



Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

№ 10 (21) 2010

БЛАГОДАТЬ У ВИХОВАННІ ДІТЕЙ

Які елементи благодаті, що стосуються взаємовідносин «батьки-діти», можна виявити в історії блудного сина?

6

КАК МЕНЯ УКУСИЛА СОБАКА

Привет, ребята! Сегодня я расскажу вам историю о том, как меня укусила собака. Вернее, о том, как меня защитил Господь.

8

ЗАГАРТУВАННЯ ВОДОЮ

9

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Что представляет собой под-желудочная железа? Из чего она состоит? Для чего она необходима? На эти и другие вопросы ищите ответы на странице...

10

ПОДЛИННАЯ ЛЮБОВЬ

Романтика — необходимый компонент брака, но любовь означает куда больше, чем просто романтические чувства, как бы важны они ни были.

12

ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Эффективность предлагаемого метода лечения достигает 90% и более, несмотря на его простоту. Такого результата можно добиться благодаря тому, что данное лечение ведет к устранению главных причин возникновения сахарного диабета 2 типа, а как известно, нет причины — нет болезни.

14

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В 2009 г. на Международной конференции по диабету в Монреале было заявлено, что сегодня в мире насчитывается 285 млн больных сахарным диабетом. Согласно статистике ВОЗ, ежегодно количество больных увеличивается на 15%, в Украине — на 10-11%. ВОЗ трактует проблему сахарного диабета как неинфекционную эпидемию. ►

2

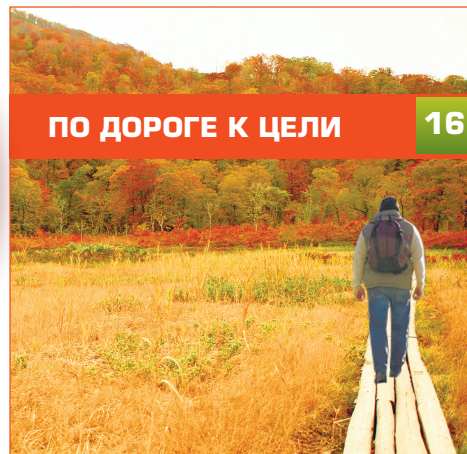


КЛЕТЧАТКА И ДИАБЕТ

4

ПО ДОРОГЕ К ЦЕЛИ

16



В 2009 г. на Международной конференции по диабету в Монреале было заявлено, что сегодня в мире насчитывается 285 млн больных сахарным диабетом. Согласно статистике ВОЗ, ежегодно количество больных увеличивается на 15%, в Украине — на 10–11%. ВОЗ трактует проблему сахарного диабета как неинфекционную эпидемию. По данным мировой статистики, каждые 13–15 лет количество больных сахарным диабетом удваивается. Эта тенденция отмечается и в Украине.



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

По состоянию на 1 января 2009 г. в Украине зарегистрировано 1099824 больных сахарным диабетом. Вместе с тем, количество лиц с недиагностированным диабетом в 3–4 раза больше, так как многие люди не знают о своей болезни. С ростом числа больных сахарным диабетом увеличивается количество пациентов, страдающих от осложнений этого грозного заболевания, что приводит к быстрой инвалидизации и увеличению показателей смертности. В течение года 4 млн смертей во всем мире происходит по причине диабета.

Что такое сахарный диабет? Это заболевание эндокринной системы, сопровождающееся хроническим повышением уровня глюкозы в крови, обусловленным абсолютной (не вырабатывается) или относительной (не «работает» в тканях) недостаточностью инсулина. Недостаток продукции инсулина в тканях возникает при аутоиммунных процессах в поджелудочной железе, приводящих к разрушению инсулинпродуцирующих клеток. Так возникает **сахарный диабет 1 типа**. Что служит толчком для

этой аутоиммунной реакции — неизвестно. Достаточно исследованы несколько причин: вирусы, недостаток грудного вскармливания и раннее кормление ребенка коровьим молоком, содержание азотистых веществ, токсинов в пище и воде и др., однако окончательно причины возникновения диабета 1 типа не выяснены. Симптомы заболевания проявляются, когда остается менее 20% функционирующих клеток, которые вырабатывают инсулин.

Сахарный диабет 2 типа возникает при нарушении действия инсулина в тканях. Такое состояние называется инсулинорезистентностью, когда в крови имеется нормальное или повышенное количество инсулина, но клетки организма к нему нечувствительны. Причины развития сахарного диабета 2 типа включают наследственную предрасположенность и внешние факторы. Наследственная предрасположенность играет важную роль, однако ведущее место занимают факторы внешней среды.

К внешним факторам относятся:

- Ожирение. Чем больше масса тела

человека, тем больше его потребность в инсулине. При избыточном весе и большом количестве жировой ткани, особенно в области живота (абдоминальный тип), снижается чувствительность тканей организма к инсулину, что способствует возникновению сахарного диабета.

- Нерациональное питание. Большое количество углеводов, недостаток клетчатки приводят к ожирению и повышению риска развития сахарного диабета.

- Хронические стрессовые ситуации. Состоянию стресса сопутствует повышенное количество в крови катехоламинов (адреналин, норадреналин), глюкокортикоидов, которые способствуют развитию сахарного диабета.

- Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия при длительном течении заболевания снижают чувствительность тканей к инсулину.

- Некоторые лекарственные препараты обладают диабетогенным действием. Это глюкокортикоидные синтетические гормоны, мочегонные

препараты, особенно тиазидные диуретики, некоторые гипотензивные препараты, противоопухолевые лекарственные средства.

• Курение. У тех, кто курит, повышен риск развития диабета и его осложнений (ретинопатии, нарушения подвижности суставов). Раньше считалось, что этот тип диабета поражает только взрослых, однако сегодня эта форма все чаще встречается у молодых людей и даже у детей.

Почему происходит массовый рост заболеваемости диабетом во всем мире?

Прежде всего это обусловлено распространением западного образа жизни: малоподвижность, слишком калорийное питание, что в итоге приводит к ожирению.

Сахарный диабет обычно развивается постепенно. Первые проявления заболевания — сухость во рту, постоянная жажда, повышение аппетита, исчезновение чувства насыщения, увеличение частоты мочеиспускания, объема выделяемой мочи. Часто позывы к мочеиспусканию возникают в ночное время. Диабетики могут худеть, несмотря на увеличение количества съедаемой пищи. Появляются общие проявления заболевания: слабость, утомляемость при обычных физических нагрузках, сонливость, снижение полового влечения и потенции. Пациенты часто болеют респираторными инфекциями, возникают воспалительные гнойничковые заболевания кожи, зуд кожи, у женщин — часто зуд в области половых органов.

Осложнения. В дальнейшем, при неконтролируемом течении сахарного диабета поражаются почти все органы и системы: кожа (становится сухой, на ней появляются трещины, потертости); дыхательная система (сухость слизистых оболочек способствует развитию инфекций верхних дыхательных путей и бронхитов); опорно-двигательный аппарат (остеопороз, деформации); пищеварительный тракт (воспалительные заболевания полости рта, угнетение переваривающей способности желудка и тонкого кишечника, запоры, сменяющиеся упорными поносами и др.).

Важную роль играет поражение сосудов (ангиопатия), которое всег-

да сопутствует сахарному диабету. Вследствие токсического действия глюкозы и побочных продуктов нарушенного обмена веществ на стенки сосудов последние уплотняются, теряют эластичность, сосуды становятся ломкими, утрачивают способность изменять свой просвет. В их стенке накапливаются жиры, делая просвет еще уже, что чревато гипертензией, ишемической болезнью сердца, инфарктом и инсультом. Появляются боли в области сердца и нарушения сердечного ритма. Происходит поражение сосудистых клубочков почек, что приводит к нарушению их функций и накоплению побочных токсических продуктов обмена веществ (уремия). Поражение почек часто бывает причиной смерти больных сахарным диабетом в молодом возрасте.

Сахарный диабет приводит к поражению всех отделов органа зрения, что ведет к развитию слепоты.

Часто у больных сахарным диабетом встречается так называемая «диабетическая стопа». При этом происходит нарушение кровоснабжения и нервной регуляции в стопах. Это часто приводит к необходимости ампутации пальцев или стоп.

Поражение нервной системы ведет к нарушению чувствительности, трофическим расстройствам с возникновением язв, пролежней, различным нарушениям работы вегетативной нервной системы, дисциркуляторной энцефалопатии. Также нарушается функция половых желез. У мужчин постепенно развивается половая слабость. У женщин нарушается менструальный цикл.

