



# Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

№ 9 (32) 2011

## ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

4

### УПОТРЕБЛЕНИЕ МЯСА И ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ

Согласно нескольким проведенным исследованиям, у тех людей, которые употребляют красные сорта мяса (говядина, свинина), чаще развивается хронический гепатит, некоторые виды рака печени и пищевода.

5

### ДІТИ ТА ДИСЦИПЛІНА: ЧИ МОЖЛИВО ЦЕ?

Дитина, отримуючи любов, тепло й підтримку від батьків, найближчих і цінних для неї людей, готова і виконувати правила, і дотримувалися дисципліни.

6

### БОРЬБА С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ У ДЕТЕЙ

По оценкам ВОЗ, в 2010 г. в мире приблизительно 1,7 млрд взрослых (каждый третий) страдали избыточным весом, а 500 млн — ожирением; каждый десятый ребенок имеет лишний вес, 43 млн детей до пяти лет страдают ожирением.

9

### НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ В КИШЕЧНИКЕ

Прежде чем мы обсудим с вами проблемы, связанные с кишечником, давайте вспомним, как он устроен. Кишечник состоит из двух отделов: тонкого и толстого кишечника...

10

### КОНТРАКТ ИЛИ ЗАВЕТ?

Для чего создают новые семьи? Как вы думаете? Вот как на этот вопрос отвечают дети...

12

### БОЖЕСТВЕННЕ ПОХОДЖЕННЯ ШЛЮБУ

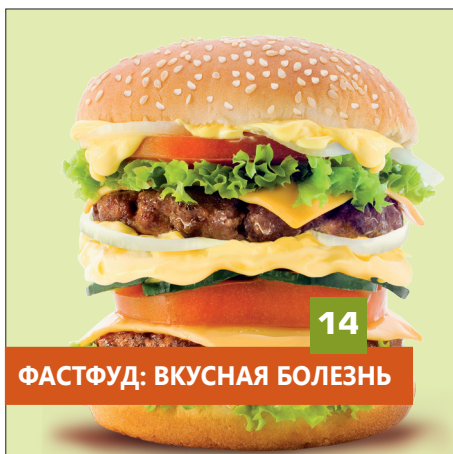
13

## Почему мы едим то, что едим?



Пища не должна делать людей больными и слабыми — это основной закон, которым необходимо руководствоваться при производстве и покупке продуктов питания.

2

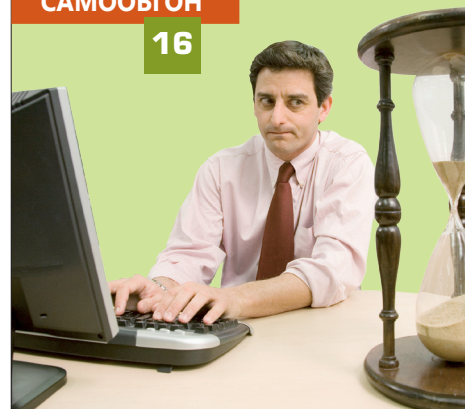


ФАСТФУД: ВКУСНАЯ БОЛЕЗНЬ

14

### САМООБГОН

16



# Почему мы едим то, что едим?



Пища не должна делать людей больными и слабыми — это основной закон, которым необходимо руководствоваться при производстве и покупке продуктов питания.

На сегодняшний день пищу зачастую можно назвать скорее токсичной, чем полезной. И токсичность не в том, что она содержит какие-либо ядовитые вещества, а в том, что она способствует развитию целого ряда заболеваний, убивающих тысячи и миллионы людей. Парадокс состоит в том, что покупатели еще и платят деньги за такую пищу!

**П**очему пища становится вредной? Пища, богатая пустыми калориями, бедная витаминами, минералами, употребляемая без всякого режима и ограничений, нарушает тончайшие процессы пищеварения и обмена веществ в нашем организме. Кто-то подумает: ну уж меня это не коснется, мой организм сильный, и я не заболею, даже если питаюсь неправильно! Не обманывайтесь, даже если вы на сегодняшний день не ощущаете каких-либо проблем, процесс разрушения неумолимо прогрессирует — причинно-следственный закон еще никто не отменял. Зачастую нездоровая пища, да еще съеденная не вовремя, способствует накоплению избыточного веса. Лишние килограммы повышают риск развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, рака (грудки, толстого кишечника, пищевода, почек и матки), желчекаменной болезни, артрита и др. И если человек однажды набрал лишний вес, нормализовать и удерживать его на должном уровне будет очень тяжело.

«По оценкам ученых, нынешняя генерация детей, скорее всего, будет первой, которая проживет меньше, чем их родители. Факторы, способствующие развитию эпидемии ожирения, должны быть изменены», — говорит Келли Броунелл,

профессор факультета физиологии Йельского университета, профессор эпидемиологии и общественного здравоохранения, соучредитель и директор Йельского Центра по надзору за питанием и борьбе с ожирением.

Что заставляет нас переест, перекусывать? Почему мы отдаем предпочтение нездоровым продуктам вместо здоровых, хотя и понимаем, какой вред они нам наносят? Прежде всего, к этому нас побуждает доступность пищи в неподходящих для ее приема часы и в неподходящих для этого местах. Кто бы мог подумать еще лет 10-15 назад, что пищу можно будет покупать на заправке или в аптеке? Что у себя в офисе вы сможете пользоваться аппаратом для приготовления кофе или аппаратом с прохладительными напитками? Кто мог себе представить, что пищу на дом можно заказывать в поздние вечерние часы? Заметили ли вы, что даже в газетном киоске рядом с газетами расположен лоток с шоколадками и прохладительными напитками — не с апельсинами и капустой. Спрос рождает предложение.

Хот-доги, пицца, прохладительные напитки, мороженое и другие сладости можно купить практически везде, в том числе иногда в здании школы, чего не скажешь о доступности яблок или

других фруктов. Реклама на обертках и в магазинах гласит, что за ту же цену вы получите больше продукта, больше наслаждения. Кто ж тут устоит? Однако этот принцип хорош при покупке вещей, но не вредных для здоровья продуктов — тут лучше купить меньше или вообще не купить.

Интересно, что более здоровые и простые продукты стоят дороже, чем продукты с сомнительным содержанием и еще более сомнительной пользой.

Заметили ли вы интересную маркетинговую тенденцию в продуктовых магазинах? Возле кассы, как правило, стоят небольшие стеллажи с конфетами, жвачками, сладкими батончиками и т. д. Заметьте, что, стоя в очереди в кассу, вы задерживаетесь возле них дольше, чем возле других стеллажей, и нет-нет, да и возьмете что-нибудь, хотя и не планировали этого делать, а если вы еще с ребенком, то наверняка он уговорит вас купить ему что-то. И это, конечно же, не самые здоровые, а богатые пустыми калориями продукты.

По данным исследования, проведенного Университетом Корнелла в г. Итака, штат Нью-Йорк, в 1996 г., люди (около 70% обследуемых) съедают больше, если покупают продукцию в больших упаковках, а не в маленьких (100-110 г). Конечно же, стоимость продукта в



маленьких упаковках выше, но тем покупателям, кто нуждается в строгом самоконтроле в отношении потребления калорий, лучше покупать продукт в меньшей упаковке. Или, например, купив большую упаковку, дома расфасовать продукт в маленькие пакетики и есть из них.

Помните также, что, накладывая в свою тарелку небольшую порцию еды (имея при этом возможность взять добавку), вы съедите меньше, чем если возьмете большую порцию. Если вы едите чайной ложкой, а не столовой, вы, как правило, съедаете на 14% меньше. Выбрав плоскую тарелку меньшего размера, вы съедите на 22% меньше, чем из тарелки большего диаметра. А что касается ее глубины, то, выбирая не очень глубокую, вы съедите на 50% меньше. То же — в отношении размера стакана или кружки: больше емкость — больше выпьете. Почему? Очень просто. Визуально одна и та же порция пищи, помещенная в тарелки или стаканы разного размера, выглядит по-разному: чем меньше тарелка, тем больше кажется порция, чем больше емкость — тем меньше порция, и кажется, что вы себя обделили и нужно еще добавить. Еда в шумной обстановке (музыка, кричащие дети и т. д.), прерывание на телефонные разговоры, употребление пищи перед телевизором или компьютером также способствует перееданию. Все вышеперечисленное отвлекает вас от анализа ощущений, связанных с насыщением, и вы продолжаете есть, хотя уже и не голодны.

Мы даже не задумываемся, почему в супермаркетах холодильные установки имеют прозрачные стенки. Это тоже маркетинговый ход для увеличения продаж: люди покупают на 30% больше товаров, если видят их. Поэтому если у вас есть проблемы с весом и вы хотите избавиться от лишних килограммов, не заходите в те отделы, где продают мороженое, торты и другие сладости, скорее всего, искушение будет сильнее вас. В домашних условиях этот принцип также действует. На самое видное место на столе поставьте вазу с фруктами, а не с печеньем и конфетами. Принцип стар, как мир: с глаз долой — из сердца вон.

Будьте внимательны к тому, что вы кладете в свою корзину, смотрите на состав, срок годности, делайте контрольное взвешивание, интересуйтесь документами, которые свидетельствуют о качестве продукта. Оказывается, не во всех магазинах продается качественная продукция. В начале июня 2011 г. в Киеве «Держспоживстандарт» провел контрольные закупки ходовых товаров в нескольких супермаркетах города. Вот результаты: в йогурте нашли кишечную палочку, сгущенное молоко не содержит молока, 100% (так гласит этикетка) гранатовый сок не содержит такового, у многих продуктов истек срок годности. Уцененные продукты, как правило, не соответствуют стандартам качества. Поэтому мы с вами, покупатели, должны быть бдительными.

