



Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

№ 7 (42) 2012

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Лето. Пора изобилия плодов и зелени. Предлагаем вам воспользоваться этим и приготовить несколько новых салатов для своих родных и любимых.

4

ЯКИМИ МАЮТЬ БУТИ СПРАВЖНІ БАТЬКИ?

Багато хто з батьків вважає, що процес виховання дитини складається з того, щоб зробити її зразковою та слухняною. Але чи достатньо цього для того, щоб наші діти були щасливими й приймали правильні рішення у своєму житті?

6

ТАНЮШКИНА МЕЧТА

Ребята, нравится ли вам мечтать? А что вы делаете для того, чтобы ваша мечта сбылась?

8

ДЫШИТЕ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ!

Что может быть обыденнее, чем дыхание и биение сердца? Эти процессы сопровождают нас от рождения до смерти. Если мы не замечаем их и не думаем о них, это свидетельствует о том, что все в порядке.

10

НЕМНОГО О ССОРАХ

Какую пользу семье может принести ухудшение взаимоотношений, пусть даже и на короткий срок? Ведь крепнут отношения не благодаря ссорам, а наоборот, взаимопониманию, любви, нежности друг к другу.

12

ХТО ВИНЕН?

Пари, які не приділяють належної уваги один одному, часто сваряться.

13

НАСТОЯЩЕЕ ВЕЛИЧИЕ

Много лет тому назад одна учительница в Англии попросила учеников своего класса, чтобы они написали о настоящем величии...

16

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ И ЗДОРОВЬЕ

Дружеские отношения, хорошие социальные отношения и атмосфера взаимной поддержки дома, на работе и в обществе благотворно влияют на здоровье.

2



СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

9



НЕВРОЗ: НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ

14

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ И ЗДОРОВЬЕ



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в качестве официального определения понятия «здоровье» предлагает следующее: «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». Американский журнал *American Journal of Health Promotion*, сделав смелое отступление от общепринятых взглядов в области медицины, определил здоровье как «баланс физического, эмоционального, социального, духовного и интеллектуального здоровья» (3, № 3 [1989]: 5), что является более емким определением.

Под **физическим здоровьем** обычно понимают отсутствие болезни или нетрудоспособности, а также наличие у человека достаточного количества энергии и жизненных сил, чтобы выполнять свои повседневные задачи, не испытывая при этом чрезмерного утомления.

Душевное, или психическое, здоровье (относится к разуму, интеллекту, эмоциям) следует понимать как отсутствие любого рода психических расстройств, а также способность человека решать насущные жизненные задачи и осуществлять социальные контакты, не испытывая при этом проблем умственного, эмоционального или поведенческого порядка.

Социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение. Достаточно очевидным является тот факт, что люди, имеющие обширные социальные связи с другими членами общества, менее подвержены болезням и чувствуют себя более здоровыми и счастливыми. Заметьте, что оба определения здоровья содержат компонент социальных отношений как его неотъемлемую часть. О связи здоровья с социальным компонентом жизни человека сегодня мы и поговорим.

Среди публикаций, посвященных теме взаимосвязи социальных отношений и здоровья человека, — издание ВОЗ «Социальные условия и здоровье» под редакцией Ричарда Вилкинсона (Richard Wilkinson) и Майкла Мармота (Michael Marmot). Эта публикация является результатом анализа исследований в данной области и суммирует их результаты. Вот что говорится в этом издании:

«Дружеские отношения, хорошие социальные отношения и атмосфера взаимной поддержки дома, на работе и в обществе благотворно влияют на здоровье. Люди морально поддерживают

друг друга, советуются, делятся опытом. Когда принадлежишь к обществу, к какому-либо кругу общения с определенными взаимными обязательствами, то чувствуешь, что о тебе заботятся, тебя любят, уважают и ценят. Таким образом, социальная поддержка — это мощный защитный фактор, помогающий поддерживать и укреплять здоровье. Основанные на взаимной поддержке отношения также могут способствовать формированию более здорового образа жизни. Эффект от взаимной поддержки можно проследить как на индивидуальном, так и на общественном уровне.

Социальная изоляция и расслоение общества связаны с ухудшением показателей преждевременной смерти и выживаемости после сердечных приступов. Чем меньше моральная поддержка со стороны окружающих, тем больше вероятность депрессии, осложнений беременности, инвалидизации из-за тех или иных хронических заболеваний и тем ниже, как правило, общий уровень благополучия. Плохие взаимоотношения с самыми близкими людьми также могут оказывать отрицательное воздействие на психическое и физическое здоровье. Уровень получаемой людьми моральной и практической поддержки во многом зависит от их социального и экономического статуса. Так, бедность усиливает отчуждение от общества и социальную изоляцию. Результаты экспериментов показывают, что хорошие социальные взаимоотношения способны уменьшить физиологическую реакцию организма на стресс. Проведенные исследования также свидетельствуют о том, что социальная поддержка содействует успешной реабилитации больного после ряда перенесенных заболеваний.

Создание инфраструктуры и материальных условий, способствующих встречам и социальному общению людей в рамках местных сообществ, может способствовать улучшению их психического здоровья».

Семейный статус и нервно-психическое здоровье

Существует устойчивая связь между психическим здоровьем и семейным статусом. Наиболее высокий уровень психического здоровья наблюдается у состоящих в браке мужчин, затем следуют одинокие и никогда не состоявшие в браке женщины, затем — женщины, состоящие в браке. Наихудшее психическое здоровье отмечается у одиноких мужчин, разведенных и овдовевших женщин.

Наиболее часто плохое нервно-психическое здоровье наблюдается в группе мужчин 25—35 лет и женщин 45—55 лет. У мужчин названной возрастной категории на данный период жизненного цикла приходится «пик» жизненных трудностей, связанных с профессиональной карьерой и созданием собственной семьи. У женщин период наибольших нарушений нервно-психического здоровья совпадает с периодом старения, климактерием и ослаблением эмоциональных связей с выросшими детьми («синдром опустевшего гнезда»). Однако эти общепринятые объяснения не универсальны.

Кризис в обществе и здоровье человека

Положение о связи социальных изменений с патологией впервые выдвинул и обосновал в рамках «медицинской» модели стресса Гарольд Вольфф (Wolff, 1953). В Европе и Америке все периоды резких социальных сдвигов сопровождались ростом уровня и распространенности болезней, другими словами — изменением уровня заболеваемости для различных болезней.

М. Бреннер (Brenner, 1973) при помощи совершенных статистических технологий проанализировал уровень госпитализации в психиатрические стационары по штату Нью-Йорк за период с 1841 по 1960 г. Экономическая ситуация оценивалась по уровню занятости. Автор выявил прямую связь между уровнем психиатрической госпитализации и экономическим спадом, объяснив его тем, что в условиях экономического стресса психиатрическая госпитализация как бы отражает распад и дезорганизацию ближайших социальных отношений личности. Причиной роста риска ухудшения здоровья при нарастании экономических трудностей авторы исследований считают прямое стрессогенное влияние экономической ситуации.

Многочисленные исследования, проведенные в последние годы, с использованием как вторичных статистических данных, так и результатов опросов населения, в общероссийской популяции и в отдельных регионах, дают вполне совпадающие показатели динамики заболеваемости и причин смерти за период экономического кризиса.

С 1991 г. на территории России увеличилось число случаев психических расстройств, болезней органов пищеварения,

гипертонической болезни и сахарного диабета с их «омоложением», самоубийств, инфекционных заболеваний. Параллельно отмечался рост преступности и криминальной смертности, наркотизации и алкоголизации населения (Комаров, 1991; Афанасьев, Гилянский, 1995).

Вера и здоровье

Важной частью социальной жизни многих людей является жизнь их религиозной общины, их вера в Бога. И хотя вера человека больше относится к его духовности, она оказывает огромное влияние и на другие сферы его жизни, в том числе физическую, ведь человек — существо целостное. Через всю Библию проходит мысль о неразрывной связи здоровья с психическим и духовным состоянием человека. Это наиболее очевидно при чтении Псалтыря. Например, в 6-м Псалме, часто интерпретируемом как плач Давида по своему сыну Авессалому, читаем: «...Исцели меня Господи, ибо кости мои потрясены; и душа моя сильно потрясена» (Псал. 6:3, 4). В 30-м Псалме записано: «Помилуй меня, Господи, ибо тесно мне; иссохло от горести око мое, душа моя и утроба моя. Истощилась в печали жизнь моя и лета мои в стенаниях; изнемогла от грехов сила моя, и кости мои иссохли» (Псал. 30:10, 11). «Страх Господень — источник жизни... Кроткое сердце — жизнь для тела, а зависть — гниль для костей» (Прит. 14:27-30).

Библия также дает практический совет по улучшению социальных отношений: «Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным; и бывает друг, более привязанный, нежели брат» (Прит. 18:25).

Самый близкий круг общения — семья, но на этом уровне социальных отношений часто бывают проблемы. Одна из десяти заповедей гласит: «Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле...» (Исход 20:12), а также: «Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо сего требует справедливость... И вы, отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем» (Ефес. 6:1, 4).

Для создания хорошего климата в трудовом коллективе Библия дает практический совет: «Рабы, со страхом и трепетом повинуйтесь господам, которым вы здесь на земле подвластны; от всего сердца повинуйтесь им, как Самому Христу, не с показным усердием, не заискивая перед ними, — как рабы Христа от души исполняйте волю Божию, служа усердно и земным своим господам, как Господу, а не как людям... А вы, владеющие рабами, обращайтесь с ними так же, как ожидаете то от них, перестаньте им угрожать и помните, что у них и у вас один Господь на Небесах и что нет у Него любимцев» (Ефес. 6:5-9, совр. рус. перевод М.П. Кулакова).

