

## ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Этот тест поможет вам проверить свои знания в области питания и здоровья. Возможно, многое для себя вы откроете впервые...

5

## СПАДЩИНА ДІТЯМ ВІД БАТЬКІВ

Закон спадковості. Фізичний і духовний стан батьків передається їхньому потомству. Цьому питанню не приділяється належної уваги. Якщо батьки мають шкідливі звички, що суперечать фізичним законам, то наслідки цього відчуватимуть не лише вони, а й майбутні покоління.

6

## ШКОЛА РОДИТЕЛЕЙ

Невозможно переоценить значение воспитания детей с раннего возраста. Все усвоенное в годы младенчества и детства, все сформированные в этот период привычки имеют более важное значение для развития характера ребенка и выбора его направления в жизни, чем все наставления и обучение, полученные в последующие годы.

7

## СПИ, МОЯ РАДОСТЬ, УСНИ...

Сколько нужно спать нашим деткам и почему они не досыпают? Чем это грозит и как с этим бороться? Давайте постараемся разобраться.

8

## ЛЮБОВ НА СЛОВАХ І НА ДІЛІ

Багато хто через свою надмірну стриманість вважає вияви любові слабкістю. Такий підхід перешкоджає взаєморозумінню. Коли людина придушує благородні пориви товарищескості, вони можуть загинути, а серце стане спустошеним і холодним.

13

## В «НОВУЮ ЖИЗНЬ»

Недалеко от города Николаева, в поселке Кирияковка расположен оздоровительный центр «Новая жизнь». Сложно дать правильную оценку чему-либо, пока ты сам этого не увидишь и не попробуешь. Поэтому я решила посетить центр и посмотреть, действительно ли там так хорошо, как об этом пишут в рекламе.

15



## Полноценный сон – для полноценной жизни!

Сегодня уже никто не сомневается, что недостаток сна может нанести организму огромный вред. Но, несмотря на это, многие люди не имеют ночного отдыха — сознательно или из-за бессонницы. В животном мире ни одно существо не делает этого преднамеренно. Сон нельзя заменить ничем. Это противоречит нашей физиологии, но мы все же пытаемся выкроить за счет него время на «дела чрезвычайной важности».

2



## АНЕМИЯ

10



## ЧТО ЗАВОДИТ НАШИ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ?

14

# Полноценный сон – для полноценной жизни!

Материал подготовлен коллективом врачей пансионата «Наш Дом»

Сегодня уже никто не сомневается, что недостаток сна может нанести организму огромный вред. Но, несмотря на это, многие люди не имеют ночного отдыха — сознательно или из-за бессонницы. В животном мире ни одно существо не делает этого преднамеренно.



**С**он нельзя заменить ничем. Это противоречит нашей физиологии, но мы все же пытаемся выкроить за счет него время на «дела чрезвычайной важности». Все попытки бодрствовать, когда организм требует отдыха, могут причинить здоровью непоправимый вред.

Врачебная статистика свидетельствует, что около 45% взрослых людей страдают от всевозможных расстройств сна, а от 10 до 23% из них нуждаются в медицинской помощи. По статистике, женщины в 7-8 раз чаще, по сравнению с мужчинами, страдают бессонницей. Чаще всего она становится уделом людей пожилого возраста (29% мужчин и 37% женщин старше 65 лет). Чтобы решить эту проблему, в одной только Америке потребляют 6 тыс. тонн снотворных таблеток в год, а если принять во внимание Европу и другие страны, то эта цифра возрастет неимоверно!

Наиболее частые причины бессонницы — переутомление (особенно умственное) и стресс. Около 20% случаев обусловлены внешними раздражителями, такими как неудобная постель, свет, шум движущегося транспорта за окном и т. д. Привести к бессоннице могут также интенсивный поток информации (средства массовой информации), вредные привычки (употребление никотина, кофеина, алкоголя), неполноценное безрежимное питание, еда на ночь, работа в ночное время, частая смена часовых поясов и др.

## Почему мы спим?

В головном мозге есть центры, отвечающие за бодрствование человека. Они расположены в ретикулярной формации головного мозга. В последние годы выяснилось, что в «центры бодрствования» встроены и «тормозной» механизм, погружающий нас в сон. Работу этого механизма обеспечивают особые нейроны,

которые осуществляют торможение активирующих нейронов и сами тормозятся ими, что ведет к засыпанию. Нейроны этих центров в окончаниях своих отростков аксонов (синапсах) вырабатывают серотонин. Известно, что недостаток серотонина приводит к хронической бессоннице. (Более подробную информацию о серотонине и его влиянии на организм человека вы найдете на с. 14 (в рубрике «Я дивно устроен»).

Выделяют две основные фазы сна — медленный и быстрый сон. В данных терминах отражен характер частоты колебаний электроэнцефалограммы в эти периоды. Весь ночной сон человека состоит из 4-5 циклов, каждый из которых начинается с периода медленного сна и завершается быстрым сном. Во время последнего мы видим сновидения.

## Что происходит во время сна и на фоне недосыпания?

Быстрый сон важен для обучения, запоминания и адаптации. Раздражительность, неудовлетворенность, эмоциональная расторможенность, галлюцинации и беспокойство часто возникают после лишения человека фазы быстрого сна, а при усугублении такого состояния могут появиться параноидальные (навязчивые) идеи.

Недосыпание делает клетки **резистентными к инсулину** (увеличивается риск развития диабета), способствует повышению аппетита (возникает риск развития ожирения). Результаты исследований на кошках показали, что те из них, кого лишили фазы быстрого сна, практически не контролировали свой аппетит и половое поведение.

Отметим, что **сон до полуночи** полезнее, чем сон после полуночи, так как в это время интенсивнее вырабатывается гормон роста (а это происходит только во время сна). Гормон роста важен не только для детей, которые интенсивно растут. Взрослым он обеспечивает восстановле-

ние организма и исправление «поломок», свежесть и силу ума.

Когда вы мало спите, организм начинает вырабатывать чрезмерное количество кортизола — гормона, который обычно «сопровождает» стресс. Если вы высыпаетесь, уровень кортизола достигает своего максимума примерно в 5-6 ч. утра (проснувшись, вы бодры и максимально трудоспособны), а затем медленно снижается в течение дня (также снижается трудоспособность). Так, при недостатке сна в предыдущие ночи уровень кортизола днем повышается, и даже если вечером вы заснете, сон ваш будет беспокойным и чутким, а утром вы встанете разбитым — организм не успеет восстановиться. Дело в том, что, нарушая работу клеток, кортизол повреждает мышечную ткань, мышцы слабеют и теряют способность к восстановлению.

Кроме того, чрезмерное количество кортизола способствует отложению жира. Подобное действие оказывает и низкий уровень (на фоне недосыпания) гормона лептина. Это гормон жировых клеток, который во многом регулирует наш аппетит: чем его меньше, тем аппетит больше. Механизм следующий: вначале кажется, что от недосыпания у вас пропадает аппетит, но потом вы начинаете есть с удвоенной силой. Из-за усталости, вызванной отсутствием нормального сна, мы ощущаем нечто вроде «недостатка топлива» и стараемся компенсировать его едой, даже если в действительности совершенно не голодны. Кстати, на фоне стресса также повышается уровень кортизола, поэтому хочется «заесть» неприятность. Организм просто настоятельно требует больше жирного и сладкого. Поддавшись, мы съедаем больше требующихся нам калорий и, как следствие, набираем лишние граммы или килограммы.

Во время сна наша **иммунная система**, целый день уснаждаясь атаками микробов, вирусов, грязи и дыма, восстанавливается. Лишая себя сна, мы одно-



временно подрываем силу нашего иммунитета. Например, способность иммунной системы адекватно противостоять вирусу гриппа снижается на 50% на фоне одной ночи недосыпания.

Если человек долгое время недосыпает, в его организме накапливается так называемый **сонный долг**. Его даже можно подсчитать. Если вам, как большинству людей, нужно спать не менее 8 ч., а вы спите только 6 ч., ежедневный «долг» будет равен 2 ч. Последствия роста «долга» грозят развитием депрессии, частыми простудными заболеваниями, раздражительностью, избыточной массой тела и т. д. К сожалению, «сонный долг» невозможно вернуть организму, поспав подольше на выходных или в праздники. За время недосыпания организм был лишен возможности «отремонтировать» поврежденные клетки, утилизировать разрушенные и вырастить новые, а это проявляется в его истощении и ускоренном старении.

В то время как многие органы нашего тела могут отдыхать и восстанавливаться, даже когда мы просто расслаблены, но не спим, наш мозг (а именно его кора) не способен восстанавливаться без сна. Кора головного мозга отвечает за наше мышление, анализ, критическую оценку, волю, планирование, творчество, принятие решений — это те сферы, которые делают человека человеком. У тех, кто недосыпает, снижается способность к адекватному суждению, самоконтролю, концентрации внимания.

