



Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

Моя здоровая семья

№ 2 (37) 2012

МОРКОВЬ — ПИЩА И ЛЕКАРСТВО

Никто не станет спорить, что овощи в сыром виде поставляют в наш организм больше полезных веществ, чем приготовленные. Но вот с морковью дело обстоит иначе.

4

МОЙ ДО ДЫР

«Вновь и вновь исследования показывают, что мытье рук является одним из наиболее действенных путей предотвращения распространения инфекций и заболеваний, включая те, которые передаются через продукты питания», — говорит Майкл Бич из Центра контроля и профилактики заболеваний (CDC) в Атланте.

5

АТМОСФЕРА В СІМ'Ї

Суспільство складається із сімей і є таким, яким його роблять голови сімей. Із серця «походить життя», а серцем суспільства, Церкви і нації є родина. Добробут суспільства, успіх Церкви, процвітання нації залежать від впливу сім'ї.

6

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ДЕТИ

Каждого ребенка надо научить самостоятельности, это вполне возможно. Проявляя разные таланты, ребенок узнает свои сильные и слабые стороны.

8

ЖИЗНЬ ЗУБОВ

К сожалению, часто мы начинаем ценить зубы и задумываться об их состоянии, когда они у нас болят или, что еще хуже, мы их теряем. Зубы — это поистине живое действующее чудо инженерной техники Творца! И в этом мы с вами сейчас убедимся.

10

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ?

Питание и образ жизни мамы до беременности и во время нее, организация питания ребенка после рождения, уход за молочными и постоянными зубами в течение жизни, регулярный осмотр и помощь стоматолога — это именно те факторы, которые обеспечат здоровье зубов вашего ребенка.

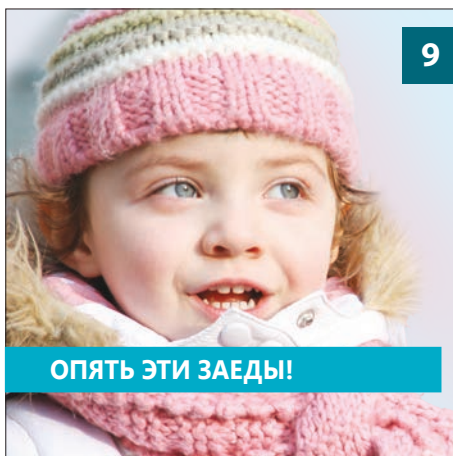
14

Безопасность в доме



Мы постоянно находимся в среде, в которой присутствуют бактерии, однако никто не хочет подвергнуться заражению какой-либо пищевой инфекцией. Бактерии попадают на кухню разными путями.

2



9

ОПЯТЬ ЭТИ ЗАЕДЫ!

ТРИ ПРИОРИТЕТИ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

12



Безопасность в доме



В начале 2011 г. неприбыльная организация NSF International, которая устанавливает стандарты безопасности для водных фильтров и другого оборудования, в 22 семьях в районе Анн Арбор, Мичиган, ежедневно брала смывы с предметов домашнего обихода. Под пристальным вниманием ученых оказались кошельки, дамские сумочки, руль автомобиля, iPod, сидения унитаза, мобильные телефоны, пульта телевизоров, миски для кормления домашних животных и разные пятна в кухне. NSF старалась обнаружить бактерии *E. coli*, стафилококк, что, как правило, свидетельствует о загрязнении фекалиями. Также ученые пытались найти грибки и плесень, которые являются распространенной причиной аллергии. Особенно тщательно исследовали кухонные предметы.

Мы постоянно находимся в среде, в которой присутствуют бактерии, однако никто не хочет подвергнуться заражению какой-либо пищевой инфекцией. Бактерии попадают на кухню разными путями. Мы сами приносим их в дом с загрязненными земельными руками, со свежими, только что собранными с грядки овощами, на столешницы, губки для мытья посуды и раковины. Оттуда они могут попасть на руки и готовую пищу еще в течение недели.

Губки и полотенца для посуды

«Губки обычно являются самыми загрязненными предметами на кухне, и их нелегко содержать в чистоте», — говорит микробиолог Манан Шарма из лаборатории Департамента по безопасности сельскохозяйственных продуктов питания в Белтсвилле, Мериленд, США. Этот факт был доказан в результате исследования, проведенного NSF. 77% губок для мытья посуды и полотенца для ее вытирания содержали бактерии *E. coli*, в 86% случаев — были заражены грибками и плесенью, а в 18% — стафилококком.



Почему же губки такие грязные? «Они контактируют с остатками пищи, которая набивается в них и является питательной средой для роста микроорганизмов», — поясняет Шарма. Более того, губки, как правило, остаются длительное время влажными, а влажность, как известно, — идеальное условие для размножения микробов.

«Структура губок такова, что в них есть масса пор, щелей, в которых бактерии с удовольствием размножаются. Губки, к тому же, не так часто и не так тщательно, как того хотелось бы, обеззараживаются перед последующим использованием», — отмечает микробиолог из NSF Роб Донофрио.

Поэтому Управление США по надзору за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств (FDA) запретило ресторанам использовать губки для заключительной уборки поверхностей, контактирующих с пищей.

«Безопасная кухня — это сухая кухня, где нет влажных мочалок и полотенец, на которых растут бактерии», — заявляет Петер Шнайдер, который проводит тренинги для пищевой индустрии и ресторанов по сохранению безопасности продуктов питания.

► Что делать?

Специалисты рекомендуют после тщательного мытья губки под проточной водой поместить ее на 1 мин в микроволновую печь, включенную на полную мощность, что позволит уничтожить большинство бактерий. Не помещайте в микроволновку сухие губки во избежание их возгорания, а также те, в состав которых входит металл. Если вы постираете губку в посудомоечной машине, эффект будет почти таким же.

Столешницы

По данным NSF, 32% кухонных рабочих поверхностей заражены *E. coli* и 18% — грибками и плесенью. Основным источником их заражения — наши руки.

«Мы выполняем так много дел, что даже забываем, с чем соприкасаются наши руки в процессе нашей деятельности», — говорит эксперт в области безопасности питания Ивен Тодд из Мичиганского университета. Вдобавок ко всему, мы еще протираем рабочие поверхности загрязненными губками или полотенцами.



Если вы используете губки для протирания кухонной рабочей поверхности, часть воды и 20-40% микробов из губки остаются на ней. Если эта поверхность не пористая, то она становится источником распространения микробов на все предметы, которые с ней соприкасаются, в том числе продукты.

Если вы используете губки для протирания кухонной рабочей поверхности, часть воды и 20-40% микробов из губки остаются на ней. Если эта поверхность не пористая, то она становится источником распространения микробов на все предметы, которые с ней соприкасаются, в том числе продукты.

► Что делать?

Как правило, кухонные поверхности достаточно помыть мыльной водой или детергентами. Это дает возможность механически удалить бактерии и уменьшить их концентрацию, но они при этом не погибают. Большинство дезинфектантов не уничтожают вирусов, паразитов и даже некоторых бактерий. Поэтому единственная надежда — на мытье с мылом. Если в вашем доме живут лица с очень ослабленным иммунитетом, пожилые люди, маленькие дети, тогда, возможно, придется использовать дезинфектанты. Перед их применением следует смыть всю грязь с помощью воды и мыла, иначе вы не получите желаемого эффекта. Внимательно прочитайте инструкцию к конкретному препарату и следуйте ей. Если обрабатываемая поверхность будет соприкасаться с продуктами питания, ее нужно ополоснуть чистой водой, чтобы смыть дезинфектант.

Самое простое дезинфекционное средство для домашнего использования — это отбеливатель. Разведите 1 ст. л. отбеливателя в 1 л воды и взболтайте. «Протрите этим раствором столешницу, вытрите насухо или дайте высохнуть на воздухе», — рекомендует Департамент сельского хозяйства США. Вам не нужно смывать этот раствор водой, так как раствор отбеливателя распадается на соль и воду, которые безопасны для человека.

Другие домашние дезинфектанты, такие как уксус или пищевая сода, не очень эффективны. Исследования Вильяма Рутала из Университета Северной Каролины показали, что уксус оказывает незначительное воздействие на золотистый стафилококк, а сода не имеет никакого эффекта в отношении бактерий *E. coli*.

Разделочные доски

Какие безопаснее: деревянные или пластиковые? Новые, как деревянные, так и пластиковые, одинаково безопасны, но вот с течением времени, когда на них накапливаются порезы, а из них становится все труднее вычистить остатки пищи, может возникнуть проблема. Изношенную пластиковую разделочную доску практически невозможно полноценно очистить и продезинфицировать вручную, особенно если в ней накопился куриный

жир. С другой стороны, деревянные доски имеют некоторую степень защиты от порезов. Как новые, так и находившиеся в использовании деревянные доски вбирают бактерии в себя, где большинство из них и погибает. «Специальные разделочные доски с противомикробными компонентами — это пустая трата денег, — заявляет специалист в области безопасности разделочных досок Ден Кливер из университета Калифорнии. — Они «убивают» только тех микробов, которые непосредственно соприкасаются с доской, а большую часть времени патогенные микробы находятся в жире или пище вне контакта с доской». Если такую доску не мыть, то ее противомикробные свойства не принесут никакой пользы, а если помыть — то они становятся ненужными.



► Что делать?

Мойте разделочные доски водой с мылом. Вы также можете мыть их в посудомоечной машине. Маленькие деревянные разделочные доски можно продезинфицировать в микроволновой печи, только не перегрейте их.

Если на поверхности доски — деревянной или пластиковой — вы замечаете остатки пищи, которые не удаляются даже после тщательного мытья, купите новую, она не настолько дорога, чтобы рисковать здоровьем.

Холодильник

Низкие температуры держат большинство бактерий в состоянии сниженной жизнедеятельности, когда они не способны размножаться. Чтобы обеспечить такой эффект, в вашем холодильнике должна поддерживаться температура 4 °C или ниже. Используйте термометр для измерения температуры внутри холодильника — это единственный способ поддерживать ее на нужном уровне. Только один из 9 холодильников в США снабжен термометром. При проведении исследований обнаружили, что в четверти холодильников температура была выше 4 °C.

► Что делать?

