также являются резервным топливом и строительным материалом. Акцент лучше сделать на растительных жирах, так как они не содержат насыщенных жирных кислот и холестерина. Помните, что хорошо спланированная вегетарианская диета способна обеспечить детский организм всем необходимым для роста и развития.

Очень важно объяснить ребенку, насколько полезно придерживаться режима питания, не перекусывать. Обязателен плотный завтрак: каша с фруктами или овощами, орехи и семечки, бобовые в виде паштета или что-либо из молочных продуктов. Обед — самый плотный прием пищи, а ужин — самый легкий, и не позже чем за 3–4 ч до сна. Важно научить ребенка пить достаточное количество простой чистой воды (объем зависит от возраста, комплекции и активности ребенка).

Закаливание

Для укрепления защитных сил организма необходимо закаливание. Большинство родителей имеют смутное представление об этом. Более того, из-за боязни простуды укутывают ребенка, не открывают окна и не проветривают помещения. Это не дает возможности для тренировки и совер-

шенствования системы терморегуляции и ведет к возникновению частых простудных заболеваний. Традиционные средства закаливания — воздух, вода, солнце. О закаливании воздухом и солнцем мы говорили в двух предыдущих выпусках, а закаливание водой начнем обсуждать в этом выпуске.

Укрепление опорно-двигательного аппарата (ОДА)

Нарушение осанки наблюдается у всех без исключения школьников, а заболевания костно-мышечной системы были выявлены у 20% учащихся. Нарушения со стороны ОДА негативно сказываются на состоянии других органов и систем, на репродуктивном здоровье, ведут к инвалидности, доставляют физические и психологические страдания. С момента прихода в школу детям приходится сохранять неподвижность на уроках в течение длительного времени. Это вызывает у школьников утомление и ослабление мышц, обеспечивающих правильную осанку. Костная система детей по сравнению с таковой у взрослых содержит много органических веществ и меньше минеральных солей. Поэтому кости у ребенка менее крепки и тверды, более гибки и эластичны. Они легко подвергаются деформациям, которые в этом возрасте можно предупредить или исправить. Если же не принимать мер, деформации усиливаются, закрепляются и остаются на всю жизнь.

Для профилактики костно-мышечной патологии школьников необходимо приучать к правильному положению за партой, к достаточной физической активности, обеспечивать хорошим освещением их рабочее место, отучать от привычки сутулиться. Всем детям с начальными признаками сколиоза необходимо заниматься лечебной физкультурой. Им показаны плавание и лечебный массаж.

Распорядок дня

Адаптация ребенка к школе во многом зависит от условий его жизни. Особенно неблагоприятное воздействие оказывают нарушения режима дня, пагубные привычки родителей (курение, злоупотребление алкоголем и др.), конфликтные ситуации в семье. Помните, что приобретенные ребенком привычки в раннем школьном возрасте останутся с ним и в старших классах.

Важное место в воспитании ребенка занимает режим дня. Он дисциплинирует. Составляя распорядок дня ребенка, обратите внимание на его сон. К концу дошкольного периода у многих детей постепенно исчезает по-

требность в дневном сне, однако при этом продолжительность ночного сна должна составлять не менее 10–12 ч в сутки. Нужно выделить время для занятий утренней гимнастикой. Делать утреннюю гимнастику нужно при открытом окне или форточке, в легкой одежде (майка, трусы, тапочки).

Детям 6–7 лет следует выполнять 5–7 упражнений в течение 10 мин. Следите, чтобы упражнения выполнялись весело, энергично, с определенной затратой сил. На прогулки и подвижные игры на воздухе в светлое время суток следует отводить не менее 3 ч.

Организуя режим дня ребенка, нужно прививать ему навыки личной гигиены и порядка.

Важно воспитывать у него навыки усидчивости, ответственности за порученное дело, уважение к окружающим, умение внимательно слушать и отвечать на вопросы, понимать задание с первого раза. Для создания этих навыков у каждого, даже самого маленького, члена семьи должны быть обязанности по дому (накрывать на стол и убирать со стола, мыть посуду, поливать цветы, подметать пол и др.). При этом важна регулярность и контроль за выполнением. В целом на помощь по дому в режиме дня должно отводиться 30–40 мин в день, а на самообслуживание — 1 ч.

Приобретению вышеуказанных навыков способствует также посещение ребенком кружков, студий. Однако нужно предостеречь родителей от излишней перегрузки. Рекомендуется не более 2–3 занятий в неделю. При этом всегда должны учитываться прежде всего интересы ребенка.

Длительное сидение перед телевизором или за компьютером наносит серьезный вред здоровью. Рекомендуемое время просмотра телепередач для первоклассника составляет 30 мин в день, а занятий за компьютером — 10 мин в день. Оптимальное расстояние до экрана телевизора — от 2 до 5 м. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе чем на расстоянии вытянутой руки (примерно 40 см).

Режим дня с учетом особенностей жизни семьи нужно составить и повесить над рабочим местом школьника. Приучать к нему ребенка нужно не позднее чем за месяц до поступления в школу.

Важно правильно организовать рабочее место школьника. Необходимо, чтобы свет на рабочую поверхность

стола падал слева (для правой), а мебель (стол и стул) подходила ребенку по росту. Подогнать ее под рост вам поможет следующая таблица.

Ребенок должен сидеть за столом прямо, опираясь спиной на спинку стула, а всей стопой в пол или скамеечку. Сидеть нужно чуть наклонив голову вперед и положив руки на стол. Стул должен быть на 3–5 см задвинут под стол. Ребенок может сам проверить правильность посадки. Проверяем расстояние от глаз до книги или тетради: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев должны касаться виска, между столом и грудью свободно проходит кулак, лопатки касаются спинки стула.

Школьные принадлежности нужно носить только в ранце, а не в сумке. Он позволяет равномерно распределить нагрузку на обе половины спины и освобождает руки. Задняя стенка должна быть плотной, хорошо прилегающей к спине. Плечевые ремни должны регулироваться по длине. Удобно, если их ширина в верхней части составляет не менее 3,5–4 см.

Как распределить нагрузки в течение учебного дня?

В начальной школе ребенку нужно выполнять основные задания на уроках, в школе. Домашние уроки должны развивать моторику, не требовать тяжелых умственных затрат и длиться не более 30 мин. Сначала ребенок выполняет письменные уроки, потом учит стихотворение — тренируем память, далее развиваем чувственную сферу, фантазию, речь — описываем

Рост в см	Высота стола в см	Высота стула в см
120-129	56	34
130-139	62	38
140-149	68	41

какую-нибудь картину, занимаемся пересказом. Эта схема рассчитана на развитие ощущений с помощью анализаторов, «включающихся» в разные периоды. Старшим школьниками на подготовку может потребоваться 1–2 ч, но при этом они должны ложиться спать не позже 10 ч вечера.

Рекомендации просты и не новы, однако действенны. Будьте здоровы, дорогие дети!



АХ, КАК СЛАДКО!

Согласно научным данным, собранным д-ром Хансом Даэлом, лектором международного класса, потребление сахара в развитых странах достигло уровня, близкого к 42 чайным ложкам в день! В год это составляет около 64,5 кг для каждого мужчины, женщины и ребенка! Проще говоря: многие люди съедают больше сахара, чем весят!

