



Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

Моя здоровая семья

№ 12 (47) 2012

ШАМПИНЬОНЫ

Эти грибы содержат 2,1% относительно полноценного белка, приблизительно столько же, сколько содержит картофель, а вот их калорийность втрое меньше по сравнению с последним.

4

МАТЕРИНСЬКА ДЕПРЕСІЯ РОБИТЬ ДІТЕЙ ЖОРСТОКИМИ

У жінок, що страждають на депресію під час вагітності, часто народжуються діти, котрі виростають в жорстоких підлітків.

5

ОДИН ДОМА

Понятие «один дома» приобрело совершенно иное значение после того, как на экраны вышел фильм о ребенке, которого родители забыли взять с собой. Этот малыш является самостоятельным, смекалистым и преуспевает в борьбе со взломщиками.

6

ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА У РЕБЕНКА

Повышение температуры тела у ребенка всегда настораживает маму, а у молодых мам вызывает даже панику. Каковы причины повышения температуры, и как ее нормализовать?

9

ХОЛОДНОЕ РАСТИРАНИЕ

Холодное растирание — наилучшее средство закаливания

10

ВАЖНОСТЬ СЕМЕЙНОЙ МОЛИТВЫ

Для меня и моей жены Ширли молитва — это наиболее серьезное дело. Фактически, эта постоянная коммуникация между Богом и человеком была важным стабилизирующим фактором нашей брачной жизни на протяжении 27 лет.

12

ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШИ

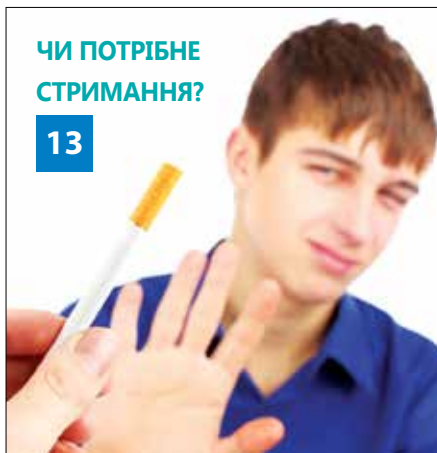


Мы не просто физические существа. Наши эмоциональные переживания оказывают влияние на состояние нашего организма.

2

ЧИ ПОТРІБНЕ СТРИМАННЯ?

13

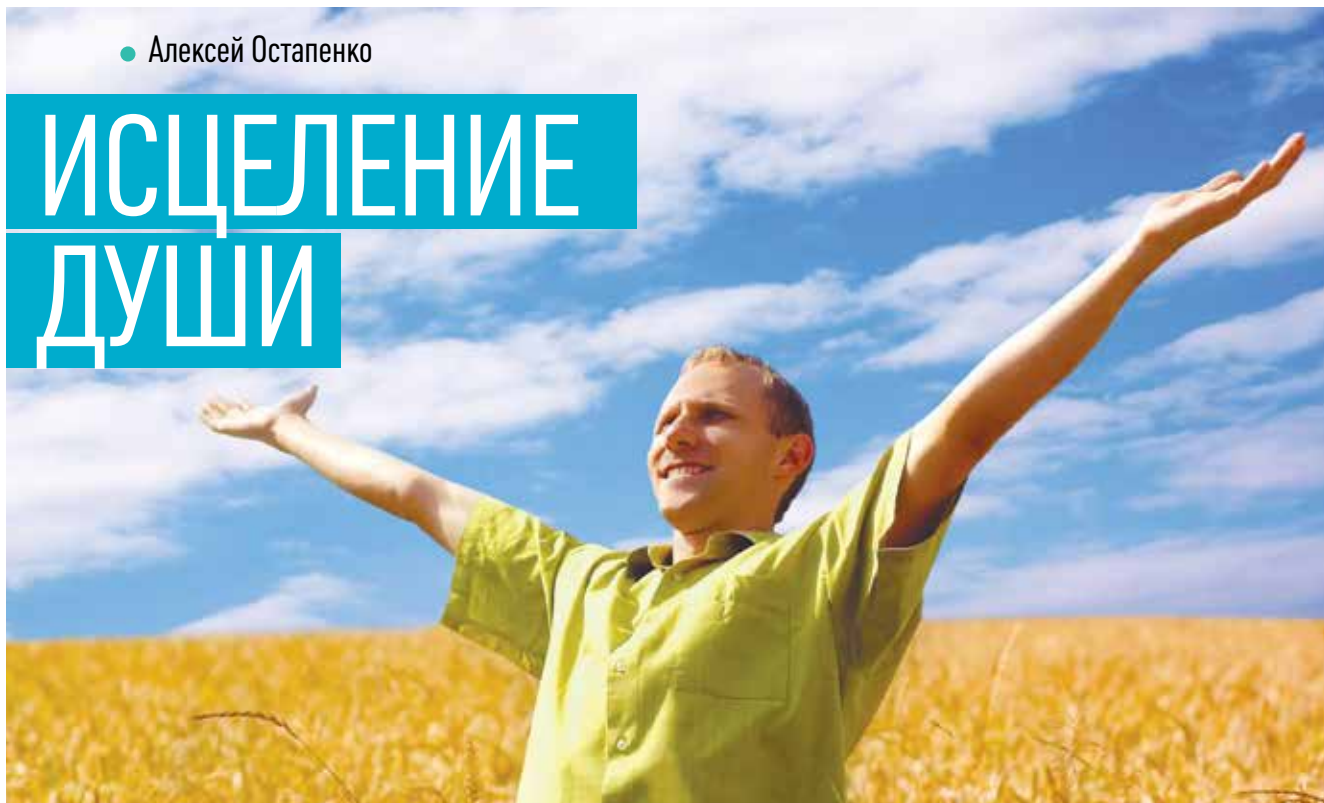


КАК И ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ БОЛЬ?

14



ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШИ



«Теперь я понимаю причину своей болезни», — сказал мне один из пациентов пансионата «Наш Дом», которому было немногим больше шестидесяти, после лекции о библейском подходе к исцелению. Находясь уже 5 дней в нашем заведении, он не наблюдал улучшения своего самочувствия. Принципы здорового образа жизни: сбалансированное питание, физическая активность и другие, а также физиопроцедуры, восстанавливающие здоровье других пациентов, ему не помогли. В чем же он увидел свою проблему?

Он работал начальником отдела одного предприятия, когда за год до достижения им пенсионного возраста сменилось руководство, и его сняли с занимаемой должности. На его место поставили молодого, еще неопытного человека, а его назначили заместителем. «Неужели не могли подождать один год!» Это был крик души нашего пациента. До того времени его не беспокоило артериальное давление, но потом все изменилось. Всякий раз, когда он вспоминал эту ситуацию, возмущение и беспокойство наполняли его разум, в результате чего давление повышалось. Это стало происходить регулярно, и в течение короткого времени он пережил несколько сердечных приступов. В таком состоянии он приехал в пансионат «Наш Дом».