Стоит недоспать всего лишь полтора часа, и уровень вашей внимательности на следующий день снизится примерно на треть. Сильная сонливость ухудшает память, способность думать и обрабатывать информацию, а также в значительной степени повышает риск получения производственной травмы. Например, тесты по вождению автомобиля показали, что количество аварий возрастает пропорционально уменьшению количества часов ночного сна. Если человек спит ночью всего по 3 ч. на протяжении недели, у него ухудшается периферическое зрение, а ведь острота зрения жизненно важна для водителя. Статистика показывает, что 16-60% всех дорожно-транспортных происшествий происходят по причине недосыпания.

Ночной сон при свете может привести к головной боли наутро. Любой электрический свет, оставленный на время ночного сна, может серьезно повлиять на психическое здоровье. В исследованиях на мышах даже тусклого освещения было достаточно, чтобы животные, спящие при свете, демонстрировали признаки депрессии. Дальнейшие опыты выявили изменения в структуре гиппокампа части головного мозга, отвечающей за формирование эмоций и переход кратковременной памяти в долговременную. Гиппокамп, по словам исследователей, играет ключевую роль в развитии депрессивных расстройств.

Специалисты американского Университета штата Огайо, проведя исследование,

также предположили, что сдвиг рабочего времени на ночь значительно повышает риск возникновения рака груди.

Помните, что на восстановление сил, затраченных в течение одной бессонной ночи, организму необходимо не менее двух недель.

### Сколько и как нужно спать?

Недавние исследования ученых свидетельствуют о том, что продолжительность сна обусловлена не только привычками и проявлением силы воли, но и генами. Длительность необходимого человеку сна определяется особым геном под названием hDEC2. Большинство взрослых людей в среднем требуется 1 ч. сна на каждые 2 ч бодрствования, это составляет 7-8,4 ч. сна в сутки. По данным врачебной статистики, жизнь людей, спящих менее 6 ч. в сутки, в 1,6 раза короче, чем у спящих больше 6 ч. Ученые отмечают также, что те, кто спит более 9 ч. в сутки, живут меньше тех, кто спит 7-8 ч. Однако все соглашается с тем, что продолжительность сна должна быть таковой, чтобы на следующий день человек чувствовал себя отдохнувшим и трудоспособным.

Значительную роль в вопросах сна играет возраст. После 40 лет сон человека меняется, становится более поверхностным, поэтому по сравнению с периодом молодости учащаются ночные пробуждения. Они не только напрямую влияют на качество сна, но и взаимодействуют с иными факторами, вызывающими возбуждение нервной системы. В связи с этим представителям данной возрастной категории для восстановления рекомендуется находиться в постели чуть дольше после пробуждения.

Вся наша жизнь подчинена **24-часовому циклу**. И не менее важным фактором, чем количество и качество сна, является то, какая часть суток отведена сну. Наиболее полноценный сон — ночной. Чем более размерен и стабилен ваш суточный ритм, тем лучше сон.

Различные источники **стресса** могут мешать уснуть вечером или спокойно спать глубокой ночью. Если это возможно, постарайтесь не откладывать решение текущих проблем до момента отхода ко сну. Человеку необходимо построить своеобразный «мост» между напряжением дня и возможностью полноценно отдохнуть ночью, особенно это касается детей. Таким «мостом» может стать чтение, прослушивание спокойной классической музыки, другое спокойное занятие. Если вы чувствуете, что совершили неправильный поступок по отношению к Богу или человеку, — исправьте его, попросите прощения. Прочитайте несколько стихов из Библии, поразмышляйте над ними, помолитесь (поблагодарите Бога за прожитый день, за Его охрану, попросите помощи и т. д.) — это поможет снять груз неразрешимых стрессовых ситуаций и мирно уснуть.

### Рекомендации по улучшению сна

**1.** Организуйте себе достаточную физическую нагрузку на протяжении дня, желательно на открытом воздухе. «Сладок сон трудящегося, мало ли, много ли он съест» (Еккл. 5:11).

**2.** Ограничьте активность к концу дня.

**3.** Не спите после обеда.

**4.** Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, при этом выходные и праздники не являются исключением. Отходите ко сну не позже 22:00.

**5.** Не ешьте на ночь. Последний прием пищи — за 4 ч. до сна.

**6.** Избегайте стимуляторов (телевидение; переизбыток; стимулирующая пища, включающая продукты животного происхождения, рафинированные продукты, сахар). Кофеинсодержащие продукты способствуют нарушению сна, провоцируют возникновение «синдрома беспокойных ног», хронического беспокойства, раздражительности и депрессии.

**7.** Употребляйте достаточное количество продуктов, содержащих триптофан (соя, тофу, семена тыквы, подсолнуха, молоко).

**8.** Употребляйте достаточное количество воды. Сон не сопряжен с полным отсутствием мозговой деятельности, а для полноценной работы мозга даже во сне необходимо достаточное поступление воды.

**9.** Обеспечьте постоянный приток свежего воздуха во время сна, но без сквозняков. Свежий воздух нужен также днем. Полезна прогулка перед сном.

**10.** Необходимы удобная кровать, спокойная обстановка, полное отсутствие света, температура воздуха — в пределах 13-24 °С.

**11.** Не накрывайте лицо одеялом во время сна, лучше надеть теплую пижаму или свитер, носки. Одеяло не должно быть тяжелым.

**12.** Выпейте чай из кошачьей мяты или котовника лимонного (1 ч. л.), или хмеля (1-1,5 ч. л. на 1 стакан воды) перед сном (не позже 20:00, чтобы не просыпаться ночью), если необходимо, можно небольшое количество выпить ночью.

**13.** Медленно сделайте 40-50 вдохов и выдохов.

**14.** Примите перед сном нейтральную или слегка теплую общую ванну в течение 30 мин., промокните тело полотенцем, а не вытирайте его, сразу ложитесь в постель.

**15.** Приучайте свой разум в течение дня обращаться от повседневных забот к вечным духовным ценностям, молитесь — это поможет избежать неприятных сновидений и снимет напряжение от стресса. «Если Господь не созиждет дома, напрасно трудятся строящие его; если Господь не охранит города, напрасно бодрствует страж. Напрасно вы рано встаете, поздно просиживаете, едите хлеб печали, тогда как возлюбленному Своему Он дает сон» (Псал. 126:1, 2).

Следуя этим простым рекомендациям, вы сможете значительно улучшить свой сон.

**Будьте здоровы!**

# Белый хлеб — польза или вред?



**В**плоть до XIX в. муку делали из цельных зерновых. Однако еще в Древнем Египте люди высшего класса ели хлеб из очищенной муки. В Риме и Греции белый хлеб был символом престижа и благоденствия. Но полезность белой выпечки сомнительна.

Для получения муки высшего сорта от зерна промышленно отделяют наружную оболочку и зародыш. Именно эти две составляющие содержат максимум питательных, жизненно необходимых для человека веществ: белок, минералы, витамины, микроэлементы, клетчатку, фитохимические вещества. Именно их мы отдаем на корм животным, обделяя себя и своих детей! Эти вещества имеют не только питательную ценность, но и обладают защитными свойствами. Употребление клетчатки, например, способствует очищению кишечника, предотвращению запоров и ожирения, профилактике диабета, рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Чем выше сорт муки, тем меньше питательных и защитных веществ она содержит.

## ▶ Трубочки овсяные

- 2/3 стакана овсяной муки (овсяные хлопья перемолоть в кофемолке)
- 1/2 стакана молока
- 1/4 стакана грецких орехов (пропустить через мясорубку)
- 1 ст. л. семян кунжута
- 1/3 стакана изюма (пропустить через мясорубку)
- 1/2 ч. л. соли
- 4 ст. л. растительного масла
- 10 г ванильного сахара (1 пакетик)
- мука 1-2-го сорта (сколько возьмет тесто)

Соединить все ингредиенты, постепенно добавляя муку. Замесить тесто, чтобы не прилипало к рукам. Разделить его на небольшие части, раскатать тонкими блинами, свернуть каждый рулетом и испечь в духовке до золотистого цвета.

## ▶ Фокачча с черешней

- 350 мл теплой воды
- 10 г дрожжей
- 50 г сахарной пудры
- 1 ч. л. соли
- 50 мл оливкового масла
- 500 г муки 1-го сорта
- 1 кг черешни

Развести дрожжи в теплой воде. Добавить соль, сахарную пудру, муку. Тесто должно получиться не крутое, а очень мягкое, слегка жидковатое. Влить масло и снова перемешать. Дать постоять в теплом месте 40 мин. Очистить черешню от косточек.

Смазать растительным маслом противень (желательно круглый) с бортами высотой 2 см. Аккуратно выложить тесто, не приминая его. По всей поверхности разложить черешню, слегка вдавливая ее в тесто, и сразу поставить в разогретую до 180 °С духовку. Выпекать до золотистого цвета.

Примечание: вместо черешни можно использовать нектарин, вишню, сливу (без косточек), дольки яблок.