Одна из лучших на сегодняшний день работ — «Религиозные, социальные отношения и здоровье» — принадлежит д-ру Мелвину Полнеру из Калифорнийского Университета. В ней автор приводит результаты опросов, проводившихся

в США в 1983-1984 гг. в рамках программы «Общего Социального Анкетирования». В ходе данного исследования было опрошено более 3000 американцев, ответивших на самые различные вопросы в области социально-религиозного поведения, а также конкретных религиозных взглядов и представлений о Боге. Вопросы, предложенные респондентам, в частности, касались отношения к религии в целом, а также конкретных религиозных взглядов и представлений о Боге (Journal of Health and Social Behavior, 30 [1989]: 92-104). Д-р Полнер, опираясь на собранные им данные, свидетельствует, что люди, имеющие обширные социальные связи и отношения, демонстрируют более высокий уровень здоровья и благосостояния по сравнению с социально пассивными гражданами. После тщательной обработки статистических данных д-р Полнер пришел к заключению, что «участие в религиозных отношениях оказывает самое значительное влияние на здоровье человека, превосходя по значимости такие обычно предсказуемые факторы, как расовая принадлежность, пол, средний доход, возраст, семейное положение и частота посещений церкви... Какими бы ни были формы этих отношений, их воздействие на человека очевидно и такое же сильное, как в случае с другими факторами, влияющими на здоровье и благополучие». Другими словами, связь человека с Богом прямо влияет на его психическое здоровье.

Очевидно, что помимо социальных отношений внутри церковной общины, которые можно было бы заменить отношениями в других коллективах, важную роль играют именно отношения с Богом, ведь они являются частью социальных отношений. Общение с Богом — реальный факт для тех, кто пробовал установить их. Когда молишься и понимаешь, что никто тебя не слышит, кроме Бога, и потом получаешь ответы на свои молитвы, — это укрепляет доверие к Нему. Исчезает страх одиночества и страх будущего и приходит осознание, что ты не один, где бы ты ни был и что бы с тобой ни происходило.

Итак, социальное здоровье играет важную роль в жизни человека. Семейное положение, экономическая ситуация, возраст, умение общаться и дружелюбие имеют важное значение для социального здоровья, а отношения с Богом, кроме того что являются важными сами по себе, могут восполнить недостаток вышеперечисленных факторов.

В статье использованы материалы:

Дэйвид С. Ниман. Адвентисты и здоровый образ жизни. <http://kromverg.narod.ru/biblioteka/Neaman/sdazog/index.htm>

«Социальные условия и здоровье» под редакцией Richard Wilkinson и Michael Marmot.

Социально-психологические факторы здоровья. И. Гурвич. <http://www.narcom.ru/ideas/socio/33.html>

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Лето. Пора изобилия плодов и зелени. Предлагаем вам воспользоваться этим и приготовить несколько новых салатов для своих родных и любимых.

Салат «Чудо»

- 200 г мелких томатов, разрезать пополам
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока, пропустить через чесночницу
- 3 ст. л. лимонного сока
- 1/3 ч. л. соли
- 200 г баклажанов, нарезать кружочками
- 5-7 листиков свежего базилика, мелко порвать
- 150 г отваренного в подсоленной воде до готовности гороха нут

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1,5 см, слегка подсолить и испечь на противне, смазанном оливковым маслом, до мягкого состояния (готовность проверить вилкой). Томаты разрезать пополам, уложить разрезанной стороной на смазанный оливковым маслом противень и слегка подрумянить в духовом шкафу. На противень с томатами положите также горький чеснок. Смешайте чеснок, лимонный сок, измельченный базилик и оставшуюся соль. Перемешайте эту заправку с баклажанами, томатами и нутом.

Рубленый салат

- ¼ стакана рубленого красного лука
- 2 ст. л. соевого майонеза
- 1 авокадо, крупно порубить
- 150 г отваренной до готовности в подсоленной воде фасоли
- 2 красных сладких перца
- 2 больших пучка зеленого листового салата, порвать крупными кусками (часть салата оставьте)
- 3 ст. л. лимонного сока
- Соль по вкусу

В большой миске смешайте сок лимона, красный лук, соль и майонез. Добавьте авокадо, фасоль, красный перец. Аккуратно перемешайте. На дно блюда по краю уложите целые листья салата, а в центре выложите готовый рубленый салат.



Хитчин (кавказское блюдо)

Тесто:

- 170 г муки 1-го сорта
- 60 мл растительного масла
- ½ ч. л. сахара
- 60 мл воды
- щепотка соли

Фарш:

- 100 г картофеля (отварить в кожуре)
- 50 г соевого творога
- зелень укропа или петрушки
- соль

Замесить тесто. Перекрутить через мясорубку картофель и творог так, чтобы не было комочков. Добавить рубленую зелень и соль. Тесто разделить на крупные куски. Каждый кусок сформировать в виде чашечки. Вложить в углубление фарш, края защипнуть и тонко раскатать по размеру сковороды. Хитчины выпекать на сухой сковороде с двух сторон. Укладывать стопкой, смазывая каждую растительным маслом. Подавать горячими, разрезав на 4-6 частей и полив соевой сметаной или растительным маслом.



РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И КАРОТИНОИДЫ



Употребляя богатые каротиноидами зеленые листовые овощи и темно оранжевые плоды, женщины могут снизить риск возникновения рака груди.

В 18 исследованиях, проводившихся на протяжении 26 лет, было задействовано 1 028 438 женщин. У тех из них, кто употреблял много альфа- и бета-каротина или лютеина, риск развития рака груди был на 13% меньше, чем у тех, кто употреблял данные вещества в меньшем количестве. Это касалось так называемого эстроген-нечувствительного рака, который не зависел от влияния эстрогенов. А на эстроген-зависимые опухоли молоч-

ной железы каротиноиды практически никакого эффекта не оказывали. Ученые были очень обрадованы такими результатами, поскольку лечение эстроген-нечувствительных опухолей очень затруднено и выживаемость пациенток незначительна.

Что делать? Употребляйте много шпината, брокколи, дыни, моркови, абрикосов и любых других оранжевых или темно-зеленых плодов и листовых. Помните также, что употребление большого количества овощей и фруктов способствует снижению артериального давления, лишнего веса и риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

ПРОБЛЕМА С ТРИГЛИЦЕРИДАМИ

Годами ученые утверждали, что повышение уровня триглицеридов в крови у женщин больше способствует росту риска ишемической болезни сердца, чем у мужчин. Теперь же в новом исследовании продемонстрировано, что повышенный уровень триглицеридов в крови также повышает у женщин риск возникновения инсульта. В данном исследовании приняли участие 2000 женщин в постклимактерическом возрасте, у которых уровень триглицеридов был выше 192 мг/дл (2,17 ммоль/л). Этот фактор повышал риск возникновения ишемического инсульта в течение следующих 8 лет на 56% по сравнению с теми женщинами, у которых уровень триглицеридов был 104 мг/дл (1,18 ммоль/л).

Что делать? Если у вас уровень триглицеридов более 150 мг/дл (1,7 ммоль/л) или выше, постарайтесь ограничить употребление углеводов, особенно сахара и рафинированных продуктов. Если они поступают в организм в избытке, их излишек превращается в триглицериды, которые, в свою очередь, участвуют в формировании атеросклеротических бляшек, закупоривающих наши сосуды и приводящих в конце концов к инсульту и инфаркту.

ШАГАЙТЕ, СМОТРА ТЕЛЕВИЗОР!



Шагайте, смотря телевизор! Да, как это ни странно, но такова рекомендация ученых. Шагая перед телевизором во время просмотра рекламы, вы сжигаете столько же калорий, как если бы ходили по улице. В исследовании приняли участие 23 человека, которые на протяжении одного часа смотрели телевизор без движения и еще один час — шагая на месте перед экраном во время рекламных роликов. Они шагали в умеренном темпе (100-120 шагов в 1 мин), поднимая ноги на высоту около 30 см над полом.

За один час с чередованием шагания и пассивного просмотра телевизора участники эксперимента выполняли это

упражнение в течение 21 мин, сделал 2100 шагов. Это дало им возможность сжечь 150 калорий, что в 2 раза больше, чем сжигается при пассивном просмотре телевизора.

Что делать? Если учитывать, что среднестатистический человек проводит перед экраном телевизора по 2-4 ч в день, то практика шагания будет неплохим подспорьем в победе над лишним весом и малоподвижностью. Однако не забывайте, что быстрая ходьба на свежем воздухе гораздо более полезна и эффективна в профилактике болезней, чем шагание перед телевизором.

БОЛЬШЕ МАГНИЯ



Употребление большего количества магния может способствовать снижению риска возникновения инсульта. Ученые проанализировали результаты семи больших исследований, в которых в течение 8-15 лет суммарно было задействовано 240 тыс. человек. Риск ишемического инсульта был на 9% ниже на каждые 100 мг магния, поступающего в организм (суточная норма потребления магния составляет 350-400 мг).

Что делать? Добавьте в свой рацион больше продуктов, богатых магнием: зеленых листовых овощей, бобовых, орехов, тофу, цельных зерновых.

Багато хто з батьків вважає, що процес виховання дитини складається з того, щоб зробити її зразковою та слухняною. Навіть якщо ми не цілком усвідомлюємо, що означає бути добре вихованими людьми, все ж таки ми ставимо цілі зробити такими наших дітей.