Бог устроил нас таким образом, что наш организм в пору обильного посту-

пления питательных веществ накапливает их про запас на случай скудности питания в будущем. И это большое благословение, поскольку таким образом люди могут выживать в критических ситуациях и поддерживать жизнеспособность даже на фоне полного голода в течение нескольких недель. Способность накапливать питательные вещества закодирована в наших генах, и она неизменна. Если бы мы просмотрели рацион питания среднестатистического человека, жившего лет 300 назад, мы бы увидели, что в основе лежали продукты растительного происхождения, которые люди выращивали сами. Более зажиточные люди могли позволить себе употреблять яйца, молочные и мясные продукты, да и то последние, как правило, попадали на стол не так часто. А вот самые богатые, вельможи, в основном питались молочными и мясными продуктами — это было признаком достатка и процветания, но таких людей было очень мало. На сегодняшний день в большинстве стран преобладает средний класс населения; продукты питания разнообразны, уже наполовину приготовлены и практически общедоступны в супермаркетах — для большинства людей нет необходимости работать на земле, охотиться, заготавливать впрок. Возникает несоответствие между поступлением и расходом калорий. Наши гены запрограммированы накапливать излишки, а излишек поступает практически постоянно, поэтому мы полнеем и начинаем болеть — наши природные защитные механизмы в таком случае работают против нас.

Интересно, что когда организации, контролирующие качество продуктов питания, предъявляют претензии компаниям-производителям, те заявляют, что нельзя забирать у человека право выбора, и продолжают выпускать нездоровые продукты. Они говорят, что виноваты не продукты, а нездоровая диета, и всю ответственность за проблемы со здоровьем возлагают на самого человека. А мы продолжаем покупать эти продукты, приобретаем таким образом заболевания, а затем еще раз (но уже гораздо дороже) платим за лечение.

В США проводились исследования: животных кормили продуктами фастфуда или нездоровой пищей из супермаркетов. В результате животные страдали ожирением и болями.

Одно дело — взрослые: они сами сознательно выбирают продукты питания. А как же дети? Ведь они едят то, что мы с вами, дорогие родители, приносим в дом, или то, что мы позволяем им покупать самостоятельно. Производители нездоровых сладостей, например, стараются максимально привлечь именно детей, которые будут просить у родителей то или иное лакомство, а те в свою очередь будут покупать, покупать и покупать — хитрый ход, правда, но мы на него клюнули. В США организация, которая занимается проблемой детского ожирения, тратит ежегодно 1 млн дол-

ларов на решение этой проблемы. А вот компании-производители тратят столько же всего за четыре первых дня нового года, чтобы разработать новые пути привлечения детей к своей нездоровой продукции. О чем говорит реклама на наших телеэкранах? О том, что нужно есть фрукты и овощи? Нет, ешьте чипсы такие-то, батончик такой-то, пиво именно такое и т. д. Естественно, под таким давлением мы подсознательно делаем выбор не в свою пользу.

Кроме того, например в США, компании-производители нездоровой пищи являются самыми активными борцами за физически активный образ жизни и даже финансируют некоторые программы в этом направлении. Таким образом они отвлекают внимание потребителей от своей нездоровой пищи: проблема не в еде, а в том, что мы мало двигаемся. Однако важно и одно, и другое. Мы с вами, родители, должны понимать важность здорового питания и учить этому своих детей. Не просто запрещая им есть то или иное, а обучая их физиологии, законам здоровья, объясняя причинно-следственную связь и подавая им правильный пример. Привычки в питании формируются еще в младенчестве, поэтому воспитание в этом направлении нужно начинать, когда ребенок еще находится на руках у мамы.

Интересен тот факт, что у человека вырабатывается привыкание к определенным продуктам. Это доказано в отношении сахара. В исследованиях на животных ученые выявили, что он воздействует на мозг человека подобно морфину, алкоголю и никотину. Конечно же, эффект не настолько силен, как у вышеперечисленных веществ, однако сахар воздействует на те же зоны мозга. Эти центры активируются, когда мы ощущаем удовольствие, и если мы перестаем его ощущать, они побуждают нас принять новую дозу стимулятора, будь то наркотик, никотин, алкоголь или сахар. Со временем вам нужна будет большая доза стимулятора, чтобы получить тот же эффект, — вы станетесь зависимым человеком. Еще ни у кого не выработалась зависимость от капусты или моркови, а вот зависимых от сладостей людей полным-полно.

Почему бы нам не оздоровить свой рацион? Если бы мы сделали акцент на здоровые, цельные продукты, насколько здоровее мы бы стали! Здоровее были бы наши дети, внуки! Почему бы нам не заменить шоколадки и конфеты сухофруктами, а рафинированные масла — семенами и орехами? Давайте вернемся к доброй традиции — есть в кругу семьи, а не перекусывать то тут, то там. Вспомните, насколько вкусны приготовленные нашими женами и мамами блюда, приправленные заботой и любовью к нам! Питаться приготовленной дома пищей — здоровее и дешевле, чем покупать полуфабрикаты. Пища не должна наносить нам вред, она должна быть нашим лекарственным средством. Сделайте разумный выбор — и будьте здоровы!

# Вкусно и полезно

Питание — основа здоровья

## Семена подсолнуха

Совершенно неоправданно в безызвестности и беславии оставлены семена подсолнуха. Из исследований мы многое знаем о пользе миндаля, грецких орехов, фисташек и других орехов, а вот семена подсолнуха практически оставались неизученными. Частично это произошло потому, что не нашлось заинтересованной организации, которая бы финансировала исследования. Семена подсолнуха не менее полезны, чем любой из вышеперечисленных орехов, и при этом намного дешевле любого из них.

Четверть стакана семян подсолнуха содержит 3 г клетчатки и 6 г белка плюс 25-75% дневной потребности меди, витамина Е, селена, марганца и около 10% дневной потребности цинка, магния и витамина В6. Однако есть одно «НО». Эта порция также содержит 180 кал, поэтому ее не стоит превышать, если вы не хотите набрать лишний вес.

Вы можете просто пощелкать семечки после завтрака (лучше купите семена в скорлупе, это оградит вас от передозировки), добавить очищенные семена в салат или кашу, в выпечку. Если вы покупаете очищенные семена, не берите подсоленные — они богаты лишней для вас солью (напомним, что норма потребления соли — максимум 5 граммов в день). Очищенные семена не могут храниться так долго, как семена в скорлупе, жиры при контакте с воздухом окисляются и становятся прогорклыми. Поэтому покупайте небольшую порцию семян, чтобы как можно скорее их съесть, или при большей закупке храните их в герметично закрытой таре в морозильной камере.

## Зеленые листовые овощи

Возможно, вы и не подозревали, что зеленые листовые овощи являются пищевой «суперзвездой». К этой группе относятся салат латук, шпинат, капуста «кейл» (браунколь, или листовая кудрявая капуста — не путать с декоративной капустой), зелень турнепса (репа), зелень горчицы, мангольд (листовая свекла). Все представители зеленых листовых овощей богаты витаминами А, С и К, фолиевой кислотой, магнием, калием, кальцием, железом, лютеином и клетчаткой. Люди, которые их употребляют в достаточном количестве, реже страдают сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком толстого кишечника, катарактой, остеопорозом и потерей памяти.

Многими представителями этой группы мы пренебрегаем, так как не знаем, как их готовить, да и не все из них являются традиционными для нашей культуры. Но вы можете взять на вооружение эту информацию и посеять данные растения у себя на приусадебном участке.

Предлагаем несколько идей приготовления зеленых листовых овощей. Не рекомендуется варить их в воде, так как из листьев в отвар уходят многие полезные вещества. Если же вы все-таки используете воду, возьмите небольшое ее количество, а на основе овощного отвара приготовьте суп или подливу. Итак, готовим.

1. Промыть и нарезать листовые овощи, потушить в небольшом количестве воды с закрытой крышкой 15-20 мин, время от времени перемешивая. В конце приготовления блюда, когда овощи станут мягкими, добавить немного растительного масла (лучше оливкового) и чеснок. Если вы любите базилик, добавьте несколько свежих листиков. Сбрызните готовое блюдо лимонным соком, добавьте соль по вкусу, перемешайте.

Как вариант, вы можете потушить овощи с нарезанными помидорами, чесноком, приготовленной отдельно фасолью нут и красным болгарским перцем.

2. Приготовьте листовые овощи на пару (для большинства видов — 15-20 мин и 7-10 мин — для мангольда). После этого вы можете потушить их на сковороде с уже приготовленным «по-сотэ»\* (5-10 мин) репчатым луком или с нарезанными и уже приготовленными «по-сотэ» (3-5 мин) шампиньонами. В конце добавьте немного соевой сметаны.

## Фасоль нут

Все бобовые хороши. Они богаты белком, клетчаткой, железом, магнием, калием и цинком. Но вот фасоль нут (нут обыкновенный, куриный горох, бараний горох, турецкий горох) обладает некоторыми особенностями, которые хотелось бы подчеркнуть. Она готовится быстрее, чем остальные бобовые, и может использоваться для приготовления множества блюд. Ее можно добавить в салат, плов, тушеные овощи, суп; посыпать ее нарезанным зеленым луком, сбрызнуть лимонным соком и добавить немного оливкового масла.

Старайтесь покупать бобовые не в готовом консервированном виде, а в сыром (сухими) — так будет здоровее и дешевле. Приятного аппетита!

\*«По-сотэ» — принцип приготовления овощей, при котором овощи готовятся в глубокой сковороде с добавлением небольшого количества воды при закрытой крышке и на небольшом огне. Когда овощи становятся мягкими, добавляем немного растительного масла и доводим до необходимой готовности. При этом способе приготовления используется намного меньше масла, чем при простой жарке, и время термической обработки масла намного сокращается. Таким образом, образуется меньше свободных радикалов и канцерогенных веществ, вредных для организма.



# Употребление мяса и заболевания печени

Согласно нескольким проведенным исследованиям, у тех людей, которые употребляют красные сорта мяса (говядина, свинина), чаще развивается хронический гепатит, некоторые виды рака печени и пищевода.

В исследовании NIH-AARP Diet and Health Study принимали участие 495 тыс. человек в возрасте от 50 до 71 года. После 8 лет исследования было отмечено, что риск развития хронического гепатита у тех, кто съедал около 120 г красного мяса в день, в 2,5 раза выше по сравнению с теми, кто съедал около 15 г в день. Также риск развития рака печени (гепатоцеллюлярная карцинома) был на 74% выше у представителей первой группы.