Питательные вещества (в 100 г продукта)	Степень очистки		
	Цельное зерно	Мука 1-го сорта	Мука высшего сорта
Углеводы, г	60,40	64,00	73,60
Белок, г	13,70	13,20	10,30
Жир, г	1,90	1,40	1,00
Клетчатка, г	12,20	8,60	2,70
Витамин В <sub>1</sub> , мг	0,45	0,25	0,12
Витамин В <sub>2</sub> , мг	0,22	0,08	0,04
Ниацин, мг	6,40	1,60	1,25
Витамин В <sub>6</sub> , мг	0,34	0,10	0,04
Витамин Е, мг	1,23	1,02	0,06
α-ТЕ			
Кальций, мг	34,00	27,00	15,00
Магний, мг	138,00	96,00	22,00
Железо, мг	3,90	2,90	1,17
Цинк, мг	2,93	2,10	0,70

# Проверьте себя

Этот тест поможет вам проверить свои знания в области питания и здоровья. Возможно, многое для себя вы откроете впервые. Ответы, приведенные после теста, помогут вам вкратце ознакомиться с научными данными по столь важным для нашего здоровья вопросам.

**1. Чтобы сжечь 450 калорий, поступивших в организм с куском сдобного кекса, сколько времени человек должен заниматься ходьбой в быстром темпе?**

- а) 0,5 часа;
- б) 1 час;
- в) 1,5 часа;
- г) 2 часа.

**2. Что из нижеперечисленного наименее эффективно защищает вашу память?**

- а) Прием препаратов из растения гинкго билоба;
- б) снижение избыточной массы тела;
- в) физические упражнения минимум 30 мин. в день;
- г) контроль уровня артериального давления;
- д) умственная и социальная активность.

**3. Все варианты, кроме одного, способствуют снижению риска развития инсульта. Какой из вариантов не подходит?**

- а) Контроль уровня артериального давления;
- б) употребление 8-10 фруктов

- и овощей в день;
- в) ограничение потребления соли;
- г) прием витаминов группы В;
- д) снижение избыточного веса.

**4. Что из нижеперечисленного оказывает наибольшее влияние на снижение риска развития рака груди?**

- а) Употребление большого количества овощей и фруктов;
- б) регулярное употребление сои;
- в) нормализация массы тела;
- г) прием витамина D;
- д) ограничение потребления красных сортов мяса (говядина, свинина).

**5. Ограничение потребления соли снижает риск развития всех перечисленных ниже заболеваний, кроме одного. Какого?**

- а) Заболевания почек;
- б) снижение эластичности артерий;
- в) рак толстого кишечника;
- г) гипертрофия сердца;
- д) остеопороз.

**6. Что из нижеперечисленного наиболее защищает вас от простуды?**

- а) Прием витамина С;
- б) прием эхинацеи;
- в) чистые руки.

**7. Все факторы, кроме одного, помогают поддерживать ваши артерии эластичными на фоне старения. Что не способствует этому?**

- а) Снижение избыточной массы тела;
- б) ограничение соли;
- в) ограничение потребления насыщенных жиров;
- г) прием препаратов фолиевой кислоты;
- д) регулярное употребление продуктов, богатых калием.

**8. Что может снизить риск развития деформирующего остеоартроза (остеоартрита)?**

- а) Снижение лишнего веса и поддержание оптимальных значений;
- б) ограничение потребления соли;
- в) ограничение алкоголя;
- г) ограничение физической активности.

**9. Все факторы, кроме одного, помогают снизить риск развития диабета. Какой пункт лишний?**

- а) Употребление воды вместо соков или прохладительных напитков;

- б) прием витамина Е;
- в) замена рафинированных зерновых и сладостей цельными продуктами;
- г) поддержание оптимальной массы тела;
- д) аэробные упражнения минимум 30 мин в день.

**10. Что способствует нормальной функции простаты?**

- а) Прием селена;
- б) прием витамина D;
- в) прием витамина Е;
- г) прием цинка;
- д) поддержание оптимальной массы тела.

**11. Избыточная масса тела повышает риск развития всех перечисленных ниже видов рака, кроме одного. Какого?**

- а) Толстого кишечника;
- б) мозга;
- в) почек;
- г) поджелудочной железы;
- д) пищевода.

**12. Употребление красных сортов мяса повышает риск развития всех перечисленных ниже состояний, кроме одного. Какого?**

- а) Артрит;
- б) рак поджелудочной железы;
- в) ишемическая болезнь сердца;
- г) рак толстого кишечника.

## Ответы

1. В: 1,5 часа. Для затраты такого же количества энергии вы можете побегать трусцой в течение часа или интенсивно поплавать, поехать на велосипеде в течение 45 мин.

2. А: гинкго билоба. Последние исследования выявили, что это растение не способствует улучшению памяти. С другой стороны, физически активные люди, которые поддерживают оптимальную массу тела и артериальное давление, которые умственно и социально активны, имеют показатели памяти лучше, чем их сверстники, не придерживающиеся этих правил.

3. Г: витамины группы В. Самый важный фактор — это ограничение соли. Большое значение имеют контроль массы тела, употребление достаточного количества овощей и фруктов, однако доказано, что потребление витаминов группы В (В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, фолиевая кислота) не оказывает такого влияния.

4. В: нормализация массы тела. В дополнение к этому вы сможете снизить риск с помощью регулярных физических нагрузок и отказа от алкоголя.

5. В: рак толстого кишечника. Избыток соли в питании повреждает почки, увеличивает потерю кальция и делает артерии менее эластичными (снижение эластичности артерий является одним из первых признаков сердеч-

но-сосудистых заболеваний). Избыток соли ведет к накоплению натрия (соль — это соединение натрия и хлора), что способствует утолщению стенки левого желудочка сердца, а это, в свою очередь, делает сердце очень большим, но менее способным выполнять свои функции. Но самое главное, снижение потребления соли помогает снизить повышенный уровень артериального давления.

6. В: чистые руки. Прикасаясь к загрязненным вирусам предметам, а затем к носу, глазам, губам, вы заражаете сами себя. Поэтому чаще мойте руки и не касайтесь лица. Даже большие дозы витамина С (1 000 мг в день) могут лишь немного сократить длительность заболевания — на полдня, а то и меньше.

7. Г: прием препаратов фолиевой кислоты. Потеря артериями их природной эластичности повышает риск развития гипертонии, инфаркта, снижения умственных способностей. Достоверных доказательств того, что фолиевая кислота помогает артериям сохранять эластичность, не существует, хотя такие заявления иногда поступают.

8. А: снижение избыточной массы тела и поддержание оптимальных значений. Лишний вес перегружает ваши суставы и кости. Физические упражнения помогают уменьшить боль

в суставах и тренируют мышцы. Ходьба, езда на велосипеде и другие аэробные упражнения способствуют восстановлению суставного хряща и внутрисуставной жидкости.

9. Б: прием витамина Е. Поддержание массы тела в норме — самый важный защитный фактор. В профилактике также важны физические упражнения. Употребление сладких прохладительных напитков, очищенных зерновых, сладостей и даже избыток фруктовых соков способствуют повышению уровня сахара в крови, что увеличивает риск развития диабета.

10. Д: поддержание оптимальной массы тела. Ожирение во много раз повышает риск развития фатального рака простаты. Добавки к пище не помогут. Напротив, прием больших доз цинка повышает риск увеличения простаты, развития инфекций мочевыводящих путей, образования камней в почках, почечной недостаточности.

11. Б: мозга. Избыточная масса тела также повышает риск развития рака матки и груди.

12. А: артрита. Насыщенные жиры красных сортов мяса повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. 18% всего производимого на земле углекислого газа приходится на выращивание скота — это даже больше, чем на выхлопные газы.



## Заметка для отца

**О**тец не должен быть настолько поглощен деловой жизнью или чтением книг, чтобы не иметь времени для изучения характеров и нужд своих детей. Он должен находить пути и возможности, чтобы занимать детей полезным трудом, отвечающим их разнообразным способностям и интересам.

Отцы, проводите со своими детьми столько времени, сколько можете. Старайтесь выявлять их разнообразные склонности, чтобы знать, как воспитывать их в согласии со Словом Божиим. Никогда никакое обескураживающее слово не должно исходить из ваших уст. Не приносите тьму в свой дом. Будьте милы, добры и нежны со своими детьми, но не безрассудно снисходительны. Пусть они учатся переносить свои маленькие разочарования, как и все остальные. Не поощряйте их приходиться к вам со своими маленькими жалобами друг на друга. Учите их терпимо относиться друг ко другу и стараться поддерживать взаимное доверие и уважение.

Сочетайте нежность со строгостью, доброту и сочувствие — с твердым ограничением. Посвящайте несколько часов своего досуга детям; старайтесь лучше узнать их; занимайтесь вместе с ними трудом и спортом, приобретайте их доверие. Заботьтесь о дружбе с ними, особенно со своими сыновьями. Так вы будете оказывать сильное влияние к добру.