Але чи достатньо цього для того, щоб наші діти були щасливими й приймали правильні рішення у своєму житті?



Якими мають бути справжні батьки?

Бог створив ідеальний дім для своїх ідеальних дітей — Адама та Єви. Він був ідеальним Батьком. Але що ж трапилося з людьми? Чому за таких гарних умов вони не послухалися свого Батька і з'їли заборонений плід? Невже Небесний Батько в чомусь помилився, виховуючи Своїх дітей?

Відповідь дуже проста: Бог наділив Адама та Єву свободою вибору. Він визнав їхню особистість та індивідуальність, тому вони мали право робити власний вибір: слухатися Бога чи ні. Але Він не залишив їх самих обирати що завгодно. Бог навчав Своїх дітей, як жити щасливим життям, Він пояснював, чому їм потрібно слухатися Його.

Після того як Адам та Єва згрішили, Бог не відмовився від них, але знайшов рішення проблеми.

Не намагайтеся просто контролювати вчинки ваших дітей, караючи їх за погану поведінку. «Що ж тоді робити, щоб правильно виховувати дитину?» — спитаєте ви.

У кожного з батьків є своя роль у вихованні дітей. Спочатку розглянемо роль батька.

Роль батька

Завдання справжнього батька — не панувати, а визнавати існування кожної своєї дитини.

Визнавати існування дитини — означає постійно давати їй зрозуміти, що нижченаведені твердження дійсні:

- **твоє існування має для мене велике значення;**
- **ти — хороший;**
- **ти чудова дитина.**

Уявіть, що чотирирічний хлопчик Сашко заходить до кімнати, де його тато читає газету. Тато не звертає увагу на присутність дитини й продовжує читати. Він не каже: «Радий тебе бачити, сину!» або навіть «Не заважай мені, я читаю». Сашко починає думати, що він поганий, що тато не бажає його бачити. Іншими словами, на свою присутність хлопчик не побачив жодної реакції.

Для батька це може бути цілком нормальним, але для дитини дуже

важливо, щоб батько щораз помічав її присутність.

Саме через відсутність визнання існування дитини часто діти роблять погані вчинки, як, наприклад, у цих випадках:

► **16-річна дівчина дуже рідко бачила свого батька**, тому що він працював дванадцять годин на добу й дуже любляв грати в гольф. Він купив їй новий комп'ютер, вважаючи, що в такий спосіб він виявляє необхідну любов до неї. Дівчина використала цей подарунок, щоб опублікувати в Інтернеті свої нескромні фотографії. Коли мама побачила, що зробила дочка, одразу ж повідомила про це батька. Він розлютився, насварив дівчину й заборонив їй користуватися комп'ютером до кінця року.

► **14-річний хлопчик почав хвилюватися**, коли його оцінки з математики стали низькими. Його батько, здавалося, пишався своїм сином тільки тоді, коли в нього був успіх у навчанні. Тому хлопчик почав списувати. Але одного разу його викрили, і він не склав тест. У результаті батько за-

Важность воспитания детей

● Воспитание ребенка должно начинаться в семье. Это его начальная школа. Здесь он должен научиться у своих родителей, исполняющих роль наставников, урокам, которые поведут его по жизни, урокам уважения, послушания, благоговения и самообладания. Домашнее воспитание оказывает решающее воздействие, направляя или к добру, или ко злу.

● На всех родителях покоится обязанность развивать детей физически, умственно и духовно. Целью каждого родителя должно быть формирование у ребенка уравновешенного, гармоничного характера. Это большая и очень важная работа, требующая глубокого размышления, молитв, а также терпения и настойчивых усилий. В ходе ее необходимо заложить правильное основание, воздвигнуть крепкий и прочный каркас. Каждый день должна совершаться работа созидания и совершенствования.

● Семейное воспитание нельзя считать делом второстепенным. Это самый важный труд, потому что отцам и матерям доверено формирование разума их детей.

● Существует удивительно справедливая пословица: «Если надломлена ветка, то искривится все дерево». Данные слова относятся к воспитанию наших детей. Родители, помните ли вы, что воспитание детей с ранних лет является вашей священной обязанностью? За этими юными деревцами следует бережно ухаживать, чтобы их можно было пересадить в сад Господень. Семейное воспитание никоим образом не должно оставаться в пренебрежении.

● Работе учителя предшествует работа родителей. Они руководят домашней школой — первым классом. Если родители тщательно и с молитвой стремятся понять и исполнить свой долг, значит, они приготовят своих детей ко второму классу — принятию наставлений учителя. Отец и мать должны быть первыми учителями своих детей.

● Мужу и жене следует тесно сотрудничать в воспитании детей. Они должны быть очень мягкими и осторожными в своих словах, чтобы не открыть дверь искушениям, через которую войдет сатана, жаждущий одерживать победу за победой. Им необходимо быть добрыми и вежливыми друг к другу, хранить взаимное уважение. Каждый должен помогать другому создавать в доме приятную, благотворную атмосферу. Родители не должны спорить в присутствии детей. Им необходимо всегда сохранять христианское достоинство.

боронив хлопцеві кататися на велосипеді після школи, доки він не виправить оцінки з математики.

► **13-річний хлопчик дуже полюбляв читати книжки зі своїм батьком.** Але останнім часом батько часто від'їжджав, а коли був удома, то постійно дивився телевізор. Хлопчик без дозволу батька взяв його найулюбленішу книжку й приніс її у школу почитати з однолітками. Дорогою додому він випадково впустив її в калюжу. Коли хлопчик вибачився перед батьком, той дуже розлютився й назвав сина безвідповідальним. Після того хлопчик вже навіть і не мріяв, що колись зможе почитати з татом.

В усіх цих випадках батьки не виконали своєї ролі щодо визнання існування дитини, вони ігнорували їхню присутність, а потім вирішили закріпити свій батьківський авторитет покаранням.

Зауважте, що на неправильну поведінку батька діти реагували власною неправильною поведінкою. Своїми діями підлітки намагалися показати всім, що вони існують і їхні дії мають вагу в житті. Вони хотіли досягти будь-якої реакції від своїх батьків, навіть якщо це було покарання.

Щоб позбавити себе зайвих проблем, пам'ятайте: підлітки потребують стільки ж вашої уваги, скільки й маленькі діти.

Подивіться на такий приклад і проаналізуйте його

Джейсон мріяв грати в баскетбол у шкільній команді. Але вдома він рідко влучав м'ячем у корзину, тому дуже хвилювався, що його не приймуть. Коли на першому тренуванні тренер примушував багато бігати, тільки один Джейсон сидів на лавці. Після початку гри хлопець швидко втомився й не зміг продовжувати гру, оскільки не тренувався бігати з усіма раніше.

— Я не вмію грати, — сказав Джейсон, — тому більше не буду ходити на тренування.

Батько лише сказав хлопцеві, що баскетбол не для нього, намагався втішити його, що не всі мають талант грати.

Як ви вважаєте: правильно підтримував батько свого сина? Помилково було б також говорити хлопцеві, що він грав дуже добре, бо це неправда. Чи не було б краще розповісти йому, що він не зміг грати, тому що не виконував вказівки тренера й не докладав зусиль? Батько міг би підтримати свого сина, надихаючи його на те, що йому треба добре тренуватися, щоб досягти успіху.

Роль батька — визнавати та виділяти індивідуальність та існування

кожної дитини, незалежно від її успіхів та невдач. Дитина повинна відчувати, що батько цінує її не тільки тоді, коли в неї гарні оцінки або зразкова поведінка. Визнайте, що ваша дитина — це особистість, яка потребує вашої уваги до неї.

Найкращий спосіб підтримувати вашу дитину та визнавати її присутність не тоді, коли вона стає підлітком, а від самого її народження. Проте ніколи не пізно виправитися. Намагайтеся зробити все можливе, щоб ваша дитина була гарної про себе думки, відчувала вашу присутність у її житті. Якщо вам вдасться це, тоді процес виховання ваших дітей буде легшим.

Роль матері

Що ж повинна робити мати, щоб її дитина була щасливою та добре вихованою? Це не тільки готувати їсти, замінювати підгузники та допомагати малювати подарунок татові на День народження.

Найважливіша роль матері — це турбота. У кожного з нас є власна думка з приводу турботи про дітей, але розглянемо декілька порад.

Турбота справжньої матері виходить за рамки нагодувати, помити, попросувати, одягнути тощо. Її завдання створити умови для повноцінного розвитку дитини. Вона грається й читає з дитиною, приділяє їй багато уваги, хоч це потребує зайвого часу, який можна витратити на прибирання домівки. Її підтримка та співчуття є великим внеском у щасливе майбутнє дитини.

Завдяки природній властивості постійно захищати своїх дітей матері часто не розрізняють межі між справжньою та надмірною турботою.

Мати близнюків розповідає: «Коли мої хлопці тільки народилися і я вперше вийшла з ними на прогулянку, поклавши їх у коляску для близнюків, то побачила попереду великого собаку. Він біг у наш бік. Моя реакція була миттєвою: я вибігла вперед і затулила собою коляску. Я готова була без вагань віддати своє життя за дітей, хоч тоді це було непотрібно. Я могла взяти камінь і відігнати тварину».

Слід підтримувати й допомагати дітям долати перешкоди, замість того щоб власноруч вирішувати всі їхні проблеми. Вам потрібно зробити все для того, щоб ваші діти навчилися самостійно йти по життю, вміючи робити правильний вибір та долати будь-які труднощі.