У тех людей, которые съедали около 90 г белого мяса (мясо курицы, индюка, рыба) в день, риск развития хронического гепатита и рака был на 50% выше, чем у тех, кто съедал около 15 г в день.

Промышленно приготовленное мясо, гемовое железо, нитриты и нитраты также связаны с повышенным риском развития хронического гепатита, но не с риском развития рака печени.

Также у людей, употребляющих больше красного мяса, риск развития рака пищевода (гладкоклеточного рака) на 79% выше.

**Что делать?** Употребляйте меньше красных сортов мяса, так как кроме риска развития рака печени повышается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и рака толстого кишечника. Потребление алкоголя и вирусные гепатиты В и С также повышают риск развития рака печени, однако это заболевание может поражать и тех, кто не имеет вышеперечисленных факторов риска.

## Выбирайте полиненасыщенные жиры

Заменяя насыщенные жиры полиненасыщенными, вы тем самым будете способствовать профилактике развития воспалительных процессов в организме и атеросклероза.

В ходе исследования, проведенного в Дании, 13 мужчин с избыточным весом употребляли 3,5 ложки либо сливочного масла, либо обогащенного смесью полиненасыщенных жиров подсолнечного или сафлорового масла (все масла добавлялись при выпечке в кексы). По сравнению с насыщенными жирами полиненасыщенные снижали уровни маркеров воспаления (интерлейкин-6, туморнекротический фактор-альфа, растворимые клеточные адгезивные молекулы сосудов [sVCAM]), которые участвуют в образовании внутриартериальных бляшек.

**Что делать?** Замените сливочное масло растительным или растительными маргаринами с низким содержанием насыщенных и трансжиров. К сожалению, далеко не все производители в нашей стране указывают на упаковке товара содержание жиров в продукте, поэтому лучше вместо маргарина брать простое растительное масло. Самым лучшим по составу ненасыщенных кислот считается льняное масло, а также масла семян брусники, малины и грецкого ореха — они богаты омега-3 жирными кислотами. Эти жирные кислоты также содержатся в рыбьем жире. Не увлекайтесь подсолнечным маслом, так как в нем больше омега-6 жирных кислот, которые, хотя и

относятся к ненасыщенным жирам, поступая в большом количестве, способствуют поддержанию воспалительных процессов в организме.

Также уменьшить потребление насыщенных жиров вы можете за счет уменьшения потребления красных жирных сортов мяса, молочных продуктов (твердые сыры, сметана, мороженое), жирных сортов рыбы и желтка яиц.

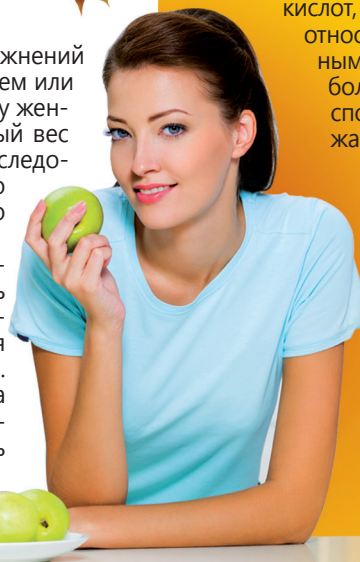
больше. Выполнение упражнений не связывали с увеличением или уменьшением массы тела у женщин, имеющих избыточный вес или ожирение в начале исследования, указывая на то, что профилактика лишнего веса чрезвычайно важна.

**Что делать?** Постарайтесь в течение 1 часа в день (можно разделить на несколько этапов) заниматься физической активностью. Можете ходить, ездить на велосипеде, плавать, работать в огороде и т. д., то есть делать то, что приносит пользу и доставляет удовольствие.



Те женщины, которые не хотят набирать лишний вес, должны по крайней мере 1 час в день заниматься физической активностью.

В одном исследовании (1992 г.) принимали участие 34 тыс. здоровых женщин, средний возраст которых составлял 54 года. После 13 лет исследования масса тела у женщин увеличилась в среднем на 6 фунтов (2,7 кг), однако у 4 540 участниц — менее чем на 5 фунтов (2,25 кг), поскольку они занимались быстрой ходьбой или выполняли другие упражнения с той же интенсивностью 1 час в день. У тех, кто занимался менее 1 часа в день, риск увеличения массы тела на 2,25 кг за 3 года был на 10%





# Діти та дисципліна: чи можливо це?

Спочатку розглянемо, що ж таке дисципліна? У перекладі з латинської означає «навчання», тобто цілий процес! За словником, дисципліна — це «певний обов'язковий порядок поведінки членів трудового колективу, громадян, діяльності організації, що відповідає нормам права й моралі суспільства або вимогам певної організації».



**П**равила, межі, вимоги ми вперше відчуваємо тоді, коли починаємо протестувати проти чогось, коли вигукуємо: «Не буду!», «Не хочу!». А якщо простежити далі, то дисципліна супроводжує нас усе життя: режим у дитячому садочку, статут і форма в школі, правила дорожнього руху на вулицях міста, традиції в родині, стосунки з людьми та пов'язані з ними етика та культура поведінки тощо. І буває ж так, що вже в дорослому віці, багато чого досягнувши, маючи певний статус у родині, суспільстві, ми продовжуємо ухилятися і чинити опір всьому, що означає це довге та «суворе» сполучення літер. Та коли йдеться про наших чад, ми одягаємо маску вихователя і невблаганно тренуємо їх, як маленьких улюбленців. На думку психологів, виховання дитини — це зовсім не дресирування. Батьки існують не для того, щоб формувати в дітей умовні рефлекси. І тут важливо пам'ятати: те, що ми робимо, і те, як ми це робимо, багато в чому визначає й майбутні успіхи наших дітей, зокрема й на рівні дисципліни та відповідальності. Адже ми, батьки, — живий приклад, еталон того, що дитина буде цінувати в майбутньому, яке місце в її житті посядуть ці ж норми, межі та принципи!

Запорукою успіху щодо дисципліни в нашій оселі стане особлива риса батьків — терпіння! Дайте дитині час для засвоєння того нового, що ви хочете донести до неї. У цьому вам допоможуть так звані зовнішні засоби: записки, нагадування у вигляді схем, малюнків, карт, будильників. Допоможіть дитині скласти план важливих для неї справ на день, потім — на тиждень, далі — на місяць і на рік вперед. Надалі вона робитиме це без вашої допомоги. А якщо малюк ще не ходить до школи і, наприклад, не вміє сам одягатися, намалюйте яскравий плакат з картинками деталей, його одягу в порядку їх одягання, покажіть як слід застосовувати цей плакат, — і незабаром ви будете вражені вмінням та самостійністю вашої дитини!

Таку ж схему можна використовувати для запровадження та підтримання правил поведінки для дитини. Зробити її можна так: ватман або будь-який інший стенд ділимо на чотири горизонтальні смуги, розфарбовуємо кожну частину створеної таблиці в такому порядку: першу смугу — зеленим кольором, другу — жовтим, третю — жовтогарячим, а останню — червоним. Вийде своєрідний чотирикокий світлофор. Ця ідея чотирьох зон належить одному американському

психологові, її видозмінила та доповнила чудовий російський вчений, педагог та психолог Ю. Б. Гіппенрейтер. Отож, поле діяльності готове!

До зеленої зони помістимо все те, що дозволено робити дитині на її власний розсуд чи бажання. Наприклад, якими іграшками гратися, коли вчити уроки, до якого гуртка записатися, з ким дружити. Хоча деякі дорослі вважають, що слід контролювати час приготування уроків, стежити за тим, з ким їхній син пішов гуляти, та ін. З одного боку, їхнє занепокоєння виправдане, з іншого — думаю, вони й самі були б раді зняти із себе тягар зайвих турбот.

Дії дитини, в яких їй надається відносна свобода, перебувають у жовтій зоні. Їй дозволяють діяти на власний розсуд, проте у визначених межах. Наприклад: можна сісти за уроки, коли хочеш, але закінчити роботу до восьмої вечора. Можна гуляти в себе у дворі, але далі не заходити.

Поступово звикаючи до цих правил, дитина дотримується їх без особливих зусиль. Однак це відбувається лише за умови, що навколо правил немає постійних конфліктів. Намагайтеся в кожному випадку спокійно пояснити, чим викликана ваша вимога. При цьому обов'язково під-



кресліть, що саме залишено дитині для вільного вибору. Коли діти відчувають повагу до їхнього почуття свободи та самостійності, вони легше сприймають батьківські обмеження.

Проте бувають ситуації, в яких потрібно зробити виняток з правил, вони й належать до жовтогарячої зони. Тут знаходяться ті дії дитини, які в цілому ви не схвалюєте, та за особливих обставин дозволяєте. Наприклад, після довгої відсутності тато приїжджає о 10 годині вечора, і дитині дозволяють не лягати спати до його прибуття. Або малюк наляканий страшним сном, і мати бере його до свого ліжка, поки він не заспокоїться.

Нарешті в останній, червоній, зоні знаходяться дії дитини, неприпустимі за жодних обставин. Це наші категоричні «не можна», які не дозволяють винятків. Наприклад, не можна бити, щипати чи кусати маму, гратися з вогнем, ламати речі, ображати маленьких. Цей список «дорослішає» разом із дитиною і підводить її до серйозних моральних норм та соціальних заборон.

Ну а тепер звернімося до таких відомих засобів виховання як нагороди та покарання. Часто вони доповнюють один одного в наших стосунках із дитиною: «Не хочеш по-доброму, буде по-поганому!» Або ж застосовуються нами залежно від ситуації чи ще гірше — залежно від настрою. Цим і небезпечні такі дисциплінарні дії. Річ у тім, що, застосовуючи «правила», час від часу ми цим показуємо дитині, наскільки вони важливі та непорушні в наших з нею стосунках, а потім і в житті! Варто пам'ятати, що діти постійно випробовують наші вимоги «на міцність» та приймають, як правило, лише те, що не піддається розхитуванню. В іншому випадку привчаються наполягати, скиглити, вимагати.

