



Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

№ 10 (33) 2011

БРОККОЛИ СНИЖАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ПРОСТАТЫ

У мужчин, которые употребляют много брокколи или цветной капусты, риск развития рака простаты, распространяющегося за ее пределы, меньше.

4

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМООБСЛЕДОВАНИЮ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Самообследование молочной железы является важным шагом к снижению заболеваемости раком молочной железы.

5

ЯК НЕ ВАРТО ВИХОВУВАТИ ДИТИНУ

Батьки та вчителі у своїх спробах виправити помилки в характері та поведінці дітей часто самі припускаються грубих помилок. Розглянемо деякі з них, щоб більше їх не повторювати.

6

БОЛЬ В ГОРЛЕ

Причиной боли в горле чаще всего является инфекция (бактериальная, вирусная) или аллергия. У ребенка могут наблюдаться отекие миндалины и зев, головная боль, отсутствие аппетита, а также повышенная температура тела — и все это на фоне боли в горле.

9

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

10

БОРИТЕСЬ С ЖАЛОСТЬЮ К СЕБЕ

Во всем мире вряд ли найдется человек, который не жалеет себя. Степень жалости, конечно, у людей с различными темпераментами и наследственностью разная, но относиться к себе со снисхождением склонен любой человек.

12

Причины возникновения рака



«В 2000 г. в мире, по данным Международного агентства по исследованию рака (МАИР, Лион), было зарегистрировано более 10 млн случаев заболевания злокачественными опухолями (30), а в 2020 г. число вновь выявленных случаев 30 достигнет 16 млн.

2



14

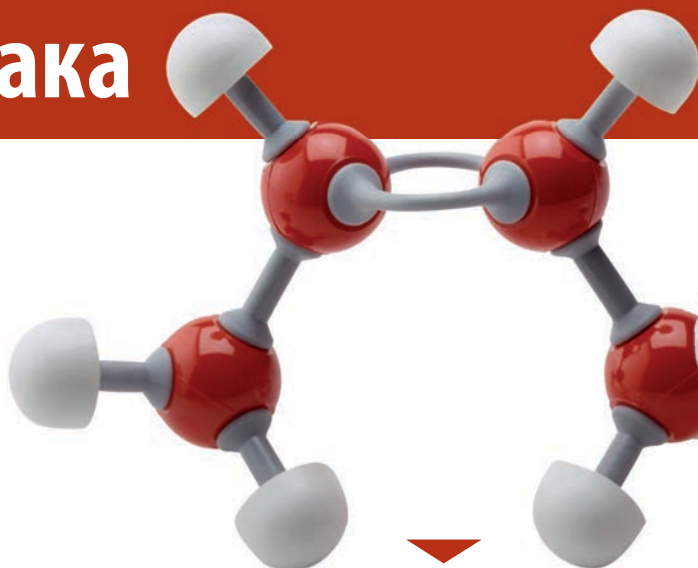
ПИТАНИЕ И ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ

ОБЕЩАЮ ДОВЕРЯТЬ

16



Причины возникновения рака



«В 2000 г. в мире, по данным Международного агентства по исследованию рака (МАИР, Лион), было зарегистрировано более 10 млн случаев заболевания злокачественными опухолями (ЗО), а в 2020 г. число вновь выявленных случаев ЗО достигнет 16 млн. Рост количества страдающих ЗО в мире происходит как в результате увеличения численности населения, так и его старения. Причиной увеличения числа случаев возникновения ЗО является влияние факторов окружающей среды, а также образа жизни, особенно у населения развивающихся стран.

Снижение риска заболеваемости ЗО, как известно, достигается в первую очередь первичной профилактикой. Заболеваемость ЗО в странах Европейского Союза за последние 10 лет снизилась на 15% в результате воплощения в жизнь программы «Европа против рака», направленной на первичную профилактику злокачественных новообразований. Основными ее компонентами являются «борьба с курением, увеличение потребления овощей и фруктов и уменьшение потребления продуктов животного происхождения, снижение отрицательного воздействия ультрафиолетовых лучей, рекомендации по скринингу и ранней диагностике злокачественных опухолей» (газета «Здоровье Украины», № 103, 2004). Итак, проблема рака весьма насущна, причем статистические тенденции практически одинаковы во всем мире.

Исследования в области эпидемиологии рака показали, что причина 90-95% случаев ЗО — канцерогенные факторы окружающей среды и образа жизни. Среди них курение является причиной 30% всех ЗО, неправильное питание — 35%, инфекционные агенты — 10%, профессиональные канцерогены — 4-5%, ионизирующее излучение — 4-5%, ультрафио-

летовое излучение — 2-3%, потребление алкогольных напитков — 2-3%, загрязнение атмосферного воздуха — 1-2%, репродуктивные факторы — 4-5%, низкая физическая активность — 4-5%. Генетическими факторами можно объяснить всего 5-10% всех причин рака.

Курение. Из 53 стран Европейского региона ВОЗ в Венгрии наблюдается самый высокий уровень смертности от рака (458 на 100 тыс. населения), далее следуют Российская Федерация и Украина (347 на 100 тыс. населения), что, по-видимому, обусловлено высокими показателями курения в этих странах. Курение является непосредственной причиной развития рака полости рта и глотки, пищевода, гортани, легких, поджелудочной железы, почечных лоханок, мочевого пузыря, а возможно, и желудка, и относится к первой группе факторов, канцерогенность которых для человека доказана. Например, непосредственной причиной (90-95%) возникновения рака легких у мужчин является курение. Сейчас мы знаем, как действует бензопирен, являющийся обязательным компонентом табачного дыма. Он «крадет» электроны у ДНК клеток, нарушая тем самым ее целостность и упорядоченность. Нарушения структуры генов стимулируют безудержный

рост аномальных клеток, что приводит к развитию рака легких, убивающего больше мужчин и женщин, чем любой другой вид рака.

На основании нескольких десятков эпидемиологических исследований, проведенных за последние 10-15 лет, можно сделать заключение, что пассивное курение также является канцерогенным для человека. Относительный риск рака легких у некурящих женщин, мужья которых курят, равен 1,7. Снижение частоты курения среди населения некоторых развитых стран, например Великобритании и США, уже привело к снижению заболеваемости и смертности от рака легких и других форм рака, этиологически связанных с курением.

Около 1/3 всех причин рака приходится на **питание** (см. статью «Питание и онкологические заболевания»).

Потребление алкогольных напитков. Чрезмерное потребление крепких спиртных напитков повышает риск развития рака полости рта, глотки, гортани, пищевода, печени, поджелудочной железы, желудка и молочной железы. В экспериментальных исследованиях этанол как таковой не является канцерогеном, однако он играет роль промотора канцерогенеза. Скорее всего, подобный эффект спирта можно объяснить его спо-

способностью повышать проницаемость клеточных мембран.

Профессиональные факторы. Эпидемиологические исследования показали, что несколько десятков веществ, применяемых в промышленности и промышленных процессах, повышают риск развития ЗО у человека. Например, канцерогены резиновой промышленности, литейной, горно-добывающей, деревообрабатывающей, обувной и т. д.

Инфекционные агенты. В развитии ЗО важную роль играют инфекционные агенты. Канцерогенными для человека являются:

- вирусы гепатита В и С. Результаты более десятка исследований показали, что хроническая инфицированность вирусом гепатита В в сто и более раз повышает риск развития гепатоцеллюлярного рака;

- вирус папилломы человека (ВПЧ) 16 и 18 типов. Эпидемиологические исследования выявили связь между заболеваемостью раком шейки матки и частотой инфицированности ВПЧ. ВПЧ 16 и 18 типов обнаруживают в подавляющем большинстве случаев рака шейки матки;

- вирус Т-клеточного лейкоза взрослых;

- вирус Эпштейна — Барр (ВЭБ). Им инфицированы более 90% всего взрослого населения. Первой ЗО, для которой доказана этиологическая роль ВЭБ, была лимфома Беркитта. ВЭБ с различной частотой обнаруживается в лимфоэпителиальных опухолях, и в первую очередь — в лимфомах и аденокарциномах желудка;

- вирус иммунодефицита человека (ВИЧ – СПИД);

- *Helicobacter pylori* (HP), а также паразиты *Schistosoma hematobium* и *Opisthorchis viverrini*. Инфицированность HP является более высокой среди неимущих слоев населения развивающихся стран. Тем не менее, антитела к HP выявляют у трети населения в развитых странах. У большинства носителей HP не вызывает никаких клинических проявлений, однако инфицированность может приводить к развитию хронического гастрита и язвы желудка, а также В-клеточной лимфомы и рака желудка. Метаанализ 10 проспективных исследований показал, что у инфицированных HP двукратно повышен риск рака дистального отдела желудка (расположенного ближе к двенадцатиперстной кишке).

Ультрафиолетовое (УФ) излучение. По данным экспериментальных и эпидемиологических исследований, УФ-излучение является канцерогенным для человека и приводит к развитию базалиомы, плоскоклеточного рака и меланомы кожи.

УФ-В-лучи с длиной волны менее 290 нм поглощаются атмосферой, и большая часть их никогда не достигает Земли, но небольшая часть УФ-В-радиации — до-

стигает; именно она и является наиболее опасной.