Вы скажете: «Нет, это невозможно, я столько не ем!» А ваш ребенок? Давайте посчитаем. Безалкогольные напитки содержат, в среднем, 16 ч. л. сахара в одной бутылке; кусок шоколадного торта — 15 ч. л.; стакан мороженого или сладкого йогурта — 10-12 ч. л.; шоколадное молоко — 10-12 ч. л.; сливочное мороженое с фруктами и орехами — не менее 16-17 ч. л. сахара. Сахар под любым иным наименованием: сахароза, декстроза, глюкоза, лактоза, малтоза, фруктоза, мед, кукурузный сироп и меласса (черная патока) — это все тот же сахар, т. е. продукт высококалорийный и способствующий увеличению веса. Мед по сравнению с сахаром менее вреден, но и им не стоит злоупотреблять.

К чему приводит чрезмерное

потребление сахара? Свободный сахар снижает способность нормального функционирования лейкоцитов, вызывает обострение сердечно-сосудистых заболеваний, сокращает продолжительность жизни, способствует развитию алкоголизма, кожных болезней, а также увеличению размеров печени и почек, поддерживает воспалительные процессы в организме. Рафинированные углеводы (изделия из белой муки, белый рис) и сахар не содержат столь важные хром (для обеспечения функции щитовидной железы), марганец, железо, кобальт, медь, цинк и молибден. Эти незаменимые микроэлементы необходимы для роста клеток и нормального клеточного обмена. Более того, возникает не только привыкание к чрезмерному потреблению сахара, но также снижается контроль над аппетитом, а значит, и весом. Если 2 группы людей получают совершенно одинаковое количество калорий, но одна группа потребляет эти калории в виде цельного зерна, фруктов, орехов и овощей, а другая — из рафинированных продуктов и сахара, то у последней наблюдается увеличение массы тела, в то время как в первой группе этого не происходит.

Сахар снижает способность лейкоцитов бороться с инфекцией. Одна здоровая клетка лейкоцита предназначена для поражения 14 микроорганизмов. Всего 6 ч. л. сахара снижают способность лейкоцитов бороться с «врагом» на 25%, 12 ч. л. — на 60%, 24 ч. л. — на 92%, в итоге, один лейкоцит теперь в состоянии разрушить только одну вторгнувшуюся бактерию. Иммунная система подвергается серьезной опасности в течение 12 ч после каждого такого «сладкого» приема пищи. Поэтому дети, которые беспрерывно едят шоколадки, конфеты, пирожные и пьют сладкую воду, часто болеют.

Чем заменить рафинированный сахар? Вкусовым рецепторам потребуется какое-то время, чтобы привыкнуть к естественно сладкой пище. Однако со временем такая здоровая пища станет для вас не менее вкусной, чем привычная сладкая.

Можно «подсластить» свою жизнь сухофруктами (финики, изюм, инжир и др.), свежими или замороженными фруктами. Попробуйте не подслащенное фруктовое пюре вместо джемов или желе. Это намного полезнее и вкуснее. Вот несколько рецептов более «здоровых» сладостей.

ПЕРСИКОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

- 1 стакан арахиса (подсушить и очистить от шелухи)
 - ¼-1/3 стакана меда
 - 4 ½ стакана зрелых персиков без косточек (свежих или консервированных)
 - 3 ст. л. апельсинового сока (по желанию)
 - Ваниль на кончике ножа (по желанию)
- Все ингредиенты соединить и взбить в блендере. Затем заморозить в морозилке. Вынуть, дать немного подтаять и опять взбить в блендере, что придаст мороженому мягкость и пористость. Разложить по формочкам и снова заморозить.

КАШТАНЫ

- 4 шт. картофеля
- 1 стакан грецких орехов или арахиса
- 2 ст. л. меда без горки
- 1 пакетик ванильного сахара
- 1 ст. л. сухого ячменного напитка
- 1/8 ч. л. соли
- 1/2 стакан изюма
- Кокосовая стружка

Орехи слегка подсушить в духовке. Картофель испечь с кожурой, очистить, пропустить через мясорубку вместе с орехами и изюмом. Соединить все ингредиенты, кроме кокосовой стружки. Руками сформировать небольшие шарики, обкатать в кокосовой стружке. Выставить на холод.



Четвертое состояние сознания

Петербургские ученые, ведущий лабораторией Психоневрологического института им. Бехтерева профессор В.Б. Слезин и кандидат медицинских наук И.Я. Рябина, сделали научное открытие — обнаружили особое состояние человека во время молитвы. Подробнее об этом феномене рассказывает В.Б. Слезин:

«Многие годы в практике лечения неврозов применяется метод самогипноза, или, как мы его называем, медитация. Мы решили в своей лаборатории исследовать, какие процессы происходят при этом в коре головного мозга. Сняли энцефалограмму и обнаружили, что во время медитации в коре головного мозга включаются механизмы возбуждения. И в один прекрасный момент мы задались вопросом: а что происходит с мозгом, когда человек молится? Некоторые последователи различных школ йоги утверждают, что медитация — та же молитва, то же общение с Богом. Но это далеко не так, как выяснили мы в своих исследованиях. Для чистоты эксперимента мы пригласили одного священнослужителя и записали его энцефалограмму во время молитвы. Результат нас ошеломил. Мы обнаружили, что в полном сознании в молитвенном состоянии священнослужителя энцефалограмма показывала полное выключение коры головного мозга.

Человек сидел и молился, но у него

полностью отсутствовал электрический импульс, свидетельствующий о работе коры головного мозга. То есть мы наблюдали состояние полного отключения мозга при ясном сознании. Мы назвали этот феномен ЧЕТВЕРТЫМ СОСТОЯНИЕМ ЧЕЛОВЕКА. До нашего открытия наука знала три состояния сознания человека: бодрствование, активный анализ; расслабление, при котором нет анализа; и быстрый и медленный сон. Все эти состояния отличаются друг от друга характерами электрических импульсов в коре. Теперь нам стало известно еще одно состояние — полное отключение электрической активности коры головного мозга при полном сознании.

Как показали исследования, электроэнцефалограммы бодрствования и быстрого сна идентичны. Теперь мы обнаружили, что происходит полное отключение коры как во время медленного сна, так и во время молитвы.

Получается, что молитвенное состояние так же свойственно и необходимо человеческому организму, как и три ранее известных нам. Ведь в жизни человека наблюдаются переходы одного состояния сознания в другое, существуют системы торможения и отключения. Когда в жизни человека по его воле отсутствует необходимое для него четвертое физиологическое состояние мозга, то, видимо, происходят какие-то негативные процессы. Ведь, обратите внимание, характерной чертой настоящего верующего человека является

умиротворенное состояние души. Видимо, без внедрения в практику молитвенного состояния этого мирного устройства в душе нам трудно достигнуть. Отсюда и целительные свойства молитвы.

Во время настоящей, искренней, а не просто заученной молитвы происходит уход от реальности, что приводит к разрушению патологических связей. Уходя от мира, от образов патологии, человек способствует своему выздоровлению. Четвертое состояние — это путь к гармонии.