Поместите термометр на одну из полок в центре холодильника, оставьте на 5-8 ч. Если температура выше необходимой, отрегулируйте установки холодильника и повторно проверьте показатели термометра еще через 5-8 ч. Помните, что некоторые микроорганизмы способны размножаться и при температуре ниже 4 °C. Один из них — *Yersinia enterocolitica*, бактерия, которую можно обнаружить в сырой или полусырой свинине. Она является причиной около 100 тыс. случаев заболеваний и 30 смертей в США ежегодно. Еще более тяжело поддается уничтожению бактерия *Listeria monocitogenes*, которую можно обнаружить в холодной нарезке, хот-догах и мяском сыре. Заболевает и умирают от листериоза в основном люди с ослабленным иммунитетом, большинство из которых — беременные женщины. Поэтому старайтесь съедать готовые к употреблению продукты как можно скорее; чем дольше вы их храните, тем выше

риск заражения листерией. Регулярно мойте холодильник изнутри мыльной водой, чтобы удалить остатки пищи, в которой могут размножаться листерии. Только один из двух пользователей сказали, что мыли свой холодильник один раз за прошедший месяц.

Если вы беременны или у вас ослаблен иммунитет, не употребляйте хот-доги или сосиски, не прошедшие обработку горячим паром.

Правила сохранения пищи в холодильнике: 2 ч — 5 см — 4 дня. Должно пройти не больше 2 ч от окончания приготовления до момента помещения пищи в холодильник. Для скорейшего охлаждения толщина продукта не должна превышать 5 см. Пища должна пребывать в холодильнике не дольше 4 дней. Исключение: блюда с начинкой и подливы хранить не дольше 2 дней. Разогревать твердую пищу из холодильника нужно до температуры 74-75 °C, а жидкую — до закипания. Если после разогревания пища осталась, ее следует выбросить.

Как можно реже открывайте холодильник при отсутствии электричества (а лучше — вообще не открывать). В этом случае он сохраняет свою температуру в течение 4 ч; полная морозильная камера — на протяжении 2 дней, заполненная наполовину — 1 день. Если электричества нет более 4 ч, молочные, мясные продукты, деликатесные блюда, а также готовую пищу придется выбросить — употреблять их уже небезопасно.

В холодильнике сырые продукты (мясо, морепродукты, яйца) держите отдельно от других продуктов, а для их разделывания используйте отдельные доски.



Морозильная камера

Пища, хранящаяся в морозильной камере при -18 °C и ниже, может долго быть безопасной для употребления, хотя ее вкусовые качества снижаются, а на ее поверхности образуются неприглядные пятна.

► Что делать?

Для измерения температуры в морозильной камере поместите термометр между пакетами с замороженными продуктами на 5-8 ч. Если температура окажется выше минус 17-18 °C, снизьте температуру на регуляторе и сделайте новый замер через 5-8 ч.

Микроволновые печи

В микроволновых печах пища готовится благодаря коротким радиоволнам. Они заставляют молекулы воды, жира и сахара в пище колебаться, от чего происходит нагрев пищи. «Трудность с приготовлением пищи в микроволновых печах заключается в неравномерном ее прогревании, а в непрогретых местах могут выживать вредоносные бактерии, — говорит Питер Сneider, сотрудник Института технологии и управления. — Разница температур в одном продукте в 5 см² может быть 10 °C». При этом в одном месте бактерии могут погибнуть, а в другом — выжить. «Микроволны проникают в твердую пищу, такую как мясо, только на 2 см, — добавляет Сneider, — поэтому необходимо достаточно времени, чтобы остальной объем мог нагреться благодаря теплопроводности». Проникающая в Интернет информация о том, что микроволновые печи делают пищу токсичной, основана в основном на любительском исследовании, проведенном в одной гостинице в конце 80-х годов скитающимся швейцарским ученым по имени Ганс Гертель.

Хотя Гертель позже исчез из поля зрения, его «исследование» так и не было опубликовано в научных журналах и подтверждено другими учеными, но стало бессмертным во всемирной паутине.

► Что делать?

«Самый безопасный способ разогревания пищи, такой как суп или тушеное мясо, в микроволновой печи — это нагреть ее, затем вынуть, перемешать и замерять ее температуру, — советует Сneider. — Если она недостаточно высокая, поместите пищу обратно в печь и разогревайте до тех пор, пока она не достигнет рекомендуемой температуры». Что касается твердых продуктов, «важно дать им постоять после приготовления в микроволновой печи, чтобы они могли прогреться полностью».

Также важно знать, обладает ли ваша печь достаточной мощностью для тщательного прогревания пищи. Четыре года назад примерно 15 тыс. людей заболели после употребления пирогов фирмы Кон Агра (ConAgra). После этого фирма внесла изменения в инструкцию для их приготовления. Теперь эти пироги рекомендуется готовить в духовке или микроволновых печах мощностью 1100 Ватт и более. Многие печи не имеют такой мощности. (Мощность своей печи вы можете узнать из ее технических характеристик, указанных на внутренней или задней ее поверхности.)

Готовить или разогревать пищу можно только в специальных контейнерах или упаковках, на которых есть соответствующая маркировка. Не пользуйтесь контейнерами, предназначенными для одноразового использования. Посуда из толстого, декоративного стекла является безопасной; а контейнеры из-под йогурта, маргарина или из пенопласта не предназначены для микроволновых печей, поскольку могут деформироваться или растаять. При этом химические вещества, такие как пластификаторы, придающие контейнерам гибкость, попадут в вашу пищу.

Еще несколько советов

Около трети потребителей определяют пригодность пищи на вид и на запах. К сожалению, такое «тестирование» не всегда может обеспечить ее безопасность. Большинство безвредных микроорганизмов в пище не вызывают изменения вкуса, цвета и запаха продуктов. Покупая продукты, обязательно смотрите на срок годности и не прельщайтесь скидками на просроченные продукты — они могут быть опасны для вашего здоровья и даже жизни.

Вот несколько советов, которые помогут вам обезопасить себя:

- Не ешьте в свежем виде подгнившие плоды, даже после того как вы тщательно удалили испорченную часть. Такой продукт можно безопасно употреблять только после термической обработки. Пористые, полужидкие и жидкие продукты с признаками порчи не употребляйте вообще, так как бактерии проникают намного глубже поверхности. Испорченные части на твердых продуктах (твердом сыре, моркови) можно удалить, а остальное — есть: микроорганизмы не проникают глубже видимого поражения.

- Не полагайтесь на поговорку, что «быстро поднятое не считается упавшим». Всего несколько секунд контакта продукта с полом достаточно для обсеменения его микроорганизмами в количестве, способном вызвать заболевания.

МОРКОВЬ — ПИЩА И ЛЕКАРСТВО



Никто не станет спорить, что овощи в сыром виде поставляют в наш организм больше полезных веществ, чем приготовленные. Но вот с морковью дело обстоит иначе. Бета-каротин (а именно о нем мы сегодня поговорим) при термической обработке моркови становится более доступным для усвоения. 100 г моркови (1 морковь среднего размера) обеспечивает нас достаточным количеством бета-каротина для выработки витамина А в количестве, в 3 раза превышающем количество витамина, используемого организмом взрослого человека за один день. Морковь и зелень люцерны являются самыми богатыми источниками провитамина А, который делает их пищей-лекарством.

Витамин А необходим для формирования в клетках сетчатки глаза чувствительного к свету зрительного пигмента родопсина. Этот витамин также нужен для оптимального функционирования кожи и слизистых оболочек. Недостаток витамина проявляется ухудшением зрения в темноте, сухостью и раздражением конъюнктивы глаз, сухостью кожи и ее шелушением, ломкостью и сухостью волос, поперечной исчерченностью ногтей. Эрозии на слизистых оболочках, конъюнктивиты и блефариты, стоматиты, снижение секреции желудочного сока, усиленное слущивание эпителиальных клеток почечных лоханок, мочевого пузыря, изменение эпителия слизистой оболочки кишечника, сопровождающее-

ся нарушением всасывания и переваривания пищи, — все это характерные для гипо-, авитаминоза симптомы.

Морковь также является хорошим источником витаминов группы В (В₁, В₆, В₃ (ниацин), С и Е. В ней содержатся все минералы и микроэлементы, включая железо (0,5 мг/100 г), она очень богата калием (323 мг/100 г). Масла, содержащиеся в свежей моркови, помогают противодействовать кишечным паразитам. Жевание сырой моркови (как и других сырых овощей и фруктов) улучшает обменные процессы в зубах, а значит, укрепляет их и делает более устойчивыми к развитию кариеса.

Предлагаем вам, дорогие хозяйшкИ, несколько рецептов блюд из моркови.

Салат из фасоли и моркови

- 400 г сухой фасоли (отварить, охладить)
- 1 морковь (потереть на мелкую терку)
- 2 луковицы (мелко нарезать)
- 1 корень петрушки (потереть на мелкую терку)
- 1 ст. л. лимонного сока
- 50 мл растительного масла
- соль

Соединить первые 4 ингредиента. Салат заправить солью, растительным маслом и лимонным соком.

Котлеты из моркови

- 2 моркови (очистить и потереть на крупную терку)
- 2 ½ ст. л. манной крупы
- 125 мл воды



- 2 ст. л. муки
- 15 мл растительного масла
- соль по вкусу
- панировочные сухари

Морковь поместить в кастрюлю или глубокую сковороду, залить водой и тушить на слабом огне до мягкости. Затем всыпать манную крупу и варить до загустения, все время тщательно помешивая. Сваренную массу немного охладить, добавить муку, соль, хорошо размешать. Сформировать котлеты в горячем виде и запекать в духовке 20 мин при температуре 200 °С.

Салат из моркови и морской капусты

- 100 г сухой или 400 г замороженной морской капусты
- 2 моркови (отварить, нарезать мелкими кубиками)
- 1 пучок зеленого лука (мелко нарезать)
- зелень укропа (мелко нарезать)
- 1 ст. л. меда (если густой, растопить; по желанию)
- 50 мл растительного масла
- 2 ч. л. соли
- 4 ст. л. лимонного сока



Если вы используете сухую капусту, то ее необходимо хорошо промыть в нескольких водах, затем замочить на ночь. Утром воду слить и проварить в воде 15 мин или до тех пор, пока она не станет мягкой. Если используете замороженную капусту, ее следует разморозить и отваривать так же, как и сухую. Морскую капусту нарезать на полоски длиной 3–4 см. Все ингредиенты перемешать, полить заправкой из растительного масла, меда и лимонного сока.

