

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



№ 11 (70) 2014

Здоровье – первое богатство,  
счастливое супружество – второе.

## МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Сердечно-сосудистые  
заболевания – убийца  
номер один в западном  
обществе.

2



5

### ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ УСТАЮТ БОЛЬШЕ МУЖЧИН?

Израильские ученые заинтересовались тем фактом, что в цивилизованных странах мира основную часть пациентов психолога составляет слабый пол.

6

### ДУХОВНЕ ВИХОВАННЯ В СІМ'Ї

Моральні настанови, які дитина засвоює в перші п'ять-сім років, майже завжди закріплюються в неї на все життя. Якщо не слідкувати за дитиною в ранні роки її

життя, можна втратити можливість виховання назавжди.

9

### АДЕНОИДЫ

Сегодня мы кратко рассмотрим основные вопросы, касающиеся такой распространенной проблемы, как аденоидные вегетации, или, проще говоря, аденоиды у детей.

12

### ВАЖЛИВІ ПИТАННЯ ПРО ШЛЮБ

У свідомості молодих людей шлюбний союз оповитий романтикою, і важко позбавити його особливості,

в яку зодягає його людська уява, й донести до свідомості ту велику відповідальність, котра пов'язана зі шлюбною обітницею.

13

### ВЗАИМОПОМОЩЬ

«Человек — это не безлюдный остров». Ни один человек не может сказать о себе, что делает сам абсолютно все. Где-то, когда-то, каким-то образом другие что-то предприняли и сыграли определенную роль в его жизни.

16

### ЖИЛИ-БЫЛИ ДВЕ ЛЯГУШКИ...

### СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ –

СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО МЕЖДУ  
ПИТАНИЕМ, ОБРАЗОМ ЖИЗНИ  
И НЕИНФЕКЦИОННЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

14



ПИРОГИ И ТОРТЫ

4



### ПРИСТУП БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ: КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ

10

# МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?



Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – убийца номер один в западном обществе. Доктор Колдуэлл Эссельстин занимается поиском решения данной проблемы. В течение 35 лет он работал хирургом, практикующим врачом и исследователем в клинике Кливленд, США. Вот уже 25 лет они с женой являются вегетарианцами, совершают множество поездок и делятся своими знаниями.

Д-р Эссельстин издал книгу «Как предотвратить или обратить вспять сердечно-сосудистые заболевания», в которой приводит свой ранний опыт работы с 24 пациентами, а также доказательства, подтверждающие громкое заявление о том, что ССЗ можно предотвратить. Кроме того, д-р Эссельстин и д-р Т. Кемпбел, автор знаменитого Китайского исследования, создали нашумевший фильм «Вилки против скальпелей», в котором описали свой личный и профессиональный опыт, объясняя, почему они сейчас занимаются этой проблемой, призывая людей перейти к питанию, основанному на растительной пище.

Д-р Нариди МакКиббен, ведущая программы Go Healthy for Good («Будьте всегда здоровы») на телеканале «Надежда» в США, взяла интервью у д-ра Эссельстина. Поскольку проблема ССЗ также актуальна в нашей стране (66,6% всех смертей в Украине вызваны ССЗ), предлагаем его вашему вниманию.

## – Почему вы верите, что ССЗ, убийцу № 1, можно предотвратить?

– Исследования, проведенные нами и другими учеными, особенно если их анализировать на фоне ситуации в тех странах, где ССЗ фактически не существуют (сельскохозяйственные районы Китая, центральная Африка и др.), указывают на то, что это возможно. Если мы позаимствуем их опыт для изменения характера питания, то у нас будут хорошие результаты. Именно употребление продуктов животного происхождения вызывает данные болезни. Нами было доказано, что если исключить из рациона животные жиры, молочные продукты, мясо, рыбу и птицу, а также, как я лично рекомендую своим пациентам, кофе и сахар, тогда можно не только предотвратить развитие ССЗ, но даже часто обратить заболевание вспять. Это вселяет большую надежду.

## – Когда вы перечисляете все эти продукты, люди часто задают вопрос: «А что же тогда остается?»

– Что остается? Остаются все прекрасные продукты питания, такие как цельные зерновые (каши, хлеб, макароны), бобовые, красные, желтые и зеленые листовые овощи и фрукты. Я видел, как многие люди готовят из этих продуктов вкуснейшие блюда. Вам просто нужно заменить один набор вкусных продуктов, которые разрушают ваше здоровье, на другой набор вкусных продуктов, которые его создают. Причем создают без хирургического вмешательства и лекарств, которые имеют сильные побочные действия.

В конце 70-х – начале 80-х годов я был председателем Комитета по борьбе с раком молочной железы.

Меня поразило то, что, например, в Кении в 30–40 раз меньше случаев заболевания раком груди, чем в США. Хотя я занимался лечением, меня беспокоило отсутствие профилактики. Я обратил внимание на то, что в Японии заболеваемость данным видом рака была гораздо ниже, но когда женщины переезжали из Японии в США, то уже во втором и третьем поколении риск заболевания был таким же, как у американок.

Еще более убедительными были данные относительно рака простаты. В той же Японии в 1958 г. официально зарегистрированных смертей от рака простаты было... восемнадцать. И это по всей стране! Но к 1978 г. их было уже 137. Однако это все еще небольшое количество по сравнению с 28 000 смертей у нас в стране в этом году.

Потом я переключился на ССЗ. Факторы риска их возникновения такие же, как и у распространенных видов рака. Я подумал, что если мы поможем одним, то сможем помочь и другим. Так все и началось.

**– Как же вы определили «правила игры» для борьбы с этими заболеваниями?**

– Я просто заимствовал то, что было присуще тем народам, которые не имели данных проблем, – в основном рацион, основанный на растительной пище.

**– Расскажите нам больше о своих пациентах. Какие у них были проблемы до начала программы, и что произошло после?**

– Я попросил главврача моего отделения, чтобы мне разрешили вести группу из 24 пациентов. Это было максимальное количество участников в моем небольшом исследовании. Я не мог взять больше, так как все еще продолжал работать хирургом, и мне на исследовательскую деятельность выделяли только полдня.

Пациенты, которых мне дали, были, как выражался мой шурин, ходячими мертвецами. Они уже прошли через аорто-коронарное шунтирование, пластическую операцию сосудов (ангиопластику). Им давали не больше года жизни. Пять из них, в конце концов, прожили еще 20 лет. Было очень приятно видеть, как быстро менялось их состояние. Стенокардия исчезала, масса тела снижалась, уровень холестерина улучшался. Я чувствовал, что занимался тем, чем надо.

**– То есть у вас была группа людей, которые находились на предсмертном этапе развития ССЗ, но многие из них прожили еще 5 лет.**

– Да, и все это время мы продолжали исследование. Для нас самым главным было то, чтобы они не остановились.

**– Вы говорите, что рыбий жир не полезен. Многие специалисты говорят о пользе диеты с низким содержанием жиров. Как тогда относиться к популярной сегодня средиземноморской диете?**

– Что касается средиземноморской диеты и той всеобщей радости, которая наблюдалась при ее исследовании, я согласен, что это, наверное, вторая по полезности диета. Но давайте внимательнее посмотрим на это исследование.

В средиземноморской диете 39% калорий приходится на жиры. Это немало. Мы считаем, что диета с низким содержанием жира (10-11%) лучше. Но что меня поразило больше всего – это название статьи: «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний с помощью средиземноморской диеты». Меня прошили прокомментировать это. Я считаю,

что это неправильное название. В начале исследования его участники не страдали ССЗ. У них наблюдались только факторы риска. Но в ходе исследования случались инсульты, инфаркты, внезапные сердечные приступы. Это серьезные патологии. На самом деле статью нужно было назвать «Возникновение ССЗ вследствие средиземноморской диеты».

Что касается употребления рыбьего жира, я не хочу спорить со своими коллегами. Вся его польза сводится к омега-3 жирным кислотам. Но их можно получить из зеленых листовых овощей и семян льна.

**– В каком количестве их нужно употреблять?**

– Несколько чайных ложек молотого семени льна в день достаточно.

**– А ваши пациенты курили, когда начали участвовать в исследовании?**

– Нет. Я считаю, что не следует включать в исследование курильщиков, потому что результаты будут недостоверными. Тем, кто хочет участвовать в моей программе, я советую сначала бросить курить, тогда мы сможем им помочь.

**– Американская ассоциация по борьбе с ССЗ рекомендует поддерживать уровень холестерина не выше 200 мг/дл (5,2 ммоль/л). Вы же рекомендуете – на уровне 150 мг/дл (3,9 ммоль/л). Почему?**

– Это правда, что Американская ассоциация по борьбе с ССЗ и другие организации дают такие рекомендации. Однако 35% сердечных приступов происходят у людей с показателями от 150 до 200 мг/дл. Но холестерин – не единственная проблема.

**– Бывает так, что некоторым пациентам не удается снизить уровень холестерина до 150 мг/дл. Что же делать? Стоит ли разочаровываться?**

– Если люди не едят то, что повреждает клетки эндотелия, то холестерин на уровне 160-170 мг/дл не повредит им. ССЗ определяет не цифра, а то, что вы едите каждый день.

**– Почему же тогда рекомендованный уровень не снижат до 150 мг/дл?**

– Я думаю, не нужно ждать официальных цифр. Я считаю, нужно признать, что существуют продукты, которые повреждают сосуды. Было бы хорошо рекомендовать переходить в основном на продукты питания растительного происхождения, в том числе для того, чтобы контролировать уровень холестерина.

У нас есть данные по заболеваемости и смертности во время войны, когда люди недоедают, из эпидемиологических исследований в других странах, рандомизированных и нерандомизированных, и все указывает на то, что ССЗ обратимы.