Ще один важливий момент полягає в тому, щоб не «перехопити край», дорогі батьки! Адже, погодьтеся, багато в чому наша поведінка в стосунках з дитиною та з іншими близькими визначається не почуттями, які ми маємо до них, а миттєвими емоціями. Те, що нам, батькам, часом здається правильним та необхідним, не завжди збігається з потребами та інтересами дитини. І якщо емоції іноді заважають нашому взаєморозумінню та взаємодії, то якраз наші почуття — найкращі порадиники й помічники в цій справі. «У чому ж відмінність?» — запитаєте ви. Спілкуючись один з одним, ми можемо переживати емоції радості, смутку, гніву, страху, але при цьому продовжувати любити людину, на яку ображені й сердиті. Не варто применшувати роль наших батьківських почуттів, адже в їх основі — потужні інстинкти! Тому надзвичайно важливим кроком до дисципліни в сім'ї стане ваша любов та добре ставлення до дитини.

Запитайте себе: на що ви здатні, коли любите, а що готові зробити і подолати заради улюбленого заняття? Так, багато що: пристосуватися до несприятливих умов, витратити власні сили, час, гроші, виконати складні вимоги та інше. Так само й дитина, отримуючи любов, тепло й підтримку від батьків, найближчих і цінних для неї людей, готова і виконувати правила, і зберігати дисципліну.

**Пам'ятаймо, хто може слугувати їй таким прикладом!**

## ШУМ В УШАХ

Понятие «шум в ушах» означает шум, который человек ощущает в голове или ушах либо только в одном ухе. Очень часто шум в ушах исчезает, если есть фоновый шум, но в тяжелых случаях он перекрывает и фон.

Шум в ушах вызван заболеванием (воспалением или повреждением) слухового нерва или других тканей, ведущих к слуховым центрам мозга, и поэтому может быть вызван их воспалением или повреждением. Сигнал может идти от барабанной перепонки через слуховые косточки, расположенные в среднем ухе, через чувствительные нервные окончания во внутреннем ухе, по проводящим путям в мозг. Постоянные и громкие шумы, инфекции, травмы головы, повышение внутричерепного давления при атеросклерозе внутричерепных артерий и артрите (воспаление суставов) слуховых косточек — все может быть причиной шума в ушах. Легко поддается лечению и не столь опасно раздражение барабанной перепонки ушной серой. Кроме того, шум в ушах может быть вызван недостатком некоторых минеральных веществ в организме, однако это достаточно редкое явление в нашей стране.

### РЕКОМЕНДАЦИИ

- Сократите потребление жиров и холестерина, кушайте много фруктов и овощей (они богаты калием, магнием), основу вашего рациона должны составлять зерновые и в меньшей мере бобовые (много минералов). Уменьшите шумовую нагрузку на уши (не используйте наушники, технику, производящую много шума и др.).

- Представляется разумным удалить зубные пломбы с амальгамой (ртутью) и не использовать алюминиевую посуду для приготовления пищи, чтобы исключить попадание металлов в организм. Пользу может принести и проба на токсичность металлов.

- При стойком не проходящем более трех дней шуме или его частом повторении обязательно обратитесь за консультацией к врачу ЛОРу.

- Возможно, вам придется также проконсультироваться у невропатолога и пройти компьютерное томографическое сканирование или магнитно-резонансную визуализацию, чтобы исключить какое-нибудь редкое серьезное заболевание.

**Источник:**  
**МедПортал**



- Привет, ребята!  
Знаете ли вы, что акулы  
должны постоянно  
двигаться, чтобы  
выжить?

Большинство рыб может прокачивать воду, источник кислорода, через жабры. Акулы же должны постоянно двигаться, чтобы вода, проходя через их рот, могла затем пройти через жабры. Акулы без устали плавают в воде, помогая себе мощным хвостовым плавником. Иногда можно заметить спинной плавник, разрезающий водную поверхность, – это означает, что акула сейчас атакует. Плавник помогает ей рулить, погружаться и держать равновесие.

## Задание 1

Раскрась акулу



— Получается, акулы  
двигаются, даже когда спят? Ребята,  
а вы бы хотели постоянно двигаться?  
Представьте, что вы спите, а ваши ноги  
словно бегут куда-то. Наверное, тогда бы  
вы не смогли уснуть. Человеку не нужно  
бегать или ходить без остановки, чтобы  
жить. Но вы слышали выражение:  
«Движение – жизнь».  
Почему так говорят?

Движение укрепляет наши мышцы. Попробуйте  
не вертеть головой долгое время, и вы  
почувствуете, как у вас заболит шея.

А еще движение приносит много радости, особенно если вы  
будете играть в подвижную игру с друзьями.

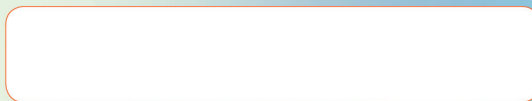
У человека, который много двигается, реже случаются  
переломы и серьезные травмы, и даже если он сломает руку,  
она у него срастется быстрее.

Если у вас нет аппетита, вы не  
хотите есть, а мама говорит, что  
нужно съесть кашу, тогда  
поиграйте немного в мяч,  
побегайте, попрыгайте. Вы  
убедитесь, что каша станет  
вкуснее.

— Больше двигайтесь,  
ребята, если хотите быть  
здоровыми и радостными. И  
меньше времени проводите  
за компьютером и  
телевизором.

## Задание 2

Нарисуй своего двигающегося  
человечка по примеру:



## Игра «ГДЕ МЯЧ?»

Отойди от мяча на 5-6 шагов, посмотри на него внимательно. Пусть товарищи завяжут тебе глаза и  
несколько раз повернут тебя на одном месте (вокруг). Теперь осталось подойти к мячу и ударить по нему!



# Борьба с избыточным весом у детей

Для мам

По оценкам ВОЗ, в 2010 г. в мире приблизительно 1,7 млрд взрослых (каждый третий) страдали избыточным весом, а 500 млн — ожирением; каждый десятый ребенок имеет лишний вес, 43 млн детей до пяти лет страдают ожирением. В США в связи с особенностями национального питания (гамбургеры, картофель фри, барбекю, газированные напитки и др.) ожирение признано главным национальным бедствием, оно стало основной причиной падения трудоспособности американцев, а его лечение обходится дороже, чем борьба с последствиями курения и алкоголизма.



**П**роблемой детского ожирения обеспокоены и в Китае. За последние 20-25 лет число детей и подростков до 17 лет с избыточным весом в этой стране увеличилось в 4 раза и сейчас составляет около 29 млн. В Египте, Чили, Перу и Мексике от ожирения страдают более 25% детей, в Замбии и Марокко эти цифры колеблются от 15 до 20%. По официальным данным Минздрава, в Украине ожирением страдают более 100 тыс. детей.

К сожалению, большое количество детей, имеющих лишний вес, не избавляются от него и в подростковом возрасте. Многие всю жизнь страдают от избыточного веса или ожирения. И это не только проблема непривлекательности внешнего вида. Чем больше масса тела, тем выше риск возникновения различных заболеваний, которые не только ухудшают качество жизни, но и сокращают ее. Малоактивные дети с избыточным весом, ослабленными и неразвитыми мускулами и костями более предрасположены к травмам. Некоторые ученые в области здорового образа жизни считают проблему избыточного веса у детей эпидемической. Поэтому родителям не следует сидеть сложа руки — необходимо начать бороться с данной проблемой.

## Что могут сделать родители?

Для многих детей причиной избыточного веса и ожирения является неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Поэтому изменение рациона и увеличение физической нагрузки — лучшие средства борьбы с избыточным весом не только у детей, но и у взрослых.

Во-первых, следите, чтобы ваши дети ели в определенное время. Никаких перекусов шоколадками и конфетами между приемами пищи! Во-вторых, не заставляйте детей съедать больше, чем им необходимо. Переедая, они не только набирают лишний вес, но и при-

выкают употреблять пищу в больших количествах, что может стать причиной невольного переедания в еде, когда дети вырастут. В-третьих, давайте детям больше фруктов и овощей вместо сладостей и мучных изделий.

Следите за тем, какие продукты лежат в холодильнике. Позаботьтесь, чтобы у вас в доме было достаточно вкусной, полезной и разнообразной пищи. Не позволяйте детям во время еды смотреть телевизор. Подключайте детей к процессу приготовления пищи — они с удовольствием будут есть то, что сами приготовили. Выращивайте овощи вместе с ребенком — ему будет гораздо интереснее есть то, что выращено им самим, чем купленное в магазине.

В формировании у детей привычек относительно питания родители играют важную роль. Большую часть сведений о еде ребенок получает именно от них. И во многом выбор полезной или не полезной пищи обусловлен наблюдением за привычками родителей. Дети часто копируют родителей, поэтому, пытаясь нормализовать вес у ребенка, вы также должны менять свои привычки, особенно в еде. И чем раньше вы это сделаете, тем будет лучше для здоровья ваших детей, потому что здоровые привычки легче формируются в раннем возрасте.

## Будьте активными родителями

Родители должны выполнять физические упражнения в первую очередь для своего здоровья, тем самым мотивируя своих детей. Говорите с детьми больше о том, что будет побуждать их к активной деятельности, — о спортсменах, преимуществах работы в команде. Очень важно хвалить детей за их участие в каком-либо виде активной деятельности, независимо от того, достигли они высоких результатов или нет. Выделяя место для игр и снабжая детей определенным

спортивным снаряжением, родители создают условия для развития физической активности в своем доме.

## Совместная активность родителей и детей

- Посещайте вместе парк. Наполните вашу корзину для пикника полезной пищей и отправляйтесь на прогулку. Активные игры, свежий воздух и полезная пища подарят вам море удовольствия и возможность пообщаться всей семьей. Вы можете играть в волейбол, запускать воздушного змея, кататься на велосипедах или роликах. И не забудьте о вкусной еде!

- Отправляйтесь на море. Если у вас есть возможность поехать всей семьей на море, не забывайте об активных играх на пляже. Вам обязательно брать с собой множество спортивного снаряжения, достаточно мяча и бадминтона — и вы сможете отлично провести время. Стройте с детьми замки из песка, играйте в мяч в воде, бегайте, прыгайте и как можно больше двигайтесь. Тогда ваш отпуск принесет вам много впечатлений и пользы для здоровья.