Не забувайте також піклуватися й про себе, щоб не бути виснаженою й дратівливою. Не запалюйте свічку з двох кінців, перенавантажуючи себе надмірною турботою про ваших дітей. Вам потрібні сили, щоб по-справжньому піклуватися про дітей.

— Привет, ребята!

Нравится ли вам мечтать? А что вы делаете для того, чтобы ваша мечта сбылась? Хорошо, когда чего-то захотел — и оно у тебя появилось. Но так бывает редко. Часто нам приходится самим что-то делать, чтобы наши желания исполнялись. Так было и с девочкой Таней, которая мечтала... Об этом вы узнаете из истории, которую я вам расскажу.



Танюшкина мечта

Больше всего на свете девочке Тане нравилось играть в куклы. Их у нее было много: большие и маленькие, кучерявые и с прямыми волосами. У каждой куклы было имя, которое Таня всегда помнила. А еще каждая Танюшкина кукла имела много нарядов, и все потому, что ей очень нравилось шить куклам одежду.

— Наверное, наша Танюша будет модельером одежды, когда вырастет, — говорила мама папе. — Она каждый день берет у меня много лоскутков и ниток.

— Да, надеюсь, Танюша будет шить мне красивые рубашки и костюмы, — соглашался папа, рассматривая наряды кукол. — Она даже галстуки для кукол делает прямо как настоящие.

Таня даже шкафчики из картона для каждой куклы сделала и подписала по именам, чтобы не перепутать. А когда одежды накопилось очень много, Таня пригласила своих подружек и разрешила им выбрать наряды для их кукол. Сколько радости было у девочек, когда они примеряли одежду своим куклам!

— А давайте Тане что-нибудь подарим, ведь она постоянно дает нам одежду для наших кукол, — предложила Лиза.

— Точно, нужно отблагодарить Танюшу, — согласилась Катя, — надо узнать, о чем она мечтает.

Девочки пришли в гости к подруге и предложили поделиться друг с другом

своими мечтами. Когда пришла очередь Тани, она открыла свой шкаф для игрушек, достала оттуда красивый стульчик для кукол и сказала:

— Я мечтаю собрать домик для моих кукол, но у моих родителей нет денег, чтобы купить его. Вот этот стульчик я обменяла на кукольные наряды у одной девочки. Теперь я буду шить одежду для кукол в обмен на кукольную мебель, а сам домик сделаю из картона и цветной бумаги. Я уже вырезала окошки и шью для них шторы. Скоро у меня будет целый кукольный дом!

Таня бережно убрала стульчик обратно в шкаф и приняла выбирать лоскутки для штор.

— Какая Таня молодец! Она не просто мечтает о кукольном доме, но пытается сама что-то сделать, чтобы ее мечта сбылась, — сказала Катя с восхищением.

— Мы поможем нашей Тане собрать кукольный дом, будем просить ее сшить одежду для наших кукол, а взамен отдавать разную мебель, — высказала идею Наташа.

Девочки с радостью поддержали Наташу. Через несколько дней подружки опять пришли к Тане в гости.

— Танюша, можно я возьму для своей куколочки вот этот розовый сарафанчик? — спросила Лиза. — И вот эти симпатичные штанишки?

— Конечно, Лиза, бери, — разрешила Таня.

— Спасибо, а вот это тебе от меня подарок, — Лиза достала из сумочки игрушечную газовую плиту, очень похожую на настоящую, и поставила на стол, за которым сидела Таня.

— Ой, какая красивая! — Таня хлопнула в ладоши от восхищения. У плиты открывалась духовка, а в ней были маленькие сковородка и кастрюля. — Но как же ты будешь без нее?

— Ничего, у меня есть другая.

Другие девочки тоже поставили на стол свои подарки. Наташа принесла диванчик, оббитый красным бархатом, Катя отдала подруге кухонный столик со стульями и чайный сервиз, который сама обернула в фольгу, чтобы он выглядел красиво.

Прошло еще немного времени, Таня шила красивые наряды для кукол и обменивала их на разные принадлежности для ее домика. И вот настал день, когда девочка позвала подруг в гости и показала им свой кукольный домик.

— Именно о таком я и мечтала, — сказала Танюша и улыбнулась. — Спасибо вам, девочки! Вы помогли осуществить мою мечту.

Таня пригласила подруг поиграть вместе с ней. В тот день из комнаты маленькой мечтательницы слышался смех и радостные восклицания. А по дороге домой каждая девочка думала, как она может осуществить свою мечту и помочь подружкам.



Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)

Врачи дают следующее определение данному состоянию: неврологическое поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте, которое проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность.

Происхождение и даже само существование, не говоря уже о лечении, этого состояния вызывают острые дискуссии в среде медицинских работников, учителей, преподавателей и др.

Для этого состояния характерны нарушение внимания, неспособность сконцентрироваться и как следствие — сложности с обучением, а также чрезмерная активность («вечный двигатель»), непоседливость и проблемы в социальной сфере (импульсивность, вспыльчивость, иногда даже агрессивность).

Распространенность СДВГ

СДВГ чаще встречается у мальчиков. Относительная распространенность среди мальчиков и девочек колеблется от 3:1 до 9:1. В 30-70% случаев симптомы СДВГ переходят и во взрослый возраст.

Причины возникновения СДВГ

Точная причина возникновения СДВГ неизвестна, но существует несколько теорий. Причинами возникновения нарушений могут быть: общее ухудшение экологической ситуации; заболевания матери во время беременности и действие лекарственных средств, алкоголя, наркотиков, курения в этот период; иммунологическая несовместимость (по резус-фактору); родовые осложнения; любые заболевания младенцев с высокой температурой и приемом сильнодействующих медицинских препаратов и др. Существует теория генетической обусловленности СДВГ. Роль сладкой пищи и пищевых консервантов как фактора, способствующего СДВГ, обсуждалась, но достоверных доказательств не было получено. Предполагается, что острые специи и соленая пища могут вызывать перевозбуждение нервной системы, и их употребления следует избегать.

Методы лечения СДВГ

Большинство специалистов считают наиболее эффективным комплексный подход, который сочетает в себе несколько методов, индивидуально подобранных в каждом конкретном случае. Используются методы модификации поведения, психотерапии, педагогической и нейропсихологической коррекции, а при необходимости проводится медика-

ментозное лечение, хотя в 2010 г. были опубликованы результаты исследования, проводимого на протяжении 20 лет в Австралии, свидетельствующие о безрезультатности и неэффективности лечения СДВГ стимуляторами.

Рекомендации родителям и учителям по работе с ребенком, страдающим СДВГ

«Правило Спасителя: «И как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними» (Луки 6:31), — должно стать законом для всех, кто берет на себя ответственность за воспитание детей и молодежи, которые являются младшими членами Господней семьи, нашими сонаследниками благодатной жизни. Христианское правило должно свято соблюдаться по отношению к самым несообразительным, самым юным, самым неумелым и даже самым заблуждающимся и строптивым» (Воспитание детей, с. 260).

Выбрать самую лучшую тактику воспитания такого проблемного ребенка поможет мудрость Божья. Молитесь об этом, молитесь о терпении и Божественной любви для воспитания ребенка, и Господь всегда ответит на молитву богобоязненных молящихся родителей. Привлекайте к молитве и изучению Библии (на доступном уровне) и самого ребенка.

В помощь родителям специалисты предлагают следующие простые рекомендации:

1. Помните: ваше спокойствие — лучший пример для ребенка.
2. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь позитивной модели: хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи.
3. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т. д.) и не выполняйте их за него.
4. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.

5. Избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям. Определите для ребенка рамки поведения — что можно и что нельзя. Гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех возрастных групп детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

6. Вызывающее поведение вашего ребенка — его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени.