К сожалению, заболевания, возникающие на фоне стресса, встречаются не редко. Вот еще несколько примеров из жизни пациентов нашего пансионата. Одна молодая семья испытывала кризис в отношениях: жена узнала, что муж изменяет ей. Вместе с переживаниями появились симптомы ревматоидного артрита, хотя ничего подобного раньше не случалось. Болезнь начала быстро прогрессировать, и к 35 годам женщина уже имела инвалидность. Отношения с мужем, в конце концов, наладились, семья сохранилась, но заболевание осталось.

В другой семье также был затянувшийся кризис в отношениях между дочкой и матерью. В какой-то момент дочь начала думать о примирении, но в это время

мать умерла. На фоне переживаний у дочери начали появляться симптомы болезни Паркинсона.

По словам пациентов «Нашего Дома», онкологические заболевания, заболевания пищеварительного тракта и другие проблемы со здоровьем развились у них на фоне стрессовых ситуаций. Очевидно, не всегда гипертоническая болезнь, сахарный диабет, артриты и аутоиммунные заболевания имеют физическую причину. Врачи могут исследовать сосуды, работу органов у пациента, но так и не выявить причин болезни, потому что причина находится в душе.

Евангелие от Марка, 2-я глава, открывает историю парализованного человека, которого друзья принесли на носилках к Иисусу за исцелением. Иисус обратился к нему со словами: «Прощаются тебе грехи твои». Казалось бы, очень странное начало разговора. Человек парализован, нуждается в физическом исцелении. Почему же Иисус начинает разговор с прощения? Потому что Он видел проблему этого человека. Болезнь была вызвана греховной жизнью, и теперь его физические страдания усугублялись угрызениями совести. Со словами прощения бремя вины оставило больного человека. Слова Христа говорили о Его способности читать человеческое сердце. Отчаяние сменилось надеждой, угнетенное состояние духа — радостью (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 76).

Это и другие библейские повествования показывают нам сущность человеческой природы. Мы не просто физические

существа. Наши эмоциональные переживания оказывают влияние на состояние нашего организма. Такие духовные проблемы, как зависть, непростительное чувство вины, беспокойство, страх и другие, не излечиваются медикаментозными препаратами, но могут вызывать сердечно-сосудистые, аутоиммунные и многие другие заболевания. Современная медицинская наука психосоматика занимается исследованием взаимосвязи души и тела (др.-греч. ψυχή — душа и σῶμα — тело), возможности оказания психологической помощи с целью физического исцеления.

«Всякий раз, когда я вспоминаю о происшедшем, я закипаю внутри, — сказал наш пациент, — и я понимаю, что это губит меня». Где взять силы, для того чтобы простить? Где найти исцеление?

Я благодарен Богу за то, что Он открыл мне источник исцеления, и я мог направить пациента к Нему. Мы говорили о Христе — Его любви и прощении. Когда сердце переполняет негодование и злоба, где найти силы для прощения и любви? Как и многие люди, я черпаю эту нравственную силу в жизненном примере Иисуса Христа.

«И когда пришли на место, называемое Лобное, там распяли Его и злодеев, одного по правую, а другого по левую сторону... И делили одежды Его, бросая жребий. И стоял народ и смотрел. Насмеялись же вместе с ними и начальники, говоря: других спасал, пусть спасет Себя Самого, если Он Христос, избранный Божий. Также и воины ругались над Ним, подходя и поднося Ему уксус и говоря:

если Ты Царь Иудейский, спаси Себя Самого. И была над Ним надпись, написанная словами греческими, римскими и еврейскими: Сей есть Царь Иудейский. Один из повешенных злодеев злословил Его и говорил: если Ты Христос, спаси Себя и нас» (Луки 23:33-39). При этом «Иисус же говорил: Отче! прости им, ибо не знают, что делают».

Он не думал о Себе, Своем унижении и близкой смерти. Его сердце было переполнено любовью к людям, даже тем, которые распинали Его. «И шло за Ним великое множество народа и женщин, которые плакали и рыдали о Нем. Иисус же, обратившись к ним, сказал: дщери Иерусалимские! не плачьте обо Мне, но плачьте о себе и о детях ваших... Ибо если с зеленеющим деревом это делают, то с сухим что будет?» (Луки 23:27, 28, 31) В этих словах выражается не угроза, а невыносимая горечь утраты многих человеческих жизней по причине их собственного выбора. Эта горечь разрывала сердце Христа. Он пришел, чтобы показать им, какой Бог на самом деле, но они отвергали Его. Что еще Он мог сделать для них? Что может быть больше, чем отдать Свою жизнь ради спасения людей?

Пророк Исаия, который жил за 700 лет до рождения Христа, так пророчествовал о Нем: «На подвиг души Своей Он будет смотреть с довольством...» (Исаии 53:11) Христос пророческим взором видел людей, которые поймут Его любовь и ответят Ему взаимностью. Бог видел, что люди оказались обманутыми падшим ангелом и ослепленными эгоизмом, и ничто, кроме бескорыстной любви, не сможет излечить эту слепоту. Он явил эту любовь через Иисуса Христа, чтобы разрушить оковы эгоизма: «Ибо Христос, когда еще мы были немощны, в определенное время умер за нечестивых. Ибо едва ли кто умрет за праведника; разве за благодетеля, может быть, кто и решится умереть. Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками» (Римл. 5:6-8).

Именно эгоизм вызывает страх, одиночество, зависть, месть, непощение и другие негативные чувства, а также ведет к безответственному поведению. «В любви нет страха, — написал апостол Иоанн, — но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение; боящийся не совершен в любви. Будем любить Его, потому что Он прежде возлюбил нас» (1 Иоан. 4:18, 19).

Для человека, пострадавшего несправедливо, небезопасно проникаться жалостью к себе, потому что так он только усугубит свое состояние. небезопасно предаваться унынию, размышлять о своем унижении, вынашивать планы мести. Пример Иисуса Христа может стать нашей нравственной силой, если мы того захотим. Подобно тому как пример героев вдохновляет других на подобные подвиги, пример Христа вдохновлял и вдохновляет многих людей на бескорыстные поступки и чистую в нравственном плане жизнь. Только пример Христа несравненно лучше примеров людей — даже героям свойственна нравственная испорченность, что разочаровывает их почитателей. Жизнь же Христа была чистой и бескорыстной. «Посему умоляю вас: подражайте мне, как я Христу», — писал апостол Павел. — «Подражайте, братья, мне и смотрите на тех, которые поступают по образу, какой имеете в нас» (1 Кор. 4:16; Филп. 3:17).