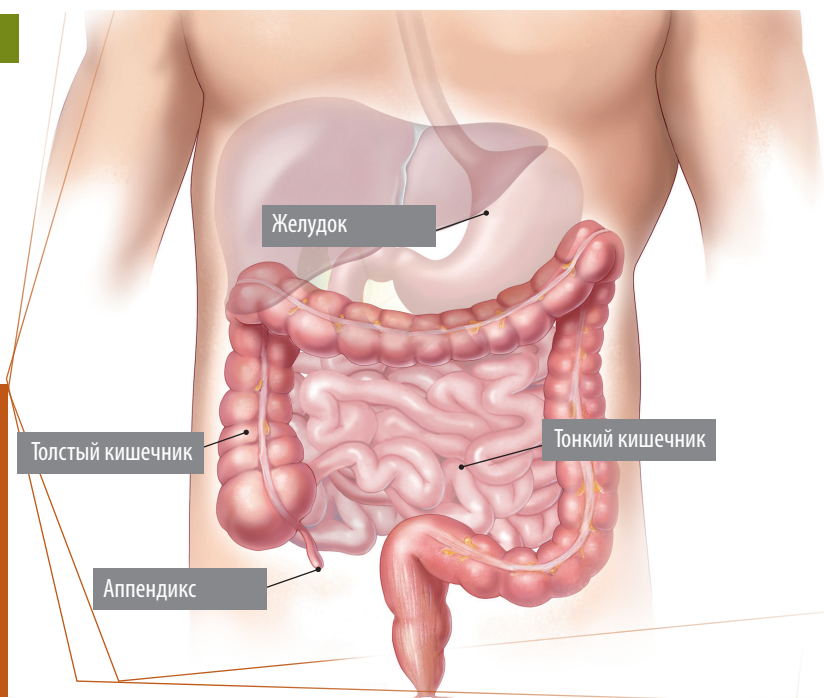
- Отправляйтесь в семейный поход. Длительная прогулка пешком — лучший вид активного отдыха. Для этого не требуется много денег, и вы сможете выбрать маршрут, который подойдет каждому члену вашей семьи. Не забудьте взять с собой достаточно еды и воды.

- Играйте в мяч. Существует очень много игр с мячом, подходящих как для маленьких детей, так и для взрослых. Это прекрасный способ получить заряд бодрости и повеселиться всей семьей, а также сбросить лишние килограммы. Приглашайте друзей, соседей, родственников, и сделайте такие встречи постоянными.

Будут ли ваши дети здоровы — во многом зависит от вас, родители!

# Нарушения пищеварения в кишечнике

Прежде чем мы обсудим с вами проблемы, связанные с кишечником, давайте вспомним, как он устроен. Кишечник состоит из двух отделов: тонкого и толстого кишечника.



## Тонкий кишечник

Тонкий кишечник имеет три условно разделенных, следующих один за другим отдела: двенадцатиперстная, тощая и подвздошная кишки.

Тонкий кишечник имеет длину около 4 м. Его стенка состоит из трех слоев: серозного (наружная оболочка), мышечного и слизистого, непосредственно соприкасающегося с пищевыми массами. Тощая и подвздошная кишка прикрепляются к стенке брюшной полости с помощью брыжейки (веерообразная структура из двух слоев брюшины), которая дает возможность кишечнику быть подвижным, а двенадцатиперстная кишка практически неподвижна.

**Функции кишечника:** перемешивание химуса (однородный пищевой комок) с пищеварительными соками поджелудочной железы и печени; переваривание пищи с помощью указанных ферментов, а также собственных ферментов слизистой оболочки тонкой кишки; всасывание воды, минеральных солей, продуктов переваривания пищи в кровеносные сосуды, которыми богата стенка кишечника; транспорт химуса в толстый кишечник; секреция гормонов; иммунная защита.

Слизистая оболочка содержит железы, выделяющие щелочной сок, с помощью которого происходит нейтрализация кислой среды химуса (соляная кислота желудка), активация ферментов для пищеварения. Она имеет складчатую поверхность, на складках имеются ворсинки — пальцевидные выросты, в которых есть разветвленная сеть кровеносных сосудов, всасывающих простые сахара и аминокислоты, а также лимфатические сосуды, всасывающие жирные кислоты.

Кровь от кишечника (как и от всего пищеварительного тракта) направляется через воротную вену к печени, где очищается от токсичных веществ. Часть питательных веществ запасается в печени, а часть — поступает в общий кровоток.

Каждая ворсинка покрыта слоем эпителиальных клеток (энтероцитов), имеющих на своей поверхности микроворсинки (650–3500 на одной клетке), которые делают клетку похожей на щетку. Складки, ворсинки и микроворсинки значительно увеличивают всасывающую поверхность слизистой оболочки.

## Перистальтика тонкого кишечника:

- пропульсивные движения натошак — движения, способствующие продвижению химуса; прием пищи прерывает их;
- непропульсивные перистальтические движения в пищеварительной фазе — движения, способствующие перемешиванию пищи;
- сокращения ворсинок (гормон вилликинин) способствуют перемешиванию и взбалтыванию пищи; наибольшая их активность — в двенадцатиперстной кишке.

## Пути транспорта

**Пассивный транспорт.** Транспорт питательных веществ почти на 90% осуществляется не через энтероциты, а через межклеточные пространства. Так проникают вещества размером менее 0,8 нм, но в более низких отделах кишечника размер этих пор уменьшается (тощая кишка — 0,75 нм, подвздошная — 0,3–0,5 нм, толстая — 0,22–0,25 нм). Вода везде всасывается и секретируется путем пассивного транспорта. За сутки через тонкий кишечник проходит около 9 л жидкости: 2 л — из

крови и 7 л — с пищеварительными соками. Из этого количества во внешнюю среду выделяется всего 1% (100 мл).

**Активный транспорт** — процесс всасывания через эпителиальные клетки, осуществляется с затратой энергии и с участием переносчика. Этот процесс происходит медленнее, так как вещество преодолевает ряд барьеров (цитоплазматическую мембрану, цитоплазму и мембрану межклеточного пространства).

Для многих веществ характерен **смешанный вид транспорта:** если их концентрация в просвете кишечника низкая — то за счет активного транспорта, если высокая — за счет пассивного.

Пиноцитоз — механизм поглощения, когда клеточная мембрана окружает вещество с образованием маленького пузырька. Этот пузырек погружается в клетку и мигрирует к базальной мембране, где удаляется из клетки. Так транспортируются очень большие молекулы.

## Толстый кишечник

Его длина составляет 1,5 м, диаметр — 6–9 см в области слепой кишки и уменьшается по направлению к анальному отверстию.

Толстый кишечник состоит из слепой, восходящей ободочной, поперечно-ободочной, нисходящей ободочной, сигмовидной, прямой кишки, анального канала.

Толстый кишечник ограничен двумя сфинктерами: один — в начале (илеоцекальный), другой — в конце (анальный). Сфинктеры представляют собой два слоя мышц: внутренний — сокращается произвольно, наружный — контролируется человеком. В начальном отделе толстого кишечника его стенка имеет три продольные мышечные полосы и цир-



кулярный слой мышц, которые вместе создают серию вздутий и углублений — гаустр и перетяжек. Слизистая оболочка этого отдела кишечника не имеет ворсинок, а только микроворсинки, и образует складки. В ее стенке много плазматических клеток (иммунные клетки), а также лимфатическая ткань, особенно в области аппендикса («кишечные миндалины»).

В просвете кишечника содержится микрофлора, которая участвует в пищеварении, витаминизации и иммунной защите организма. Всего в кишечнике живет около 400 видов микроорганизмов, составляющих 30-75% сухого вещества каловых масс.

**Функции толстого кишечника:** перемешивание химуса; обратное всасывание воды; дальнейшее расщепление пищи под воздействием бактерий. Однако продукты расщепления практически (менее 40%) не всасываются. Толстый кишечник обеспечивает выведение каловых масс. Частота опорожнения может колебаться от 3 раз в сутки до 3 раз в неделю, зависит от скорости перистальтики кишечника, содержания растительных волокон, воды.

### Нарушение переваривающей функции кишечника

**Причины:** нарушение функции поджелудочной железы (а именно выделения поджелудочного сока), расстройства выделения желчи в тонкую кишку, нарушения выделения кишечного сока клетками слизистой оболочки кишечника.

**Последствия:** дефицит питательных веществ, витаминов и минералов, развитие кишечной интоксикации.

**Лечение:** см. хронический панкреатит, хронический холецистит, хронический энтерит (пункт «Расстройства всасывательной функции кишечника»).

### Нарушение двигательной функции кишечника

**Понос** (диарея, от греч. *diarrhea* — истекаю) — учащенный (более 2-3 раз в сутки) стул жидкой консистенции, сочетающийся с усилением перистальтики кишечника.

**Причины:** кишечная инфекция, нарушение всасывания кишечного содержимого, большое количество жира в пище, передозировка слабительных средств.

**Последствия:** обезвоживание организма, снижение артериального давления, нарушение электролитного и кислотно-щелочного равновесия в организме.

**Лечение:**

**1.** Диета: слизистые супы на овощном отваре, протертые овощи, овощные запеканки, нектары фруктовые соки (разведенные с водой 1:1), печеные яблоки.

**2.** Достаточное количество воды, негазированной минеральной, раствор препаратов регидрон или оралит, гастролит.

**3.** Рисовый отвар (проварить рис в воде 1:6 в течение 45 минут, пить по 3 стакана в день).

**4.** Активированный уголь (по 8-10 таблеток каждые 4 часа, запивать водой) или другие сорбенты.

**5.** Фитотерапия:

▶ травы, снижающие тонус вегетативной нервной системы: пустырник, хмель, валериана, мята, василек;

▶ противовоспалительные травы: ромашка, мята, календула, тысячелистник, репешок, аир, калган;

▶ вяжущие и обволакивающие: отвар коры дуба, отвар шишек ольхи, настой иван-чая, ягод рябины, черники, смородины, черемухи, листьев ежевики, земляники, мать-и-мачехи, отвар из айвы, граната (цветков и свежих плодов с кожурой), сушеной груши.