Отец, у которого в семье есть сыновья, должен понимать, что независимо от того, кем он работает, он никогда не должен пренебрегать душами, вверенными его попечению. Он родил этих детей в мир и стал ответственным за них перед Богом, он должен делать все, что в его силах, чтобы уберечь их от плохого влияния и злых сообществ. Он не должен оставлять своих беспоконных сыновей всецело на попечение матери. Это будет для нее слишком тяжелым бременем. Он должен устраивать свои дела, учитывая важнейшие интересы матери и детей. Матери бывает очень тяжело проявлять сдержанность и благоразумно управлять своими детьми, воспитывая их. В таком случае отцу необходимо взять на себя большее бремя.

## Спадщина дітям від батьків



«Нехай батьки уважно стежать за собою, остерігаючись будь-якої грубості й різкості, щоб пізніше ці пороки не виявилися в їхніх дітях.»

**З**акон спадковості. Фізичний і духовний стан батьків передається їхнім нащадкам. Цьому питанню не приділяють належної уваги. Якщо батьки мають шкідливі звички, що суперечать фізичним законам, то наслідки цього відчуватимуть не лише вони, а й майбутні покоління. Фізична, духовна й моральна культура людини дає змогу кожному співпрацювати з Христом. Чимало залежить від батьків. Раджу їм замислитися над тим, чи будуть діти, народжені ними, благословенням, чи прокляттям.

Чим благородніші прагнення батьків, чим вищі їхні розумові й духовні здібності, чим кращий фізичний стан, тим багатший життєвий досвід вони передадуть дітям. Удосконалюючи все найкраще, що в них є, батьки впливають на формування суспільства й духовне піднесення майбутніх поколінь.

### Лихі наслідки нестриманості даються взнаки в наступних поколіннях

Вживання алкоголю шкідливо впливає на кров, розпалює пристрасті, викликає різні захворювання. Проте зло на цьому не закінчується. Батьки передають хвороби дітям у спадок. Як правило, кожний нестриманий чоловік передає своїм дітям лихі нахили і тілесні недуги. Розпуста, хвороба й розумова відсталість як гіркий спадок передаються від батька до сина, від покоління до покоління, приносячи муки й страждання у світ. І це тягне за собою не менш руйнівні наслідки, ніж отримані від гріхопадіння... І все ж чоловіки й жінки сучасного покоління, не думаючи і не турбуючись ні про що, потурають власній нестрима-

ності, вдаючись до пияцтва та надлишковості й, таким чином, залишають як спадок для наступного покоління хвороби, недоумство та аморальність.

### Існує причина, що потребує особливої уваги і терпіння

Батьки й матері можуть помічати у своїх дітях власний характер. Часто для них принизливо бачити свої недоліки, відтворені у власних синах і доньках. Намагаючись стримати й виправити у своїх дітях успадковані ними нахили до гріха, батьки повинні запастися терпінням, бути наполегливими, любити по-двійною мірою.

Коли в дитини виявляються недобрі успадковані риси, то чи повинні батьки гніватися з приводу того, що в нащадках відтворені їхні пороки? Ні, і ще раз ні! Тому нехай батьки уважно стежать за собою, остерігаючись будь-якої грубості й різкості, щоб пізніше ці пороки не виявилися в їхніх дітях.

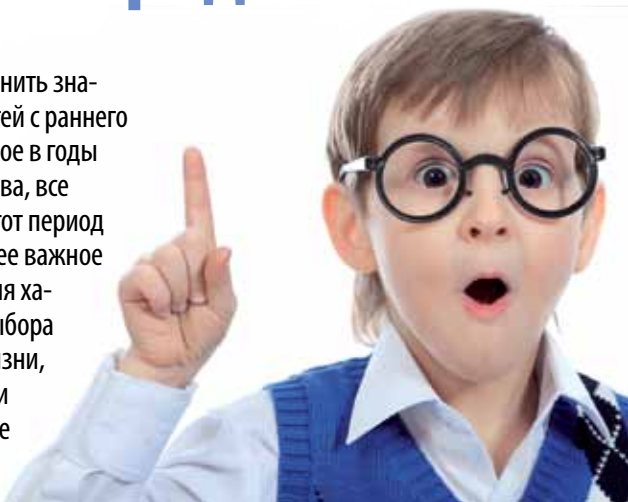
Виявляйте лагідність і доброту Христа щодо норовливих дітей. Пам'ятайте, що свою впертість вони дістали від батька й матері. Тому будьте вибачливі до дітей, які успадкували ваші риси характеру.

Батьки, повністю покладайтеся на силу Христа, виправляючи порочні нахили, котрі передалися вашим дітям.

Батьки й матері, будьте терплячі! Часто ваша праця ускладнюється через недбалість у минулому. Але Бог дасть вам сили, якщо ви будете вірити Йому. Поводьтеся зі своїми дітьми мудро і делікатно.

### Заметка для матери

Невозможно переоценить значение воспитания детей с раннего возраста. Все усвоенное в годы младенчества и детства, все сформированные в этот период привычки имеют более важное значение для развития характера ребенка и выбора его направления в жизни, чем все наставления и обучение, полученные в последующие годы.



**Ж**ена и мать не должна жертвовать своими силами или же, напротив, позволять им бездействовать, всецело полагаясь на своего мужа. Ее индивидуальность не должна теряться в нем. Она должна сознавать, что равна мужу, чтобы быть рядом с ним, оставаясь верной своему долгу, как и он — своему. Ее дело — воспитание детей — во всех отношениях является таким же возвышенным и благородным, как и всякое другое дело, к которому может быть призван человек, даже если он президент страны.

Мать редко оценивает по достоинству свой труд, зачастую считая его тяжелой и нудной домашней обязанностью. Она без конца выполняет одни и те же дела день за днем, неделя за неделей, не видя особых результатов. В конце дня она не может рассказать о тех многочисленных маленьких делах, которые успела сделать. Видя успехи своего мужа, она сознает, что не сделала ничего, достойного упоминания.

Отец же, приходя домой, часто самодовольно и гордо перечисляет, что он успел за день. Его выступление говорит о том, что теперь он ожидает такого же отчета от матери. А что она сделала, кроме того что ухаживала за детьми, готовила пищу и приводила в порядок дом? Она не торговала; она не трудилась на ферме, не обрабатывала землю; она не работала в мастерской — поэтому она, кажется, не сделала ничего, что могло бы ее утомить. Муж критикует, осуждает, повелевает, как будто он верховный правитель. И все это еще больше утомляет жену и мать, потому что она очень устала, исполняя свои обязанности в течение дня, но результатов не видит, и это поистине приводит ее в уныние.

Если бы завеса приподнялась и отец с матерью увидели, каким образом Бог видит работу, совершенную за день, и как Его безграничный взор сравнивает труд одного с делом другого, то они изумились бы этому небесному открытию. Отец научился бы оценивать свои труды более скромно, тогда как мать получила бы новое мужество и силы совершать свое дело с мудростью, настойчивостью и терпением. Теперь она знает цену своему труду.

**Р**одители должны учесть это. Им следует усвоить основные положения, касающиеся заботы о детях и их воспитания. Они должны быть в состоянии вырастить детей здоровыми физически, душевно и духовно. Родителям необходимо изучать законы природы. Они должны быть знакомы с устройством организма человека, понимать функционирование отдельных органов, их взаимодействие и взаимозависимость. Им следует изучать взаимосвязь между умственными и физическими силами организма и условия, необходимые для правильного проявления тех и других. Принимать на себя ответственность без такой подготовки — грех.

Большую часть грехов, навлекающих на человечество горе и гибель, можно предотвратить, и способность справляться с этим в значительной мере зависит от родителей. Неправильно считать, что дети умирают по приговору «злой судьбы». Бог не желает их смерти. Он дает родителям детей, чтобы они воспитывали их для полезной жизни теперь и для будущей жизни на Небесах.

Чем спокойнее и проще протекает жизнь ребенка, тем благоприятнее это будет сказываться как на физическом, так и на умственном его развитии. Мать должна стараться всегда сохранять спокойствие, мир и самообладание. Многие дети особенно чувствительны к нервному возбуждению. Мягкий, неторопливый образ действий матери будет оказывать успокаивающее действие на ребенка и принесет большую пользу.

удобство и влияние на здоровье, а не руководствоваться только модой или желанием вызвать всеобщее удивление.

Если одежда ребенка удобна, дает защиту и тепло, это устраняет одну из главных причин раздражения и беспокойства. Младенец будет иметь лучшее здоровье, а для матери уход за ребенком не будет тяжелым бременем, которое отнимает у нее много времени и сил.

Тугие повязки или пояса препятствуют работе сердца и легких, этого следует избегать. Одежда никогда не должна причинять неудобства, сдавливать какой-либо орган или мешать свободе движений и глубокому дыханию. Она должна быть изготовлена так, чтобы весь ее вес ложился на плечи.

Маленькие дети должны пребывать в тепле. Но взрослые часто совершают большую ошибку и держат их в перегретых помещениях, лишая достаточного доступа свежего воздуха. Обычай накрывать лицо ребенка во время сна вреден, так как это мешает ему свободно дышать.

Младенца следует беречь от влияния всего, что может ослаблять или отравлять организм. Следует тщательно следить, чтобы вокруг ребенка все было чисто и аккуратно. Хотя малыша и необходимо защищать от слишком больших и резких колебаний температуры, все же следует позаботиться о том, чтобы ребенок постоянно — днем и ночью, спит ли он или бодрствует — мог дышать чистым, укрепляющим организм воздухом.

«Одежда никогда не должна причинять неудобства, сдавливать какой-либо орган или мешать свободе движений и глубокому дыханию.»

#### Одежда ребенка

При выборе одежды для ребенка следует в первую очередь учитывать ее

# Спи, моя радость, усни...

Что может быть прелестнее спящего розовощекого младенца?!

Сон для детей чрезвычайно важен, и не их вина, что, не доспав, они становятся несносными. Зачастую мы с вами, дорогие родители, создаем для них условия для недосыпания. Сколько нужно спать нашим деткам и почему они недосыпают? Чем это грозит и как с этим бороться? Давайте постараемся разобраться.



**М**ладенцам необходимо спать дольше, чем детям других возрастных групп. Они спят несколько раз в течение дня и практически всю ночь. Новорожденные спят большую часть суток — 14-18 ч. В продолжение первых месяцев жизни длительность сна у них постепенно уменьшается, а к 5-6 мес дети спят всю ночь и как минимум 1,5-3 ч днем. С 1 года и до 3-4 лет дети спят 11-12 ч ночью и, возможно, 1-2 ч днем. Детям старшего дошкольного и школьного возраста необходимо спать не менее 10 ч в сутки, при этом ложиться нужно не позже 21:30-22:00. Независимо от возраста ребенка, родителям следует оберегать и контролировать его сон.

Что же мешает детям спать? Британские ученые выяснили, что из-за телевизоров, мобильных телефонов и компьютеров, установленных в спальнях, половина юных британцев 9-11 лет лишается жизненно необходимого сна. Большинство детей, опрошенных телеканалом Би-би-си, ложатся спать в 21:30, но остальные идут в постель в 22:00 и позже. В то же время половина участников отметила, что они хотели бы спать больше, поскольку из-за нехватки сна чувствуют усталость. Более половины опрошенных также сообщили, что в их спальнях есть телевизоры. Специалисты считают, что недостаток сна вызывает у детей проблемы с концентрацией, поведением и учебной.

Оказывается, наряду со студентами и людьми пожилого возраста школьники также страдают от нарушений сна.

Согласно статистическим данным США (не думаю, что мы отстали в этом плане от Америки), приблизительно 70% детей младше 10 лет имеют трудности с засыпанием или проблемы со сном, снижающие его качество.

Не секрет, что дети, и в особенности старшекласники, являются самой недосыпающей группой населения, хотя их сон должен длиться 9-10 ч. В период полового созревания молодежь особенно склонна ложиться спать ближе к полуночи, а то и позже, но ведь школьное и домашнее расписание никто не менял. Нужно вставать в 6:30-7:00, чтобы успеть на уроки, а вечером — делать домашнее задание, но уже в 17:00-18:00 глаза просто слипаются, и «домашку» придется снова списывать завтра на перемене. Кроме того, после недосыпания восприимчивость на уроках гораздо ниже, чем обычно. Естественно, все это никак не способствует хорошей успеваемости.

Оказалось, что если подростки будут отправляться спать до полуночи, то у них улучшится поведение, они станут более ответственными (по данным исследователей из Университета Кьюсю, Япония). Ученые выяснили, что ранний отход ко сну делает тинэйджеров менее импульсивными, а это значит, что они реже совершают проступки и преступления, почти не прогуливают за-

нятий и даже хорошо сдают экзамены. Если же подросток засыпает далеко за полночь, нарушаются биологические ритмы его организма, что влечет за собой поведенческие проблемы. Обычно юные полуночники тратят больше времени на просмотр телеканалов и компьютерные игры и редко посещают дополнительные занятия в школе. Чтобы ребенок раньше ложился спать, по мнению ученых, ему следует либо после уроков участвовать во внешкольных мероприятиях, либо регулярно заниматься спортом.

**Вот несколько советов, как помочь обрести ребенку качественный сон.**

**1.** Создайте простой и понятный ребенку режим дня и придерживайтесь его. Будьте настойчивей, укладывая ребенка, удостоверьтесь, что он понимает всю важность сна.

**2.** Установите границы. Ребенку необходимо успокоиться уже за час до сна. Выключите телевизор, уберите сотовый телефон и отключите видеоигры и компьютер. Это поможет его мозгу и телу расслабиться.

**3.** В спальне ребенка не должно быть ни телевизора, ни видеоигр, ни телефона. Используйте время перед сном, чтобы обсудить с ребенком, как прошел день, что происходит в его или ее жизни. Это поможет построить или наладить доверительные, теплые отношения.



Привет, ребята!

Недавно я прочитал очень интересную историю и хотел бы поделиться ею с вами.

«Взрослая»  
Страничка



## Большая рука



— Давай покажем нашим мамам, как мы можем взобраться на ту скалу, — предложила Ира своей подруге Тане.

Скала была около шести метров в высоту, вся покрыта острыми камнями. Некоторые камни лежали у подножия. Ира, будучи активной девочкой, взбиралась на нее множество раз. Таня же с неохотой согласилась на предложение подруги. Девочки быстро и легко добрались до вершины.

Но Ира решила, что ей следует спускаться по другому пути, более сложному и интересному. Осмотревшись, она заметила другой спуск. Таня посмотрела вниз.

— Хорошо, я буду спускаться здесь, если ты пойдешь первой.

Ира подошла к краю скалы. Она нащупала руками и ногами выступы, за которые можно было ухватиться. Таня сверху наблюдала, как ее подруга медленно спускалась. Ира попыталась нащупать следующий выступ, на который можно встать, но камень выскользнул у нее из-под ноги. Девочка потеряла равновесие, ухватиться было не за что. Она испугалась.

Но вдруг Ира почувствовала, как кто-то поддержал ее, и ей удалось зацепиться за камень. Она посмотрела по сторонам, но никого не увидела. Ира была одна на краю скалы. Ее подруга все еще стояла на вершине и не двигалась, а лишь громко кричала. Ира быстро взобралась наверх, и они с Таней спустились по уже известному им пути.

Теперь Ира часто вспоминает этот случай.

— Когда я начала падать, чья-то большая рука поддержала меня и подтолкнула к скале.

Ира уверена, что знает, кто спас ее в тот день. Это был Господь. Девочка благодарна Спасителю за то, что Он не оставил ее. Это чудо она не забудет никогда!

## Соедини точки и раскрась



Ваш друг Макси

# АНЕМИЯ



Анемия — снижение концентрации гемоглобина в единице объема крови, чаще всего при одновременном уменьшении числа эритроцитов. Она может быть отдельным заболеванием или симптомом других патологических состояний.

**О**бщие лабораторные признаки анемии: содержание гемоглобина менее 100 г/л, количество эритроцитов — менее  $4 \times 10^{12}/л$ .

Если эритроцитов в крови мало или в них недостаточно гемоглобина, тогда они могут переносить только незначительное количество кислорода, а значит, организм недополучит его. Это состояние называется гипоксией. Именно с ней связаны основные клинические проявления анемии.

Можно выделить следующие группы анемий:

I. Вызванные нарушением синтеза гемоглобина (железодефицитная анемия).

II. Гемолитические — связаны с дефектом мембраны эритроцитов (аутоиммунные и другие анемии). Характеризуются чрезмерной гибелью эритроцитов.

III. Вызванные нарушением синтеза ДНК ( $B_{12}$ -, фолиево-дефицитная анемия).

IV. Апластические — при нарушении синтеза кровяных клеток в красном костном мозге.

V. Постгеморрагические (анемия после кровотечений).

## Симптомы анемии:

■ со стороны сердечно-сосудистой системы — тахикардия, одышка, низкое артериальное давление;

■ со стороны мышечной и центральной нервной систем — быстрая утомляемость, мышечная слабость, головная боль, головокружение;

■ со стороны пищеварительного тракта — желание есть несъедобные вещества (сырой крахмал, глину, землю, мел), чрезмерно острую и соленую пищу;

■ со стороны кожи и ее придатков — бледность, шелушение и трещины кожи и слизистых оболочек, повышенная ломкость ногтей, выпадение волос.

Давайте рассмотрим самые распространенные виды анемий.

## Железодефицитная анемия

Железо участвует в функционировании всех биологических систем организма, в том числе входит в состав гема, одного из компонентов гемоглобина эритроцитов. Суточная потребность в железе составляет для мужчин 10 мг, для женщин — 18 мг. Общее количество этого вещества в организме — 4-4,5 г. Железо попадает в организм с пищей, всасывается в кишечнике (в основном в двенадцатиперстной кишке). Усиливают всасывание железа аскорбиновая (витамин С), янтарная и другие кислоты, содержащиеся в растительных продуктах; подавляют — оксалаты, кофеин, препараты кальция и содержащие его продукты, препараты цинка.