Основным компонентом атмосферы, который защищает нас от чрезмерной УФ-радиации, является озон. Его потеря может привести к увеличению количества УФ-В-радиации, достигающей поверхности Земли.

ЗО кожи преобладают среди белого населения, особенно голубоглазых и сероглазых blondинов и рыжеволосых, которые чаще получают ожоги на солнце и имеют склонность к появлению веснушек. В основном опухоли кожи располагаются на открытых участках тела. Плоскоклеточным раком кожи чаще страдают люди, работающие на открытом воздухе и подвергающиеся длительному воздействию солнечных лучей, в то время как меланома кожи встречается чаще среди людей, работающих в помещении, которые, однако, имеют привычку загорать и сгорать. Влияние УФ-радиации на риск возникновения плоскоклеточного рака более выражен. В развитии меланомы наряду с солнечной радиацией очень важную роль играют конституциональные особенности в виде множественных родинок.

Ионизирующая радиация. Исследования показали, что ионизирующая радиация может провоцировать возникновение практически всех форм ЗО, кроме лимфобластного лейкоза, лимфогранулематоза, рака шейки матки и простаты. Самым важным источником радиации для человека является естественная фоновая радиация, представляющая собой комплекс излучений разного вида. К источникам фоновой радиации относятся и радионуклиды, например калий, которые откладываются в организме. Следующую по величине дозу радиации в течение жизни человек получает от источников, применяемых в медицинской практике для диагностики и лечения. На основании расчетов ученые пришли к выводу, что 4-5% всех злокачественных опухолей у человека причинно связаны с ионизирующей радиацией.

Загрязнение атмосферного воздуха. Высокий уровень загрязнения атмосферного воздуха городов и близость места проживания к некоторым промышленным предприятиям могут быть связаны с повышенным риском развития рака легких. К канцерогенным веществам, загрязняющим воздух, относятся полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), хром, бензол, формальдегид, асбест и т. д. В качестве индикатора загрязнения воздуха ПАУ принят бензопирен. Основными источниками загрязнения атмосферного воздуха являются большие предприятия, а также ТЭЦ и автомобильный транспорт.

Количество всех ЗО, связанных с загрязнением атмосферного воздуха, не превышает 2% и колеблется в различных странах в пределах 0,1-2%.

Как развивается рак?

Под воздействием вышеперечисленных факторов происходит поражение ДНК. Из-за повреждения ДНК клетка воспроизводит уже не идентичную себе, а аномальную клетку, которая, в свою очередь, делаясь, производит на свет аномальное потомство с такими же измененными ДНК. В норме клетки иммунной системы обнаруживают такие аномальные клетки и уничтожают их, но при ослабленном иммунитете эти клетки бесконтрольно размножаются, давая рост злокачественного образования, которое паразитирует в организме человека.

Первичная профилактика рака — стратегия XXI в.

- Минимизация воздействия канцерогенных веществ.

- Снижение индивидуального риска развития рака: выявление лиц с повышенным генетическим риском возникновения ЗО.

- Диагностика и лечение предраковых состояний.

Помните, что увеличение потребления свежих овощей и фруктов, снижение уровня потребляемых калорий, повышение физической активности и, соответственно, снижение массы тела приведут к уменьшению заболеваемости и смертности от рака желудка, толстой кишки, молочной железы, тела матки, предстательной железы, а также повлияют на риск развития других ЗО, в том числе связанных с курением, профессиональными и другими канцерогенными воздействиями. Профилактика инфекционных канцерогенных воздействий, включая гигиенические меры, выявление и лечение инфекций и вакцинация против известных канцерогенных инфекционных агентов являются наиболее эффективными методами контроля таких ЗО, как рак шейки матки, гепатоцеллюлярный рак, некоторые формы лейкозов и лимфом, HP-ассоциированный рак желудка и др. Снижение воздействия на человека канцерогенных факторов на производстве, в атмосферном воздухе и помещениях также приведет к снижению ЗО, причинно связанных с подобными воздействиями. И наконец, не вызывает сомнения необходимость контроля над воздействием на человека ультрафиолетовых лучей, которые, как известно, вызывают рак и меланому кожи.

Если каждый из нас будет практиковать здоровый образ жизни — воздержанность в питании, достаточная физическая активность, умеренность во всем, — а также регулярно проходить медицинский осмотр, большинство видов рака можно предупредить. Если диагноз установлен на ранних стадиях, рак можно излечить с минимальными осложнениями.

Желаем вам здоровья и долголетия!

Брокколи снижает риск возникновения рака простаты

У мужчин, которые употребляют много брокколи или цветной капусты, риск развития рака простаты, распространяющегося за ее пределы, меньше. Ученые обследовали более 29 тыс. мужчин. Через 4 года риск развития метастазировавшего рака простаты (3-4 стадия) был наполовину меньше у тех, кто ел брокколи или цветную капусту чаще 1 раза в неделю, по сравнению с теми, кто употреблял эти овощи реже 1 раза в месяц. Было высказано предположение, что способствовать предотвращению возникновения рака простаты могут капуста и шпинат, но однозначного подтверждения тому не существует.

Брокколи является лидером среди представителей семейства капустных по содержанию белка, кальция, витамина С и провитамина А. В ней много сульфидных соединений, которые обладают противораковыми свойствами. Провитамин А также дополняет противораковую активность брокколи. Прекрасно подходит брокколи для диеты пациентов с сердечной недостаточностью и ишемической болезнью сердца, так как в ней идеальное соотношение калия и натрия. За счет этого из организма выводится лишняя жидкость, накопившаяся в тканях.

Готовить брокколи можно так же, как и цветную капусту. Лучше делать это на пару или в минимальном количестве воды. Ее также можно добавлять в салаты сырой и слегка приготовленной.



ПИРОГ С БРОККОЛИ

- 250 г тофу
- 250 г сырых соцветий капусты брокколи
- 1 средняя луковица (нарезать мелко)
- 2 зубчика чеснока (пропустить через чесночницу)
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. сухого базилика

Соцветия капусты отварить в подсоленной воде. Лук и чеснок тушить под плотно закрытой крышкой до полного испарения жидкости. Добавить масло. Потушить еще 5 минут. Тофу взбить в блендере с тушеным луком до консистенции крема. В красивую, желательно прозрачную, огнеупорную посуду уложить брокколи, залить кремом из тофу и выпекать в духовке до тех пор, пока крем не подрумянится до золотистой корочки. Подавать с томатным соусом.



РУЛЕТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ

Тесто:

- 300 г муки
- 8 ст. л. (½ стакана) холодной воды
- 1 ч. л. соли
- 5 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. 5% лимонной кислоты (5 г лимонной кислоты развести в 100 мл воды)

Начинка:

- 1 стакан сухого соевого фарша (отварить и слить воду)
- 200 г моркови (нарезать кубиками 1x1 см)
- 5 ст. л. растительного масла
- 450 г капусты брокколи или цветной капусты (разделить на мелкие соцветия)
- 20 г панировочных сухарей
- 80 г тофу (размять вилкой или протереть через крупную терку)
- 70 г зеленого горошка

Соединить ингредиенты теста вместе и вымесить. Отварить брокколи в слегка подсоленной воде, так чтобы соцветия не разварились. Посолить морковь, поместить в глубокую сковороду, накрыть крышкой и тушить до тех пор, пока морковь не станет мягкой; затем влить масло и тушить еще 5-7 мин. Добавить соевый фарш, горошек, капусту и тофу. Тушить около 15 мин. Добавить сухари, перемешать и снять с огня. Дать остыть. Раскатать тесто тонким слоем, смазать маслом. Выложить готовую начинку, оставив свободными края на 1 см, завернуть рулетом, защипнуть края, лишнее тесто отрезать. Выложить на противень и выпекать при температуре 200 °C не более 30 мин, пока тесто не подрумянится. Перед тем как разрезать, остудить.

Рекомендации по самообследованию молочной железы

Самообследование молочной железы является важным шагом к снижению заболеваемости раком молочной железы.

► *Когда проводить:* через 7-10 дней после начала менструации; после климакса — каждый первый день месяца.

► *Где проводить:* в душе, перед зеркалом, лежа.

► *Каким образом:* используя подушечки трех средних пальцев; поверхностное, среднее, глубокое надавливание.

Осмотр молочной железы

Встаньте перед зеркалом вначале с опущенными, а потом с поднятыми вверх руками. Оцените положение молочных желез, их симметричность, размер и форму.

Прощупывание молочной железы

Прощупывание молочной железы в положении стоя: от ключицы до линии бюстгалтера, включая подмышки.

Прощупывание молочной железы в положении лежа на спине: под лопатку со стороны, которая обследуется, подкладывают валик таким образом, чтобы грудная клетка была немного поднята.

Обследование груди лежа проводится в трех положениях: рука с осматриваемой стороны направлена вдоль туловища; вверх за голову; в сторону.

Прощупайте каждую молочную железу противоположной рукой от периферии к центру мелкими круговыми, или прямолинейными, или клинообразными движениями. Избегайте грубого прощупывания и захвата большого участка ткани молочной железы, поскольку это может создать ощущение наличия образования, которого на самом деле нет.

Всегда прощупывайте молочные железы в одной и той же последовательности. Это поможет вам не пропустить ни одного участка, а также запомнить, какими обычно являются на ощупь ваши молочные железы.