МОЙ ДО ДЫР

«Вновь и вновь исследования показывают, что мытье рук является одним из наиболее действенных путей предотвращения распространения инфекций и заболеваний, включая те, которые передаются через продукты питания», — говорит Майкл Бич из Центра контроля и профилактики заболеваний (CDC) в Атланте. Но это достижимо только тогда, когда вы моете руки правильно. В соответствии с рекомендациями CDC это означает следующее:

1. Мойте руки в течение 20 секунд: тщательно, со всех сторон, мойте намыленные руки столько, чтобы вы успели пропеть песенку «Happy birthday» дважды. Затем ополосните руки проточной водой, вытрите чистым полотенцем или высушите на воздухе.

2. Не переживайте о температуре воды. Вода не обязательно должна быть горячей, она может быть просто комфортной для вас температурой. Для оптимальной очистки от микробов важнее не температура воды, а продолжительность и интенсивность мытья всей поверхности рук с мылом.

3. Используйте щетку для чистки ногтей. Если у вас длинные ногти, не забывая вымывать из-под них грязь. При обычном мытье «достать» микробов, спрятавшихся под ногтями, практически невозможно, а щетка для чистки ногтей делает это эффективно. Гораздо лучше (особенно для детей и людей, занятых физическим трудом) стричь ногти коротко.

4. Не стоит использовать бактерицидное мыло и детергенты для мытья посуды. Большинство бактерицидных средств для мытья посуды содержат вещество

триклозан, способное убивать бактерии. Но оказывается, это в большей мере рекламный трюк, особенно при использовании в домашних условиях.

Исследования по изучению эффективности триклозана подразумевали намыливание и трение рук в течение 60-90 с и дольше. Это намного больше времени, чем большинство людей обычно тратит на мытье рук. Только при многократном и длительном использовании средств с триклозаном на ваших руках формируется «безбактериальная» среда. Если же вы моете руки таким средством 1-2 раза в день, то этого недостаточно, так как вскоре после мытья руки вновь покрываются микробами.

Только одно опубликованное исследование проводилось для сравнения эффективности средств с триклозаном и без него. Люди мыли руки в течение 30 с (за это время можно 3 раза спеть «Happy birthday») 6 раз в день и 5 дней в неделю: одни использовали мыло с триклозаном, а другие — простое мыло. Тестирование показало, что существенной разницы между количеством бактерий на руках в обеих группах участников исследования не наблюдалось. FDA говорит о том, что средства с триклозаном не имеют преимуществ перед обычными средствами для мытья рук и тела. Кроме того, есть данные, что у людей, регулярно использующих бактерицидные средства для мытья тела, чаще встречается дисбактериоз кожи, который может проявляться грибковыми поражениями. Триклозан помогает бактериям выработать устойчивость к антибиотикам; в высоких дозах он способен нарушать гормональный фон. Так, в лабораторных условиях отмечено угнетение выработки гормонов щитовидной железы и увеличение выработки эстрогенов у подопытных крыс.

Лучшее средство от депрессии

В Великобритании растет число медиков, которые предписывают людям с депрессией в качестве лечебной терапии занятия спортом или регулярной зарядкой. Физическая активность помогает пациентам с умеренными формами депрессии повысить чувство собственного достоинства и избавиться от эмоционального напряжения, заверяют британские специалисты Фонда умственного здоровья и Королевского колледжа терапевтов.

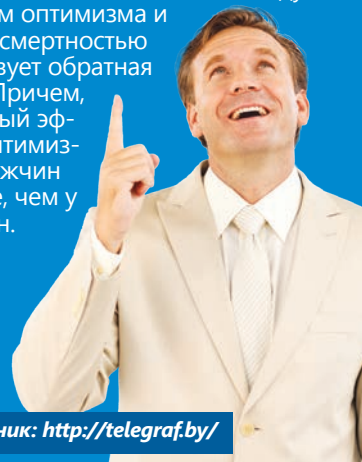
Врачи добавляют, что депрессия — сложная болезнь, зависящая от множества факторов: генетики, окружающей среды, образа жизни, уровня специфических веществ в мозге, психологии и индивидуальности человека.

Это заболевание является третьей по счету причиной плохого самочувствия среди женщин и десятой — среди мужчин. В определенный момент жизни каждая четвертая женщина и каждый шестой мужчина в мире страдает от депрессии. Согласно прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 г. депрессия будет второй глобальной проблемой здоровья после сердечно-сосудистых заболеваний.

Источник: <http://medici.ru/>

Источник здоровья — оптимизм!

Риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний давно связывают с депрессией, однако о его связи с оптимизмом мало что известно. Голландские ученые выяснили, что оптимизм сокращает вероятность смерти, причиной которой становятся эти заболевания. Ученые проанализировали данные группового исследования и выявили: по сравнению с самыми ярко выраженными пессимистами у оптимистов наблюдался более низкий риск общей смертности от сердечно-сосудистых заболеваний (соответственно 55 и 23%). Между уровнем оптимизма и общей смертностью существует обратная связь! Причем, защитный эффект оптимизма у мужчин больше, чем у женщин.



Источник: <http://telegraf.by/>

Атмосфера в сім'ї

Суспільство складається із сімей і є таким, яким його роблять голови сімей. Із серця «походить життя», а серцем суспільства, Церкви і нації є родина. Добробут суспільства, успіх Церкви, процвітання нації залежать від впливу сім'ї.

Майбутнє суспільства, його прогрес або занепад зумовлені звичаями та станом моральності молоді, яка зростає навколо нас. Наскільки вихованою є молодь, якою мірою їй з дитинства були прищеплені чесноти характеру, самодисципліна та стриманість, таким буде і її вплив на суспільство. Якщо залишити молодь без просвіти і контролю, внаслідок чого вона стане свавільною, нестриманою у споживанні їжі та пристрастях, то й відповідним буде її вплив на формування суспільства. Товариство, в якому бувають юнаки та дівчата, звички, що формуються в них сьогодні, та принципи, котрі вони зараз засвоюють, є показниками стану суспільства в майбутньому.

Дім повинен стати сімейним вогнищем у повному розумінні цього слова, місцем, де любов плекають, а не старанно її гасять. Наше щастя залежить від того, наскільки ми виявлятимемо любов, співчуття й щирі прихильність один до одного.

Атмосфера в сім'ї має велике значення. Атмосфера, в якій перебувають батько й мати, наповнює всю домівку і залишає слід на кожній галузі сімейного життя. Значною мірою атмосфера в сімейному колі залежить від батьків: якщо між ними незгода, то цей самий дух передається й дітям. Створюйте в сім'ї затишну атмосферу ніжної турботи.

Кожна християнська сім'я зобов'язана мати свої правила, а батьки своїми словами і став-

ленням один до одного повинні показувати дітям дорожчий, живий приклад того, якими вони бажають їх бачити. Слід постійно дбати про чистоту мови та правдиву християнську привітність. Навчайте дітей і молодь поважати себе й один одного, бути вірними Богові та Його принципам; виховуйте в них пошану і послух Закону Божому. Ці принципи будуть керівними в їхньому житті та відображатимуться на спілкуванні з іншими людьми. Вони створюватимуть атмосферу чистоти, котра буде заохочувати слабкі душі йти шляхом, що провадить догори — до святості й Небес.

Нехай кожний урок сприяє духовному піднесенню та облагороджує характер. Діти, прийнявши ці настанови, стануть готовими зайняти відповідальне становище; словом і прикладом вони завжди спонукатимуть інших чинити добро. Люди, моральна чутливість котрих не ослаблена, цінуватимуть принципи добра й справедливості. Вони правильно оцінять свої вроджені здібності й зможуть якнайкраще застосувати власні фізичні, розумові й моральні сили. Такі душі надійно захищені від спокус; їх оточує мур, який нелегко зруйнувати.

Бог прагне, щоб наші родини стали символом небесної сім'ї. Нехай батьки і діти щодня пам'ятають про це, ставлячись один до одного як до членів Божої сім'ї. Тоді їхнє життя стане для світу наочним уроком того, якими можуть бути сім'ї, котрі люблять Бога і дотримуються Його Заповідей. Христос буде прославлений; Його мир, любов і милосердя, як чудові пахощі, наповнять родинне коло.

Від батька й матері залежить дуже багато. Підтримуючи дисципліну в сім'ї, вони повинні поєднувати рішучість і доброту, наполегливо працюючи над тим, щоб мати упорядковану сім'ю, котра приваблювала б до себе небесних ангелів, які приносять мир і запашний вплив Небес.

Зробіть свою домівку світлою і щасливою. Ніколи не забувайте, що ви повинні зробити її світлою і щасливою для себе, виховуючи в собі чесноти, притаманні Спасителеві. Якщо ви запросите Христа у власну домівку, то зможете розрізнати добро і зло.

Лихо може спіткати кожного, бо така доля всіх людей. Нехай терпіння, дух вдячності та любов яскраво світають у ваших серцях, яким би похмурим не видався день. Хоч ваша оселя може бути скром-



ною, однак у ній завжди повинні звучати слова підтримки і здійснюватися добрі вчинки, нехай любов і ввічливість завжди панують у ній.

Проводьте справи сім'ї мудро і з любов'ю, а не пануйте в ній «залізною рукою». Діти охоче підкорятимуться правлінню любові. Хваліть своїх дітей, коли є така нагода. Робіть, наскільки це можливо, їхнє життя щасливим. Пам'ятайте, що Господь посилає на землю не лише хмари і дощ, а й прекрасну усмішку сонця, щоб насіння пустило паросток і рослина розквітла. Пам'ятайте, що діти мають потребу не тільки в осудженні та виправленні, а й у підбадьоренні й похвалі, у теплих і приємних словах доброти. У наших родинах не повинно бути місця чварам і суперечкам. «А та мудрість, що згори, насамперед чиста, потім мирна, лагідна, покірна, повна милосердя і добрих плодів, безстороння, нелюкава. Адже плід праведності сіється в мирі — і творцями миру» (Якова 3:17, 18).