Диагностика. Нормальным считается количество глюкозы в крови натощак не выше 6,1 ммоль/л. Количество глюкозы от 6,1 до 7,0 ммоль/л называется нарушением толерантности к глюкозе, а более 7,0 ммоль/л при обнаружении впервые считается предварительным диагнозом «сахарный диабет».

Диагноз сахарного диабета должен быть подтвержден повторным определением глюкозы в крови в другие дни, проведением теста толерантности к глюкозе, определением содержания гликозилированного гемоглобина крови (HbA1c или A1c). Для диабетиков жизненно важно поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови. UKPDS — крупней-

шее и наиболее продолжительное исследование, проведенное у больных сахарным диабетом 2 типа. Оно продемонстрировало существенное снижение риска развития осложнений заболевания в случае достижения целевых значений содержания A1c (менее 7,0%) путем тщательного контроля уровня глюкозы в крови.



Можно ли предотвратить развитие диабета?

Эксперт ВОЗ, профессор Рис Вильямс, всемирно известный эксперт в области сахарного диабета, один из руководителей Программы по сахарному диабету ВОЗ, говорит следующее: «Есть убедительные основания утверждать, что диабет 2 типа можно предупредить, и эти мероприятия не требуют больших затрат и сложных усилий: изменение образа жизни, физическая активность, поддержание оптимальной массы тела и снижение веса для тех, у кого он избыточный. Необходимо радикальное изменение типичного образа жизни».

Таким образом, состояние вашего здоровья во многом зависит от вас. Измените свой образ жизни — и будьте здоровы!

Клетчатка и диабет

Преимущество диеты, богатой растительной клетчаткой, состоит в том, что последняя повышает чувствительность клеток к действию инсулина, соответственно, уменьшается потребность в нем. Многие исследования неоднократно подтверждали, что для питания больных диабетом необходимы цельные зерновые (не очищенные от растительной клетчатки), а белые крупы, белая мука, полированный рис — вредны.

Обследовав 25 000 человек и проведя метаанализ 9 других исследований, ученые сделали вывод, что цельные зерновые помогают снизить риск развития диабета. У людей, которые ели много цельных зерновых (17 г клетчатки/день), риск снизился на 30% по сравнению с теми, кто употреблял таковых мало (7 г клетчатки в день). Клетчатка из овощей и фруктов не оказывает никакого влияния

на уровень риска развития диабета.

В одном из исследований также было выявлено, что из цельных зерновых наиболее полезными для диабетиков являются те, которые не содержат белок под названием глютен. К ним относятся рис, кукуруза и просо (пшено). Употребление зерновых, содержащих глютен, следует ограничивать: пшеница, рожь, ячмень, возможно, овес.

ЛОМТИКИ КУКУРУЗНЫЕ С ГРИБАМИ

- 250 г мелкой кукурузной крупы
- 3 стакана овощного бульона или воды
- 4 ст. л. растительного масла
- 500 г свежих шампиньонов (других грибов), нарезанных ломтиками
- 1 большая луковица (мелко нарезать)
- соль по вкусу
- 1 ч. л. сухой паприки
- 2 ст. л. рубленой зелени

Всыпать кукурузную крупу в кастрюлю с кипящим овощным бульоном или водой, довести до кипения, постоянно помешивая. Варить на среднем огне 15 мин. Лук и грибы тушить около 15 мин. Влить масло, добавить соль и паприку. Грибы и 1 ст. л. петрушки соединить с кукурузной кашей, выложить на смазанный маслом противень слоем толщиной 2 см. Посыпать сверху петрушкой и дать остыть. Разрезать на полоски 3х8 см. Запекать с двух сторон.



ПЛОВ ИЗ РИСА И ЧЕЧЕВИЦЫ

- 1 стакан сухой коричневой или зеленой чечевицы (замочить на ночь, воду слить)
- 1 стакан сухого риса (замочить в холодной воде на 2 ч, воду слить)
- 3 большие моркови (нарезать крупной соломкой)
- 3 большие луковицы (нарезать соломкой)
- 1 ст. л. сухого барбариса
- ½ ч. л. куркумы (без верха)
- щепотка приправ — зира или кумин (по желанию)
- ½ стакана растительного масла
- соль по вкусу

В глубоком казане тушить лук и морковь в собственном соку до мягкости. Влить масло и добавить приправы. Тушить 5 мин. Затем добавить чечевицу. Тушить еще 10 мин. Влить 2 ½ стакана воды, посолить и довести до кипения. Поместить рис в кипящий бульон. После того как закипит, убавить огонь до минимума. Не перемешивая, тушить 15 мин. Затем помешать и снять с огня. По желанию, можно укутать. Плов должен получиться рассыпчатым.

КАША ТЫКВЕННАЯ С ПШЕНОМ

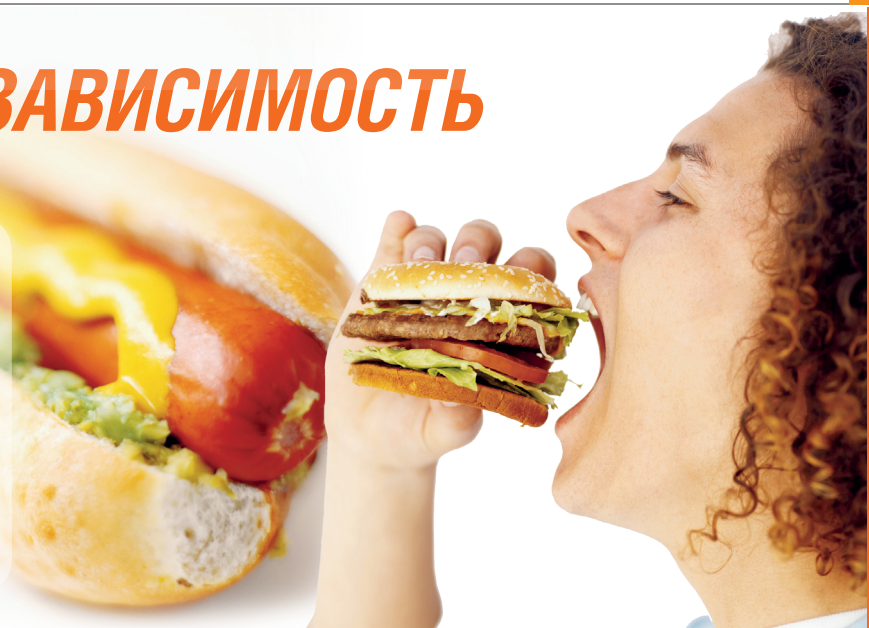
- 400 г очищенной тыквы
- 2 л воды
- 2 стакана пшенной крупы
- 2 моркови (очистить, натереть на крупной терке)
- 4 луковицы (нарезать кубиками)
- 60 мл растительного масла
- соль

Тыкву нарезать мелкими дольками, положить в кастрюлю, добавив 2 стакана воды, и поставить варить. Лук и морковь нарезать, слегка посолить, подавить до появления сока и тушить на самом малом огне, в конце влить масло и потушить еще 5 мин. Овощи добавить в кастрюлю с тыквой. Тыкву варить до мягкости, затем с помощью миксера приготовить пюре. Тщательно промытое пшено залить 6 стаканами воды, посолить и варить до готовности. Готовую кашу соединить с тыквенным пюре, довести до кипения и оставить на остывающей плите упариваться.



ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Согласно данным исследования, проводимого в течение трех лет учеными Флоридского научно-исследовательского центра Скриппс (Scripps), те же молекулярные пути, на основе которых формируется наркотическая зависимость, лежат в основе постоянного переедания, приводящего в конечном итоге к ожирению.



Исследование, проведенное на лабораторных животных (крысах), подтверждает давно высказываемое мнение: зависимость от того, что вызывает у человека чувство удовольствия, появляется при чрезмерной стимуляции ключевых центров вознаграждения в мозге, вследствие чего в них нарушается биохимический баланс. Это исследование представляет самые точные и убедительные доказательства того, что в основе наркотической зависимости и ожирения лежат одинаковые нейробиологические механизмы. Части мозга, отвечающие за вознаграждение (центры удовольствия), чрезмерно стимулируются до такой степени, что данная система понижает свою активность или отключается, адаптируясь к новой реальности, а это приводит к зависимости, и мозгу при этом все равно: это кокаин-стимулятор или кексы.

