



Моя здоровая сем'я

Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

№ 10 (57) 2013

Овощи и фрукты помогают в борьбе с диабетом

Ученые обнаружили, что употребление достаточного количества овощей и фруктов позволяет снизить риск развития диабета 2 типа.

4

Снижение массы тела может приостановить развитие диабета

5

Дбайте про сад людського серця

Господь довірив батькам серйозну, священну справу. Вони покликані старанно обробляти ниву дитячих сердечь. Саме так вони можуть співпрацювати з Богом.

7

Можно ли детям есть сладкое?

9

Прекрасный дар любви

Никакое другое явление в мире не порождает столько предвзятых мнений и неправильных суждений, как любовь.

12

Пробачення в сім'ї

Коли Джейку було 13, його батько порушив обітницю вірності своїй дружині. Незабаром зрада стала його способом життя. На жаль, його хронічна невірність затягнула всю сім'ю в постійні конфлікти, протиборства і погрози покінчти життя самогубством з боку матері Джейка.

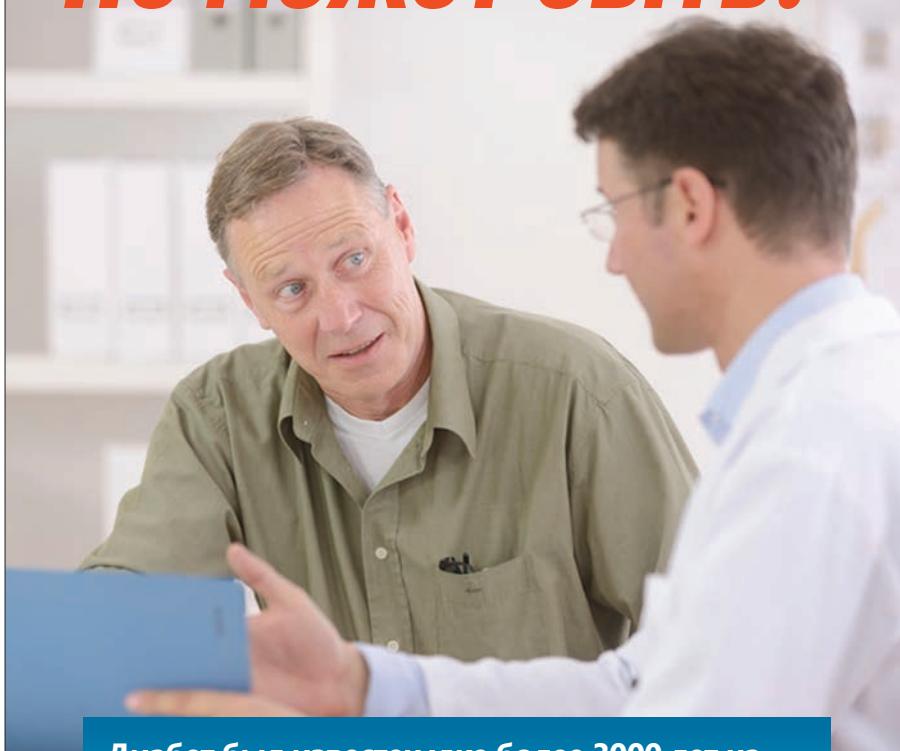
13

Немного о гормонах

Сегодня мы с вами постараемся ответить на некоторые вопросы, касающиеся эндокринной системы.

14

У меня сахарный диабет?! Не может быть!



Диабет был известен уже более 3000 лет назад. В древних письменах китайцев, арабов и индусов содержались сведения о данном заболевании.

2



ТОВАРИСЬКІ СТОСУНКИ
В СІМ'Ї

6



ОШИБОЧНЫЙ
НОМЕР

16

У меня сахарный диабет?! Не может быть!

Действительно, часто этот диагноз для многих людей становится неожиданностью. «Доктор, вы, скорее всего, ошибаетесь, я чувствую себя достаточно хорошо. Да, иногда у меня небольшая жажда и сухость во рту. Бывает, после сладкой еды я чувствую легкую слабость. Но в целом все нормально», — так говорят некоторые пациенты, которым установили диагноз сахарного диабета (СД).



Диабет был известен уже более 3000 лет назад. В древних письменах китайцев, арабов и индусов содержались сведения о заболевании, при котором больные выделяли сладкую мочу. Поэтому странную болезнь назвали *diabetes mellitus*, что означает «протекает мед». Долгое время причина «сладкой» болезни оставалась тайной. И только спустя столетия, уже в ХХ в. истинная причина возникновения диабета была установлена.

В 1921 г. в небольшой операционной молодой канадский хирург Фред Бантинг и его ассистент студент-медик Чарлз Бест проводили операцию по удалению поджелудочной железы подопытной собаке. Через несколько дней после того, как животное пришло в себя, у него развились яркие симптомы СД. Молодые ученые ввели собаке приготовленный по особой методике экстракт из поджелудочной железы и вскоре заметили поразительный эффект: состояние животного с проявлениями тяжелого диабета значительно улучшилось.

В последующие 2 года ученые в сотрудничестве с Научно-исследовательским центром Лилли (США) выделили и произвели инсулин — гормон, принимающий непосредственное участие в развитии СД. Открытие инсулина стало одним из самых значительных достижений медицины XX ст. и в 1923 г. было удостоено Нобелевской премии.

Истинная причина диабета — отсутствие или неэффективное действие гормона инсулина. СД остается неизменным лидером среди заболеваний эндокринной системы, и количество страдающих этой патологией, к сожалению, возрастает с каждым годом.

Согласно Информационному бюллетеню ВОЗ № 312 (март 2013 г.), во всем мире СД страдают 347 млн человек. По прогнозам экспертов ВОЗ, в 2030 г. диабет станет седьмой по значимости причиной смерти. Частота всех форм СД среди населения разных стран составляет около 6–7%. Например, в США — 6,04–8,3%, Канаде и Европе — 6,5%. Самая высокая распространенность СД отмечена в Объединенных Арабских Эмиратах — 18,7% и Саудовской Аравии — 16,8%.

По официальной информации Министерства здравоохранения, в Украине СД диагностирован лишь у 2,67% населения, что составляет 1 млн 300 тыс. человек. Может показаться, что украинцы являются более здоровыми, чем жители других стран. Однако, к сожалению, это не так, ведь продолжительность жизни у нас на 11 лет меньше, чем в странах Европы. Такая разница объясняется инертностью людей в вопросах здоровья и несвоевременной диагностикой заболеваний. Несвоевременное выявление преддиабета (обратимое нарушение усвоения глюкозы) ведет к развитию диабета, заболевания, которое требует серьезного лечения.

Что такое сахарный диабет?

Диабет — это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточного количества инсулина или организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.

Инсулин — это гормон, регулирующий уровень сахара в крови. Его действие направлено на то, чтобы

открыть специальные «двери» клеток и перевести в них из крови глюкозу, которая служит прекрасным источником энергии. Если диабет не лечат и повышенный уровень сахара в крови сохраняется длительное время, со временем это приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

Как выяснить, страдаете ли вы диабетом?

Самый надежный способ – это определение уровня сахара в крови, так как человек не всегда может заметить выраженные проявления заболевания. Сделать это несложно, необходима лишь капелька крови и небольшой аппарат – глюкометр. Иногда этот анализ проводят в аптеке, но обычно – в амбулатории или поликлинике.

В норме на голодный желудок в утреннее время уровень глюкозы крови должен составлять 3,3–5,5 ммоль/л. Если же ваш уровень до принятия пищи – более 5,5 ммоль/л, а через 2 ч после еды – более 7,8 ммоль/л на литр, тогда эти показатели можно расценивать как проявления СД.

Однако существует еще такой диагноз, как преддиабет, – промежуточное состояние между нормой и болезнью. В этой ситуации уровень сахара в крови до принятия пищи является нормальным, но после еды, особенно сладкого, резко возрастает – более 7,8 м/моль, что говорит о замедлении усвоения глюкозы организмом. В будущем, если не предпринимать никаких мер, преддиабет переходит в СД.

Кроме обычного **анализа крови на сахар** проводят определение уровня гликозилированного гемоглобина (HbA1c) в крови.

Это более точный и самый важный анализ, который покажет ваш уровень сахара на протяжении трех последних месяцев. Дело в том, что часть глюкозы крови соединяется с гемоглобином красных кровяных клеток, или эритроцитами. Данное соединение называли HbA1c. В течение 3 мес оно циркулирует в крови, и чем выше содержание сахара в крови – тем выше уровень HbA1c.

Тест на гликозилированный гемоглобин выполняется в лаборатории по назначению врача. У здорового человека HbA1c должен быть до 5,7%, при преддиабете – 5,7–6,4%, при диабете – выше 6,4%.

Типы сахарного диабета

Диабет 1 типа

СД 1 типа, ранее известный как инсулинов зависимый, возникает зачастую у детей или подростков. Для

него характерно полное отсутствие или недостаточная выработка инсулина. Специальные клетки поджелудочной железы (β-клетки), отвечающие за выработку данного гормона, постепенно погибают, оставляя организм без инсулина. Причиной гибели этих клеток часто является **автоиммунная реакция организма**, когда собственный иммунитет по ошибке уничтожает β-клетки, вырабатывающие инсулин.