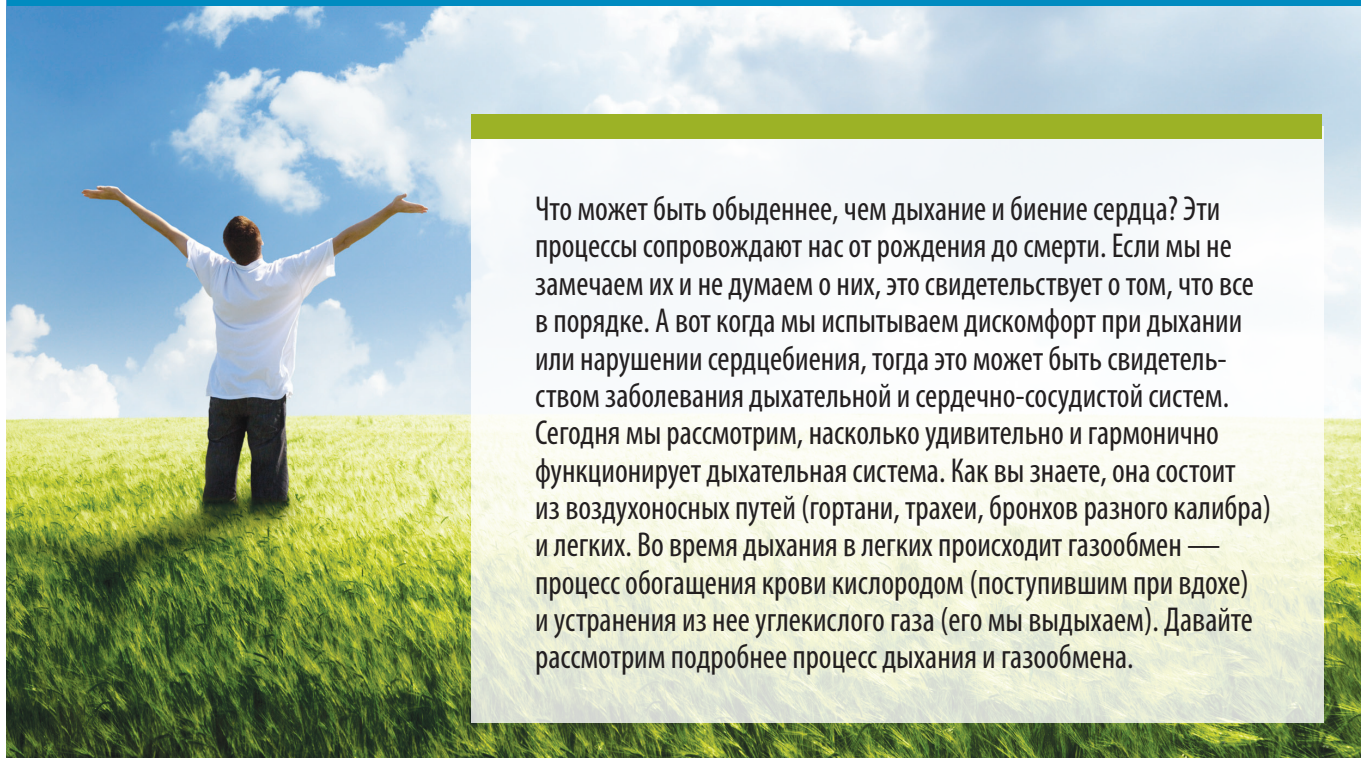
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за соблюдение распорядка.

8. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий. Оберегайте ребенка от переутомления. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора или за компьютером — быстрая смена кадров в фильмах, мультфильмах и т. д. вызывает перевозбуждение нервной системы. Особенно стоит избегать передач с элементами агрессии и негативным содержанием.

9. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию на природе.

10. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Найдите те занятия, с которыми бы ребенок справлялся и которые повышали бы его уверенность в себе.

Дышите полной грудью!



Что может быть обыденнее, чем дыхание и биение сердца? Эти процессы сопровождают нас от рождения до смерти. Если мы не замечаем их и не думаем о них, это свидетельствует о том, что все в порядке. А вот когда мы испытываем дискомфорт при дыхании или нарушении сердцебиения, тогда это может быть свидетельством заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Сегодня мы рассмотрим, насколько удивительно и гармонично функционирует дыхательная система. Как вы знаете, она состоит из воздухоносных путей (гортани, трахеи, бронхов разного калибра) и легких. Во время дыхания в легких происходит газообмен — процесс обогащения крови кислородом (поступившим при вдохе) и устранения из нее углекислого газа (его мы выдыхаем). Давайте рассмотрим подробнее процесс дыхания и газообмена.

Дыхание состоит из вдохов и выдохов. Вдох обеспечивают дыхательные мышцы, которые, сокращаясь, увеличивают объем грудной клетки, и воздух заходит в дыхательные пути. При расслаблении дыхательных мышц объем грудной клетки уменьшается, выпуская углекислый газ из дыхательных путей (по типу сдутия воздушного шарика) — происходит пассивный выдох. В случае, если необходим принудительный форсированный выдох (пение, речь, крик, выполнение тяжелой работы), происходит сокращение мышц, отвечающих за выдох.

Главной дыхательной мышцей является диафрагма. Она разделяет собой грудную и брюшную полости; в расслабленном состоянии она напоминает раскрытый зонтик (куполообразна); при ее сокращении купол сглаживается, и она уже напоминает скорее блин. Она оттесняет органы брюшной полости вниз, ее объем уменьшается, а объем грудной полости увеличивается, и воздух свободно наполняет легкие. Когда диафрагма расслабляется, происходит пассивный выдох.

Дыханию способствуют также межреберные мышцы: наружные межреберные мышцы помогают произвести вдох;

внутренние межреберные мышцы, сокращаясь, уменьшают передне-задний размер грудной клетки и расстояние между ребрами, способствуя таким образом форсированному выдоху.

Вышеперечисленным мышцам помогают мышцы брюшного пресса, которые при сокращении передвигают органы брюшной полости ближе к грудной клетке и уменьшают ее объем, делая диафрагму зонтообразной.

Вспомогательные дыхательные мышцы — все мышцы, прикрепляющиеся к костям плечевого пояса, черепа или позвоночнику, способные поднимать либо опускать ребра (грудинно-ключично-сосцевидные, большие и малые грудные и др.).

Типы дыхания

В зависимости от того, связано ли расширение грудной клетки при нормальном дыхании преимущественно с поднятием ребер или уплощением диафрагмы, различают реберный (грудной) и брюшной типы дыхания. Так, при первом типе дыхание обеспечивается в основном за счет работы межреберных мышц, а диафрагма задействована мало. При втором типе основной ды-

хательной силой является сокращение диафрагмы.

Регуляция дыхания

Дыхательные движения диафрагмы и грудной клетки управляются ритмической активностью особых нейронов ЦНС (расположены в стволе мозга). Импульсы в них возникают автоматически, но в то же время их активность постоянно подстраивается под изменяющиеся потребности организма.

Мозг контролирует содержание основных (CO_2 и O_2) газов в крови и ее кислотность (рН, т. е. концентрацию ионов H^+). При этом он больше следит за тем, чтобы уровень углекислого газа (CO_2), конечного продукта обмена веществ, не превышал допустимых цифр. Когда CO_2 становится в крови больше (например при активной физической деятельности), мозг делает дыхание более глубоким и частым. Таким образом, вдыхается больше O_2 , а это стимулирует работу сердца, что увеличивает скорость кровотока, как общего, так и легочного, и CO_2 скорее выводится при выдохе. Когда уровень CO_2 приведен в норму, частота дыхания и его глубина уменьшаются.

Если происходит снижение рН (закисление крови, т. е. становится больше ионов H^+) артериальной крови (норма — 7,4), то вентиляция увеличивается, а если рН увеличивается (ощелачивание крови), то вентиляция снижается. Нормальная (слабощелочная) реакция крови человека очень важна. Такое постоянство необходимо для правильного протекания обменных процессов в клетках, так как деятельность всех ферментов, участвующих в обмене веществ, зависит от рН.

Снижение содержания O_2 в артериальной крови (гипоксия) сопровождается увеличением вентиляции легких. Недостаток O_2 возникает во время пребывания высоко в горах, при легочных заболеваниях. Однако мозг меньше реагирует на недостаток O_2 , чем на повышение концентрации CO_2 .

При физической нагрузке происходит стимуляция дыхания. Работающая мышца потребляет больше кислорода (3–4 л/мин), чем мышца в покое (300 мл/мин).

Произвольные изменения в частоте и глубине дыхания происходят при смехе, говорении, приеме пищи. Долгие вдохи после коротких выдохов, происходящие при смехе и плаче, являются изменением в дыхании, которое вызывается эмоциональными стимулами.

Задержка дыхания намеренная (подводное плавание) или непроизвольная (эпилептический припадок) также вызывает изменения в дыхательном процессе. При первых же глубоких вдохах уровень CO_2 в крови значительно падает, и мозг получает меньше стимуляции этим газом. При продолжительном отсутствии дыхания мозг перестает получать стимулы вообще, а это ведет к остановке производства импульсов в дыхательном центре, что может привести к потере сознания или смерти.

На частоту и глубину дыхания влияют также неспецифические факторы (они не участвуют в регуляции, но действуют опосредованно). К ним относятся:

- изменение температуры (холод или тепло) окружающей среды и непосредственно кожных покровов;
- изменение температуры тела (при лихорадке частота дыхания (ЧД) повышается, сильное снижение температуры вызывает угнетение дыхательной деятельности);
- боль;
- импульсы от барорецепторов каротидного синуса сонной артерии (повышение АД, уменьшение ЧД и глубины дыхания);
- гормоны — адреналин (физическая, умственная нагрузка, стресс) и прогестерон (высокий уровень при беременности) — увеличивают вентиляцию легких.
- Импульсы от хеморецепторов каротидного гломуса (сонного клубка),

расположенного на развилке сонной артерии. Эти рецепторы чувствительны к содержанию кислорода и, в меньшей мере, углекислого газа и рН крови.

Газообмен в легких и тканях Газообмен в легких

Обмен CO_2 и O_2 происходит между капиллярной кровью и альвеолами легких путем диффузии, т. е. путем пассивного передвижения молекул из области с большей их концентрацией в область с меньшей их концентрацией. Так, из альвеол, наполненных воздухом, богатым кислородом, молекулы O_2 переходят в капилляры, где концентрация O_2 низкая. Но в них концентрация CO_2 больше, чем в альвеолах, поэтому CO_2 переходит из капилляров в альвеолы. Таким образом, наступает выравнивание концентрации газов в альвеолах и капиллярах.

Тканевое дыхание

Большая часть кислорода переносится кровью в растворенном виде и в виде химического соединения с гемоглобином эритроцитов. Так, 1 г гемоглобина может связать 1,34 мл кислорода. Углекислый газ транспортируется так же.

Обмен газами между капиллярной кровью и тканями происходит, как и в легких, — путем диффузии. В тканях мало кислорода, но много конечного продукта обмена веществ — углекислого газа, а в крови много кислорода и мало углекислого газа. O_2 и CO_2 перемещаются из пространств с большей их концентрацией в пространства с меньшей их концентрацией.