Из каждой группы можно взять 1-2 травы и сделать сбор; 1-2 ст. л. сбора — на 0,5 л кипятка, настоять 15-20 мин, процедить и выпить в течение дня.

**Запор** — длительная задержка стула или затруднение опорожнения кишечника (до 3 суток и более).

**Причины:** хроническое недоедание, недостаток в пище клетчатки (если человек практически не ест цельные фрукты, овощи, зерновые, бобовые), недостаток воды. Также причиной могут быть: нарушение нервной регуляции опорожнения кишечника, патологические процессы в прямой кишке, сопровождающиеся болью (трещина, геморрой), механическое препятствие в прямой кишке (опухоль, рубец).

**Последствия:** воспалительные заболевания кишечника (аппендицит, дивертикулит), варикозное расширение вен нижних конечностей, геморрой, рак (особенно кишечника).

**Лечение:**

**1.** Диета — преимущественно растительная, состоящая из достаточного количества клетчатки — 6-9 порций овощей и фруктов в день (одна порция — один средний фрукт или овощ), в том числе свежих, а также из цельных зерновых. Исключите переизбыток (особенно во время ужина) и перекусывания.

**2.** Достаточное употребление воды — не менее 2-2,5 л в день. Полезно пить до 0,7-1 л теплой воды еще до завтрака, а остальное количество — распределить в течение дня.

**3.** Регулярные физические упражнения, дыхательная гимнастика.

**4.** Массаж живота — утром после пробуждения и употребления воды.

**5.** Фитодиетотерапия: травяные чаи из сенны, крушины не стоит пить регулярно, так как это приводит к раздражению кишечника. Настой семян укропа, фенхеля, аниса, льна также применимы для послабления стула.

Инжир, слива (свежая, чернослив, отвар плодов), крыжовник, тыква (в сыром виде), морковь, свекла, капустный сок, сок и настой корней сельдерея, кислые фрукты, фруктовые соки, подорожник, ревень — стимулируют скорейшее выведение каловых масс.

**6.** Оливковое масло по 1 ч. л. натощак утром за 15 мин до еды.

**7.** Гидротерапия: контрастные припарки на живот, холодная клизма (вставить наконечник клизмы в анальное отверстие, подержать в течение 1 мин, затем влить воду), клизма с подсоленной водой (1 ч. л. соли на 100 мл воды).

Помните: если есть хотя бы малейшее подозрение на наличие онкологических образований внутренних органов, тепловые процедуры противопоказаны!

**8.** Масляная клизма — растительное или вазелиновое масло комнатной температуры, 50-60 мл вечером.

### Расстройства всасывательной функции кишечника (синдром мальабсорбции)

Это — комплекс расстройств, развивающихся в результате нарушения процесса переваривания пищи и всасывания ее компонентов.

**Причины:** дефицит или низкая активность ферментов поджелудочной железы (хронический панкреатит); дефицит желчи (хронический гепатит, хронический холецистит); уменьшение всасывающей поверхности тонкой кишки (хронический энтерит).

**Симптомы** проявляются в результате нехватки в организме витаминов и минералов. Признаки нарушения работы разных систем органов:

● система пищеварения: диарея, воспалительные процессы в полости рта (стоматит, гингивит, глоссит), снижение массы тела;

● система кровообращения: анемия, кровоточивость, недостаточность кровообращения, отеки (безбелковые);

● костно-мышечная система: остеопороз, мышечные судороги;

● иммунная система: иммунодефицит, аллергия;

● эндокринная система: недостаточность эндокринных желез;

● кожа: дерматиты;

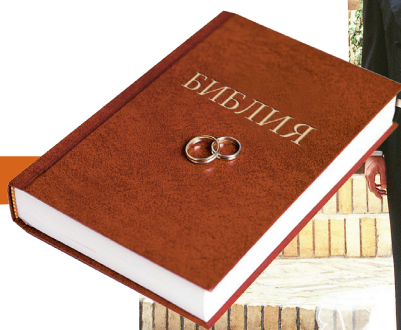
● нервная система: снижение остроты зрения, невропатии, раздражительность, расстройство сна, нарушение чувствительности в конечностях.

**Лечение:** необходимо лечить основное заболевание, которое привело к нарушению всасывательной способности кишечника. Тактику лечения выбирает врач в соответствии с результатами обследования и выраженностью расстройств.

**Будьте здоровы!**

● Артур Штеле

# Контракт или завет?



**К**орней Иванович Чуковский в своей книге «От двух до пяти» пишет о просьбе маленького мальчика. «Тетя Оля, отдайте, пожалуйста, Вашу Олечку за меня замуж». «Зачем», — спрашивает тетя Оля. «Она мне будет готовить, а я буду лежать на диване и читать газету, как папа».

А вот что говорят американские дети. Девочка по имени Пэн, 9 лет: «Когда я буду выходить замуж, я выйду за высокого, красивого и богатого. За того, кто ненавидит есть шпинат так же, как и я». Мальчик Стейв, 10 лет: «Я хочу жениться на такой, которая точно такая, как моя мама, но только она не должна заставлять меня убирать мою комнату». Мальчик Раймонд, 9 лет: «Прежде всего она должна любить пиццу, затем должна любить творожный пирог, а потом конфеты. Тогда точно наш брак никогда не распадется».

Вот так думают дети. Все это говорит о том, что сегодня брак в основном воспринимается как средство для удовлетворения собственных нужд. Так ли это? Что такое брак?

Брак — это договор, контракт либо что-то другое?

Вспомним, что такое договор: если ты сделаешь это — я сделаю то. Если условия такого договора выполняются, тогда он остается в силе, если же что-то меняется — его разрывают.

Брак-контракт на практике выглядит следующим образом. Я люблю тебя, потому что ты самая красивая или самый красивый, самый добрый. Но, увы, если что-нибудь изменится, если вдруг появятся морщинки или седина, в таком случае я подыщу более выгодный вариант. Как-то одной девочке рассказали сказку о рыбаке и рыбке. И эта девочка, которой было всего четыре с половиной года, воскликнула: «Вот глупый старик! Просил у рыбки то новый дом, то новое корыто. Просил бы сразу новую стару-

ху!» Это брак-контракт: когда что-то не ладится, контракт необходимо изменить.

Священное Писание говорит о том, что библийский брак — это не контракт и даже не договор, а прежде всего священный завет. «В начале же создания, Бог мужчину и женщину сотворил их. Посему оставит человек отца своего и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью, так что они уже не двое, но одна плоть» (Марка 10:6-8). Так что они уже не двое, но одна плоть, навеки и навсегда.

В Священном Писании супружеский священный завет всегда сравнивается с заветом между Богом и Церковью. И сам Бог оставил нам в качестве примера заветные отношения между Ним и Церковью. Он предлагает заключать супружеские заветы, руководствуясь этими же принципами. Бог говорит, обращаясь к Церкви: «Я избрал тебя не потому, что ты самая лучшая, но Я избрал тебя, потому что Я люблю тебя. И Я буду любить тебя, что бы ни случилось. Какие бы изменения не произошли, Я все равно буду тебя любить». Это отличительная черта священного завета, и этим отличается священный брачный завет от брачного контракта.

Священный завет подразумевает любовь прежде всего к личности. Необходимо помнить, что самое главное — это личность супруга. Самое простое правило: личность всегда важнее дела или вещи. Те, кто вступил в супружеский завет, часто забывают это правило. Пусть никакое дело, никакая вещь не отвлекают внимание и любовь от личности супруга! «Я избрал тебя», — говорит Господь. И пусть супруги скажут друг другу: «Я избрал тебя не потому, что ты что-то можешь или лучше других. Я избрал тебя потому, что я люблю тебя». И это является основой священного супружеского завета.

Следующий важный аспект супружеского священного завета — это раз-

рыв. «Оставит человек отца своего и мать» — написано в Библии. Что это значит? Прежде всего то, что со дня заключения брачного союза вы — совершенно новая семья. Вы жили и воспитывались в разных семьях, у вас были разные обычаи, культура, семейные традиции. Теперь вы должны работать над созданием новых традиций, ваших семейных праздников, собственных блюд и т. д. Начните работать над своим семейным календарем. И очень важно, чтобы вы выделяли достаточно времени для свиданий друг с другом, ведь брак — это не конец свиданий, это только начало. У большинства супружеских пар их нет потому, что они их не планируют. Пожалуйста, работая над своими традициями, выделяйте достаточно времени для личных свиданий.

Другой важный аспект священного завета — полное соединение. «И прилепится к жене своей». Конечно же, здесь имеется в виду и физическое соединение, но не забудьте, что оно должно быть результатом соединения душ. Самым важным аспектом соединения душ является общение, и больше всего супруги пренебрегают именно им.

Три важных совета для успешного общения в супружеской жизни:

- Выделите достаточно времени для того, чтобы сказать все то, что необходимо сказать. Человек думает о многом и в двух-трех словах передает эту информацию своему возлюбленному, считая, что он высказал все. Получается, что другая сторона не узнала и десятой части.

- Выделите достаточно времени для того, чтобы услышать все то, что необходимо услышать. Супругам иногда не хватает терпения, чтобы выслушать друг друга.

- Не бойтесь повторяться. Рассказывайте друг другу вновь и вновь, как вы полюбили друг друга, где вы встретились.



# Божественне походження шлюбу



Про Божественне походження шлюбу ми дізнаємося з книги Буття. «І промовив Адам: "Оце тепер вона кість від костей моїх, і тіло від тіла мого. Вона чоловіковою буде зватися, бо взята вона з чоловіка. Покине тому чоловік свого батька та матір свою, та й пристане до жінки своєї, і стануть вони одним тілом"» (Бут. 2:23-24).

Бог створив чоловіка, «узяв одне з ребер його» (Бут. 2:21, 22) і створив жінку. Використане тут єврейське слово буквально означає «бік людини».