Интересно в этой связи привести научные данные. Профессор Дан Коэн из Университета Миссури, США, пришел к выводу, что у религиозных людей психическое здоровье лучше,

чем у неверующих. Ученый полагает, что врачи могли бы использовать этот факт при назначении лечения и разработке реабилитационных программ. Особенно это может касаться болезней, связанных с психическими расстройствами. По словам Дана Коэна, проведенное в университете предварительное исследование показало, что на психическое здоровье людей, страдающих от рака, инсульта, травм спинного и головного мозга, положительно влияют их духовные верования и поддержка единоверцев. Духовность может помочь пациентам уравновесить психически сложные ситуации. Чем более высокий уровень духовности отмечался у пациента, тем лучше было его психическое здоровье. Участие в религиозной деятельности общины помогало участникам эксперимента снизить уровень эмоциональной неустойчивости, тревожности и экстраверсии.

По мнению исследователей, положительное воздействие духовности на психику объясняется тем, что участие в религиозной жизни помогает людям уменьшить их эгоцентризм и развить чувство самоотверженности и принадлежности не только к более широкому кругу единомышленников, но и ко всей Вселенной (<http://www.newsru.com/religy/24aug2012/spirituality.html>).

Обратите внимание, что не всякая религия способствует здоровью. Религия может и ухудшать его состояние. Она способна вызывать чувство вины, усиливать эгоцентризм и даже агрессию по отношению к другим людям. Следует отличать фанатичную религиозность от духовных взаимоотношений с Богом. Иисус предупреждал Своих учеников: «Изгоняя вас из синагог; даже наступает время, когда всякий, убивающий вас, будет думать, что он тем служит Богу». Далее Он объяснил причину такого религиозного поведения: «Так будут поступать, потому что не познали ни Отца, ни Меня» (Иоан. 16:2, 3). «Придите ко Мне, — призывал Иисус, — все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко» (Матф. 11:28-30).

Пример жизни Христа по-настоящему вдохновляет и несет исцеление. Христианская писательница Эллен Уайт, написавшая замечательную книгу о жизни Христа «Желание веков», дала такой практический совет: «Когда мы находимся в затруднительном положении, нам хорошо было бы размышлять о том, чего стоило наше спасение Богу. «Так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную». Нам хорошо было бы глубоко изучать жизнь Христа. Единородный Сын Божий согласился оставить Небесные чертоги, жить с неблагодарными людьми, которые отвергли Его великодушную милость. Он согласился жить в бедности и переносить страдания и искушения. Давайте размышлять о том, что Христос перенес, чтобы сделать наше спасение возможным. Тогда всякие ропот и недовольство утихнут. Если мы приучим свои сердца отвечать на Божью любовь, наши голоса возвысятся в благодарности, когда мы будем призваны страдать любым образом за Того, Кто отдал Свою жизнь за нас» (ST, February 10, 1909, par. 5).

Тогда Божья любовь сможет зародить в наших сердцах ответную любовь к Богу и людям, которая станет целительной силой для души и тела.

Духовная жизнь

Через природу и откровение, через Свою заботу о нас и посредством влияния Своего Духа Бог обращается к нам. Но этим наша связь с Ним не должна ограничиваться. Каждому из нас также необходимо открывать Ему свое сердце. Для того чтобы иметь духовную жизнь и силу, мы должны находиться в живом общении с нашим Небесным Отцом. Наши мысли могут быть обращены к Нему, мы можем размышлять о Его делах, Его милосердии и благословениях, но это еще не будет общением с Ним в полном смысле слова. Чтобы иметь действительную связь с Богом, мы должны рассказывать Ему о нашей жизни, о наших радостях и печалях.

В молитве мы открываем наше сердце Богу как Другу. Это необходимо не потому, что Богу неизвестно, кто мы такие, но для того, чтобы помочь нам принять Его. Молитва приближает не Бога к нам, а нас — к Богу.



Шампиньоны

Эти грибы содержат 2,1% относительно полноценного белка, приблизительно столько же, сколько содержит картофель, а вот их калорийность втрое меньше по сравнению с последним.



Суп грибной с красным болгарским перцем

Однако, если вы их жарите или готовите со сметаной, то блюдо из шампиньонов становится высококалорийным. Они богаты витаминами B₁ и B₂, ниацином и фолиевой кислотой, калием, фосфором и железом, а также микроэлементами.

Шампиньоны медленно и не всегда легко усваиваются, так как содержат хитин и особые виды белка. Их не рекомендуют употреблять людям с подагрой и детям до 3 лет. Они полезны страдающим диабетом, поскольку способствуют снижению потребности в инсулине.

Существует мнение, что шампиньоны можно есть сырыми, но имеются данные, что в сыром виде они могут обладать канцерогенным эффектом из-за содержащегося в них агаритина, хотя другие специалисты отрицают такое действие.

- 500 г свежих шампиньонов
- 3 больших луковицы (нарезать кубиками)
- 8 стаканов овощного бульона или воды
- 5 шт. картофеля (нарезать крупными кубиками)
- 3 шт. красного сладкого перца (среднего размера; нарезать соломкой)
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. приправы для супов
- ¼ ч. л. куркумы
- ½ стакана сухой вермишели
- Зелень, соль по вкусу



У грибов отделить ножки от шляпок. Все нарезать соломкой. Лук и грибы поместить в глубокую сковороду и тушить на медленном огне без воды и масла до полного испарения жидкости. Добавить масло и приправы. Тушить еще около 20 мин. Отварить картофель и перец в кастрюле с бульоном или водой. После того как овощи станут мягкими, добавить грибы с луком и вермишель. Заправить зеленью, посолить и выключить. Дать немного настояться.

Шляпки шампиньонов фаршированные

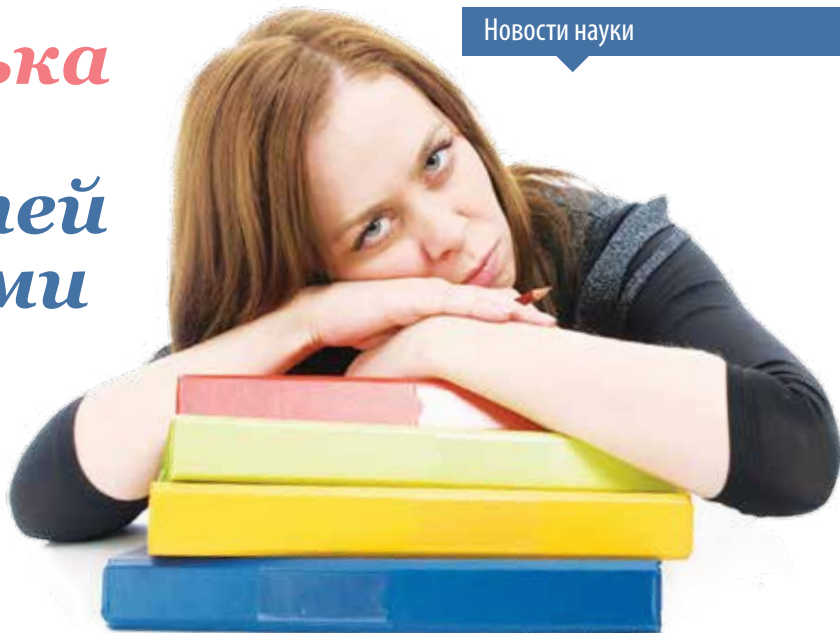
- 16 больших свежих шампиньонов
- 150 г сухого соевого мяса (желательно фарша)
- 1 большая луковица (мелко нарезать)
- 5 зубчиков чеснока (пропустить через чесночницу)
- 1 стакан свежего шпината
- 1 пучок свежей петрушки (мелко нарезать)
- 3 ст. л. растительного масла
- Сок из одного лимона
- 1 ст. л. пряных трав (базилик, майоран)
- Соль