**– Ваша программа помогает не только при ССЗ, но и при других заболеваниях?**

– Если сосуды чистые, то это хорошо не только для сердца, но и для почек, печени, кожи, сосудов в конечностях, при гипертонии, сахарном диабете. К тому же уменьшается количество назначаемых лекарственных препаратов, а значит, и количество побочных эффектов. Очевидно, что это профилактика не только ССЗ, но и других болезней, в том числе и некоторых видов рака.

**– Фактически, это самые распространенные неинфекционные заболевания, от которых страдает большинство людей. Спасибо вам, д-р Эссельстин, за ваш труд. Вы делаете наш мир лучше.**

Перевел и подготовил:  
**Алексей Остапенко**



## Стресс и ССЗ

Стрессовые ситуации атакуют нас ежедневно, оказывая свое разрушительное воздействие. Медицинским работникам вновь и вновь приходится выслушивать жалобы пациентов на то, что нервы совершенно «износились», а состояние организма резко ухудшилось.

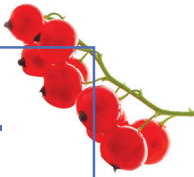
В одном из исследований 129 человек, перенесших инфаркт миокарда, рассказали, что предшествовало сердечному приступу. 51% опрошенных перечисляли всякие житейские неурядицы: конфликты в семье и на работе, внезапные финансовые проблемы, банкротство и т. д. При этом 26 участников исследования имели серьезные проблемы с заболеванием сосудов до возникновения инфаркта. Таким образом, ССЗ в совокупности с сильным стрессом приводят к предынфарктному состоянию или непосредственно к инфаркту миокарда. А выжить после обширного инфаркта – это большое чудо.

Сегодня многие люди испытывают одиночество, страдают депрессией, постоянно живут в состоянии стресса. Не отчаивайтесь, помните, что есть Тот, Кто вас не забыл, Кто сказал: «Я назвал тебя по имени». Поддерживайте связь с Господом и Его Церковью, а Церковь – это друзья, которые вас поймут. Наш Господь – самый лучший Целитель.

Автор: **Эмиль Радulesку**



# ПИРОГИ И ТОРТЫ



## Пресное тесто для пирогов

- 2 стакана муки
- 1 ст. л. муки или 2 ст. л. пшеничных зародышей
- 1 ч. л. соли
- 2/3 стакана растительного масла
- 1/3 стакана воды

Отмерить все продукты очень точно. Взбить вилкой масло с водой, добавить муку и соль, слегка перемешать, но не мешать долго. Разделить тесто на две части. Раскатать две круглых тонких лепешки-блина между двумя листами вощеной бумаги (так их удобнее будет перекладывать на сковороду или в круглую невысокую форму для тортов). Выложить лепешкой дно и стенки так, чтобы готовая лепешка имела форму тарелки. Затем положить начинку, прикрыть второй лепешкой и красиво защипнуть края. В некоторых рецептах используется только одна лепешка (тогда следует взять ½ порции теста).



## Творожный торт

- 1 порция пресного теста
- 2 стакана свежего домашнего творога
- 1 ч. л. ванильного сахара
- ¾ стакана сахара
- 2 яйца
- Соль на кончике ножа
- ½ порции сладкого соуса

Приготовить пресное тесто, раскатать 1 лепешку и выложить ее на сковороду или в круглую невысокую форму для тортов. Смешать творог, ванилин, сахар, яйца и соль и взбить до получения однородной массы. Выложить в сковороду с тестом. Выпекать в духовке при средней температуре 45 мин. Остудить. Нанести сверху соус (тонким слоем).



## Черничный пирог

- 1 порция пресного теста
- ⅓ стакана сахара
- ¼ стакана муки
- ½ ч. л. корицы (по желанию)
- 3 стакана черники (голубики)
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. сливочного масла, нарезать

Приготовить пресное тесто, раскатать 2 лепешки и выложить первую лепешку на сковороду или в круглую невысокую форму для тортов. Разогреть духовку. Соединить сахар, муку и корицу, добавить чернику и хорошо перемешать. Вылить в сковороду с тестом, сбрызнуть лимонным соком и разложить сливочное масло. Вторую часть теста положить поверх черники; красиво соединить края, в нескольких местах проткнуть тесто. Края пирога прикрыть фольгой, чтобы они не подгорели. Снять фольгу за 15 мин до окончания приготовления. Выпекать 35-50 мин, пока сок не начнет пузыриться через отверстия в верхнем слое пирога.



## Пирог со свежими яблоками

- ⅔ стакана растительного масла
- 1 стакан сахара
- 2 яйца
- 1 ч. л. лимонного сока
- 3 стакана яблок, очистить, нарезать
- 1 стакан измельченных орехов (по желанию)
- 2 ½ стакана муки
- ½ ч. л. соды
- 1 ч. л. корицы
- 1 ч. л. соли

Разогреть духовку. Взбить масло с сахаром и смешать с яйцами. Добавить сок лимона, яблоки. В отдельной емкости соединить муку, соду, корицу, соль, орехи и хорошо перемешать. Соединить обе смеси. Тесто должно быть крутым. Выложить его в небольшую, смазанную маслом форму для тортов. Выпекать в духовке на среднем огне в течение 1 ч.



## ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ УСТАЮТ БОЛЬШЕ МУЖЧИН?



Израильские ученые заинтересовались тем фактом, что в цивилизованных странах мира, где принято в случае проблем со здоровьем обращаться к специалистам, основную часть пациентов психолога составляет слабый пол. Представительницы прекрасной половины человечества преимущественно жалуются на хроническую усталость, апатию, депрессивное состояние и пр. Что же морально и физически истощает милых и заботливых женщин?

Ответить на этот вопрос и раскрыть тайны женской психологии попытались ученые из университетов Тель-Авива и Хайфы, недавно обнародовав результаты любопытного исследования. С помощью специальной анкеты эксперты опросили около 9 тыс. женщин и более 8 тыс. мужчин, проживающих в 27 странах мира. Все респонденты отличались по возрасту, национальности, уровню образования, роду деятельности, семейному положению и т. д., их объединяло лишь наличие постоянного трудоустройства. Участников исследования попросили честно ответить на вопросы, включая оценку своей работы – удовлетворенность графиком, заработной платой, функциональными обязанностями, коллективом и т. д.

В результате выяснилось, что **женщины, занятые в большей степени в интеллектуальной сфере и сфере обслуживания, гораздо больше и чаще устают в конце рабочего дня.** Более того, именно слабый пол в большинстве своем недоволен своим местом работы по таким распространенным причинам, как: **ненормированный график, низкая заработная плата** (как минимум, ниже чем у мужчин), **повышенный уровень стресса.** Хотя, как показывает практика, женщины лучше справляются со стрессом – за счет собранности, организованности, присущего оптимизма и возможности быстро избавиться от негатива через истерику и слезы.

Немаловажен и тот факт, что зачастую уверенные и целеустремленные бизнес-леди быстрее достигают карьерных вершин, после чего интерес к работе снижается из-за однообразия и скуки. Многие женщины признаются, что боятся оказаться на бирже труда, потеряв работу – источник дохода, личных карманных средств, а вместе с ней – и ощущение самостоятельности и независимости. Кроме того, для многих участников опроса работа является неким спасением и временным отдыхом от бытовых проблем и семейных конфликтов. Общаясь в коллективе, человек так или иначе вовлекается

в чужие заботы, отвлекаясь от своих, узнает о различных жизненных ситуациях и всех новостях, а также получает новые знания, навыки. Именно поэтому и дорожат своей работой мужчины, большинство из которых, как показало исследование, довольны своим делом.

Безусловно, **женская усталость связана еще и с тем, что после работы хозяйка, мама и жена не отдыхает дома, как это делает мужчина, а совершает покупки, занимается с детьми, выгуливает домашних питомцев, готовит пищу, убирает, стирает...**

Одним словом, опять работает!

Именно поэтому врачи полагают, что женщины должны дольше спать и, по возможности, уделять себе время, в частности, гулять на свежем воздухе, общаться с друзьями и т. д.

Марта Кривошеева

Источник: [zdorov-info.com.ua](http://zdorov-info.com.ua)

# ДУХОВНЕ ВИХОВАННЯ В СІМ'І

**Моральні настанови, які дитина засвоює в перші п'ять-сім років, майже завжди закріплюються в неї на все життя. Якщо не слідкувати за дитиною в ранні роки її життя, можна втратити можливість виховання назавжди.**



**Я**кщо батьки бажають навчити дитину бути слухняною, доброю, чесною, сумлінною, безкорисливою, терпеливою та богобоязливою, вони повинні приділяти багато часу формуванню цих якостей у дитини. Спадковість не формує характер дитини. Якщо батьки не виховують дітей, їм не слід очікувати, що характер сформується самостійно.

## ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У РАНЬОМУ ВІЦІ

Маленьке каченя, яке тільки виплуплюється, одразу ж причіплюється до першого предмету чи істоти, що рухається. Як правило, це його мати, але якщо її немає поруч, каченя іде за тим, що рухається. Як стверджують учені, воно піде навіть за мотузкою, якою ви рухатимете. Через тиждень каченя буде повторювати цей самий маршрут. Привички каченя до чогось можливо лише в перші декілька секунд після виплуплення. Якщо цей час прогавити, то вже нічого не можна вдіяти.

Так само й дитина найбільш здатна засвоювати релігійні настанови у віці від одного до семи років. Саме в цей час формується її уявлення про добро та зло, а також про Бога. Як у випадку з каченям, важливо скористатися часом, щоб навчити дитину вірити в Бога, а не чекати, коли вона буде готовою до цього.