Так Єва була взята з «боку» Адама, а тому повинна бути поряд із ним. «І назвав Адам імена всій худобі, і птаству небесному, і всій польовій звірині. Але Адамові помічі Він не знайшов, щоб подібна до нього була» (Бут. 2:20). В оригіналі вислів «помічі, щоб подібна до нього була» виражений одним словом «езер», яке походить від первинного кореневого слова із значенням «оточувати, захищати, допомагати» чи «помічник». Тобто це передбачає допомогу, сприяння та підтримку. Єва була створена для того, щоб бути поряд з Адамом як його «половинка» і допомагати йому. Чоловік та жінка в шлюбі стають однією плоттю. Новий Завіт додає попередження щодо цієї єдності: «То вже буде не два, а одне тіло. Отже, що Бог спарував, людина хай не роз'єднує» (Матв. 19:6).

Є декілька послань апостола Павла, у яких йдеться про основні принципи біблійної позиції щодо шлюбу і про те, як відроджені віруючі повинні діяти в межах своїх шлюбних стосунків. Один такий текст ми знаходимо у Першому посланні до коринтян, розділ 7, а інший — у Посланні до ефесян 5:22-33. Разом ці тексти складають біблійні принципи віруючої людини і можуть бути використані для формування основи шлюбних стосунків, які були б до впадоби Богові.

Текст із Послання до ефесян є особливо сильним у своєму ставленні до успішного біблійного шлюбу. «Дружини, коріться своїм чоловікам, як Господеві, бо чоловік є голова дружини, як Христос — Голова Церкви, Він же — Спаситель тіла!» (Ефес. 5:22-23). «Чоловіки, любіть своїх дружин, як Христос полюбив Церкву й віддав Себе за неї» (5:25). «Так і чоловіки повинні любити своїх дружин, як власні тіла. Хто любить свою дружину, той і себе любить. Адже ніхто ніколи свого тіла не зненавидів, але годує і гріє його, як і Христос Церкву» (5:28, 29). «Тому чоловік залишить батька й матір та пристане до своєї дружини, і будуть обоє одним тілом» (5:31).

Коли ці принципи вибрані чоловіком і дружиною в гармонії з їхніми стосунками як відроджених віруючих, це є довершеним відображенням ідеї біблійного шлюбу. Ці стосунки не однобокі, але такі, що відповідають ідеї Христа як голови чоловіка та дружини разом. Тому біблійна ідея шлюбу

полягає в єдності двох індивідумів й ілюструє єдність Христа з Його Церквою.

## Принципи міцного шлюбу

Апостол Павло говорить, що дружина «пов'язана» зі своїм чоловіком до кінця його життя. «Одружена жінка, доки живе її чоловік, пов'язана з ним законом; коли ж помре чоловік, вона звільняється від закону чоловіка» (Римл. 7:2). Тобто шлюб може бути розірваний тільки в разі смерті чоловіка або дружини. Це Божественна точка зору, яка, як часто трапляється в сучасному світі, не збігається з реальними поглядами на інститут шлюбу сьогодні. У нашому суспільстві шлюб закінчується розлученням більш ніж у 51% випадків. Це означає, що більше половини пар, які урочисто обіцяють: «Поки смерть нас не розлучить», — далеко не дотягують до того моменту.

Отже, питання звучить так: що подружжя може зробити для того, щоб шлюб тривав, «поки смерть їх не розлучить»? Першим і найважливішим моментом є послух Богові та Його Слову. Цього принципу необхідно дотримуватися в житті як до шлюбу, так і в шлюбі.

Інший принцип, який захищає тривалість шлюбу, полягає в тому, що чоловік повинен коритися Богові й любити, поважати та захищати свою дружину, як власне тіло (Ефес. 5:25-31). З іншого боку, дружина має коритися Богові і своєму чоловікові як Господові (Ефес. 5:22). Шлюб між чоловіком та жінкою — це духовна картина взаємовідносин між Христом і Церквою. Христос віддав Себе за Церкву, і Він любить, поважає та захищає її як Свою «дружину» (Об'явл. 19:7-9).

Коли Бог привів Єву до Адама для укладання першого шлюбу, вона була створена з його плоті та кісток (Бут. 2:23), і вони стали одним тілом (23, 24). Ця ідея втрачена в сучасному суспільстві. Бути одним тілом означає більше, ніж просто фізичне єднання. Це означає єднання розуму й душі для створення одного цілого. Ці стосунки сягають набагато глибше чуттєвої привабливості й належать до сфери духовної єдності, яку можна пізнати, якщо обидва партнери віддані Богові й один одному. Ці стосунки не створені з «я й моє», а з «ми й наше». Це один із секретів створення тривалого шлюбу. Щоб створити шлюб, який триватиме до кінця життя, необхідно зробити це прио-

ритетом. Зміцнення стосунків з Богом забезпечує міцні стосунки між чоловіком та дружиною, що також прославляє Господа.

## Біблійний погляд на розлучення

Біблія свідчить, що Бог визначив шлюб як зобов'язання на все життя. «То вже буде не два, а одне тіло. Отже, що Бог спарував, людина хай не роз'єднує» (Матв. 19:6). Проте Бог припускає, що шлюб укладають дві грішні людини, а тому може відбутися розлучення. Щоб зберегти права тих, хто розлучається, а особливо жінок, Бог встановив у Старому Завіті деякі закони (П. Зак. 24:1-4). Ісус вказав на те, що ці закони були дані через жорстокість людських сердець, а не за бажанням Бога (Матв. 19:8).

Дискусія про те, чи дозволяє Біблія розлучення й повторне укладання шлюбу переважно точиться навколо слів Ісуса в Євангелії від Матвія 5:32 та 19:9. Вислів «за винятком подружньої зради» є єдиним місцем у Святому Письмі, де, ймовірно, дається Божественний дозвіл на розлучення та повторний шлюб.

Багато дослідників вважають, що ця умова звільнення від відповідальності стосується подружньої зради протягом періоду заручин. Згідно з єврейськими звичаями, чоловік та дружина вважалися поєднаними подружнім зв'язком з моменту заручин. Аморальність у цей період могла бути єдиною причиною для розлучення. Більше того, грецьке слово, перекладене як «подружня зрада», передбачає будь-яку форму сексуальної аморальності, як-от: позашлюбний зв'язок, проституція тощо. Можливо, Ісус каже, що розлучення дозволене, якщо гріх відбувся на сексуальному ґрунті. Сексуальні стосунки є невід'ємною частиною шлюбного зв'язку, коли «будуть двоє одним тілом» (Бут. 2:24; Матв. 19:5; Ефес. 5:31). Таким чином, розривання цього зв'язку позашлюбними стосунками може бути єдиним приводом для розлучення. Якщо це так, тоді Ісус у цьому тексті мав таку увагу й повторне укладання шлюбу. Фраза «і одружується з іншою» (Матв. 19:9) робить акцент на тому, що розлучення і повторний шлюб можливі за наявності зазначеної умови. Зверніть увагу: тільки невинній стороні дозволяється повторно укласти шлюб. Хоча це й не згадується в тексті, дозвіл на розлучення і повторний шлюб є Божою милістю до того, хто постраждав у такій ситуації, а не до того, хто вчинив перелюб.

● Джордж Памплон, доктор медицинских наук

# ФАСТФУД:

## ВКУСНАЯ БОЛЕЗНЬ



Кинорежиссер Морган Сперлок в 2004 г. снял фильм под названием «Двойная порция». Фильм повествует об эксперименте: Морган питается в ресторанах быстрого питания (для эксперимента был выбран McDonald's) каждый день по три раза. В течение 30 дней Морган должен съесть каждое блюдо из меню McDonald's хотя бы один раз. Также в это время он не занимается спортом. Регулярно проводятся медицинские обследования с целью определить, как подобная диета влияет на организм. Кроме того, в фильме Морган пытается выяснить, какое влияние оказывает индустрия быстрого питания и как она поощряет производство низкокачественной пищи с целью получения прибыли.

**М**орган Сперлок, 33 года, был здоровым и стройным, его вес составлял 84,1 кг, а рост — 1,88 м. В течение 30 дней он набрал 11,1 кг, увеличив таким образом массу своего тела на 13%. Он испытывал перепады настроения, ощущал затруднения с дыханием, также симптомы нарушения работы печени. Для того чтобы нормализовать свой вес, ему понадобилось 14 месяцев.

Сперлок взял интервью у десятков экспертов из разных городов, которые подтвердили результаты его эксперимента и выразили беспокойство по поводу проблемы избыточного веса, от которого страдает население Америки.

Почему люди выбирают фастфуд, если существуют негативные последствия от употребления такой пищи?

Для многих главной причиной является удобство. «Я очень много работаю, — говорит Джон, — все, на что у меня хватает времени, — это двойной гамбургер с сыром, картофель фри и стакан содовой».

Всего несколько минут — и Джон будет сыт.

### Быстрая пища?

К сожалению, Джон не беспокоит об огромном количестве калорий, которые получает его организм за короткий промежуток времени. Ниже представлена питательная ценность его пищи.

За один прием Джон съел:

● 1 590 калорий — это практически дневная норма (2 000 калорий), рекомендуемая для употребления человеком, ведущим малоподвижный образ жизни.

● 71 г жира, что превышает дневную норму на 6 г.

● 41% калорий, поступивших из жиров, тогда как рекомендованная дневная норма — 30%.

● 79 г сахара (рекомендованная дневная норма — 50 г).

● И, наконец, 1 610 мг соли — очень большое количество по сравнению с дневной нормой (2 400 мг).

### Приводит ли употребление фастфуда к избыточному весу?

В 1978 г. 14% взрослого населения Америки имели проблему с избыточным весом. К 2000 г. эта цифра возросла до 31%. В то же время в этой стране ежегодно открывается тысяча новых ресторанов быстрого питания.

Каждый день в Америке около 200 тыс. людей страдают от пищевых отравлений, так или иначе связанных с употреблением фастфуда, 900 — попадают в больницы, 14 — умирают.