Количество кислорода, потребляемого тканью, зависит от:

**функционального состояния
входящих в его состав клеток:**

- ▶ когда организм находится в состоянии покоя, кислород относительно интенсивно поглощается миокардом, головным мозгом (больше корой), печенью, корковым веществом почек; в то же время скелетные мышцы, белое вещество головного мозга, селезенка потребляют его меньше;
- ▶ при физической нагрузке потребление кислорода тканями миокарда возрастает в 3–4 раза, а работающими скелетными мышцами — более чем в 20–50 раз по сравнению с уровнем покоя;

температуры тела:

- ▶ при снижении температуры тела энергетический обмен замедляется и потребность в кислороде снижается;
- ▶ при увеличении — увеличение потребления кислорода.

Так, при изменении температуры на $10^\circ C$ в пределах от 20 до $40^\circ C$ потре-

бление кислорода тканями возрастает в том же направлении в 2–3 раза.

Количество кислорода, доставляемого к тканям, зависит от:

- насыщения крови кислородом;
- скорости кровотока в данном органе.

Причины недостаточного снабжения тканей кислородом:

- недостаток O_2 в артериальной крови (заболевания легких);
- анемия (уменьшение числа эритроцитов и гемоглобина);
- уменьшение кровоснабжения того или иного органа (например при сдавлении его сосудов).

Неправильное, неполноценное дыхание ведет к недостатку кислорода, что чревато следующим:

- побочные продукты обмена, выводимые легкими, задерживаются в организме и отравляют его;
- происходит задержка пищеварения;
- кожа становится землистого цвета;
- происходит угнетение сердечной деятельности;
- затуманивание мышления;
- угнетение деятельности всех систем организма;
- увеличение восприимчивости к заболеваниям.

Физические упражнения способ- ствуют полноценному дыханию:

- ▶ равномерность кровообращения;
- ▶ достаточное поступление кислорода и выведение углекислого газа;
- ▶ успокоение нервов;
- ▶ стимуляция аппетита;
- ▶ помощь в пищеварении;
- ▶ хороший сон;
- ▶ укрепление легких.

Выводы

От того, насколько хорошо функционирует наша дыхательная система, зависит здоровье и функциональная способность каждой клетки и каждого органа нашего организма. Достаточное снабжение органов кислородом зависит от того, каким воздухом (насыщенность его кислородом) вы дышите, а также от равномерности кровообращения. Все, что обеспечивает эти два условия, способствует должному снабжению кислородом, а значит, обеспечивает полноценную работу клеток вашего организма.

НЕМНОГО О ССОРАХ

Какую пользу семье может принести ухудшение взаимоотношений, пусть даже и на короткий срок? Ведь крепнут отношения не благодаря ссорам, а наоборот, взаимопониманию, любви, нежности друг к другу.

Возможно, нам и не удастся ни разу в жизни не поссориться, но попытаться свести конфликты к минимуму — долг каждой семейной пары, желающей жить друг с другом счастливо.

Как показывают исследования, в основном инициаторы ссор в семье — женщины. Они эмоциональные и чувствительные натуры, которые порой даже не замечают, как закатывают скандал своим мужьям. Поэтому счастье и мир в семье во многом зависят именно от женщин.

В Библии мы можем прочесть такие слова: «Лучше жить в углу на кровле, нежели со сварливою женою в просторном доме» (Притч. 25:24); «Непрестанная капель в дождливый день и сварливая жена — равны» (Притч. 27:15).

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ЗАМЕЧАЕШЬ, ЧТО СТАНОВИШЬСЯ СВАРЛИВОЙ ЖЕНОЙ?

Существует притча о том, как один врач посоветовал сварливой жене набирать полный рот воды, когда ей захочется возразить мужу. В семье воцарился мир и согласие. Конечно же, не стоит бежать на кухню и набирать полный рот воды всякий раз, когда хочется поругаться с мужем. Но суть этой притчи в том, что жене следует научиться владеть собой. А это, как известно, очень непростая задача.

В первую очередь необходимо обратиться к Господу в молитве с просьбой даровать мудрость и силу избежать конфликта. Бог обязательно подскажет, как найти выход. «Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, — и дастся ему» (Иак. 1:5).

Нижеприведенные советы психологов также помогут вам не допустить того, чтобы ссоры разрушили ваши отношения с мужем.

1. Вам следует знать особенности психологии мужчины и женщины, ведь мы по-разному реагируем на разные ситуации. Например, во время очередной ссоры жена кричит: «Уходи, не хочу тебя больше видеть!» Она совсем не хочет, чтобы он ушел; для нее важно, чтобы муж признал свою ошибку и попросил прощения. А он понимает эти слова буквально, собирает вещи и уходит.

2. Избегайте таких фраз, как: «Ты меня совсем не любишь», «Ты никогда не выносишь мусор» и т. п. Ведь это неправда, он выносит мусор, пусть не всегда, но все же.

3. Вместо того чтобы выругать мужа, лучше объясните ему в спокойной обстановке, почему вам не нравится его поведение. Например, вы опоздали на работу, из-за того что дверной замок заедает и вы

долго не могли закрыть дверь. Многочисленные просьбы о новом замке не помогли. Вам следует просто рассказать ему, что вы опаздываете из-за этого на работу, а не кричать на него: «Ты никогда не можешь отремонтировать что-то в доме!»

4. Прежде чем вспыхнуть от гнева, задайте себе вопрос: чего я хочу добиться? Это поможет избрать правильную тактику.

5. Найдите в себе силы признать, что вы неправы, вместо того чтобы приводить многочисленные оправдания. А если вы все-таки правы, то не поступайте так, как значитесь в поговорке: «Нам мало быть правыми; нам нужно еще доказать, что другие не правы».

6. Если вам испортили настроение на работе, в транспорте или магазине, ваш муж в этом не виноват. Не срывайте на нем свою злость. Лучше найдите немного времени, чтобы отдохнуть, успокоиться. Например, выйдите на одну остановку раньше из транспорта и пройдитесь пешком, или же отдохните на лавочке возле дома, наблюдая за облаками. Лучше 20 минут потратить на то, чтобы избавиться от негативных чувств, чем поссориться с мужем и потом неделю с ним не разговаривать.

7. Помните: у каждого из вас свое видение данной ситуации. Если вам не нравится, как поступает ваш муж, это вовсе не означает, что он неправ.

8. Не набрасывайтесь с обвинениями на мужа сразу же, как он пришел с работы, еще не переоделся и не поел. В таком состоянии он раздражен и вряд ли выслушает вас спокойно. Вспомните себя, как вам не хотелось выслушивать чьи-либо нотации, когда вы устали.

9. Не ругайтесь при детях. Они очень болезненно реагируют на ссоры родителей. Поскольку отец и мать для них одинаково важны, они не смогут принять позицию одного или другого и будут в любом случае переживать за обоих. При ссорах родители дети часто боятся, чтобы кто-то один в гневе не ушел из дома.

10. Если вы хотите, чтобы ваш муж изменил свое поведение, помните, что, ссорясь с ним, вы только усугубляете ситуацию.

11. Постарайтесь найти компромисс: вы уступите в чем-то одном, а он — в чем-то другом. Не думайте, что уступки — это проявление слабости.

12. Не забывайте о том, что причинить боль близкому человеку легко, а вернуть его доверие и расположение — непросто.

Не стоит учиться правильно ссориться. Лучше забыть о том, что такое ссора, и прожить по-настоящему счастливую совместную жизнь.

Пусть Великий Бог поможет вам улучшить взаимоотношения с вашим мужем!

Интернет изобилует информацией о том, как избежать ссор в семье. Чаще всего говорится о том, что без ссор жить невозможно и необходимо научиться «правильно» ссориться. Вы сможете найти много советов, как вести себя во время семейного конфликта. На одном сайте автор статьи даже утверждала, что ссора — это полезное занятие, которое воспитывает наш характер. «Поэтому ссорьтесь на здоровье!» — может говорить в заключении статьи. Но стоит всего лишь прочитать определение ссоры в словарях, как тут же начинаешь сомневаться в полезности данного занятия. Возьмем, например, Викисловарь: «Ссора — это резкое ухудшение взаимоотношений между людьми, состояние вражды; жесткий, неллицеприятный разговор на повышенных тонах».

Хто винен?

Пари, які не приділяють належної уваги один одному, часто сваряться.

Він і вона назбирали певну суму грошей, щоб купити диван у вітальню. Прийшли до магазину, вибрали забарвлення обшивки й домовилися про дату покупки. В її уяві вже вимальовувалася картина затишної вітальні. Настав день, коли потрібно було їхати за покупкою, але виявилося, що грошей вже не було.

— Що ти з ними зробив? — запитала вона здивовано.

— Я позичив їх своєму молодшому братові, — винувато відповів він.

— Як ти міг це зробити? — вигукує вона розгнівана. — Ти ж прекрасно знаєш, що він їх не поверне!

— У мене не було вибору. Йому дуже потрібні були гроші, а, крім мене, ніхто не зможе йому допомогти. Та він пообіцяв, що наприкінці місяця віддасть.

— Це не правда! Він ніколи не віддає гроші, коли позичає. Але найгірше, що ти навіть зі мною не порадився. Ти хоч знаєш, як я чекала цього дня й раділа, що в нас буде новий диван?

— Мені було просто страшно радіти з тобою, оскільки щоразу, коли я намагався йому допомогти, ти дуже сердилася на мене.