Ученые констатируют: по мере того как центры удовольствия при чрезмерной их стимуляции становились менее восприимчивыми, у крыс быстро развивалась непреодолимая привязка к перееданию. При этом они ели высококалорийную, богатую жирами пищу (сосиски, бекон, творожный пудинг в больших количествах). Данные продукты, как у крыс, так и у человека, вызывают развитие ожирения. Вскоре после начала эксперимента животные стали стремительно набирать вес. «Они постоянно выбирают самую вредную пищу, — говорит исследователь Кенни, — и в результате употребляют в два раза больше калорий, чем контрольная группа крыс».

Когда ученые заменяли вредную пищу полезной (ее называли «салаты на выбор»), крысы просто отказывались ее есть. Изменение их диетических предпочтений было настолько значительным, что они практически морили себя голодом две недели после того,

как у них забрали вредную еду. Самые большие изменения произошли с теми крысами, чья система вознаграждения в мозге «рухнула». Именно они больше других стремились к желанной, но нездоровой еде. Животные полностью теряли контроль над своим поведением во время приема пищи, а это — прямое указание на зависимость. Они продолжали переедать, даже когда ожидали получить за это удар электрическим током. Те же изменения происходили в мозге крыс, которым давали кокаин и героин.

Ученые Джонсон и Кенни исследовали молекулярные механизмы зависимости от пищи. Они сконцентрировались на конкретном рецепторе в мозге, который играет важную роль при развитии и наркотической зависимости, и ожирения, — дофаминовом D2-рецепторе. Данный рецептор реагирует на дофамин — нейротрансмиттер (вещество, участвующее в передаче нервных импульсов в мозге), который выделяется в мозге во время приятной деятельности, например, приема пищи, сексуальных отношений, употребления наркотиков, подобных кокаину. Вот как работает кокаин: он изменяет выработку дофамина, тем самым перенасыщая им мозг и чрезмерно стимулируя рецепторы, на которые дофамин воздействует. Это, в конце концов, ведет к физиологическим изменениям реакции мозга на наркотик — зависимости от него. Мозгу нужна постоянная концентрация наркотика, чтобы стимулировать рецепторы и получать удовольствие. Тот же процесс происходит при формировании зависимости от вредной пищи. Удивительно то, что когда ученые «выключили» рецепторы дофамина с помощью специального вируса, развитие зависимости от еды заметно ускорилось. Кенни отметил: «На следующий день после

открытия доступа к высококалорийной еде их мозг начал работать таким образом, как и мозг животных, которые переедали уже несколько недель. Зависимость от еды развилась практически мгновенно».

Зависимость сформировалась, и теперь для того чтобы получить удовольствие от съеденного, необходимы стимуляторы не менее сильные, чем вызвавшие зависимость. Если же стимулятор долго не поступает, наступает состояние отрицательного вознаграждения, вызывающее очень неприятные, гнетущие ощущения, которые организм стремится заменить ощущениями удовольствия, а их можно получить, только введя заветный стимулятор, для получения которого все способы хороши.

Современное исследование подтверждает то, что стало известно еще более ста лет назад: формирование зависимости от чего-либо и нравственное развитие личности несовместимы. «Если желудку не будет оказано надлежащего внимания, тогда характер не сможет развиваться в благородном и нравственном направлении. Мозг и нервы находятся в тесной связи между собой и с желудком. Неправильная еда и питье вызывают в неправильное мышление и действия».

(Эллен Уайт. Разум, характер, личность, с. 392, 1909 г.)



Які елементи благодаті, що стосуються взаємовідносин «батьки-діти», можна виявити в історії блудного сина?

Благодать визнає за людьми свободу вибору. Батько дав сину належну йому частину спадщини, хоча й знав, що той може витратити її, ведучи порочне життя. Сімейне виховання дає дітям свободу робити спроби й помилки для набуття життєвого досвіду, навіть якщо доводиться йти на ризик.



Благодать у вихованні дітей

Цей підхід нагадує Божий, коли Він, давши людині свободу, дозволив їй зробити власний вибір. Навіть незважаючи на те, що це відкрило шлях гріху і призвело до тяжких наслідків, християни бачать у Божих діях справжній прояв Його мудрості й любові до людини. Так само й батькам, які бажають, щоб їхні діти вирости відповідальними людьми, потрібно надавати їм можливість набувати власний життєвий досвід та нести відповідальність за правильні або неправильні вчинки і рішення. Ці самостійні кроки допоможуть дітям підготуватися до зустрічі зі справжніми серйозними проблемами дорослого життя, а також навчать їх виживати в нашому світі, сповненому проблемними ситуаціями.

■ Благодать і наслідки

Маргарет була дівчиною, яка полюбляла швидку їзду. Тому, коли вона вступила до університету, батьки, незважаючи на всі її прохання, не дозволили їй сідати за кермо машини. Вони також заборонили їй користуватися автомобілем друзів. Проте одного разу вона не встояла перед спокусою і попросила сісти за кермо автомобіля своєї подруги, що призвело до сумних наслідків. Обганяючи на великій швидкості інший автомобіль, вона виїхала на

зустрічну смугу й ледь не стикнулася з вантажівкою. Щоб уникнути аварії, їй довелося різко звернути з дороги, але вона зрозуміла, що тоді машина впаде в річку, яка протікала вздовж дороги. У відчаї вона заволатала до Бога... Машина потрапила не в річку, а в дерево й повисла на краю обриву. Дізнавшись про те, що трапилося, батьки дівчини не сварили її за те, що вона не послухала їх. Навпаки, вони намагалися морально підтримати та втішити її. Та все ж їй довелося відшкодувати збитки за розбитий автомобіль. На відшкодування пішли усі кошти, котрі дівчина заробила під час літніх канікул. Проте вона отримала незабутній життєвий досвід, і сьогодні, завдяки цьому уроку, вона керує автомобілем дуже обережно.

■ Милість довготерпелива

Батько не відвернувся від блудного сина, хоча й не мав від нього вісток, і не уявляв, де той перебуває. Як ми дізналися про це? По-перше, повернення сина не захопило батька зненацька. Можна припустити, що він щодня сидів біля вікна, очікуючи повернення свого сина. Ми не знаємо, скільки тривало це очікування, але здогадуємося, що досить довго. Слава Богові, батько все ж дочекався сина!

■ Материнська любов

Одна медсестра пригадує, як одного разу лікар, покликавши її у бік, сповістив, що хвора жінка (вже досить похилого віку), яку щойно привезли, знаходиться у дуже тяжкому стані, і він не впевнений в тому, що вона доживе до завтрашнього ранку. Медсестра проявила максимум уваги до помираючої жінки й зуміла завоювати її довіру.

Покликавши медсестру до себе, жінка сказала з сумом у голосі: «Я їхала сюди з Каліфорнії машиною одна, зупиняючись у кожному значному місті між Сан-Франциско й Бостоном. В усіх містах я заїжджала у два місця: поліцейську дільницю та клініку. Річ у тому, що мій син пішов з дому, і я навіть не уявляю, де він зараз. Я повинна його обов'язково знайти...»

В очах матері замерехтів промінчик надії, коли вона додала: «Я вірю, що настане день, і він приїде в цю клініку. Коли це відбудеться, перекажіть йому, будь ласка, що двоє його найближчих друзів ніколи не втрачали надії зустрітись з ним знову». Схилившись над помираючою матір'ю, медсестра промовила пошепки: «Що мені сказати, якщо син запитає, як звати цих друзів?» Очі жінки наповнилися слізьми, і вона відповіла тремтливими губами: «Перекажіть йому, що цими друзями були його мати і Бог». Після цих слів її очі закрилися назавжди...

■ Милість не злопам'ятна

Не було б нічого дивного, якби батько, побачивши блудного сина, пішов за своєю людською природою і сказав би йому: «Що ти тут забув, неробо? Подивися, на кого ти тепер схожий! Іди геть, доки хтось із моїх друзів чи слуг не побачив тебе!» Для деяких батьків така реакція була б досить природною. Але насправді так не було. Незважаючи на всі страждання, заподіяні сином, батько зустрів його з розкритими обіймами і відновив у всіх колишніх правах, давши йому новий одяг та перстень — символ батьківського визнання сина.