Наши исследования дали нам возможность сделать еще некоторые открытия. Так, мы выяснили, что уныние, отчаяние и рок-музыка уводят человека от состояния гармонии, так же вызывая в коре головного мозга электрические импульсы, близкие к эпилептическому припадку.

Можно сказать, что четвертое состояние сознания противостоит разрушающей силе современной массовой культуры. Раз мы живем на планете Земля, где существуют, как мы выяснили, четыре физиологических состояния человека, то они все и должны чередоваться в жизни человека. Отсутствие одного из них нарушает гармоничное развитие человека, приводит его к дегенерации и болезни. Поэтому я осмелюсь утверждать, что четвертое состояние позволяет или помогает человеку оставаться человеком!»

Подготовила Валентина Козак

ОДЯГ ШКОЛЯРА

Фізіологічні особливості дитячого організму висувають до одягу підвищені вимоги. Процеси терморегуляції у дітей недостатньо розвинені. Велика площа поверхні шкіри при меншій масі тіла обумовлює підвищене охолодження організму в холодну, сиру і вітряну погоду і перегрів у спеку. В одязі розрізняють 3 шари: 1-й шар – білизна, 2-й – кімнатний одяг, 3-й – верхній одяг для вулиці.



1-й шар

Перший шар – одяг, безпосередньо дотичний до тіла. Це сорочки і піжами, труси, майки, шкарпетки, гольфи, панчохи, колготки.

Нижня білизна вбирає піт і шкірний жир, захищає шкіру від механічної дії верхнього одягу. Вона повинна мати достатню повітро- і паропроникність, гігроскопічність, випаровуваність. Кращі тканини для виготовлення дитячої білизни – бавовняні. Допустимі також натуральний шовк і вовна, а з синтетичних тканин – віскоза. Шкарпетки, гольфи і колготки до 16-го розміру мають бути лише з натуральних волокон, а починаючи з 18-го розміру, можуть містити синтетику, але не більше 40%. Синтетичні шкарпетки вбирають вологу на 1,5–2%, тоді як бавовняні або вовняні – на 5–7%. Крім того, теплозахисна здатність синтетичних шкарпеток, гольфів, колготок невелика, тому їх особливо не рекомендується носити взимку. Натільну білизну треба міняти щодня. Спати в білизні, яку діти носять вдень, не можна, оскільки довкола тіла зберігається повітря, забруднене шкірними виділеннями. Дитина повинна зняти одяг і білизну, і надіти нічну сорочку або піжаму.

2-й шар

Другий шар – кімнатний одяг. Це плаття, спідниці, блузи, костюми, брюки, кофти... Під час спеки одяг повинен сприяти кращому випаровуванню поту, щоб вберегти організм від перегрівання. Краще всього вбирають піт льняні тканини, а штучний шовк пропускає більше ультрафіолетових променів. У спеку одяг має бути світлим, щоб краще відбивати сонячні промені і перешкоджати перегріву тіла. У зонах помірного клімату одяг може бути блакитного, бузкового і зеленуватого кольорів.

Тканини цих кольорів краще пропускають ультрафіолетові промені. Починаючи з 32-го розміру, допускається виготовлення дитячого кімнатного одягу з бавовняних і вовняних тканин з додаванням 50% синтетичних волокон.

Спортивний одяг дітей на уроках фізкультури багато в чому залежить від виду спорту і від того, де проходять заняття – в спортивному залі або на відкритих майданчиках. В останньому випадку він визначається порою року і кліматичними умовами. Костюми можуть бути зі щільних бавовняних тканин, бавовняного або вовняного трикотажу.

3-й шар

Третій шар – верхній одяг для вулиці. Це пальто, шуби, плащі, куртки, комбінезони. Верхній одяг має бути пористим. Теплопровідність такого одягу низька. Останнім часом заслугою популярністю користуються пальто, куртки, плащі, комбінезони з синтетичних або натуральних тканин, а частіше – їх поєднання з водовідштовхувальним просоченням. Теплозахисний шар виконаний у них з синтепона, ватину, пуху або штучного хутра. Такі вироби недорогі, легкі і добре перуться. Верхній одяг має бути «герметичним», перешкоджати доступу холодного повітря всередину. Надмірно теплий одяг так само шкідливий, як і надмірно холодний. Закутана дитина, навіть при порівняно спокійних рухах, швидко пітніє, одяг зволожується, і це може призвести до застудних захворювань.

Діти повинні багато рухатися. Малий за розміром або завеликий одяг заважає рухам дітей. Кращим головним убором для школярів в зимову пору року служить хутряна шапка-вушанка, шапка з вовняної тканини, а для дівчаток – ще і вовняна хустка. У весняно-осінній час, якщо не дуже холодно і вітряно, хлопчики можуть носити кепки, берети, в'язані шапочки, а дівчатка – берети, в'язані шапочки, косинки.

Взуття

Взуття має бути легким, зручним, не утруднювати рухів, відповідати формі і розмірам стопи. Для повсякденного носіння на вулиці або в школі взуття має бути простої, зручної форми, на широких (1/4 частина підметки) низьких підборах (1–2 см). Тоді вага тіла рівномірно розподіляється на всю стопу, і хода буде правильною і красивою. У зимову пору року надійно захищають від холоду чобітки або черевики на теплій хутрянній або повстяній підкладці. Але вуличне взуття носити в теплому приміщенні не рекомендується. У сиру, дощову погоду зручні гумові чобітки або взуття з підшовою з водонепроникних матеріалів (гума, каучук і ін.). Однак це взуття відрізняється низькою повітропроникністю, тому носити її треба лише з устілками, які добре всмоктують піт, повстяними, суконними, а влітку – з картону. Гумові чобітки слід взувати на теплі (вовняні) шкарпетки. Якщо гумове взуття доводиться взувати в холодну пору року, то носити його треба з двома парами теплих шкарпеток. Пальці ніг повинні розташовуватися вільно, щоб ними можна було ворухити. Слід уникати тісного взуття, яке порушує кровообіг, деформує пальці, сприяє утворенню виразок, що важко гояться, востанню нігтів, утворенню мозолів і розвитку плоскостопості, а в холодну пору року – посиленню пітливості і відмороженню. Плоскостопість також розвивається при тривалому ходінні у взутті взагалі без підборів, наприклад, в тапочках, валянках. Дуже вільне взуття, придбане із запасом, на виріст, або що перейшло від родичів, також може стати джерелом ряду неприємностей: ходіння в ньому швидко втомлює і часто викликають потертості.

Захоплення дітей і дорослих – кросівки. Їх носять, як джинси, майже постійно: у театр, у школу, в гості, влітку і взимку, використовують як змінне взуття. Це шкідливо. Кросівки мають певне призначення: для прогулянок, походів, спортивних ігор. А діти не знімають їх інколи весь день. Через це ноги пітніють, усередині взуття накопичується волога, а на підшвах і п'ятах стоп виникають попрілості. І, що зовсім погано, інколи кросівки носять із звичайними панчохами або шкарпетками, а то і без них. Це дуже шкідливо. Для спортивного взуття треба одягати шкарпетки бавовняні або вовняні, які добре всмоктують вологу.