Ніжні взаємини єднають. Сімейні взаємини — найтісніші, найніжніші та найсвятіші з усіх, що існують на землі. Вони призначені бути благословенням для людства і стають ним тоді, коли питання шлюбу вирішується мудро, у страхіві Божому, з належним розумінням відповідальності, покладеної на нього. Кожна домівка повинна стати цитаделлю любові, де перебувають ангели Божі, справляючи вплив на серця батьків і дітей, пом'якшуючи та підкорюючи їх. Якщо в душі плекають любов, то її наповнюватимуть мир, світло і радість.

Сім'я, яку прикрашає любов, співчуття і ніжність, — це місце, котре охоче відвідують ангели і де прославляється Бог. Вплив християнської домівки, що старанно оберігається, на дітей і юнацтво є найправдивішим захистом від розтління світу. В атмосфері такої сім'ї діти навчаться любити як своїх земних батьків, так і Небесного Отця. Уже з раннього дитинства існує потреба в спорудженні міцного муру, щоб відмежувати дитину від світу з його згубним і розтлінним впливом.

Самостоятельные дети

Каждого ребенка надо научить самостоятельности, это вполне возможно. Проявляя разные таланты, ребенок узнает свои сильные и слабые стороны. Мудрый наставник обратит особое внимание на развитие относительно слабых способностей, чтобы у ребенка сформировался гармоничный, уравновешенный характер.

Если родители при жизни помогут своим детям твердо встать на ноги и обрести полную финансовую независимость, это будет намного лучше, чем оставлять им большие суммы после смерти. Дети, рассчитывающие в основном на собственные усилия, лучше приспособляются к практической жизни и, став взрослыми, имеют более твердые моральные устои, чем дети, полагающиеся на имение своего отца. Дети, которым приходится рассчитывать на собственные ресурсы, дорожат своими способностями, пользуются имеющимися возможностями и направляют все свои дарования на достижение определенной цели в жизни. Они, как правило, развивают в себе предприимчивость, бережливость и нравственное достоинство, которые являются залогом успеха в жизни. Дети, получившие от родителей максимум возможного, зачастую меньше других осознают свой долг по отношению к ним.

Препятствия делают более сильными

Преодолевая препятствия, человек становится сильным. Не подсказки и помощь, а трудности, столкновения, резкий отпор нравственно закаляют людей. Слишком легкая жизнь и стремление избегать ответственности сделали слабыми тех, которые должны были стать ответственными людьми.

С самого раннего возраста в характер необходимо вплетать принципы строгой честности, чтобы молодые люди достигли самого высокого идеала зрелости. Им всегда следует помнить, что они куплены дорогой ценой и им необходимо прославлять Бога в телах и душах своих, принадлежащих Ему. Молодые люди должны серьезно обдумать, какова цель и дело их жизни, и положить основание таким образом, чтобы их привычки были свободны от всякого порока. Если они займут влиятельное положение, то должны оставаться самостоятельными.

Готовьте детей смело встречать проблемы

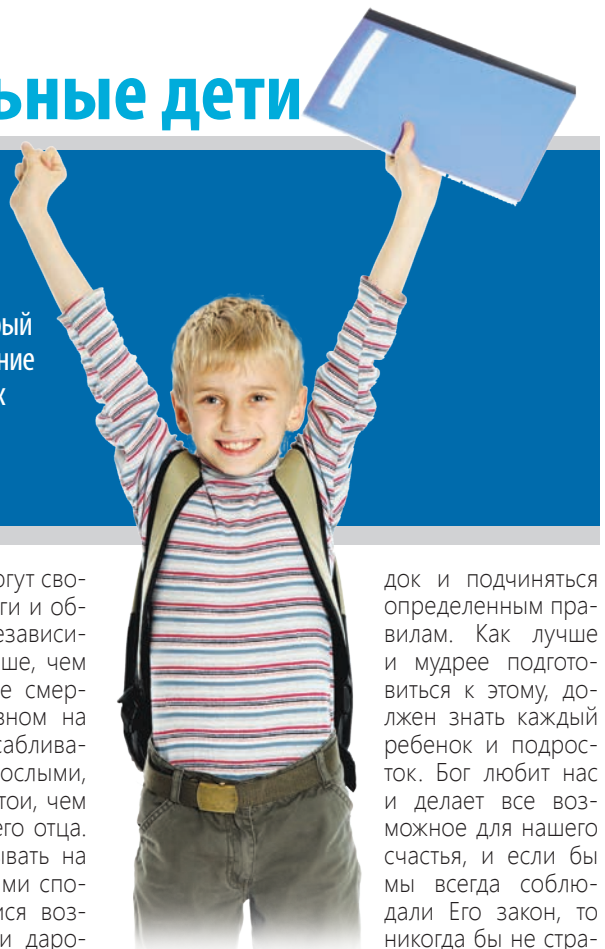
Кроме дисциплины, с которой мы сталкиваемся в семье и школе, каждому в жизни приходится соблюдать установленный поряд-

док и подчиняться определенным правилам. Как лучше и мудрее подготовиться к этому, должен знать каждый ребенок и подросток. Бог любит нас и делает все возможное для нашего счастья, и если бы мы всегда соблюдали Его закон, то никогда бы не страдали. Но вследствие греха жизнь каждого человека на этой земле омрачается страданиями, тяготами, переживаниями. Огромным благом для молодых людей было бы научиться мужественно преодолевать любые жизненные затруднения и спокойно нести бремя забот. Сочувствуя детям, не воспитывайте в них чувство жалости к себе. В чем они нуждаются, так это в поощрении и ободрении, но не в расслаблении.

Пусть дети поймут, что эта жизнь — не учебный плац, а поле сражения, и они должны подготовить себя к трудностям жизни, как хорошие солдаты. Пусть они знают, что характер испытывается в готовности нести бремя, заниматься тяжелой работой, делать нужное дело, хотя это не принесет им признания и награды.

Укрепляйте чувство собственного достоинства

Мудрый воспитатель стремится укреплять в своих учениках уверенность и чувство собственного достоинства. На детей и подростков доверие оказывает благотворное воздействие. Даже маленькие дети имеют высокое чувство собственного достоинства. Все люди желают, чтобы к ним относились с уважением и доверием, и это их право. Детей нельзя держать под постоянным надзором. Подозрительность деморализует, культивируя то самое зло, которое жесткий надзор хочет предотвратить. Больше доверяйте своим ученикам, и мало кто из них не постарается доказать, что он достоин доверия.



**Привет,
ребята!**

Знаете ли вы, что такое настоящая дружба? Есть ли у вас такой друг? Прочитайте рассказы о дружбе. Напишите маленький рассказ о вашей дружбе и вышлите нам в редакцию. Лучший рассказ будет напечатан в нашей газете.

Ваш друг Макси



До первого дождя

Таня и Маша были очень дружны и всегда ходили в школу вместе: то Маша заходила за Таней, то Таня — за Машей.

Один раз, когда девочки шли по улице, начался сильный дождь. Маша была в плаще, а Таня — в одном платье. Девочки побежали.

— Сними свой плащ, мы накроемся вместе! — крикнула на бегу Таня.

— Я не могу, я промокну! — нагнув голову с капюшоном, ответила ей Маша.

В школе учительница сказала:

— Как странно, у Маши платье сухое, а у тебя, Таня, совершенно мокрое. Как же это случилось? Ведь вы же шли вместе?

— У Маши был плащ, а я шла в одном платье, — сказала Таня.

— Так вы могли бы укрыться одним плащом, — сказала учительница и, взглянув на Машу, покачала головой. — Видно, ваша дружба — до первого дождя!

Обе девочки густо покраснели: Таня — за Машу, а Маша — за себя.

В.А. Осеева

Три товарища

Витя потерял завтрак. На большой перемене все ребята завтракали, а Витя стоял в сторонке.

— Почему ты не ешь? — спросил его Коля.

— Завтрак потерял...

— Плохо, — сказал Коля, откусывая большой кусок белого хлеба.

— До обеда далеко еще!

— А ты где его потерял? — спросил Миша.

— Не знаю... — тихо сказал Витя и отвернулся.

— Ты, наверное, в кармане нес, а надо в сумку класть, — сказал Миша.

А Володя ничего не спросил. Он подошел к Вите, разломил пополам кусок хлеба с маслом и протянул товарищу:

— Бери, ешь!

В.А. Осеева

Опять эти заеды!

Хоть раз в жизни каждый страдал от заед — когда в уголках рта появляются болезненные некрасивые трещинки, которые не позволяют открыть рот во время разговора, еды или зевания. Самое скверное, что, появившись у одного члена семьи или у кого-то из коллег по садику/школе, заеда перекочевывает к здоровым, но не очень аккуратным в быту людям.



Что же это такое, и как с этим бороться? Врачи-стоматологи называют это заболевание ангулит, или ангулярный стоматит, или ангулярный хейлит. Чаще всего причиной заед является инфекция: стрептококковая или грибковая. Однако существуют и другие причины. Так, заеды появляются у детей с атопическим дерматитом, экземой, с привычкой облизывать или прикусывать губы, на фоне длительного пребывания на солнце или ветре, если ребенок дышит ртом, а не носом, на фоне гиповитаминоза, анемии или повышения температуры тела.

Однако вернемся к наиболее распространенным причинам заед — инфекциям. Дети — это особый контингент, который отличается любознательностью и желанием попробовать на вкус все, даже то, что не предназначено для дегустации. В рот малыша попадают мамыны часы, украшения, найденные в мусорке «сокровища», не говоря уже о карандашах, ручках, игрушках и, конечно же, руках. Все эти предметы далеко не стерильны, и на них обитают стрептококки и грибки, которые чаще всего вызывают ангулярный хейлит.

Способствуют поселению этих микробов на губах ребенка дефицит витамина В₂, сахарный диабет, постоянный контакт кожи и слизистой оболочки углов рта со слюной (облизывание, слюнотечение), ослабленный иммунитет. Заеды, вызванные грибками рода кандиды, часто возникают на фоне длительного лечения антибиотиками, цитостатиками и кортикостероидами. В этом случае заеды могут сопровождаться кандидозным поражением слизистой оболочки рта — кандидозным стоматитом.