ПОШУК ВИННИХ

Коли виникає проблема в стосунках, дуже рідко винною буває одна сторона. Звинувачувати в усьому партнера — означає ставити себе на місце судді, а його садити на лаву підсудних. Але грішній людській природі це властиво — перекладати провину на іншого. Тому, щоб правильно оцінити проблему, необхідно вислухати думку двох сторін.

Що можна зробити для відновлення порушеної гармонії? Нічого іншого, окрім прощення. І одна, й друга сторона є учасниками проблеми, незалежно від ступеня



пеня винності. Прощення — це подорож, що складається з багатьох кроків, які потрібно робити дуже обережно. Істинний ефект вибачення — не просто звільнення від злоби, ненависті, негативного сприйняття, гіркоти й образи, але й встановлення більш тісних стосунків, ніж були до цього.

Найважливіший крок на шляху до цілковитого прощення — відмова від звинувачень і визнання, що ви також несете частину відповідальності за цей конфлікт. Звинувачення означають пошуки винного (тобто негативного) персонажа та необхідність його покарання.

Іноді, прагнучи до швидкого примирення, ми вдаємося просто до вибачень (наприклад: «Вибач, що моє негативне ставлення до твого брата стало причиною твого мовчання»), і при цьому в нас створюється враження, що ми звільнилися від вантажу нерозуміння.

Наступним способом «легкого» примирення може бути просто уникнення проблем («Давай не будемо говорити про це, усе налагодиться й так»). Таким чином ми переконуємо себе, що усунули напруження й досягли примирення. Але насправді ми не досягли нічого, крім самообману.

Крім того, вирішення конфлікту часто стає перекладанням провини за те, що трапилося, на третю особу. При цьому в хід ідуть наклепи: «Це твій брат винен! Це через нього в нас у родині сварки». Можна навіть озброїтися проти якоїсь речі: «Це все гроші винні! Не було б їх, і проблема не виникла б!» Але все це не допоможе примиритися посправжньому. Ці ілюзії — не що інше, як

спроби перекласти відповідальність на чийсь плечі.

Найкращий спосіб перемогти конфлікт — відмовитися від звинувачень. Саме тут бере початок визнання власної відповідальності за частину провини. Це дозволить побачити проблеми в правильному світлі та зрозуміти їх сутність. Спочатку важко побачити частину своєї провини у конфлікті, який винк, вину ж партнера видно, як на долоні. Беручи на себе частину відповідальності, якою б маленькою вона не була, ви переходите до наступного етапу — зцілення.

Давайте ж не будемо довго вагатися. Відмовившись від ролі безневинно пораненої жертви, зодягнімося в одяг любові — і вперед до прощення.

Коли розгнівана дружина вигукує: «Я не хочу більше з тобою говорити!», вона не розмежовує поведінку чоловіка та риси його характеру. Але оцінка рис партнера не повинна залежати від його вчинків і поведінки. Якою б не була поведінка людини, її цінність від цього не зменшується.

Прощення починається з того моменту, коли ти можеш подивитися на свого партнера з любов'ю. А любов відновиться, якщо ти зможеш побачити справжню цінність того, хто перебуває поруч з тобою, незалежно від наявності або відсутності помилок у його житті.

Для вибачення необхідна взаємна повага. Таке прощення передбачає єднання довіри, ризику та щирості в однаковій мірі. Коли ми починаємо вважати свого партнера гідним нашої любові, гнів може бути спрямований проти його поведінки, але не проти нього самого.

Невроз:

нервы на пределе

«Оставьте меня в покое, я устал от жизни», — последнее время все чаще приходится слышать эти слова от окружающих людей. В наш век постоянной спешки и напряжения нервная система человека находится в плачевном состоянии. Нездоровый образ жизни и загрязненная экология вносят свою лепту в ее истощение. Поэтому все больше людей страдают нервными расстройствами, и невроз является, к сожалению, не редкостью. Распространенность неврозов составляет до 76 на 1000 населения для мужчин, до 167 на 1000 населения — для женщин.



Невроз — это состояние эмоционального дискомфорта, как правило, проявляется в изменённом поведении и сниженной работоспособности. Зачастую, это состояние обратимое, но может иметь затяжной характер и приводить к потере трудоспособности. Невроз напрямую связан с состоянием нервной системы, а на ее работу оказывают влияние множество факторов.

При неврозе, или как его еще называют, невротическом состоянии жалобы могут быть весьма разнообразны и многочисленны. Поэтому в медицине выделяют различные формы невроза. Однако все жалобы можно условно разделить на две группы:

1. Психические жалобы относятся к эмоциональному состоянию и характеризуются большим разнообразием. Их проявление зависит от личностных особенностей.

Возможна чрезмерная возбудимость, неадекватная реакция на обычные раздражители, проблемы в общении с окружающими людьми. Человек проявляет несдержанность, вспыльчивость, жалуется на постоянное чувство внутреннего напряжения. Обычные телефонные звонки, мелкие недоразумения, ранее проходившие незамеченными, теперь вызывают бурную эмоциональную реакцию, нередко завершающуюся слезами. Характерна обидчивость и ранимость, нарушение сна. У некоторых людей возникает страх, боязнь транспорта, закрытого помещения, боязнь заболеть неизлечимой болезнью, постоянной тревогой без особых причин. У других поведение становится демонстра-

тивным и театральным, нередки приступы истерии.

2. Физические жалобы касаются телесных ощущений или работы внутренних органов.

Здесь характерно повышенная физическая утомляемость, снижение работоспособности, потребность в длительном отдыхе, который все равно не дает полного восстановления сил. При этом характерно отсутствие бодрости, возникает разбитость, непереносимость обычных нагрузок. К наиболее частым симптомам относят также головные боли, головокружение, повышенную потливость, снижение либидо. Возможны боли в области живота, нарушение аппетита, чувство быстрого насыщения во время еды. У некоторых людей возникает дрожание рук, нарушение чувствительности в конечностях, а также повышенная чувствительность к яркому свету и громкому звуку.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕВРОЗА

Почему человек, отличавшийся спокойствием и бодростью, становится вялым и раздражительным? Перечислим основные причины, которые касаются различных сфер жизни.

● Сильное физическое и умственное напряжение, плотный рабочий график без возможности отдыха в течение длительного времени. Неумение расслабляться или снимать напряжение.

● Постоянный длительный стресс, а также сильное душевное переживание, связанное с проблемами в личной жизни, оказывает особенно негативное влияние.

● Неспособность справляться с новыми условиями жизни, перемена обстановки.

● Постоянная неудовлетворенность обстоятельствами жизни. Отсутствие поддержки и взаимопонимания со стороны окружающих людей. В семье — это жизнь с зависимыми людьми.

● Употребление алкоголя или наркотических веществ ведет к быстрому формированию невроза.

● Длительно протекающие заболевания, истощающие организм и особенно иммунную систему. Перенесенная физическая травма, например, сотрясение мозга.

● Наследственная предрасположенность.

Можно сделать вывод, что все причины, ослабляющие физическое состояние в сочетании с постоянными отрицательными эмоциями, приводят к формированию невротического состояния. Хотя и не часто, но причиной неврозов также бывают незапные и тяжелые эмоциональные травмы (смерть близких людей, опасные для жизни ситуации, стихийные бедствия, неожиданные несчастия).

ЛЕЧЕНИЕ НЕВРОЗОВ

Обычно неврозам свойственна полная обратимость болезненных явлений, но в ряде случаев они могут приобретать затяжное течение и переходить в развитие невротической личности. Длительно протекающий и выраженный невроз требует обследования и рекомендаций специалиста. Однако если вы замечаете у себя подобные симптомы, не лишним будет привести в порядок свой образ жизни, что даст возможность организму работать и восстанавливаться более эффективно.

Для начала просмотрите свой **рацион питания**. Лечебное питание при неврозах имеет большое значение. Нужно увеличить количество продуктов, богатых витаминами группы В, витамином С, калием и магнием. Рекомендуется включать в повседневное меню листья зеленого салата, огурцы, орехи, настой шиповника, ячмень, овес, цитрусовые, разнообразные ягоды.

Улучшить настроение поможет исключение из рациона продуктов с высоким содержанием жиров и животного белка. Они тяжело перевариваются желудком и плохо влияют на нервную систему, забирая у нее и без того дефицитную энергию. Противопоказаны черный чай, кофе. Алкоголь вызывает привыкание и усугубляет невроз. Поэтому не получится «утопить» в рюмке все проблемы.

Важно **устранить (по возможности) психотравмирующий фактор**, иногда помогает просто смена обстановки. В этом случае нервная система, не испытывая постоянного отрицательного влияния, восстанавливается, напряжение проходит. Возможно, потребуется более длительный промежуток времени — 1-3 мес. Для смены обстановки хорошо выбрать тихое место на природе, при этом **полезен умеренный физический труд**. Для больных, склонных к сильной возбудимости, полезна менее активная физическая нагрузка. А для людей с преобладанием процессов торможения, вялостью и апатией — наоборот, более интенсивная.

Из **физиотерапевтических процедур** рекомендуются хвойные теплые ванны. Их лучше делать перед сном. Полезны холодные влажные укутывания и массаж воротниковой зоны.

При снижении сил и настроения в первой половине дня полезен контрастный душ, а также травы, повышающие жизненный тонус: зверобой, элеутерококк, китайский лимонник, родиола розовая.