Найчастіше все відбувається навпаки. Якщо не виховувати в дитині духовність або неправильно прищеплювати їй релігійні цінності, її здатність досягти духовної зрілості буде обмеженою. Якщо батьки чекатимуть, коли дитина подорослішає та обере сама, чи по-

трібна їй релігія, то не сумнівайтеся: вона зробить неправильний вибір. Підлітку не подобаються вказівки, які стосуються віри, але якщо батьки виконали цю роботу, коли їхня дитина була ще маленькою, то в неї буде внутрішній стрижень в житті, який зробить її стійкою в будь-яких ситуаціях.

## БУДЬТЕ ЗРАЗКОМ ПОСЛІДОВНОГО ХРИСТІАНСЬКОГО ЖИТТЯ

Повсякденні життєві досвіди вашої дитини впливатимуть на її духовне життя. Батьки, які надають дітям релігійне виховання, повинні пам'ятати про це. Якщо ви хочете, щоб головне місце в житті вашої дитини займали духовні цінності, перш за все вам слід дотримуватися їх у власному житті. Уявлення дитини про Бога складатиметься відповідно до зразка, який вона бачила, та історій, які чула. Сьогодні вона може уявляти Бога милостивим, а завтра — жорстоким. На сприйняття дитиною Бога як Отця впливатимуть стосунки з її батьком.

Розуміння гріха формуватиметься на основі власного почуття провини, коли дитина ображає інших дітей, шкодує про це і відчуває, що за її вчинок вона буде покарана. Розуміння прощення з'являється завдяки здатності батьків прощати її погані вчинки. Розум дитини не здатний зрозуміти прощення Бога, якщо власні батьки не прощають її. Певною мірою батьки виступають в ролі Бога для маленької дитини.

Ви не повинні бути бездоганними, щоб заслужити повагу вашого супутника життя або дитини. Але ваша сім'я не поважатиме вас, якщо ви набожні серед інших людей, але не є

такими, коли залишаєтеся на одинці зі своїми близькими. Якщо ви лукаві, то ризикуєте втратити повагу спостережливої дитини. Один служитель зауважив, що посвячені молоді люди в церкві виховувалися або в сім'ях, які не вірили в Бога, або в посвячених сім'ях. Посередні християнські сім'ї не здатні виховати вірних Богові молодих християн, оскільки батьки не притримувалися принципових позицій та послідовності. Підлітки можуть з недовірою ставитися до слів, але вони не мають нічого, щоб протипоставити взірцю доброго, християнського життя. Якщо ви приділяєте кожного дня деякий час читанню Біблії та роздумам на духовні теми, це допоможе вам жити послідовним християнським життям.

## НАВЧАЙТЕ ДІТЕЙ, АЛЕ НЕ ПОВЧАЙТЕ

Дитина з раннього віку ставить запитання. Батьки, які володіють законами спілкування, знайдуть можливості навчати дитину, наповнюючи її розум найкращими знаннями, потрібними для формування характеру.

Як це можна зробити? За допомогою історій, тому що дітям вони дуже подобаються. Читання дитині історій, які формують характер, має дві переваги. По-перше, відповідаючи на запитання дитини після читання книг, ви навчаєте її цінних речей, уникаючи повчань. По-друге, ви приділяєте їй час та спілкуєтеся з нею. Ніщо так не запевняє дитину в тому, що ви її любите, як ваша зацікавленість в її думках та запитаннях.

Завдяки дослідженням виявилось, що восьми-дев'ятирічна дитина цікавиться історіями про Ісуса та дитинством таких біблійних героїв, як Мойсей, Самуїл,

Йосип та Давид. Діти у віці від 9 до 14 років виявляють інтерес до історичних частин Старого Завіту. З 14 до 20 років юнаки та дівчата більш активно читають Євангелія. Діти будь-якого віку залюбки слухають історії про біблійних персонажів, а не концепції.

### СІМЕЙНІ БОГОСЛУЖІННЯ

Сім'я, яка регулярно проводить домашні богослужіння, вже розуміє їхні переваги та цінності. «Але ми не маємо для цього часу!» – скажуть багато батьків. Усе залежить від пріоритетів. Проблема полягає в правильному плануванні часу. Середньостатистична людина прагне мати зручну релігію, але християнство висуває нелегкі вимоги. Якщо ви позбавитеся цих вимог, у вас нічого не залишиться. «Наша сім'я не має в цьому потреби. Ми відвідуємо церкву один раз на тиждень». При такому підході християнство «замикається в шафі й виймається звідти один раз на тиждень».

Людина завжди знаходить час для того, що вона цінить понад усе. Замисліться над цим. Чи займає Бог перше місце у вашому житті? Якщо так, то ваша дитина також поставить Бога на перше місце.

#### Поради щодо проведення сімейних богослужінь

- Визначте постійний час для сімейних богослужінь і не робіть ніяких винятків без крайньої потреби. Оберіть, коли ви будете проводити богослужіння: вранці, увечері або і вранці, і ввечері.

- Нехай стане звичкою для всієї родини приходити вчасно на сімейні богослужіння.

- Прочитайте текст зі Святого Письма. Зацікавіть дитину біблійними оповіданнями. Переказуйте стисло, але не поспішайте.

- Завжди знаходьте час для музики. Деякі діти наспівують мелодії гарних псалмів ще до того, як почали говорити.

- Моліться разом, надаючи можливість кожній дитині брати участь. Навіть маленька дитина зможе повторити за вами деякі фрази. Під час молитви тримайтеся за руки.

#### ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ МОЛИТИСЯ?

Більшість батьків починають вчити дитину молитися в ранньому віці. Вони часто стикаються з труднощами в цій справі. Багато хто, не роздумуючи, привчає дітей звертатися до Бога, як до чарівника, що відповідає на всі прохання без винятку. Діти позитивно сприймають те, що потрібно молитися до Бога. Але часто їхні молитви складаються із фрази: «Дай мені, будь ласка». Дитина просить те, чого їй хочеться, і не розуміє, чому Бог не завжди дає те, що вона просить. Батьки повинні навчити дитину, що молитва – це не тільки висловлювання прохань, а й каєття, вдячність та хвала. У молитві можна розповісти Богові про свої почуття та думки, якими ти не поділишся з іншими людьми. Також головне не те, скільки слів ти сказав чи скільки молитов промовив. Дитина повинна ба-

чити, що сила вирішувати проблеми за допомогою Бога, яка є в батьків, також доступна і їй.

### РЕГУЛЯРНЕ ВІДВІДУВАННЯ ЦЕРКВИ

Церква існує для того, щоб допомагати людям в їхньому християнському зростанні, надавати їм можливість для вивчення Біблії, закликати їх читати цю Книгу кожного дня. Церква надає можливість служити та допомагати іншим людям. Кожне подружжя повинно роздумувати над тим, як воно може послужити своїй церкві та оточуючим.

Багато років тому Річард Бакстер, пастор однієї церкви в Англії, проповідував упродовж трьох років, але не бачив зацікавленості серед членів церкви. Одного разу він молився до Бога про цю проблему. Пастор усвідомив, що він виконує свою роботу не там, де потрібно. «Розпочни із сімей», – почув пастор відповідь від Бога. Річард почав відвідувати будинки членів церкви. Він допомагав відновлювати сімейні богослужіння в одному домі, потім ішов до іншого. Через деякий час дух відродження та відродження охопив всю Церкву.



« Нам не спадає на думку побудувати кам'яний камінь без каменя або спекти яблучний пиріг без яблук. Чому ж тоді багато людей намагаються побудувати християнську сім'ю без Христа? »

Чарльз Дж. Кроуфорд написав одного разу: «Нам не спадає на думку побудувати кам'яний камінь без каменя або спекти яблучний пиріг без яблук. Чому ж тоді багато людей намагаються побудувати християнську сім'ю без Христа? Вони намагаються дотримуватися християнських принципів, будувати християнський дім і навіть використовують християнську термінологію, але без Христа неможливо бути християнином. Величний та Святий Бог повинен оселитися та жити в домі християнина, перебувати в серцях тих, хто називає цей дім «своїм».

Ненсі Ван-Пелт

### А кого здесь надо воспитывать?



### Сімейне коло – це школа

У Своїй мудрості Господь постановив, щоб сім'я була найважливішим засобом виховання. Виховання дитини розпочинається в родині. Це її найперша школа. Тут за допомогою батьків – перших наставників – дитина засвоює уроки, якими керуватиметься впродовж усього життя – уроки поваги, послуху, шанобливості й самовладання. Виховний вплив сім'ї – це вирішальна сила на добро або на зло.