У некоторых детей возникновение аутоиммунной реакции стимулирует **вирусная инфекция**. Потенциально опасными считаются: вирус краснухи, гепатита В, эпидемического паротита (свинки), инфекционного мононуклеоза, гриппа, кори, ветряной оспы и цитомегаловирус.

Реже диабет 1 типа связан с токсичным действием химических веществ, таких как аллоксан (продукт мочевой кислоты, образующийся при нарушении обмена веществ), дитизон, нитратные соединения и никель. Неблагоприятное воздействие на В-клетки могут оказывать различные лекарственные препараты и гормоны.

В классификации ВОЗ за 1999 г. выделен отдельный раздел «Сахарный диабет, спровоцированный лекарственными препаратами и химическими веществами». В этот список включены: стрептозин, изадрин, анаприлин, оральные контрацептивы, амитриптилин, фуросемид, клофелин, обезболивающие и противовоспалительные средства и др.

Австралийские исследователи из Международного института диабета (Мельбурн) в качестве возможной причины диабета 1 типа указывают влияние **токсических веществ, образующихся при болезнях овощей**. Одно из таких веществ называется бафиломицин, им могут быть заражены картофель, свекла, морковь и турнепс. Бафиломицин избирательно накапливается в клетках, производящих инсулин, что и вызывает их гибель.

Также существуют интересные данные, что дети, которых вскармливали **искусственными смесями**, а не грудным молоком, страдают диабетом 1 типа чаще. Причина заключается в том, что белок коровьего молока служит своего рода аллергеном и имеет строение, сходное с β-клетками, вырабатывающими инсулин. Организм некоторых детей посредством иммунных реакций пытается избавиться от белка коровьего молока и, разрушая его, разрушает собственные клетки, производящие инсулин.

В развитии СД не исключается роль **хронического или острого стресса**. Это можно объяснить тем, что во время стресса выделяются определенные гормоны, которые повышают уровень сахара в крови и разрушительно действуют на В-клетки. Описан интересный случай, происшедший с физически крепким молодым человеком из Тернопольской области. Когда он выполнял ремонтные работы, лежа под прицепом, страховая колодка внезапно соскочила и машина начала сползать на водителя, который видел это, но не успел ничего сделать. Каким-то чудом колесо остановилось в сантиметре от его головы. Через два дня у этого молодого человека, не имеющего наследственной предрасположенности к болезни, возник диабет 1 типа. Причина заключалась в остром стрессе, что засвидетельствовали несколько врачей.

Последней известной на сегодняшний день причиной диабета 1 типа является **наследственный фактор**. Дети, чьи родители или ближайшие родственники страдают СД, к сожалению, имеют значительную предрасположенность к развитию заболевания.

Диабет 1 типа имеет ярко выраженные **признаки**. Больной обычно жалуется на сильную жажду и чрезмерное мочеотделение, постоянное чувство голода, резкое снижение массы тела, ухудшение зрения и усталость, нередко усиливающуюся после еды. Эти симптомы могут появиться внезапно, и если вовремя не обратиться за помощью, развивается коматозное состояние, угрожающее жизни пациента.

Можно ли предотвратить развитие диабета 1 типа?

К сожалению, это удается сделать не всегда. Но если у ребенка есть наследственная предрасположенность, тогда лучше исключить из рациона молочные продукты из-за негативного влияния коровьего белка. Детям, находящимся на искусственном вскармливании, предпочтительнее давать адаптированные смеси на основе соевого молока. Следует также исключить или резко ограничить употребление продуктов, содержащих большое количество простых углеводов (сахар, мед, сдобные и кондитерские изделия). Рекомендуется провести специальное исследование крови на содержание антител к В-клеткам и инсулину, которое покажет степень риска развития заболевания.

Продолжение на с. 10 ►

Овощи и фрукты помогают в борьбе с диабетом



Ученые обнаружили, что употребление достаточного количества овощей и фруктов позволяет снизить риск развития диабета 2 типа.

Исследовательская группа одного из институтов Англии во главе с Эндрю Купером обследовала 3700 человек старше 11 лет и выяснила, что у тех, кто съедал больше всего овощей и фруктов, риск развития сахарного диабета 2 типа был на 21% меньше по сравнению с теми, кто употреблял наименьшее количество.

Следует обратить внимание, что людям, страдающим диабетом, не стоит часто употреблять картофель,вареную свеклу и морковь, хотя последние два вида овощей не требуют столь строгого ограничения.

Особенно полезными считаются зеленые листовые овощи. Обильное и регулярное их потребление снижает риск развития диабета на 14%.

В этой связи следует также отметить топинамбур (земляная груша). Этот корнеплод содержит инулин, вещество, которое помогает стабилизировать уровень сахара в крови, являясь поставщиком фруктозы, а также снижает уровень холестерина в крови и защищает сосуды от образования атеросклеротических бляшек, что немаловажно для страдающих диабетом, ведь у этой категории риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в 2-4 раза выше, чем у людей без данной патологии.

Вы можете выбрать свежие, замороженные, сушеные и консервированные (но без консервантов и большого количества соли) овощи, но предпочтение стоит отдавать свежим.

Ученые также советуют употреблять спаржу (не путать со спаржевой фасолью). Исследователи из Университета Карачи, Пакистан, пы-

тались с помощью экстракта спаржи стабилизировать уровень сахара в крови у лабораторных крыс с искусственно вызванным диабетом. Экстракт крысам давали ежедневно в течение 28 дней.

Контрольная группа животных принимала медицинский препарат для снижения сахара глибенкламид. В течение всего исследования проводили анализы крови на сахар. Ученые выяснили, что компоненты спаржи помогают снижать уровень сахара, но при этом не влияют на выработку инсулина. На уровень инсулина спаржа влияла только в высоких дозировках. Результаты исследования были опубликованы в «Британском журнале питания».

В более ранних исследованиях отмечалось, что спаржа значительно (на 81%) повышает усвоение глюкозы из крови мышечной и другими тканями.

Салат из нута и томатов (6 порций)

- 1 ч. л. тимьяна (по желанию)
- 1 небольшой зубчик чеснока, мелко нарезать
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1/4 ч. л. соли
- 3 ст. л. оливкового масла
- 800 г томатов, крупно нарезать
- 1/2 стакана отваренной фасоли нут
- 15-20 листиков свежего базилика, нарезать
- 1/4 стакана соевого сыра тофу, нарезать кубиками

Смешайте тимьян, чеснок, лимонный сок, соль и оливковое масло, а затем этой смесью заправьте остальные ингредиенты.



Фасолевый суп (8 порций)

- 2 стакана отваренной до полуготовности фасоли
- 6 стаканов воды
- 1 луковица среднего размера, нарезать кубиками
- 1 ч. л. оливкового масла
- 1 ч. л. соли
- 2 зубчика чеснока, пропустить через чесночницу
- 2 лавровых листа
- 3 томата среднего размера, нарезать дольками
- 1 стакан цельнозерновых макарон

Соединить воду, фасоль, лук, масло, соль, чеснок, лавровый лист и варить до полной готовности фасоли. Затем добавить макароны, томаты и варить на медленном огне еще 10-15 мин. Перед подачей на стол лавровый лист удалить.

Снижение массы тела может приостановить развитие диабета

Эдвард Грег из Центра контроля и профилактики заболеваний в США (Джорджия, США) вместе с коллегами проанализировали результаты исследования, в котором изучалась взаимосвязь интенсивного снижения массы тела и стабилизации показателей сахара в крови у страдающих диабетом, у лиц с предиабетом и у тех, у кого показатели сахара крови были в норме.

Исследование длилось 4 года, в нем приняли участие 2241 человек в возрасте 45-75 лет, у которых сахарный диабет был выявлен минимум за 5 лет до начала наблюдения. В начале исследования все участники имели значительный избыточный вес. Результаты сравнивали с данными 2262 человек, страдающих сахарным диабетом, которые принимали участие в информационных программах борьбы с данным заболеванием.

В программу снижения массы тела были включены индивидуальные и групповые консультации, которые длились в течение 6 мес. На этих встречах обсуждались вопросы уменьшения калорийности и количества употребляемых насыщенных жиров, замены нездоровых продуктов питания, а также отмечалась необходимость увеличения физической активности.

Данные участников оценивались в начале исследования и каждый год на протяжении 4 лет наблюдения. При этом оценивали массу тела пациентов, индекс массы тела (ИМТ) и уровень физической активности.

Подводя итоги исследования, ученыые отметили улучшение показателей сахара в крови у тех людей, которые были включены в группу интенсивного снижения массы тела, по сравнению с теми, кто принимал участие только в образовательной программе.

В первой группе отмечалась полная ремиссия (исчезновение признаков заболевания) без применения препаратов на протяжении первого и четвертого года исследования. У трети участников, которые изменили образ жизни, впоследствии снова появились признаки сахарного диабета.

Во второй группе, которая принимала участие только в образовательной программе, признаки диабета возобновлялись у половины участников ежегодно. Стабильная ремиссия была характерна только для первой группы.

Ученые пришли к выводу, что активное изменение образа жизни и норма-

лизация массы тела помогают достичь стабильной или частичной ремиссии сахарного диабета.

JAMA. – 2012; 308 (23): 2489-2496

Сидеть или ходить?

Британские ученые обследовали 878 участников исследования: 153 – молодого и 725 – более старшего возраста. Их объединяло наличие факторов риска развития сахарного диабета. Все получили акселерометры, фиксирующие продолжительность подвижности (а также ее интенсивность) и неподвижности каждого участника на протяжении дня в течение недели.