Як утішно знати, що, завдяки Ісусу Христу, Бог не рахує наших промахів! Що б ми не зробили, — Він завжди готовий вислухати нас, варто лише звернутися до Нього з покаванням. У такий же спосіб милість у взаємовідносинах батьків і дітей означає, що ми не станемо рахувати помилки й промахи наших дітей, якими б серйозними вони не здавалися, чи якого би болю вони нам не завдавали. Нам виявлена висока честь проявляти до дітей ті ж милість і прощення, котрі Бог проявляє до нас. Коли ми прощаємо своїх дітей, тоді милість, котру ми проявляємо до них, допомагає подолати заподіяний нам біль.

■ Приклад прощення

Зворушлива історія «Не повторюй цю помилку», написана С'ю Кідд, є прекрасною ілюстрацією того, як батьки можуть прощати навіть без прохання про вибачення.

У той холодний січневий вечір у клініці було незвично тихо. Медсестра, яка щойно заступила на чергування, зайшла в палату, де лежав містер Вільямс. Кілька годин тому він переніс серцевий напад, але зараз його стан стабілізувався. Він лежав у білосніжних накрохмалених простиралах і, почувши кроки, відкрив очі.

«Сестра, — звернувся він до неї, і на його очах раптом виступили сльози, — чи не могли б ви зателефонувати моїй доньці? Скажіть їй, що

я переніс інфаркт. Легкий. Розумієте, я живу сам, і вона — єдина рідна мені людина».

«Гаразд, я зараз зателефоную», — запевнила його медсестра. Але перед тим, як вона вийшла дзвонити, містер Вільямс попросив олівець та аркуш паперу.

Медсестра подзвонила, як і обіцяла. «Джені, це С'ю Кідд, чергова медсестра з клініки. Я дзвоню з приводу вашого батька. Сьогодні його поклали в клініку з легким інфарктом і...»

Медсестра не чекала на таку реакцію. «Тільки не це!» — закричала донька. «Адже він не помер? Врятуйте його!» — благала вона. «Я не бачила його вже майже рік. Ми посварилися через мого хлопця в день мого народження, коли мені виповнилося двадцять один рік (вік повноліття в США). Я пішла з дому і... і так досі не повернулася. Усі ці місяці я дуже переживала, тому що не попросила в нього вибачення. Адже останнє, що я сказала йому перед тим як піти: «Я тебе ненавиджу!»

Дочка приїхала в клініку, вбігла в палату до батька, але було надто пізно — він помер. Убита горем, вона зізналася: «Неправда, що я ненавиділа його. Я його любила». Але батько так і не почув цього зізнання. Коли Джені все ще ридала над його бездиханним тілом, медсестра помітила жовтий аркуш паперу. На ньому було щось написано. Вона взяла аркуш і прочитала: «Люба донечко. Я пробачив тобі й молюся про те, щоб ти також пробачила мені. Я знаю, що ти любиш мене. Я також люблю тебе. Цілую, твій батько». (див. С.Кідд «Не повторюй цю помилку»).

Милість висвітлює в людині позитивне. Батько блудного сина бачив позитивне, а не негативне у поверненні й покаванні свого сина. Відповідаючи на гнівливі докори старшого сина, батько говорить: «Будемо їсти й веселитися, бо цей син мій був мертвий — і ожив, пропав — і знайшовся!» (Луки 15:23, 24). Замість того щоб зосередити всю увагу на помилках і промахах, люблячий батько доброзичливо поставився до покавання сина й прийняв його таким, яким той був.

Ми виявляємо милість у наших стосунках з дітьми, коли визнаємо та заохочуємо їхні позитивні дії, їхнє прагнення до добра. Коли вони роблять негативні вчинки, ми приймаємо дітей такими, якими вони є. Цим ми демонструємо свою безумовну любов і допомагаємо їм набутися впевненості в собі.

Милість радіє покаянню і заохочує до відновлення сімейних зв'язків. У притчі батько влаштував учту, щоби відсвяткувати повернення сина й висловити свою радість. Нам потрібно з такою ж радістю відзначати кожний праведний крок своїх дітей і робити усе, щоб вони бачили нашу радість і схвалення.

■ Що означає бути милостивими до дітей

- Дозволяти дітям приймати самостійні рішення та вчити їх брати на себе відповідальність за свій вибір, даючи їм можливість відчувати на собі наслідки свого вибору.

- Ніколи не впадати у відчай і не втрачати надію, навіть якщо дитина пішла неправильним шляхом.

- Завжди бути готовим допомогти їй у випадку необхідності.

- Не вести рахунок колишнім помилкам, але намагатися прощати дітям їхні промахи, навіть якщо вони не просять вибачення.

- Акцентувати увагу на сильних сторонах дитини і проявляти співчуття до її слабостей.

- Доброзичливо і з повагою ставитися до зусиль дитини змінитися на краще; усяляко заохочувати ці зусилля.

Виявляючи милість нашому подружжю та дітям, подібно тому, як і наш Небесний Отець завжди милує нас, ми можемо бути впевненими в тому, що сімейні зв'язки між чоловіком і дружиною, а також між батьками й дітьми стануть від цього лише міцнішими. Нехай благословить нас Бог на прояв милості в наших сім'ях.

Добрый дом

Приятно жить в доме, где царит доброта. Если родители говорят детям добрые слова и хвалят их за правильные поступки, тем самым они поощряют их дальнейшее усердие, делают их счастливыми и создают в семье неповторимую обстановку, когда меркнут все мрачные тени, а радостный свет озаряет каждого. Взаимная доброта и снисходительность превращают дом в рай.



Избавьтесь от раздражительности

Родители, когда вы чувствуете, что раздражены, вам не следует совершать тяжкий грех и отравлять семейную атмосферу этим опасным состоянием. В такие моменты контролируйте себя вдвойне и решите в сердце своем никого не оскорблять устами своими, но произносить только приятные, ободряющие слова. Скажите себе: «Я не омрачу счастье своих детей резким словом».

Как меня укусила собака



Привет, ребята!

Сегодня я расскажу вам историю о том, как меня укусила собака. Вернее, о том, как меня защитил Господь.

Шел я после школы домой. Погода хорошая, солнышко светит, белочки скачут в лесу, а я иду по тропинке и радуюсь, что наконец-то закончились уроки, можно пообедать дома и пойти гулять. Обычно я возвращаюсь домой с друзьями, но в тот день они задержались в школе.

Я даже не слышал, как ко мне подкралась огромная собака. Когда она укусила меня за ногу, я закричал от боли. Собака испугалась моего крика и отбежала в сторону. Я не знал, что мне делать, ведь она могла напасть вновь. Тогда я помолился: «Господь, защити меня от этой собаки». Потом я нагнулся, чтобы взять камень, но камней поблизости не было. Я сделал вид, что нашел его, и замахнулся на собаку. К моему удивлению, собака испугалась, поджала хвост и убежала.

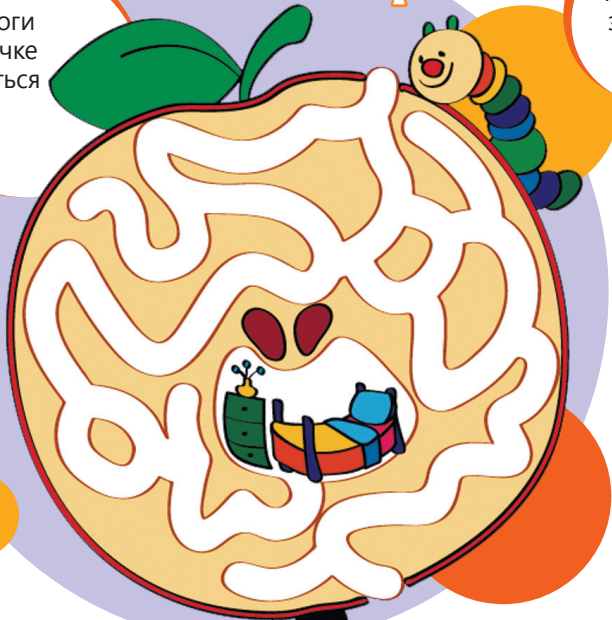
Когда я осмотрел рану, я успокоился. На ноге были видны лишь небольшие следы от зубов, собака не прокусила мне ногу, хотя пасть у нее была огромной, а клыки — острыми. Дома мама обработала мне место укуса. Через несколько дней нога перестала болеть, а следы от укуса исчезли.