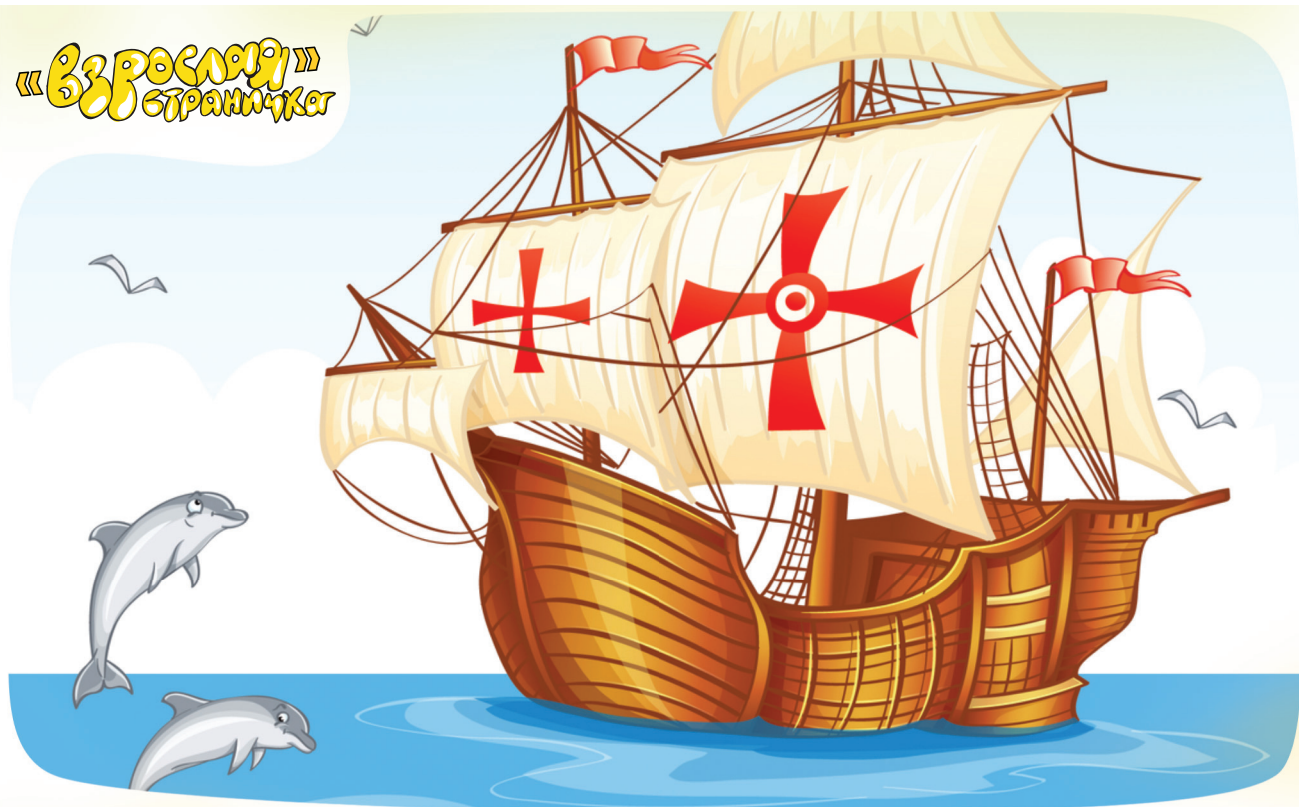
Сумний факт, який повсюдно визнають і з приводу якого жалкують: домашнє виховання та освіта молоді занедбані в наш час.

Немає важливішої галузі діяльності, ніж та, що доручена засновникам і охоронцям родини. Жодна справа, довірена людям, не приховує в собі таких серйозних і далекосяжних наслідків, як справа батьків і матерів. Саме молоді і діти сьогодення визначають, яким буде майбутнє суспільства, а якими стануть діти – залежить від сім'ї.

Відсутність належного домашнього виховання є головною причиною хвороб, страждань і злочинності – прокляття людства. Якби родинне життя було чистим і правильним, якби діти, що вступають у життя, звільняючись від батьківської опіки, були готовими зустрітися з нелегкими життєвими обов'язками і труднощами, то яка зміна відбулася б у світі!

Кожна дитина, народжена на світ, – це власність Ісуса Христа, тому словом і прикладом її слід виховувати у послухові й любові до Бога; проте більшість батьків нехтують цією довіреною їм Богом справою. Виховувати й навчати дітей, як знайти й полюбити Христа, потрібно вже тоді, коли в них з'являються перші проблески свідомості. Нехай батьки докладують усіх зусиль, не забуваючи про формування сприйнятливого дитячого розуму. Усе інше в домашньому житті – другорядне щодо чіткого визначеного обов'язку, покладеного на батьків Богом, – виховувати своїх дітей в науці Господній.

Батьки не повинні дозволяти, щоб справи, світські звичаї й принципи, а також мода опанували ними такою мірою, що вони забули б про виховання своїх дітей із раннього дитинства, бо це з роками дасться взнаки.



## Настойчивый Колумб

Прекрасный пример настойчивости и упорства являл собой Христофор Колумб. Он родился в Генуе, Италии, в 1451 г. Мальчиком он любил наблюдать за кораблями в порту. Когда ему исполнилось девятнадцать, он ушел в море и через семь лет морской жизни поселился в Лиссабоне, Португалии.

В то время образованные люди считали, что земля круглая, и Колумб постепенно поверил в то, что сможет найти новый путь в Индию. Для этого нужно было отправиться на запад, вместо того чтобы плыть на юг вокруг Африки. Колумб пытался заинтересовать в своем предприятии короля Португалии, но тот не верил в подобную, по его мнению, чепуху.

Но Колумб не сдался. В 1484 г. он отправился в Испанию и предложил свои услуги королю Фердинанду и королеве Изабелле. Постепенно ему удалось убедить их в необходимости своей экспедиции. 3 августа 1492 г. он на трех кораблях с экипажем в восемьдесят семь человек отплыл из Испании. За девять дней он достиг Канарских островов. После этого началось самое интересное.

Прошла неделя, потом – еще одна. Они продолжали двигаться вперед. Моряки еще никогда не выходили в открытый океан на такой большой срок. Они стали скучать по земле.

– Матросы напуганы, они хотят, чтобы мы повернули назад, – сообщил первый помощник. – Что мне говорить?

– Скажите им, чтобы держались курса, – ответил Колумб.

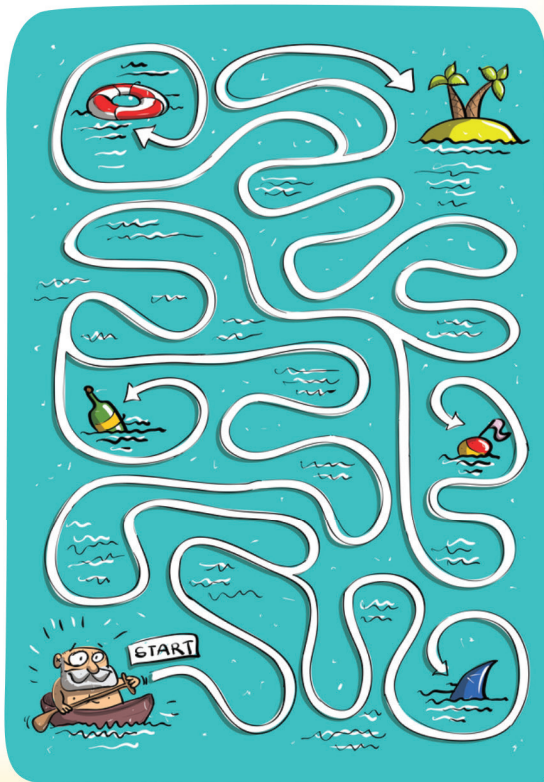
Прошло еще две недели. По-прежнему никаких признаков земли.

– Люди болеют и очень ослабли. Одному Богу известно, где мы сейчас и где нас ждет смерть. Я боюсь, что команда взбунтуется, – сказал помощник. – Что мне им передать?

– Чтобы продолжали двигаться вперед! – ответил Колумб. – Если через три дня мы не увидим землю, повернем назад.

И они продолжали плыть на запад. На

вторые сутки, 12 октября 1492 г., в два часа ночи они увидели отблеск костра. В тот же день они бросили якорь у острова Сан-Сальвадор, на Багамских островах. Новый мир был найден лишь благодаря настойчивости Христофора Колумба.



# АДЕНОИДЫ

Сегодня мы кратко рассмотрим основные вопросы, касающиеся такой распространенной проблемы, как аденоидные вегетации, или, проще говоря, аденоиды у детей.



Среди прочих заболеваний уха, горла и носа у дошкольников данная патология составляет 74,3%. Чаще всего болеют дети от 5 до 15 лет, однако могут заболеть и взрослые.

То, что мы называем аденоидами, является увеличенной глоточной миндалиной (ГМ), или аденоидными вегетациями. Эти миндалины являются частью иммунной системы и обеспечивают защиту слизистых оболочек носовой полости и околоносовых пазух. В них содержатся иммунные клетки, которые «прочесывают» слизистую оболочку и, выявив что-либо болезнетворное или чужеродное, уничтожают его. Увеличенные миндалины при попадании в организм вируса или бактерии естественно. Когда организм справляется с инфекцией и уничтожает ее, они уменьшаются до нормального размера.

Однако бывают случаи, когда миндалины остаются увеличенными практически постоянно, — это и есть увеличение ГМ. Если они увеличиваются чрезмерно, то закрывают собой свободный проход воздуха через нос, и ребенок начинает дышать ртом, что неестественно для организма. Ночью такой малыш будет похрапывать, часто просыпаться, ворочаться, а днем вы его все время будете видеть с открытым ртом. Его могут беспокоить головокружение, головные боли. Мама может отметить его рассеянность и несобранность.

Из-за нарушения носового дыхания у ребенка нарушается циркуляция крови и лимфы, что ослабляет местный иммунитет и способствует более частому возникновению простудных и развитию хронических заболеваний. Дело в том, что в таких аденоидах все время живут бактерии и вирусы, которые поддерживают практически постоянное воспаление в полости носа и околоносовых пазухах, а также оно может распространяться на среднее ухо, вызывая средний отит.

Кроме того, у ребенка нарушается речь (гнусавость), слух и даже рост лицевой части черепа — лицо становится вытянутым, передние зубы значительно выступают вперед и растут не в ряд. Де-

формируется грудная клетка, она становится похожей на куриную грудь: ребра крепятся к груди под углом, из-за чего она выпячивается вперед, как киль корабля (килевидная грудная клетка).

Аденоиды поддерживают также повышенную аллергическую активность организма. Воспалительный процесс в миндалинах приводит к разрушению их клеток, в результате чего в кровь попадает большое количество их структурных элементов, на которые иммунная система реагирует как на нечто чужеродное и вырабатывает антитела. Это может привести к развитию аллергии или к аутоиммунному процессу в организме. К тому же увеличенные миндалины имеют значительно большую реактивность на присутствие болезнетворных микроорганизмов, что также будет проявляться в повышенной аллергизации.