Кандидозная заеда характеризуется образованием в углу рта лаково-красной эрозии, окруженной бахромкой шелушащегося на красном фоне эпителия. Иногда эрозия покрыта легко снимающимся серовато-беловатым налетом. В отличие от стрептокок-

ковой заеды, при кандидамикотической — отсутствуют корки на поверхности эрозии, и обычно, когда рот больного закрыт, она маскируется нависающей кожной складкой. Заболевание нередко имеет хроническое рецидивирующее течение.

Стрептококковая заеда начинается с появления в углу рта пузырька с вялой тонкой покрывкой; на его месте быстро образуется щелевидной формы эрозия, покрывающаяся гнойно-кровянистой коркой. После ее удаления обнажается красная влажная легко кровоточащая поверхность, нередко с трещиной в центре; спустя 1—2 ч заеда вновь покрывается коркой. Процесс может сопровождаться небольшой болезненностью при открывании рта.

Возбудителя заеды определяют при помощи лабораторного анализа. Для этого лаборант берет соскоб с поверхности эрозии и сматривает материал под микроскопом.

Лечение

1. Начинать лечение заед нужно с определения причины их возникновения и, если необходимо, лечения основного заболевания, осложненного ангулярным хейлитом, для чего потребуется консультация врача.

2. Гигиена. Конечно, в случае с «малышами-ползунами» это легче сказать, чем сделать, но без этого не обойтись. Детям постарше неустанно напоминайте о том, что в рот нельзя брать ничего, что не является едой, нельзя грызть ногти, ведь на них и под ними кроме микробов находятся еще яйца глистов. Больному ребенку надо выделить отдельную посуду (мыть ее отдельно и ошпаривать кипятком) и полотенце, которое меняют каждые 2-3 дня.

3. В легких случаях детям и подросткам бывает достаточно запретить облизывать губы, а также применить мазь на основе вазелина или губной бальзам.

4. Диета ребенка должна быть богата свежими овощами и фруктами. Если ему больно откусывать и жевать, можно предложить ему свежевыжатые фруктовые или овощные соки, а также пюре. Особенно полезны продукты, богатые витаминами группы В: В₂ (зеленые листовые овощи), В₃ (зерновые), В₆ (картофель, капуста и цветная капуста). Пища должна быть не горячей, не сладкой, не кислой, не острой.

5. Больной ребенок при чистке зубов не должен использовать зубную пасту. Для гигиены полости рта можно применять растворы соли или соды для полоскания (1 ч. л. на 1 стакан воды) после каждого приема пищи или чаще (4-5 раз в день).

6. Если у ребенка кроме заед наблюдается кандидозный стоматит, можно полоскать рот раствором соды: 1 ч. л. на 100 мл воды (детям младшего возраста — протирать ватно-марлевым тампоном, смоченным в этом растворе). Можно чередовать со смазыванием витамином В₁₂ из ампулы.

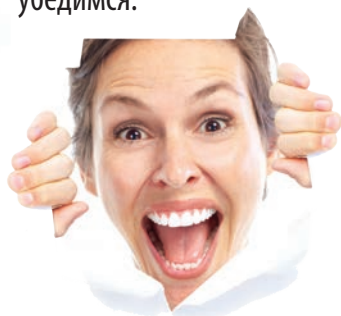
7. Масло чайного дерева богато терпеноидами, которые обладают антисептическими свойствами. Кроме того, оно поможет избежать дальнейшего растрескивания. Если у вас нет масла чайного дерева, можно использовать оливковое или кокосовое масло.

8. Можно применять экстракт алоэ вера. Это растение обладает противогрибковыми, противомикробными и ранозаживляющими свойствами. Смазывать 3-4 раза в день.

В случае, если все ваши усилия в течение 3 дней не принесли облегчения или состояние ребенка ухудшилось (заеда стала глубже, обширнее, появились гнойные корочки, поднялась температура тела, усилилась боль и т. д.), немедленно обратитесь к врачу.

Жизнь зубов

К сожалению, часто мы начинаем ценить зубы и задумываться об их состоянии, когда они у нас болят или, что еще хуже, мы их теряем. Зубы — это поистине живое действующее чудо инженерной техники Творца! И в этом мы с вами сейчас убедимся.



Ребенок рождается без зубов. Но уже к 2 годам у него может быть полный набор молочных зубов — целых 20 штук! Начиная с 6-7-летнего возраста молочные зубы по очереди выпадают, и на их месте появляются постоянные, с которыми человек проживет всю жизнь, если, конечно, будет о них соответствующим образом заботиться. Постоянных зубов у человека может быть от 28 до 32.

Зубы у одного и того же человека отличаются по своей форме, размеру и выполняемой ими функции, но в основе их структуры лежит один принцип: плоские резцы разрезают пищу, острые конические резцы — рвут ее, а широкие, крупные жевательные зубы (премоляры и моляры) — перетирают.

Давайте рассмотрим **строение зуба**. Мы видим только наружную его часть — коронку; невидимая часть зуба, скрытая под десной, называется корнем. Разные зубы имеют разное количество корней — от одного до трех, которые погружены в специальную костную лунку челюсти — альвеолу. Между коронкой и корнем размещена шейка зуба — самое узкое его место. Ее в норме скрывает мягкая ткань десны.

Зубная коронка покрыта эмалью — это самое твердое вещество в нашем теле. Она на 96% состоит из минеральных веществ, в основном апатитов (фосфатов кальция). Кроме того, в состав эмали вхо-

дят карбонат кальция (1,33%) и карбонат магния (1,62%), а также микроэлементы: натрий, магний, хлор, калий, железо и фтор, придающий эмали устойчивость к кариесу. Кристаллы фосфата кальция образуют призмы, и именно такой структуре эмаль обязана своей прочностью — ее очень трудно поцарапать. Вместе с тем, эмаль весьма хрупка и при значительной нагрузке могла бы легко трескаться, однако этого обычно не происходит, поскольку эмаль наложена на более упругое вещество — дентин.

Не смущайтесь, если ваши зубы не имеют той ослепительной белизны, которой обладают зубы кинозвезд. Если зубы имеют желтоватый оттенок (не путайте с зубным налетом), это свидетельствует об их большей крепости, ведь в них больше минералов, чем в белых зубах. Если вы интересовались миром природы, то заметили, что эмаль грызунов, обладающих очень крепкими зубами, не белая, а желтовато-коричневая. Характерная черта хорошего зуба — блеск. Здоровая эмаль всегда блестит, даже если не ослепляет белизной.

Но вернемся к дентину. Дентин — основное вещество зуба. Это белок коллаген, пропитанный минеральными солями, в основном фосфорнокислой известью, что придает дентину особую прочность при минимальной ломкости. Дентин пронизан огромным числом тончайших канальцев — до 50 тыс. на 1 мм²

поверхности. В них работают и обеспечивают рост, развитие и жизнеспособность зуба специальные клетки — одонтобласты. С возрастом зубы темнеют. Происходит это потому, что дентин со временем разрушается и становится менее прозрачным.

Сердцевину зуба составляет пульпа. Это соединительная ткань, пронизанная нервами, кровеносными и лимфатическими сосудами. Именно в пульпе живут одонтобласты, и оттуда их отростки тянутся во все канальцы дентина. Из-за того что множество нервов и сосудов замкнуты в небольшом пространстве, даже небольшое воспаление пульпы вызывает сильную боль.

Корневую часть зуба покрывает цемент, состав которого близок к составу кости. Именно к цементу прикреплены связки зуба.

В альвеолах зубы удерживаются за счет волокон соединительной ткани, которые одним концом фиксируются к шейке или корню, а другим — к кости в альвеоле. Также зуб фиксируют и ткани десны. Связки зуба выполняют также функцию амортизаторов, предотвращающих повреждение альвеол, ведь при жевании нагрузка на зуб может достигать 100 кг. Все ткани, фиксирующие зуб — связки, десны, кости челюсти и цемент корня зуба, — называются пародонтом, а все связки, сосуды и нервы зуба носят обобщающее название «периодонт».

В альвеолярном отростке происходит постоянное образование и разрушение кости. Этот процесс зависит от действующих на зуб сил и общего состояния организма. При нормальных условиях существует физиологическое равновесие между образованием и разрушением кости, т. е. утраченная кость заменяется новой. Повышение давления способствует образованию кости. Вокруг хорошо функционирующего зуба возникают обызвествленные толстые костные перекладины (трабекулы). В кости ход костных трабекул соответствует направлению сил, действующих на кость. При этом кость фиксирует зуб наиболее сильно. Уменьшение давления, например при уменьшении жевания на фоне потребления преимущественно мягкой приготовленной пищи, приводит к изменению костных трабекул, снижению их числа и прочности. Вот почему полезно похрустеть свежей морковкой, капустой, яблочком — это придаст вашим зубам выносливости и долговечности.

Как все начинается

Хотя наши прекрасные милые младенцы рождаются совершенно беззубыми, зубы у них уже имеются в глубине челюстей. Зубные зачатки начинают формироваться там еще с 6-й недели внутриутробного развития, и заканчивается этот процесс к 4-му месяцу. С этого времени формируются дентин, эмаль, пульпа. А вот спустя несколько месяцев после рождения у малыша начинают расти корни зубов, которые и выталкивают коронку наружу. Внизу начинают действовать цементобласты, которые выделяют коллагеновые волокна и межклеточное вещество, образуя зубной цемент, формируются зубные связки. И вот наступает столь долгожданный и волнующий момент — появление первого зуба! Это событие вызывает радостное волнение всего семейства, хотя процесс прорезывания сопряжен с повышенной беспокойностью малыша, ведь зуб разрывает прикрывающую его десну.

Хотя зуб и прорезался, он еще незрелый. В его коронке мало минеральных солей, корень очень короткий, а отверстие корня широко открыто. Так что после прорезывания зуба продолжается минерализация его эмали, корень растет в длину, пульповый каналец постепенно сужается, и верхушка корня закрывается. На все это уходит еще года два.