Те, кто проводил около 12 ч в день в сидячем положении, имели более высокие показатели сахара в крови по сравнению с теми, кто проводил сидя 9 ч в день. Низкая физическая активность и избыточная масса тела способствуют увеличению риска развития диабета.

Австралийские ученые обследовали более 63000 мужчин в возрасте 45-64 лет. У тех, кто проводил в сидячем положении 6-7 ч в день, риск развития диабета повышен на 15% по сравнению с теми, кто проводил сидя 4 ч в день. У тех мужчин, которые проводили сидя 8 ч в день, риск развития диабета был больше на 20%.

Активный образ жизни – метод профилактики болезни Альцгеймера

Около 35 млн людей в мире страдают болезнью Альцгеймера. Методом профилактики этого заболевания может стать активный образ жизни, так как он помогает сохранять серое вещество головного мозга.

Ученый Цирус Раджи из Калифорнийского университета Лос-Анджелеса вместе с коллегами провели наблюдение, как образ жизни влияет на структуру мозга, у 876 взрослых (средний возраст – 78 лет). Данное исследование

называлось *Cardiovascular Health Study*.

Состояние здоровья оценивали в диапазоне от нормы до диагноза болезни Альцгеймера (старческое слабоумие). Также оценивали данные клинических исследований за 20 лет, учитывая ИМТ и привычки людей (виды спорта, садоводство, работа по хозяйству, езда на велосипеде, занятия танцами и др.).

После учета массы тела, размера головы, когнитивных (мыслительных) нарушений, пола, ИМТ, уровня образования и повреждений белого вещества мозга ученые выявили тесную взаимосвязь между расходом энергии и объемом серого вещества мозга в зонах, которые были склонны к нарушениям. Большие затраты энергии были связаны с наличием большего количества серого вещества мозга в лобных, теменных, височных и других долях мозга, которые участвуют в обеспечении когнитивных способностей человека.

Ученые пришли к выводу, что комбинация жизненных привычек позитивно влияет на состояние здоровья мозга. Зоны мозга, на которые положительно влияет активный образ жизни, требуют больших трат энергии и очень чувствительны к повреждениям.

Медикс. Антиэйджинг № 2 (32)/2013

Что делать?

Как можно чаще вставайте со стула, кресла или дивана, на которых вы привыкли подолгу засиживаться. Даже если вы встанете на несколько минут – это уже большой плюс.

Ходите пешком на работу и с работы, в магазин и обратно. И вообще ходите, где только представляется возможность. Ходите быстрым шагом, 7 дней в неделю, не менее 30 мин в день – это снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения, болезни Альцгеймера и рака.

Помните: ноги существуют для того, чтобы ходить! Будьте здоровы!



ТОВАРИСЬКІ СТОСУНКИ В СІМ'Ї

Батьки повинні більше познайомитися зі своїми дітьми. Деякі батьки не розуміють власних дітей і не знають їх по-справжньому. Часто між батьками й дітьми велика відстань. Якби батьки намагалися зрозуміти почуття дітей і дізналися, що в них на серці, то це справило б на них цілющий вплив.

Нехай батько і мати діють разом, у повному взаєморозумінні. Раджу ім по-товарищувати зі своїми дітьми. Шукайте найкращі, найефективніші методи, щоб завоювати довір'я і любов дітей, провадити їх правильним шляхом. Випромінюйте світло любові на членів своєї сім'ї.

Підтримка і похвала

Малюки люблять товариство і рідко почивають себе добре на самоті. Вони прагнуть співчуття і теплоти, вважають, що все радісне буде приємним і для матері, а тому цілком природно, що з усіма своїми маленькими радощами і прикрощами звертаються саме до неї. Мати не повинна ранити їхні чутливі серця байдужим ставленням до того, що видається їй дріб'язковим, але для дітей має велике значення. Її співчуття і схвалення є надзвичайно цінними. Лагідний погляд свідчить про її прихильність, слова підбадьорення або похвали – як сонячне світло в інших серцях, зроблять їх щасливими на цілий день.

Батьки – довірені особи своїх дітей

Батьки, заохочуйте дітей до того, щоб вони довіряли вам, ділилися з вами душевними переживаннями, маленькими щоденними неприємностями і прикрощами.

Наставляйте їх у лагідному дусі, завоюючи їхні серця. Це критичний час для дітей. На них може позначитися вплив, який загрожує віддалити їх від вас і якому ви повинні протидіяти. Станьте для них довіреними особами. Нехай вони розповідають вам про свої радощі й печалі.

Діти могли б уникнути не одного лиха, якби перебували в тінніших стосунках зі своїми батьками. Заохочуйте дітей бути відвертими і щирими, приходити до вас із труднощами, шукати допомоги, коли вони сумніваються в правильності прийнятого рішення. Нехай вони викладають перед батьками справу так, як бачать її, і просить їхньої поради. Хто може краще помітити небезпеку, що загрожує дітям, і вказати на неї ліпше, ніж віруючі батьки? Хто ще так зрозуміє особливості характеру дітей, як не вони самі? Матері, котра від раннього дитинства спостерігає за розвитком своєї дитини, добре відомі її природні нахили, тому вона може дати найкращу пораду. Лише батьки можуть сказати, які риси характеру дітей необхідно стимувати і приборкувати.

«Немає часу»

«Не маю часу, – говорить батько, – не маю часу виховувати своїх дітей; не маю



● **Дана Малдер**

часу організувати радісні сімейні заходи». У такому разі не слід було брати на себе відповідальність за сім'ю! Відмовляючи дітям у часові, котрій по праву їм належить, ви позбавляєте їх виховання, яке вони повинні отримати від вас. Якщо ви маєте дітей, то разом з матір'ю повинні працювати над формуванням їхніх характерів.

Чимало матерів скаржаться: «У мене немає часу бути зі своїми дітьми». Заради Христа, витрачайте менше часу на свій одяг і його прикрашання. Менше влаштовуйте та відвідуйте світських прийомів. Припиніть готувати нескінченну кількість різноманітних страв. Але ніколи, ніколи не нехтуйте своїми дітьми. Що є половина порівняно з пшеницею? Нехай ніщо не стойте між вами і тим, що найкраще служить інтересам ваших дітей.

Обтяжені незліченними турботами, матері інколи усвідомлюють, що не можуть знайти часу терпляче наставляти своїх малюків, виявляючи до них любов і співчуття. Але пам'ятайте: якщо діти не знайдуть у родинному колі, у своїх батьків того, що задоволило б їхнє прагнення, а саме: співчуття і спілкування, – то шукатимуть інших джерел, де їхній розум і характер наражатимуться на небезпеку.

Разом з дітьми у праці та розвагах

Присвячуйте кілька годин свого вільного часу дітям, беріть участь у їхніх заняттях і розвагах, завоюйте довір'я, шукайте їхньої дружби.

Нехай батьки присвячують вечори своєму сім'ям, відклавши турботи, забувши про непорозуміння і трудові клопоти дня, що промінув.

Порада відлюдним та властолюбним батькам

Батьки та вчителі, які надто часто вдаються до наказів і диктаторства, не можуть через це налагодити дружніх стосунків зі своїми дітьми й учнями. Часто вони поводяться надто стримано, виявляють авторитет у такий холодний, неприємний формі, що це не може викликати прихильність сердець інших дітей та учнів. Якби вони зблизилися з дітьми, дали їм зрозуміти, що люблять їх, виявляли інтерес до всіх їхніх занять і навіть

розваг, а нерідко й самі уподібнювалися до дітей, то зробили б їх щасливими та завоювали б любов і довір'я. Це сприяло б тому, що діти глибоко шанували б і любили своїх батьків і вчителів.

Погані друзі – конкуренція сім'ї

Сатана і його воїнство докладають усіх зусиль, намагаючись приборкати розум дітей; тому до них потрібно ставитися зі щирістю, християнською ніжністю і любов'ю. Це допоможе впливати на них, і вони повністю довірятимуть вам. Створіть для дітей привабливу атмосферу сім'ї і свого товариства. Якщо ви це зробите, то в них не виникатиме особливого бажання спілкуватися з молодими приятелями. Чез-рез пануюче у світі зло існує необхідність обмежувати товариство дітей, тому раджу батькам з подвійними зусиллями завойовувати дитячі серця, робити їх щасливими.

Батьки – друзі своїх дітей

Нехай між дітьми і батьками не виникне стіна холодності та потаємності. Батьки більше познайомляться зі своїми дітьми, намагаючись зрозуміти їхні смаки, нахили, почуття і сердечні бажання.

Батьки, нехай ваші діти бачать, що ви любите їх і робите все можливе для їхнього щастя. Якщо ви чините так, тоді ваші вимушенні обмеження матимуть для них значно більшу важливість. Управляйте дітьми ділікатно, виявляючи співчуття і пам'ятаючи слова Христа: «Іхні ангели на небі повсякчас бачать обличчя Мого Небесного Отця» (Матв. 18:10).

Якщо бажаєте, щоб ангели виконували для ваших дітей справу, доручену їм Богом, співпрацюйте з ними, виконуючи свою частину роботи. Діти, виховані під мудрим, люблячим керівництвом, у добрий родині, не матимуть бажання залишати свою домівку в пошуках задоволень і поганого спілкування. Зло не приваблює іх. Дух, що панує в сім'ї, формуємо іхні характери; вони засвоюватимуть звички і принципи, які стануть надійним захистом від спокус у той час, коли діти залишать рідну домівку, аби зайняти належне місце у світі.

ДБАЙТЕ ПРО САД ЛЮДСЬКОГО СЕРЦЯ

Розумові здібності й обдарованість - це ще не характер, оскільки часто ними володіють люди недостойні. Репутація - це теж не характер. Істинний характер свідчить про справжню гідність душі й виявляється в поведінці.



Батьки – садівники

Господь довірив батькам серйозну, священну справу. Вони покликані старанно обробляти ниву дитячих сердець. Саме так вони можуть співпрацювати з Богом. Вони повинні сіяти добре насіння й знищувати бур'ян.

Необхідно вправляти кожний недолік, кожну ваду характеру, бо, якщо їх залишити, вони зіпсують його красу.

Батьки, ваша сім'я – це головне поле, на якому ви покликані працювати. Дорогоцінні рослини в домашньому саду насамперед потребують вашої турботи. Вам доручено пильнувати душі, за які доведеться звітуватись. Старанно обдумайте свою справу, її характер, значення та результати.

Перед вашими дверима є невеличка ділянка землі, за котрою ви повинні доглядати, і Бог запитає у вас звіт за ту роботу, яку передав у ваші руки.

Догляд за садом

У світі переважає думка про те, що молоді слід дозволити дітям за природними нахилами їхнього розуму. Якщо діти розбещені і безвідповідальні, то батьки говорять, що з часом вони зроблять правильний висновок для себе, залишать погані звички і стануть, нарешті, порядними людьми. Яка помилка! Роками вони дозволяли ворогові засівати ріллю серця, давали змогу проростати хибним принципам, а тому в багатьох випадках зусилля змінити щось у цьому напрямі виявляється даремними.

Дякі батьки дозволяють своїм дітям розвивати погані звички, котрі давати-муться візаки впродовж усього життя. Цей гріх лежить на батьках. Такі діти можуть називатися християнами, але якщо в їхніх серцях благодать не діє,

а в житті не відбувається докорінної переміни, то їхні звички дадуть про себе знати в усіх вчинках. Вони виявлять той характер, який їхні батьки дозволили їм сформувати.

Не можна допускати, щоб молодь нерозбірливо пізнавала як добро, так і зло, сподіваючись, що в майбутньому, з часом домінуватиме добро, а зло втратить свій вплив. Зло прогресуватиме швидше, ніж добро. Не виключена можливість, що через багато років пороки, котрі вони мали, будуть викорінені; але хто може запевнити, що буде саме так? У нас обмаль часу. Набагато легше і безпечніше сіяти чисте, добре насіння в серцях дітей, ніж потім виривати бур'яни. Поняття, що вкорінилися в дитячій свідомості, важко стерти. Отож, насіння важливо, щоб ці поняття були правильними, а здібності молоді використовувалися в добром напрямі.

Сівба і прополювання

У ранні роки життя дитини треба старанно готувати ґрунт її серця для зліття Божої благодаті. Потім ретельно засівати насіння правди й доглядати за ним. А Бог, Який винагороджує кожне зусилля, зроблене заради Нього, даст посіяному насінню життя і з'явиться «спершу стебло, потім колос, а тоді – повно пшениці в колосі» (Марка 4:28).

Надто часто через злочинну недбалість батьків сатана сіє своє насіння в дитячих серцях, і дозріває зерно ганьби і горя. Світ нині втратив правдиву побожність через те, що батьки не можуть втримати біля себе дітей. Вони не оберігали їх від спілкування з безтурботними й нерозважливими однолітками. Тому діти пішли у світ – сіяти насіння смерті.

Велика справа виховання – знищення непотрібних і шкідливих бур'янів – є справою першочергового значення. Якщо ці бур'яни залишити, то вони ростимуть, поки не заглушать дорогоцінні рослини – принципи моралі й правди.

Якщо поле залишити без обробітку, то обов'язково з'являться шкідливі бур'яни, які вкрай важко знищити. Тому необхідно обробляти землю, а бур'яни виполоти, аби наші дорогі рослини могли рости. Але перш ніж вони проростуть, треба старанно посіяти добре насіння. Якщо матері не піклуються про те, щоб сіяти добре насіння, сподіваючись пізніше зібрати чисте і святе зерно, то вони зазнають розчарування, оскільки пожнуть лише «терня й колючки». Сатана постійно пильнує, готовий сіяти своє насіння; воно зійде і принесе багатий врожай сатанинського характеру. Виявляйте невтомну пильність щодо ваших дітей. Починаючи від народження дитини, сатана вдається до багатого арсеналу своїх засобів, працюючи над її характером і волею. Безпека дітей залежить від мудрості, пильності й турботи батьків. З любов'ю і страхом Божим вони обробляють ниву серця, засіваючи її насінням доброго духу, здорових звичок, любові й страху Божого.

Природна краса

Батьки і вчителі покликані найсерйознішим чином шукати тієї мудрості, яку Ісус завжди готовий дати: вони мають справу з людськими душами в найбільш важливий і вразливий період їхнього розвитку. Облагороджуйте юнацькі поривання, аби молоді люди на кожному етапі свого життя виявляли прородну красу, характерну для свого періоду, котра розкривається поступово, як рослини й квіти в саду.



В городе Бостон стояла зима. Двенадцатилетний мальчик Дэнни жил на окраине этого большого города и каждый день ездил на автобусе в школу и обратно.

Однажды во вторник на улице было особенно холодно, и Дэнни начал замерзать. Когда подъехал автобус, мальчик быстро запрыгнул в него, заплатил кондуктору деньги и устроился поудобнее на сидении возле окна. В автобусе было тепло...

— Остановка Вобурн, — объявил водитель.

Дэнни испугался. Он пропустил свою остановку и доехал почти до конечной! Кондуктор повторил мальчика, и Дэнни вышел из автобуса.

Было темно и холодно. Мальчуган посмотрел вправо, потом — влево. Вдруг он заметил здание аптеки через дорогу и поспешил туда.

С трудом открыв тяжелую дверь, мальчик вошел внутрь. Он увидел людей, страхивающих снег со своей одеждой. Деревянный пол был мокрым от тающего снега. Однако в аптеке было тепло и уютно.

Дэнни заметил в углу телефонную будку и направился к

ней. У него было две монетки. Одной было достаточно, чтобы позвонить домой маме. Она бы пришла и забрала его.

Мальчик опустил монетку и набрал мамин рабочий номер. Телефон зазвонил, но как только кто-то взял трубку, звонок сразу же оборвался. Теперь у Дэнни осталась всего одна монетка.

«Я позвоню оператору и попрошу соединить меня с мамой», — подумал мальчик, набрал номер и объяснил ситуацию. Оператор согласилась помочь мальчику и попросила его опустить монетку. Дэнни так и сделал. Оператор набрала нужный ему номер. Телефон зазвонил, но звонок опять оборвался.

Теперь у Дэнни не было денег, и он не мог позвонить маме. Как же он сможет добраться домой? Вдруг мальчик вспомнил, чему был научен, когда был еще маленьким.

Он закрыл глаза и начал молиться: «Дорогой Бог, у меня нет денег, и я не могу добраться домой. Мне нужна монетка в десять центов. Тогда я смогу доехать на автобусе к друзьям и оттуда позвонить маме. Пошли мне, пожалуйста, монетку!»

Дэнни вышел из телефонной будки и стал рядом с ней. Входная дверь открылась, и в аптеку вошел мужчина. Он осмотрел комнату, увидел Дэнни и направился прямо к нему.

— Мальчик, ты не хочешь заработать десять центов? — спросил незнакомец.

— Конечно, сэр! — обрадовался Дэнни. — А что я должен делать?

Незнакомец объяснил, что мотор его машины не заводится. Он попросил Дэнни сесть за руль, пока он будет толкать машину. Дэнни забрался на место водителя, мужчина начал толкать, и вскоре мотор завелся. Дэнни выбрался из машины. Мужчина дал ему за служенную монету, сел за руль и уехал.

Мальчик обрадовался и побежал к автобусной остановке. Через некоторое время он был уже в доме своих друзей и звонил маме. Вскоре она приехала и забрала его.

По дороге домой Дэнни рассказал маме о том, что с ним произошло. «Бог помог мне заработать десять центов», — закончил свой рассказ мальчик.

Автор: Джек Пэтрис

Можно ли детям есть сладкое?

Большинство малышей – ужасные сладкоежки. Порой кажется, что была бы их воля – все завтраки, обеды и ужины состояли бы исключительно из пирожных, мороженого и конфет. Так сколько сахара требуется ребенку, и когда нужно ограничить употребление сладостей?



Любовь к сладкому заложена в ребенке на генетическом уровне. Первое питание в жизни младенца – это грудное молоко, сладость которому придает молочный сахар – лактоза. При искусственном вскармливании с молочными смесями ребенок получает лактозу и мальтозу. Введение прикорма расширяет ассортимент источников углеводов: фруктовые и овощные соки, пюре, каши полностью покрывают потребности детского организма в углеводах. Как правило, они не содержат столового сахара – сахарозы, и добавлять сахар в то или иное блюдо, чтобы ребенок больше съел, не следует, поскольку это может привести к извращению вкусовых ощущений, отказу от несладких блюд и как следствие – перееданию, избыточной массе тела.

До четырехлетнего возраста детям нельзя давать карамель и леденцы, так как существует риск подавиться. Что касается шоколада и какао, а также зефира в шоколаде, конфет в шоколаде и т. д., то ребенку до трехлетнего возраста лучше их не употреблять. Шоколад содержит много жира и создает нагрузку на ферментативную систему желудка и поджелудочной железы ребенка; категорически не рекомендуется малышам, страдающим аллергией, а также детям с измененными функциями поджелудочной железы.

Пчелиный деликатес

Мед обладает не только высокой питательной ценностью (за счет легко усваиваемых сахаров – глюкозы и фруктозы – его калорийность достигает 335 ккал/100 г), но и целебными свойствами. Цветочный пчелиный мед благоприятно воздействует на органы

пищеварения, улучшая секреторную и двигательную активность желудка и других органов, стимулирует аппетит и оказывает некоторое послабляющее действие на пищеварительный тракт.

Кроме того, мед обладает анти-микробными свойствами в отношении ряда бактерий, вызывающих нарушение кишечной микрофлоры, повышает устойчивость организма к некоторым вирусам, оказывает противовоспалительный и отхаркивающий эффект при заболеваниях дыхательных путей.

Однако использование меда в питании дошкольников ограничено его высокой аллергенностью. До 3 лет употребление меда как самостоятельного продукта нецелесообразно. Он может входить в различные продукты детского питания промышленного производства (каши или печенье), но его количество в них ничтожно мало.

После 3 лет мед можно вводить в рацион детей, но изредка, не более 1-2 ч. л., добавляя его в некоторые блюда. Если ребенок страдает аллергией, употреблять природное лакомство можно только после дополнительной консультации с лечащим врачом.

Последствия сладкой жизни

Угощая ребенка различными сладостями, следует помнить о том, что их избыточное потребление может привести к возникновению ряда заболеваний, например, к кариесу – прогрессирующему разрушению твердых тканей зуба с образованием дефекта в виде полости. Учеными доказано, что сахароза обладает выраженной способностью вызывать эту болезнь. Низкая частота возникновения кариеса у детей наблюдается в том случае, когда уровень потребления сахара составляет

около 30 г в день, что примерно соответствует физиологической норме.

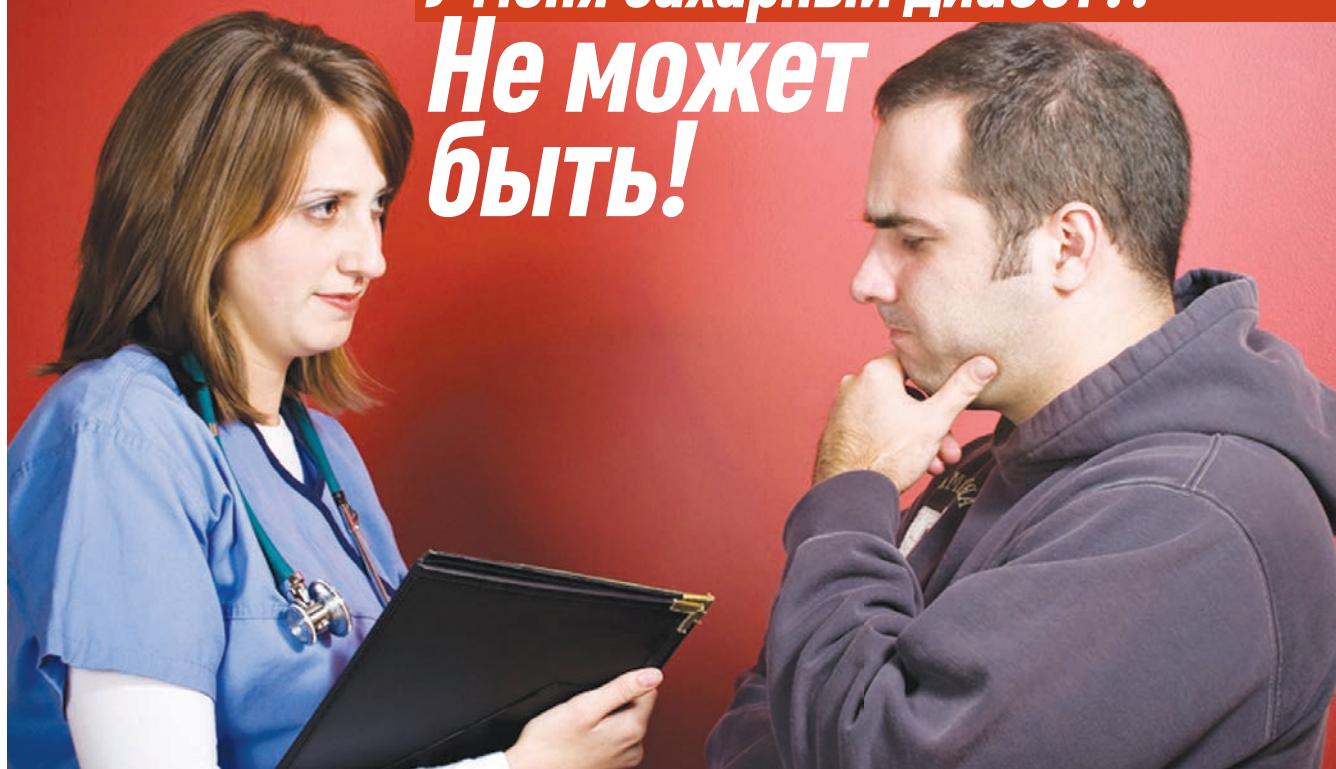
Еще одной проблемой является ожирение, вызванное избыточным приемом пищи по сравнению с уровнем энергозатрат, так называемое алиментарное ожирение (от лат. Alimentum – пища). При этом масса тела ребенка на 20% и более превышает нормальные значения для данного возраста. У таких детей возникают функциональные изменения центральной нервной системы, эндокринных желез, снижается иммунитет, повышается риск развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Существуют и психологические последствия ожирения: самооценка ребенка часто снижается, может развиться депрессия.

Естественно, никто из родителей не приучает ребенка к сладостям сознательно. Нерациональное питание начинается с попыток решить проблему плохого аппетита. Дети, в отличие от взрослых, не имеют привычки регулярно есть. Их аппетит может сильно отличаться день от дня. Это различие может быть связано с физической активностью.

Педиатры считают, что нет необходимости уговаривать или принуждать ребенка употреблять пищу. Однако не следует поддаваться мифу о том, что ребенок сам инстинктивно выбирает нужные ему продукты. Именно родители должны еще в раннем детстве сформировать правильный рацион ребенка. Малышу нужно привить вкус к овощам, фруктам, супам и кашам. И конечно, нельзя идти на поводу у ребенка, предлагая ему сладости и кондитерские изделия, если он отказывается от еды.

Источник: Мед портал

У меня сахарный диабет?! Не может быть!



Лечение диабета 1 типа

Дети, которым совсем недавно был установлен диагноз СД, имеют значительные шансы на выздоровление или временную стабилизацию состояния. За последние годы было выяснено, что если такие дети не будут употреблять молочные продукты, но станут применять хорошо сбалансированную растительную диету, а также принимать никотинамид – витамин PP (доза 5-10 мг 1-2 раза в день), тогда часть В-клеток, вырабатывающих инсулин, будет постепенно восстанавливаться, и при этом будет снижаться аутоиммунная агрессия.

Если человек страдает диабетом 1 типа в течение долгих лет, тогда необходимы постоянное введение инсулина и контроль уровня сахара в крови. Для более эффективной стабилизации уровня глюкозы в крови наряду с вводимым инсулином нужна определенная диета и регулярная физическая активность, иначе придется все время увеличивать дозы инсулина.

Диабет 2 типа

Диабет 2 типа раньше назывался инсулиннезависимым, или взрослым. Развивается он в результате неэффективного использования инсулина организмом. Данный тип встречается у 90% всех людей, страдающих СД. Его симптомы могут быть сходны с

симптомами диабета 1 типа, но часто являются менее выраженными. В результате этого заболевание протекает незаметно и может быть диагностировано через несколько лет после его начала, когда в организме уже возникают серьезные осложнения.

К наиболее частым жалобам, кроме описанных выше, можно отнести зуд кожи и зуд в промежности (особенно при мочеиспускании), чувство легкого онемения в кончиках пальцев рук и ног, повышенную склонность к простудным, грибковым и гнойничковым заболеваниям. До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых, но в настоящее время он поражает и детей.

Профилактика и лечение диабета 2 типа

Основной причиной диабета 2 типа считается **избыточная масса тела и малоподвижность**. Примерно 80% людей с данным диагнозом страдают избыточным весом. Поэтому избавление от лишних килограммов способствует, как минимум, снижению уровня сахара в крови и улучшению физического состояния, но возможно и обратное развитие болезни с наступлением стойкой ремиссии.

Диабет 2 типа развивается, когда организм перенасыщен поступающими в него калориями. В этом случае избыток калорий начинает перерабатываться в жиры и откладываться

в клетках. Постепенно «клеточные двери», через которые входит инсулин, блокируются, и гормон вместе с глюкозой накапливается в крови, пока почки с мочой не выведут лишний сахар из организма. Наилучший выход в этой ситуации – уменьшить калорийность пищи и увеличить физическую активность. Лишь в случае отсутствия ощутимого эффекта после изменения образа жизни (что бывает достаточно редко) появляется необходимость в медикаментозном лечении или введении инсулина.

Гестационный диабет

Гестационный диабет – это повышение уровня сахара в крови выше нормы, которое развивается только во время беременности. Симптомы гестационного диабета схожи с симптомами диабета 2 типа. Чаще всего гестационный диабет диагностируют во время планового обследования, а не на основе жалоб беременной женщины. После рождения ребенка диабет зачастую проходит, уровень сахара нормализуется, но в будущем примерно у 25% женщин возникает рецидив заболевания. Гестационный диабет – это сигнал или предупреждение о грозящей опасности.

Принципы питания при СД

1. Исключите употребление всех животных жиров, которые содержатся в мясе, яйцах, слив-

вочном масле и жирных молочных продуктах. Хотя для усвоения жиров не требуется гормон инсулин, повышенное их содержание в крови нарушает действие инсулина и проникновение глюкозы в клетки. Если вы исключите из рациона животные жиры, а растительные – будете употреблять в умеренных количествах (1-2 ст. л. в день), тогда процесс усвоения сахара из крови в ткани улучшится, что даст возможность снизить его уровень в крови, а это поможет предотвратить развитие осложнений, связанных с диабетом.

2. Употребляйте продукты, содержащие клетчатку, но избегайте потребления рафинированных и содержащих сахар (варенье, шоколад, мороженое, сдобная выпечка, белый рис, манка и др.) продуктов.

Если говорить о выпечке, приготовленной из муки грубого помола, то клетчатка, содержащаяся в таких изделиях, способствует постепенному, медленному усвоению содержащегося в них крахмала и не провоцирует скачков уровня сахара в крови. Таким образом, данный показатель повышается медленно, и организм лучше усваивает глюкозу. Если же употреблять хлеб из муки высшего сорта, тогда уровень сахара будет резко возрастать и затем длительно снижаться, возлагая на поджелудочную железу чрезмерную нагрузку.

Рекомендуемые продукты: ржаной хлеб (предпочтительнее пшеничного), но он должен быть без солода и сахара; макароны из муки грубого помола; гречневая и овсяная крупа. Полезны все овощи, они предпочтительнее, чем фрукты (ограничиваются вареная или запеченная свекла и морковь). Из фруктов можно выбрать: грейпфрут, несладкие яблоки, ягоды, арбуз. Следует ограничить употребление дыни, винограда (изюма), персиков, бананов, фиников. Лучше использовать сырые фрукты, чем печеные или вареные, так как углеводы из них усваиваются медленнее. Особо полезны при СД репчатый лук, чеснок, измельченные семена льна (1-2 ст. л. в день), соевые бобы, топинамбур, свежие огурцы, спаржевая фасоль, отруби.

3. В рационе должно быть достаточное количество микроэлементов. Люди с диабетом обычно страдают от их дефицита, им особенно недостает хрома, цинка, марганца и ванадия. Лучшими источниками этих микроэлементов являются цельные зерновые и бобовые. Большинство микроэлементов находятся в наружном покрытии

семян, однако 60-70% всех микроэлементов удаляются при помоле, поэтому используйте в пищу нешлифованные крупы.

Каждый день необходимо съедать пучок зелени (листья салата, шпината, петрушки, укропа и др.) – это еще один важный источник микроэлементов.

4. Употребляйте пищу 2-3 раза в день. Этот совет идет вразрез со стандартными рекомендациями эндокринологов. Так, большинство специалистов советуют употреблять пищу часто (5-6 раз в день) и в небольшом количестве. Однако если правильно спланировать меню, тогда 2-3-разовый прием пищи принесет больше пользы. Это поможет организму в более длительные промежутки между едой накопить несколько больше инсулина и произвести «ремонт» поврежденных клеток.

Людям с СД 2 типа полезнее принимать пищу 2 раза в день, ужин можно сделать очень легким, например, съесть овощной салат или выпить настой семян льна. Если человек принимает инсулин, тогда изменение количества приемов пищи нужно проводить только под руководством врача.

Людям с СД 1 типа следует принимать пищу 3 раза в день, при угрозе снижения уровня сахара допускается небольшой перекус.

Физическая нагрузка при СД

Физическая нагрузка крайне необходима. Интересно отметить, что известный певец Федор Шаляпин страдал СД 2 типа. По воспоминаниям разных людей, знаяших Шаляпина, перед едой он всегда занимался какой-нибудь физической активностью, например колол дрова. Это помогало ему контролировать течение своего заболевания.

Во времена физической нагрузки наши мышцы становятся настолько «голодными», что начинают частично усваивать глюкозу без участия инсулина. Уровень сахара при этом быстро снижается, уменьшается потребность в инъекционном инсулине и сахароснижающих препаратах.

Людям, страдающим СД, крайне необходима достаточная физическая активность. Это может быть ходьба, езда на велосипеде, плавание, работа в огороде и др. Ходьбой нужно заниматься минимум 40-60 мин в день (примерно 3-5 км). Наилучшую пользу приносит умеренная физическая нагрузка после еды, так как в это время сахар поступает в кровь. Если вы также страдаете заболеванием сер-

дечно-сосудистой системы, то перед тем как увеличить физическую активность, проконсультируйтесь с врачом. Избегайте чрезмерных силовых физических нагрузок и соревновательных видов спорта. При резком повышении уровня сахара и плохом самочувствии пациента физическая активность также ограничивается.

Фитотерапия при СД

Вы можете использовать следующие сборы трав в виде настоя или чая (2-3 ст. л. сбора трав, взятых в равных пропорциях, настоять на 0,5-0,6 л воды), принимая их за 30 мин до еды в течение 3-4 нед, затем перерыв на 1-2 нед.

Сбор № 1: корень одуванчика, побеги черники, стручки фасоли, листья подорожника.

Сбор № 2: корень элеутерококка (не подходит гипертоникам), полевой хвощ, корень девясила, побеги черники.

Сбор № 3: корень лопуха, листья ежевики, плоды шиповника, зверобой.

В заключение отметим, что наилучшей профилактикой СД 2 типа является поддержание нормальной массы тела и достаточная физическая активность. Если же вам установили диагноз диабета 1 типа, не отчаивайтесь, живите полноценной жизнью.

Один из известных людей, страдающих диабетом, – американец Эйден Бейл. Этот человек, получающий инсулин, устроил марафон на 6500 км, пересек Североамериканский континент и на собственные средства (надо заметить, весьма немалые) организовал Исследовательский диабетический фонд.

Будьте здоровы и помните, что положительный жизненный настрой помогает даже в огромных проблемах видеть большие возможности!

Список использованной литературы:

1. Нікберг І.І., Крайничин Н.Я. *Лікування проф. режим хворих на цукровий діабет*, ч. 1, 2013 р.
2. Міжнародний ендокринологічний журнал, № 3 (42) 2012 р.
3. Ефимов А.С., Скрабонская Н.А. *Клиническая диабетология*, 1998 г.
4. Перевод статьи д-ра Милтон Теске и Милтон Крайн, санаторий Веймар, США.

Прекрасный дар любви

Никакое другое явление в мире не порождает столько предвзятых мнений и неправильных суждений, как любовь. Самое прекрасное, что Бог может сделать для вас и для меня, – это открыть нам, что любовь не имеет ничего общего с традиционными представлениями о ней.



Многие считают, что любовь – это теплые чувства к другому человеку. Обычно полагают, что если вы не испытываете добрых чувств, расположения или сочувствия к человеку, вы его не любите.

Это определение человеческой любви, но не христианской. Христианская любовь – не просто чувство. Это сознательное отношение к Богу, добровольное решение подчиниться и служить Ему.

Любить – это значит использовать Божественный дар свободной воли, чтобы говорить или действовать в интересах и на благо другого человека, независимо от испытываемых чувств. Чистая и святая любовь не является чувством. Это – принцип.

Наибольшая Заповедь Божья не гласит: «Ты должен почувствовать любовь», но: «Возлюби». Нам следует повиноваться данному повелению. Для этого нужно избрать любовь к Богу и ближним. Иисус любит всех!

Мы можем твердо решить в своем разуме любить даже тех, к кому не чувствуем ни малейшей симпатии, а затем выражать нашу любовь в словах и поступках, независимо от чувств, как это делает Бог. Только так можно любить тех людей, которые нам

не симпатичны и не вызывают у нас положительных эмоций.

Именно так Иисус Христос любил тех, кто плевал на Него, бичевал Его розгами до крови, – людей, которые, будучи одержимы дьяволом, безжалостно распяли Его. Слова и поступки Христа несли презренным и несчастным грешникам определенную весть: «Вы можете делать со Мной все что угодно, но помните: никакие ваши действия не заставят Меня разлюбить вас. Я твердо решил любить вас, а посему буду говорить и действовать в духе любви к вам».

Этот беспримерный поступок Иисуса Христа продемонстрировал всем людям, в какую бы эпоху они ни жили, что в действительности представляет собой Божья любовь. Пример Христа побуждает нас также решительно избрать любовь к тем людям, с которыми у нас не ладятся отношения, которые нам неприятны и, может быть, ставят нам палки в колеса; любовь – независимо от того, что они делают, говорят или какие чувства к нам питают.

Такая любовь людям непонятна. Она названа тайной благочестия. Сколько бы человек ни старался, он не сможет воспроизвести ее в своем сердце. И все же, несмотря на это, Иисус смело

наставлял Своих последователей: «Любите врагов ваших». Его повеление несет с собой заверение, что мы можем продолжать любить тех, к кому испытывали даже ненависть. Он даст нам силы относиться ко всем людям с любовью – так, как относится Сам.

Известный американский педагог Букер Т. Вашингтон однажды сказал: «Я не допущу, чтобы кто-либо своим отношением ко мне заставил меня унизиться до ненависти к нему».

Люди, идущие по стопам Господа, продолжающие любить, несмотря на враждебность и ненависть по отношению к ним, могли так поступить потому, что, подобно Букеру, решительно избрали для себя этот высокий идеал. Бог почитает их выбор, дав им Свою сверхъестественную силу и способность воплотить это решение в слова и поступки.

Какой бесценный дар! Вот что такое любовь. Любовь в ее самом полном выражении. Любовь, освобожденная из плена изменчивых чувств! Это сокровище, которым могут обладать все дети Божьи.

Дуглас Купер
Из книги «Постигая великое искусство любви»

● Ед Чінн

Пробачення в сім'ї



Коли Джейку було 13, його батько порушив обітницю вірності своїй дружині. Незабаром зрада стала його способом життя. На жаль, його хронічна невірність затягнула всю сім'ю в постійні конфлікти, протиборства і погрози покінчили життя самогубством з боку матері Джейка. Коли діти виростили і поїхали з дому, батьки розлучилися.

Через декілька років Джейк одружився. Він говорив: «Моя власна сім'я стає схожою на сім'ю батьків». У родині батька було троє синів і одна донька. У свою чергу, у Джейка також народилося три хлопчики і одна дівчинка. Батько Джейка часто мандрував. Його син також проводив багато часу в дорозі.

Якось, 11 років потому, Джейк усвідомив, що наближається до того віку, коли його батько почав зраджувати матері. Він зрозумів, що його теж може спіткати невдача, якщо він не пробачить батькові.

Батько Джейка погодився зустрітися із сином в ресторані. Під час іхньої бесіди на Джейка нахлинули болісні спогади з дитинства. Після чого він щиро пробачив своєму батькові і виявив свою глибоку любов до нього. Двоє чоловіків плакали, розуміючи все, що відбулося в той момент. Обидва звільнилися від тяготя гріха і непрощення.

Завдяки цьому акту прощення батько Джейка примирився з дружиною та дітьми. Джейк розповідав: «Через декілька років мій батько прийшов до Бога. Він прожив два роки як християнин, після чого помер».

Вибираючи прощення

Рішення пробачити батька не виникло в Джейка відразу ж. Біль, завданий йому в дитинстві, не зник з помахом чарівної палички. Певно, що Джейк зробив вибір пробачити. Цей вибір звільнив його від емоцій, які він вилив за столом.

Вибір пробачити – це обдуманий і спланований крок. Він виникає після того, як вивчені можливості та наслідки в житті. Пробачення – це не формальне бурмотіння в молитві, після якого ми забуваємо образи, тому що цього вимагає Святе Письмо. Такий вид пробачення не приносить ніякої користі. Пробачити означає зруйнувати сформовану модель поведінки. Пробачення звільняє нас від можливих неприємностей. Часто воно руйнує бар'єри між поколіннями і змінює майбутнє сім'ї на краще.

Збудовуючи культуру прощення

Кожний дім (як і будь-яке мікросупільство) має певну культуру. Іншими словами, кожний дім відображає модель поведінки, що передбачає певні зразки реакцій, думок і почуттів.

Однією з найголовніших моделей, яку варто збудовувати в сім'ї, є культура прощення.

Як це можна зробити?

Починати потрібно з ввічливості. Завдання батьків полягає в тому, щоб вживати ввічливі слова в кожному зручному випадку. Фрази «будь ласка», «дякую», «прошу вибачення», «вибач мені» повинні звучати в кожній бесіді в сімейному колі.

Також недоречним буде в сім'ї підтримувати прояв неповаги, крикливості, егоїзму і цинізму. Це варто робити не через очікування досконалості поведінки. Пильні батьки зауважать, що ці «бур'яни» зіпсують сад милосердя в іхньому домі.

Наши діти постійно чули, як я або іхня мама виправляли інших родичів, які проявляли ці неприємні якості. «До наших дітей не можна так звертатися», – говорили ми ввічливо. Діти знали, що вони повинні поважати родичів, але правило нашого дому полягало у ввічливій і пробачливій поведінці.

Не слід перетворювати прояв духу прощення на формальну модель поведінки. Але батькам варто бути швидкими на вибачення одне перед одним і дітьми. І звичайно ж, дітей також слід навчити прощати і просити вибачення.

У сім'ї необхідно навчати теології пробачення. Діти повинні знати про велику помилку Адама, про історію Божого прощення всього людства і про Його План спасіння. Розкажіть дітям, що кров Христа, Божого Сина, пролита на хресті, покриває всі гріхи, зокрема і їхні власні помилки, і неправильну поведінку батьків, родичів, однокласників та друзів щодо них.

Роздумуючи про те, що Бог прощає всі мої гріхи, як ми можемо тримати образу на інших людей, відмовляючись їх прощати! Нам потрібно навчитися з легкістю прощати інших, тому що Бог з легкістю прощає нас.

НЕМНОГО О ГОРМОНАХ

Сегодня мы с вами
постараемся ответить
на некоторые вопросы,
касающиеся эндокринной
системы.

Что такое эндокринные железы и гормоны?

Эндокринные железы – это группы специальных клеток, которые образуют и выделяют в кровь особые сигнальные вещества – гормоны.

Основные свойства гормонов:

- обладают специфической активностью; проявляют свою активность в очень маленьких концентрациях порядка десятков-сотен нмоль/л ;
- воздействуют на специфические клетки-мишени, которые чувствительны к данному гормону;
- оказывают влияние на клетки, расположенные на очень большом расстоянии от желез, которые выделили гормон, то есть оказывают дистанктное воздействие.

Где вырабатываются гормоны?

Некоторые гормоны вырабатываются в головном мозге. Эти гормоны управляют всеми эндокринными железами, их называют тропными гормонами, добавляя приставку, указывающую название эндокринной железы, на которую данный тропный гормон воздействует. Например, тиреотропный гормон – гормон, регулирующий работу щитовидной железы. Гонадотропные гормоны – гормоны, которые отвечают за работу половых и молочных желез. Кроме этого есть соматотропный гормон – отвечающий за рост и «ремонт»

тканей нашего организма благодаря влиянию на обмен веществ.

Существуют гормоны, регулирующие выработку гормонов надпочечников (адренокортикотропный), работу меланоцитов кожи (меланотропный). В головном мозге также вырабатываются гормоны, которые регулируют внутреннее состояние организма. К ним относятся вазопрессин и окситоцин. Вазопрессин отвечает за тонус сосудов, он регулирует диаметр сосудов и таким образом изменяет артериальное давление в кровеносной системе. Он также отвечает за регуляцию объема крови, так как способствует задержке воды почками. Его еще называют гормоном памяти, поскольку он способствует запоминанию информации и ее воспроизведению. Окситоцин обеспечивает выделение молока из молочных желез, стимулирует родовую деятельность, снижает способность к запоминанию и воспроизведению информации (амнестический гормон).

Ряд гормонов вырабатывают надпочечники. Эту группу гормонов называют стрессовыми гормонами, так как они выделяются в кровь на фоне стресса (адреналин и норадреналин). Также надпочечники выделяют кортикоиды, гормоны, обладающие мощным противовоспалительным и противоаллергическим воздействием. Минералокортикоиды надпочечников регулируют концентрацию минеральных веществ и воды в организме.

Гормоны щитовидной железы регулируют обмен веществ, а также ока-

зывают влияние на сердечно-сосудистую, нервную систему и участвуют в усвоении кальция. Они, так же как и гормоны надпочечников, помогают организму адаптироваться к изменениям внешней среды.

Гормоны половых желез отвечают за половое развитие человека, а также за обмен веществ.

Гормон поджелудочной железы – инсулин – участвует в регулировке уровня сахара в крови, обеспечивая перенос глюкозы из крови внутрь клеток нашего организма.

Выработка гормонов регулирует сам организм

Часть тропных гормонов вырабатываются в головном мозге (тиреотропный, гонадотропный, адренокортикотропный) под воздействием информации, поступающей в головной мозг через наши органы чувств (свет, звук, запах, боль и др.). Однако на их выработку могут влиять и сигналы, приходящие от внутренних чувствительных систем и самих эндокринных желез.

Например, тиреотропный гормон простимулировал выработку гормонов щитовидной железы, и когда их концентрация в крови достигнет определенного уровня, они начинают блокировать выработку тиреотропного гормона, и его стимулирующее воздействие прекращается. А когда уровень гормонов щитовидной железы начнет снова снижаться, то



это приводит к выработке тиреотропного гормона, и цикл снова запустится.

Нарушение этой обратной связи может привести к развитию эндокринной патологии. Например, если в питании человека не хватает йода, который является сырьем для образования гормонов щитовидной железы, то они начинают вырабатываться в недостаточном количестве. Если гормонов мало в крови – это сигнал для выработки тиреотропного гормона, но, сколько бы его не выделялось, щитовидная железа не может ответить дополнительным выделением своих гормонов. Ставя спасибо ситуацию с недостатком гормонов, организм стимулирует наращивание тканей щитовидной железы, надеясь таким образом увеличить число клеток, которые смогли бы обеспечить организм нужным количеством гормонов, – у человека развивается эндемический зоб.

Еще один пример. Если для лечения какой-либо патологии длительно применяются глюкокортикоидные препараты, то их избыток в крови подавляет выработку адренокортикотропных гормонов в головном мозге. Как результат, эндокринные клетки надпочечников отмирают, и в случае отмены препарата наступает резкий дефицит этих гормонов, что может привести даже к гибели человека.

Если человек длительно применяет анаболические стероиды (например спортсмен-тяжеловес), то его мозг перестает вырабатывать гонадотропные гормоны, что приводит к атрофии яичек, а значит, такому человеку грозит импотенция и бесплодие.

Клетки поджелудочной железы реагируют на уровень сахара в крови. Повышение уровня сахара в крови стимулирует выработку инсулина, а его снижение – подавляет выработку.

Почему возникают нарушения в выработке гормонов?

Причина может кроется и в самих железах. Например, если количество эндокринных клеток в органе уменьшается (удаление части железы, повреждение), то количество вырабатываемых гормонов также снижается. Если, наоборот, количество клеток увеличивается (добропачественная или злокачественная опухоль железы), то выработка гормонов возрастает. Так происходит, например, при тиреотоксическом зобе, инсулиноме и феохромоцитоме.

Причины нарушения выработки гормонов могут быть и более глубокими. Так, нарушения могут происходить на генетическом уровне, на фоне недостатка сырья для образования гормонов, на фоне нарушения поступления кислорода, микроэлементов, энергии и т. д. Ликвидация таких нарушений – достаточно сложный, трудоемкий и длительный процесс.

Причинами того, что гормоны не оказывают своего воздействия на организм, могут быть нарушение транспорта гормонов в организме, преждевременная их утилизация (в печени, почках, кишечнике и др.), а также нечувствительность клеток-мишеней к их воздействию или уменьшение числа чувствительных клеток. Последняя причина может играть роль в развитии сахарного диабета 2 типа, когда инсулин вырабатывается, а клетки организма не распознают его и не реагируют на его воздействие.

Влияет ли образ жизни на выработку и работу гормонов?

Однозначно – да. Нерациональное питание, малоподвижность, стрессовые перегрузки, нарушения режима труда и отдыха ведут к повреждению тонких механизмов регуляции выработки гормонов.

Я дивно устроен

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



Человеку, страдающему сахарным диабетом, необходим тщательный уход за кожей, так как ее состояние при этом заболевании имеет ряд особенностей. Как правило, кожа у таких людей сухая, зачастую отмечается кожный зуд, склонность к грибковым и гнойничковым поражениям.

Нарушение жирового обмена при диабете ведет к сухости кожи, растрескиванию, так как нарушаются ее питание. Поэтому при выборе средств гигиены стоит избегать тех, которые сушат кожу. Нежелательны также средства, образующие пленку на поверхности кожи: лосьоны и крема, так как они закупоривают поры и нарушают дыхание кожи. Лучше всего подойдут увлажняющие и питательные средства. При их использовании желательно добавлять экстракты лекарственных трав для профилактики инфицирования мелких трещин кожи. Для этого подойдут ромашка, календула, шалфей.

Особого внимания требует кожа ног. Так как при сахарном диабете страдают сосуды и нервные окончания на периферии тела, нарушается питание тканей, снижается их чувствительность, кожа ног становится наиболее уязвимой. На фоне того что кожа этой области постоянно подвергается давлению и трению обувью, повышается риск развития долго не заживающих ран и даже гангрены, что будет требовать хирургического вмешательства. На участках, подвергающихся наибольшему давлению, образуются натоптыши, мозоли, глубокие трещины. Кожа с ороговевшими участками требует особого ухода: размягчения и увлажнения. Поэтому, чтобы избежать осложнений диабета со стороны кожи ног, следует ежедневно следовать таким рекомендациям:

• Мойте ноги теплой водой с мылом, при этом обязательно проверяйте температуру воды

рукой, так как кожа ног при диабете становится слабочувствительной.

• После мытья тщательно вытрите ноги. Осмотрите их, особенно межпальцевые промежутки. Обращайте внимание на любые повреждения или покраснения кожи.

• Нанесите на кожу ног смягчающий крем, но между пальцами кожи не смазывайте.

• Места ороговения ни в коем случае не стоит срезать. Их нельзя обрабатывать средствами, которые содержат салициловую кислоту, так как это может вызвать воспаление кожи. Приобретите специальные средства для ухода за проблемной кожей ног.

• Ногти на ногах следует стричь очень аккуратно, избегая травматизации кожи. Не вырезайте уголки ногтей. Края подпиливайте пилочкой для ногтей. Если ногти жесткие, толстые, то перед их срезанием стоит подержать ноги в мыльном растворе для размягчения ногтей.

• Обувь должна быть подобрана по размеру. Она не должна сдавливать ноги или быть очень свободной, чтобы не образовывалось потерпостей. Не рекомендуется носить обувь с узким носком, на каблуках или с перемычкой между пальцами. Не стоит носить обувь на босую ногу и ходить босиком, так как увеличивается вероятность травм кожи. Используйте хлопчатобумажные носки, подобранные по размеру и без тугой резинки.

Что делать, если вы поранили кожу ног?

Обработайте кожу дезинфицирующим средством (например перекисью) и обратитесь к врачу. Несвоевременное обращение за помощью может привести к инфицированию раны. Не применяйте для обработки раны йод, спирт или марганцовку, так как они могут вызвать ожог и затруднить заживление.



Альф Лонэ

Ошибочный номер

Несколько лет назад мы с женой купили дом на окраине большого города. Когда мы покупали разные мелочи для нашего дома, с нами произошел интересный случай.

Предыдущие владельцы еще не покинули своего жилья, а мы уже поехали в магазин, желая приобрести новые шторы. Конечно, предварительно измерили окна, но забыли об особенностях одного из них. Продавец разрешил нам воспользоваться его телефоном с целью получения необходимой информации.

Я быстро стал листать телефонную книгу, отыскивая фамилию прежнего владельца дома. Она была редкостной, поэтому найти ее не составило труда. Я набрал номер телефона, и на той стороне провода отозвался милый женский голос, который сообщил, что мужа нет дома.

— Я разговариваю с госпожой Х.? — спросил я. Получив утвердительный ответ, я представился: мы купили у вас дом.

— Что вы сказали?! — закричала она.

Я подумал, что ошибся номером, и снова захотел убедиться:

— Вы — супруга господина, — здесь я назвал имя и фамилию человека, у которого купил дом.

— Да, — услышал в ответ.

Тогда я снова назвал свою фамилию, добавив, что я — новый хозяин дома, который купил у них.

— Можете ли вы мне сообщить информацию об одном из ваших окон, потому что сейчас мы с женой покупаем шторы для нашего нового дома.

— Неужели вы хотите сказать, что мой муж продал вам наш дом, даже не поставив меня в известность?! Я ничего не знаю о продаже! — воскликнула женщина.

Я был поражен. Еще раз открыв телефонную книгу на нужной мне фамилии, я внезапно заметил, что идентичных фамилий было две. Конечно, я набрал ошибочный номер...

Подобные ситуации характерны для нашей жизни. Мы что-то кому-то говорим, задаем вопросы, а реакция нашего партнера, его ответ — совсем иные, чем мы ожидали. Нет никакой необходимости нервничать — может быть, мы просто «ошиблись номером».

Некий директор английской школы рассказывал об одном мальчике, которого когда-то привели к нему, так как в разговоре с учителем он употребил вульгарные выражения и оскорбительные прозвища. Однако в ходе разговора с мальчиком выяснилось, что тот не только находился в состоянии отчаяния, но и раскаивался в своем поступке.

Спустя какое-то время учитель узнал, что именно в этот день его ученик получил известие о смерти матери. Он был в состоянии такого шока, что, пожалуй, вообще не понимал, что говорил. Его плохое поведение, скорее всего, было воплем о сочувствии, а не злостью.

Когда люди поступают не так, как бы нам хотелось, когда они надоедливы или даже несносны, всегда есть какое-то объяснение. Если бы можно было установить, что их угнетает, поговорить с ними по душам, мы бы все поняли. И тогда бы наше отношение к ним изменилось.

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

№ 10 (57) 2013

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 УК, голова редколегії
Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»
Петро Сироткін — директор відділу сімейного служіння УК
Ганна Слєпенчук — 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 друк
Тамара Грицок
Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А.
E-mail: zdorovuij@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 редактувати і скороочувати 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

**УДИВИТЕЛЬНЫЕ
ФАКТЫ**

ПРОГРАММА ИНТЕРАКТИВНОГО ИЗУЧЕНИЯ БИБЛИИ
с 2 октября 2013 на телеканале "Надія"

Каждую среду — **ПРЯМОЙ ЭФИР в 20:00**
повтор чт., вс., вт. — 10:00 и 18:00

АРГУМЕНТЫ - ДИСКУССИИ - ИССЛЕДОВАНИЯ - ЛИЧНАЯ ПОЗИЦИЯ

Call центр:

0 (800) 50 157 80
+380 93 50 157 80
+380 66 707 000 5
+380 98 707 000 5



info@contact-hope.com
www.biblefact.info
contact-hope