Отдельно обследуется сосок. Его сжимают между пальцами, начиная с краев ареолы, для того чтобы убедиться, что из соска не появляются выделения.

Обратите внимание на следующие признаки:

- Необычное увеличение размера груди.
- Выбухание, втянутость, западание контура груди, в том числе соска.
- Изменение обычной формы или размера одной молочной железы.
- Локальный или тотальный отек кожи (лимонная корка).
- Изъязвления кожи и соска, корочки, свищи.
- Покраснение или припухлость участков кожи молочной железы.
- Необычный отек плечевой части руки.
- Наличие желтоватых или кровянистых

Тест «Фактор риска развития рака груди»

Фактор риска	Категория	Количество баллов
Ваш возраст	До 30	10
	30-40	30
	41-50	75
	51-60	100
	Старше 60	125
Рак груди среди ваших родственников	Не было	0
	У 1 тети или у 1 бабушки	50
	У мамы или сестры	100
	У мамы и сестры	150
	У мамы и 2 сестер	200
Ваше здоровье	Не было рака груди	0
	Был рак груди	300
Ваши дети	Первый ребенок до 30 лет	0
	Первый ребенок после 30 лет	25
	Нет детей	50
Менструация	Началась в 15 или позднее	15
	Началась между 12-14 годами	25
	Началась в 11 лет или раньше	50
Тип телосложения	Астеник	15
	Нормостеник	25
	Гиперстеник	50

Количество баллов

Категория риска

До 200

Низкий риск

201-300

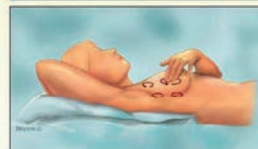
Средний риск

301-400

Высокий риск

Более 400

Очень высокий риск



выделений из соска (на белье или при прощупывании).

• Увеличенные подмышечные лимфоузлы (при прощупывании).

• Втяжение или уплотнение участка кожи или уплотнение в толще ткани (при прощупывании).

В случае возникновения какого-либо подозрения вам необходимо обратиться к специалисту по заболеваниям молочной железы — маммологу для консультации и дополнительного обследования.

Самообследование молочной железы



Як не варто виховувати дитину

Батьки та вчителі у своїх спробах виправити помилки в характері та поведінці дітей часто самі припускаються грубих помилок. Розглянемо деякі з них, щоб більше їх не повторювати.

► Постійна критика

Постійний осуд відштовхує, але не виправляє. Для багатьох людей, особливо для вразливих, атмосфера безжалісної критики фатальна. Квіти не розцвітають, коли на них дме згубний вітер.

Дитина, котру постійно сварять за одну й ту ж помилку, робить висновок, що в самій помилці криється щось таке, проти чого марно боротися. Так виникає почуття безнадійності, котре потім переростає в байдужість або самовдоволення.

Зауваження досягають мети тоді, коли людина сама приходить до розуміння своєї провини й хоче виправитися. Прагніть зберегти почуття особистої гідності дитини та вселіть у неї бадьорість і надію.

Робота вихователя найдостойніша, але і найважча. Вона потребує глибокої чутливості, знання психології, терпіння, бажання працювати, сподіватися та чекати. Ця праця гідна великої поваги.

► Гарячковість

Якщо хочеться контролювати інших, було б добре спочатку навчитися контролювати самих себе. Гарячковість у поводженні з дітьми викликає відповідну зворотну реакцію. Коли відчуваєш нетерплячість та бажання все вказати, краще помовчати. У мовчанні прихована дивовижна сила.

► А якими були ми?

Кожному з батьків доводиться мати справу з вередливими та впертими дітьми. Під час виховання не слід забувати, що ми всі колись були дітьми, яким потрібна була дисципліна. Навіть тепер, маючи перевагу у віці, освіті та досвіді, ми часто помиляємось і потребуємо прощення та терпіння.

► Недостатня увага приділяється культурі поведінки

Багатьом людям, котрі хоч і мають добре серце, не вистачає люб'язності в манерах. Багато з тих, хто достойний поваги за щирість та відвертість, на жаль, позбавлені дару доброзичливості. Цей недолік затьмарює їхнє особисте щастя та заважає допомагати іншим. Багато найприємніших і найсвітліших хвилин життя бувають затьмарені браком уваги та ввічливого ставлення.

Привітність та ввічливість — дуже цінні риси характеру, і їх повинні розвивати в дітях і батьки і вчителі. Кожен може мати доброзичливий вираз обличчя, лагідний голос, привітні манери — знаряддя найсильнішого впливу на людину. Увагу дітей завжди привертає веселий, життєрадісний погляд. Виявляйте у стосунках з ними доброзичливість та ввічливість, і вони виявлять те ж саме до вас та один до одного.

Справжня ввічливість — це не просто дотримання правил етикету. Пристойність поведінки — це те, дотримуватись чого прагнули люди у всі часи. Де не йдуть на компроміс із принципами, там повага, виявлена до інших, створює атмосферу миру та згоди. Справжня ввічливість не вимагає жертвувати принципами заради умовностей. Справжня ввічливість не є перевагою певної касты, вона виховує почуття особистої гідності, поважає гідність іншої людини, помічає кожну особистість у величезному людському суспільстві.

► Боротьба за перевагу

Змалку в дитини виявляється дух суперництва та конкуренції. «Ти повинен навчатися краще, ніж сусідський хлопчик!» «Чому ти не можеш замести підлогу так охайно, як твоя сестра?» Діти постійно чують про те, що вони повинні чинити краще, ніж інші. Таким чином, їхнє життя — це боротьба за перевагу. Не дозволяйте, щоб ваші діти росли егоїстами та вважали себе кращими за інших!

► Невеличка брехня

Якщо ви хочете виховати в дитині чесність та порядність, самі будьте такими. Не кажіть їй: «Мене немає вдома», коли вона піднімає слухавку і повідомляє, що зателефонував ваш начальник з роботи.

► Прискіпливість

Ви не маєте права без причини прискіпуватися до дітей та суворо засуджувати їх за дрібні провини, приводячи їх таким чином у смуток і позбавляючи їх щастя. Справжнє зло постає таким у всій своїй гріховності, і від батьків вимагається тверде, рішуче зусилля, щоб стати на перешкоді його повторенню. Але, незважаючи на це, дітям потрібно давати можливість виправитися. Їх потрібно підбадьорити, сказати їм, що вони можуть стати кращими, здобути впевненість та надію. Діти в серці своєму можуть прагнути бути слухняними, але їм потрібна допомога та заохочення.

► Задоволення егоїстичних бажань

Якщо батьки не обачні, вони поводитимуться зі своїми дітьми так, що врешті-решт діти почнуть вимагати до себе особливої уваги та привілеїв, і батьки змушені будуть чимось жертвувати, аби їм догодити. Діти вирішать, що батьки зобов'язані щось для них робити, задовольняти їхні примхи, а батьки поступатимуться цим бажанням і вкорінюватимуть у дітях егоїзм. Але, роблячи так, батьки шкодять своїм дітям.

► Замість різких слів

Біблія — це мірило моральності. Слово Боже ефективніше стримуватиме і контролюватиме молодий непокірний темперамент, ніж різкі слова, здатні провокувати гнів. Виховання, яке відповідає біблійному ідеалу, вимагає часу, постійності й молитви. Якби Слово Боже цінувалося належним чином, то діти та їхні батьки мали б внутрішню порядність і принциповість.

Пошана до батьків

Батьки зобов'язані годувати, одягати і виховувати своїх дітей, а діти — старанно й охоче допомагати батькам. Коли діти не усвідомлюють свого обов'язку працювати, не поділяють з батьками тягар турбот, поцікавтеся, чи вони будуть задоволені, якщо батьки також вважатимуть себе вільними від обов'язку забезпечувати їх усім необхідним. Відмовляючись від покладених на них обов'язків — приносити користь своїм батькам, полегшувати їхню працю, виконувати часто-густо неприємну і важку роботу, діти втрачають змогу досягнути найціннішого виховання, яке зробить їх у майбутньому корисними для суспільства.

Бог бажає, щоб діти змалку були навчені поділяти тягар, який повинні нести батьки, піклуючись про них. Для їхніх кімнат, куточків відводиться частина дому, їм надаються права й привілеї посідати певне місце у сімейному колі. Бог вимагає від батьків, щоб діти були нагодовані й одягнені, проте обов'язки мають бути спільними. Зі свого боку діти зобов'язані поважати й шанувати батьків.

Від перших років життя привчайте дітей до корисної роботи, щоб вони обслуговували себе і допомагали іншим.

Якщо ваші діти не звикли до праці, то швидко будуть втомлюватися. Нехай навантаження, покладене на дітей, спочатку буде легким, а потім з кожним днем його доцільно потроху збільшувати, поки вони будуть здатними виконати певний обсяг роботи.



Спокійне управління

Діти за своєю вдачею є вразливими, хоча й люблячими істотами. Їх можна легко втішити й легко засмутити. Лагідно навчаючи дітей за допомогою слів і вчинків, сповнених любові, матері зможуть повернути їхні серця до себе. Виявляти суворість і прискіпливість до дітей — велика помилка. Необхідні постійна твердість і спокійне управління, щоб підтримувати дисципліну в кожній сім'ї. Говоріть спокійно, поведіться розумно й розважливо, не ухиляйтесь від виконання того, про що ви говорили.

Ви будете винагороджені за вашу любов до дітей. Не відштовхуйте від себе байдужим ставленням до їхніх дитячих захоплень, радощів і прикростей. Нехай ваше обличчя ніколи не має похмурого вигляду, а грубе слово не зривається з ваших уст.



Немного об изобретениях

Первое фото

Первое фото сделал в 1826 году француз Жозеф Нипс. Ему пришлось ожидать 8 часов, пока на тонкой металлической пластине, покрытой особенной смолой, появилось изображение. Этим изображением стал вид из его окна.

Задание

Дорисуй глаза, нос и рот, чтобы получился портрет. Раскрась его.



Рисование по 48-аси 8-го года

Как появился самолет?

Первая летающая модель машины, которая была тяжелее воздуха, появилась в 1848 году. Это был моноплан Джона Стрингфеллоу, работавший на паровом двигателе. А в 1889 году американец Самюэль Лэнгли построил летательную машину с паровым двигателем и совершил на ней успешный полет, пролетев тридцать шесть метров. В этом же году братья Райт пролетели на своем летательном аппарате, который был тяжелее воздуха, 260 метров. Так и родился самолет!



Задание

Помоги самолетику доставить пассажиров домой

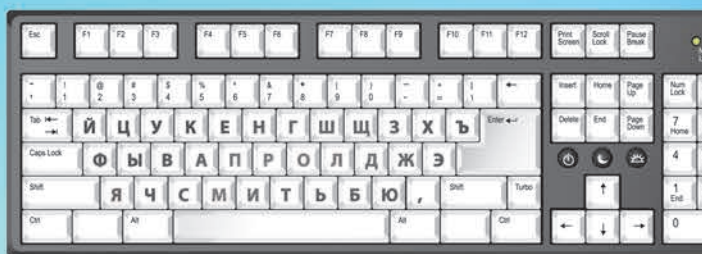


Первый компьютер

Первый компьютер был длиной с четыре автобуса и назывался «Колос». Он сделан в Англии в 1943 г. В то время о нем знали очень мало людей, потому что одно из его самых первых заданий заключалось в расшифровке секретных кодов во время войны.

Задание

Раскрась все согласные буквы на клавиатуре красным цветом, а все гласные буквы – синим.



Задание

Разгадай ребус



Кто придумал карандаш?

Современным карандашам не более 200 лет. Примерно 500 лет назад в шахтах города Камберленд в Англии был обнаружен графит. Считается, что тогда же начали изготавливать и графитовые карандаши. В германском городе Нюрнберг знаменитая семья Фабер с 1760 года начала изготовление карандашей, используя графитовый порошок, но не совсем успешно. Наконец, в 1795 году некий Конт изобрел карандаши, изготовленные из смеси графита и некоторых сортов глины и обожженные в печи. Эта технология используется и сегодня.

БОЛЬ В ГОРЛЕ

(ангина, фарингит)

Причиной боли в горле чаще всего является инфекция (бактериальная, вирусная) или аллергия. У ребенка могут наблюдаться отекие миндалины и зев, головная боль, отсутствие аппетита, а также повышенная температура тела — и все это на фоне боли в горле. Младенцы, которые не могут словесно пожаловаться на боль, кричат во время кормления или отказываются от еды. Дети, у которых слюна постоянно стекает по задней стенке глотки, кашляют, и на этом фоне боль может усиливаться.



Фарингит — это воспаление глотки, а **ангина** — воспаление миндалин. Эти образования, называемые иногда гландами, расположены в глотке по обе стороны от язычка и мягкого неба, которые очень хорошо видны, когда рот открыт.

Нередко воспаление горла вызвано **стрептококковой инфекцией**. У грудных младенцев эта инфекция возникает редко, а вот в возрасте 5-6 лет стрептококк обнаруживают у 10% пациентов. Если боль в горле вызвана стрептококком, заболевание развивается быстро и сопровождается высокой температурой тела (до 40°C), сильной болью в горле, особенно при глотании, головной болью, увеличением подчелюстных лимфатических узлов и лимфоузлов шеи, конъюнктивитом и иногда болью в области живота. На миндалинах могут наблюдаться гнойные наложения, а если миндалины красные и отекие — это симптомы ангины. Отмечается затруднение глотания, першение, кашель, возможен понос. Определить вид бактерии, вызвавшей боль в горле, можно, сделав посев из зева. При стрептококковой ангине, как правило, назначаются антибиотики, поскольку она опасна осложнениями со стороны сердца и суставов. Чем дольше бактерия циркулирует в организме, тем выше риск осложнений.

Если боль в горле, вызванная стрептококком, возникает часто, родителям нужно сделать посев из горла у своих домашних животных. В 40 случаях из 100 при часто повторяющемся стрептококковом фарингите у детей, у домашних собак или кошек заболевшего обнаруживали бета-гемолитический стрептококк группы А. После лечения питомца заболеваемость среди чле-

нов семьи прекращалась. После игры с животными дети должны тщательно мыть руки, и особенно — под ногтями.

Д-р. Фрэнк Оски, профессор педиатрии, отмечает у многих людей прямую зависимость между употреблением молока и болью в горле, вызванной стрептококком.

По данным Emergency Decisions, январь 1986 г., в 90% случаев боль в горле у детей вызвана вирусной инфекцией. В этом случае заболевание развивается с основными симптомами обычной инфекции верхних дыхательных путей (насморк, першение, покашливание и т. д.). Может сопровождаться повышением температуры тела до 38-39°C (при гриппе температура будет выше), головной и мышечной болью (при гриппе), иногда — тошнотой или поносом.

Лечение фарингита

Во время болезни у детей часто пропадает аппетит, но их не нужно заставлять есть. Следует побуждать их много пить, можно давать чуть подкисленную лимонным соком воду, а вот сладкие напитки будут только ослаблять иммунитет. Нужно избегать употребления citrusовых, так как они часто вызывают раздражение горла. Пища должна быть легкой, кашецеобразной, с минимумом жира и сахара.

Если температура тела высокая, ребенка знобит и его конечности холодные, можно применять растирание полотенцем, смоченным в горячей воде, а к ногам положить грелку и укрыть ребенка — это поможет расширить сосуды кожи, и температура снизится скорее. Голову при этом нужно охлаждать (прикладывать полотенце, смоченное в холодной воде). Когда ребенку станет тепло, озноб

пройдет, применяйте нижеописанные методы снижения температуры тела.

Если ребенку при повышенной температуре тела жарко, он красный, кожа на ощупь горячая, можно использовать обтирание полуспиртовым (спирт и вода комнатной температуры в равных пропорциях) раствором или разведенным в воде столовым уксусом (1:1). И спирт и уксус усиливают теплоотдачу. Применение ледяной воды для обтирания может вызвать замерзание с сужением кровеносных сосудов кожи, что повлечет за собой отток крови в подкожные ткани и плохое охлаждение кожи, температура тела будет снижаться слабо.

Детей с трех лет можно научить полоскать горло (эффективно при ангине). При фарингите лучше закапывать нос раствором соды (1 ч. л. на 1 стакан теплой воды), а не соли (она вызывает раздражение слизистой оболочки). При этом раствор будет стекать по носоглотке, чего нельзя достичь полосканием. Можно закапывать нос настоем трав: календулы, ромашки, шалфея, а для старших детей — с добавлением тысячелистника и аира. Полоскать горло или закапывать нос нужно каждые 2 часа. Детям с 3-5 лет можно закапывать нос следующим раствором: 7-10 капель настойки прополиса на 1 ст. л. воды.

Согревающий компресс на шею является отличной процедурой при боли в горле. Намочите сложенный в несколько раз носовой платок в ледяной воде, оберните им шею, поверх положите полиэтиленовую пленку, а затем обмотайте теплым шарфом, оставьте на ночь.

Если у ребенка температура тела не выше 37,5°C, ему можно попарить ноги.

Профилактика и лечение рака молочной железы

Согласно последним статистическим данным, рак груди у женщин в Украине занимает первое место по частоте встречаемости на 100 тыс.



Факторы риска

● **Наследственность.** Согласно статистическим данным, только 2,5% (а некоторые ученые говорят о 5-10%) случаев рака груди связаны с наследственностью. Однако риск возрастает в 14 раз, если у матери и сестры было обнаружено данное заболевание (JAMA 1993; 270:338-43). Чем раньше (ранее 13 лет) у девушки начались месячные и чем позже наступит климакс (после 55 лет), тем выше риск развития рака, и наоборот.

Замечено, что высокие женщины чаще страдают раком груди. Ученые предполагают, что это связано с большей активностью факторов роста в подростковый период.

Поэтому при наличии предрасположенности рекомендуется более тщательное и регулярное профилактическое обследование.

● **Прием гормональных препаратов.** Женские гормоны являются стимуляторами роста молочной железы. Длительный прием данных лекарственных средств увеличивает риск возникновения рака молочной железы, особенно эта взаимосвязь прослеживается в постклимактерический период. Риск возрастает на 26%! Рак развивался примерно в 2% случаев на фоне приема только эстрогена и в 4% — комбинированных препаратов (эстроген + прогестин). Риск значительно повышается при применении препарата более 4 лет (Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2002; 11:593-600). При использовании комбинированных препаратов также возрастает риск инфаркта — на 29%, инсульта — 41%, тромбоза — в 2 раза, снижения умственных способностей — на 47%.

● **Поздний возраст при первой полной беременности, малое число беременностей, малая продолжительность кормления грудью, аборт.** У женщин, родивших менее 2 детей, и у тех, кто родил первого ребенка после 30 лет, риск развития рака повышен. Если суммарный срок кормления всех детей составляет минимум 1 год, это снижает риск; чем дольше женщина кормит грудью — тем лучше. Аборт не только прекращает беременность, но и вызывает обратное развитие железистых клеток в молочных железах. В результате этого в них образуются уплотненные участки, в которых может развиваться рак. Доказано, что в районах, где число аборт минимально, отмечается более длительное кормление ребенка грудью, большее количество многодетных семей, рак молочной железы регистрируется редко, и наоборот. На равновесие половых гормонов в организме женщины, а следовательно, и на состояние молочных желез определенное влияние оказывает режим половой жизни. Это равновесие поддерживается при периодическом поступлении в организм женщины мужских половых гормонов при половом акте.

● **При наличии доброкачественных новообразований груди, фиброзно-кистозной мастопатии, гиперплазии протоков, травм груди** риск развития рака увеличивается.

● **Антиперспиранты, содержащие алюминий** (окончательно не доказано), **краски для волос, пестициды** (содержат ксеноэстрогены), **лекарственные средства**, содержащие резерпин, нестероидные противовоспалительные препараты, **кофеин, теобромин, электромагнитные поля, алкоголь** повышают риск развития рака. Употребление даже одной порции алкоголя увеличивает риск; безопасной дозы алкоголя не су-

ществует. Если в постклимактерическом возрасте женщина употребляет алкогольные напитки, то с каждой ежедневной порцией алкоголя риск возрастает на 12%.

Бисфенол А (БРА), который входит в состав некоторых изделий из пластика, а также внутренних покрытий консервных банок и некоторых стоматологических смесей, также увеличивает риск. В экспериментах на животных показано, что у потомства самок крыс, получавших бисфенол, риск развития рака был выше, поскольку бисфенол имитирует действие эстрогенов, что небезопасно, особенно в первые месяцы жизни новорожденных (Basic Clin. Pharmacol. Toxicol., 102:125, 2008).

● **Курение.** Вероятность возникновения рака груди увеличивается не только у курящих женщин — пассивное курение может увеличить риск в два раза (Int J Cancer 2005; 117:619-28; Cancer Causes Control 2005; 16:975-85).

● **Исследование** с участием более 69 тыс. женщин, проводившееся в течение 3,6 лет, показало, что избыточный вес не связан с риском возникновения рака груди в предклимактерический период, но связан с повышенным риском в постклимактерический период (риск в 2-3 раза выше). Набирая лишних 4-6 кг после 18 лет, вы тем самым увеличиваете риск.

Люди с индексом массы тела 40 и более имели показатели смертности от рака на 52% выше для мужчин и на 62% — для женщин. Ожирение послужило причиной 14% всех смертей от рака у мужчин и 20% — у женщин. При этом поражались пищевод, толстая кишка, прямая кишка, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, почки, желудок, простата, молочная железа, тело и шейка матки, яичник, а также возникала неход-

жкская лимфома, множественная миелома (Нац. англ. журн. медицины, 2003; 348:1625-38).

Каковы механизмы поражения груди при избыточном весе? Их выделяют 6 или даже 7, но основных — два. Первый: жировая ткань накапливает эстрогены, и в период менопаузы, когда яичники уже не вырабатывают эстрогены, жировая ткань продолжает поставлять их в кровь. Таким образом, продолжается воздействие этих гормонов на органы-мишени: молочные железы, матку, а значит, возрастает риск развития рака этих органов. Второй: при ожирении, как правило, наблюдается высокий уровень инсулина в крови натошак. Если он высок, то риск рака груди возрастает в 2,5 раза, так как инсулин является стимулятором роста клеток молочной железы.

● **Высокая калорийность пищи.** Употребляйте низкокалорийную пищу. Исследования на животных показали, что уменьшение потребления жирной пищи на 25% привело к снижению частоты возникновения рака молочной железы на 20%, а уменьшение калорийности пищи на 25% — 75% (Prev Med 1993; 22:728-37).

● **Продукты животного происхождения.** В мясе содержатся почти все диетические факторы, увеличивающие риск развития рака. Во всем мире рак груди связан с потреблением животного жира (In Winick (ed): Nutrition and Cancer 25-40, 1977). Данные исследований по всему миру свидетельствуют, что рак груди связан с употреблением животного, а не растительного жира (KK Carroll in Winick: Nutrition and Cancer pp. 25-40, 1977; Nutr Cancer 1984; 6:254-9). При термической обработке мяса формируются гетероциклические амины, которые повышают риск возникновения рака груди в 4-8 раз (J Natl Cancer Inst 1998; 90:1687-9; Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2000; 9:905-10).

Исследование с участием 142 тыс. японских женщин показало, что риск развития рака груди у тех, кто употребляет яйца ежедневно, в 2,8 раза выше, чем у тех, кто потребляет их редко (Prev Med 1978; 7:173-95).

Защитные факторы

● Проанализировав вышеперечисленные факторы и, по возможности, максимально их устранив, вы снизите риск.

● У женщин, которые ели **морковь или шпинат** более 2 раз в неделю, риск возникновения рака составлял 56% в отличие от тех, кто употреблял меньшее количество (Am J Epidemiol SER Abstracts № 122, 1997).

● Употребление в пищу более 1 дольки **лука** в день снижает риск развития рака груди до 0,27 (Nutr Cancer 2000; 37:13).

● **Жирные кислоты омега-3** препятствуют образованию простагландина

(PGE2), который подавляет иммунную систему и способствует развитию рака. Ими богаты соя, лен, грецкие орехи, океаническая рыба.

● **Потребление соевых бобов** уменьшало химически стимулируемую опухоль молочных желез у крыс (Nutr Cancer 1994; 22:195-200). Также отмечено снижение на 30% риска рецидива рака груди у женщин, которые съедали по крайней мере 11 г соевого белка в день (90 г тофу содержит около 8 г белка), потребление большего количества не увеличивало защитный эффект. Зерна и бобовые — хорошие источники ингибиторов протеазы. В сое содержатся по крайней мере пять их типов. Некоторые сохраняют свою активность после обработки сои для приготовления тофу. Ингибиторы протеазы, содержащиеся в фасоли и плодах нута, не уничтожаются после консервации. Они также содержатся в зерновых — ячмене, пшенице, овсе, ржи (Cancer Causes and Control 1991; 2:427-42). Исследование здоровья медсестер показало, что употребление бобовых или чечевицы по крайней мере дважды в неделю снижает риск развития рака груди у женщин (в предклиматический период в начале изучения) на 24% (Int J Cancer. Apr. 20, 2005).

● **Потребление большого количества антиоксидантов.** Самые сильные из них содержатся в следующих 15 продуктах: черника, смородина, браунколь, клубника, шпинат, брюссельская капуста, сливы, брокколи, свекла, красный виноград, красный перец, вишня, киви, розовый грейпфрут (UC Berkeley Wellness Letter. Oct. 2002).

● **Физическая активность.** Исследование методом «случай-контроль» (4 538 и 4 649 соответственно) показало, что у контрольной группы исследуемых, чья средняя ежегодная физическая активность в течение жизни выше среднего, риск возникновения рака груди был примерно на 20% ниже по сравнению с ведущими пассивный образ жизни (J Natl Cancer Inst 2005; 97:1671-9). Исследование, проведенное в Тромс, Норвегия, продемонстрировало, что у женщин, регулярно занимающихся спортом, риск развития рака груди на 37% меньше (N Engl J Med 1997; 337:1269-75). Изучение здоровья медсестер в Гарварде показало, что физическая активность после установления диагноза рака груди может снизить риск смерти в результате заболевания. Наилучшие показатели были отмечены у женщин, которые выполняли упражнения, эквивалентные ходьбе 3-5 ч/нед со средней скоростью (JAMA 2005; 293:2479-86).

● **Достаточный ночной сон.** Повышение концентрации мелатонина в крови с наступлением темноты угнетает функцию половых желез, что отражается на задержке деления опухолевых клеток молочной и предстательной желез. Этот гормон образуется из гормона

серотонина, который накапливается в дневное время в железе эпифизе. В ночное время суток серотонин преобразуется в мелатонин. Поэтому достаточный сон, начиная с 22.00, в затемненной комнате необходим для людей, страдающих опухолью молочной железы, а также для тех, кто хочет избежать данного заболевания (РМЖ № 7, 2005, с. 498).

Скрининг

Чем раньше выявляют опухоль груди, тем больше шансов у женщины на выздоровление и сохранение молочной железы. Для раннего обнаружения рака должен проводиться скрининг. Это понятие включает:

● Ежемесячное самообследование груди. Цель — не поиск опухоли, а подтверждение ее отсутствия.

● Благодаря врачебному обследованию молочной железы опухоль обнаруживают в 20% случаев при отсутствии таковой по данным маммографии. Скорее всего, при возникновении подозрений врач назначит УЗИ молочных желез. Врачебное обследование молочной железы следует проводить каждый год.