Полноценный сон ночью и чередование физического и умственного труда на протяжении дня — это важнейшие факторы восстановления нервной системы. Чтобы восстановить нарушенный сон, перед сном хорошо выпить успокоительный сбор из трав: валериана, мята, пустырник. При повышенной возбудимости в течение дня рекомендуется следующий сбор: душица (1 ст. л.), мята (1 ч. л.), валериана (1 ч. л.) — настоять на 0,5 л воды. Принимать в течение 1 мес.

Библейский совет является наиболее ценным для профилактики расстройств и восстановления нервной системы. Христос говорит: **«Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас»** (Матф. 11:28). Счастье, изливающееся на нас из земных источников, столь же изменчиво, как и обстоятельство, рождающие его; лишь мир Иисуса постоянен и вечен. Он не зависит от условий жизни, от земного богатства или числа друзей. Христос есть источник живой воды, а счастье, Им дарованное, непреходящее. Этот мир обретается в постоянном общении с Богом и всецелом доверии Ему.

ПРОФИЛАКТИКА НЕВРОЗОВ

Позаботьтесь о режиме труда и отдыха. Старайтесь, по возможности, избегать отрицательных эмоций. При перенесенном стрессе или изменении погоды следует больше отдыхать, принимать успокоительные сборы и избегать чрезмерных нагрузок.

Ценные советы относительно того, как обрести душевное равновесие и избавиться от постоянного нервного напряжения, мы находим в книге известной христианской писательницы Э. Уайт. В своей книге «Служение Исцеления» она пишет: «Христос является источником жизни. Когда солнечный свет любви Божьей озарит темные уголки души, постоянное беспокойство, непроходящая усталость и неудовлетворенность исчезнут, и радостное удовлетворение сообщит силу уму, здоровье и энергию — телу. Во всяком испытании Христос поможет нам, если мы обращаемся к Нему.

Нам не стоит мыслями о будущем с его трудноразрешимыми проблемами и мрачными перспективами приводить в трепет наши сердца, вызывать дрожь в коленях, заставлять себя опускать руки. Каким бы ни было наше положение, если мы повиновемся Слову Его, мы имеем Руководителя, который указывает нам путь; какими бы ни были наши затруднения, мы имеем надежного Советника; какими бы ни были наши скорби, тяжелые утраты или одиночество, мы имеем сострадающего Друга.

Тот, кто взял на Себя нужды рода человеческого, знает, как сочувствовать людским страданиям. Христу известна не только каждая душа, не только особые нужды и испытания этой души. Он знает также и все обстоятельства, которые беспокоят и смущают ее дух. Его чуткая рука с нежностью и состраданием простерта к каждому страждущему чаду. Те, кому выпадают самые тяжелые страдания, больше всех получают Его сочувствие и жалость. Его трогают наши немощи, и Он желает, чтобы мы положили наши проблемы и беды к Его ногам и оставили их там.

Нет в том мудрости, чтобы погружаться в себя и анализировать свои эмоции. Если мы делаем это, враг создает нам трудности и искушения, ослабляющие веру и уничтожающие мужество. Пристально изучать свои эмоции и давать волю чувствам — значит питать сомнения и запутывать себя в неразрешимых проблемах. Нам нужно отвернуться от себя и повернуться к Иисусу.

Когда искушения осаждают вас, когда заботы, затруднения и мрак, кажется, окружают вашу душу, взгляните туда, где вы видели свет в последний раз. Успокойтесь во Христовой любви и под Его оберегающей заботой. Когда грех борется за власть над вашим сердцем, когда вина угнетает душу и отягощает совесть, когда неверие затемняет ум, помните, что благодати Христа достаточно, чтобы покорить грех и рассеять мрак. Приходя в общение со Спасителем, мы вступаем в край мира и покоя» (с. 246-247).

Желаем каждому читателю этой газеты душевного спокойствия и самовладения. Пусть мир и радость пребывают в вашем доме.

Природные средства лечения

ДЕПРЕССИЯ И НЕВРОЗ У ШКОЛЬНИКА

Каждый родитель знает, что школа — это новый этап жизни их чада. Для каждого ребенка это новые друзья, новые ощущения, новые знания, новые люди и новый распорядок дня. Все это не всегда очень легко переносится детским организмом. Особенно, если это касается его внутреннего осознания происходящего. Именно эти факторы влияют на развитие школьного невроза и депрессии.

Депрессия и невроз детей школьного возраста — это протест их организма против нововведений. Практически каждый ребенок сталкивается с некоторыми проблемами в первый год учебы. Ему очень тяжело привыкнуть ко всему новому. Большое количество врачей и ученых утверждают, что невроз и депрессия у таких детей происходит из-за того, что они уже рождаются с психическими расстройствами.

Чтобы подтвердить или опровергнуть эту версию, были проведены различные исследования. Результаты исследований показали, что существует три основных группы детей с присущими им депрессиями и неврозом. К первой группе относятся дети, которые явно обладают психическими отклонениями. Они ведут себя неподобающим образом во всем. Их невозможно утихомирить. Во вторую группу включены умные школьники. Эти дети хорошо учатся, но очень часто устают и воспринимают все слова очень близко к сердцу. Дети третьей группы очень преуспевающие ученики. Они очень хорошо себя ведут на уроках и «схватывают на лету» всю новую информацию. Однако они всегда чего-то боятся: учителей, одноклассников, своих ответов...

Несмотря на различие всех трех групп, они обладают единственным сходством. Всеми ими регулирует страх.

Существуют различные виды страха, но самым негативным является внутренний хронический страх. Дети школьного возраста, имеющие такой вид страха, подвержены депрессиям и неврозам значительно чаще. Родители не могут ничем помочь ребенку только из-за того, что они не видят его переживаний. Такие дети тщательно скрывают свои проблемы.

Если вы чего-то боитесь, никогда не показывайте этого в присутствии ребенка. Ваш ребенок равняется на вас и может начать испытывать тот же страх, что и вы. Чтобы ваш ребенок не страдал неврозом и депрессией, всегда будьте на чеку. Все зависит только от вашего пристального внимания и огромной любви.

НАСТОЯЩЕЕ ВЕЛИЧИЕ



Много лет тому назад одна учительница в Англии попросила учеников своего класса, чтобы они написали о настоящем величии. Среди учеников находилась скромная девочка из бедной, необразованной семьи. Учительница не надеялась, что она напишет что-нибудь выдающееся на эту тему. Однако написанное девочкой произвело на учительницу такое большое впечатление, что она послала ее работу в журнал. Детское сочинение имело значительный общественный резонанс. Многие английские журналы цитировали слова этой ученицы. Сейчас ее фамилии никто уже не помнит, но то, что она написала, остается актуальным.

Приведем цитату: «Человек никогда не достигнет настоящего величия, если не строится на него. Необыкновенно красиво пышное убранство, богатая одежда придает человеку достойный вид. Но признак настоящего величия — это вести себя без

этого богатства так, как если бы ты его имел. Много лет тому назад, когда моя мама была еще девочкой, она имела птенца по имени Билл, у которого была сломана ножка. Домашние предлагали умертвить его, чтобы он не мучился, но на следующий день моя мама нашла его стоящим на здоровой ножке и поющим. Это было настоящее величие... Однажды женщина сделала большую стирку и вывесила все свое белье на длинной веревке сушиться. Ветка лопнула, и все белье упало в грязь, но женщина не сказала ни одного злого слова. Она спокойно собрала все, выстирала второй раз и разложила белье на чистой траве, чтобы оно уже ниоткуда не могло упасть. Но ночью собака грязными лапами пробежала по белью. Когда женщина это увидела, она села, огорченная, но опять не обронила ни одного слова жалобы. Вдохнула только: «Разве не удивительно, что не пропустила ничего?» Вот настоящее величие, но знают о нем только те люди, которые устраивали такую стирку».

«НЕТ» МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ



В один из первых дней работы на новом месте мастер пригласил молодого подмастерья выпить пива. «Нет, большое спасибо», — ответил тот. Решительный отказ разозлил мастера, и он в гневе сказал: «У нас здесь нет людей непьющих». «Пока я тут буду работать, один будет», — ответил подмастерье.

Мастер рассердился еще больше: «Послушай, парень, ты опорожнишь эту кружку — выльешь пиво в себя или на себя».

«Хорошо, — ответил юноша, — вы можете поступить, как вам нравится. Я пришел сегодня сюда в чистой одежде и с чистым характером. Вы можете испачкать мой комбинезон, но вам не удастся испачкать мой характер».

Поставив перед собой высокую цель в жизни и решительно придерживаясь определенных принципов, мы можем стать иными.

Видавець — видавництво
«Джерело життя»

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

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

Редколегія

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

Медико-біологічна експертиза

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

Коректори

Олена Білоконь
Ганна Борисовська

Дизайн та верстка

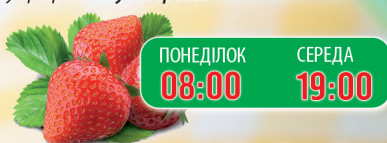
Юлія Смаль

Відповідальна за друк

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

Дивіться у червні на телеканалі «Надія»

Різноманітні рецепти, новинки і кулінарні шедеври
у програмі «Вкус здоров'я»



Дивіться програми на каналі Hope Channel Europe,
а також на сайті www.hopechannel.info



50
грн.*

Замовити DVD-диск можна
по електронній пошті:
zakaz@hopechannel.info,
а також за телефонами
гарячої лінії телеканалу

1 DVD (2 години),
мова російська

*пожертвування



0 800 50 157 80



(093) 50-157-80



(066) 707-00-05



(098) 707-00-05



Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua