



Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

Моя здоровая семья

№ 8 (31) 2011

ЧТО НАМ ПИТЬ?

Идеальной диетой специалисты считают ту, которая не содержит никаких других напитков, кроме чистой воды. **4**

КОРИЧНЕВИЙ РИС ЗАМІСТЬ БІЛОГО

Чому варто надати перевагу коричневому рису, а не білому? У ході дослідження за участю 200 000 чоловіків та жінок віком від 14 до 22 років науковці виявили... **5**

СОВРЕМЕННЫЕ РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ИЗМЕНИТЬСЯ

Умирая в больничной палате, студентка колледжа, которая получила тяжелые травмы в автомобильной катастрофе, сказала своей матери: «Мама, ты учила меня всему, что мне нужно для жизни: как прикурить сигарету, как держать бокал с коктейлем, как жить половой жизнью, избегая беременности. Но ты не научила меня умирать. Скорее научи меня, мама, потому что я умираю». **6**

ЩО ВПЛИВАЄ НА МОЗОК ДИТИНИ?

Оскільки мозок відповідає за функціонування всього тіла, дуже важливо на початку життя людини правильно відрегулювати роботу мозку. Багато хто навіть не підозрює, як сильно впливає спосіб життя на розвиток мозку малюка. **9**

І ТОДІ ВЕСЬ СВІТ СТАНЕ КРАЩИМ!

Сьогодні мало хто вважає, що в наших сім'ях, у наших колективах, у нашому суспільстві необхідна присутність Бога. А це призводить до того, що без Бога і виконання Його Заповідей як усе суспільство, так і сім'ї, і кожна людина зокрема все більше опиняються під владою гріха і пороку. Ми на власні очі бачимо, до яких трагічних наслідків призводить нехтування Божественними принципами. **12**

ВАЖНОСТЬ СУПРУЖЕСКИХ БЕСЕД

Что может помочь общению мужа и жены? **13**

Сахар:

не сладкая жизнь

Официальное издание Американского центра исследований в интересах общества Nutrition Action в феврале 2010 года опубликовало статью о сахаре. Оказывается, в Америке в период с 1970 по 2005 годы количество потребляемого сахара, фруктозы, декстрозы и других заменителей сахара возросло на 20%!

2

МОЖНО ЛИ ЗАМЕНИТЬ САХАР?

10

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

14

Сахар — не сладкая жизнь



Официальное издание Американского центра исследований в интересах общества Nutrition Action в феврале 2010 года опубликовало статью о сахаре. Оказывается, в Америке в период с 1970 по 2005 годы количество потребляемого сахара, фруктозы, декстрозы и других заменителей сахара возросло на 20%! В этой стране сейчас среднестатистический гражданин съедает 22-30 чайных ложек сахара в день – это 350-475 дополнительных пустых сладких калорий ежедневно, а значит, граммы и килограммы лишнего веса. Кто может позволить себе употреблять на 400 калорий больше нормы без риска набрать избыточный вес? «Никто из взрослых, кроме чрезвычайно физически активных мужчин», – утверждает Линда Ван Хорн, профессор профилактической медицины Северо-Западного медицинского университета Чикаго. Неудивительно, что эта нация борется с ожирением, не правда ли?

А как обстоят дела в нашей стране? Существует ли у нас проблема с ожирением? Согласно исследованию «Здоровье и демография в Украине», которые проводил Всемирный банк 29% украинцев имеют избыточный вес, а 20% – страдают ожирением. Конечно же, виноват в этом не только сахар, но злоупотребление им имеет место.

«Мы знаем, что лишний сахар способствует ожирению, которое, в свою очередь, повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и диабета 2 типа», – говорит Линда Ван Хорн, которая также возглавляет Комитет по питанию Американской ассоциации сердца (ААС). Исследования показывают, что всего 100 «сахарных» калорий в день для женщин и 150 – для мужчин могут поступать в организм без негативных для него последствий.

Далее мы с вами будем использовать понятие «свободный сахар». Под этим подразумевается обычный столовый сахар, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, мед и все некалорийные заменители сахара.

Хотя мы крайне нуждаемся в сахар-глюкозе, поскольку он является «то-

пливом» для клеток нашего организма, его избыток вреден. Кстати, кукурузный сироп состоит наполовину – из фруктозы, а наполовину из глюкозы. Столовый сахар (сахароза) расщепляется также до глюкозы и фруктозы. Фруктоза и глюкоза при избыточном потреблении оказывают вредное воздействие на наш организм. «Свободные, добавляемые искусственно сахара, – это не безопасные сахара», – говорит Рейчел Джонсон, профессор диетологии Университета Вермонта, возглавляющая группу экспертов в ААС, которая разрабатывала рекомендации по потреблению сахара.

Чем же нашему организму не угодил столь приятный на вкус сахар? Ниже приведены основные аргументы ученых.

1. Пустые калории. Большую часть сладкой пищи составляет нездоровая рафинированная пища, богатая пустыми калориями. Это – конфеты и другие сладости, сдобная выпечка, сладкие напитки типа «Кола», которые из питательных веществ содержат только рафинированные углеводы. Если вы получаете достаточно калорий с цельными зерновыми, овощами, фруктами, белковыми продуктами (бобовые,

орехи или молочные продукты, мясо), которые необходимы для пополнения запасов питательных веществ, у вас, как правило, не останется места для пустых дополнительных калорий из сахаросодержащих блюд. Если вы все же решитесь их съесть, то получите больше калорий, чем вам нужно, и наберете лишние граммы и килограммы жировой ткани.

Большинство женщин и людей пожилого возраста должны потреблять 1600 калорий в день; дети, девочки-подростки, физически активные женщины, большинство мужчин – 2200; мальчики-подростки, физически активные мужчины – 2800 калорий. Если вы получаете больше, то вам нужно больше их сжечь за счет физической активности, чтобы не набрать лишний вес.

2. Сахаросодержащие напитки провоцируют ожирение, а также повышают риск развития ССЗ и сахарного диабета. Оказывается, что сладкие прохладительные и другие подслащенные напитки являются источником №1 дополнительного свободного сахара. Растворенные в воде сахара быстрее способствуют образованию лишних килограммов, чем сахара из пищи, так как

не уменьшают аппетит. Таким образом, вы «выпиваете» дополнительные калории, прибавляя их к тем, которые вы уже получили с едой.

В исследовании, проведенном в Университете Пердью, 15 молодых взрослых людей употребляли по 450 калорий из свободных сахаров в жидком (сладкие прохладительные напитки) или твердом виде (драже «желе-бобы» – жевательные конфеты с твердой оболочкой и мягкой фруктовой начинкой). Спустя месяц те из добровольцев, кто ел «желе-бобы», не набрали лишнего веса, так как съедали меньшее количество другой пищи. Те же, кто «пил» калории, съедали столько же, сколько и раньше, и даже больше, что привело к избыточному весу.

Также недавнее исследование, длившееся 1,5 года, показало, что те люди, которые ограничивали потребление «жидких» калорий, потеряли больше лишнего веса, чем даже те, кто ограничивал калорийность твердой пищи. Поэтому если вы стремитесь похудеть, в первую очередь устранили из своего рациона «жидкие» калории.

Что касается роли свободных сахаров в развитии ССЗ и диабета, то лишние калории превращаются в лишние килограммы жира. Особенно опасен жир, откладывающийся в брюшной полости, – он является частью метаболического синдрома, способствующего развитию ССЗ и диабета. К тому же, независимо от того, наберете вы лишние килограммы или нет за счет сладких напитков, эти напитки сами по себе способствуют повышению риска развития ССЗ. Оказывается, что фруктоза и сахароза, содержащиеся в них, повышают уровень триглицеридов (ТГ), которые участвуют в процессе атеросклероза наряду с холестерином. Атеросклероз же, в свою очередь, способствует развитию ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, инфаркта, инсульта и т. д.

Что касается риска развития диабета, приведем результаты одного исследования, в котором принимали участие 91 тыс. женщин в течение 8 лет. У тех из них, кто выпивал по крайней мере 1 порцию сладкого прохладительного напитка в день, риск развития диабета 2 типа был на 83% выше по сравнению с теми, кто употреблял такие напитки реже одного раза в месяц. Около 40% из этих 83% приходится на лишний вес, который люди набирают на фоне употребления сладких напитков; 43% обусловлены быстро усваиваемыми углеводами, которыми богаты сладкие напитки. Эти вещества практически сразу всасываются в кровь и вызывают резкий скачок сахара, что требует быстрого и значительного выделения инсулина (гормон поджелудочной железы) для быстрого его утилизирования. Это является стрессом для поджелудочной железы, и если такое повторяется часто, ее ресурсы истощаются и она начинает вырабатывать меньше инсулина, чем необходимо, – что, по сути, вызывает развитие преддиабета или диабета 2 типа.

3. Фруктоза повышает уровень ТГ, способствует накоплению висцерального жира и развитию подагры, а также провоцирует переизбыток. Факт повышения

уровня ТГ доказан в исследованиях Университетов Миннесоты и Калифорнии. При этом уровень ТГ был выше у тех испытуемых, кто употреблял фруктозу, чем у употреблявших глюкозу. Эта связь сильна и постоянна.

Почему фруктоза в большей мере повышает уровень ТГ? Когда вы съедаете много глюкозы, печень «вылавливает» из крови лишь определенное ее количество, необходимое для удовлетворения потребностей организма. Что касается фруктозы, то она практически полностью, сколько бы ее ни поступило из кишечника в кровь, задерживается печенью, оседает в ней и сразу начинает превращаться в жир, который частично остается в печени, а частично поступает в кровь. Результат – повышение уровня ТГ в крови. Будут ли так же воздействовать малые дозы фруктозы? Пока это неизвестно, но все же пока будьте как можно более умеренны в отношении свободного сахара.

В Университете Калифорнии обследовали 32 мужчин и женщин, которые набрали одинаковый вес (3 фунта = 1360 г) в течение 10 недель исследования. В этот период они пили сладкие напитки с фруктозой или глюкозой. Были обнаружены некоторые отличия. Оказалось, что те из испытуемых, которые пили напитки с фруктозой, накопили больше висцерального жира (в брюшной полости) по сравнению с теми, кто пил напитки с глюкозой. Помните, что висцеральный жир способствует развитию ССЗ и диабета. Те же, кто пил напитки с глюкозой, накопили в основном подкожный жир, который не настолько вреден, как висцеральный.

Еще один интересный факт: люди, пьющие напитки с фруктозой, имеют сниженную чувствительность к инсулину, а этот факт также способствует развитию диабета и ССЗ.

Фруктоза способствует накоплению мочевой кислоты в организме, а ее отложение в суставах ведет к появлению признаков подагры. Показательные результаты исследования, которое включало 46 тыс. мужчин. У тех из них, кто получал по крайней мере 12% всех калорий из фруктозы, риск развития подагры в последующие 12 лет был в 2 раза выше по сравнению с теми, кто получал менее 7% таких калорий.

Интересный факт: фруктоза способствует переизбытку. Когда подопытных крыс кормили большим количеством фруктозы (60% от их общего рациона), у них отмечали возникновение нечувствительности к лептину. Лептин – это гормон, который вырабатывают жировые клетки. Он сигнализирует нашему мозгу, когда нужно «выключить» чувство голода. Если этого сигнала нет, вы продолжаете ощущать голод. Кстати, у людей с ожирением также отмечается резистентность (нечувствительность) к лептину. Этого гормона у них много, но он не работает – лептиновые рецепторы в мозге не реагируют на него, поэтому полные люди продолжают есть даже тогда, когда в их организм поступило достаточно калорийной пищи. Результат – лишние килограммы. В эксперименте крысы, если им разрешили есть столько, сколько им захочется, набирали в 2 раза больше веса по сравнению с теми животными, которых не кормили фруктозой.

А как насчет фруктозы из фруктов? Не бойтесь. Углеводы в цельных продуктах связаны с клетчаткой, и это защищает нас от переизбытка углеводов, а значит, и от тех негативных побочных эффектов, которые возникают вследствие употребления рафинированных сахаров.

4. Повышение уровня артериального давления. Минимизирование потребления свободных сахаров помогает контролировать артериальное давление. Похоже, что свободные сахара способствуют повышению артериального давления, однако этот факт требует дальнейших исследований.

Исследование Omni Heart Study (изучение влияния трех типов диет, в том числе богатой нерафинированными углеводами [фрукты, овощи, бобовые, орехи, молочные продукты с низким содержанием жиров, которые богаты магнием, калием], на течение гипертензии) показало, что у людей с гипертензией, употребляющих много нерафинированных углеводов и съедающих/выпивающих 5 чайных ложек (80 калорий) свободного сахара в день, уровень систолического давления снижался на 13 единиц. Что касается участников двух других групп, которые употребляли высокобелковые продукты или продукты, богатые ненасыщенными жирами, то у тех из них, кто съедал всего 2-3 чайных ложки свободного сахара в день (30-50 калорий), систолическое давление удалось снизить на 16 единиц.

Итак, дорогие друзья, будьте внимательны! Диета, богатая сахаром, сулит далеко не сладкую жизнь. Отдавайте предпочтение нерафинированным цельным продуктам, и они будут для вас питанием и защитой.

Будьте здоровы!

ИСТОЧНИКИ СВОБОДНОГО САХАРА

- Ванильное мороженое (1/2 стакана) – 3 ч. ложки сахара
- Йогурт с низким содержанием жиров, ванильный (180 г) – 3,5 ч. ложки сахара
- Йогурт с низким содержанием жиров, фруктовый (180 г) – 4,5 ч. ложки сахара
- Pepsi (600 мл) – 17,5 ч. ложки сахара
- Coca-Cola (600 мл) – 16,5 ч. ложки сахара
- Sprite (600 мл) – 16 ч. ложек сахара
- Кленовый сироп (1/4 стакана) – 12 ч. ложек сахара

Что нам пить?



Идеальной диетой специалисты считают ту, которая не содержит никаких других напитков, кроме чистой воды. Однако, учитывая человеческие слабости, склонности, а также потребность в питательных веществах, врачи попытались помочь нам расставить приоритеты в выборе напитков. Наиболее значимым они считают минимизирование употребления прохладительных и фруктовых напитков. Цельное и 2% молоко не рекомендуется вовсе, так как содержит много насыщенных жиров.

В своем ежедневном питьевом режиме взрослый человек может руководствоваться следующими рекомендациями: **общий объем жидкости – 12 стаканов** (около 2800 мл; 200-300 кал). Из них:

- **Сладкие прохладительные напитки** – 0-1 порция* (110 кал).
- **100% фруктовый сок, «спортивные» напитки** – 0-1 порция (115 кал). Спиртные напитки допускаются диетологами в таком же количестве, но помните, что алкоголь – это яд и наркотик, зависимость от которого начинает формироваться даже с таких малых доз, которые содержатся в тониках или пиве; со временем нужна будет все большая доза. Алкоголь разрушает здоровье человека.
- **Диетические напитки** (со сниженным содержанием калорий за счет сахарозаменителей) – 0-4 порции (0 кал).
- **Молоко, соевое молоко** (включая обезжиренное или 1% молоко и нежирное обогащенное соевое молоко) – 0-2 порции (100 кал).
- **Несладкий кофе или чай** – 0-5 порций (0 кал). Помните, что эти напитки не безвредны. В их составе есть кофеин, который является наркотическим, канцерогенным веществом, а также

способствует развитию артериальной гипертензии, бессонницы и подагры. Теин, содержащийся в чае, не менее вредный, чем кофеин.

• **Вода** – 2-6 порций (0 калорий). Ноль калорий – море пользы!

Начинайте день с 2-3 стаканов теплой воды за 30-40 минут до еды, затем – между завтраком и обедом, но не раньше чем через 2 часа после еды – выпейте еще 3-4 стакана. То же повторите между обедом и ужином. Старайтесь не пить после 8 часов, чтобы не вставать в туалет ночью.

Вода способствует выведению токсинов, делает кровь достаточно текучей, чтобы переносить питательные вещества и кислород, разжижает кровь для транспортировки питательных веществ и кислорода к наиболее отдаленным тканям и клеткам. В такой крови клетки иммунной системы передвигаются с наибольшей скоростью, а значит, «враги» будут уничтожены в кратчайшие сроки. Суставы и мышцы при достаточном потреблении воды способны наиболее эффективно выполнять свою функцию. Мозг, состоящий на 85% из воды, остро реагирует на ее недостаток (развиваются головная боль, снижение работоспособности, сонливость, лабильность настроения, депрессия). При недостатке воды в почках и желчном пузыре начинают кристаллизоваться соли и образуются камни. Человека беспокоят запоры и явления синдрома раздраженного кишечника, изжога. Поэтому: **ПЕЙТЕ ВОДУ НА ЗДОРОВЬЕ!**

*Порцией считается 1 стакан (около 230 мл) или банка прохладительного напитка (340 мл).

На праздники вы можете приготовить один из предложенных ниже напитков

НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК И ФИНИКОВ (2 порции)

- 4 финика
- 1 яблоко
- ½ ч. ложки лимонного сока
- 2/3 стакана соевого молока
- ½ ч. ложки ванильного сахара
- 2 ст. ложки соевого крема

Яблоки очистить от сердцевин. Все поместить в блендер, взбить до однородной массы. Подавать охлажденным.

ФРУКТОВОЕ МОЛОКО

- 2 стакана соевого или орехового молока
- 3 средних спелых банана
- 2 стакана апельсинового или ананасового сока
- Щепотка соли

Смешать все ингредиенты в блендере до однородной массы. Употреблять сразу.

ВАРИАНТЫ: Можно использовать любые фрукты. Ананасовый или апельсиновый сок можно заменить абрикосовым или персиковым.

ТЫКВЕННО-БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

- 1 кг тыквы испечь в духовке
- 1-1 ½ стакана соевого молока
- 1 банан

Печеную тыкву очистить от кожуры, крупно нарезать, поместить в блендер, добавить молоко и банан, хорошо взбить. Если коктейль получается густой, можно добавить еще молока. Употреблять сразу после приготовления.

Коричневий рис замість білого

Чому варто надати перевагу коричневому рису, а не білому? У ході дослідження за участю 200 000 чоловіків та жінок віком від 14 до 22 років науковці виявили, що ті з них, хто з'їдає принаймні 5 порцій білого рису на тиждень, мають на 17% вищий ризик розвитку діабету 2 типу, порівняно з тими, хто з'їдає 1 порцію на місяць. Для порівняння: люди, які з'їдають 2 порції коричневого рису на тиждень, мають ризик розвитку діабету на 11% нижчий, порівняно з тими, хто вживає менше однієї порції на місяць. Нагадаємо, що коричневий рис – це рис, не очищений від зовнішньої оболонки, а білий – очищений. Під час процесу очищення видаляється зовнішня цінна частина зерна,

багата на клітковину, мінерали, вітаміни і захисні речовини.

Інші дослідження показали, що серед жінок, хворих на діабет, які вживають найбільшу кількість висівок (близько 10г на день), ризик смерті від ускладнень ССЗ на 35% нижчий, ніж у тих, хто вживає найменшу кількість висівок (1г на день). При цьому не має значення, чи вживають вони висівки з цільним зерном, чи додають їх окремо до страв.

Висновок: Замініть рафіновані зернові на цільні. Коричневий рис допоможе запобігти розвитку діабету, адже в ньому багато клітковини, вітамі-

нів, магнію та інших мінералів, на відміну від білого рису. Крім того, у людей, котрі вживали коричневий рис, не спостерігалось різких коливань цукру в крові. Однак пам'ятайте, що інші зернові, наприклад, гречка, спричиняють навіть нижчі коливання цукру в крові, ніж коричневий рис.



Надмірна вага

Коли дорослі переїдають, жирові клітини на їхній талії накопичують більше жиру і збільшуються за розміром, у той час як жирові клітини на стегнах збільшуються кількісно. Більш ранні дослідження свідчили, що в дорослих не відбувається росту нових жирових клітин.

Дослідники з клініки Мейо запропонували досліджуваним

з нормальною вагою (середній вік 30 років) після кожного прийому їжі продовжувати їсти до тих пір, доки не відчують, що вони переїли. Також вони повинні були вживати по 4 порції «добавок» до основного раціону на день, наприклад, «Снікерс», морозиво чи солодкі охолоджувальні напої, кожна така добавка - 350-500 калорій.

Після 8 тижнів експерименту учасники набрали додатково 4,5 кілограми, включаючи 3,6 кілограмів жиру. При цьому підшкірні жирові клітини на животі збільшилися в розмірах, а жирових клітин на стегнах стало більше кількісно. У середньому кожен учасник наростив 2,6 мільярдів нових жирових клітин.

Слід зауважити, що жир, який відкладається на животі, більш небезпечний за жир на стегнах. Жир на животі сприяє розвитку діабету та ССЗ.

Висновок: наступного разу, коли ви вирішите добре попоїсти, нагадайте собі, що організм додаткові калорії обов'язково десь «відкладе про запас».



Современные родители должны измениться

Умирая в больничной палате, студентка колледжа, которая получила тяжелые травмы в автомобильной катастрофе, сказала своей матери: «Мама, ты учила меня всему, что мне нужно для жизни: как прикурить сигарету, как держать бокал с коктейлем, как жить половой жизнью, избегая беременности. Но ты не научила меня умирать. Скорее научи меня, мама, потому что я умираю».

Полиция арестовала 17-летнего парня и отправила его в камеру предварительного заключения, где он ожидал суда. Там парень внезапно пришел в иступление. Он разломал отопительную трубу, разбил все окна, до которых смог дотянуться, а затем четыре часа стучал по трубам, пока его не усмирили слезоточивым газом. Впоследствии, когда парня спросили о причинах произошедшего, он ответил: «Мне нечего было терять. Я уже потерял единственное, что могло удержать меня, – моих родителей».

Другой парень писал: «Я скажу вам, почему мы, подростки, выпиваем и заводим случайные половые связи. Вы, родители, начинаете войны и подаете нам ужасный пример того, что касается нравственности и честности, а потом хотите, чтобы мы были ангелами. Мы всего лишь подражаем вам. Почему вы не претворяете в жизнь то, что проповедуете?»

Девушка с грустью призналась в кабинете консультанта: «Я самая несчастная на свете. Утром я иду на работу, потом возвращаюсь домой, и у меня нет цели в жизни. Мне постоянно приходится удерживать своих родителей, чтобы они в драке не убили друг друга, и останавливать маленького братишку, когда он начинает бить сестренку. Когда-то у нас была счастливая семья. Отец ходил с нами в церковь, и все складывалось прекрасно. Но затем с ним что-то произошло. Ему все надоело, в том числе и мама, поэтому они стали ссориться. Он запил, а мама стала гулять

с другими мужчинами. Теперь находиться дома просто невыносимо, но я чувствую, что мне придется остаться там, чтобы они вовсе не поубивали друг друга».

Никогда прежде семье не грозила такая страшная опасность. Половина браков в Северной Америке заканчивается разводом. То же происходит и в других странах. Времена меняются, но не меняются человеческие взаимоотношения. Детям по-прежнему нужны родители, потому что эти тесные узы на заре их жизни развивают у них человеколюбие; подростки все так же нуждаются в руководстве и каких-то ограничениях наряду с поддержкой и ободрением, по мере того как они взрослеют, готовятся покинуть родительский дом и создать свою семью.

Каждый год миллионы людей становятся родителями. Молодые пары зачастую оказываются обремененными детьми, не зная принципов родительского воспитания, наказания, формирования характера, общения. Одна из самых трудных задач в нашей жизни – взять на себя всю полноту ответственности за воспитание совершенно беспомощного маленького человечка, чтобы в конечном итоге он стал организованным и полезным членом общества.

Родители стремятся дать все самое лучшее своим детям: хорошую еду, одежду, лучшие игрушки. Они вкладывают в них время, силы и средства. Но, несмотря на все благие намерения, многие родители бывают разочарованы поведением своих детей, которые получают двойки в школе, огрызаются и не слушаются, спорят, капризничают, ленятся, не хотят выполнять работу по дому, грубят старшим, требуют к себе внимания, дерутся друг с другом, испытывают терпение взрослых. Почему дети такие непослушные, если их родители изо всех сил старались их воспитать?

Современным родителям просто необходимо измениться!

Если необходимы изменения, то они должны начаться с нас. Это можно

сказать о любых взаимоотношениях: как между членами семьи (родитель – ребенок, муж – жена), так и между друзьями.

В первую очередь самоуважение

Многие люди страдают от комплекса неполноценности. Повсюду можно видеть симптомы этой массовой трагедии. Современные исследования показывают, что дети и взрослые, уважающие себя, легко справляются с жизненными проблемами, редко оступаются и не идут по жизни на ощупь.

Чтобы помочь ребенку хорошо относиться к самому себе, вам нужно начать с себя. Малыш считает вас образцом для подражания и, наблюдая за вашим поведением, зорко подмечает все признаки отсутствия у вас чувства собственного достоинства. Ваша личная заниженная самооценка подобна смертельному вирусу для вашего ребенка. Отсутствие должного самоуважения часто передается из поколения в поколение. Факты свидетель-



ствують, що схильність до самоубийства також спостерігається в наступних поколіннях.

Тепер саме час зробити особисті висновки по приводу емоційного клімату в вашому домі. Царит ли у вас атмосфера благоговійного ставлення, допомагає ли вона вашому дитині розвивати позитивні уявлення про власну цінність? Сповістили ли ви свого дитині на зрозумілому мові, що приймаєте його таким, який він є? Можете ли ви поважати його просто як особистість, або йому потрібно завоювати ваше схвалення якими-то досягненнями?

Одним з елементів щастя вважається хороше ставлення до себе, а здорове самоповага – найкращий подарунок, який ви можете подарувати своєму дитині.

Ви можете цього досягти!

С допомогою Божої можна «пере-

програмувати» шкідливе ставлення до себе самим.

«Ми ж всі, відкритим обличчям, як в дзеркалі, дивлячись на славу Господню, перетворюємося в той же образ слави в славу, як від Господня Духа» (1 Кор. 3:18).

Одній дівчинці було важко навчатися в школі. Розповідаючи Богу про власну думку про себе, вона кожен день на початку повторює слова з Біблії: «Все могу в утверждающем меня Иисусе Христе» (Филп. 4:13).

Всі, що записується негайно в підсвідомість, сприймається як правда, і місце для сумнівів уже не залишається. Початок дівчинки-підлітка «перепрограмування» своєї свідомості увінчався повним успіхом. В процесі якихось небагатьох тижнів її життя змінилося в кращий бік! Якщо раніше їй здавалося, що вона нічого не може навчитися, то тепер вона стала отримувати високі оцінки. Дівчинка знала напевно, що Бог допомагає їй.

Симптомы низкой самооценки у ребенка

Возможно, вы уже задумывались: а не страдает ли ваш ребенок от ощущения собственной отверженности? Могут ли родители определить, что их дети действительно чувствуют себя таковыми? У отверженного ребенка проявляются следующие признаки или черты поведения:

1. Отсутствие способности принимать решения.

Он боится принимать самые пустяковые решения. Избегает новых начинаний, даже если ему предлагают помощь. Когда его о чем-то просят, он отвечает: «Я не знаю, как это делать». Он не просит о том, что ему в данный момент необходимо.

2. Уход в мир грез и фантазий.

Ему нелегко решиться играть с другими детьми или участвовать в совместных мероприятиях. Он не вступает в контакт с другими ребятами по собственной инициативе, не защищает себя словом или делом, боится задавать вопросы или отвечать на них, проявляет холодность или отсутствие привязанности, необычно много времени проводит в уединении, перед телевизором или за чтением, предпочитает выдуманных друзей настоящим.

3. Рецидивы умышленного непослушания.

Слишком часто кусается, дерется, бьет ногами и т. д. Привычно врет или крадет. Пытается привлечь к себе внимание недозволенными действиями. Все время ведет себя глупо или мешает другим. Проявляет чрезмерное стремление конкурировать с другими детьми.

4. Нездоровые попытки угодить другим людям.

Постоянно дарит что-то людям, пытается «купить» их расположение или дружбу. Принесит вещи из дома, чтобы заслужить одобрение учителя и друзей. Все время спрашивает: «Я вам нравлюсь?»

5. Нитье и плаксивость.

Плачет, дуется или устраивает сцены всякий раз, когда ему не удается добиться своего. Жалуется: «Они меня не любят», или «Они не хотят со мной играть».

6. Унижение других.

Называет других детей обидными словами. Настроен критически и все время кого-нибудь осуждает. Обвиняет окружающих в собственных ошибках. Находит оправдания своему поведению. Привычно сплетничает.

7. Физические данные.

Часто страдает избыточным весом. Говорит неуверенно, слабым голосом. Имеет неопрятный внешний вид. Сидит сутулившись и опустив плечи. Уголки рта опущены, в глазах нет блеска. Отводит глаза, не выдерживает прямого взгляда.



Как научить ребенка чистить зубы

◆ Чистка зубов у ребенка должна вызывать только положительные эмоции.

◆ Учите на своем примере. Детям свойственно подражать взрослым.

◆ Учите на игрушках. Почистите зубы резиновому крокодилу или медвежонку (заранее помойте его с мылом).

◆ Под присмотром взрослых ребенок должен чистить зубы до 6 лет.

◆ Количество пасты на щетке должно превышать размера горошины.

◆ Жевательную поверхность зубов чистите горизонтальными движениями (вперед-назад).

◆ Внешнюю поверхность зубов чистите, расположив щетку под углом 45° к линии десен.

◆ Внутреннюю поверхность зубов чистите вертикальными движениями (вверх-вниз).

◆ Прополощите рот.

◆ Сполосните щетку. Ее следует хранить в вертикальном положении.

◆ Чистите зубы дважды в день – утром и вечером.



Приділяйте увагу принципам гігієни

Дотримання вимог гігієни в харчуванні, фізичних вправах, догляді за дітьми і хворими, а також у багатьох інших питаннях слід приділяти набагато більше уваги, ніж це робиться звичай. Щодо гігієни, батьки повинні використовувати кожну можливість, аби вказати на необхідність ідеальної чистоти як в особистих звичках дитини, так і в усьому її оточенні. Навчайте дітей, що здорова обстановка в спальній кімнаті, зразкова чистота на кухні, зі смаком сервірований здоровою їжею стіл більшою мірою сприяють збереженню щастя в родині та справляють краще враження на гостей вашого дому, які добре розуміються в таких питаннях, ніж, наприклад, укомплектування вашої вітальні, яким би дорогим воно не було.

Привет, ребята.

Прочитайте эту очень увлекательную историю, а затем ответьте на вопросы.

Ураган на таможне

– Пока, мам, – сказала я и схватила свой школьный рюкзак с заднего сидения маминой машины.

Она поцеловала меня в лоб и сказала:

– Смотри, не промокни.

На небе собирались хмурые тучки.

– Постараюсь, – пообещала я и побежала к дверям бабушкиного дома.

Мама ездила на работу в клинику милосердия два раза в неделю и была там с трех часов дня до одиннадцати вечера. В это время я оставалась с бабушкой, ожидая, когда вернется с работы папа и заберет меня.

К моему удивлению, мама вернулась через полчаса. Она была бледная и дрожала. Взяв бабушкин телефон, она ушла в другую комнату, захлопнув за собой дверь, чтобы я не слышала ее разговора.

– Мама, ты разве не поедешь сегодня на работу? – поинтересовалась я, после того как она положила трубку на место.

– Нет, – ответила мама. – Пойдем, Донни, мы едем домой.

– Что случилось? – недоумевала я.

Когда мы приехали домой, я заметила, что мама была чем-то расстроена. Она села на диван и обняла меня.

– Что случилось, мама? – спросила я вновь.

– Я просто сильно испугалась. Все в порядке, я не хочу об этом говорить сейчас.

– Ладно, – ответила я и пошла в другую комнату смотреть телевизор.

Через несколько часов пришел папа. Мама что-то начала ему рассказывать тихим голосом на кухне. Но папа никогда не говорил тихо, поэтому я могла слышать его слова.

– Нет, я так не думаю, – сказал он. – Там просто было скользко, и ты покрутилась немного на мокром асфальте.

Мамино бормотание.

– Это правда, – продолжил папа. – На таможне недостаточно места, чтобы крутиться на дороге. Там очень высокие бетонные бордюры.

Бормотание, бормотание.

– Дорогая, ты просто сильно испугалась, но это не было торнадо, мы бы услышали об этом в новостях.

Я переключила телевизор с моего любимого канала, где смотрела мультфильмы, на канал новостей. Программа только начиналась.

– Торнадо затронуло сегодня таможню... – начал репортер.

– Мама, папа, идите сюда скорее! – закричала я.

Репортер брал интервью у посетителя таможенной кассы.

– Да, ураган пронесся прямо тут, на склоне. Мимо таможенной кассы проезжала красная машина Шевроле Шевет. Торнадо подхватило автомобиль и начало крутить его в воздухе. Потом поставило машину на дорогу, только направлением в другую сторону.

– Был ли водитель ранен?

– Думаю, нет. Машина постояла на месте несколько минут, а потом медленно поехала.

«Неужели этот человек говорит о моей маме?» – подумала я.

– Да и машина вовсе не пострадала, – продолжил очевидец.

– Это все-таки было настоящее торнадо! – сказала мама дрожащим голосом и заплакала. Папа обнял ее.

– Ураган был так близко, – всхлипывала она. – Бог взял мою маленькую машину в Свои руки. Вокруг меня все летало, но я была в безопасности в Божьих руках!

Вопросы:

1. Куда ездила мама рассказчицы два раза в неделю?

2. Как зовут рассказчицу истории?

3. Какого цвета и какой марки была машина мамы?

4. Кто спас маму?

Що впливає на мозок дитини?

У перші три роки життя людини формується активна зона мозку. Оскільки мозок відповідає за функціонування всього тіла, дуже важливо на початку життя людини правильно «відрегулювати» роботу мозку. Багато хто навіть не підозрює, як сильно впливає спосіб життя на розвиток мозку малюка.

Наприклад, якщо вагітна жінка курить, то плацента буде надто маленькою. Це негативно впливає на розвиток мозку плоду. Дослідження 17 тисяч дітей віком від 7 до 11 років, чії матері курять, виявили, що в них є певні розумові порушення, такі як розлади читання, нездатність до засвоєння математики та інші проблеми поведінки. Тому, окрім підвищеного ризику серцевих захворювань, захворювань легенів та емфіземи в матерів, котрі курять, у їхніх нащадків виникнуть серйозні розлади розумових процесів.

Напій для дітей?

Розглянемо вплив способу життя на розвиток мозку, зокрема вживання алкоголю. Велика кількість матерів під час вагітності вживає алкоголь. У США, наприклад, більше 375 тисяч дітей на-

роджуються в жінок, залежних від алкоголю, у результаті один з одинадцяти малюків з'являється на світ із певними розумовими та фізичними вадами.

В організмі вагітної жінки недостатньо ензимів, які борються з алкоголем, тому її плід не захищений від отрути алкоголю і токсичних продуктів його обміну, зокрема ацетальдегіду. Сильний вплив алкоголю на дитину називається алкогольний синдром плоду (АСП), який супроводжується серйозними фізичними і розумовими ушкодженнями.

Можливі наслідки: голова менших розмірів, спотворення обличчя, сформовані з відхиленнями суглоби та кінцівки, проблеми з координацією, погана пам'ять.

Дослідження, профінансовані урядом США, показали, що не існує безпечної норми вживання алкоголю вагітною жінкою, і будь-яка доза алкоголю підвищує ризик постійного вживання спиртних напоїв під час вагітності. Наслідки можуть бути помітними не лише на обличчі, як при АСП, а також і в розвитку діяльності мозку плоду.

Вживання алкоголю під час вагітності підвищує ризик порушення уваги в дітей. Один прийом алкоголю може загальмувати процес розвитку мільйонів клітин головного мозку, у результаті чого в малюка буде погана пам'ять, порушення здатності до навчання та інші відхилення головного мозку.

Як росте ваш «садок»?

У процесі розвитку мозок нагадує садок. Сприятлива атмосфера життя плоду і перших років життя після народження схожі на прекрасний, доглянутий садок. Саме в такому середовищі створюється потенціал для росту кращого врожаю. Те ж саме відбувається і з розви-

тком мозку. Надходження здорового харчування і сприятливе навколишнє середовище створюють умови для гармонійного розвитку вашої дитини та її розумових здібностей.

Але пам'ятайте: занедбані сади можна відновити завдяки наполегливій турботі та увазі. Те саме і з нашими розумовими здібностями. Діти, які перебувають у жахливих умовах, можуть покращити свій стан завдяки здоровому способу життя і повноцінному харчуванню. Вони розквітнуть, як квіти, що були занедбані, проте приведені в належний стан. Ніколи не варто впадати у відчай, тому що наші розумові здібності можна покращити завдяки кращому харчуванню і способу життя.

Ривок уперед на старті!

Дослідження 3500 осіб показали, що недостатнє харчування в дитинстві призводить до підвищення ризику втрати пам'яті, проблем концентрації та інших порушень функціонування мозку. Керівник дослідження Річард Еббот пояснив: «Існує ряд хвороб, які є результатом поганого ставлення до дітей і проявляються в наступні роки їхнього життя».

Наприклад, організм жінки, яка має надмірну вагу, виробляє забагато інсуліну. Інсулін може проникати крізь плаценту та впливати на розвиток плоду, внаслідок чого дитина набуває від матері схильності до надмірної ваги та діабету. Недостатнє харчування також передбачає ризик появи надмірної ваги під час подальших років життя дитини.

Однак слід пам'ятати, що ці діти не приречені на життя з надмірною вагою тіла. Просто вони більш сприйнятливі до факторів ризику набуття зайвої ваги, таким як калорійна їжа і малорухомий спосіб життя. Здорове харчування та активний спосіб життя допоможуть дітям, схильним до надмірної ваги, бути в чудовій формі.

Постійне здорове харчування, яке включає велике розмаїття фруктів та овочів, необроблені зернові, боби, стручкові рослини, корисні жири з оливок, горіхів, авокадо, оливкова та соєва олія, вітамін B₁₂ — усе це допомагає нормальному розвитку малюка. Це ривок уперед на старті життя!



Можно ли заменить сахар?

Говоря о вреде сахара и необходимости снизить его употребление, мы чаще всего вспоминаем о сахарозаменителях, либо, как их еще называют, подсластителях. Являются ли они лучшей альтернативой сахару или, быть может, еще более опасными? Рассмотрим некоторые из них.



► Ацесульфам (калиевая соль)

Подсластитель сульфамидного ряда, бесцветные кристаллы, легко растворимые в воде, примерно в 180—200 раз слаще сахарозы (сахара). Используется для подслащивания газированных напитков, при изготовлении выпечки, желатиновых десертов и жевательной резинки, а также в качестве подсластителя для некоторых лекарственных форм (сиропы). Одобрен к использованию в газированных напитках в 1998 году американским Управлением по контролю за продуктами и лекарственными средствами. Зарегистрирован как пищевая добавка E950. В исследованиях у самок крыс повышал риск развития рака, однако исследование Toxicity studies of acesulfame potassium (National institutes of health) показало отсутствие связи между приемом ацесульфама и вероятностью возникновения опухолей.

► Аспартам

Аспартам примерно в 160—200 раз слаще сахара, не имеет запаха, хорошо растворим в воде. Имеет калорийность 4 ккал/г, для придания сладкого вкуса необходимо небольшое количество вещества, поэтому его вклад в калорийность пищи не принимается в расчет. По сравнению с сахаром вкусовое ощущение сладости от аспартама появляется медленнее и остается дольше. Это вещество является вторым по популярности подсластителем и входит в состав огромного количества продуктов и напитков, в том числе безалкогольных, горячего шоколада, жевательных резинок, конфет, йогуртов, витаминов, таблеток против кашля и многого другого. Также выпускается в виде таблеток (1 таблетка по сладости соответствует 3,2 г сахара) и используется при сахарном диабете, ожирении и других заболеваниях, требующих ограничения или исключения употребления сахара.

Первыми стали применять аспартам США и Великобритания — с 1981 года.

Выпускается под различными торговыми марками (например Equal, Spoonful). Аспартам в организме человека распадается на две аминокислоты (аспарагиновую и фенилаланин), а также метанол. Последний является ядом, действующим на нервную и сосудистую системы организма. Токсическое влияние метанола обусловлено так называемым летальным синтезом — метаболическим окислением в организме до очень ядовитого формальдегида. Прием внутрь 5-10 мл метанола приводит к тяжелому отравлению (одно из последствий — слепота), а 30 мл и более — к смерти. Этот факт часто дает повод для дискуссий о вреде аспартама.

Большое количество токсикологических и клинических исследований данного вещества подтверждает его безвредность, если дневная доза не превышает 50 мг на килограмм массы тела. В Европе установлен максимум 40 мг на килограмм массы тела в день. Практически 40 мг/кг для человека с массой тела 70 кг означают примерно 266 таблеток синтетического подслащивающего средства, или 26,6 л «Колы» в день.

Потребление продуктов, содержащих аминокислоту фенилаланин, противопоказано людям с наследственным заболеванием фенилкетонурия, поэтому во многих странах продукты, содержащие аспартам, должны иметь предупреждение: «Содержит источник фенилаланина».

В результате проведенной в 2005 году работы итальянские исследователи пришли к выводу, что аспартам является мультипотенциальным канцерогенным агентом, эффект которого наступает при употреблении ежедневно 20 мг на килограмм массы тела, что гораздо меньше рекомендуемой ежедневной дозы. У животных, получавших в пищу аспартам, наблюдалась четкая тенденция к развитию разных типов злокачественных заболеваний, в том числе лимфом, лейкоз и множественных опухолей различных органов.

В анализе, опубликованном в апреле текущего года европейским «Журналом диетического питания», южноафриканские ученые оценили потенциальное воздействие на мозг фенилаланина и аспарагиновой кислоты. Подробный анализ подтверждается и более чем 50 ссылками на другие научные работы. В своей работе авторы подробно описывают способность фенилаланина нарушать химию мозга, включая возможность снижать уровень ключевых мозговых химических соединений, например серотонина (это может неблагоприятно влиять на различные области, включая настроение, поведение, сон и аппетит). Авторы также обращают внимание, что фенилаланин может нарушать метаболизм аминокислот, функций нервов и гормональный баланс в организме. Ученые утверждают, что аспартам способен разрушать нервные клетки, что, в свою очередь, может вызывать болезнь Альцгеймера.

Существует мнение, что аспартам опасен для диабетиков. У данной группы людей вследствие отравления этим веществом может возникнуть ретинопатия. Аспартам способствует тому, что уровень сахара в крови становится неконтролируемым. На конференции Американского колледжа врачей сообщалось, что перевод диабетика с сахара на продукты, содержащие аспартам, привел в конечном счете к развитию комы.

Ученые Бландел и Хилл сумели показать, что непитательный заменитель сахара — аспартам в растворе — возбуждает аппетит. В отчете было указано: «После приема аспартама испытуемые продолжали ощущать остаточное чувство голода в отличие от приема глюкозы. Это чувство функционально, оно приводит к повышенному потреблению пищи». Исследователи Тардофф и Фридман доказали, что сильное ощущение голода может сохраняться до полутора часов после приема искусственных заменителей сахара.

► **Сахарин** — бесцветные кристаллы со сладким вкусом, малорастворимые в воде. Продаваемый сахарин представляет собой кристаллогидрат натриевой соли, которая в 300—500 раз слаще сахара. Сахарин не усваивается организмом (выводится с мочой). Его применяют вместо сахара при заболевании диабетом, а также в качестве суррогата сахара. В пищевой промышленности сахарин зарегистрирован как пищевая добавка E954, подсластитель. Как и другие подсластители, он не обладает питательными свойствами. Первые опыты показали, что сахарин хорошо переносится диабетиками. В настоящее время применение этого вещества в пище сильно сокращено, хотя выпускаются подсластители на сахарине («Сукразит»), а в напитках и некоторых других продуктах используют смеси подсластителей, так как сам по себе сахарин дает не очень приятный металлический привкус.

Производные имида 2-сульфобензойной кислоты применяют в качестве фунгицидов, гербицидов и антибактериальных препаратов, для изготовления тонеров лазерных принтеров и копировальных аппаратов, клеев для металлов.

В 1960-х годах появлялись сообщения о том, что сахарин — якобы канцерогенное вещество. Исследования, проведенные в 1977 году, показали увеличение показателя заболеваемости раком мочевого пузыря среди лабораторных крыс, которых кормили большими дозами сахарина. В том же году американское Управление по контролю за продуктами и лекарственными средствами предложило запретить использование сахарина в пищевой промышленности, как это сделали в Канаде и СССР. Однако позднее эти предположения были опровергнуты. В 1991 году данное Управление отозвало предложение по запрету сахарина, и в 2000 году Конгресс отменил закон, предписывающий размещать на упаковках предупреждение о возможном вреде для здоровья. Ныне сахарин одобрен Объединенной экспертной комиссией по пищевым добавкам (JECFA) Всемирной организации здравоохранения и Научным комитетом по пищевым продуктам Европейского союза, разрешен более чем в 90 странах (в том числе и в России). JECFA рекомендована допустимая дневная доза в количестве 5 мг на 1 кг массы тела человека. Считается, что при соблюдении этой дозы опасности для здоровья продукт не представляет.

► **Стевия** (лат. *Stévia*) — род многолетних растений семейства астровых, или сложноцветных, включающий около 150 видов трав и кустарников, произрастающих в Южной и Центральной Америке, на севере — вплоть до Мексики.

В 1931 году французские химики М. Бридель и Р. Лявель выделили из стеви гликозиды, которые и придают ей

сладкий вкус. Экстракты, получившие названия стевиозиды (англ. *steviosides*) и ребаудиозиды (англ. *rebaudiosides*), оказались слаще сахарозы в 250—300 раз. Ощущение сладости наступает медленнее, чем после употребления обычного сахара, но длится дольше. Однако, особенно при высокой концентрации, оно может иметь горькое послевкусие. Стевия не влияет значительно на количество глюкозы в крови и по этой причине показана страдающим диабетом и при углеводных диетах.

В качестве подсластителей обычно используют листья растения, их водный экстракт и выделенные стевиозиды. В 1985 году вышло в свет научное исследование, утверждающее, что стевиол (промышленное производное название стевиозидов и ребаудиозидов) является мутагеном (то есть агентом, вызывающим мутацию) и, как следствие, канцерогеном. Вывод был сделан на основании исследования печени лабораторных крыс. Однако данное утверждение было подвергнуто критике. Дальнейшие исследования дали противоречивые результаты. Хотя в последних научных трудах окончательно сделан вывод о безопасности стеви, ведомства США, контролирующие безопасность пищи и лекарственных средств (главным образом Управление по контролю за продуктами и лекарственными средствами) не имея достаточных доказательств, вызвали беспокойство по поводу токсичности стеви.

В 2006 году Всемирная организация здравоохранения сделала заключение, что «стевиозиды и ребаудиозиды А негеноотоксичны в лабораторных условиях и на живых организмах; геноотоксичность стевиола и некоторых его окислительных производных, проявляющаяся в лабораторных условиях, в естественных условиях не обнаружена», и указала, что дальнейшее исследование должно определить допустимую дозировку вещества.

► **Сукралоза** (трихлоргалактосахароза) — это сравнительно новый высококачественный интенсивный термостабильный подсластитель, который может применяться для производства большого количества продуктов — от напитков до изделий хлебопекарной промышленности.

Сукралозу получают из обычного сахара, и она имеет подобные ему вкусовые характеристики. Это вещество (пищевая добавка E955) имеет приятную на вкус сладость, хорошо растворяется в воде, высокостабильно в широком спектре производства напитков и пищевых продуктов. Совершенно стабильно при термообработке (пастеризации и стерилизации), применяемой при изготовлении йогуртов и пюре, сохраняет свою сладость в продуктах даже после хранения в течение года. Организм не способен ассимилировать сукралозу.

При этом она в 600 раз слаще сахарозы. Сукралоза была одобрена в Канаде в 1991 году, а затем в 1998 году — в США, где продавалась под названием Splenda. До этого сукралоза за 13 лет прошла более сотни тестов на токсичность, которые не выявили никаких канцерогенных свойств или побочного воздействия на репродуктивную функцию, нервную систему или генетику.

Спонсируемые компанией-производителем исследования определили приблизительное ежедневное потребление сукралозы на уровне 1,1 мг на килограмм массы тела. Оптимальный прием без отрицательных побочных эффектов составил 16 мг на килограмм веса тела, а максимально допустимый — 1 500 мг. У подопытных мышей не отмечались побочные эффекты даже при дозах в 16 000 мг на килограмм массы тела, у крыс аналогичные результаты были получены при 10 000 мг. Последние показатели эквивалентны потреблению человеком с массой тела 75 кг 750 г сукралозы в день. Однако на фоне приема этого вещества в количестве 5% от общего количества пищи крысы ели меньше, очевидно, потому, что столь огромное количество подсластителя делало пищу невкусной. Снижение аппетита, в свою очередь, приводило к уменьшению размеров вилочковой железы.

Однако у человека не происходит ни снижения аппетита, ни уменьшения вилочковой железы. Организм выводит около 85% потребленной сукралозы, абсорбируя лишь 15%. То, что усваивается, выводится в течение суток. То есть сукралоза не задерживается в организме человека. Она не может попасть в мозг, преодолеть плацентарный барьер у беременных женщин или проникнуть в материнское молоко. Сукралоза не взаимодействует с другими нутриентами и не способствует высвобождению инсулина. Исследования показали ее абсолютную безопасность для диабетиков.

В исследовании, результаты которого были опубликованы несколько лет назад, сравнили результаты потребления искусственных подсластителей, включая сукралозу и сахар. Исследование длилось 10 недель и проводилось с участием группы людей с избыточным весом, которые употребляли сахар или его заменители. У участников испытания, получавших большое количество сахара (28% от всей суточной калорийности пищи), отмечалось увеличение энергии, повышение физической активности, увеличение массы тела, жировой массы и артериального давления, чего не наблюдалось у тех, кто употреблял искусственные подсластители.

В любом случае, старайтесь меньше употреблять продуктов с сахарозаменителями, так как наряду с ними, как правило, используют консерванты, ароматизаторы, которые далеко не всегда безвредны.

■ Барбара Немчевська

І ТОДІ ВЕСЬ СВІТ стане кращим!

Сьогодні мало хто вважає, що в наших сім'ях, у наших колективах, у нашому суспільстві необхідна присутність Бога. А це призводить до того, що без Бога і виконання Його Заповідей як усе суспільство, так і сім'ї, і кожна людина зокрема все більше опиняються під владою гріха і пороку. Ми на власні очі бачимо, до яких трагічних наслідків призводить нехтування Божественними принципами.



Сьогодні необхідно, щоб у сім'ї відбулися певні перетворення за умов прийняття і дотримання принципів Божого Закону. Розглянемо ці умови.

Умова перша: запросимо Бога до своєї родини!

На чолі кожної родини має стояти Сам Бог, Який буде першим і єдиним авторитетом у всіх сферах нашого життя. Бог допоможе подолати проблеми, зробить шлюб успішним та щасливим, проте лише в тому випадку, якщо сім'я запросить Його бути керівником і довіряти Йому всі свої переживання.

Умова друга: вимкніть телевізор!

Наші сили і почуття необхідно насамперед присвятити Богові і дарувати нашим рідним, і тоді взаємовідносини в сім'ї, довіра та відкритість будуть все більше зміцнюватися та розвиватися. Нехай у наших оселях панують любов і доброзичливі стосунки. Давайте вимкнемо телевізори, сховаємо газети і журнали та прислухаємося до переживань наших близьких, зазирнемо їм у очі, розповімо їм про свої почуття і мрії, разом із ними почитаємо книги, поспілкуємося, навчимося правильно розв'язувати конфлікти. Не сваріть, не ображайте і не принижуйте більше одне одного.

Умова третя: не забувайте про відпочинок!

Давайте відкладемо всі наші повсякденні справи і вихідний день проведемо разом зі своєю родиною. Нехай цей день стане днем сімейної радості та єднання, днем відновлення і відпочинку після тижня важкої праці. Хоча б раз на тиждень давайте не будемо нетерпляче позирати на годинник, роз-

мовляючи з нашими дітьми чи супутником життя.

Умова четверта: давайте піклуватися про старших!

З якою надією батьки очікують пошани і любові від нас! Давайте огорнемо наших батьків, а також усіх людей похилого віку, особливо тих, хто брав участь у нашому вихованні, - увагою, турботою і чуйністю до їхніх потреб. Тоді Бог особливим чином благословить нашу сім'ю.

Умова п'ята: не вбивати!

Перестаньмо вбивати своїми жорстокими словами, грубими жестами, черствістю і неухважною, перестаньмо принижувати і відштовхувати одного власною байдужістю, докорами і скандалами.

Умова шоста: чесність у подружньому житті!

Не допустіть, щоб навіть тінь зради торкнулася вашої родини, щоб не було емоційно скалічених дітей і поранених почуттів. Припиніть розмовляти з друзями і подругами на особисті теми. Чесність потрібна не лише у праці чи при виплаті податків. Передусім вона потрібна в наших сімейних відносинах. Ніщо так не руйнує авторитет батька чи матері в очах дітей, як побачене ними лукавство в поведінці власних батьків.

Умова сьома: не красти!

Давайте у своїй великій родині більше не будемо красти почуття, час, кохання, дружбу і довіру одне одного. Давайте дарувати ці добрі почуття насамперед своїм рідним, і лише потім колегам та знайомим.

Умова восьма: не брехати!

Не будемо пліткувати і говорити неправду про інших людей. Якщо

наші діти не будуть чути неправдивих слів та не бачитимуть нашої фальші у відносинах з іншими людьми, вони ніколи не відтворять цього у своєму житті. Існує так багато добрих та хороших тем для розмов. Давайте навчимося їх знаходити і пропонувати нашим дітям та чоловікам/дружинам.

Умова дев'ята: більше усмішок!

Коли ви приходите додому після роботи, не будьте похмурими та сердитими. Приносьте додому радість і усмішки, тоді ваші діти із задоволенням бігтимуть вам назустріч, коли ви повертатиметеся. Чим менше ви звертатимете увагу на неприємності, тим швидше вони зникатимуть. Ваші родини дуже потребують ваших усмішок.

Умова десята: будемо вдячними!

За все дякуватимемо Богові. Не варто заздрити іншим людям, які мають більше і краще, - Сам Бог піклується про всі наші потреби. Він знає, що нам потрібно, а що - ні.

Коли ми почнемо дотримуватися цих принципів, увесь світ стане набагато кращим, тому що станемо кращими ми. Ми зможемо зробити щасливими себе і наших найдорожчих, найближчих людей, і тоді навколо нас стане більше щастя, більше щасливих людей, а отже, більше буде у світі світла, чистоти, добра, любові і взаємоповаги. Наші діти ставитимуть перед собою високі цілі і будуть досягати їх, вони не будуть завдяки сумнівним задоволенням намагатися знайти заміну батьківській увазі, доброти і зацікавленості. Невже вам не хочеться запросити Бога до своєї родини?

Важность супружеских бесед

Заботливый муж беседует со своей женой таким образом, чтобы дать ей возможность раскрыть ее глубочайшие чувства. Посредством разговора он учится удовлетворять многие ее потребности. Однако беседа и сама по себе является одной из глубочайших супружеских потребностей. Жена хочет, чтобы муж просто поговорил с ней.



Что может помочь общению мужа и жены?

1. Вспомните, как все было, когда вы ходили на свидания. Вам обоим по-прежнему нужно выражать тот же интерес друг к другу, а именно к тому, что вы говорите и что чувствуете.

2. Женщина имеет глубочайшую потребность вести беседу о своих делах и интересах с человеком, который о ней заботится.

3. Мужчины, если из-за работы вы подолгу не бываете дома, то лучше подумать о том, чтобы ее поменять. Если вы не можете сделать этого, ищите способы возобновить близость супружеских отношений каждый раз, когда вы возвращаетесь домой после долгого отсутствия.

4. Выработайте привычку проводить 15 часов каждую неделю вместе. Проводите большую часть этого времени в естественной, но необходимой беседе.

5. Помните, большинство женщин испытывает чувство любви к мужчинам, которые оставляют все другие дела, чтобы поговорить и проявить свою нежность. Они хранят любовь к мужчинам, которые продолжают удовлетворять эту потребность.

6. Финансовые вопросы не должны влиять на количество времени для бесед. Если у вас нет времени, чтобы поговорить наедине, то это значит, что ваша система ценностей неверна.

7. Никогда не используйте беседу как форму наказания (для высмеивания, ссор или критики). Разговор должен быть конструктивным, созидательным, а не разрушительным.

8. Никогда не используйте беседу для того, чтобы вынудить супруга согласиться с вашим образом мышления. Уважайте чувства и мнение супруги, особенно когда они отличаются от ваших собственных.

9. Никогда не используйте беседу для того, чтобы напоминать друг другу о прошлых и настоящих ошибках.

10. Выработайте интерес к любимым темам для разговора каждого из вас.

11. Научитесь вести ваши беседы. Не прерывайте другого и пытайтесь предоставлять друг другу равное количество времени для разговора.

12. Используйте разговор для того, чтобы проинформировать, изучить и понять друг друга.

Доверительная беседа способствует укреплению отношений. Она значительно влияет на удовлетворение потребностей мужа и жены. Беседа, супруги в глубине сердец испытывают чувство нежности и привязанности друг к другу. Хорошее общение обогащает супружеские отношения.

*Уиллард Ф. Харли,
семейный консультант*

СТАРОДАВНІ ЗВИЧАЇ

У стародавні часи звичай вимагав, щоб наречений перед тим, як повинні відбутися його заручини, заплатив батькові майбутньої дружини певну суму грошима або її еквівалент у майні залежно від достатку. Це розцінювалося як гарантія надійності шлюбних стосунків. Батьки не могли зі спокійним серцем довіряти щастя своїх дочок чоловікам, котрі не мали засобів для утримання сім'ї. Якщо вони не були досить ощадливими й енергійними, аби займатися діловими справами, продаючи худобу чи землю, то це навіювало думки про те, що в житті вони виявляться нікчемними. При укладенні такої угоди була передбачена умова — випробувати тих, які не мали чим заплатити за дружину. Їм дозволялося працювати для батька коханої дівчини. Час роботи встановлювався залежно від величини посагу. Якщо чоловік був вірним у своїй службі, а також достойним і щодо всього іншого, він отримував дочку за жінку, і, як правило, посаг, зароблений ним у батька, вручався їй під час весілля.



Статья подготовлена коллективом врачей пансионата «Наш Дом»

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ



Сегодня общество привыкло к самым изысканным вкусам в сфере питания, и пищевая индустрия старается отвечать самым высоким требованиям. Но, к сожалению, часто именно удовлетворение всех желаний, и в том числе нездоровых, приводит к развитию заболеваний, в первую очередь пищеварительной системы. Сегодня мы рассмотрим такое заболевание, как панкреатит, который часто развивается вследствие неправильного питания.

Панкреатит – это воспаление поджелудочной железы.

Поджелудочная железа – продолговатый орган, расположенный позади желудка. Она вырабатывает важные пищеварительные ферменты (амилаза, липаза, трипсин), а также гормоны, регулирующие уровень сахара в крови, такие как инсулин и глюкагон. Ткань этого органа пронизана протоками, в которые клетками железы выделяется пищеварительный сок и затем выбрасывается в просвет двенадцатиперстной кишки, где он активируется и участвует в переваривании пищи. Для нормальной работы поджелудочной важно умеренное выделение пищеварительного сока и нормальная проходимость протоков.

Ряд причин может вызывать повреждение поджелудочной железы и нарушение проходимости ее протоков, что приводит к забросу пищеварительных ферментов в ткань самой железы, ее «самоперевариванию» и, соответственно, нарушению функции. Если заболевание протекает достаточно долго, с частыми обострениями, то развивается склероз железы (замещение ее клеток, вырабатывающих ферменты, соединительной тканью) и утрачивается функция выделения пищеварительных ферментов и гормонов (инсулина, глюкагона). То есть подобное хроническое заболевание может привести даже к развитию сахарного диабета.

Панкреатит может протекать в острой и хронической форме.

Причины

Наиболее частой причиной острого панкреатита является алкогольная интоксикация, а также злоупотребление жирными и острыми блюдами (особенно сочетание этих факторов).

Хронический панкреатит часто становится исходом острого. Также к нему приводит хроническая алкогольная интоксикация, другие токсические воздействия, вирусная инфекция, травма. Игруют роль и сопутствующие заболевания пищеварительного тракта – желчнокаменная болезнь, хронический холецистит, гепатит или гастрит, дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Особо нужно отметить значение нарушений в режиме питания и злоупотребления некоторыми продуктами. Отсутствие нормального режима в приемах пищи, неупорядоченное питание, переизбыток, особенно на ночь, частое употребление острых и жирных блюд (особенно избыток животных жиров), дефицит белка в питании создают условия для нарушения работы поджелудочной железы.

В результате действия всех этих факторов происходит задержка высвобождения поджелудочного сока в просвет двенадцатиперстной кишки и активация пищеварительных ферментов еще внутри самой поджелудочной железы. Это приводит к повреждению не только ее ткани, но и смежных здоровых тканей. Так, при заболеваниях желчных путей возникает обратный заброс желчи в протоки поджелудочной железы, что повреждает ее. А прием алкоголя приводит к выделению гормона, стимулирующего выделение поджелудочного сока с одно-

временным повышением давления внутри протоков. Если в это же время принимается пища с большим содержанием жира, то концентрация ферментов в соке резко повышается, и это приводит к повреждению железы.

Симптомы

Наиболее частой жалобой является боль. В зависимости от места поражения железы боль может локализоваться в левом или правом подреберье, над пупком, охватывать всю верхнюю половину живота или даже быть опоясывающей. Боли могут распространяться в спину, лопатку, плечо. Их причиной является растяжение протоков поджелудочной железы при повышении в них давления, поэтому боль, как правило, возникает после приема жирных, жареных и острых блюд. Обычно симптомы уменьшаются при голодании (так как при этом не выделяются ферменты), но иногда боли могут носить «голодный» характер, усиливаясь по ночам и на голодный желудок. Прием пищи при этом только приглушает, но не снимает боль.

Часто наблюдаются диспептические расстройства в виде снижения или отсутствия аппетита, тошноты, чувства быстрого насыщения. Эти симптомы могут сочетаться с болями, люди сокращают прием пищи или вообще отказываются от нее, что является причиной частого похудения.

В период обострения заболевания может иметь место избыточное выделение инсулина, что приводит к гипогликемии (снижению уровня сахара в крови). Человек чувствует слабость, приступ голода, потливость, учащенное сердцебиение, могут меняться эмоции – появляется чувство страха, неуверенности, даже злости.

При длительном течении заболевания поджелудочная железа не может нормально выполнять свою работу. Возникает выраженный дефицит ферментов, что приводит к резкому нарушению переваривания жиров, белков и углеводов. Усиливаются бродильные и гнилостные процессы в кишечнике. Больного беспокоит метеоризм, урчание в животе, поносы, изменение характера стула (он может становиться кашицеобразным, липким, плохо смываемым, жирным на вид). Иногда эти симптомы могут быть единственным проявлением заболевания.

Лечение

Очень важно устранить причины заболевания. Это дает самый лучший эффект и предупреждает рецидивы.

Рекомендуется соблюдение **диеты**: абсолютный отказ от алкоголя, курения, кофеина, острых специй, уксуса, жареных блюд, мясных и рыбных бульонов, то есть всего того, что непосредственно повреждает железу или стимулирует чрезмерное выделение поджелудочного сока.

Необходимо ограничение общей калорийности пищи: исключение переизбытка, а также ограничение сахара, соли, рафинированных зерновых (изделия из белой муки, белый рис), жиров (животные жиры, маргарин; твердые жиры лучше исключить полностью). Вообще при панкреатите предпочтительно вегетарианское питание.

При обострении заболевания желательны ограничение грубой клетчатки (белокочанная капуста, кожура томатов, огурцов), некоторых бобовых (фасоль, горох), грибов, свежего чеснока и лука. Овощи и фрукты лучше употреблять в тушеном, вареном, печеном, а не сыром виде.

Для нормального протекания восстановительных процессов необходимо употребление достаточного количества белка. Для этого можно использовать соевые продукты, которые содержат легкоусвояемый белок, а также небольшое количество орехов, лучше кешью (около ¼ стакана в день).

Очень важна нормализация режима питания. Прием пищи должен быть не более трех раз в день. Важно исключить перекусы, поскольку каждый раз они способствуют выделению пищеварительных соков, что ведет к истощению железа. Перекусом считается все, что не является водой или отваром трав без добавления сахара. Время между приемами пищи способствует отдыху поджелудочной железы и ее восстановлению.

При выраженном обострении процесса рекомендуется голодание на 1-3 дня и постельный режим.

Помимо диеты в лечении панкреатита можно успешно использовать другие природные средства, например **фитотерапию**. Применяют травы с разным действием – противовоспалительные, противоспазматические, желчегонные, уменьшающие газообразование.

К противовоспалительным травам относят ромашку, календулу, аир, алтей, чабрец, череду, фиалку, мать-и-мачеху, одуванчик, мяту, шалфей, зверобой, девясил, сушеницу.

Группа противоспазматических трав: мята, ромашка, фенхель, душица, цикорий, подорожник.

Для уменьшения газообразования используют семена фенхеля, укропа, тмина, аниса.

Из желчегонных трав применяют бессмертник, кукурузные рыльца, одуванчик, календулу, шиповник.

Обычно берут 3-4 травы (по одной из каждой группы) по 1 ст. ложке и заваривают в 3-4 стаканах воды. Это количество травяного чая выпивают в течение дня за 30 минут до еды по 1 стакану.

Рекомендуется также употребление ананаса. Он содержит растительные ферменты, которые оказывают положительное воздействие при недостаточной ферментативной функции поджелудочной железы.

Для уменьшения выделения сока поджелудочной железы принимают также настой семян льна. Для этого берут 1 ст. ложку немолотых семян, заливают водой, доводят до кипения, выключают огонь и оставляют на несколько часов. Настой пьют примерно через 2 часа после еды по 1 стакану или при болях.

Для ускорения восстановительных процессов в поджелудочной железе также используют **гидротерапию**. При остром панкреатите прикладывают холод на живот, что подавляет образование поджелудочного сока, уменьшает воспаление в железе и оказывает обезболивающее действие. В качестве источника холода можно использовать

резиную грелку с холодной водой, пакет со льдом или снегом, гелевые холодные пакеты и т. п. Помните, что холод нельзя класть непосредственно на кожу, нужно подложить ткань.

Также при обострении заболевания хорошее обезболивающее действие оказывают компрессы с активированным углем на верхнюю половину живота. Для этого берут порошок активированного угля и молотое семя льна в соотношении 1:1. В перемешанную массу постепенно добавляют кипяток, так чтобы получилась каша. Эту массу выкладывают на сложенную в несколько слоев марлю, сверху прикрывают еще одним слоем, а затем однослойной стороной прикладывают к животу. Сверху накрывают полиэтиленовой пленкой, закрепляют по необходимости лейкопластырем и укрывают. Компресс можно держать 3-4 часа.

Вне обострения хорошо использовать тепло или контрастные процедуры на верхнюю часть живота, например теплые или контрастные припарки, согревающий компресс. Это ускоряет заживляющие, восстановительные процессы в поджелудочной железе и оказывает расслабляющее действие на спазмированные мышцы брюшной стенки (что часто наблюдается при хроническом панкреатите).

Еще одно заболевание, являющееся частым спутником хронического панкреатита — дискинезия желчевыводящих путей (ДЖП).

Дело в том, что протоки, выходящие из желчного пузыря и печени и из поджелудочной железы, затем объединяются в один общий проток, который открывается в двенадцатиперстную кишку. Поэтому какие-либо нарушения со стороны желчевыводящих путей, как правило, отражаются в той или иной степени и на состоянии поджелудочной железы, и наоборот.

ДЖП – это расстройство тонуса желчных протоков, проявляющееся нарушением оттока желчи из печени и желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку.

Причины

Причиной этого состояния часто является расстройство нервной системы, что вызывает нарушение сокращения мышечной стенки желчных протоков. Типична связь более в правом подреберье с волнениями, нервно-эмоциональным напряжением. Также в развитии ДЖП играют роль последствия вирусного гепатита и других заболеваний.

Симптомы

Заболевание может проявляться в двух формах – гиперкинетической и гипокинетической.

Гиперкинетическая форма (усиление перистальтики желчевыводящих путей) характеризуется спазмами мышц желчевыводящих протоков, что приводит к острым коликообразным болям в правом подреберье, которые могут распространяться в

правую лопатку, плечо. Обычно боли кратковременны, но могут повторяться несколько раз в сутки.

Гипокинетическая форма (слабая, вялая перистальтика), напротив, характеризуется чрезмерным расслаблением мышц протоков, снижением их тонуса, что приводит к нарушению нормального оттока желчи из печени и желчного пузыря (застой) и, соответственно, постоянным ноющим болям в правом подреберье. Также человека беспокоит тошнота, отрыжка, горечь во рту, вздутие живота, запоры.

Лечение

Для лечения в первую очередь необходимо соблюдение **диеты**, в частности важно ограничение жиров (животные жиры необходимо исключить), рафинированных продуктов (изделия из белой муки, шлифованный рис). Важно придерживаться режима питания: прием пищи не более трех раз в день, исключение перекусов, достаточное употребление воды.

Для поддержания нормального тонуса мышц желчевыводящих протоков необходима **умеренная физическая активность**, например ходьба в течение 30-40 минут в день. Это связано с тем, что активность скелетных мышц рефлекторно тонизирует и мышцы внутренних органов, в том числе и желчевыводящих протоков.

Также очень важен **контроль стресса**, часто являющегося провокатором ДЖП. Для этого прежде всего необходимо соблюдать нормальный режим ночного сна, можно принимать травы с успокаивающим действием (валериана, пустырник, мята, хмель), использовать гидротерапию (например теплый душ или ванна перед сном). Большое значение имеет обучение правильному реагированию на стрессовые ситуации и доверие Богу в трудные минуты.

При гиперкинетической форме заболевания применяют шиповник, кукурузные рыльца, мяту. При гипокинетической форме – бессмертник, одуванчик, зверобой, ромашку.

Хороший лечебный и профилактический эффект оказывает **гидротерапия**. При ноющих болях в правом подреберье (гипокинетическая форма) полезно делать контрастные процедуры на область желчного пузыря. При схваткообразных (гиперкинетическая форма) – прикладывают тепло на область желчного пузыря (припарка, грелка), дополнительно можно принимать теплые ванны (37-38°C на 15-20 минут) с настоем спазмолитических трав: вахта трехлистная, сушеница топяная, бессмертник, аир, мята, календула, береза (листья), овес (трава), хмель (шишки), донник (трава). Эти травы заваривают в количестве 100-150 г на 1-2 л воды, настаивают 1-2 часа, затем процеживают в ванну.

Помните, что режим питания, отдыха и другие принципы здорового образа жизни являются самой лучшей профилактикой заболеваний, в том числе и пищеварительного тракта.

Желаем вам хорошего самочувствия. Будьте здоровы!

Андрей Евгенко

БЕССИЛИЕ
ИСКУШЕНИЯ

Не так давно один товарищ признался мне, что решил отказаться от сладкого и мучного. Смелое решение, бесспорно. Особенно если учесть, что чаще всего я вижу его в компании с булочкой, бутербродом или пакетиком очередной «новинки» кондитерской промышленности. Услышав категоричное заявление друга, что отныне «никаких тортов и конфет», я слегка улыбнулся: не верилось как-то в реальность такого решения. Уж слишком хорошо я его знал.

Но, на удивление, все резко изменилось. Я больше не видел товарища жующим что-нибудь по дороге, как бывало зачастую до этого. Не сказал бы, что он резко похудел, — может, и сбросил килограммчик-другой, но точно стал более собранным, подтянутым что ли. Ну и с ним стало приятнее ездить в транспорте. В общем, все плюсы такого решения были налицо.

Почему были? Ну, потому что у нашего героя, не побоюсь этого слова, нашлись «добрые» товарищи. Некоторые и вправду из доброты, другие же ради шутки начали угощать его всякими лакомствами. Сначала мой знакомый держался. Находил кого-нибудь, кому можно было презентовать эту сладость, тем самым избавляя себя от искушения сорваться с диеты. И все было хорошо до определенного момента.

В один прекрасный день мой друг оказался в гостях у малознакомых людей, где его не только решили угостить хорошими шоколадными конфетами, но и поставили рядом ароматный чаек. Пустой чай шел плохо. Но он уже привык к такому раскладу и, отгоняя назойливые воспоминания о вкусе шоколада, продолжал посербывать из чашки.

«Почему же вы не берете конфеты? — обратилась к гостю хозяйка. — Они очень вкусные, вы, наверное, таких еще не пробовали. Возьмите, это нам дочка из Америки прислала».

Назвать истинную причину своего пренебрежения сладостями наш герой побоялся. Лишь уклончиво ответил: «Спасибо!» До этого он даже не обращал внимания на вазочку с конфетами. Теперь же, после фразы хозяйки, на обертках конфет он стал отчетливо различать английские буквы, а под ними — различные изображения: орехи, крем, изюм и даже мята. Словом, конфеты были тут разнообразными и, по всему видно, высокого качества, а значит, и недурного вкуса. А тут еще и эта фраза в голове: «Таких вы еще, наверное, не пробовали!»

Мой товарищ опять покосился на вазочку и, оглянувшись по сторонам, словно уточняя, никто ли не ухмыляется за его спиной, потянулся за конфетой. Вкус был изумительным. Далее была вторая, третья, восьмая, а потом он и считать перестал.

«Двадцать штук! — убирая со стола, считала фантики хозяйка. — Вот это гостя ты нам привел, Егорушка». Муж лишь вздохнул в ответ.

Вечером наш герой долго не мог уснуть. Понимал, что печалиться по такому поводу глупо. «Но не в конфетах же дело, — размышлял он, — проблема в том, что я снова проиграл. Снова привычка оказалась сильнее меня. Неужели я так никогда и не смогу ее победить?» Так и уснул...

Утром, придя на работу, на своем столе он увидел красивую открытку. Там были написаны следующие слова: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филп. 4:13). А рядом лежал подарочный мешочек. В нем были фисташки.

Видавець — видавництво
«Джерело життя»

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

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

Редколегія

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

Медико-біологічна експертиза

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

Коректори

Олена Білоконь
Маргарита Малашкевич

Дизайн та верстка

Юлія Смаль

Відповідальна за друку

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

Редакція залишає за собою право
друкувати матеріали в дискусійному
порядку, не поділяючи поглядів ав-
тора, а також редагувати і скорочувати
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

Дивіться у вересні нове кулінарне шоу на телеканалі "Надія"

"Вкус здоровья"
Здорова кухня для всієї родини

понеділок 08:00
середа 19:00

www.hopechannel.info

- Шукаєте смак життя?
- Полюбляєте смачно поїсти?
- Бажаєте бути здоровими?