Молочные зубки режутся в определенной последовательности. Между 6-м и 8-м месяцами появляются оба средних резца в нижней челюсти, а затем и в верхней. Между 8-м и 12-м месяцами прорезываются внешние резцы верхней челюсти, а за ними — одноименные зубы нижней челюсти. Между 12-м и 16-м месяцами появляются оба временных передних коренных зуба, сначала в верхней, а затем — в нижней челюсти. Клыки появляются между 16-м и 20-м месяцами, сначала — верхние, потом — нижние. Между 20-м и 30-м месяцами оформление молочного прикуса завершается появлением обоих задних коренных зубов в нижней, а затем и в верхней челюсти. Однако бывают исключения в последовательности, и сроки могут быть

немного иными. Обращаться к врачу следует лишь в том случае, если у годовалого ребенка еще не прорезалось ни одного зуба или в 33 мес не сформировался полный молочный прикус.

К пяти годам молочные зубы ребенка наконец созревают, а уже в 6-8 лет позади последнего молочного коренного зуба вырастает первый постоянный зуб — большой коренной, или шестилетний моляр. А затем начинается смена зубов.

Развитие постоянных зубов происходит так же, как и молочных, но начинается несколько позже.

Челюсть 4-6-летнего ребенка — «двухэтажная»: сверху — молочные зубы, а в глубине, в «подвальной этаж», зреют коронки коренных. Смена зубов начинается в 6-8 лет с резцов нижней и верхней челюсти. Потом появляются постоянные моляры, затем — премоляры (в возрасте от 9,5 до 12 лет), клыки (от 9 до 12 лет) и вторые моляры (от 11 до 13 лет). «Зубы мудрости» (третьи моляры), как правило, не показываются до 17-21 года. Иногда для них не хватает места, и они прорезаются вовнутрь; в этом случае их приходится удалять.

Три «движущих силы» выталкивают зуб на поверхность. Главная — растущие корни. Растет и пульпа, что приводит к повышению давления внутри зубного зачатка. Это давление поднимает зубы за счет «реактивной» силы через зубные каналы. А тем временем на дне альвеолы откладываются дополнительные слои костной ткани и тоже толкают зуб наверх.

Поднимаясь, постоянный зуб упирается в молочный и выталкивает его. Это удается только потому, что ко времени прорезывания постоянного зуба специальные клетки, остеокласты, разрушают корни молочного зуба. Поэтому выпавшие молочные зубы и не имеют корней — они «съедены».

Постоянным зубам тоже требуется два года на окончательное созревание корней, а затем они будут только стареть.

Форма, структура зубов и состояние пародонта не постоянны, они изменяются под влиянием различных факторов. Эти изменения проявляются в стирании зубов, появлении их подвижности, возникновении неправильного прикуса и в атрофии зубных ячеек.

Стирание зубов развивается в течение всей жизни. Оно проявляется как на жевательной, так и на боковой поверхности. При этом жевательные поверхности зубов постепенно сглаживаются, крутость их бугров уменьшается, борозды становятся менее выраженными. По степени стирания можно судить о возрасте человека. До 30-летнего возраста оно ограничено эмалью. Примерно к 40-60 годам эмаль бугров стирается до дентина, который можно определить по его желтоватому цвету; он становится блестящим и пигментированным. Коронка зуба немного укорачивается. К 70-летнему возрасту стирание приближается к пульпе.

Как сложится судьба зубов, зависит от хозяина. Чтобы зубы прослужили как можно дольше, их нужно беречь.

Будьте здоровы!

Интересные факты о зубах

▶ Самое твердое вещество в человеческом теле — зубная эмаль.

▶ Первая зубная паста в формате тюбика — Dr. Sheffield's Creme Dentifrice, выпущенная в 1892 году.

▶ 60% людей в возрасте старше 65 лет могут похвастаться полным комплектом собственных зубов.

▶ Название «молочные зубы» дал Гиппократ, который был убежден, что самые первые зубы ребенка формируются из молока.

▶ 99% всего кальция в организме находится в зубах и костях.

▶ Первая электрическая зубная щетка была запатентована в Швейцарии после Второй мировой войны. Она работала от электрической сети. Хотя многим эта идея показалась странной, электрическая зубная щетка быстро завоевала популярность. Сейчас 12% людей во всем мире пользуются электрической зубной щеткой.

▶ Самый опасный спорт для зубов — это хоккей. 68% профессиональных хоккеистов потеряли на поле хотя бы по одному зубу.

▶ Зубы человека — это единственные кости человека, не покрытые кожей, ведь им ежедневно приходится жевать и перетирать пищу. Так как еда бывает разная, то и зубы у человека разные: одни предназначены, чтобы откусывать, другие — чтобы жевать.

▶ Зуб — единственная часть человеческого организма, которая не самовосстанавливается. Зато у слонов новые зубы могут вырастать до 6 раз, а когда выпадают последние, слоны умирают от недоедания.



Три пріоритети сімейного життя

Для створення успішної християнської сім'ї необхідно пам'ятати три пріоритети, а саме:

- 1) живий зв'язок з Богом;
- 2) живі взаємини з вашим супутником життя;
- 3) живі взаємини з вашими дітьми.

Пріоритет 1: Живий зв'язок з Богом

Найголовнішими та найважливішими є ваші взаємини з Богом. Це фундамент для налагодження всіх інших стосунків. Коли ми маємо живий, сповнений любові зв'язок з Богом, ми знаходимо можливість налагодити успішні стосунки в нашій сім'ї. Ісус говорив про такий розподіл пріоритетів. На запитання законника, яка є найбільша заповідь в законі, Ісус відповів: «Любитимеш Господа Бога свого всім своїм серцем, і всією своєю душею, і всією своєю думкою! Це — перша й найбільша заповідь. Друга — подібна до неї: Любитимеш свого ближнього, як самого себе! На цих двох заповідях тримається увесь Закон і Пророки» (Матв. 22:37-40).

Взаємини в сім'ї визначаються за рівнем ваших взаємин з Богом. Вони виникають у той момент, коли ви знайомитеся з Христом. Бог дав нам Своє Слово, Біблію, з якої людина може дізнаватися про Христа. Це щоденна духовна їжа, яка допомагає нам зростати. «Усе Писання богонатхненне й корисне для навчання, для докору, для виправлення, для виховання в праведності, щоб Божа людина була досконала, на всяке добре діло готова» (2 Тим. 3:16, 17).

Слово Боже дає нам усі необхідні знання для звершення батьківської роботи. Воно виховує в нас характер, властивий мудрим батькам. Кожен з нас має риси характеру, які заважають нам правильно виховувати дитину. Це може бути різкість, нетерплячість, грубість, невміння вибачати. Аби бути мудрими батьками, необхідно щоденно отримувати духовну їжу

зі Слова Божого. Якщо батьки не читають його щодня, їхні негативні риси характеру не змінюються на кращі, їм важко буде спілкуватися з дитиною.

Якщо ви не знаєте, як досліджувати Слово Боже, подані нижче поради допоможуть вам.

Читання Біблії. Читайте по одному розділу з Біблії щодня. Прочитавши уривок, дайте відповідь на запитання: Що цей уривок повідомляє мені про Бога? Що важливого він містить для мене? Яких дій Бог очікує від мене?

Записуйте свої відповіді. Це допоможе вам застосовувати поради Слова Божого в житті. Важливо не те, як багато ми знаємо, а те, як застосовуємо наші знання на практиці. Слово Боже повинно бути «живим».

Запам'ятовування та розмірковування. Почніть з вивчення одного-двох біблійних віршів на тиждень. Розмірковують над цими словами. Під час молитовних роздумів вони стають зрозумілішими.

Молитва. Записуйте особливі прохання, які ви згадуєте в молитвах, і відповіді Бога на них. Кожен день моліться разом з дітьми, разом з дружиною чи чоловіком. Це зміцнить ваш шлюб.

Пріоритет 2: Живі взаємини із супутником життя

На другому місці серед пріоритетів стоять взаємини з вашим чоловіком чи дружиною. Атмосфера вашого шлюбу відображається на дітях. Жодні, навіть найкращі принципи виховання не зможуть компенсувати вади шлюбних взаємин. Ви припускаєтеся



помилки, коли зосереджуєте всю свою увагу на дітях. Коли ви батько трьох дітей, вам потрібно багато часу приділяти дітям, але не забувайте про дружину. Ми іноді думаємо, що чим більше уваги приділятимемо дітям, тим щасливішими та ціннішими вони будуть почувати себе. Але насправді: чим більше ви будете приділяти уваги один одному, тим більше зможуть діти взяти для себе з ваших взаємин.

Усі ми одружуємося, маючи на собі відбиток минулого. Це духовні та емоційні недуги, як-от: низька самооцінка, гнів, нетерплячість, а також якісь спогади з дитинства, здатні спотворити наше ставлення до дітей. Ці відхилення впливають на наші батьківські принципи та взаємини з дітьми. Крім того, іноді ми мимоволі прищеплюємо їх нашим дітям, а вони переносять їх далі у свої сім'ї.

Якщо ваш шлюб міцний, Господь вкаже шляхи, як позбутися відхилень, які ви перенесли у свою сім'ю. Ви повинні доповнювати один одного й допомагати один одному змінюватися на краще.

Не завжди діти сприяють гармонії шлюбу. Буває, що саме діти приносять напруженість у шлюбні взаємини. Іноді у батьків виникає розбіжність у поглядах стосовно поведінки дітей. Якщо дитина поводить погано, то в батьків виникає спокуса звинувачувати один одного в цьому. У таких стресових ситуаціях потрібно вчасно зупинитися, знайти компроміс і уникнути руйнування шлюбу. Пам'ятайте, що проблеми з дітьми можуть або руйнувати, або зміцнювати ваші стосунки.

Одна з найголовніших небезпек, з якими стикаються сьогодні сім'ї, — це проблема існування «паралельного» шлюбу. Мається на увазі, що двоє людей живуть разом в одному будинку, але дуже рідко мають живі взаємини один з одним, виражені в співпраці та спілкуванні.

Дослідження журналу «Редбук» ілюструють проблему «паралельного» шлюбу на прикладі багатьох сучасних пар. Співпрацівники журналу опитали сімсот консультантів з питань сімейних стосунків та запропонували їм назвати десять найпоширеніших проблем, з якими сьогодні стикаються подружжя. На першому місці опинилася проблема спілкування, на другому — втрата спільних інтересів, а в п'ятому пункті зазначалося, що «радість та захоплення зникли зі шлюбу».

Нехай нічого не заважає вашим стосункам. Виділяйте час, призначений тільки для вас обох. Це час, коли ви залишаєтеся наодинці, без дітей, час для спілкування та вирішення різних питань. Це один із методів боротьби з «паралельним» шлюбом. Якщо діти маленькі, ви можете знайти час для спілкування після того, як вкладете їх спати. Але не нехуйте спілкуванням, воно зміцнить ваш шлюб.

Важко переоцінити важливість гармонії між батьками. Дітям вона дуже потрібна, особливо в той момент, коли вони іноді помиляються. Від цього залежить їхнє здорове самопочуття. Любов та довіра між батьками відгукнуться повагою та пошухом з боку дітей.

Пріоритет 3: Живі взаємини з дітьми

Вступаючи в живі стосунки з Богом та один з одним, ми готуємо ґрунт для живих взаємин з дітьми. Діти — це дар від Господа, тому з ними потрібно поводитися обережно.

Три стадії стосунків «батьки-дитина». Дорослі повинні зрозуміти, що існують три стадії взаємин між батьками та дитиною.

Перша — це «зв'язок». Перші роки життя дитини вкрай важливі. Ми, як люблячі батьки, будемо стосунки з нашими дітьми: задовольняємо їхні фізичні та духовні потреби, допомагаємо їх вирішувати. Завдяки нашій турботі та допомозі діти відчують себе в безпеці, вони знають, що їх люблять та цінують.

Друга стадія — це «розрив зв'язку». У підлітковому віці діти намагаються розірвати з батьками зв'язок, прямуючи шляхом від залежності до незалежності. Діти-підлітки віддаляються від батьків і на емоційному рівні. Вони проводять більше часу з друзями або на самоті. Підлітки заперечують «старомодні правила» батьків. Їхні слова та зовнішність свідчать про те, що вони перебувають у процесі розривання зв'язку.

Третю стадію взаємин «батьки-дитина» можна назвати **«відновлення зв'язку»**. Після того як діти залишають батьківський дім, відбувається відновлення зв'язку. На цьому етапі наші діти незалежні і вже не відчують необхідності віддалятися від нас. Це сприяє налагодженню дружніх та зрілих стосунків.

Якщо у вас ще маленька дитина, ви перебуваєте на дуже важливій стадії «зв'язку». Рівень стосунків, які ви встановите з нею, впливатиме на все її подальше життя. Це передбачає, що ви повинні упродовж років жертвувати своїми захопленнями та справами, відкладати в бік книги та газети, щоб погратися з дітьми, відвідувати зоопарк, робити з коробок іграшковий дім, грати у схованки й зважуватися на інші ризиковані справи. Також це означає вислуховувати те, що вам не дуже цікаво. Виділяти хоча б один день на тиждень, щоб цілком присвятити його дитині. Ці роки «зв'язку» вимагають, щоб ви приділяли максимум часу та уваги дітям.

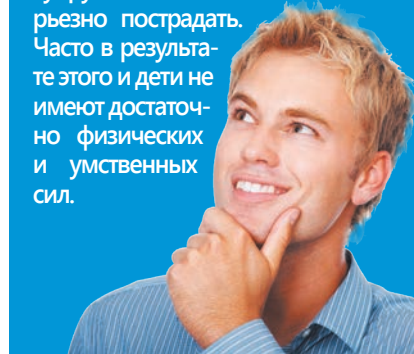
І ще кілька останніх слів про те, чого не слід очікувати від себе як від батьків: бездоганних батьків не існує! Усі люди помиляються, важливо те, як ви виправляєте ваші помилки.

Мысли о браке

► Если люди, готовящиеся создать семью, не хотят стать несчастными в браке, они заранее должны серьезно и тщательно все обдумать. Если молодые люди делают этот шаг неосмотрительно, жизнь для них может потерять всякий смысл и стать бременем и проклятием. Никто не в состоянии сделать женщину такой несчастной, а жизнь ее — такой бессмысленной и обременительной, как собственный муж. И никто не может сделать и со той доли того, что способна сделать женщина, которая своим неразумным поведением разрушает надежды и чаяния своего мужа, лишает его энергии, влияния и перспектив в жизни. Своим удачам или неудачам в жизни, своим надеждам на будущее многие мужчины и женщины начинают счет с момента бракосочетания.

► Семейные узы — самые тесные, самые нежные и святыя узы в мире. Семья предназначена, чтобы быть благословением для человечества. И брачный союз действительно будет благословением, если он заключается разумно, в страхе Божьем и с должным пониманием связанной с ним ответственности.

► Вступающие в брак могут не иметь много земных благ; но они должны иметь более ценный дар — хорошее здоровье. И в большинстве случаев разница в возрасте не должна быть слишком большой. Если это не принимается во внимание, то здоровье более молодого из супругов может серьезно пострадать. Часто в результате этого и дети не имеют достаточно физических и умственных сил.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ?

Всем нам знакомы неприятные чувства, возникающие у нас во время посещения стоматолога. Зачастую многие откладывают визит к врачу из-за страха перед неприятным вмешательством, и только осложнения, возникающие в результате несвоевременного обращения за квалифицированной помощью, заставляют нас решиться войти в стоматологический кабинет. Когда же дело касается наших детей, все обстоит совершенно иначе: мы, не откладывая, тянем их за руку к доктору, которого сами боимся и избегаем.



Обычно от родителей, которые приводят своих детей на прием к стоматологу, приходится слышать такие слова: «Я купил ему (ей) самую дорогую зубную щетку и пасту — почему же у ребенка портятся зубы? Да, — обычно с улыбкой или легким смущением добавляет родитель, — он очень любит сладкое, но ведь куда-то дорогая зубная паста из тюбика исчезает, и, значит, он все-таки чистит зубы! А может, это наследственное? У меня тоже зубы плохие».

При последующем расспросе оказывается, что ребенок с зубной щеткой в ванной предоставлен сам себе, и весь процесс чистки занимает 10-15 секунд, а то и меньше, а цель всего этого процесса — съесть еще одну порцию сладкой, вкусно пахнущей зубной пасты. Да, как правило, и родители чистят зубы, только когда вспомнят об этом или на это есть время. Научить же ребенка пользоваться щеткой правильно некому — не потому, что родители его не любят, а потому, что либо слишком заняты, либо недостаточно осведомлены в этой сфере. Более того, зачастую отсутствуют необходимые знания (или желание их применять) о влиянии образа жизни на здоровье зубов.

Можем ли мы рассчитывать, что отсутствие времени, знаний, определенных навыков, а возможно, и желания прикладывать настойчивые усилия сделает наших детей здоровыми, счастливыми, успешными в жизни? Определенно нет.

Какие же шаги любящие родители, бабушки и дедушки должны предпринять, чтобы помочь своим детям сохранить здоровье, причем не только зубов? Возможно, далее вы ожидаете увидеть какие-то чудо-рецепты или средства, обеспечивающие это здоровье, но... Это чудо заключается в простоте гигиены, а также образе питания. Об этом и пойдет речь сегодня. А в будущем мы будем обсуждать некоторые заболевания зубов и десен и поговорим о простых средствах лечения.

Первое, что необходимо сделать, — определить степень ответственности родителей за здоровье зубов ребенка на разных этапах его жизни.

Внутриутробное развитие

Основа здоровья зубов начинается еще до рождения ребенка. Оно в первую очередь зависит от того, какой образ жизни ведет будущая мама, чем она питается. В этот период происходит закладка и

минерализация коронок всех 20 молочных зубов ребенка. Минералы (кальций, фосфор и др.) составляют основу твердых тканей зуба и в первую очередь — эмали. В конце беременности начинают минерализоваться коронки первых постоянных моляров, постоянных зубов. Если до беременности рацион питания мамы был беден минералами, витаминами, то в ее организме не сформировались запасы этих веществ, и на фоне беременности плод будет забирать минералы из ее костей и зубов, но и этого может ему не хватить. Поэтому до беременности и во время нее женщина должна питаться полноценно, избегать всего вредного и ненужного.

Различные нарушения в период беременности (ранние и поздние токсикозы и т. д.) могут повлиять на формирующиеся молочные зубы, которые становятся восприимчивыми к кариесу, и уже после рождения у маленького ребенка развивается множественный кариес молочных зубов.

Беременные женщины могут не знать, насколько их питание влияет на развитие зубов у плода. Когда вы едите, ест и ваш ребенок. Плохое питание во время беременности может способствовать развитию кариеса у ребенка в будущем. «В возрасте от 14 нед до 4

мес из-за дефицита кальция, витаминов D, А, белка и калорий могут возникнуть дефекты в зубо-челюстной системе», — говорит профессор Carole Palmer, директор отдела питания и пропаганды здорового образа жизни Департамента здравоохранения и общественных услуг Университета TUFT. Таким образом, в определенном смысле плод, развивающийся в вашем теле, — это результат того, что вы едите и чего избегаете. Помните, что будущий ребенок, «созданный» из сладостей, рафинированных продуктов и кол, отличается от ребенка, «возвращенного» на цельных здоровых продуктах.

После рождения ребенка

После рождения ребенка резко изменяется характер его питания: прекращается питание через плаценту и начинается естественное грудное или, к сожалению, чаще искусственное вскармливание. В этот период и происходят нарушения в питании, такие как перекорм, недокорм, частые ночные кормления, нерациональное питание и т. д., что нередко приводит к диспепсиям (нарушениям пищеварения и всасывания), сопровождающимся рвотой и поносами, выводящими из организма маленького ребенка жидкость вместе с основными минеральными солями. Формирующаяся в этот период времени шейка зуба оказывается недостаточно минерализованной, и развивается так называемый циркулярный кариес, который, охватывая шейку зуба, приводит к множественному кариесу и полной потере зуба.

Период созревания эмали после прорезывания зуба (длится 1-2 года) также является очень ответственным, так как у ребенка формируется либо восприимчивость, либо устойчивость к кариесу. Вот тут важно правильно организовать меню ребенка. Ведь сам малыш не может отличить полезного от бесполезного, он ориентируется только на свои ощущения, инстинкты и эмоции, которые зачастую ведут его в неверном направлении.

Дети, потребляющие много продуктов, содержащих сахарозу (основной компонент сахара), таких как сосательные конфеты, пастила, сликеры, сладкая вода, страдают множественным кариесом с самого раннего возраста. Избыток сахара и недостаток минералов и витаминов в этих продуктах способствует развитию заболеваний зубов. Сладкая пища по несколько часов остается на деснах возле зубов (иногда до 4-7 ч), создавая питательную среду для бактерий. Употребление сладостей вызывает в полости рта своеобразный «взрыв» обменных процессов: микробы полости рта используют сахара (углеводы) как источник энергии, расщепляют их и образуют кислоты (молочная, пировиноградная и др.), которые разрушают эмаль и вызывают кариес. Таково несколько упрощенное объяснение развития кариозного процесса. Кроме того, частое употребление сладкого приводит к угнетению слюнных желез и уменьшению выделения слюны.

Некоторые исследования показывают, что подростки получают около 40% от всех поступающих в их организм углеводов из прохладительных напитков, которые богаты фосфатами. Фосфаты усиливают выведение кальция из организма с мочой. Частое

употребление этих напитков повышает риск возникновения кариеса. Конфеты, сладкие напитки и торты лучше заменить «здоровыми сладостями» — инжиром, изюмом, курагой, хотя и после такого угощения нужно обязательно почистить зубы.

Уход за молочными зубами

Многие родители сомневаются в необходимости тщательного ухода за молочными зубами, поскольку эти зубы со временем все равно выпадают. Однако подтвержден тот факт, что повреждение молочных зубов самым непосредственным образом сказывается на состоянии зачатков постоянных зубов. При воспалительных процессах в молочных зубах постоянный зуб может не вырасти или прорасти не на своем месте. Поэтому важно приучить ребенка к гигиене полости рта с малых лет. Примером для ребенка должны служить родители, бабушки и дедушки.

Стоматологи рекомендуют родителям начинать чистить зубы ребенку с момента их появления. Сам же ребенок может начинать учиться этому с 2 лет. К этому времени у него появляются почти все зубы, малыш прочно стоит на ножках, умеет полоскать рот. Некоторые стоматологи рекомендуют в этом возрасте чистить зубы без пасты, только зубной щеткой, так как в большей мере механическое удаление остатков пищи, а не паста обеспечивает защиту зубов.

Малышу следует купить яркую щетку в соответствии с его возрастом (можно две), ее щетина должна быть искусственной и мягкой. Мягкой щетку может сделать также кипячение. Ее необходимо менять не реже 1 раза в 2-3 мес. Можно также начинать обучение, используя гигиенические (а не лечебные) детские зубные пасты. А затем переходить на фтор- и кальцийсодержащие пасты. Чистить зубы необходимо по крайней мере дважды: утром и вечером. Причем ребенок все должен делать сам, пусть на первых порах и неумело. Постепенно малыш привыкает и сам утром бежит чистить зубы — формируется новый навык и привычка. Важно чистить зубы вместе с малышом, чтобы проконтролировать процесс чистки и при необходимости помочь ему. Если же после еды нет возможности почистить зубы с помощью зубной щетки, приучайте детей полоскать полость рта водой.

Техника чистки зубов очень важна. Если вы неправильно чистите зубы, от кариеса вас не спасет даже самая лучшая, самая дорогая зубная паста. Чистка зубов преследует несколько целей: удаление остатков пищи, зубного налета и вредных бактерий со всех поверхностей зубов.

1. Сначала производят «выметающие» вертикально направленные движения по внешней (обращенной к губам) поверхности зубов сверху вниз по верхней челюсти, а по нижней челюсти — снизу вверх (10-15 движений). Ребенку важность именно такой чистки можно наглядно показать на примере выметания мусора веником из пространства между половой плиткой: если места по ходу промежутков, то удастся вымести весь мусор, а если перпендикулярно им, то часть мусора «прячется» в глубине бороздок и не удаляется. Так же, если чистить неправильно, в ложбинках зу-

бов и между зубами могут оставаться остатки пищи, а значит, там захотят жить бактерии, которые повредят зубки.

2. Затем таким же образом чистят внутренние (обращенные к языку) поверхности. Головку щетки располагают перпендикулярно к зубам (по 10-20 движений).

3. Далее чистят жевательные поверхности зубов — щетка устанавливается горизонтально. Совершаются движения вперед-назад вдоль зубного ряда сначала на верхней, а затем — на нижней челюсти.

4. Межзубные промежутки нужно чистить зубной нитью.

5. После чистки нужно тщательно прополоскать рот водой.

Роль стоматолога

На помощь любящим родителям приходят врачи-стоматологи. Они помогают обучить, контролируют качество проводимых гигиенических мероприятий, предлагают необходимые профилактические манипуляции, например достаточно простую и абсолютно безболезненную герметизацию фиссур, выравнивание зубов, а в случае необходимости — и лечение. Герметизация фиссур (глубоких борозд между буграми жевательных зубов) показана тем детям, у которых они чрезмерно глубоки и недоступны для щетинок зубной щетки. Именно в них прячутся бактерии, вызывающие кариес. Стоматолог запечатывает их специальным материалом практически сразу после прорезывания зубов, предотвращая таким образом их преждевременное разрушение.

Сравнительно новой и, к сожалению, еще не совсем распространенной является методика, когда один доктор-стоматолог лечит и детей, и родителей. Наблюдение за такими детьми показало, что у них навыки гигиены развиваются быстрее, а кариес — значительно медленнее, чем у детей, стоматологическая помощь которым оказывалась по обращаемости или в детских коллективах. По видимому, пример родителей, в основном мам, благотворно влияет на ребенка, успокаивает его и способствует получению хороших результатов лечения. Посещение стоматолога должно быть регулярным — каждые 3-6 мес, такая периодичность поможет выявить проблемы на ранних этапах, а значит, с наименьшим дискомфортом и потерями решить их.

Выводы

Итак, дорогие родители, именно мы ответственны за здоровье наших детей, в том числе за здоровье их зубов. Питание и образ жизни мамы до беременности и во время нее, организация питания ребенка после рождения, уход за молочными и постоянными зубами в течение жизни, регулярный осмотр и помощь стоматолога — это именно те факторы, которые обеспечат здоровье зубов вашего ребенка.

Будьте здоровы!

● Андрей Евгенко

ЭТО ТВОЙ ВЫБОР!



У Джека Лондона есть занимательный рассказ о собаке по кличке Бурый Волк. Началось все с того, что к одному из домиков в солнечной Калифорнии прибил волк. Ну не совсем уж настоящий — бурый окрас все же предательски выдавал, что никакой это не волк, а, скорее, очень красивая статная собака. По нраву она была очень вспыльчива — никого к себе не подпускала. Хозяевам дома понадобилось много времени, ласки, еды и недюжинное терпение, прежде чем Волк (так они его называли) подпустил их к себе, перестав скалиться и грозно рычать при их приближении.

Но это было потом. А сначала Волк ел все, что приносили, но как только его отпускали с привязи — сразу удирал. Обжегшиеся однажды на этом хозяева изготовили специальный ошейник, на котором был выбит адрес, куда необходимо вернуть пса. Порой беглеца находили за сотни миль от дома. Приводили, сажали на цепь, откармливали, но как только ему предоставлялась свобода от оков — он вновь пулся в бег. Интересным было одно обстоятельство: пес всегда бежал на север. Хозяева решили, что, видимо, когда-то Волк жил на Аляске, чем и объяснялась его волчья стать и неуемное желание бежать на север. После неоднократных поисков и возвращения собаки домой Волка все же удалось приручить — со временем он перестал убегать, и, хотя по-прежнему насторожено относился к незнакомцам, все же новых хозяев признавал.

Кульминационный момент наступает, когда в селение, где теперь жил Волк со своими новыми опекунами, приехал его прежний хозяин, — по соседству жила его сестра. Встреча с Волком была неминуема. Как ни пытались решить проблему прежний и новый хозяева собаки — компромисса достичь не удавалось, и тот и

другой предъявляли свои мотивированные права на пса, и тот и другой по праву заслужили привязанности этого дикого Волка, который в Клондайке имел кличку Бурый. Так и не придя к решению, которое бы удовлетворило обе стороны, соперники предоставили собаке возможность сделать самостоятельный выбор: северный хозяин, развернувшись, медленно начал удаляться, калифорниец же, напротив, остался на месте, как и было условлено. Бедный пес — он метался из стороны в сторону: его влекла и прежняя жизнь на севере со старым хозяином, и теплое уютное местечко в Калифорнии с лаской и заботой его новых владельцев. Бурый Волк, в конце концов, сделал свой выбор и последовал за своим первым хозяином.

И если в случае с собакой сложно сказать, какой выбор будет правильным, то у людей все немного по-другому. Каждый из нас, как тот Волк, имеет свое прошлое с прежним хозяином и настоящее — с новым. У кого-то это вредные привычки, оставленные позади, неурядицы в семье, разрешение которых потребовало немалых усилий, или же поражения, которые можно пережить лишь со временем. А кто-то, быть может, имел большой духовный опыт, оставив свою прежнюю, наполненную скорбями и грехом жизнь, и познал чудо свободной жизни в Иисусе Христе. Что бы кто ни пережил, у каждого наступает момент, когда прошлое, приходя якобы невольничай, предъявляет на нас свои права. И вот тут-то наступает момент выбора. Никто другой не сможет сделать его — только вы. И важно, чтобы он был сделан, и сделан правильно, потому что «никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и маммоне» (Матф. 6:24).

Видавець — видавництво
«Джерело життя»

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

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

Редколегія

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

Медико-біологічна експертиза

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

Коректори

Олена Білоконь
Ганна Борисовська

Дизайн та верстка

Юлія Смаль

Відповідальна за друку

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

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

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

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua

ВКУС
ЗДОРОВ'Я

Дивіться в лютому на телеканалі "Надія"

понеділок **08:00** середа **19:00**

У програмі "ВКУС ЗДОРОВ'Я" — цікава і корисна рубрика "Не просто каша".

СПЕЦВИПУСК ДО 8 БЕРЕЗНЯ:
смачні і корисні святкові десерти.

Давайте разом готувати смачну і здорову їжу!

Дивіться програми на каналі Hope Channel Europe*. А також на сайті www.hopechannel.info

* Параметри налаштування — на сайті.