### Высококалорийная еда

Фастфуд содержит на 50% больше калорий, чем средиземноморская диета (потребление большого количества оливкового масла, бобовых, неочищенных злаков, фруктов, овощей, умеренное потребление молочных продуктов и рыбы, небольшого количества мяса и вина), и на 150% больше калорий, чем традиционная африканская диета (потребление большого количества крахмалосодержащих продуктов, фруктов и овощей). С другой стороны, фастфуд имеет небольшой объем и вес, поэтому мы медленнее насыщаемся, чем при употреблении обычной еды, и наш мозг не спешит посылать сигнал, что пищи уже достаточно. В результате, к тому времени, когда человек чувствует себя сытым, его организм уже получил больше калорий, чем ему было



необходимо. Исследования показали, что энергетическая плотность пищи (пропорции калорий по отношению к массе тела) является важным фактором в контроле количества съедаемой человеком пищи. Продукты с высоким содержанием энергетической плотности способствуют тому, что люди употребляют больше калорий, чем им необходимо. Поэтому чем больше в организм поступает лишних калорий, тем больше вероятность набрать избыточный вес, особенно при сидячем образе жизни.

### Высокое содержание жиров

Фастфуд содержит больше жиров, чем пища, приготовленная дома. Благодаря высокому содержанию жиров, пища становится более вкусной, но в то же время очень калорийной. Более того, вследствие использования мяса и сыра фастфуд содержит большое количество насыщенных жиров, которые служат в качестве запасной энергии, сохраняющейся на случай голода или недостатка пищи. Но если такой случай не наступает, этот запас насыщенных жиров увеличивается и приводит к ожирению, атеросклерозу и осложнениям, связанным с этим заболеванием.

### Высокое содержание сахара

Многие эксперты в области питания утверждают: для того чтобы не набрать избыточный вес, необходимо уменьшить ежедневную норму потребления сахара, особенно белого. В здоровой диете количество калорий, поступающих ежедневно из сахара, не должно превышать 10% от их общего количества. Это означает, что наш организм должен получать не больше 50 г сахара. Традиционный безалкогольный напиток фастфуда обычно содержит сахар в большем количестве.

Сахароза, или столовый сахар, — это простой углевод, который в тонкой кишке быстро превращается в глюкозу и фруктозу. При употреблении фастфуда (особенно мяса и сыра) эти сахара переходят из тонкой кишки в кровоток, способствуя быстрому увеличению уровня глюкозы (фруктоза тоже может превратиться в глюкозу). Высокое содержание глюкозы стимулирует поджелудочную железу выделять больше инсулина, который играет важную роль в накоплении жира, особенно при отсутствии физической активности. Чем больше сахара мы употребляем, чем меньше упражнений мы делаем, тем больше накапливаем лишних килограммов.

Помимо избыточного веса фастфуд оказывает и другое негативное влияние на наше здоровье: в организм поступают четыре злейших врага сердца и артерий — насыщенные жиры, избыток соли и сахара, мясо. Риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний напрямую зависит от количества употребляемого фастфуда. Другими словами: «Быстрая еда — быстрая болезнь».

# КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ НАКАПЛИВАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС?

## Чем питаться?

- Съедайте пять порций фруктов ежедневно (одна порция — один средний фрукт). Употребление свежих фруктов не приводит к избыточному весу. Более того, они обеспечивают организм витаминами и волокнами, способствующими похудению.
- Съедайте тарелку салата из свежих овощей каждый день.
- Откажитесь от фастфуда (или уменьшите потребление): гамбургеров, хот-догов, легких закусок, соусов, мучных изделий, сладостей.
- Пейте достаточно воды каждый день (8-10 стаканов/день + 1 стакан на каждые 10 кг лишнего веса). Исследования показали, что достаточное употребление воды и ограниченное потребление соли способствуют снижению веса.

## Где питаться?

- Насколько это возможно, питайтесь дома вместе с семьей.
- Не ешьте в автобусе или в машине, при ходьбе или разговоре по телефону. Подобная деятельность отвлекает ваш мозг, побуждая вас есть больше и не чувствовать насыщения.

## Как питаться?

- Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Это улучшит пищеварение и поможет быстрее почувствовать насыщение.

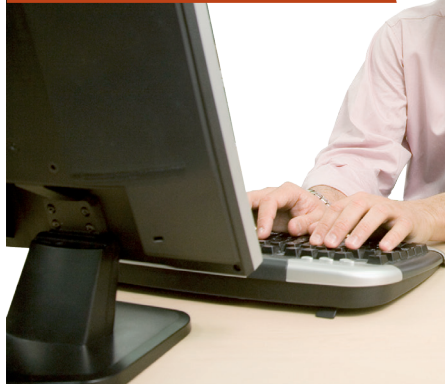
## Когда питаться?

- Ешьте в определенное время, избегайте перекусываний.
- Выделяйте достаточно времени для употребления пищи, особенно во время завтрака, потому что это наиболее важный прием пищи за день.

Мудрый Соломон дал хороший совет в Притч. 23:2: «**Поставь преграду в гортани твоей**». Это означает, что мы должны умирять свой аппетит, когда нам хочется съесть много за короткий промежуток времени. Попросите Бога, чтобы Он помог вам воздерживаться от чрезмерного употребления пищи. Не ждите, пока возникнет какое-нибудь заболевание, побуждающее вас произвести перемены в питании. Лучше начните это делать прямо сегодня!



## САМООБГОН



Андрей Евгенько

Больше всего в детстве я боялся оказаться последним. Если мой старший брат учился читать — я должен был опередить его. Если класс бежал кросс — я должен был прибежать первым. Если ребята ввязывались в какое-то рискованное сомнительное дело — и здесь я не отставал. «Успеть, опередить, догнать» — вот, наверное, ключевые слова любого человека, который когда-либо был ребенком. Это потом, когда мы взрослеем, к нам приходит осознание того, что не везде в этой жизни удастся быть первопроходцем, да и не всегда это нужно. А в детстве, когда максимализм бьет фонтаном, желание первенства, проявляемое в той или иной форме, всегда на виду. Нередко можно слышать, как дети спорят о том, кто первым добежал до намеченной цели, кто дальше бросил мяч или первым прошел уровень в компьютерной игре. Мы смотрим на них, вспоминаем себя и снисходительно улыбаемся. А смеемся-то мы, по большому счету, с самих себя, и не с тех себя, которыми были 10, 20, 30 или более лет назад, а с себя настоящих, современных взрослых людей. Почему?

А потому, что жизнь наша, хотя и взрослая, напоминает все те же детские гонки, только во взрослой обертке. С утра пораньше мы открываем свой ежедневник, у кого он есть, а если не имеем такового, то извлекаем из памяти список всех намеченных дел, систематизируем их, определяем цели сегодняшнего дня и мчим к ним на всех парусах. Правила игры очень простые: опереди всех, успей все, что наметил, — и станешь победителем! Эти правила повсюду — вы видите их в транспорте, на улице, в магазине: «Кредит за 2 часа», «Автомойка за 4 минуты», «Чистка обуви за 1 минуту», «Скоростной Интернет», «Быстрый завтрак», «Экспресс-почта» и многое-многое другое. Когда мы видим подобные надписи, первое, что возникает у нас в голове: «Как хорошо, что люди научились все так быстро делать!» И очень редко мы даем себе возможность подумать о том, что машина, помытая за 4 минуты, окажется не такой уж чи-

стой, как нам хотелось бы; что кредит за 2 часа не такой уж выгодный и совсем ненужный, если хорошенько подумать; что Интернет, несущий нас на большой скорости по волнам информации, мешает сосредоточиться и отучает думать; что быстрый завтрак, в конце концов, лишает нас полноценного ощущения утра, не говоря уже о здоровье, которое губится от употребления фастфуда. Об этом мы думаем потом, во время отпуска или на больничной койке, когда вдруг находится незапланированное время поразмыслить. А сейчас нам нужно экономить время, чтобы успеть сделать как можно больше. Это знают и производители техники, которые в погоне за первенством преследуют одну главную цель: сделать их детища более быстрыми, производительными и мобильными, чтобы они создавали минимум неудобств и способствовали максимальной оперативности в работе ее обладателя.

На заре авиации сам факт того, что Луи Блерио в 1909 г. смог совершить перелет через Ла-Манш, был величайшим достижением. Сейчас же этим никого не удивишь. Сегодня главным в любой новости подобного рода было бы указание на то, за сколько времени ему это удалось. Нас все меньше интересует качество — его затмила быстрота. Даже человеческие отношения измеряются временем: психологи в часах и минутах исчисляют, сколько нужно супругу или ребенку вашего внимания, чтобы он чувствовал себя нужным и счастливым. «Абсурд!» — подумаете вы. «Это реальность твоей жизни!» — тут же парирует сознание. Гонка, гонка, гонка, но никакого чувства достижения цели, никакого ощущения мира и удовлетворения.

**«Остановитесь на путях ваших, — говорит Господь, — и рассмотрите, и распространите о путях древних, где путь добрый, и идите по нему, и найдете покой душам вашим» (Иерем. 6:16).** Быть может, нам все же стоит сделать остановку?

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 пан-  
сіонату «Наш Дім»  
Ріта Заморська — магістр громадської  
охорони здоров'я  
Ірина Ісакова — сімейний консультант  
Володимир Куцій — 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  
Маргарита Малашкевич  
Ганна Борисовська

## Дизайн та верстка

Юлія Смаль

## Відповідальна за друк

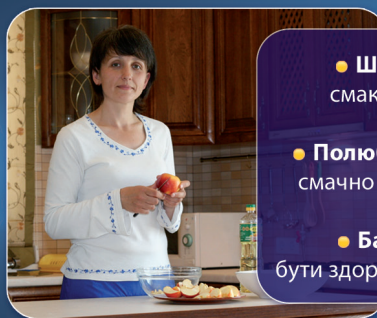
Тамара Грицюк  
Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04107, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-А.  
E-mail: zdorovuj@gmail.com  
Тел.: (044) 467 50 68, (044) 467 50 72

Редакція залишає за собою право  
друкувати матеріали в дискусійному  
порядку, не поділяючи поглядів авто-  
ра, 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)



• Шукаєте  
смак життя?

• Полюблюєте  
смачно поїсти?

• Бажаєте  
бути здоровими?

Нове кулінарне шоу на телеканалі "Надія"

## "Вкус здоровья"

Здорова кухня для всієї родини

понеділок 08:00

середа 19:00

[www.hopechannel.info](http://www.hopechannel.info)