Я был очень благодарен Богу, что Он услышал мою молитву в тот день и защитил меня от этой огромной собаки.

Ваш друг Макси

Лабиринт

Помоги гусеничке добраться домой



Раскрась зайчика



Загартовування водою

Підготувала Т.Ф. Остапенко,
сімейний лікар

Частина 2



У попередньому випуску ми з вами розглянули принципи загартування водою дітей 1-го року життя. Сьогодні поговоримо про загартування дітей перших 3 років. Ці принципи застосовуються і для дітей старшого віку.

Загартування водою дітей 1-3-го року життя

Місцеві процедури: вмивання, обтирання, місцеві ванни, обливання.

Загальні процедури: обливання, душ, купання.

Самостійне вмивання

- Діти до 2 років миють лише обличчя та кисті рук.
- Діти старші 2 років миють обличчя, шию, верхню частину грудей і руки до ліктів.
- Початкова температура – 26 °С.
- За 10-15 днів знижують до цільової температури 18-17 °С.
- Закінчують витиранням шкіри насухо.

Вологе обтирання

- Початкова температура води – 33-32 °С.
- Поступово знижують на 1 градус і через 5-7 днів доводять до 25 °С.
- Обтирають руки, спину і груди.
- Для дітей старше 1-го року це перехідний етап до загальних обливань.
- Ослабленим дітям може проводитися тривало.

Місцеве обливання

Місцеві ванни (для рук або ніг)

- Ручні ванни проводять під час гри з водою (купання ляльки, миття посуду).
- Початкова температура води – не нижче 28 °С.
- Температура води знижується до кімнатної температури.

Місцеве обливання

- Спочатку проводиться для ніг (має не лише місцеву, але й загальну дію, реагує слизова оболонка верхніх дихальних шляхів).

1-й спосіб – обливання з поступовим зниженням температури

- Початкова температура води – 36-35 °С.
- Знижують на 1 градус поступово.
- Цільова температура через 4-5 днів – 24-22 °С для дітей 1-3-го року життя, для старших дітей – 20-18 °С.
- Обливають нижню третину гомілок і стопи.

- Закінчують розтиранням досуха до легкого почервоніння шкіри.

2-й спосіб – контрастне обливання

- Ноги обливають спочатку водою 36 °С, потім холодною – від 28 до 18 °С (поступово температуру води знижують), а в кінці – знову 36 °С.
- Застосовується частіше до дітей з алергійними реакціями (можливий капілярспазм під час дії холодної води, а тепла вода знову розширює капіляри, зберігається загартувальний ефект холодної води).
- Застосовується до дітей у період відновлення після хвороби (ноги обливають лише теплою водою).

Загальне обливання

- Початкова температура – 36-35 °С.
- Поступово знижують на 1 градус, взимку – через 5 днів, влітку – через 2-3 дні.
- Цільова температура – 28 °С взимку, 25-24 °С – влітку.
- Тривалість процедури – від 30-40 с до 1-1,5 хв.
- Ефект: шкіра спочатку блідне, потім червоніє. Якщо шкіра бліда, синюшна, дитину морозить – це переохолодження. Таку дитину розтирають сухим рушником до почервоніння.

Душ

- Впливові чинники: температурний і механічний (збуджується нервова система).

- Починають застосовувати лише з 1,5 року і не перед сном.

- Корисний малоактивним дітям, з поганим апетитом.

- Початкова температура – 36-35 °С.
- Поступово знижують на 1 градус, взимку – через 5 днів, влітку – через 2-3 дні.

- Цільова температура – 28 °С взимку, 25-24 °С влітку.

- Тривалість процедури – 1-1,5 хв.

Купання у відкритих прісноводних водоймах

- Найбільш ефективна процедура (термічний і механічний ефекти).

- Дітей починають купати з 2-3 років, коли вони вже добре ходять.

- Температура повітря – 25-26 °С.
- Температура води – 23 °С.
- Час купання – з 10 до 12 год дня.

- Дошкільнят купують не частіше 1 раз на день.

- Діти не повинні заходити у воду розпашілими або переохолодженими.

- Поряд з дитиною завжди повинен бути дорослий.

- При найменших ознаках переохолодження (блідість обличчя, синюшність губ, дитину морозить) купання завершують, розтирають дитину досуха, одягають.

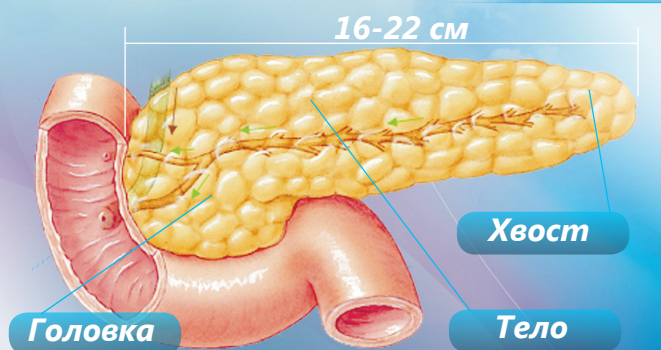
Морське купання: термічний, механічний (тиск маси води і удари хвиль) і хімічний ефекти (сіль та інші речовини).

- Діти, що живуть біля моря, починають з 2 років, в умовах помірного клімату – з 3 років.

- Купати дитину в морі достатньо 1 раз на день в гарну погоду.

Будьте здорові!

Поджелудочная железа



Поджелудочная железа — это железа, расположенная сзади желудка в верхней части живота (на 5-10 см выше пупка) практически поперечно, причем большая ее часть находится слева от позвоночника. Ее длина — 16-22 см, масса — 70-80 г. По форме она немного напоминает головастика. Анатомически в ней выделяют головку — самую широкую часть, тело — более узкую и хвост — самую тонкую часть. Головкой железа повернута вправо, а хвостом — влево.



Состоит поджелудочная железа из эндокринных и экзокринных клеток. Большая часть этих клеток выполняет внешнесекреторную (экзокринную) функцию. Экзокринные клетки вырабатывают поджелудочный сок (1,5 - 2,0 л в день), содержащий пищеварительные ферменты.

Поджелудочный сок представляет собой бесцветную жидкость, которая поступает в двенадцатиперстную кишку по протокам поджелудочной железы. Под влиянием ферментов поджелудочного сока происходит расщепление кишечного содержимого до конечных продуктов, пригодных для усвоения организмом. Ферментный состав сока поджелудочной железы зависит от вида принимаемой пищи: при употреблении углеводов возрастает преимущественно секреция амилазы; белков — трипсина и химотрипсина; жирной пищи — липазы. Поджелудочный сок начинает выделяться через 2 - 3 мин после начала принятия пищи в результате рефлекторного возбужде-

ния железы — импульсы поступают от рецепторов ротовой полости. А затем воздействие желудочного содержимого на двенадцатиперстную кишку высвобождает гормоны (холецистокинин и секретин), которые и определяют процентный состав ферментов в соке.

Эндокринные клетки поджелудочной железы собраны в группы, так называемые панкреатические островки (островки Лангерганса), которые выделяют в кровь гормоны инсулин и глюкагон. Больше всего островков сконцентрировано в области хвоста поджелудочной железы. Размеры панкреатических островков колеблются в пределах 0,1 - 0,3 мм, а их общая масса не превышает 1/100 массы поджелудочной железы. Панкреатические островки имеют два основных типа железистых клеток. Клетки, синтезирующие инсулин, называют бета-клетками; клетки, вырабатывающие глюкагон, — альфа-клетками.

Гормоны островковых клеток оказывают значительное влияние на обмен веществ в организме. Ин-

сулин является «ключом», который открывает «замки» входных ворот клеток и таким образом запускает глюкозу внутрь, вследствие чего снижается ее уровень в крови. Он также стимулирует синтез гликогена (это как «консервированная» про запас глюкоза) в печени и способствует превращению избытка глюкозы в жир. В целом, инсулин повышает синтез и углеводов, и жиров, и белков — это анаболический гормон.

Основной эффект глюкагона направлен на повышение уровня глюкозы в крови и связан с расщеплением гликогена печени до глюкозы и выделением ее в ток крови.

Для чего нам нужна глюкоза?

Глюкоза является основным источником энергии для жизнедеятельности клеток, поэтому организм очень тщательно «следит» за ее уровнем в крови. Внутри клеток глюкоза «сгорает» в соединении с кислородом, в результате чего выделяется энергия, необходимая для

работы клеток. При отклонении уровня глюкозы в крови от нормы говорят о гипо- (ниже нормы) или гипергликемии (выше нормы). При недостатке инсулина или изменении его активности содержание глюкозы в крови резко возрастает, но в клетки она не попадает, наступает «голод среди изобилия», что со временем может привести к появлению сахарного диабета.

«Голодные» клетки сигнализируют о недостатке энергии, и организм запускает резервные пути ее получения. Активируются альтернативные пути переработки глюкозы (без участия кислорода), которые сопровождаются накоплением в тканях организма большого числа побочных продуктов: сорбитола, гликозаминогликанов, гликозилированного гемоглобина. Сорбитол способствует возникновению катаракты, нарушению работы мелких артериальных сосудов — артериол и капилляров (микроангиопатия), ведет к нарушениям функции нервной системы (нейропатия). Гликозаминогликаны приводят к поражению суставов.

Однако и альтернативных путей усвоения глюкозы недостаточно для получения энергии, так как эти химические реакции проходят со значительно меньшим выделением энергии, чем реакция окисления глюкозы кислородом. Чтобы получить дополнительную энергию, организм усиливает перекисное окисление жиров, в результате чего накапливаются токсические продукты, повреждающие сосуды. В крови повышается содержание продуктов обмена, называемых кетоновыми телами, основным представителем которых является ацетон, особо токсичный для мозга. С той же целью организм расщепляет белки тела, а ведь из белков состоят наши мышцы. Это приводит к мышечной слабости, нарушениям работы сердечной мышцы, скелетных мышц. Итак, при недостатке инсулина или изменении его активности нарушается как обмен углеводов, так и обмен белков и жиров.

Таким образом, в одной железе Бог разместил разные и очень важные клетки, отвечающие за пищеварение и усвоение поступающих питательных веществ. Поистине, мы дивно устроены, и нам необходимо беречь этот тонкий механизм, задуманный Творцом!



Історія відкриття інсуліну



Канадський фізіолог **Фредерік Грант Бантінг** народився 14 листопада 1891 року. На певному етапі медичної кар'єри, яку він розпочав у якості хірурга, йому запропонували обійняти посаду асистента професора в медичній школі університету Західного Онтаріо, де він став займатися науковими дослідженнями. Друг дитинства Ф. Бантінга помер від захворювання, яке ми називаємо цукровим діабетом. Цей трагічний випадок змусив ученого зайнятися пошуком засобів для лікування цієї хвороби.

У 1921 році Ф. Бантінг з колегами приступив до серії експериментів, спрямованих на виділення невідомого на той час гормону з островкової тканини підшлункової залози у собак. Експерименти пройшли вдало, і в січні 1922 р. в дитячій лікарні Торонто було вперше проведено успішне лікування інсуліном 14-річного хлопчика з важкою ювенільною формою цукрового діабету.

Далі була серія клінічних випробувань, які визначили біологічну дію інсуліну і дозволили розробити основні рекомендації щодо його клінічного використання. Замість того щоб отримати патент на інсулін і згодом казково розбагатіти, Ф. Бантінг передав усі права Торонтському університету. Надалі права на виробництво інсуліну перейшли до Канадської

ради з медичних досліджень, і наприкінці 1922 р. новий препарат з'явився на ринку лікарських засобів. У 1923 р. Ф. Бантінг і Джон Дж. Р. Маклеод (професор-фізіолог Торонтського університету, що брав участь в цих дослідженнях) отримали Нобелівську премію з фізіології і медицини за відкриття інсуліну.

Ф. Бантінг в Канаді став національним героєм. У 1923 р. університет Торонто надав йому ступінь доктора наук, вибрав професором і відкрив нове відділення — спеціально для продовження його робіт. Канадський парламент виділив Бантінгу довічну щорічну пенсію — 7 500 дол. У 1930 р. Ф. Бантінг став директором науково-дослідного інституту, був обраний членом Королівської громади в Лондоні, в 1934 р. він отримав звання лицаря Великої Британії. Життя цього вченого — яскравий приклад того, як безкорисливе служіння науці і людям гідно винагороджується.

Починаючи з 14 листопада 1991 р., в день народження Ф. Бантінга, відмічається Всесвітній день боротьби з діабетом. Він був заснований Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) і Міжнародною діабетичною федерацією (IDF), яка об'єднує понад 170 національних діабетичних організацій, до яких входить і Українська діабетична федерація.

ПОДЛИННАЯ ЛЮБОВЬ

Нэнси Ван Пелт

Романтика — необходимый компонент брака в наше время, но любовь означает куда больше, чем просто романтические чувства, как бы важны они ни были. Д-р Карл Меннингер, выдающийся христианский психиатр, выразил эту мысль такими словами: «Любовь не вспыхивает в нас, она в нас вырастает». Любовь в браке зреет по мере того, как пара постигает принципы любви в повседневной жизни. Итак, подлинная любовь поднимается над влюбленностью, и нам следует не только ожидать любви и внимания от других, но самим относиться с любовью и вниманием к другим.

Однако для большинства из нас выражать любовь изо дня в день довольно трудно. Мало кто может быть нежным, заботливым, внимательным и терпеливым день за днем на протяжении всей жизни, ведь наши чувства зависят от настроения, пищеварения, погоды, плохого самочувствия и множества других факторов.

Бесспорно, что влюбленность — составная часть любви. Первое притяжение между людьми возникает вследствие влюбленности, и вряд ли возможно создание союза любви, если вначале не было влюбленности. Однако в браке первые волнующие чувства неизбежно приглушаются. Никто не способен постоянно жить на пике эмоционального напряжения. Со временем свежесть восприятия друг друга исчезает, и наступает момент, когда супруги не удовлетворены эмоциональными отношениями. Негативные чувства могут отравить семейную атмосферу.

Если отношения вступили в эту полосу, супруги должны с большей

ответственностью контролировать свои эмоции, стараясь осуществлять принцип активной любви. При таком подходе к взаимоотношениям молодая любовь со временем перерастает в зрелую, подлинную любовь, которая сольет два сердца и две жизни в одно целое, и это будет надежной защитой от негативных чувств.

ПРИНЦИПЫ ПОДЛИННОЙ ЛЮБВИ

Подлинная любовь немислима без сознания огромной ответственности

Незрелые и неопытные люди зачастую берут на себя ответственность за другого человека, но в дальнейшем вдруг обнаруживают, что неспособны нести ее. Они клянутся в вечной любви, которая на деле оказывается весьма краткой. Такие люди с легкостью отказываются от взятых обязательств, разводятся, а затем беззаботно устремляются

навстречу новой любви. Они даже не пытаются проанализировать свои личные качества и измениться к лучшему. Им не приходит в голову спросить себя, готовы ли они к новым испытаниям.

Любовь будет крепкой лишь в том случае, если мы постоянно предпринимаем серьезные усилия, чтобы укрепить ее. Осмотрительное отношение к своему выбору, прежде чем превратить дар любви в обязательство на всю жизнь, — показатель зрелости личности.

Подлинная любовь не ограничена никакими условиями

Любовь «с условием» нельзя назвать подлинной. Только в атмосфере безоговорочной любви возникнет доверие, необходимое для близости.

Одна женщина призналась, что ее муж питает к ней любовь «с условием». У нее создалось впечатление, что его любовь зависит от того, ца-

рит ли в доме чистота и порядок. Но для того чтобы в доме было чисто, ей необходимо знать, любит ли он ее вне зависимости от того, чисто в доме или нет. Подобным же образом женщина может дарить мужу интимность «при условии». Такая жена обещает удовлетворить сексуальные потребности мужа, если прежде он выполнит определенное задание или при условии, что его поведение будет отвечать ее требованиям.

Безоговорочная, подлинная любовь принимает человека таким, какой он есть. Эмоциональные и психологические барьеры, эгоизм мешают нашей свободе дарить свою любовь другому, не ставя условий. Безоговорочная любовь являет собой идеал, к которому мы должны стремиться.

Подлинная любовь побуждает нас идти навстречу потребностям другого

Мне нравится комический рисунок, где изображен Чарли Браун в пижаме, шествующий со стаканом воды к будке своего любимого пса. Подпись гласит: «Что есть любовь? Принести стакан воды посреди ночи — вот любовь!»

Легко любить, когда твой избранник ласков и внимателен. Но как трудно ответить ему любовью в досадных, обыденных случаях.