Родителям нужна самодисциплина

Перед родителями стоит задача воспитывать и дисциплинировать себя, для того чтобы они могли воспитывать и дисциплинировать своих детей. Родителям следует помнить, что они передают детям по наследству свои наклонности. Они должны серьезно относиться к самим себе, когда видят отображение своего характера в детях. Пусть родители откроют двери своих сердец Иисусу, чтобы Его любовь и милость заняли главное место в их жизни и привели их волю и пути в согласие с волей и путями Христа. Только тогда они смогут передать Божественные принципы своим детям.

Родители совершают ошибку, когда замечают каждый маленький недостаток в поведении детей. Не стоит критиковать их постоянно, но когда родители видят, что у их детей развивается неправильная черта характера, им нужно приложить все усилия, чтобы исправить ее. Если вы стараетесь избавиться от изъянов характера ваших детей грубым способом, воюя против нежелательных черт, вы окажетесь в опасности удвоить изъян, вместо того чтобы избавиться от него. Когда дети склонны ко злу, направьте их внимание в другое русло, которое не испортит их.

Если вы будете выращивать гвоздику, розу или лилию, как вы будете обращаться с ними? Спросите у садовника, что он делает для того, чтобы каждая веточка и листочек цветка выглядели прекрасно, развиваясь гармонично и миловидно. Он вам скажет, что не практиковал неаккуратных прикосновений и не прилагал грубых усилий, потому что это причинило бы вред веточкам. Он проявлял нежное внимание, питал почву и защищал растение от сильного порыва ветра или палящего солнца. А Бог, благодаря Своей творческой силе, растил растение и наделял его красотой.

Родители должны следовать примеру садовника в воспитании своих детей. И если в их сердцах живет благодать Хри-

ста, они будут искать разнообразные методы воспитания и развития их детей, приводя характер детей в согласие с Божественной моделью. Родители не должны быть удовлетворены до тех пор, пока не увидят образ Божественного в своих детях. Они смогут причислить всю славу Богу за их успех, потому что именно благодать Иисуса Христа сделала отцов и матерей мудрыми в воспитании детей.

Дом не может быть счастливым, если в нем не процветает любовь между мужем и женой, родителями и детьми. Если родители сконцентрированы на себе и не воспитывают детей в атмосфере любви, практикую нежные слова и поведение, тогда им следует изменить атмосферу в их доме как можно скорее. Мужья должны любить своих жен, а жены — почитать своих мужей.

План спасения был создан для того, чтобы преобразовать характер человека и привести его в образ Божественного. Если благодать Христа обитает в сердце, то оно будет смягчаться и избавляться от всего грубого и злого. В доме будет царить учтивость. Отцам и матерям следует помнить, что они тоже были детьми. Хотя свет осветил их жизненный путь, они знают, как легко проявлялась в них зависть, ревность и недобрые подозрения. Совершая собственные ошибки, они должны научиться понимать их ошибающихся детей.

«Следующий, пожалуйста!»

Я привстала со своего стула, потом села обратно. В который раз я видела медсестру, но она меня не звала. Я сидела в приемной детской больницы. Третий раз в моей жизни я должна была пережить операцию на сердце. У меня был врожденный порок. Первые два раза я не помню, была тогда еще маленькой, но сейчас мне уже девять.



Наконец вызвали меня. Мне дали отвратительный напиток, который они называли «Счастливый сок», от него у меня должна была появиться слабость. Я помню, как сказала несколько слов доктору, что-то вроде: «У вас четыре глаза», и даже: «Вы похожи на скунса». Потом ничего не помню...

Я с трудом открыла глаза. В комнате было темно, а вокруг было много людей. «Где я? Ах, да, я же в больнице!» Это было отделение интенсивной терапии. У меня все еще была слабость. Я увидела, что из моего носа выходит трубочка, вероятно, воздух. «Наденьте... маску, — чуть слышно пробормотала я. — Мне не нравится... эта трубка».

Одна из медсестер вынула трубочку. Я попыталась вдохнуть. Но так было больно! Словно огромную бетонную плиту положили мне на грудь. Я не могла дышать! Мои глаза расширились от испуга. Всего несколько секунд прошло, прежде чем мне надели маску, но мне они показались часами. Оказалось, что с трубочкой было гораздо удобнее, но просить медсестру вставить ее обратно я не стала. Вдруг я почувствовала сильную жажду. Мне не просто хотелось пить, это было «я-была-в-пустыне-20-лет-и-мне-нужна-вода» жажда! Еще никогда в жизни мне не хотелось так сильно пить. Я умоляла медсестер дать мне воды, но они говорили, что около

часа я не должна пить, так как анестезия может вызвать расстройство желудка. Наконец осталось пять минут. Я с нетерпением ожидала, когда смогу выпить воды, но со мной что-то было не в порядке, и мне еще полчаса пришлось просидеть без воды. Ужаснее пытки! Все же я дождалась воды, и, поверьте мне, это было настоящее блаженство!

Через несколько дней медсестра сказала, что я должна вставать с кровати и ходить. Я знала, что это будет непросто, но когда спустилась с кровати, поняла, что это намного тяжелее, чем я думала. Все болело. Словно гантели были привязаны к моим ногам. «Как я буду ходить?» — переживала я. Один шаг. Родители стояли рядом. Медленно, осторожно я дошла до дверей. Медсестра сказала, что я должна пройтись на балкон. Я вышла в вестибюль и схватилась за первый попавшийся предмет. Балконная дверь была так далеко! «Я не смогу! Это невозможно», — бормотала я, но продолжала идти. Ни за что на свете я не остановлюсь!

С трудом я отошла от стены и, собрав все силы, пошла маленькими шагами. «Иди! Иди!» — убеждала себя. Не спеша я продвигалась к балкону. Почти дошла. Наконец я упала на скамейку! Все заулыбались. Я тоже улыбнулась, глубоко вздыхая. Я это сделала! Теперь я лежала на скамей-

ке. «Только не говорите, что я должна проделать то же расстояние обратно!» — сказала испуганно я.

Когда я смогла нормально ходить, меня перевели на пятый этаж. Там было лучше, чем в отделении терапии. Там было много игр, пазлов, и даже машинки на пульте управления! За несколько дней я полюбила больницу. На пятом этаже можно было посещать больных. Мой лучший друг Макензи посетил меня, мы играли и смеялись весь день. Еще один мой друг Христиан принес мне книги. Даже мой друг Эндрю, которого я давно не видела, посетил меня. В начале он недоверчиво посмотрел на меня. Но я заверила его, что это была на самом деле я, и мы играли в мяч целый день.

Когда меня выписывали, мне было грустно покидать больницу. Я собрала книжки, плюшевого мишку, букет цветов и множество подарков, которые мне принесли друзья. Папа сложил все мои вещи в машину, и мы уехали. По дороге мы вспоминали, что нам всем пришлось пережить за последние пять дней. Я знала, что Господь защитит меня в трудные и легкие дни. Я знала, что с Его помощью полностью выздоровею. Я тихонько помолилась и поблагодарила Бога за то, что Он помог мне справиться с этой операцией, изменившей мою жизнь к лучшему.

Загартовування водою

Підготувала Т.Ф. Остапенко,
сімейний лікар

Частина 1.