## Причины дефицита железа:

- снижение поступления железа — голодание, уменьшение в рационе продуктов, содержащих железо, нарушение всасывания железа в пищеварительном тракте (хронические гастриты, энтериты, хирургическое удаление части желудка и/или тонкой кишки);

- увеличение потери железа — хронические повторные (желудочные, кишечные, маточные), массивные одноразовые кровотечения;

- повышенный расход железа — беременность и последующее вскармливание ребенка.

## Лечение:

1. Консультация врача-гематолога.
2. Устранение причины анемии — полноценное питание, лечение основного заболевания.

3. Включение в рацион цельных зерновых (гречка, овсянка, пшеница, особенно проросшая), орехов, бобовых, фруктов и сухофруктов (абрикосы, персики, чернослив, виноград, яблоки, вишни, финики, инжир, груши, киви, гранаты, бананы), овощей (зеленые листовые, помидоры, морковь, свекла, капуста, сельдерей).

4. Исключение кофеина.

5. Достаточный отдых.

6. Умеренная физическая активность (стимулирует кроветворение).



## Обнаружен ген железodefицитной анемии

Американские ученые из Медицинской школы Дьюка и Бостонской детской больницы обнаружили ген, обуславливающий плохой ответ на терапию железом при железodefицитной анемии. По их мнению, это открытие поможет найти новые подходы к лечению тяжелых форм данного заболевания.

Железodefицитная анемия — нарушение синтеза гемоглобина вследствие недостатка железа. Как правило, это состояние легко корректируется с помощью пероральных препаратов железа, в ряде случаев требуется внутривенное его введение. Однако у некоторых больных достичь оптимального уровня железа в организме с помощью стандартной терапии не удается. Именно такие пациенты заинтересовали медиков из США.

В исследовании были включены дети с хроническим дефицитом железа, в семьях которых были зарегистрированы случаи аналогичного заболевания, а также несколько пациентов без семейного анамнеза анемии. Ни у одного из пациентов не были обнаружены типичные причины железodefицитной анемии, в том числе недостаточное поступление данного микроэлемента с пищей, хроническая кровопотеря и состояния, при которых нарушается всасывание железа в кишечнике.

При генетическом исследовании у всех больных найдены различные мутации в гене Tmprss6, которые и определяют хроническое течение заболевания и плохой ответ на терапию железом. Все обнаруженные мутации являются рецессивными, что подтверждается отсутствием заболевания у родителей. Ген Tmprss6 кодирует белок, тормозящий активность фермента гепцидина.

Белок, к избыточному синтезу которого приводят обнаруженные мутации, подавляет всасывание железа в двенадцатиперстной кишке и препятствует его высвобождению из макрофагов, замедляя тем самым процесс образования новых эритроцитов. Именно поэтому анемия у таких пациентов не поддается лечению ни пероральными, ни внутривенными формами железа.

Исследование гена Tmprss6 открывает новые возможности лечения заболеваний крови. Так, например, блокирование его действия позволит в будущем корректировать состояние больных с избытком железа, а активирование, напротив, станет методом лечения анемии у пациентов с повышенным содержанием гепцидина.

Источник: МедПортал

7. Солнечные ванны (стимулируют кроветворение).

8. Общеукрепляющий массаж, самомассаж (с мочалкой, щеткой).

9. Фитотерапия (травы общеукрепляющие и кровоостанавливающие при кровопотере) — одуванчик, крапива, тысячелистник, листья земляники.

10. Гидротерапия:

- контрастный душ (3-4 мин горячая вода, 30 сек — прохладная (если вы только начинаете) или холодная);

- растирание холодными мокрыми рукавицами, но предварительно нужно согреться (интенсивные упражнения, теплый душ);

- растирание кожи мелкой солью.

Для этого нужно слегка смочить соль водой, набрать ее в ладони и аккуратно, но достаточно активно растереть поочередно руки, грудь, живот, спину, бедра и ноги. После того как вы растерли все части тела, соль нужно смыть в душе, вытереться насухо и надеть чистую одежду.

### **V<sub>12</sub>-дефицитная анемия**

V<sub>12</sub> — витамин, необходимый для кроветворения и синтеза нуклеиновых кислот, из которых состоит наша ДНК. Он поступает в организм с пищей. Всасывается в конечном отделе тонкого кишечника, для чего необходим особый белок, вырабатываемый клетками желудка, — фактор Кастла, который соединяется с витамином и защищает его от разрушения.

Витамин V<sub>12</sub> содержится в продуктах животного происхождения — мясе, говяжьей печени, почках, рыбе, молочных продуктах и яйцах.

*Факторы, увеличивающие потребность организма в витамине V<sub>12</sub>:*

- мясо, другие продукты животного происхождения, рафинированные углеводы, сахар при регулярном использовании увеличивают потребность вдвое;

- наркотики, некоторые медицинские препараты, табак, алкоголь, кофеин и др. разрушают витамин V<sub>12</sub>;

- большие дозы витамина С могут вызывать дефицит витамина V<sub>12</sub> из-за разрушения его в кишечнике при контакте с аскорбиновой кислотой;

- оральные контрацептивы повышают потребность организма в витамине V<sub>12</sub>;

- кишечные паразиты, особенно ленточные черви, а также бактерии при инфекционном воспалении кишечника препятствуют

всасыванию витамина V<sub>12</sub> и могут увеличивать потребность в нем. Helicobacter pylori (живущая в желудке бактерия) может вызывать снижение всасывания витамина V<sub>12</sub>;

- сниженная функция щитовидной железы повышает потребность в витамине V<sub>12</sub>;

- возраст старше 50 лет. Люди пожилого возраста больше подвержены V<sub>12</sub>-дефицитной анемии.

Клиника анемии: общие симптомы (см. выше), нарушение работы нервной системы, в том числе нарушение чувствительности конечностей (чувство ползания «мурашек», онемение и др.), полиневриты, глоссит (воспаление языка).

### **Лечение:**

1. Консультация врача-гематолога и терапевта.

2. Устранение причины анемии, лечение основного заболевания.

3. Лица старше 50 лет с низким уровнем витамина V<sub>12</sub> часто вынуждены принимать витаминные добавки (около 100 мкг в день) постоянно.

4. Исключение кофеина и других вредных веществ.

5. Достаточный отдых.

6. Умеренная физическая активность (стимулирует кроветворение).

7. Солнечные ванны (стимулируют кроветворение).

8. Общеукрепляющий массаж.

9. Гидротерапия: контрастный душ, растирание тела холодными мокрыми рукавицами.

10. Контроль лабораторных анализов на содержание в организме витамина V<sub>12</sub>. При сниженных показателях — консультация врача и по необходимости дополнительный прием витамина V<sub>12</sub>.

Желаем вам здоровья и долголетия!





# Міцна сім'я

Ознакою деградації суспільства останнього часу Ісус назвав руйнацію сім'ї, порівнявши цей факт з трагедією допотопного світу. «Бо так, як було за днів Ноя, таким буде прихід Сина Людського. Бо так, як у ті дні перед потопом їли, пили, одружувались і виходили заміж — аж до того дня, як Ной увійшов у ковчег, і ніхто не знав...» (Матв. 24:37-39)

**Євгенія Жукалюк**



**П**роблема як допотопних людей, так і наших сучасників, зовсім не в тому, що вони їли, пили та одружувалися. Ці речі встановлені Богом і були благословенням від самого створення. Трагедія в тому, що люди не думають, у що вони перетворили святі речі. Їжа та пиття втратили своє призначення і для багатьох стали метою життя. До того ж, під впливом алкогольних напоїв щодня гинуть тисячі людей, руйнуються сім'ї, сиротіють діти, часто навіть за живих батьків.

Що ж до незмінності шлюбної присяги, то справи ще гірші. Дехто говорить, що двадцятий вік «славиться» розлученнями в родинах. Хочу додати, що і двадцять перший не кращий. Якщо в 1960 р. розлучалася кожна шоста сімейна пара, то в 1990 р. — кожна друга. А в першому кварталі 2010 р. на кожне розлучення в Україні припадало лише 1,3 шлюбів.

Що криється за цими цифрами? Це багато трагедій людей, які уклали шлюб з найкращими сподіваннями на щасливе майбутнє.

Спробуйте замислитися над незначною різницею між кількістю одружених і розлучених. Чи багато

залишилося, щоб ці дві цифри зрівнялись?

А що криється за стінами домівок тих сімей, де до розлучення ще не дійшло? Невихованість, нестриманість, непомірковані характери...

**Чи можливо, незважаючи на таку статистику, мати щасливу та міцну сім'ю?**

Міцна сім'я — це сплав двох факторів: любові і розуму. Дослідники стверджують, що лише в 10-15% тих, що уклали шлюб, бажане збігається з дійсністю. Виходить, що 85-90% молодих людей, які одружуються, дуже скоро після шлюбу роблять для себе невтішне відкриття, що не отримали від одруження того, на що сподівалися. Тому значно краще наперед у мріях не ідеалізувати свою наречену чи нареченого, а бути готовим (готовою) до несподіванок, щоб належно та з гідністю потім їх прийняти.

Ніколи не слід забувати, що міцність сім'ї переважно залежить від взаємин чоловіка і дружини, їхнього вміння «переступати», а може, і «наступати» на власне «я», вміння вибачати, а також просити вибачення. Навіть якщо ви робите висновок, що

кудись зникає та перша палка любові і ваші стосунки стають крижаними, підключайте розум — помоліться Богові, просячи в Нього поради, як діяти далі.

Слово «розум» слід розуміти як вміння аналізувати, передусім, свої слова та вчинки, які, можливо, стали причиною непорозуміння. Мудрість — це вміння передбачити реакцію іншого, а тому стриматися тобто, не сказати і не зробити чогось такого, що може викликати негативну реакцію партнера. А ще ви, швидше за все, переконаєтеся, що причиною конфлікту стали ви самі, а тому вам захочеться зробити зі свого боку все, щоб покращити ситуацію.

Зі свого 50-літнього досвіду подружнього життя можу сказати: добре, коли ви знайдете в собі сили, не відкладаючи надовго, вчасно сказати: «Пробач». Проте наша внутрішня людина буває настільки непередбачуваною, що слова «пробач, я неправий (неправа)» іноді стають нездоланною перепоною, яка дуже швидко може перетворитися на холодний кам'яний мур. У такому разі знайдіть звичайне спокійне слово, яке б стало для партнера першим сигналом вашої готовності до примирення.

# Любов на словах і на ділі

Багато хто через свою надмірну стриманість вважає прояви любові слабкістю. Такий дух перешкоджає взаєморозумінню. Коли людина придушує благородні пориви товариськості, вони можуть загинути, а серце стане спустошеним і холодним. Остерігайтеся цієї помилки.

**К**охання не може довго існувати, якщо не знаходить прояву. Нехай же серце людини, котра пов'язана з вами, не страждає через нестачу доброти й співчуття. Нехай кожен замість того, щоб вимагати любові до себе, дарує її іншим. Розвивайте в собі все найблагодійніше та не баріться визнавати добрі якості один в одному. Усвідомлення того, що тебе цінують, є чудовим стимулом, який приносить задоволення. Симпатія і повага підтримують прагнення досягти досконалості, а любов, покликана до високої мети, стає міцнішою.

## Любов — це не слабкість

Причина, чому в нашому світі є так багато жорстокосердих чоловіків і жінок, криється в тому, що справжня прихильність і любов розцінюються як слабкість, котрої намагаються позбутися. Усе найкраще в людині спотворюється ще в дитинстві, і вона зупиняється у своєму розвитку. Поки промені божественного світла не розтоплять холодність та бездушний егоїзм, людина ніколи не отримає щастя. Якщо ми прагнемо мати ніжне серце, як в Ісуса, коли Він був на землі, то повинні бути в своїх почуттях щирими, як діти, прості та безпосередні.

Надто багато турбот обтяжують наші родини і вкрай мало природної простоти, миру та щастя плекається в них. Менше турбуйтеся про те, що скаже світ, а більше уваги приділяйте родині. У стосунках між членами сім'ї нехай буде менше показної, удаваної, світської ввічливості, а набагато більше — ніжності й любові, радості та християнської люб'язності. Багатьом треба вчитися робити власну домівку привабливим, радісним місцем. Вдячне серце і ласкавий погляд важливіші за багатство та розкіш, а здатність задовольнятися простим зробить домівку щасливою, тому що в ній пануватиме любов.

## Невеликий, але важливий прояв уваги

Часом дрібниці свідчать про те, що криється в серці. Невеликі прояви уваги, просте взаєморозуміння та елементарна ввічливість роблять життя

щасливим, і навпаки — нехтування добрими, підбадьорливими, сповненими любові словами й маленькими люб'язностями приносить багато горя.

Характер людей, поєднаних шлюбом, вдосконалюється або деградує внаслідок впливу, який вони справляють одне на одного. Як вогонь не може горіти без палива, так і любов не існує без її прояву на ділі. Не вважайте, що ніжне й чуйне ставлення до дружини чи чоловіка, слова лю-

бові й турбота, яку ви виявляєте до неї чи до нього, користуючись якою нагодою, є приниженням вашої гідності.

Чоловіки й жінки можуть досягти ідеалу, призначеного для них Богом, якщо зроблять Христа своїм Порадником. Що не під силу людській мудрості, те вчинить Він для тих, хто з любов'ю довіряє себе Йому. Тоді серця будуть з'єднані золотими путями вічної любові.

*Менше турбуйтеся про те, що скаже світ, а більше уваги приділяйте родині. У стосунках між членами сім'ї нехай буде менше показної, удаваної, світської ввічливості, а набагато більше — ніжності й любові.*





# Что заводит наши БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ?

**В** нашем мозге есть небольшая железа эпифиз (шишковидная железа), которая отвечает за выработку жизненно важных веществ — нейромедиаторов\* — серотонина и мелатонина. Они принимают участие в процессах сна и бодрствования, то есть регулируют работу наших биологических часов. Кроме шишковидной железы серотонин вырабатывают некоторые другие структуры мозга (ядра шва) и слизистые оболочки пищеварительного тракта. Для выработки серотонина организму нужна аминокислота триптофан, которая в большом количестве содержится в сое, тофу, молоке, семенах тыквы, подсолнуха. Для выработки серотонина организму нужна незаменимая аминокислота триптофан. Триптофан является компонентом пищевых белков. Их содержат, в частности, грибы, овёс, бананы, сушёные финики, кунжут, семена тыквы, подсолнуха, кедровый орех, арахис (причем как цельные орехи, так и арахисовое масло), соевые бобы и производимые из них продукты: сыр тофу, соевое молоко, молоко животных, йогурт, творог.

## Воздействие серотонина на организм

- В передней части мозга под воздействием серотонина стимулируются области, ответственные за процесс познавательной активности.
- Поступающий в спинной мозг серотонин повышает двигательную активность и тонус мышц.
- В коре головного мозга он создает ощущение подъема настроения. Недостаток серотонина, напротив, вызывает снижение настроения и депрессию.
- Ответственен за самообладание и эмоциональную устойчивость.
- Контролирует восприимчивость мозговых рецепторов к стрессовым гормонам — адреналину и норадреналину. У людей со сниженным уровнем серотонина малейший повод вызывает обильную стрессовую реакцию.
- Участвует в регуляции сосудистого тонуса.
- Помогает контролировать аппетит и др.

С последним фактором напрямую

**\* Нейромедиатор — вещество, обеспечивающее передачу нервных импульсов от одной нервной клетки к другой.**



связаны повышенный аппетит (булимия) и так называемый синдром сладкоежки. Дело в том, что серотонин способен вызывать субъективное ощущение сытости. Когда в организм поступает пища, в том числе содержащая триптофан, увеличивается выработка серотонина, что повышает настроение. Мозг быстро улавливает связь между этими явлениями и в случае депрессии (серотонинового «голодания») незамедлительно «требует» дополнительного поступления пищи с триптофаном или глюкозой. Глюкоза через ряд механизмов способствует расщеплению имеющихся в организме белков до аминокислот, в том числе высвобождается в кровь и триптофан, который необходим для синтеза серотонина.

## Интересно, что:

- курение, алкоголь, употребление большого количества сахара и продуктов, содержащих белок, уменьшают уровень серотонина;
- высокобелковая пища содержит большое количество аминокислот, которые соперничают с триптофаном;
- физические упражнения увеличивают доступность триптофана и серотонина для мозга;
- усвояемость триптофана мозгом из плазмы улучшается на фоне снижения объема потребляемой пищи.

**Мелатонин** — это антипод серотонина. Он синтезируется из серотонина в эпифизе, сетчатке глаза, клетках кишечника. Мелатонин не накапливается в организме, однако ежедневно вырабатывается его необходимое количество. Свет/темнота являющиеся сигналами, проходящими через сетчатку глаза и зрительный нерв к мозгу, где они сопоставляются с сигналами биологических часов организма, что вызывает стимуляцию или угнетение выработки мелатонина. Мелатонин может вырабатываться и непосредственно сетчаткой глаз в темноте. 70% суточной продукции мелатонина приходится на

ночные часы. Именно низкая освещенность и, как следствие, высокая выработка мелатонина являются основными причинами сезонной депрессии.

## Воздействие мелатонина на организм

- Ответствен за циркадные ритмы — внутренние биологические часы человека.
- Помогает бороться с бессонницей, особенно у людей пожилого возраста.
- Уменьшает длительность засыпания и поверхностность сна.
- Помогает преодолеть расстройство биоритмов в связи со сменой часовых поясов.
- Уменьшает уровень холестерина (всех видов), улучшает его выведение и уменьшает синтез.
- Усиливает иммунную реакцию за счет стимуляции Т-клеток.
- Помогает поддерживать бодрый дух, позитивное мышление и др.

## Факторы, способствующие выработке мелатонина:

- пребывание на улице в дневное время усиливает выработку мелатонина в ночное время;
- отсутствие освещения во время ночного сна;
- умеренные физические нагрузки. Исследования показывают, что езда на велосипеде в течение одного часа в день помогает удвоить или даже утроить выработку мелатонина;
- употребление пищи, богатой мелатонином (овсянка, кукуруза, рис, имбирь, помидоры, бананы, ячмень), триптофаном, витамином В<sub>6</sub> (сладкий болгарский перец, артишок, семена подсолнечника, кунжута, бананы, грецкий орех, бобовые).

## Факторы, снижающие выработку мелатонина:

- освещение (даже слабое) поздно вечером и ночью;
- стресс и слабая способность преодолевать его;
- кофеин — блокирует выделение мелатонина на период от 30 мин до 6 ч;
- алкоголь (может снизить выработку до 41%), никотин;
- нестероидные противовоспалительные препараты, бета-блокаторы и блокаторы кальциевых каналов, антидепрессанты, средства, снимающие тревожность, и снотворные препараты.





# В «Новую ЖИЗНЬ»

тел: 0935598670  
0975518450  
(0512) 510 417



Прогулка



Вкусный обед



Зарядка

Травяной чай



Массаж



Уютные комнаты



И снова прогулка

**Н**едалеко от города Николаева, в поселке Кирияковка расположен оздоровительный центр «Новая жизнь». Сложно дать правильную оценку чему-либо, пока ты сам этого не увидишь и не попробуешь. Поэтому я решила посетить центр и посмотреть, действительно ли там так хорошо, как об этом пишут в рекламе.

Мы поехали в «Новую жизнь» с мамой в середине ноября. Погода была переменчивой в эти дни, и я молилась, чтобы десять дней нашего пребывания в центре Бог благословил хорошей погодой. Так и получилось. Господь подарил нам солнечные теплые дни, только в конце немного похолодало.

Какое же первое впечатление сложилось у меня об оздоровительном центре? Уютное местечко, где даже осенью во дворе растет много цветов. Находится «Новая Жизнь» на берегу широкой реки Буг, и создается впечатление, словно это море. Жизнерадостные сотрудники встретили нас с искренними улыбками. В течение всего заезда сотрудники кухни, массажисты, инструкторы, врач и другие работники были бодрыми и веселыми. Казалось, они вообще никогда не устают. И самое главное — они твердо верили в то, что болезни, которыми страдают многие из приехавших в центр, просто уйдут, если просить об этом Бога и вести здоровый образ жизни. А там, в «Новой жизни», как раз рассказывали и показывали, что представляет собой здоровый образ жизни.

Мне, откровенно говоря, не очень нравится соблюдать строгий распорядок. Но, направляясь в оздоровительный

центр, я решила выполнять все, что там предлагается, чтобы извлечь максимальную пользу. Вставать в шесть утра для меня не оказалось большой проблемой, я часто встаю рано, чтобы вовремя добраться на работу. Но вот привыкнуть выпивать огромный стакан воды сразу после пробуждения было не просто. Хотя уже на третий день, проснувшись, я почувствовала, что мне очень хочется пить.

Больше всего из распорядка мне понравились прогулки после каждого приема пищи. Я очень люблю ходить пешком на большие расстояния, поэтому полтора-три километра пешком после завтрака, обеда и ужина я преодолевала с удовольствием.

Каждый день я наблюдала за отдыхающими центра. Люди пожилого возраста, которые с трудом поднимались на второй этаж, опираясь на палочку, уже на четвертый день вместе со всеми выходили на зарядку и на прогулку. Это ли не чудо, которое совершает Бог для людей, решивших жить новой жизнью?

Маме моей очень понравились массажи, которые делала молодая девушка.

— Она молится за меня, чтобы Бог меня исцелил и в моей жизни все было хорошо, — делилась со мной впечатлениями мама.

Часто за обедом я слышала, как отдыхающие договаривались, что приедут сюда летом, называли это место райским уголком.

Я еще многое могу рассказать об оздоровительном центре «Новая жизнь», но лучше вам самим поехать туда, где можно не просто отдохнуть и поправить свое здоровье, но и научиться поддерживать его с помощью простых принципов.

▶ **Марина Становкина**, ответственный редактор

Адрес оздоровительного центра  
«Новая Жизнь»: ул.Набережная, 2А,  
с.Кирияковка, Николаевская обл.

«Исследуйте Писания,  
ибо вы думаете  
через них иметь жизнь вечную;  
а они свидетельствуют о Мне».

Иоан. 5:39

Андрей Евгенко

## Вам Письмо!

Мы перестали писать... Конечно, не о способности к письму идет речь. Пока что ручки и карандаш мы держать не научились, да и помним еще, как выглядит бумага. Иногда мы даже используем их, чтобы черкнуть коллеге номер телефона какого-нибудь клиента или партнера. Более «архаичные» канцеляристы еще ведут ежедневники, пытаются в письменном виде зафиксировать все метаморфозы судьбы, тащися в грядущем дне. Но как шелестит тетрадный листок в клеточку, взрослые представители человечества почти уже не помнят. Такой вид бумажно-целлюлозной продукции стал уделом школьников да студентов. Но не за горами то время, когда ему станет тесно и в рядах юношества, тогда он и вовсе окажется на обочине жизни.

Не то чтобы я проникся глубокой любовью к тетрадному листу — нет, просто с его потерей мы можем утратить что-то очень важное — воспоминание о тех временах, когда писали друг другу письма. Помните те годы, когда поход к почтовому ящику таил в себе налет некой торжественности? Когда ты не знал, от кого получишь весточку в этот раз, чьим до боли знакомым или до любопытства неизвестным почерком будет выведен на конверте твой адрес. Помните, какое разочарование посещало вас, когда почтовый ящик оказывался пуст? Особенно горько было тогда, когда вы со дня на день ожидали письма от дорогого вам человека. Ну, а если поход к ящику оказывался удачным и вы выуживали из него одно, а если крупно повезло, то и три письма, с каким чувством вы поспешно возвращались домой, чтобы поскорее вскрыть конверты! Помните тот вдвое сложенный тетрадный листок с загнутым уголком, который вы извлекали? На ощупь он был рельефным от того, что кто-то исписал его с обеих сторон. Не всегда, конечно, нас наполняла радость от полученных писем. Уверен, что в вашей

подшивке найдутся те, на которых есть пятна... пятна от слез горя, разочарования или неудачи. Быть может, сразу вы не сможете вспомнить, кому принадлежали эти слезы: тому, кто писал послание, или тому, кто читал. Но, прочитав пару строк, сразу же поймете, что это за письмо, вспомните все, словно заново переживете счастливые или печальные мгновения вашей жизни.

Знаете, чем пахнут письма в конверте? Нет, не засохшими чернилами или старой бумагой — они пахнут искренностью! Искренностью, которой так не хватает нам сегодня. Ведь только по-настоящему безразличные к нам люди писали письма на два листа, покупали конверты и марки, шли на почту, чтобы просто поинтересоваться, как мы поживаем, или поделиться тем, что на сердце.

Сейчас все изменилось. Торжественность похода к почтовому ящику напрочь утрачена. Вспоминаем о нем мы лишь для того, чтобы вынуть оттуда коммунальные счета да рекламную газету, которая вновь окажется там через два дня.

А как же письма, спросите вы. Письма мы пишем. Не уже в Интернете. Находим заезженное, заурядное послание с невероятным количеством фальшивых неуместных эпитетов и припиской внизу о том, что получатель обязан переслать сие творение дальше; указываем в поле «Получатель» с десяток электронных адресов и нажимаем кнопку «Отправить». И потом ждем... ждем искреннего ответа, хотя бы от кого-то. Глупо. И напрасно...

Но не отчаивайтесь! Для вас есть Письмо! Персональное, всегда искреннее, актуальное, и, что самое главное, его не нужно ждать. Возможно, прямо сейчас оно стоит на вашей книжной полке и ждет, когда ваша душа истомится по искренности и любви. В нем Сам Бог написал нечто личное для вас! Обязательно прочтите и не забудьте ответить!

Видавець — видавництво  
«Джерело життя»

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

Головний редактор видавництва  
Лариса Качмар

Відповідальний редактор  
Марина Становкіна

### Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії  
Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»  
Петро Сироткін — директор відділу сімейного служіння УУК  
Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»  
Ріта Заморська — магістр громадської охорони здоров'я  
Ірина Ісакова — сімейний консультант  
Володимир Куцій — пастор, керівник сімейного відділу КК  
Мирослава Луцька — провізор

### Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк — доктор медичних наук, професор  
Олексій Опарін — доктор медичних наук, професор

### Коректори

Олена Білоконь  
Ганна Борисовська

### Дизайн та верстка

Юлія Смаль

### Відповідальна за друку

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

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

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

Дізнайся більше на:

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

**ЗАХВАТЮВАЮЩА ПРОГРАММА**

Четверг  
20:00

Воскресень  
6:30  
9:00  
20:00

**ВИХІД ПОРУЧ**

Смотрите на телеканале "Надія"

[www.hopechannel.info](http://www.hopechannel.info)  
0 800 50 157 80

Надія