Подлинная любовь позволяет другому оставаться самим собой

Любовь не должна быть собственной (1 Кор. 13:5). Подлинная любовь признает уникальность личности супруга, давая ему свободу быть самим собой. Такая любовь исключает попытку превратить другого в свою собственность и манипулировать им. Она подразумевает уважение свободы супруга думать по-своему, чувствовать по-своему и самому принимать решения. Она помогает супругу в самовыражении и реализации своих возможностей.

Такая любовь не будет помехой для дружеских контактов и интересов вне дома, поскольку каждый из нас нуждается в определенном «свободном пространстве», в котором мы бы могли развиваться как личности. Не пытаясь заслонить другому весь горизонт, мы дадим свободу своему избраннику наслаждаться всем разнообразием богатых жизненных впечатлений.

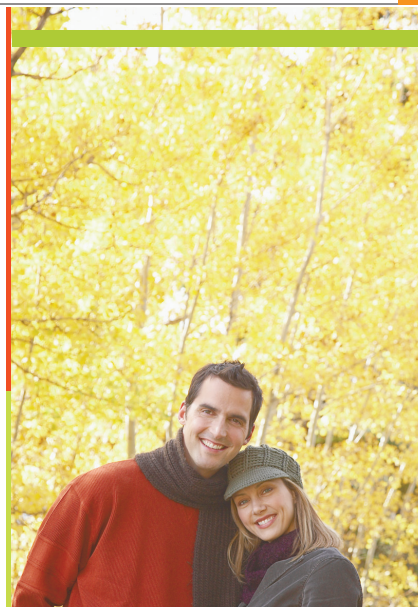
Подлинная любовь прочна и постоянна

Одним из прекрасных свойств подлинной любви является ее постоянство (1 Кор. 13:8). Любовь не может исчезнуть. Однако тысячи супругов, ожесточенных и разочарованных, начинают бракоразводные процессы, причем все из них когда-то утверждали, что любят.

В большинстве случаев любовь начинается со страстного увлечения. Но как прекрасное растение, любовь увянет и погибнет, если любящие не представляют, чем ее надо питать и как за ней ухаживать. Любовь, даже подлинная любовь, — создание хрупкое.

О нашем браке я могу сказать следующее. Настроение и жизненные обстоятельства не могут изменить той глубокой любви, которую мы питаем друг к другу. Наша взаимная ответственность превратила нас в неразрывное целое, несмотря на то что наши эмоции, конечно же, подвержены колебаниям. Временами Гарри разочаровывает меня, и мои романтические чувства исчезают. В другой раз я сама делаю ошибки и допускаю серьезные промахи. Бывает, что мы охвачены гневом, обидой, ожесточением или отчаянием. Однако мы дали друг другу нерушимую клятву, когда повторяли за священником эти слова: «В болезни и здравии... в бедности и богатстве... в радости и горе... сегодня и всегда». Романтические чувства могут подвести нас, но подлинная любовь, которую мы взрастили, удержит нас вместе даже в трудные времена.

Самоотверженность — вот на чем основана подлинная любовь. Прочный союз любви сложится по мере того, как личность пройдет путь от эгоцентризма до полной самоотдачи. Чтобы получать любовь, нужно научиться ее отдавать. Иисус говорил: «Давайте, и дастся вам» (Луки 6:38). И эта Его заповедь в полной мере применима к семейным взаимоотношениям. Если вы хотите, чтобы ваше супружество было наполнено более глубокой любовью, начните с того, чтобы любить сильнее самому. Вместо того чтобы ожидать от своего супруга проявления любви к вам, возьмите себе за правило быть здесь инициатором. Подумайте, в чем заключаются потребности вашего супруга, и начните жить ими с сегодняшнего дня, с настоящего момента!



Драгоценный дар Иисуса

Любовь — это драгоценный дар, который мы получаем от Иисуса. Чистая и святая любовь — не чувство, но принцип. Те, кто движим истинной любовью, не могут быть безрассудными и слепыми.

Нечасто можно встретить настоящую, искреннюю, преданную, чистую любовь. Это весьма редкая драгоценность. Но бывает, что любовью называют страстное увлечение.

Истинная любовь — это высокий и святой принцип, совершенно отличный по своему характеру от той любви, которая пробуждается под влиянием порыва и внезапно угасает, встретившись с суровыми испытаниями.

Любовь — это небесное растение, и его необходимо лелеять и питать. Нежное сердце, уместное слово, произнесенное с любовью, сделают семьи счастливыми и окажут доброе влияние на тех, кто попадет в сферу их влияния.



Лечение сахарного диабета



Эффективность предлагаемого метода лечения достигает 90% и более, несмотря на его простоту. Такого результата можно добиться благодаря тому, что данное лечение ведет к устранению главных причин возникновения сахарного диабета 2 типа, а как известно, нет причины — нет болезни.

В лечении сахарного диабета 2 типа необходимо стремиться к осуществлению следующих целей: контроль аппетита, веса, строгий распорядок дня и предупреждение осложнений диабета.

Физические упражнения — весьма эффективное средство в лечении диабета. Основопологающим принципом здесь является их доступность, чувство удовлетворения после нагрузки и умеренность. При этом не имеет значения, какая именно деятельность осуществляется. Это могут быть спортивные занятия, домашняя работа, работа в саду или огороде, а также профессиональная деятельность. Весь смысл физической нагрузки — в увеличении расхода энергии и получении эмоционального удовлетворения. Подчеркнем, что здесь важна регулярность. Если молодые люди в 30 лет с отягощенной наследственностью по диабету сделают физические упражнения частью своего образа жизни,

то они смогут предотвратить возникновение диабета в более позднем возрасте.

Необходимо, как минимум, 20 мин в день посвящать энергичным физическим упражнениям на свежем воздухе, а лучше — 40 мин. Кроме того, после каждого приема пищи совершайте легкую прогулку, это нужно для того, чтобы настроить обмен веществ на расход энергии и, соответственно, на снижение веса и уровня сахара в крови. Прогулка должна длиться, как минимум, 15-20 мин.

Необходимо привести свой вес в норму. Для этого исключите из рациона все жирные продукты, кроме орехов и семечек, не перекусывайте между приемами пищи и не ешьте позже 15.00. Если вы затрудняетесь сразу отказаться от ужина, попробуйте в 18.00 съесть либо один фрукт, либо кусочек хлеба без паштета. Ложитесь спать не позднее 22.00, чтобы аппетит к ночи не усилился.

Диета

Оптимальной для больных диабетом является полная вегетарианская диета, богатая сложными углеводами (70-80% калорийности), пищевой клетчаткой (10-40 г), с низким содержанием жиров (10-15% калорийности). Преимущество диеты, богатой растительной клетчаткой, состоит в том, что клетчатка повышает чувствительность клеток к действию инсулина, и, соответственно, уменьшается потребность в нем.

Многие исследования неоднократно подтверждали, что для питания больных диабетом необходимы цельные зерновые (не очищенные от растительной клетчатки), а белые крупы, белая мука, полированный рис вредны. Было выявлено, что из цельных зерновых наиболее полезными являются те, которые не содержат белка под названием глютен. К ним относятся рис, кукуруза и просо. Употребление зерновых, содержащих глютен, следует ограничивать: пшеница, рожь, ячмень, возможно, овес.

Магний — минерал, необходимый для профилактики осложнений сахарного диабета. Продукты, богатые магнием: цельные зерновые, орехи кешью, миндаль, соя и другие бобовые, зеленые листовые овощи, кукуруза, авокадо, инжир, бананы, яблоки, персики, ананас, лимоны.

Регулярное употребление бобовых (горох, фасоль, соя, чечевица, бобы) обеспечивает организм растительной клетчаткой и сапонинами, которые способствуют снижению сахара в крови и профилактике таких осложнений, как полинейропатия и атеросклероз.

Свободные жиры (видимые) препятствуют полноценному действию инсулина, поэтому они являются более важной причиной недостаточного контроля диабета, чем пищевой сахар. Старайтесь максимально, насколько это возможно, ограничить потребление свободных жиров, заменив их орехами и семечками.

В одном из исследований было установлено, что консервированные без сахара фрукты и свежие фруктовые соки без добавления сахара в умеренных количествах оказывают такое же действие, как и свежие фрукты. Поэтому их можно разумно использовать в питании при диабете. Они являются хорошим источником витаминов и минералов.

Употребляйте в основном сырые продукты: овощи, фрукты, немного орехов и семечек. Это поможет в течение нескольких месяцев добиться снижения веса, артериального давления и, как результат, лучшего контроля уровня сахара в крови. Продукты, содержащие менее 5% углеводов, можно употреблять без особых ограничений. К ним относятся: цветная капуста, сельдерей, стручковая фасоль, шпинат, спаржа, брюссельская капуста, помидоры, капуста, баклажаны и др. Некоторые из них можно слегка проварить на пару без добавления соли, но не доводите эти овощи до кипения, чтобы не терялись витамины.

Чеснок и лук в сыром или приготовленном виде снижают повышенный уровень сахара в крови. Рекомендуется их ежедневное умеренное употребление.

Омега-3 и омега-6 жирные кислоты способны повышать чувствительность организма к инсулину, как показывают исследования. Самые богатые источники этих кислот — орехи и семена льна. Рекомендуемое дневное количество — небольшая горсть орехов и 1-2 ст. л. подсушенных молотых семян льна.

Воздержание от пищи в течение 1-5 дней будет очень полезно больным сахарным диабетом 2 типа с избыточным весом. Это ведет к увеличению количества рецепторов инсулина на поверхности клеток и, соответственно, улучшению течения заболевания. Голодайте 1-2 дня в неделю, или 3 дня в месяц, или 5 дней в 2 мес (обязательно проконсультируйтесь с врачом!), при этом употребляйте достаточное количество воды. Голодание больным сахарным диабетом 1 типа строго противопоказано, так как это опасно развитием ацидоза.

Приведем пример обычного завтрака: несколько столовых ложек ов-

сянки с небольшим количеством изюма и несладкого яблочного пюре, стакан соевого молока, несладкие фрукты (грейпфрут, киви, яблоки, вишня). На обед — немного густого первого блюда и цельнозернового хлеба, большое количество свежего салата из различных овощей, чуть приправленных солью и небольшим количеством орехов. Мясо, сметана, коровье масло, яйца, сыр — все это неблагоприятно влияет на ваше здоровье и является одной из причин постоянно возрастающей заболеваемости сахарным диабетом 2 типа.

Контролируйте стресс, так как это еще один фактор повышения уровня сахара в крови. Рекомендации по этому вопросу вы можете найти в № 7 (2009) нашей газеты, статья «Позаботьтесь о своих нервах».

Фитотерапия

Побеги черники, корень лопуха и одуванчика, пажитник используйте в одном сборе с течение 1 мес. Аптечный готовый фитосбор «Арфазетин» также применяется при диабете. Количество курсов лечения — 2-4-6 раз в год, в зависимости от тяжести течения заболевания.

Успокаивающе действуют на нервную систему валериана, пустырник, хмель, мята. Одну-две из этих трав при необходимости можно добавить в сахароснижающий сбор. Продолжительность приема успокаивающих трав — 1-1,5 мес, с повторением по мере необходимости.

В пищу рекомендуется добавлять дважды в день по ½ ч. л. куркумы и гвоздики. Эти специи имеют свойство повышать выработку инсулина за счет большого содержания хрома.

Для профилактики и лечения сосудистых осложнений диабета ис-

пользуйте препараты из листьев дерева Гинкго билоба курсами по 2-3 мес дважды в год (можно приобрести в аптеке).

Согревающий компресс

Для улучшения кровообращения в нижних конечностях применяйте согревающий компресс на область поясницы и верхней трети бедер (через толстый слой ткани, чтобы избежать ожога) по 30 мин 2-3 раза в день. Температурная чувствительность при диабете со временем снижается, поэтому нужно быть очень аккуратным при проведении тепловых процедур.

Лечение диабетической полинейропатии

Ранее это осложнение сахарного диабета считалось не поддающимся лечению. Но после того как были определены явные преимущества строгой вегетарианской диеты, это состояние не расценивают как безнадежное. Кроме диеты необходимо придерживаться строгого распорядка в основных жизненных привычках, особенно связанных с пищей и физической активностью.

Для местного применения рекомендуется использовать мази на основе экстракта красного жгучего перца — капсикаина («Эспол» и др.). Втирайте мазь в кожу конечностей по 5-6 раз в день в течение 6-7 дней, далее — по 2 раза в день до получения положительного эффекта.

Положительных результатов в лечении сахарного диабета можно достичь, ведя здоровый образ жизни.

Желаем вам здоровья и мира!

Прогулки на свежем воздухе делают человека умнее



■ Американские исследователи пришли к выводу, что прогулки на свежем воздухе позволяют человеку не только поддерживать физическую форму, но и повышать интеллектуальный уровень, — об этом сообщает Daily Mail.

■ Как полагают ученые, прогулки активизируют деятельность головного мозга, так как человеку приходится реагировать на многочисленные внешние раздражители.

■ В ходе исследований работы головного мозга нейрхирурги из Университета штата Иллинойс обнаружили прямую зависимость от прогулок. Как заявил руководитель исследований профессор Арт Крамер, интеллектуальный уровень человека повышается, если он совершает в неделю, по крайней мере три прогулки по 40 мин.

Источник: Мединвестия

Альф Лонз

По дороге к цели

«Я видел много опустошенных людей, и не мир это сделал, а они сами».

Такое признание сделал Тодорри Уинн в одном из своих интервью. Как писатель, Уинн прошел трудную школу жизни, пока не оказался на вершине карьеры. Свое первое литературное произведение он представил на суд знаменитого писателя Сомерсета Моэма. Прочитав его труд, Моэм сказал: «Ваша рукопись не так уж плоха. Почему бы вам не прийти на корт и не поиграть с нами в теннис?»

Когда Уинн пришел, Моэм приветствовал его словами: «Вы же не пришли сюда только для того, чтобы поиграть в теннис? Надеюсь, что каждый день вы будете писать как минимум 1 000 слов. Точно в 12.30 я хотел бы начать читать то, что вы написали. Если вы не сделаете этого, то не получите обед. Нет ничего такого, что называется вдохновением. Единственная вещь, которая входит в расчет, — это тяжелый труд».

Уинн оценил совет и таким образом усвоил лекцию, которая оказалась бесценной для его будущей карьеры. С этого времени он понял, что каждый день должен писать 2 000 слов, перед тем как идти обедать. Из-под его пера вышло более 6,5 млн слов, опубликованных в разных журналах, и 2,5 млн слов в виде 25 книг, что, очевидно, свидетельствовало о его трудолюбии. Две его книги стали бестселлерами (читатели раскупили более 500 тыс. экземпляров).

Несколько лет назад я прочитал статью, написанную одним человеком, который 25 лет учил, как продавать книги,

переходя из дома в дом. Он пережил много интересных опытов, привлекая людей к этому роду занятий. Часто после разговора с будущим продавцом книг он думал: «Этот человек подходит. Будет иметь успех. Умеет себя подать, достаточно квалифицирован, хорошо говорит». Но чаще всего такой человек не справлялся с делом. Почему? Потому что не знал, как руководить самим собой.

Иногда все складывалось совершенно иначе. Человек без всяких практических навыков хорошего продавца, которого даже отговаривали от карьеры в этой области, достигал немалых успехов. Автор статьи сделал следующий вывод: «Опираясь на свой 25-летний опыт в этой области, считаю абсолютно невозможным предсказать, кто добьется успеха, а кто нет. Все зависит от умения руководить самим собой».

Многим из нас нравится лежать на диване и планировать следующий день. Вот завтра мы обязательно начнем искать работу, уберем в доме, начнем писать книгу... Но все это будет завтра. А что же сегодня? Пусть этот день останется неуспешным? Если вы хотите достичь настоящего успеха, помните правило: «Завтра начинается сегодня». Или же вспоминайте поговорку, которую мы знаем еще с детства: «Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня».

Моя здоровая семья
Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

№ 10 (21) 2010

Видавець — видавництво
«Джерело життя»

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

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії
Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»
Тетяна Антонюк — директор відділу сімейного служіння УУК
Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»
Лариса Сугай — 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
Діана Лавриненко
Юлія Вальчук

Дизайн та верстка

Юлія Смаль

Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.

Адреса: 04107, м. Київ,

вул. Лук'янівська, 9/10-А

e-mail: zdorovuj@gmail.com

тел.: (044) 467 50 68

(044) 467 50 72

Детская программа

каждое 2-е воскресенье в 20:00

Надія
ТЕЛЕКАНАЛ
www.hopechannel.info



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.