Існують спеціальні правила загартовування:

- 1) необхідне психологічне налаштування;
- 2) важлива систематичність занять;
- 3) потрібно враховувати пору року: не варто починати загартовування навесні і восени, оскільки можливі застудні захворювання і загострення хронічних хвороб;
- 4) загартовування має бути комплексним – активним і пасивним, загальним і місцевим;
- 5) воно має бути поступовим;
- 6) слід враховувати індивідуальні особливості дитини і кліматичні чинники;
- 7) загартовування повинне приносити радість.

При застосуванні води головним чинником є її температура. Крім того, відбувається механічна (душ, купання) і хімічна дія – при соляних, хвойних ваннах, купанні в морі.

Основним краще зробити принцип використання контрастних впливів, оскільки він забезпечує оптимальне тренування механізмів терморегуляції. Якщо дитина не готова до холодних процедур, є альтернатива – гарячі обтирання. В цьому випадку гаряча вода одразу випаровується, забираючи тепло. Чим вища температура повітря і води, чим сухіше приміщення, тим інтенсивніше випаровування. Спочатку рекомендується гарячою губкою обтерти руки і ноги, а потім переходити до обтирання всього тіла. У такому разі холод для людини буде приемним, на відміну від безпосереднього обливання холодною водою.

Розрізняють три фази дії холодної води на організм.

I. Різкий спазм шкірних судин, кров відливає до внутрішніх органів, шкіра стає блідою і холодною.

II. Розширення шкірних судин, прилив крові з внутрішніх органів до периферії, настає відчуття тепла.

III. Застій крові в результаті спазму капілярів, поява блідості з синюшним відтінком.

Оздоровча дія водних процедур здійснюється в перших двох фазах. Настання третьої фази недопустиме.

Водні процедури бувають: загальні (душ, ванна, купання у водоймищах) і місцеві (обтирання, обливання).

Оскільки вода – сильнодіючий чинник, потрібно особливо ретельно стежити за початковим станом дитини, її реакцією на процедуру. Температуру води слід знижувати поступово. Всі гігієнічні процедури, пов'язані з використанням води, при правильному використанні можуть також бути загартовувальними.

У холодну пору року потрібно стежити за тим, щоб дитина не переохолоджувалася, температура води була не нижче 15 °С. У теплу пору року процедури можна проводити на свіжому повітрі, але для цього вибирають місце, захищене від вітру, а у вітряну погоду їх проводять у приміщенні. Температура повітря при цьому – не менше 20 °С.

Загартовування водою дітей 1-го року життя

Для дітей цього віку місцевими загартовувальними процедурами є: підмивання, вмивання, місцеве обтирання.

Місцеві процедури:

- Початкова температура води – 28°С.
- Зниження температури кожні 1-2 дні (індивідуально 4-6 днів) на 1-2 градуси.
- Цільова температура – 22-20 °С.
- Тривалість процедури – 1-2 хв.
- Закінчити витиранням шкіри досуха.

Місцеве обтирання – це перехідний етап до загального обливання, проте воно може проводитися і тривало в ослаблених дітей, які нещодавно перенесли захворювання. Проводиться таким чином: спочатку обтираємо ніжки від ступень до коліна, потім – ручки від кистей до плеча.

Загальні водні загартовувальні процедури: гігієнічні ванни, загальне обтирання і обливання.

Загартовування досягається контрастним обливанням після гігієнічної ванни. Наприклад: температура води у ванні – 37 °С, а для обливання беруть воду 34-35 °С. Після процедури дитину швидко витирають досуха

З 2-3-місячного віку дитині можна робити вологе обтирання. Чистою сухою фланеллю розтирають руки, ноги і тіло до появи легкого почервоніння (1-2 тижд.). Після 1-2 тижнів переходять до вологих розтирань водою такої ж температури, як і при місцевих процедурах. Роблять це мокрою махровою рукавицею або махровим рушником. Для посилення ефекту у воду можна додати сіль або спирт (1 ч. л. солі або спирту на 1 стакан води). Обтирають спочатку руки і ноги (від пальців до плеча і від стопи до стегна), потім груди, живіт, спину. Кожну частину тіла після обтирання витирають досуха, до легкого почервоніння – поєднання дії води і масажу. Тривалість процедури – 3-4 хв. Проводять перед одним з денних снів. Тканину для обтирання через день потрібно кип'ятити.

Починаючи з 9-10 міс. дитині можна робити загальне обливання, не пов'язане з гігієнічною ванною. Початкова температура води взимку – 37-36 °С, влітку – 35 °С. Поступово, через кожен тиждень взимку, а влітку – через 3-5 днів, температуру води знижують на 1 градус. Цільова температура – 28 °С. Дитина сидить або стоїть у тазі або ванні. Лійку або глечик тримають на відстані 25-30 см від тіла. Голову не обливають. Спочатку обливають спину, потім груди і живіт, потім по черзі ліве і праве плече і руки.

Закінчити, розтерши дитину рушником насухо.

**Продовження – в наступному випуску.
Будьте здорові!**

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ

СИСТЕМА

Система органов, которая снабжает наш организм питательными веществами и таким образом обеспечивает его жизнеспособность и жизнедеятельность, называется пищеварительной системой. От ее правильного и полноценного функционирования зависит здоровье и благополучие всего организма: физическое, умственное и нравственное. Здоровье этой системы во многом зависит от того, что, когда и как мы едим.



Пищеварительная система представляет собой систему органов, основной функцией которых является расщепление пищи на такие частички, которые могут всасываться из этой системы в кровь и транспортироваться в другие органы и ткани. Углеводы превращаются в глюкозу, белки — в аминокислоты, а жиры — в жирные кислоты.

Пищеварительный тракт — это сплошная трубка длиной около 9 м, соединяющая ротовое отверстие с анальным. Он состоит из ротовой полости, глотки, пищевода, желудка, тонкого кишечника, толстого кишечника, прямой кишки, анального отверстия. В пищеварительный тракт открываются протоки пищеварительных желез, которые выделяют пищеварительные ферменты. В ротовую полость открываются протоки слюнных желез, в двенадцатиперстную кишку — поджелудочной железы и печени.

Пищеварительные соки на 90% состоят из воды, на 10% — из ферментов; это белки-катализаторы пищеварения.

В сутки вырабатывается:

- 8,5-9 л пищеварительных соков
- 1-1,5 л слюны
- 2,5 л желудочного сока

- 1 л сока поджелудочной железы
- 1,2 л желчи
- 2,5 л кишечного сока

Условия для эффективной работы ферментов:

- Температура тела 36-37 °С. Если вы едите холодную или горячую, а не теплую пищу, то организм потратит силы и время на оптимизацию температуры.
- Соответствующая концентрация ферментов. Прием воды во время еды уменьшает их концентрацию, и потребуются какое-то время, чтобы всосалась вода и концентрация ферментов стала оптимальной.
- Достаточное время обработки пищи ферментами. Тщательное пережевывание, перерыв между приемами пищи (4-5 ч) обеспечивают ее полноценную обработку ферментами.

В пищеварительном тракте последовательно осуществляются следующие процессы:

- 1) механическая обработка пищи (измельчение, перемешивание, перемещение);
- 2) химическая обработка или переваривание с помощью пищеварительных ферментов;
- 3) всасывание или абсорбция — по-

ступление расщепленных веществ в кровь с водой, минеральными солями и витаминами через клетки слизистой оболочки тонкого кишечника. Так происходит со всеми веществами, кроме жиров и жирорастворимых витаминов, которые всасываются в лимфу;

4) выведение конечных продуктов пищеварения через анальное отверстие.

Все отделы пищеварительного тракта имеют свое особое предназначение: транспортировка пищи (ротовая полость, пищевод), хранение пищи (желудок, толстый кишечник), переваривание и всасывание пищи (тонкий кишечник).

Ротовая полость. Пища поступает в пищеварительный тракт через рот. С помощью зубов она измельчается. Во время жевания стимулируется секреция (выделение) в желудке фермента пепсина и соляной кислоты, а ферменты слюнных желез начинают расщеплять углеводы пищи уже во рту. В ротовой полости всасываются некоторые медикаменты и алкоголь. Для того чтобы глотнуть пережеванную пищу, организм задействует 33 пары мышц.

Глотка, следующая часть пищеварительного тракта, направляет пищу в пищевод. Она также является частью дыхательной системы.

Пищевод. Это мышечная трубка длиной 25-35 см. Находится преимущественно в грудной полости между трахеей и сердцем, проникает в брюшную полость, пронизывая диафрагму (главная дыхательная мышца, которая отделяет брюшную полость от грудной полости). В начале пищевода есть циркулярное мышечное кольцо (верхний сфинктер), который препятствует заглатыванию воздуха с пищей. Заканчивается пищевод нижним сфинктером (кардиальный), отделяющим его от желудка. Он препятствует забрасыванию кислого содержимого желудка в пищевод, где среда щелочная. В стенке пищевода также есть несколько разнонаправленных мышечных волокон, которые, сокращаясь, проталкивают пищу по направлению к желудку.



Желудок. Это полый мышечный орган, напоминающий мешок, перевернутый вверх дном, расположенный в верхней левой области брюшной полости сразу под диафрагмой. Максимальный объем желудка — 2-3 л. При переедании желудок переполняется, и пища, преодолевая сопротивление кардиального сфинктера пищевода, забрасывается в пищевод, обжигая кислотой его слизистую оболочку, что чревато воспалением слизистой пищевода — рефлюкс эзофагитом. Кроме того, переполненный желудок поджимает диафрагму и препятствует полноценному дыханию.

В желудке пища накапливается, сохраняется и измельчается посредством трения ее частичек одна об другую, а затем перемещается в двенадцатиперстную кишку. Чтобы покинуть желудок, частички пищи должны быть не более 2-3 мм в диаметре. Частицы размером больше 3 мм задерживаются в желудке долго и выводятся при помощи специального механизма. Вот почему необходимо тщательное пережевывание — оно облегчает работу желудка и ускоряет пищеварение. Пища по мере механического измельчения пропитывается пищеварительными соками желудка, которые расщепляют ее химически. В результате работы желудка образуется химус — измельченный, частично переваренный, полужидкий пищевой комок.

Стенка желудка состоит из слизистой оболочки, мышечного слоя (несколько

разнонаправленных слоев мышц) и наружного (серозного) слоя. На границе желудка с двенадцатиперстной кишкой расположен сфинктер (пилорический).

Слизистая оболочка желудка содержит 65 млн пищеварительных желез. Она выделяет 2-3 л желудочного сока в сутки, который состоит из соляной кислоты и ряда ферментов. Соляная кислота активизирует некоторые пищеварительные ферменты, обладает антибактериальными свойствами, стимулирует выделение желчи и ферментов поджелудочной железы. Избыток выделения соляной кислоты ведет к повышению риска образования язвы желудка. Провоцируется избыточное выделение стрессом, перееданием, кофеином, мясными экстрактами, перееданием белковой пищи, перекусыванием и недостатком воды. Если такая чрезмерная стимуляция продолжается долго, то со временем соляной кислоты вырабатывается намного меньше нормы, что нарушает переваривание пищи.

Клеткам, которые выделяют ферменты, необходимо 6 ч, для того чтобы подготовиться к выделению их новой порции. Поэтому очень важно не перекусывать и соблюдать строгий режим питания с колебаниями не больше чем в полчаса.

В желудке также вырабатывается слизь, которая обволакивает химус и защищает слизистую от повреждения кислотой и ферментами. Этот слизистый барьер повреждается аспирином, противовоспалительными препаратами, алкоголем, избытком кортизола, жгучими специями (красный жгучий перец, корица, мускатный орех), уксусом, горячей пищей. Важно соотношение количества соляной кислоты и слизи. Если много кислоты и мало слизи — возникает эрозия или язва; мало кислоты и много слизи — плохо переваривается белок, не гибнут болезнетворные микробы из пищи, что ведет к гниению и брожению пищи, к повышенному газообразованию.

В желудке образуется также вещество, называемое медиками внутренним фактором Кастла, который необходим для усвоения витамина B12 в тонком кишечнике.

Стимулятором выделения желудочного сока является прием пищи. Воздействие пищи начинается еще до ее употребления (мысли о еде, вид пищи, запах), что обеспечивается работой головного мозга. Продолжается же пищеварение в желудке даже после того, как прием пищи закончен. В нем пища задерживается на 2-4 ч, затем поступает в кишечник, а до того как она покинет ваш организм, пройдет в среднем 24 ч.

Строение и работу кишечника, поджелудочной железы и печени мы с вами обсудим в следующих выпусках.

Будьте здоровы!



Рекомендации при а рар адр адр адр ан вл ван

«Раздражение, досада, спешка, озабоченность и испуг препятствуют нормальному пищеварению, потому что когда организм испытывает перенапряжение, а жизненные силы истощены, он не может выработать необходимое количество желудочного сока. Поэтому людям, находящимся в таком душевном состоянии, не рекомендуется кушать, пока они не успокоятся».

«Физические упражнения способствуют правильному пищеварению. Очень полезно выйти на прогулку после еды и немного подвигаться, расправив плечи и держа голову прямо».

«Не употребляйте много соли; избегайте употребления соленых, маринованных и пряной пищи; ешьте в большом количестве свежие фрукты, и тогда раздражение пищеварительных органов, вызывающее такое большое желание пить во время еды, в значительной степени уменьшится».

«После того как желудок сделал свою работу после одного приема пищи, не вкладывайте в него больше ничего до тех пор, пока он не отдохнет и организм не выработает достаточного количества желудочного сока для переваривания очередной порции пищи. Между приемами пищи должно пройти не менее пяти часов. Всегда помните о том, что двухразовое питание гораздо лучше трехразового. Вы можете это проверить на себе и на опыте убедиться в полезности этого совета».



Чи всім потрібна любов?

Від колиски і до кінця життя всі ми шукаємо того, хто любитиме нас і кого б могли любити ми. І справді, любов просто необхідна, вона життєво важлива. Без неї ми втрачаємо волю до життя, наші розумові здібності і фізична енергія слабшають, опірність падає, внаслідок чого можуть розвинутися навіть смертельні недуги. Коли ж ми відчуваємо любов, ми випромінюємо енергію, яка впливає на всі сфери життя: фізичну, інтелектуальну, соціальну і духовну.



Через відсутність любові щороку тисячі людей кінчають життя самогубством. У лікарнях для психічнохворих знаходяться багато людей, чия психіка була надломлена невтоленною жагою людської прихильності. У нелюбимих і покинутих дітей, як правило, з'являються серйозні симптоми невроту або психозу. Дослідження показали, що у немовлят, які позбавлені любові і тісного контакту зі своїми матерями, спостерігаються не лише ознаки емоційних порушень, а й відставання у фізичному розвитку. А в будинках пристарілих знаходяться тисячі батьків і матерів похилого віку, які не відчують турботи і ласки і сумують від незадоволеної потреби в любові.

Д-р Смайлі Блантон у своїй книзі «Любити або загинути» пише: «Більше сорока років я вів прийом і вислуховував людей різного віку і соціальних положень, які довіряли мені свої надії і страхи. Тепер, коли минуло багато років, я виразно усвідомив одну істину: існує загальна потреба в любові...Люди просто не можуть жити без любові, вони повинні отримати її, або вони загинуть». Коли любов зникає, шлюбні руйну-

ються, як карткові будиночки, і жахлива безвихідь охоплює колишнє подружжя і тих, хто їх оточує. Наслідками таких емоційних зривів є дитяча і доросла злочинність, алкоголізм, різні форми наркоманії і, кінець кінцем, спроби накласти на себе руки. Данте стверджував: «Любов — ця та сила, що рухає світом, і якщо нам не вдається задовольнити свою потребу в любові, від цього страждає все в нашому житті». Це правда: ми всі жадаємо любові, і потреба в ній безмежна; інколи здається, що ми ніколи не наситимося. По суті, любов

— це єдине, від чого залежить наше благополуччя. Під дією її живильної сили ми здатні пережити найгірші моменти життя, перенести образи і жорстокість. Проте у своїх бажаннях ми маємо бути реалістичними, тому що малоймовірно, що ми будемо завжди любими настільки, як нам би того хотілося.

І якщо хтось сподівається на гарячу любов до кінця життя і при цьому не докладає жодних зусиль, він хоче від людської природи неможливого. Щаслива сім'я — це наполеглива праця.

Солодкий прообраз Небес

Домівка повинна стати сімейним вогнищем у повному значенні цього слова, місцем, де любов плекають, а не старанно її гасять. Наше щастя залежить від того, наскільки ми виявлятимемо любов, співчуття й щирі люб'язність



один до одного.

Солодким прообразом небес є домівка, в котрій головне місце посідає Господь. Виконуючи волю Божу, чоловік і дружина поважатимуть один одного, виявляючи взаємну любов і довір'я.

Нэнси Ван Пелт

Любовь — суть женского существования

Любовь необходима каждому человеку, но представительницы слабого пола обладают особым даром любви. Способность любить и потребность быть любимой у женщин поистине неисчерпаема. Это удивительное свойство женской природы проявляется буквально во всем: когда она латает дыру на рубашке, когда она изо дня в день готовит еду, когда встает среди ночи к ребенку, ею движет любовь. Любовь светится в ее глазах, когда она печет именинный торт, кормит бездомного котенка, ухаживает за детьми. Делая тысячи больших и малых дел, она черпает силы из источника, который зовется любовью.



Дар женщины любить может тронуть и заставить зазвучать все самое лучшее в мужчине. Бывает, что любовь женщины преображает даже жизнь преступника. Ее любовь может дать надежду мужчине и вернуть ему веру в то, что он желанный, достойный уважения, значительный и почти что великий человек. Прощальный взмах ее руки, когда он уходит утром, и теплая встреча при возвращении вечером свидетельствуют о ее любви. Если мужество покидает его, надежды и мечты разбиты, она поможет ему начать все с начала.

Мир нуждается в нежном, ласковом прикосновении женщины. Любовь, таящаяся в ней, только ждет нужного человека, чтобы забить фонтаном доброты и нежности. Однако женщине свойственно не только излучать безграничную любовь; не менее сильна в ней потребность в ответной любви.

МУЖСКАЯ ЛЮБОВЬ — ДРУГАЯ

Мужчины — любвеобильны, но их отношение к любви иное, чем у женщин. Мужчины — страстные по натуре, но было бы огромной ошибкой считать, что во всех случаях, когда мужчина получает сексуальное удовлетворение, он испытывает любовь. Хотя любовь мужчины, возможно, не находится в такой непосредственной связи с его эмоциями, как у женщины,

все же эта связь вполне реальна. Ему свойственна в большей степени практичность и в меньшей степени — романтичность в проявлении любви.

Получив согласие на брак, молодой человек может тут же приняться за обсуждение финансовых вопросов брака, что он расценивает как доказательство своей любви наравне с поцелуями. Отец катает по полу и щекочет свою дочку, чтобы заставить ее хохотать, — так проявляется его отцовская любовь. Муж проявляет свою любовь, когда снимает счет в банке для покупки посудомоечной машины, пары ботинок ребенку и нового платья жене. Мужчина, вкладывающий капитал в земельную собственность, заботится о будущем той, которую он любит. Для женщины это проза жизни, однако одаривать, делиться и обеспечивать — это предназначение мужчины. И это тоже любовь.

Таким образом, большинство мужчин проявляют свою любовь в спокойной и рациональной форме. Например, муж регулярно приносит домой деньги, отдавая весь свой заработок на нужды семьи. Мужчина не думает о своих чувствах, вставая пять дней в неделю рано утром и работая по 12 часов в сутки, но основной стимул его рвения — это любовь к своей семье, а в благодарность он ждет лишь любви и внимания.

Расстояние между сердцами

Один раз Учитель спросил у своих учеников:

- Почему, когда люди ссорятся, они кричат?

- Потому, что теряют спокойствие,- сказал один.

- Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом?- спросил Учитель.- Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен?

Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя. В конце концов он объяснил:

- Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем громче кричат.

- А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому, что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит?- продолжал Учитель.- Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви.



В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов.

Такое бывает, когда рядом двое любящих людей.

Так вот, когда спорите, не позволяйте вашим сердцам отдаляться друг от друга, не произносите слов, которые еще больше увеличивает расстояние между вами. Потому что может прийти день, когда расстояние станет так велико, что вы не найдете обратного пути.

Элизабет Холл, санаторий Вайлдвуд, США

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА



У детей дошкольного и раннего школьного возраста гастродуоденальные расстройства носят функциональный характер, то есть проходящий, не стойкий, без видимых изменений в слизистой оболочке желудка и кишечника. У детей младшего и среднего школьного возраста развиваются уже органические заболевания — гастрит, дуоденит, гастродуоденит, а при дальнейшем воздействии неблагоприятных факторов у подростков формируется язвенная болезнь с осложнениями. По сути, язвенная болезнь у взрослых — это зачастую запущенное расстройство пищеварения в детском возрасте. Поэтому очень важно вовремя выявить и устранить факторы, вызывающие расстройство пищеварения у ребенка, об этом мы с вами и поговорим.

Функциональное расстройство желудка (ФРЖ) встречается у 6% детей. Проявляется оно нарушениями выделения пищеварительных соков и перистальтики желудка, без наличия воспалительных изменений в слизистой оболочке органа. Оно может предшествовать, сопутствовать или быть последствием других заболеваний пищеварительной системы. ФРЖ, как правило, длится 2-3 года, заканчиваясь выздоровлением, или превращается в органическое заболевание, которое сопровождается не только нарушениями функций желудка и двенадцатиперстной кишки, но и видимыми нарушениями структуры слизистой оболочки.

Причины развития ФРЖ

А. Первичные ФРЖ

1. Нарушение питания: нарушение режима, переедание, еда всухомятку (бутерброды, пирожки), злоупотребление острыми, жареными, жирными блюдами, острыми специями (уксус, черный и красный жгучий перец, горчица, хрен, гвоздика) и т. д.
2. Нервно-психические: стрессы, умственное переутомление, физические и психические травмы и др.
3. Курение, кофеин (шоколад, напитки «кола») и алкоголь.
4. Некоторые лекарственные препараты: нестероидные противовоспалительные препараты, глюкокортикостероиды.

Б. Вторичные ФРЖ

(как следствие других нарушений)

1. Наличие других заболеваний пищеварительного тракта.
2. Кишечные инфекции, дизбактериоз кишечника.
3. Вегетососудистая дистония, анемия, заболевания эндокринной и нервной системы.
4. Хронические заболевания носоглотки, кариес.

В основе развития ФРЖ лежит нарушение нейроэндокринной и местной регуляции функций пищеварительной системы. При первичных расстройствах повреждающие факторы непосредственно воздействуют на слизистую оболочку желудка или же влияют на регуляторные центры в головном мозге, что ведет к чрезмерной выработке соляной кислоты желудком и усиливает его перистальтику, делают ее хаотичной, сфинктеры работают не скоординировано. На этом фоне ребенка больше всего беспокоит боль. Через какое-то время наступает значительное снижение выработки соляной кислоты и угнетение перистальтики — желудок истощается перегрузкой. Это проявится снижением аппетита.

Проявления ФРЖ

Характерными являются 3 основных группы симптомов.

1. Боль. Боли бывают разные по местоположению, интенсивности и продолжительности. Они связаны не с приемом пищи, а с психоэмоциональной или физической перегрузкой.
2. Диспепсия. Проявляется в виде тошноты, рвоты, изжоги, отрыжки кислым, изменением аппетита.
3. Эмоциональная нестабильность, плаксивость, повышенная возбудимость, потливость. При разных формах ФРЖ будут преобладать те или иные проявления.

Лечение

1. Устранение причин, вызвавших расстройство.
2. Строгий режим питания: 3-4 раза в день в зависимости от возраста. Исключить перекусывание. Между приемами пищи можно только пить воду или травяные чаи. Это правило остается на всю жизнь, и оно будет полезно также взрослым и здоровым людям. Исключить острые блюда, мороженое, сладости, холодную пищу, газированные напитки. Пища подается в теплом

виде. Овощи и фрукты — лучше в проваренном виде (5 мин), однако если ребенок нормально переносит, можно и сырые. Пищу нужно хорошо пережевывать. Рацион обогащают морковным, яблочным или абрикосовым соками без сахара.

3. Коррекция психо-эмоциональной нагрузки: ограничение просмотра телепередач и фильмов с негативной информацией, уменьшение учебной нагрузки, улучшение эмоционального климата в семье и т. д.

4. Режим дня. Ребенок должен достаточно отдыхать (9-12 ч ночного сна), ложиться спать не позже 22 ч, быть 2-3 ч на свежем воздухе с достаточной физической активностью (подвижные игры, ЛФК).

5. Фитотерапия. Назначается лечащим врачом отдельно или совместно с медикаментозным лечением.

Фитотерапия

1. Травы, нормализующие работу ЦНС: валериана (10-15 г измельченных корневищ залить кипятком, проварить 5-7 мин), трава пустырника, сушеница болотная (3 ст. л. залить 1 стаканом кипятка, процедить, пить по 1 дес. л. за 30 мин до еды).

2. Травы, обладающие спазмолитическим и противовоспалительным действием: мята перечная, ромашка лекарственная, зверобой продырявленный (он также обладает воздействием и на ЦНС), тысячелистник, укроп пахучий (плоды). Их принимают за 1 ч до еды в течение одного месяца, курс повторяют 2 раза в год и по мере необходимости.

3) Обволакивающие средства. Отвар семян льна: 2 ч. л. семян льна залить 2 стаканами кипятка и проварить на медленном огне 2-3 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить за 20-30 мин до еды по 0,5 стакана, а также на фоне усиления боли. Можно также использовать отвар овса в тех же дозах.

4) Средства, уменьшающие кислотность желудка: сок капусты или картофеля, лист подорожника.

Гидротерапия

Принимать контрастный душ утром для улучшения работы нервной и сосудистой систем. Проводить закаливание водой, воздухом.

Помните, что фунт профилактики лучше пуда лечения.

Будьте здоровы!

Чем грозит подростку употребление алкоголя



■ Совершенно очевидно, что употребление алкоголя наносит подростку гораздо больший вред, чем взрослому человеку. Этиловый спирт вмешивается в процессы развития и становления еще неокрепшего организма, грубо нарушая их. Подростки пьют обычно в подъездах, тайком и быстро - «пока не застукали». В целях экономии времени и денег закуску практически не покупают, в лучшем случае это чипсы или сухарики, и то в небольших количествах. Такое употребление алкоголя ведет, в первую очередь к проблемам с желудочно-кишечным трактом. Кроме того, содержащийся в пиве (а именно его чаще всего покупают подростки) кобальт может вызывать воспаление в желудке и пищеводе. Однако наиболее негативное воздействие оказывает кобальт на сердечную мышцу человека: сердце становится дряблым и перестает нормально качать кровь. А появляющиеся со временем изменения в составе крови еще больше ухудшают ситуацию.

■ Также употребление алкоголя грозит подростку появлением функциональных расстройств печени, поджелудочной железы, сердечно-сосудистой системы (тахикардия, варикозное расширение вен, повышение артериального давления), общим снижением иммунитета.

■ Среди этого букета болезней наиболее опасными все же являются нарушения в работе головного мозга и центральной нервной системы. Алкоголь затормаживает общее развитие интеллекта, памяти, логического и абстрактного мышления, которые развиваются как раз в подростковом возрасте. При этом страдает эмоциональная сфера: ребенок становится замкнутым, со временем деградирует личность, развиваются отклонения в поведении.

■ Пиво, с которого чаще всего и начинают подростки свое увлечение алкоголем, делает их агрессивными и лишает контроля над собой. Дальше события развиваются по принципу снежного кома. Со временем ребенок начинает приходить домой не только пьяным, но еще и весь в синяках после очередной пьяной драки. Развивающаяся со временем толерантность организма к алкоголю заставляет человека употреблять все больше пива, чтобы достичь желаемой степени опьянения. А так как вместительность человеческого желудка ограничена, приходится переходить на водку, в целях экономии места. А регулярные (и все учащающиеся) попойки с друзьями могут привести и к более серьезным преступлениям, чем драки и хулиганство.