## Причины

Ученые считают, что одной из основных причин увеличения ГМ является врожденная неполноценность лимфоидной ткани миндалин в результате длительной гипоксии (сниженное поступление кислорода) плода, что угнетает развитие иммунной системы. Кроме того, могут играть роль и нарушения структуры носовой полости, например, в виде искривления перегородки носа. Не исключается также наследственная предрасположенность. Иногда у детей-аллергиков отмечается сопутствующее увеличение аденоидов. Самыми частыми пищевыми аллергенами у детей являются шоколад, молоко, мясо курицы и рыбы, яйцо, цитрусовые. При исключении этих продуктов на 2–3 мес у многих детей отмечается значительное улучшение состояния ГМ.

## Диагностика

При обследовании врач-отоларинголог производит осмотр небных миндалин, может также понадобиться эндоскопическое исследование полости носа. На основании данных исследований делается заключение.

## Лечение

На сегодняшний день существует консервативное и хирургическое лечение. Консервативное лечение заключается в мерах, направленных на уменьшение воспаления в миндалинах. Для этого назначают витаминные, противоаллергические препараты, протеолитические ферменты, а также иммуномодулирующие средства и растительные препараты. Если эффекта при этом добиться не удастся, тогда назначают хирургическое лечение — полное или частичное удаление аденоидов. Выполняется операция либо под местной анестезией, либо под общим краткосрочным наркозом.

Среди ученых бытует мнение, что хирургическое лечение не оправданно, так как ГМ даже при ее увеличении выполняет свои функции по защите организма. Кроме того, если миндалины увеличены из-за какого-либо хронического процесса во всем организме, удаление ГМ не решает проблемы и даже имеет отрицательные последствия; данный процесс продолжается даже после их удаления. Хроническому воспалению ГМ сопутствуют около 50 различных заболеваний, поэтому важно найти и устранить первопричину, тогда удастся добиться уменьшения миндалин. Однако не все так просто, и поэтому, чтобы хоть как-то помочь ребенку избавиться от нарастающих проблем с увеличенными ГМ, все-таки проводят операции.

Ученые продолжают поиск решения проблемы увеличения ГМ. А наша с вами задача, дорогие мамочки, сделать все со своей стороны, чтобы еще с внутриутробного периода создать для наших детей оптимальные условия развития. Солнце, свежий воздух, физическая активность, здоровая пища с минимумом промышленной обработки, здоровая психологическая обстановка, закаливание — все это поможет нашим малышам быть здоровыми и счастливыми.

Татьяна Остапенко,  
врач общей практики-семейной  
медицины, физиотерапевт

# Приступ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ: как оказать помощь

Когда у человека возникает приступ бронхиальной астмы, он тяжело дышит, кашляет, но откашляться не может, его мучает одышка даже при малейшей нагрузке. Бывают такие ситуации, когда нет возможности обратиться к врачу и под рукой нет никаких лекарственных препаратов. Ниже описаны нелекарственные средства, которые могут быть полезны при оказании помощи больному с бронхиальной астмой.

**1. Успокойте больного,** кратко помолитесь вместе с ним – это поможет снять напряжение. По ходу своих действий объясняйте, что и зачем вы делаете, – это поможет психологически адаптировать человека к непривычным для него действиям.

**2. Усадите больного на кровать, его ноги должны быть свешены.**

Попросите, чтобы руками он упирался в край кровати. Такое положение тела облегчит дыхание и поможет уменьшить застой крови в грудной клетке.

**3. Попросите его с усилием дышать через узенькую щелочку между сжатыми губами.** Это поможет расширить бронхи и облегчит дыхание.

**4. Больному следует выпивать 1 стакан воды каждые 10 мин в течение часа.** Это

поможет «разбавить» аллергены в крови и вывести их, а также сделает мокроту более жидкой.

**5. Измельчите 4 зубчика чеснока и добавьте в стакан теплой воды.**

Больной должен выпить напиток залпом. Большинство пациентов ощущают после этого тошноту и позывы к рвоте. Рвота помогает освободить бронхи от пробок густой слизи и стимулирует выделение более жидкого секрета, который легче отходит.

**6. Сделайте вторую порцию чесночной воды,** но измельчите только 1 зубчик, перемешав его в 1 стакане холодной воды или томатного сока. Когда рвота прекратится, пусть пациент медленно выпьет эту воду. Активные вещества чеснока выделяются через легкие, улучшая секрецию и облегчая дыхание.

**7. Также можно проварить в 2 стаканах воды 1 ст. л. чабреца** или добавить в горячую воду несколько капель меда, смешанного с эвкалиптовым маслом, и сделать ингаляцию.

**8. Перед сном можно выпить 1 ст. л. подсолнечного или кукурузного масла.** Это поможет дышать во время сна.

**9. Сок клюквы содержит ингредиенты, расширяющие бронхи.** Проварите

1 стакан ягод клюквы в 1 л воды в течение 5 мин на медленном огне и подавите ягоды. Поместите в герметично закрывающийся стеклянный контейнер и поставьте в холодильник. Во время приступа добавьте 3 ст. л. сока в 1 стакан горячей воды. Больному следует медленно выпить, пока смесь горячая.

**10. Поместите горячие грелки под стопами и под коленями пациента** – это уменьшит застой в легких.

**11. Контрастные процедуры направлены на уменьшение застоя в легких и освобождение бронхов от слизи:**

- Уложите пациента на спину. Очень **горячую припарку** положите под спину на уровне груди, а другую – на грудь. Ноги при этом поместить в таз с горячей водой, который стоит на кровати. Голову и лицо держим в прохладе с помощью полотенца, смоченного в холодной воде (следите, чтобы оно было все время холодным). Укройте пациента, но чтобы ему не было очень жарко. Длительность процедуры – 30 мин. Закончить растиранием тела прохладной водой или спиртом. Затем укройте больного и дайте отдохнуть 30-40 мин.

- Иногда приступ удается остановить, вылив полведра очень **холодной**

**воды зади на шею и спину** с высоты приблизительно 50-60 см (в течение 2 мин). Пациент при этом должен наклониться над ванной или тазом.

- **Нейтральная ванна** в течение 2-4 ч. Температура воды – 36 °С.

- Все, что улучшает проницаемость кожи, будет улучшать активность слизистых оболочек в дыхательных путях. Можно устроить русскую баню, но приступ может возобновиться с удвоенной силой, если процедура сделана неправильно или пациент после нее переохладился.

- Облегчить симптомы астмы может **холодная ванна**. Пациент должен погрузиться в холодную воду на 1 мин или принимать холодный душ в течение 30 с ежедневно. Через несколько недель такой практики симптомы астмы значительно уменьшаются.

#### ● **Приемы массажа:**

- ▶ Постукивание ладонью, сложенной куполом, в проекции надпочечников в течение 3-4 мин. (Проекция надпочечников: посередине между нижним углом лопатки и линией талии). Интенсивное постукивание чередовать с интенсивным растиранием в течение 10 с с каждой стороны, повторить 2-3 раза. Это усиливает выделение адреналина, который расширяет бронхи.

- ▶ Постукивание кончиками пальцев в проекции надпочечников в течение 1 мин с каждой стороны.

- ▶ «Хлестать» область надпочечников смоченным в ледяной воде полотенцем в течение 5-7 мин. При этом пациент сидит наклонившись вперед.

- ▶ Постукивание руками по голой спине на уровне нижнего угла лопаток в течение 5-7 мин.

- ▶ Массаж верхней части спины в течение 15 мин уменьшает скованность, боль, одышку, свист в груди у астматиков.

- Можно включить в комнате **испаритель**, испаряющий прохладный воздух, а в воду можно добавлять ментол или масло эвкалипта.

- Иногда приступ удается остановить с помощью **приема Гейм-лиха**, который применяют, когда человек подавился пищей. Стоит он в резком надавливании на верхнюю часть живота в направлении диафрагмы. Станьте за спиной больного, обхватив его руками, ваша правая рука обхватывает левую, которая сжата в кулак. Разместите свои руки на животе в месте

схождения ребер к груди и резко нажмите на живот в направлении диафрагмы. Этот прием помогает освободить бронхи от густой слизи. Его можно применять, когда другими средствами снять приступ не удастся. **Этот прием противопоказан при наличии у больного язвы желудка и 12-перстной кишки, холецистита и других воспалительных заболеваний органов брюшной полости!**

Около 10% всех приступов астмы возникают по причине применения лекарственных препаратов. Нестероидные противовоспалительные препараты во многом способствуют смерти астматиков («аспириновая астма»). Бета-блокаторы, применяемые при гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваниях, у половины астматиков вызывают побочные эффекты. По возможности, их стоит заменять другими препаратами.

Также следует избегать употребления тартразина (желтого пищевого красителя), ацетилсалициловой кислоты (аспирин), бензоата натрия, метабисульфита натрия (содержится в промышленно приготовленных соках, уксусе, сиропах, сушеных овощах, твердых сырах, мясных изделиях и алкогольных напитках); кофеин-содержащих напитков, так как они высушивают слизистую оболочку бронхов и усложняют отхождение слизи.

Отказ от животных продуктов, особенно молока и яиц, у многих страдающих астмой способствует уменьшению частоты и силы приступов.



« Около 10% всех приступов астмы возникают по причине применения лекарственных препаратов. Нестероидные противовоспалительные препараты во многом способствуют смерти астматиков («аспириновая астма»). По возможности, их стоит заменять другими препаратами. »

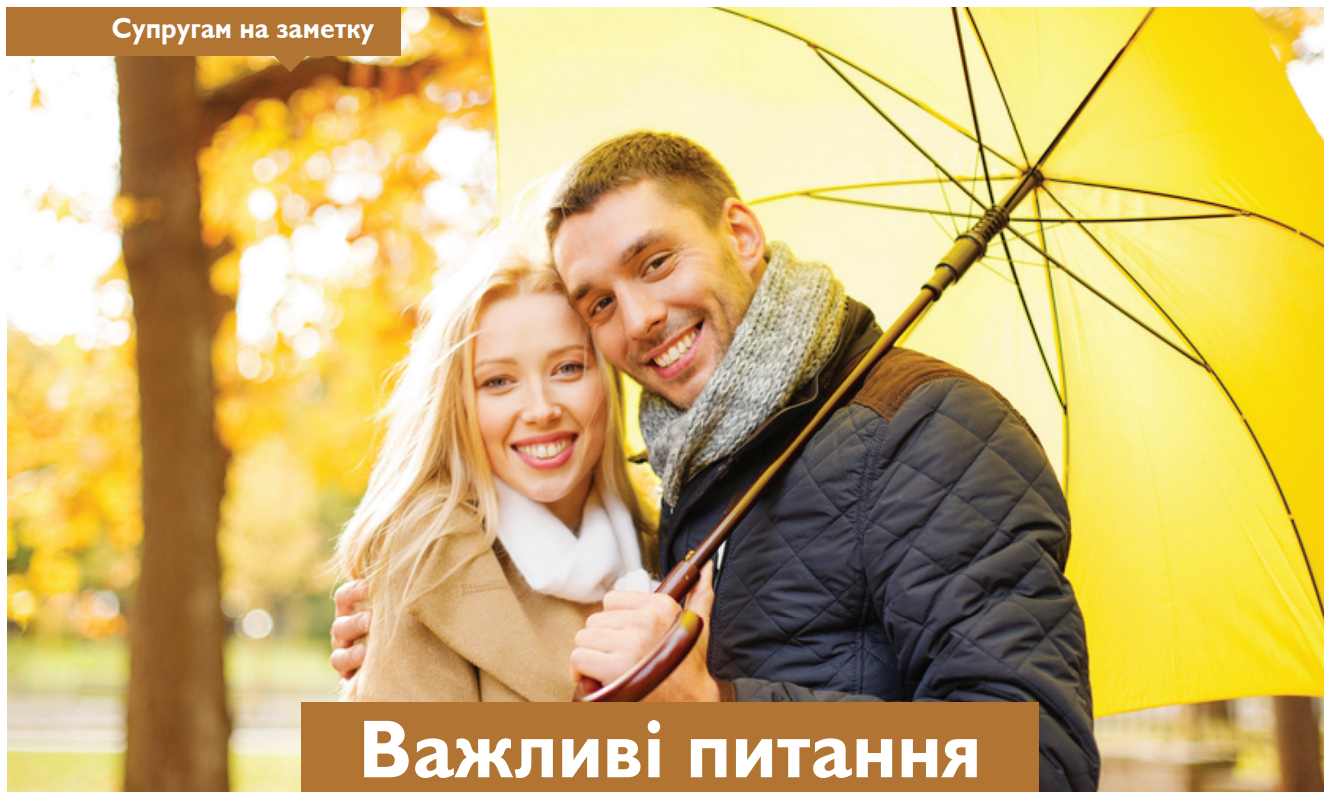
## ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТЕКЕ ЛЕГКИХ

Отек легких – это опасное для жизни состояние, которое требует неотложной помощи. Представляет собой переход жидкой части крови с белками крови из сосудов в альвеолы и бронхиолы. В легких происходит пенообразование (взбитый белок), и пена может полностью заполнить альвеолы, бронхи и верхние дыхательные пути, вызвав их непроходимость. Это ведет к нарушению дыхания, гипоксии и смерти.

Человек при начинающемся отеке легких будет жаловаться на одышку, затрудненное дыхание, чувство нехватки воздуха. В легких слышны хрипы, а по мере нарастания отека хрипы будут слышны даже невооруженным ухом на расстоянии. Таких больных лечат в условиях стационара, однако бывают ситуации, в которых может понадобиться доврачебная помощь.

1. Вызвать скорую помощь или компетентного врача. Позволив в скорую помощь, вы можете попросить диспетчера связать вас с врачом, чтобы вам рассказали, что предпринять до приезда специалиста.
2. Успокоить больного, и не паниковать самому. Эффективной в этом случае будет ваша краткая молитва о помощи и Божьей охране.
3. Усадить больного, так чтобы его ноги свисали с постели.
4. Наложить жгуты на ноги в области бедер или сделать горячую ванну для ног, поставить горчичники (грелки) на икроножные мышцы.
5. Обеспечить доступ свежего воздуха.
6. Больному следует принять нитроглицерин (по 1 таблетке под язык через каждые 5-10 мин, до приезда врача).
7. При высоком артериальном давлении – принять дибазол, клофелин или любые имеющиеся гипотензивные средства.
8. Мочегонные препараты: 2 таблетки лазикса перорально или 2-4 мл фуросемида внутримышечно.
9. При выделении пены из носа и рта – отсосать ее резиновой грушей.
10. Обо всем сделанном следует рассказать врачу.

Авторы: коллектив врачей пансионата «Наш Дом»



## Важливі питання • ПРО ШЛЮБ •

### ШЛЮБ – УГОДА НА ВСЕ ЖИТТЯ

У свідомості молодих людей шлюбний союз оповитий романтикою, і важко позбавити його особливості, в яку зодягає його людська уява, й донести до свідомості ту велику відповідальність, котра пов'язана зі шлюбною обітницею. Така обітниця зв'язує долі двох людей узами, яких ніщо, крім смерті, розірвати не може.

Кожні заручини повинні бути ретельно обдуманими, бо шлюб – це крок на все життя. Чоловік і жінка старанно обмірковують, чи зможуть зберегти вірність одне одному протягом усього свого життя, незважаючи на мінливості долі.

### БЕРЕЖІТЬ СІМЕЙНІ ТАЄМНИЦІ

Яким гірким стало життя багатьох людей через те, що були зруйновані стіни, які оберігають таємниці сім'ї, які, здавалося б, мали захищати чистоту і святість! Дружина довіряє свої таємниці третій особі, особисті, чи сімейні справи відкриває перед найближчим другом. Задум сатани полягає в тому, щоб викликати відчуженість між чоловіком і дружиною. О, якби цього можна було уникнути! Від скількох неприємностей можна було би вберегтися! Нехай те, що вам відомо про недоліки одне

одного, буде назавжди поховане у ваших серцях. Говоріть про свої тривоги лише з Богом. Він може дати вам добру пораду і справжню віту, яка буде чистою і не принесе гіркоти.

Якщо жінка розповідає про свої сімейні негаразди або скаржиться на свого чоловіка іншому, вона порушує шлюбну обітницю; ганьбить свого чоловіка і руйнує стіну, що охороняє святість подружніх стосунків.

### НЕ ЗЙШЛИСЯ ХАРАКТЕРАМИ?

Якщо ви не зійшлися характерами, то чи не варто для слави Божої змінити їх? Виховуйте в собі взаємну повагу і любов. Звертайте увагу на дух, слова і вчинки, аби не сказати і не зробити нічого такого, що могло б роздратувати або вразити іншого. Кожен має піклуватися про іншого, докладаючи усіх зусиль, щоб зміцнити взаємне почуття любові.

Шукайте Господа. Виконуйте свої обов'язки одне до одного з любов'ю і добротою. Чоловік повинен виховувати в собі працелюбність, роблячи все можливе для утримання сім'ї. Це певною мірою викличе повагу дружини.

### ВВІЧЛИВІСТЬ РОЗПОЧИНАЄТЬСЯ В СІМ'І

Якщо бажаємо, щоб наші діти були добрими, ввічливими, люб-

лячими, то ми самі повинні стати для них прикладом. Батьки, будьте ввічливими одне до одного навіть у малому. Взаємна доброта – закон сім'ї. Не дозволяйте собі грубих, різких слів.

Усі можуть мати приймний вигляд обличчя, лагідний голос, ввічливі манери – якості, що володіють великою силою. Дітей приваблює веселий, життєрадісний настрій батьків. Виявляйте до них доброту і люб'язність, а вони зі свого боку виявлятимуть той самий дух щодо вас і одне до одного. Ваша люб'язність і самоопанування матимуть більший вплив на характер дітей, ніж тільки слова.

### ЛЮДИ ПОТРЕБУЮТЬ УВАГИ

Чимало людей відчувають потребу в дружньому співчутті. Ми повинні забувати про себе і шукати можливості віддячити хоча б у невеликому за добро, виявлене іншими до нас, намагаючись втішати страждаючих, полегшувати їхні печалі та тягари вчинками доброти і хоч маленькими виявами любові. Ці люб'язні, сповнені уваги вчинки, починаючись у родині, поширюються за її межі і є складовими частинами щасливого життя. І, навпаки, нехтування цими дрібницями робить життя сумним і гірким.

# ВЗАИМОПОМОЩЬ



«Человек – это не безлюдный остров». Ни один человек не может сказать о себе, что делает сам абсолютно все. Где-то, когда-то, каким-то образом другие что-то предприняли и сыграли определенную роль в его жизни. В нашей судьбе переплелись многие изобретения других людей, поэтому мы и не можем утверждать, что абсолютно все делаем сами. Практически все мы осознаем, что учимся от других. Почти все, что мы делаем, построено на фундаменте, заложенном другими. Каждый человек может внести свой вклад.

Много лет тому назад в популярном британском журнале Financial Times было напечатано большое объявление. В нем оригинальным способом сообщалось о слиянии большого и могущественного «Баркли Банка» со значительно меньшим и относительно малоизвестным «Мартин Банком». Текст этого объявления отличался своеобразным юмором, поучительным для нас.

«Орел, устав от полетов, приземлился возле очаровательного ручейка. Рядом прыгал упитанный и довольный собой кузнечик.

– Прекрасный день, – живо откликнулся кузнечик.

– Несомненно, – согласился орел.

– Чудное местечко, – продолжал кузнечик.

– Не знаю, так ли уж тут прекрасно, – ответил орел. – Ты и наполовину не видишь всей красоты. Ох, уж эти кузнечики! Вы ведь живете, прижав ухо к земле, правда?

– Вообще-то да, – сказал кузнечик, настороженно оглядевшись вокруг. – Может быть, нам лучше объединиться, создать нечто вроде симбиоза? Я со своим приземленным взглядом и ты – со своими чудесными перьями...

– Это мысль, – ответил орел, придвинувшись поближе.

– Но это не должен быть такой союз, – сказал кузнечик, – который я каждое утро замечаю у червяков и скворцов.

– Чувь, – возмутился орел, – ты считаешь меня глупцом? Какая мне польза от того, что я съем тебя?

– В общем-то, да, но, наверное, я вкусный.

– Глупости, если я тебя съем, тебя ведь не станет.

– Конечно.

– Но если мы объединимся, ты расскажешь мне о чудесном ручье, о котором столько знаешь.

Однако кузнечик постепенно продвигался в сторону своей норки.

– Я могу перенести тебя в другие места, ты ведь знаешь, я много путешествую, – продолжал свое орел.

– Хочешь забрать меня в поднебесье?

– Конечно!

– И не прочь познакомить меня со своими друзьями?

– А почему бы и нет?

Оба на какое-то время погрузились в раздумья.

– Я могу научить тебя прыгать, – похвастался кузнечик в приливе радостного возбуждения.

– Хм, никогда не был мастером этого дела, – ответил орел.

– Я знаю один фокус, если потереть лапку об лапку... Послушай...

– Сомневаюсь, научусь ли я этому, – ответил орел, – но я очень люблю пробовать.

И так они пошли вместе, презирая всякие условности. Точно так же поступили Баркли и Мартин, решившие объединить свои усилия.

Готовность пробовать, желание давать то, что можешь, и действовать по собственным убеждениям – это сущность жизни, воплощение которой может оказаться довольно трудным, однако именно это делает жизнь счастливее и приносит плоды.

## ДВИГАЙТЕСЬ ВВЕРХ



Над каждой возвышенностью всегда находится что-то еще – вершина. Но не каждый хочет взбираться на нее. Некоторые считают, что лучше задержаться на мели и передохнуть. Первый знак приближающегося застоя – это наше удовлетворение тем, что имеем; мы даже не пытаемся что-либо изменить.

Нет ничего плохого в трезвой оценке чьих-то конкретных способностей. Но если кто-то имеет интеллект и способности, позволяющие ему занять более высокое положение, и знает об этом, но довольствуется использованием своего таланта и силы для выполнения обычных заданий, – он может утратить свой шанс для достижения высоких целей и получения награды в будущем.

«Между чем-то большим, чего мы не можем сделать, и чем-то малым, чего не делаем, существует опасность – не сделать ничего».

Большинство людей полагают, что существует колоссальная разница в

способностях и талантах между теми, кто делает что-то обычное, и теми, кто стоит на вершине пирамиды. Конечно, такое возможно, но это не правило. Если вы делаете что-то немного лучше, чем обычно, это уже возвышает вас. Вообще люди не достигают успеха, потому что они «вдвое быстрее» или «вдвое лучше» других. Работать чуть-чуть лучше, чем другой или ты сам, – уже это одно выдвигает на первое место.

Интервьюируя шефа крупной строительной фирмы, журналист спросил: «Я слышал, вы начинали как обыкновенный каменщик. Каким был ваш первый шаг к успеху?» В ответ он услышал: «Я стремился стать хорошим каменщиком – и это был мой первый шаг к успеху». Итак, начинайте там, где вы находитесь, и делайте то, что лучше всего в ваших условиях.

Автор: **Альф Лонз**

## СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ – СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО МЕЖДУ ПИТАНИЕМ, ОБРАЗОМ ЖИЗНИ И НЕИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Каждый год неинфекционные заболевания (НИЗ) уносят жизни 36 млн людей во всем мире; из них сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – 11,3 млн, онкологические – 7,6 млн, заболевания дыхательных путей – 4,2 млн, диабет – 1,3 млн.

Хотя НИЗ до недавнего времени были наиболее распространены в экономически развитых странах, к 2030 г. наибольший рост НИЗ будет наблюдаться на Африканском континенте.

Ученые считают, что возраст – главный фактор риска возникновения НИЗ, включая рак и ССЗ. Но какой механизм отвечает за связь между образом жизни и заболеваниями? Окислительный стресс (или повреждение свободными радикалами) играет здесь ключевую роль.

Что же происходит с возрастом? Старение – это результат накапливающегося повреждения клеток, который приводит к структурной дегенерации тканей, их функциональному увяданию и возрастным болезням. Что же приводит к такого рода повреждению тканей?

Организм человека состоит из органов, органы – из клеток, клетки – из молекул. Особенно важной частью клетки является ее ядро, в котором находится ДНК («инструкция» по строению и работе клетки). При безвозвратном повреждении ДНК нарушается функциональность последующих поколений клеток. Аккумулирование повреждений с течением времени и выливается в старение и ухудшение функциональности ткани и органа, который состоит из данной ткани.

Что же вызывает безвозвратное повреждение ДНК? Это связано с естественным процессом старения, но он может ускоряться или замедляться. Свободные радикалы могут вызывать кумулятивное повреждение главных составляющих клеток, таких как ДНК,

а чем больше коэффициент повреждения ДНК, тем быстрее происходит процесс старения.

Многочисленные исследования показали, что окисленные продукты (поврежденные свободными радикалами) накапливаются с возрастом, при этом, соответственно, возрастает и коэффициент повреждения ДНК.

**Как возникают свободные радикалы, которые осуществляют окислительное повреждение ДНК и создают другие проблемы? Они появляются из разных источников, но основные из них следующие:**

- естественный **обмен веществ клеток** при превращении употребляемой пищи в энергию (аденозинтрифосфат);

- **иммунно-воспалительная реактивность** – свободные радикалы в этом случае вырабатываются белыми кровяными клетками при уничтожении инородных тел;

- **пища:** при употреблении продуктов, генерирующих свободные радикалы, таких как алкоголь и конечные продукты гликирования (КПГ) (гликирование, или неферментативное гликозилирование, – это реакция, во время которой сахара связываются со свободной аминокислотой молекулы белка, что приводит к изменению его структуры. В результате реакции образуются КПГ, поражающие другие белки в организме).

- **окружающая среда** (незначительный источник): химические вещества, ультрафиолетовое излучение и т. д.

**Самый массивный источник свободных радикалов – процесс превращения пищи**, которую мы едим в энергию, необходимую для наших клеток. Чем больше калорий мы употребляем, тем больше свободных радикалов (особенно супероксида  $O_2$ ) мы вырабатываем. При этом увеличивается риск повреждения клеток и тканей организма.

### НАПРИМЕР,

исследование показало, что употребление мороженого либо пищи, богатой сахаром или жиром, значительно увеличивает повреждение свободными радикалами клеток крови на протяжении 2 ч после еды. Данное исследование указывает на то, что продукты, богатые калориями, увеличивают воспаление и окислительную деятельность, оказывая тем самым влияние на развитие сосудистых заболеваний. Тем не менее, пока непонятно, происходит ли это только при употреблении высококалорийной пищи, независимо от ее питательной ценности.

Данное исследование изучало гипотезу относительно того, что употребление пищи, богатой жиром и сахаром и бедной фитохимическими веществами (мороженое), приводит к увеличению окисления и воспалительной активности в организме больше, чем употребление пищи, одинаковой по калорийности, но богатой фитохимическими веществами из цельных продуктов (авокадо). Отдельное влияние пищи, богатой жиром/белком и сахаром (мороженое), на послеобеденное воспаление и окислительный стресс также учитывалось.

Используя двойной слепой рандомизированный подход, исследователи предложили 11 участникам 4 варианта пищи: мороженое, авокадо, жировую/белковую составляющую мороженого, сахарную составляющую мороженого. В течение 4 ч после приема пищи измеряли уровень сахара в крови, холестерина, триглицеридов, маркеров воспаления и окислительного стресса.

Перекисное окисление липидов было повышенным через 2 ч после еды при употреблении жира/белка ( $p<0,05$ ); и через 2 ч и 4 ч – после употребления сахара ( $p<0,05$ ). Антиоксидативная активность была снижена в течение 4 ч после употребления мороженого ( $p<0,01$ ) и сахара ( $p<0,01$ ). Употребление авокадо с таким же содержанием калорий не приводило к каким-либо изменениям при измерении уровня воспаления или маркеров окислительного стресса.

| ПРОДУКТЫ                                   | КПГ, кУ/порцию |
|--------------------------------------------|----------------|
| Банан                                      | 9              |
| Морковь                                    | 10             |
| Молоко                                     | 12             |
| Хлеб (100% цельнозерновой)                 | 16             |
| Картофель (белый, вареный)                 | 17             |
| Помидор                                    | 23             |
| Яичный омлет                               | 27             |
| Тост (100% цельнозерновой хлеб)            | 36             |
| Веджибургер (овощная котлета)              | 198            |
| Овощи-гриль (брокколи, морковь, сельдерей) | 226            |
| Яйцо жареное                               | 1237           |
| Картофель-фри (МакДональдс)                | 1522           |
| Сыр (чеддер)                               | 1657           |
| Сыр (пармезан)                             | 2535           |
| Говяжий стейк (жареное мясо)               | 6674           |
| Биг Мак (МакДональдс)                      | 7801           |

Эти данные указывают на то, что употребление продуктов, бедных питательными веществами, но богатых жиром/белком или сахаром, приводит к увеличению окислительной деятельности плазмы. В то же время этого не наблюдается при употреблении калорийной, но богатой фитохимическими веществами пищи.

Другие исследования показали, что употребление жирной пищи может также приводить к увеличению маркеров воспаления.

Главным **источником свободных радикалов** являются КПГ. Проще

говоря, это жареная пища. КПГ получают в результате реакции сахаров с аминокислотами белков. Содержание КПГ в пище увеличивается по мере ее кулинарной обработки, что, в свою очередь, связано с повышенным риском развития ССЗ, инсульта и деменции.

В таблице приведен список продуктов, содержащих КПГ.

КПГ накапливаются с возрастом больше в мозге и инициируют окислительный стресс и воспаление. Это может влиять на повреждение тканей мозга.

**Как свободные радикалы вызывают ишемическую болезнь сердца?**

Развитие атеросклероза имеет четыре стадии: (1) начальная стадия, при которой нарушение функции эндотелия (внутреннего слоя стенки артерии) создает условия для атеросклероза; (2) стадия активации, при которой заметны изменения в структуре сосуда; (3) стадия развития и (4) стадия зрелой бляшки.

Повышенная проницаемость эндотелия способствует накоплению холестерина в стенке артерии, где происходит его окисление и формирование чрезвычайно иммуногенного окисленного холестерина. Эта критическая стадия вызывает изменение формы сосудов под действием воспаления и формирование пенных клеток (разжиревших макрофагов), благодаря которым видны жировые прожилки. Ответный воспалительный

● высококалорийные продукты (особенно богатые жиром и сахаром) могут усиливать повреждения от свободных радикалов;

● пищевые продукты с большим содержанием КПГ (т. е. жареная пища) может также усиливать повреждения от свободных радикалов.

Но что происходит, если мы уменьшаем калорийность пищи, употребляем полезные для здоровья продукты и ведем физически активный образ жизни?

В ходе 20-летнего эксперимента над обезьянами (макак-резус) выяснилось, что животные, которым ограничивали калорийность пищи на 30%, имели большую продолжительность жизни (80% против 50%) и у них возрастные болезни (диабет, рак, ССЗ и атрофия мозга) начинали возникать позже: 70% животных были здоровы через 20 лет в конце эксперимента (по сравнению с 20% животных, которые не были ограничены в питании).

Диета, в основе которой заложены зерновые, бобовые, овощи и фрукты, а содержание жиров не превышает 15% от общей калорийности, может привести к обратному развитию атеросклероза! Физически активный образ жизни усиливает действие антиоксидантов, уменьшает воспаление, окислительный процесс и нормализует ответ организма на воздействие стрессоров.

Таким образом, окислительный процесс и риск возникновения болезней, связанных с образом жизни, можно уменьшить благодаря:

● снижению калорийности пищи на 10-30%;

« Диета, в основе которой заложены зерновые, бобовые, овощи и фрукты, а содержание жиров не превышает 15% от общей калорийности, может привести к обращению атеросклероза вспять! А физически активный образ жизни усиливает действие антиоксидантов, уменьшает воспаление, окислительный стресс и нормализует ответ организма на воздействие стрессоров. »

● уменьшению потребления продуктов, богатых КПГ;

● питанию, богатому растительными продуктами (особенно фруктами и овощами с насыщенным цветом);

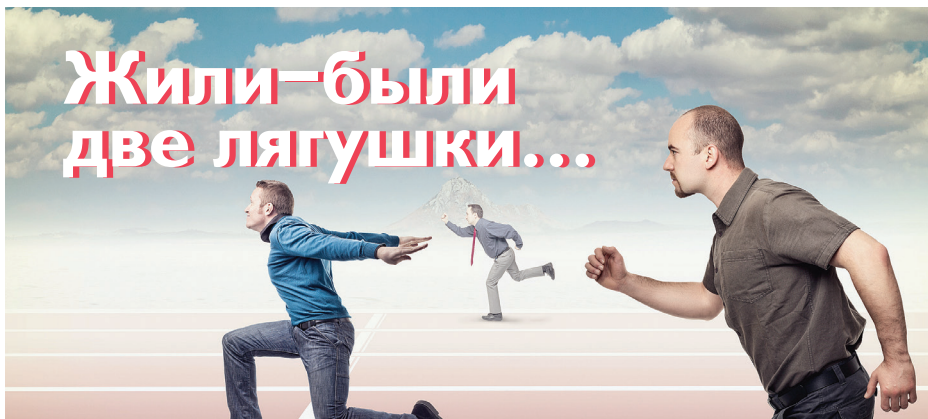
● выполнению регулярных физических упражнений (не менее 30 мин в день).

Ученые вновь подтверждают, что наше здоровье зависит главным образом от нас самих.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

По материалам статьи **Стефани Скармо** «Oh my GERD», перевод Алексея Остапенко

# Жили-были две лягушки...



В своей автобиографической книге «К земле обетованной» американский чернокожий писатель Клайд Браун рассказал историю, которую я никогда не забуду.

Дитя гетто, Браун с малых лет познакомился с преступным миром, увидел изнанку жизни. Подростком его отправили в исправительную колонию. И здесь ему посчастливилось встретить необычного человека, это был директор колонии. С его помощью мальчик узнал, что такое доверие, уважение и вера в будущее. Выйдя на свободу, он уже не мог переносить нравы улицы. И решил... вернуться в тюрьму. Здесь он чувствовал себя в безопасности, здесь его понимали. Конечно, это был не лучший выход из положения. И тогда директор рассказал мальчику известную историю о двух лягушках, попавших в горшок со сметаной.

Положение лягушек было явно безвыходное: выбраться невозможно, поскольку не на что опереться, чтобы выпрыгнуть. Они плавали и барахтались до изнеможения. Одна из них, потеряв надежду, покорилась и утонула. Другая – продолжала упорствовать, пока совсем не выбилась из сил. Вдруг она почувствовала под ногами что-то твердое: сметана превратилась в масло! Лягушка из последних сил оттолкнулась... И вот – долгожданная свобода!

Молодой человек усвоил этот урок. Как та лягушка, он действовал с настойчивостью: стал заниматься на вечерних курсах, а днем работал, чтобы платить за обучение. Благодаря этим усилиям мальчик из гетто стал известным писателем.

## Упорствовать: что это значит?

Глагол «упорствовать» происходит от латинского слова, означающего «быть постоянным в каком-то чувстве или решении». Того, кто упорен, не остановят никакие трудности. Если он падает, то тут же встает. Он запасается терпением, когда кажется, что дела идут из рук вон плохо. Упорство – великий закон жизни! Чтобы преуспеть, мы должны взять этот закон на вооружение. Запомним: не бывает успеха без упорства!

Апостол Павел много раз упоминает упорство и терпение в своих посланиях. Он приходит к тому, что и Бога называет «**Богом терпения**» (Рим. 15:5). Упорство и терпение самого Павла в жизненных трудностях были поразительными, причем он действовал так вслед за Иисусом. Христос не скрывал от учеников грядущие трудности: «**И будете ненавидимы всеми за имя Мое**», – говорил Он. Но есть надежда: «**Претерпевший же до конца спасется**» (Мф. 10:22).

Джон Граз

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 11 (70) 2014

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 УЖ, голова редколегії  
Олексій Остапенко – директор  
«Благодійного фонду здорового життя»  
Петро Сироткін – директор відділу сімейного  
служіння УЖ

Ганна Слєпєнчук – 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  
Орест Паламар – кандидат медичних наук

Коректори  
Олена Білоконь, Юлія Вальчук, Інна Джердж

Дизайн та верстка  
Юлія Сміль

Відповідальна за друк  
Тамара Грицюк

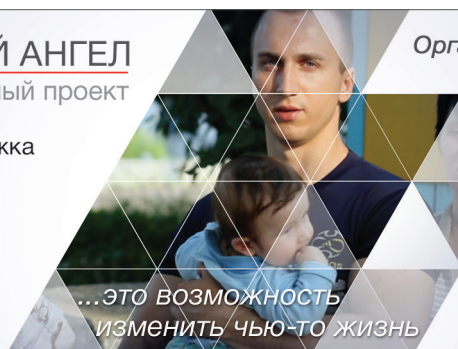
Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04071, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-А.  
E-mail: [zdorovuj@gmail.com](mailto:zdorovuj@gmail.com)  
Тел.: (044) 467 50 68  
(044) 467 50 72

## ВОСТОЧНЫЙ АНГЕЛ

Благотворительный проект

Помощь и поддержка  
пострадавшим  
на Востоке

Подробнее  
на сайте:  
[angel.hope.ua](http://angel.hope.ua)



Организаторы:



Редакція залишає за собою право  
друкувати матеріали в дискусійному  
порядку, не поділяючи поглядів  
автора, а також редагувати і скорочу-  
вати тексти.  
Рукописи не рецензуються і не по-  
вертаються. Оголошення, реклама  
та листи дописувачів друкуються  
мовою оригіналу. Відповідальність  
за зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)



## УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

### ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Журналістика

Філологія

англійська та німецька мови

Фізичне виховання

Філософія

релігієзнавство

### ЕКОНОМІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Фінанси і кредит

Менеджмент ЗЕД

Економічна кібернетика

інформаційні системи  
в економіці



УГІ

років  
**21-22**  
листопада

**ЮВІЛЕЙ**

[www.ugi.edu.ua](http://www.ugi.edu.ua)

Тел.: +38 (04597) 49-796; +38 (093) 657-16-69; 08292 Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 14