● Маммография: 35-40 лет — одна исходная; 40-50 лет — раз в два года; старше 50 лет или 35-50 лет, если родственник страдал раком груди, — каждый год.

Лечение и прогноз

Помните, диагноз рака — это не смертный приговор! Если лечение начато в I стадии рака молочной железы, стойкое излечение достигается более чем в 90% случаев. Чем дольше женщина не обращается за квалифицированной помощью, тем хуже прогноз лечения, так как опухоль прогрессивно растет и дает метастазы.

Дорогие женщины, если вы выявили какое-либо новообразование в груди, не занимайтесь самолечением! Вы теряете драгоценное время!

При лечении рака, в зависимости от стадии и вида опухолевых клеток, могут применяться хирургические методы, лучевая терапия, химиотерапия, гормонотерапия, иммунотерапия и их комбинации. В каждом конкретном случае врач выбирает наиболее эффективный способ лечения.

Мы постоянно сталкиваемся с множеством заболеваний, горем и смертью, но тем, кто доверяет Богу, верит в Его спасающую любовь и вручает свою жизнь в Его могучие руки, Он дает чудесное обещание радикальных перемен. На небесах, в Его вечном царстве «отрет Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет; ибо прежнее уже прошло» (Библия, Откровение 21:4).

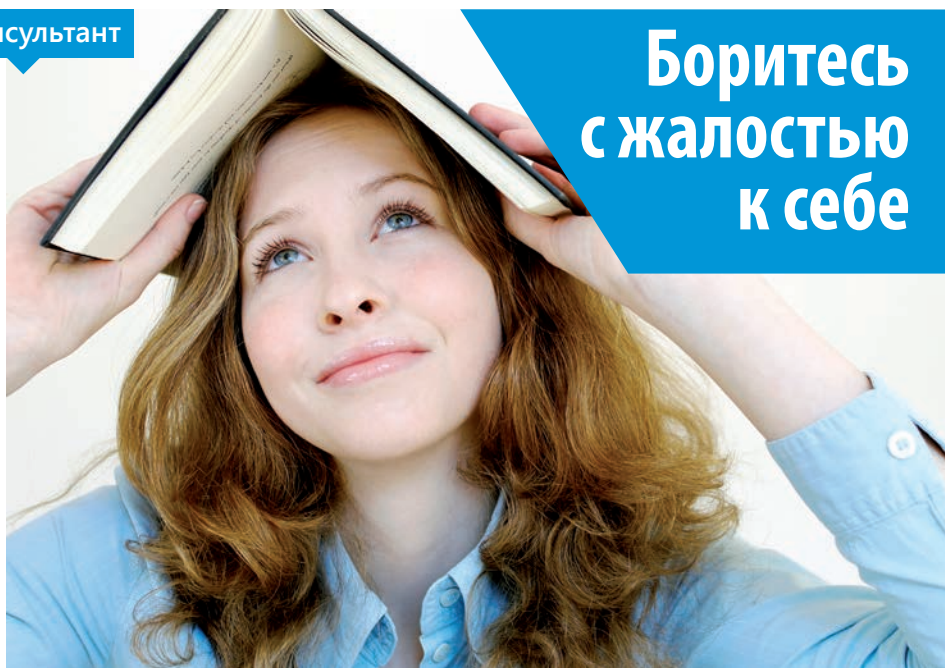
День благодарения

Это было за неделю до Дня благодарения. Сын со своей семьей был в одном конце страны, дочь с семьей — в другом. Мы с мужем были в центре и чувствовали себя очень одинокими. Нам было жаль себя. Я надеялась, что наши друзья как-то скрасят наше одиночество и мы отпразднуем вместе, но телефон молчал.

Я вспомнила, как однажды посетила дом престарелых, где увидела пожилых людей, к которым никто не приходил. Тогда я решила позвонить туда и спросить, нет ли там пациентов, которых никто не посещает. Думала, таких будет три-четыре, но оказалось двадцать четыре человека! Наша жалость к себе мгновенно исчезла. Мы решили посетить всех одиноких. Но как это сделать? Конечно же, печь кексы! Каждому! Упаковать все в отдельные пакеты, в которых будет кекс и роза. Когда мы с мужем занялись подготовкой, мы забыли о своем одиночестве и жалости к себе.

Утром в День благодарения мы были во всеоружии. Муж стоял в коридоре с пакетами, пока я заходила к каждому в комнату и заводила разговор. Было совсем не просто найти подход к каждому и попытаться своим вниманием и беседой согреть человека сердцем. У всех реакция была разной, но разговор с каждым нас тронул.

Когда мы возвращались домой, у нас на глазах были слезы благодарности за наше здоровье, за наших близких и друзей. Мы поняли: для того чтобы помочь себе, нужно помочь другим, и это даст нам даже больше счастья, чем тем, кому мы помогли.



Боритесь с жалостью к себе

Согласно исследованиям австралийских ученых, чувство жалости к себе провоцирует заболевания печени. Также у человека, который постоянно жалеет себя, вырабатывается ацетилхолин, или «гормон слабости», снижающий уровень сахара в крови и усвояемость пищи.

Чрезмерное сострадание к собственной персоне может спровоцировать: заболевания пищеварительной системы (в основном гастриты и язвы желудка); астено-апатические депрессии; гипотонию, нестабильную гипертензию; вегетососудистую дистонию; идиопатические головокружения; снижение иммунитета и слабую сопротивляемость инфекциям.

Но не только физическое состояние жалеющего себя человека ухудшается. Желание обвинить во всем обстоятельства или других людей вытесняет в человеке понимание собственных ошибок. Кроме того, жалость к себе вызывает и другие негативные эмоции, такие как гнев, обида, злость, а это дополнительный повод к конфликтам.

Жалость к себе мешает счастью других, особенно близких людей. Иными словами, человек, требующий к себе сочувствия, внимания, уважения и понимания, манипулирует другими людьми. Это происходит потому, что те, кто жалеет его, пытаются сделать все, что только возможно, чтобы поднять ему настроение, а в результате страдают сами, потому что жалеющий себя человек требует в следующий раз еще больше сочувствия.

Почему мы жалеем себя чаще, чем других?

Мы очень часто видим людей, которые страдают больше нас. Мы, конечно же, им сочувствуем, но ведь эти несчастья произошли не с нами. Мы достаточно легко представляем себе, какие бы мы были несчастные, если бы подобные неприятности случились с нами. И даже если ничего

подобного не произошло, мы уже начинаем жалеть себя.

Чувство жалости к себе возникает, когда люди, живущие вокруг нас, не оправдывают наших ожиданий. Например, вашему мужу очень хочется пойти в воскресенье на футбол, а вы предпочитаете посещение бассейна. Вы ему сказали об этом, а он словно не расслышал вас и принес домой два билета на футбол. «Почему я всегда должна ему уступать?» — думаете вы и начинаете себя жалеть.

Что делать, если вы часто жалеете себя?

Так как в момент жалости к себе человек сосредоточен на собственной личности, то лучший способ избавиться от этого чувства — перевести свой взгляд на кого-нибудь другого. Откройте Евангелие и прочитайте о страданиях Христа. Сколько Ему пришлось пережить боли и насмешек несправедливо! С нами обращаются намного лучше, чем с нашим Господом во время Его распятия.

Не вините в своих неудачах других людей. Может, это вы виноваты, что с вами поступили таким образом? Признайтесь себе, что вы тоже часто совершаете ошибки по отношению к другим людям.

Никогда не поддавайтесь чувству, что вас никто не ценит и ваши усилия не находят признания или что ваша работа слишком трудна, а жизнь к вам несправедлива. Вспомните о страдающих неизлечимыми заболеваниями, детях-сиротах и одиноких пожилых людях.

Попросите Бога помочь вам избавиться от чувства жалости к себе и не сидите сложа руки. Окажите кому-нибудь помощь, поддержите опечалившегося человека, и вы сами не заметите, как перестанете жалеть себя. Помогая другим, мы становимся счастливее. И хотя все мы прекрасно об этом знаем, мы почему-то ждем какого-то чуда, которое принесет в нашу жизнь много счастья, в то время как секрет счастья давно уже нам известен.

«Шануй свого батька та матір свою»



Діти зобов'язані шанувати своїх батьків усе життя. Якщо батьки похилого віку і слабкі, діти повинні виявляти до них любов і повагу, яких ті потребують. Нехай вчинки дітей вирізняються благородством, рішучістю, навіть коли для цього необхідне самозречення, аби тільки батьки не зазнали тривоги й неспокою.

Виховуйте дітей так, щоб вони ніжно любили батька й матір, піклувалися про них. Діти, опікуйтеся батьками, бо ніхто інший не здатний робити для них маленькі справи доброти так, як це зробите ви. Використовуйте свої дорогі можливості, щоб сіяти насіння добра.

Ми у вічному боргу перед своїми батьками. Наша любов один до одного не вимірюється ані роками, ані відстанню, наша відповідальність ніколи не знімається з нас.

Діти завжди повинні пам'ятати про те, що навіть у найідеальніших умовах батьки, які досягли похилого віку, мають мало радості та втіхи. Що ще може більше засмутити їхні серця, як не брак уваги з боку дітей? Який гріх дітей може бути більший за той, коли вони завдають горя старим і немичним батькам?

Робіть життєву дорогу приємною і рівною

Після того як діти досягнуть зрілого віку і забезпечать своїх батьків житлом та всім необхідним, деякі з них вважають свій обов'язок щодо батьків виконаним. Забезпечуючи їх їжею і дахом над головою, вони не виявляють до них любові й співчуття. У похилому віці батьки мають особливу потребу в любові та співчутті, та діти безсердечно позбавляють їх своєї уваги. Проте не існує таких хвилин у житті, коли діти могли б ставитися до своїх батьків без поваги та любові. Поки батьки живі, діти з радістю мають виявляти до них шану й повагу. Наскільки це можливо, вони повинні вносити в життя стареньких батьків радість і сонячне світло.

Робіть дорогу батьків на схилі життя приємною і рівною. Немає кращої рекомендації в цьому світі, ніж та, щоб дитина шанувала власних батьків.

Невдячність батькам

Чи можливо, щоб діти стали настільки байдужими до потреб батька й матері, що не намагалися б усунути всі причини їхнього смутку, коли це в їхніх силах, доглядати за батьками з невтомною турботою і відданістю? Чи можливо таке, щоб діти не бажали зробити останні дні своїх батьків найкращими днями?

Як може син або донька покинути батька чи матір на чужих людей, котрі піклувалися б про них? Навіть якщо батьки мають тяжкий характер, це не звільняє дитину від обов'язку опікуватися нею; цей обов'язок покладений на неї Богом.

Деякі батьки самі винні в тому, що їх не поважають

Якщо батьки змалку дозволяють своїй дитині виявляти до них неповагу, говорити з роздратуванням і навіть різко, то пізніше зберуть страшний урожай. Якщо батьки не вимагають від дітей негайного і цілковитого послуху, вони неправильно формують їхні характери. Такі батьки готують своїх дітей до того, що ті зневажатимуть їх у похилому віці, завдаватимуть болю й смутку.

Терпіння

Коли батьки стають старими, слабкими, немичними, переживають період так званого другого дитинства, діти

повинні й тоді ставитися до них терпляче і ласкаво. Говоріть лише ніжні слова, які не викликають душевного занепокоєння. Справжній християнин ніколи не буде жорстоким; ніколи за жодних обставин не буде нехтувати батьком і матір'ю, бо пам'ятатиме про заповідь: «Шануй батька свого та матір свою...»

Діти, нехай ваші батьки, немичні та не здатні піклуватися про себе, проведуть свої останні дні в спокої, мирі й любові. Заради Христа, нехай вони чують від вас лише слова доброти, любові, милості та прощення. Ви бажаєте, щоб Господь любив вас, виявляв до вас милість і прощав на ложі хвороби, то ж чи будете ви поводитися з іншими так, як бажаєте, щоб поводитися з вами?

Перевага, котра приносить задоволення і радість

Усвідомлення того, що діти служать для добра батьків, дасть їм задоволення впродовж усього життя і принесе особливу радість тоді, коли вони самі потребуватимуть співчуття й любові. Для тих, чий серця сповнені любові, буде неоціненною перевагою зробити дорогу батьків на схилі їхнього життя приємною і рівною. Діти радітимуть від того, що приносять спокій і втіху улюбленим батькам в останні дні їхнього життя. Поводитися по-іншому, відмовляючи немичним старим людям у служінні любові синів і дочок, — означає напоювати свою душу докорами сумління, а дні свого життя — жалем, якщо тільки наші серця не остаточно стали твердими й холодними, як камінь.

ПИТАНИЕ

И ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В этой статье мы с вами обсудим основные факторы в питании, которые, как известно, оказывают влияние на риск развития рака.



Питание играет важную роль в развитии злокачественных опухолей, по крайней мере, одна треть последних связана с ним. В исследованиях выявлено, что потребление жиров, особенно животных, мяса и молока на душу населения и количество потребляемых калорий положительно коррелируют с заболеваемостью раком толстой кишки, молочной железы, простаты.

Экспериментальные исследования показали, что ограничение потребления калорий, а также насыщенных жиров животного происхождения угнетает процесс канцерогенеза, запущенный канцерогенными химическими веществами. Согласно ВОЗ, только благодаря изменениям в питании можно снизить риск развития опухолей на 40%!

Одна порция куриного мяса!

Когда сахар, креатинин или другие нитросодержащие вещества и аминокислоты готовили на лабораторной кухне, в результате образовывалось множество ароматических углеводородов. Многие из этих сложных гетероциклических аминов являются опасными канцерогенами. PhIP (аббревиатура химического термина 2-амино-1-метил-6-фенилимидазо[4,5-b]пиридин) чаще всего обнаруживают в приготовленном мясе. Когда его давали лабораторным животным, у них развивался рак груди, толстого кишечника и простаты. Этот и связанные с ним канцерогены виновны в развитии рака толстого кишечника, груди, желудка, легких и пищевода.

В лаборатории Lawrence Livermore ученые обследовали 8 женщин. Им предложили съесть ежедневно 1 раз в день куриное мясо, порция была приблизительно такой, какую съедает сред-

ний человек в ресторане или дома. Затем с помощью новейшего молекулярного детектора они определяли уровень PhIP в моче обследуемых. Его можно было определить даже через 18 часов! Мясо курицы является самым значимым источником PhIP по сравнению со свиной, говяжьей и рыбой, хотя все они его содержат. Другие лаборатории обнаружили PhIP в яйцах и маринованной свинине.

PhIP в грудном молоке

Канадские ученые измеряли уровень PhIP в женском молоке. Его обнаружили в молоке 9 из 11 женщин в количестве 59 пикограммов (1 пикограмм – 10-12 г) в 1 мл, но в молоке у вегетарианок его не было. Авторы предполагают, что PhIP является канцерогеном для молочной железы, поэтому рекомендуют женщинам во время кормления грудью не употреблять мяса.

Красное мясо и возникновение рака

После 12 лет «Исследования здоровья медсестер» с участием 90 тыс. молодых женщин в Гарварде под руководством Вальтера Виллета было обнаружено 1 000 случаев инвазивного рака груди. Ученые установили, что чем больше красного мяса съедали медсестры, тем чаще в их среде выявляли рак груди. Эта работа была опубликована в Archives of Internal Medicine, 2006.

Привычки в питании и рак

Недавнее исследование, включавшее большую группу женщин, употребляющих мясо, показало увеличение риска развития колоректального рака (рак ободочной и прямой кишки) в их среде. Авторы исследования сделали следую-

щее заключение: привычки в питании, отображающие западный стиль жизни, связаны с повышенным риском развития колоректального рака.

Большая группа ученых из Барселоны обследовала 40 тыс. здоровых добровольцев в возрасте 29-69 лет на предмет поступления в их организм с пищей нитритов и канцерогенных нитрозаминов, так называемых N-нитрозодиметиламинов (NDMA). Вот перечень продуктов, которые содержали эти вещества в наибольшем количестве: приготовленное мясо, пиво, твердые сыры и жаренная рыба.

Мясо и рак кишечника

Доклад, подготовленный Ларсоном и опубликованный в International Journal of Cancer, включал результаты мета-анализа 29 различных исследований воздействия красного мяса на развитие рака кишечника. Эти исследования показали, что риск рака возрастает на 28% при ежедневном потреблении каждых 120 г мяса. Роберт Виллет из Гарвардского университета пишет о том, что каждые дополнительные 25 г (один кусок) приготовленного мяса повышают риск развития рака толстого кишечника на 49%. Механизмы такого воздействия еще обсуждаются, однако факт повышения риска развития рака на фоне потребления мяса принят единогласно в научных кругах.

Ожирение и развитие рака

Увеличение массы тела после установления диагноза рака груди усугубляет прогноз его течения и лечения. Ожирение также повышает риск развития рака толстого кишечника и рекуррентного рака простаты. Хирургическое лечение рака на этом фоне затруднено, и зача-

стую в послеоперационный период возникают осложнения.

Как ожирение приводит к таким результатам, сегодня стало более ясно. Виллет и Джовануцци из Гарвардского университета описали изменения гормонального фона при ожирении, нарушения в функционировании инсулина и рост столь нежелательного инсулиноподобного фактора роста опухолей (IGF). Он нарушает пролиферацию клеток, их дифференциацию или созревание и апоптоз (нормальный процесс самоуничтожения поврежденных и закончивших жизненный цикл клеток). Ученые предполагают, что на влияние IGF в течение жизни приходится около 1/3 связанных с диетой причин развития рака. Также считается, что снижение массы тела на 9 кг и более уменьшает риск развития рака, особенно рака груди.

Канцероген в напитках Кола

По результатам недавнего исследования, краситель, придающий напитку Кола цвет карамели, обладает канцерогенными свойствами. Его получают в результате химической реакции между сахаром и аммиаком, протекающей при высокой температуре. В результате реакции образуются 2-метилимидазол и 4-метилимидазол, которые являются доказанными канцерогенами.

Хорошая новость о яблоках

Ранее считалось, что яблоки — это ничем не примечательные фрукты, и о них нечего особо сказать. Сейчас же яблоки уважают не только за их вкус — они также обладают профилактическими и лечебными свойствами: в них содержатся полифенолы, проантоцианиды, витамины B1 и B2, кверцетин, флоридзин, эпикатехин, кофейная кислота и рутин. В одном исследовании было доказано, что у людей, съедающих более 1 яблока в день, риск развития рака ротовой полости снижен на 20%, рака пищевода — 25%, рака кишечника — 20%, рака груди — 20%, рака яичников — 15% и рака предстательной железы — 10%. Красные яблоки способствуют защите от сердечно-сосудистых заболеваний, желтые — онкологических, зеленые — профилактике накопления токсинов в кишечнике.

Польза ягод

В исследовании ученые использовали классический канцероген бензопирен и изучали способность клубники, черники и малины угнетать развитие мутагенного эффекта под действием этого канцерогена. Все ягоды хорошо справились с этим заданием, а лидером стала клубника. Клюква также обладает полезными свойствами: применение цельного экстракта клюквы способствовало угнетению роста раковых клеток при раке ротовой полости, толстого кишечника и простаты.

Еще раз о винограде

Фитохимические вещества, содержащиеся в винограде, уменьшают воспалительные процессы в организме. Так, при повреждении тканей вырабатывается интерлейкин-10, который поддерживает воспалительную реакцию, а виноград повышает уровень интерлейкина-12, угнетающего воспаление и восстанавливающего иммунную систему, таким образом способствуя снижению риска развития рака кожи.

Известное фитохимическое вещество ресвератрол, содержащееся в темных сортах винограда, показало свою эффективность в борьбе с раком груди у женщин. Оно улучшает дифференциацию или созревание клеток молочной железы, поэтому женщины, употребляющие его, менее подвержены этому заболеванию. Ресвератрол из винограда и куркумин из куркумы (ингибиторы *cox-2*) также улучшают апоптоз и угнетают рост опухолей. Таким же свойством обладают розмарин, силимарин из молочного чертополоха, витамин E, витамин C.

Департамент Фармакологии Сеула, Корея, заявил, что после приема 150 мл виноградного сока антиоксидантный статус крови человека значительно улучшается и поддерживается на высоком уровне еще на протяжении 2 часов. Таким образом, виноградный сок помогает предотвращать биохимическое повреждение ДНК и защищают от окисления оксидантами. Экстракты из других плодов: апельсина, арбузов, персика, сливы, яблок, бананов, томатов и киви, — также показали хорошие результаты. Богаты антиоксидантами и овощи: чеснок, капуста, шпинат, брюссельская капуста, ростки люцерны, брокколи, свекла, болгарский перец, лук, кукуруза.

Крестоцветные овощи, богатые сульфорафаном, поддерживают выработку печенью ферментов, угнетающих рост опухолей. Таким же действием обладают фитохимические вещества, содержащиеся в цитрусовых, клубнике, малине, свежих яблоках.

Ежедневное употребление 5 порций фруктов и овощей снижает риск возникновения раковых заболеваний на 50%!

Афлатоксины

Оказалось, что плесневые грибки, образующиеся на продуктах (орехах, сыре, фруктах и др.), выделяют афлатоксины, которые являются канцерогенами.

Основа питания — цельные зерновые

Зародыши цельной пшеницы очень богаты фитиновой кислотой. Данные, опубликованные в 2000 г. в издании *Carcinogenesis*, свидетельствуют, что фитиновая кислота увеличивает апоптоз атипичных клеток и улучшает работу защитных факторов, а также дифференциацию клеток толстого кишечника. В

Швейцарии Ларсон и его коллеги обследовали более 61 тыс. женщин в течение 14 лет. Они обнаружили уменьшение числа случаев рака кишечника на 35% у тех женщин, которые употребляли в основном цельные зерновые.

В экспериментах на животных, когда самок-мам кормили цельными зерновыми, у их дочерей отмечалось снижение риска развития рака груди. В их грудных железах отмечалось меньше уязвимых терминальных цистерн, возросло число апоптотических клеток, возрос уровень противоракового фактора p-53 и отмечалось значительное уменьшение количества поврежденного гуанина в ДНК.

Другим фактором позитивного влияния отрубей является их способность впитывать в себя патогенные молекулы, уменьшать концентрацию канцерогенов или мутагенов и очищать кишечник лучше и быстрее. Все это делает цельные зерновые лидерами в борьбе с раком кишечника. Они также обладают свойством уменьшать всасывание холестерина, тем самым снижая риск развития атеросклероза.

Лук и чеснок

Лук и чеснок концентрируют в себе и образуют сами соединения селена, которые борются с раком. Это Se-метилселеноцистеин и гамма-глутамил-Se-метилселеноцистеин. Доказано, что уникальные серосодержащие фитохимические вещества семейства луковичных обладают защитными противораковыми свойствами. При значительном потреблении чеснока и лука отмечалось уменьшение числа случаев рака ротовой полости и глотки на 84%, рака пищевода — 88%, рака кишечника — 56%, рака гортани — 83%, рака груди — 25%, рака яичников — 73%, рака простаты — 71% и рака почек — 38%.

Соя способствует профилактике рака

В странах с высоким потреблением сои (Япония, Китай) уровень заболеваемости раком груди ниже среднестатистического в мире. Цельная соя содержит множество полезных веществ: токолы, фенолы, фитостеролы, фитиновую кислоту, каротиноиды, сапонины, ингибиторы ферментов и олигосахариды, гинестин, дайдзеин. У

Конечно, соя полезна, но она не является панацеей. Образ жизни коренных жителей вышеуказанных стран, их предпочтения в питании, основу которого составляет растительная пища, и высокая физическая активность играют одну из ключевых ролей в победе над раком. Средний возраст начала месячных у девушек-японок — 19 лет, а прекращение менструации — раньше, чем в среднем у представительниц других наций, климактерический период у них наступает раньше. Это означает, что эстрогены менее продолжительно будут влиять на молочные железы, а значит, риск развития рака снижается.



Андрей Евгенко

ОБЕЩАЮ ДОВЕРЯТЬ

Вся наша жизнь — сплошные обещания. Не в том смысле, что кроме обещаний от нее больше ничего ждать не приходится, а в том, что без обязательств друг перед другом мы не представляем своего существования вообще. Банки обещают клиентам начисление процентов на депозитах, ЖЭКи — тепло в наших квартирах, родители обнадеживают детишек словами о том, что поведут их в зоопарк или кинотеатр, любимые обещают хранить верность и любовь, дедушки и бабушки гарантируют что-то «вкусненькое» своим отнюдь не всегда послушным внукам. Без обещаний — никуда, ни в личных, ни в деловых вопросах. Всюду человек нуждается в том, чтобы ему что-то пообещали, а лучше — гарантировали, да и сам он, когда хочет заверить в чем-нибудь кого-то, планируя из этого в будущем извлечь выгоду, обязательно говорит что-нибудь наподобие: «Обещаю, все будет в лучшем виде!»

Но бывает так далеко не всегда. Иногда обещания, которым мы поверили, не то что не предстают перед нами в «лучшем виде», а вообще испаряются, словно их никогда и не было. Таково уж свойство человеческой натуры, не самое лучшее, конечно. Именно поэтому в более серьезных и ответственных делах, чем обещание бабушки купить внуку мороженое, люди придумали договора и контракты. Таким образом, мы словно хотим обязать человека отвечать за свои слова. И он отвечает, потому что, поставив подпись на документе, понимает, что любое отклонение от данного обещания повлечет в лучшем случае такой же отказ от обязательств с другой стороны, а в худшем — грозит судеб-

ным иском. Поэтому, не принимая во внимание некоторые неприятные исключения, можно сказать, что люди научились добровольно-принудительно исполнять данное ими некогда слово.

Но как быть с теми обещаниями, которые не закрепляются печатью? Их выполнение, стоит признать, по-прежнему находится под угрозой, более того, даже большей, чем в прошлые века. Раньше письменные документы не были так уж сильно распространены, поэтому людям приходилось больше доверять друг другу, а также более ответственно относиться к своим словам. Помните эти выражения в книгах эпохи романтизма: «дело чести», «слово офицера» и другие?

Сегодня это звучит несколько по-иному, более современно, что ли: «брачный контракт», «договор пожизненного содержания», «расписка»... Супруги не верят обещаниям того, кого якобы любят, родители не доверяют детям, друзья опасаются друг друга. Что дальше? Не думаю, что стоит идеализировать и ждать, думая, что человечество вмиг изменится, вспомнит о всех своих обещаниях и станет их исполнять. Единственное, что остается, — исполнять слова, данные нами самими и не бояться доверять. Ведь, как говорил Мориц Шмальц: «Доверие рождает доверие». Ну, а если доверять больше некому, как может показаться на первый взгляд, вспомним о Том, Кто всегда верен Своим обещаниям: «И вот Я с тобою, и сохраню тебя везде, куда ты ни пойдешь; и возвращу тебя в сию землю, ибо Я не оставлю тебя, доколе не исполню того, что Я сказал тебе» (Быт. 28:15).

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
Ганна Борисовська

Дизайн та верстка

Юлія Смаль

Відповідальна за друку

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

Редакція залишає за собою право
друкувати матеріали в дискусійному
порядку, не поділяючи поглядів 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

● Шукаєте
смак життя?

● Полюбляєте
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