Аккуратно отделить ножки шампиньонов от шляпок, так чтобы шляпки остались целыми. Ножки грибов нарезать как можно мельче. Отварить соевое мясо, остудить и хорошо отжать. Потушить лук и чеснок с ножками грибов до полного испарения жидкости, затем влить масло и добавить приправы. Шпинат обдать кипятком, отжать и мелко порубить. Для получения фарша соединить лук, шпинат и соевое мясо, посолить по вкусу. Шляпки грибов сбрызнуть изнутри лимонным соком и выложить на них весь фарш. Поместить в глубокий противень и запекать при температуре 250 °C до тех пор, пока шляпки не уменьшатся в объеме и не станут мягкими. Готовность проверить вилкой. Подавать остывшими, посыпать зеленью петрушки.

Желаем вам приятного аппетита!

Материнська депресія робить дітей жорстокими

У жінок, що страждають від депресії під час вагітності, часто народжуються діти, котрі зростають жорстокими підлітками.



До цього часу лікарі стверджували, що на поведінці дитини в процесі дорослішання може відобразитися лише післяпологова депресія матері. Проте експерти з Брістольського університету й університету Кардіфа (Великобританія) виявили, що негативний вплив на психіку дитини спричиняє і допологова депресія матері.

Спеціалісти впродовж кількох років спостерігали за 120 матерями. У жінок брали інтерв'ю під час вагітності, після пологів і по досягненню їхніми дітьми 4, 11 і 16 років. Результати дослідження виявили, що діти, народжені від матерів, які страждали від депресії під час виношування дитини, до 16 років ставали жорстокими в чотири рази частіше. Крім того, вони частіше демонстрували інші види антисоціальної поведінки.

Ще одним неочікуваним відкриттям стало те, що жінки, котрі в підлітковому віці вирізнялися злим і неспокійним характером, частіше, ніж інші, відчували депресію під час вагітності — так зване порочне коло, що пов'язує стражданнями різні покоління людей.

В унісон ствердженням науки звучать слова, сказані понад 150 років тому:

«Батьки, пам'ятайте, що вашим дітям доведеться зустрітися зі спокусами. Тому ще до народження дитини розпочинайте приготування, які дадуть їй змогу успішно боротися зі злом.

Якщо до народження дитини мати потурає своїм бажанням, якщо вона егоїстична, дратівлива і вимоглива, ці риси знайдуть своє втілення у характері дитини. Таким чином багато дітей успадковують майже непереборний потяг до зла.

Якщо ж мати непохитно дотримується правильних принципів, коли вона поміркована, вміє жертвувати собою, добра, ласкава, безкорислива, вона зможе передати і своїй дитині такі самі цінні риси характеру.

Кожна жінка, котра готується стати матір'ю, незалежно від обставин має постійно зберігати радісний, бадьорий настрій, бути задоволеною, знаючи, що за всі свої зусилля в цьому напрямку вона буде щедро винагороджена фізичним здоров'ям і добрим характером своєї дитини.

Вагітна жінка — майбутня мати — повинна перебувати у Божій любові. Нехай мир наповнює її душу; виконуючи слова Христа, вона перебуватиме в любові Ісуса. Їй необхідно пам'ятати, що матір — співпрацівниця Бога» (Е. Уайт. Християнська родина, с. 252, 254, 255).

Настрій матері



Період, коли немовля отримує живлення від матері, є критичним. Багатьом матерям, які годують своїх дітей, дозволяють надмірно працювати; їхня кров розпалюється під час приготування їжі, що справляє негативний вплив на організм немовляти, котре не тільки отримує нездорове живлення з материнських грудей, але й його кров отруюється через нездорове харчування матері, від якого запалюється весь її організм, а це позначається на їжі немовляти. На дитину також впливає душевний стан матері. Якщо вона сумна і легко збуджується, якщо вона дратівлива й дає волю спалахам емоцій, то живлення, котре немовля отримує від своєї матері, буде розпаленим і часто викликати колючі, спазми, а в деяких випадках — конвульсії та приступи.

На характері дитини також більшою або меншою мірою позначається якість їжі, котру вона отримує

від матері. То ж як важливо, щоб мати під час годування немовляти зберігала радісний душевний стан. Завдяки цьому їжа дитини не буде шкідливою, а спокій та витримка матері у поводженні з її дитиною відіграють дуже велику роль у формуванні дитячого характеру.

Якщо дитина нервова, легко збуджується, то обережність і неквапливість матері справлятимуть заспокоїливий, благотворний вплив, і здоров'я немовляти може суттєво покращитися.

Немовлятам завдають великої шкоди неправильним поводженням з ними. Якщо дитина вередує, то її звичай годують, аби заспокоїти, тоді як у більшості випадків справжньою причиною її неспокою є перегодовування їжею, котра стала нездоровою через неправильні звички матері. Нова порція їжі тільки погіршує стан організму, оскільки шлунок дитини вже й так перевантажений.

Один дома

Понятие «один дома» приобрело совершенно иное значение после того, как на экраны вышел фильм о ребенке, которого родители забыли взять с собой. Этот малыш самостоятельный, смекалистый и преуспевает в борьбе со взломщиками. Так комедия сотворила нового городского героя — суперребенка, который ничего не боится и справится с любыми проблемами самостоятельно.



Этот фильм нравится очень многим, но он совершенно далек от реальной ситуации, когда детей оставляют дома одних. В современном мире занятости, когда родителям приходится работать допоздна, дети возвращаются из школы в пустой дом и проводят несколько часов без присмотра взрослых. Многие из них должны еще приглядывать за младшими братьями и сестрами. Таких детей в Америке называют «ребенок с ключом на шее» (latchkeychild). Этот термин появился в XIX ст., когда многие дети, оставшиеся без родителей и самостоятельно проживающие в доме, носили ключи на шее, чтобы не потерять.

Не существует формулы, которая позволяет определить, достаточно ли подготовлен ваш ребенок, чтобы оставаться дома без вас. Многие зависит от обстоятельств. Не всегда родители могут предоставить детям должный уход, нанять няню или обратиться за помощью к соседям. Ребенку приходится некоторое время проводить дома в одиночестве или присматривать за младшими братьями и сестрами. Эксперты утверждают, что лучший способ узнать, как справляется с этим ваш ребенок, — спросить у него самого. Большинство детей скажут вам правду. Если ваш ребенок часто волнуется, видит кошмарные сны, нервничает и боится, когда остается один, его лучше не

оставлять. Другие дети, наоборот, хотят показать, что они уже взрослые, и будут гордиться возможностью проявить самостоятельность. В большинстве случаев необходимо подготавливать ребенка к тому, что он будет оставаться на некоторое время один, вести с ним соответствующие беседы.

Еще один момент, касающийся данного вопроса, заключается в том, готовы ли родители оставить своего ребенка без присмотра на некоторое время. Вы должны задать себе вопрос: «Какие меры следует предпринять, чтобы быть спокойными, когда ребенок остается один?» — другими словами, знать о мерах безопасности, которые необходимо предпринимать всякий раз, когда вы покидаете дом.

Поразмышляйте о зрелости вашего ребенка. Знает ли он и выполняет правила безопасности? Как он ведет себя, когда ему приходится принимать решения? Осознает ли ребенок, что ему лучше поступать так, как просите его вы? Убедитесь, что дети знают, как вести себя в чрезвычайных обстоятельствах и помнят телефоны скорой помощи и милиции.

Если вы не уверены, что ваш ребенок хорошо знает и выполняет правила безопасности, возможно, еще рано оставлять его одного дома. В Техасе, например, существует закон, по которому человек, оставивший ребенка в местах, где он подвергается какому-либо риску,

считается правонарушителем. Согласно правам ребенка, родители не должны оставлять детей школьного возраста дома одних, если дети не обладают физическими и умственными способностями адекватно реагировать в чрезвычайных ситуациях.

Родители работают, чтобы предоставить ребенку все самое лучшее. Но работать допоздна — не всегда правильный выбор. Ведь самое лучшее для детей — это постоянная забота родителей. Но когда это невозможно, нужно подготовить вашего ребенка к тому, что ему придется некоторое время побыть одному. Он должен строго соблюдать правила поведения. Настаивайте на этом и четко объясняйте, чего вы ожидаете от ребенка, чтобы он все правильно понял.

Эксперты советуют периодически беседовать с ребенком о том, как он провел время в одиночестве. Поинтересуйтесь, чем он занимался, о чем переживал. Поощряйте выполнение установленных вами правил, реагируйте на их нарушение. Очень часто дети стараются угодить родителям, когда видят, что их хорошее поведение отмечают. Чтобы это работало, вам необходимо заключить соглашение о выполнении правил, так называемый контракт, с вашим ребенком. Тогда родители обретут уверенность, что их ребенок будет в безопасности, а ребенок, в свою

очередь, получить четко сформулированные правила и будет знать, чего от него ожидают.

С чего начать?

Прежде чем позволить ребенку после школы оставаться одному дома, родители должны проверить, насколько безопасно для него нахождение дома без присмотра взрослых. Меры безопасности включают доступ к огню, кухонному оборудованию, газу. Позаботьтесь, чтобы дома была приготовленная пища.

Ваш ребенок должен иметь доступ к аптечке и знать, как пользоваться ее содержимым без причинения себе вреда. Напишите на листе бумаги все экстренные телефонные номера и положите возле каждого телефона в доме. Убедитесь, что ваш ребенок знает правила эвакуации из дома в случае возникновения пожара.

Помимо этого следует удостовериться, что ваш ребенок использует безопасный маршрут в школу и обратно. Умеет ли он переходить дорогу? Знает ли правила дорожного движения?

Объясните вашему ребенку, что нельзя заходить домой, если дверь взломана или открыта, в то время как родители находятся на работе. Ребенок должен знать соседей, к которым он сможет обратиться в подобной ситуации.

Когда ребенок остается один дома, ему следует закрыть дверь изнутри и не открывать посторонним до прихода родителей. Он должен также никому не рассказывать о том, что останется дома один.

Не следует запугивать ребенка, предполагая, что в ваше отсутствие может произойти нечто плохое, однако не стоит забывать и о правилах безопасности. В последнее время с развитием технологий риск увеличился, поэтому вы должны предпринять все меры предосторожности. Лучше все предусмотреть, чем потом сожалеть.

Другие советы относительно мер безопасности

- Установите домашние правила. Запишите их, повесьте на видное место и периодически перечитывайте вместе с ребенком. Включите в них выполнение домашней работы, время использования телефона, работы за компьютером, правила использования кухонного оборудования.

- Попросите ребенка не звонить вам в рабочее время в случае несогласия с правилами или с просьбой нарушить одно из них. Предложите обговорить это после работы или в выходные.

- Научите детей звонить в экстренные службы, пользоваться аптечкой и правильно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Не думайте, что ребенок сам придумает, что сказать по телефону или как поступить. Модулируйте ситуации и просите ребенка показать, что он будет делать. Вы можете представить это в виде ролевой игры, используя игрушечные кухонные предметы и телефон.

- Если у вас изменились планы и вы должны задержаться на работе, обязательно перезвоните ребенку и сообщите ему об этом. Дети силь-

но переживают и могут паниковать, когда что-то происходит незапланированно.

- После школы ваш ребенок может посещать различные кружки и мероприятия. Каждый день обговаривайте с ним расписание внеклассных мероприятий, включая передвижение в транспорте.

- Не налагайте слишком большую ответственность на вашего ребенка и не избегайте общения с ним, особенно если ему приходится оставаться дома одному. Выслушивайте все его переживания и вникайте в проблемы, которые у него возникают.

Помните: каким бы рассудительным и адекватным ни был ваш ребенок, он все равно остается ребенком. Дети часто допускают ошибки, они не всегда реагируют в различных ситуациях так, как вам этого хочется. Даже если какое-то время ваш ребенок прекрасно справлялся со всем, когда ему приходилось оставаться дома одному, в определенный момент он может испугаться и поступить неправильно. Поддерживайте и хвалите ваших детей, учите их относиться к ошибкам как к опытам, из которых можно извлечь урок, а не как к поражениям. Покажите, как сильно вы цените, что он вам помогает, что на него можно положиться и не волноваться, когда вас не будет дома. Поощряйте правильное поведение ребенка.

Статья взята из журнала «Your Family's Health»

● Джон Граз

Я стану писательницей

Как-то раз во время моего пребывания на Сицилии одна девушка сказала мне: «Я чувствую себя совершенно безоружной в жизни. Что делать?» Я подумал было, что у нее нет средств к существованию, нет диплома, нет никаких способностей, не говоря уже о таланте... Однако все обстояло иначе. Во время беседы я узнал, что она учится в университете и очень любит литературу, хочет сама писать. Конечно, это мечта, но что мешает воплотить ее в жизнь? «Пиши как можно больше и продолжай изучать литературу, — посоветовал я девушке. — И в один прекрасный день твой талант раскроется».

Но тут, как вы думаете, что она сообщила мне? Оказывается, она уже получила международную премию в области поэзии и множество других литературных наград. Невежливо! А я давал ей советы, как

нужно писать! Мне было немного стыдно. Однако потом я задумался. У этой девушки было все, чтобы стать хорошей писательницей. Чего же ей не хватало? Лишь поверить в это! Со всей убедительностью я посоветовал ей: «Отдай свой талант Богу, работай над ним, развивай его — и ты станешь хорошей писательницей». Ее глаза заблестели, и она ответила: «Я верю вам! С Божьей помощью и во славу Его я стану писательницей!»

Помните: жизнь даст вам столько, сколько вы решили для себя взять. Если вы приняли решение стать несчастным, вы станете им. Если вы хотите иметь финансовые затруднения, вы их получите. Выбирать вам. Если вы верите в свой успех, повторяйте бодрые слова, вызывайте в воображении положительные образы и картины. Мыслите позитивно!



Хочу заболеть!

– Привет, ребята!

Вам нравится болеть?
Нет? Это же так прекрас-
но: в школу идти не надо, ле-
жишь себе в кровати и ничего
не делаешь, все тебя жалеют,
вкусности разные пред-
лагают! Вот так думал
и Илюша, о котором я
хочу вам сегодня
рассказать.

«Опять в школе много домашне-
го задания задали, – подумал Илю-
ша, открывая дверь своей комнаты
и бросая портфель на пол. – Вот бы
заболеть, чтобы ничего не делать!
А то в школе учишься, дома полы
моешь, потом уроки делаешь, при-
дешь к другу – и тому нужно помочь
с математикой! А еще вечером мама
заставляет книжку читать. Никакой
свободы!»

– Илюша, вымой, пожалуйста,
посуду. Я очень спешу на работу, –
сказала мама и вышла из дома.

– Ну вот, началось!

Илюша мыл посуду и мечтал вы-
бежать на улицу и поиграть с ре-
бятами в снежки. Но уроков в этот
день задали очень много. Да и рас-
сказ, который сегодня он должен
был прочитать из книги о животных,
оказался очень длинным. О прогул-
ке не могло быть и речи!

И тут Илюше пришла в голову
идея: он взял стакан, набрал хо-
лодной воды и залпом выпил. «Ве-
чером поднимется температура, и
я ничего не буду делать». Илья не
хотел сильно заболеть, только не-
много, чтобы в школу не ходить и
работу по дому не делать. А еще не
читать никаких книг!

Когда пришла мама, она увидела,
что лицо у Илюши стало красным,
как помидор.

– Да ты заболел, Илья! – сказала
она. – Ложись в постель, я сейчас
принесу градусник.

Илья побежал в свою комна-
ту и запрыгнул на кровать. Мама
измерила ему температуру, по-
смотрела горло и ушла. Илья был
просто счастлив: ведь ничего не
надо делать! Рядом на столе ле-
жала книга о животных. Илья по-
смотрел на нее и улыбнулся:

– Нет, книжечка, сегодня я тебя
читать не буду. И завтра тоже. Мо-
жет, вообще неделю не открою
тебя. Я вообще теперь ничего не
буду делать.

Мама случайно услышала, как
Илюша разговаривал с книжкой,
и поняла, почему ее сын заболел
так внезапно. И поскольку Илья
решил, что ему будет хорошо,
если он вообще ничего не будет
делать, мама сказала ему:

– Так как ты болеешь, ты бу-
дешь лежать в постели целый
день. Книжку я уберу, большим
читать вредно, в школу не пой-
дешь. Я решила тоже остаться
дома на несколько дней и при-
сматривать за тобой, пока ты не
выздоровеешь.

Сначала Илюше очень нрави-
лось лежать в постели и ничего
не делать. Но потом стало скуч-
но. На следующий день он встал
рано утром, оделся и пошел на
кухню, где мама готовила что-то
очень вкусное, судя по запаху.

– Нет-нет, тебе нельзя вставать!

Илья вернулся в комнату. По-
пытался поиграть машинками,

лежа в постели. Скучно. Пришел
Володька, мама ему сказала, что
Илюша болен и гулять не выйдет.
Володька убежал во двор, откуда
слышались радостные возгласы и
смех ребят, играющих в снежки.
Вскоре лежать совсем надоело.

– Мама, мне скучно.

Мама потрогала лоб Илюши.

– Сегодня у тебя температура
меньше, но с кровати не вставай.
Можешь стихотворение поучить,
которое тебе задали, или книжку
почитать.

Мама положила книгу о живот-
ных на стол рядом с кроватью и
ушла.

Не хотелось Илье учить стих.
Но поскольку он не знал, чем еще
можно заняться, он взял книгу
и начал читать о еноте: «Так как
зимой еноты спят около четырех
месяцев, маленький Ремка, как
только увидел первый снег, юрк-
нул в дупло и свернулся в комочек
в углу. Через минуту Ремка уже
крепко спал».

– Хорошо, что я не енот, – сказал
вслух Илюша. – Как можно спать и
ничего не делать так долго?!

Мама, проходя мимо, услыша-
ла эти слова и улыбнулась. Через
час Илюша уже помогал маме
мыть посуду, а вечером дочитал
рассказ о еноте.

– Никогда не думал, что ничего
не делать – это так скучно! – ска-
зал Илюша маме.

Повышение температуры тела у ребенка

Повышение температуры тела у ребенка всегда настораживает маму, а у молодых мам вызывает даже панику. Каковы причины повышения температуры, и как ее нормализовать? Об этом мы поговорим сегодня.



Суточные колебания температуры тела могут находиться в диапазоне 36–36,9 °С, утром показатели ниже, а вечером – выше. Умеренное повышение (не выше 37 °С) температуры тела днем допустимо у детей при условии сохранения нормального самочувствия. Это может быть реакция на развивающуюся в организме инфекцию: вирусную или бактериальную. При этом на центр терморегуляции в головном мозге воздействуют токсические вещества, которые образуются самими возбудителями инфекции или вырабатываются организмом под их влиянием. Как результат, организм вырабатывает больше тепла, чем тратит, и перегревается – возникает лихорадка, при этом температура тела повышается более 37 °С. Лихорадка – это защитный механизм, поскольку самая активная работа иммунной системы происходит при 38 °С. Но, вместе с тем, если вовремя не нормализовать высокую температуру тела, то она потеряет свое защитное действие и может стать опасной для здоровья и жизни ребенка, особенно если это малыш первого года жизни.

Адекватная реакция организма ребенка на инфекцию – это так называемая **розовая лихорадка**, при которой теплоотдача соответствует теплопродукции. Кожа тела и конечностей малыша становится розовой (в том числе кожа стоп и ладоней), теплой, слегка влажной. При этом поведение ребенка, как правило, не меняется.

Признаком дисбаланса в системе терморегуляции является **«бледная» лихорадка**. При этом ребенка может знобить, кожа бледная или с мраморным рисунком, а губы, кончик носа и ногти имеют синюшный оттенок, конечности холодные. Общее состояние ребенка нарушается, может наблюдаться одышка, учащенное сердцебиение, бред или даже судороги. Как правило, «бледная» лихорадка – признак того, что температура будет еще повышаться.

Температуру тела ребенку можно измерить простым ртутным термометром или его электронным аналогом. Делают это 2 раза в сутки: между 6 и 8 ч и в 16–18 ч. В это время отмечается наибольшее колебание температуры. Измерять температуру тела после приема пищи не

рекомендуется, так как она будет выше обычного из-за активации процесса теплопродукции. Температуру можно измерять в подмышечной впадине, паховой складке, прямой кишке, ротовой полости (под языком). Чтобы измерить температуру в паховой складке, сгибают ножку малыша, приводя колено к животу. Измеряя температуру в прямой кишке, помните, что показатели будут выше на 0,5–1,0 °С, чем в подмышечной впадине. Продолжительность измерения температуры должна составлять не менее 10 мин.

Что делать, если у ребенка наблюдается лихорадка?

Сразу же сообщите о повышении температуры тела у ребенка врачу и действуйте согласно его указаниям. Если врачебная помощь недоступна, руководствуйтесь следующими рекомендациями.

Температуру тела обязательно нужно снижать в следующих случаях:

- При «бледной» лихорадке.
- При повышении температуры выше 37 °С, независимо от возраста ребенка.
- При повышении температуры выше 37 °С, сопровождающейся нарушением общего состояния у ребенка грудного возраста.
- Если ранее у ребенка наблюдались судороги на фоне лихорадки.
- Если есть сопутствующие заболевания сердца, легких и головного мозга.
- Если лихорадка сохраняется более 6–8 ч.

Какой бы способ снижения температуры вы не использовали, каждые 20–30 мин измеряйте температуру тела у ребенка, чтобы видеть результат своих действий.

Если у ребенка **«розовая» лихорадка**, для снижения температуры путем увеличения теплоотдачи вы можете использовать: протирание 70% этиловым спиртом, охлаждение с помощью льда, а также уксусное или водное холодное обертывание. Не бойтесь раздевать ребенка полностью, это делать даже нужно, чтобы обеспечить теплоотдачу. При **«бледной» лихорадке** поступаем наоборот: ребенка укрываем, а конечности согреваем с помощью грелки или бу-

тылки, наполненной теплой водой, голову при этом нужно охлаждать полотенцем, смоченным в холодной воде. Если **«бледная» лихорадка** перешла в «розовую», то далее действуйте, как указано выше. Чаще всего «бледную» лихорадку удастся устранить только с помощью медикаментозных препаратов.

Если вы выбрали **спиртовое протирание**, смочите ватные шарики в спирте и протирайте ими кожу ребенка в местах ближайшего залегания сосудов: виски, шею, кожу в местах природных складок (локтевые, подколенные, паховые).

Влажное обертывание проводят следующим образом: разведите уксус с водой 1:1, сверните тонкую пеленку или простыню (для ребенка старшего возраста) в виде гармошки и смочите в приготовленном растворе, отожмите ее и разложите на ровной поверхности. Уложите ребенка на пеленку и замотайте так, чтобы верхний край ткани был на уровне мочки его уха, а нижний – выходил за стопы. Половые органы малышей прикрываем подгузником. Руки ребенка поднимите вверх и одним краем мокрой ткани покрыть грудь, живот и проложить ее между ног. Опустите руки ребенка и прижмите их к туловищу, оберните вторым краем ткани. Сделайте из сухой пеленки валик и оберните им шею ребенка. Зафиксируйте время. В течение 20–30 мин повторно смачивайте ткань по мере ее нагревания и вновь оборачивайте ребенка. Не забывайте измерять температуру тела после каждого обертывания. При снижении температуры на 0,2–0,3 °С укутывание можно прекратить; если же температура не снизилась, используйте медикаментозные препараты.

Если в течение 1–2 ч ваши активные усилия не увенчаются успехом, то стоит использовать лекарственные средства. К ним относятся парацетамол, цефекон, нурофен, найс и др. в возрастных дозировках. Помните, что применение аспирина и содержащих его препаратов детям строго противопоказано!



Проводить процедуры только после консультации с вашим лечащим врачом.

Холодное растирание



Определение

Это интенсивное растирание тела махровым полотенцем или рукавицей, смоченными в холодной воде, с целью улучшения циркуляции крови и согревания тела. Данная процедура считается тонизирующим средством.

Эффект

Кратковременный (1-4 с) и интенсивный холод (4,5-15,5 °C) сужает кровеносные сосуды, в результате чего кожа бледнеет. Но в сочетании с механической стимуляцией (постукиванием или растиранием) кровеносные сосуды расширяются, и кожа краснеет. Сочетание холода и растирания имеет больше преимуществ по сравнению с раздельным их использованием. Механическое воздействие способствует тому, что нервы быстрее привыкают к холоду. Во время холодного душа человек испытывает меньший дискомфорт, если в этот момент интенсивно растирает кожу.

Холодное растирание – наилучшее средство закаливания

- Стимулирует активность кровеносных сосудов и циркуляцию крови;
- усиливает тонус мышц и нервов;
- стимулирует метаболизм и секреторную деятельность внутренних органов;
- увеличивает теплопродукцию и процесс окисления;
- увеличивает фагоцитоз и образование антител при инфекционных лихорадках;
- ускоряет процесс окисления и выведения бактериальных токсинов при инфекционных лихорадках;
- снижает температуру тела.

Показания

- Общая слабость и недостаток выносливости.
- Период выздоровления после лихорадки.
- Сниженная устойчивость к инфекциям и частые простуды (люди, ведущие малоподвижный образ жизни, и пожилые люди).
- Вялая циркуляция крови.
- Сниженное артериальное давление.
- Анемия.
- Сниженная активность щитовидной железы.
- Алкоголизм.
- Период отвыкания от табака и наркотиков.
- Бессонница.
- Нервное истощение.

Противопоказания

- Панический страх перед холодными процедурами.
- Озноб (перед применением холода пациент должен быть предварительно согрет).
- Повреждение кожи.
- Младенцы и пожилые люди не очень хорошо реагируют на холод. У некоторых людей озноб возникает после любых холодных аппликаций по причине отсутствия правильной реакции на холод. Таким людям эта процедура не принесет пользы.
- Исключите холодное растирание в случае плеврита, камней в почках и болезненных менструаций.

Оборудование

- Таз с холодной (10-15,5 °C) или ледяной водой (с добавлением льда или снега).

- 2 махровых полотенца (или 2 махровых рукавицы и полотенце).
- Клеенка, простыни и одеяло.
- Горячая ножная ванна и холодный компресс на голову.

Основные рекомендации:

- Температура воздуха в комнате должна быть 24-26,6 °C.
- Кожа пациента и его ноги должны быть теплыми.
- Процедуру можно выполнять в положении лежа, сидя или стоя.
- Тело пациента должно быть укрыто простыней, а при желании – и одеялом. Не открывайте одновременно более чем одну часть тела во избежание озноба.
- Энергично выполняйте растирание в течение 5-8 с.
- Тщательно вытирайте тело насухо, не оставляя ни капли влаги на коже, поскольку это может привести к быстрому охлаждению тела.
- Если у пациента не возникает должной реакции или ему не нравится эта процедура, прекратите ее.
- Не растирайте болезненные места или места с повреждениями кожи.
- Если пациент имеет заболевание сердечных клапанов, то поместите ледяной пакет на область сердца до начала растирания (пакет необходимо завернуть в ткань).
- Если вы делаете процедуру человеку с больным сердцем, начните с растирания груди, а не рук.
- Чем влажнее полотенце или рукавица и чем энергичнее растирание, тем более сильный эффект будет достигнут.

Проведение процедуры

1. Предупредите пациента о ходе процедуры.

2. Удостоверьтесь, что пациент согрет, особенно ноги! Если он не согрет, сделайте ему горячую ножную ванну в течение 20–30 мин. При необходимости прикладывайте ему на лоб холодный компресс, чтобы не перегревалась голова. Но если у него наблюдается воспаление синусов (фронтит, гайморит), холодный компресс накладывайте вокруг шеи.

3. Затем можно приступать к холодному растиранию. Смочите полотенце или рукавицы в холодной воде и тщательно отожмите.

4. Раскутайте правую руку пациента и энергично растирайте ее холодным полотенцем в течение 5–8 с. Начните с пальцев. Можно несколько раз смочить полотенце (рукавицу) в воде и повторить процедуру (2–4 раза). Кожа должна порозоветь. Затем протрите ее насухо и укройте руку.

5. Смочите полотенце и повторите процедуру с другой рукой. Вытрите и укутайте.

6. Повторите то же для груди и живота. Вытрите и укутайте. (Примечание: накройте руки полотенцами во избежание озноба. Старайтесь не травмировать грудь или соски.)

7. Раскутайте, разотрите и вытрите правую ногу, укутайте. Повторите то же с левой ногой.

8. Пусть пациент ляжет на живот. Раскройте спину, разотрите, вытрите и укутайте.

9. Удостоверьтесь, что тело пациента теплое и сухое.

10. После процедуры пациент должен отдохнуть полчаса.

11. Холодное растирание может быть частью других процедур, таких как общая гидротерапия, местная контрастная припарка, горячая ножная ванна или полная горячая ванна, влажное обертывание. При общей гидротерапии холодное растирание выполняют сначала на области груди и живота, затем – на руках, ногах и спине.

Растирание солью

Определение

При растирании всего тела пациента влажной солью ее кристаллы раздражают кожу и вызывают реакцию организма, поскольку соль является стимулирующим средством.

Назначение и эффект

- Для усиления сосудорасширяющего эффекта без нагревания или охлаждения.
- Для стимуляции кровообращения.
- Для улучшения нервной активности, усиления положительных эмоций и прилива жизненных сил.
- Для удаления отмерших клеток.

Показания

- Пациенты, слабо реагирующие на тепло и холод.
- Хронические расстройства пищеварительного тракта.
- Диабет.
- Вялое кровообращение.
- Частые простуды.
- Сниженное артериальное давление.
- Общая слабость и пониженная сопротивляемость организма.

Противопоказания

- Повреждения на коже и язвы.
- Не применять слишком часто, чтобы не вызвать раздражение кожи.
- Будьте осторожны в тех местах, где кость подходит близко к коже, а также в чувствительных местах.

Оборудование

- 1–2 кг крупнокристаллической соли в удобной для проведения процедуры емкости.
- Табурет (если пациент принимает процедуру сидя).
- Простыня и полотенца.
- Таз для ножной ванны.
- Душ или ведро для обливания.

Проведение процедуры:

1. Добавьте в соль достаточное количество воды, чтобы она стала вязкой (ни сухой, ни жидкой).

2. Подготовьте горячую ножную ванну с температурой воды 40 °С.

3. Поместите ноги пациента в ножную ванну.

4. Накройте пациента простыней, оставив открытой только одну часть тела, на которой проводится процедура. Сохраняйте тепло тела.

5. Предварительно смочите обрабатываемую часть тела водой из ножной ванны.

6. Энергично растирайте поверхность тела солью до тех пор, пока она не порозовеет.

7. Обрабатывайте все части тела по очереди: руки, грудь и живот, спину, ноги.

8. Смойте соль с помощью душа или обливая пациента водой из ведра.

9. Тщательно вытрите пациента и примите меры, чтобы его тело находилось в тепле.



Статья написана по материалам книги К. Дейла, Ч. Томаса «Гидротерапия». – Ист. жизни. – 1997. – С. 63–66

Чтобы быть здоровым...



Болезнь никогда не возникает без причины. Нарушение законов здоровья приводит к различным заболеваниям. Многие люди страдают за преступления своих родителей. Хоти они и не ответственны за то, что совершили родители, все же их долг — узнать, в чем заключается нарушение законов здоровья. Они должны избегать вредных привычек родителей и, живя правильной жизнью, создать для себя лучшие условия.

Все же большая часть людей страдает из-за своего собственного неправильного образа жизни. Своими привычками в еде, питье, одежде и труде они нарушают принципы здоровья, что влечет за собой горькие последствия; и когда появляется болезнь, многие не видят действительной причины своих страданий и ропщут на Бога за постигшие их несчастья. Но Бог не ответствен за страдания, которые являются результатом пренебрежения законами природы.

Бог наделил нас запасом жизненных сил. Наши органы способны выполнять различные жизненные функции. Бог определил, чтобы органы функционировали взаимосвязанно, в полной гармонии. Если мы правильно распределяем наши жизненные силы и сохраняем в исправности тонкий механизм нашего тела, то результатом этого будет хорошее здоровье; но если жизненные силы расходуются неправильно, нервная система истощается, вследствие чего страдают другие органы. Организм переносит множество злоупотреблений, не оказывая видимого сопротивления; но потом предпринимает определенные попытки, чтобы устранить результаты плохого обращения с ним. Странности организма исправить положение часто выражаются в виде повышенной температуры тела или других болезненных явлений.



Важность семейной молитвы

Всегда, в тяжелые или радостные моменты, когда мы испытывали страх либо восторг, у нас обоих была уникальная возможность говорить непосредственно с Отцом нашим Небесным. Ну не прекрасно ли это! Не нужно специально звонить и договариваться о встрече, проходить через бесконечное число помощников или задабривать секретаря. Когда бы мы ни склонили головы, Отец наш Небесный всегда готов нас выслушать. В такие тихие моменты общения с Ним я многое постиг в своей жизни.

Я никогда не забуду, как несколько лет назад наша дочь училась водить машину. Она довольно долго ходила на курсы, и вот, наконец, настал волнующий момент — она впервые сама села за руль нашей семейной машины. Я просто сходил с ума! Когда-нибудь вы тоже узнаете, что такое вручать ключ от машины 16-летнему подростку, не допуская даже мысли о том, что он может чего-то не знать о вождении. Ширли и я стояли на обочине дороги перед домом, причитая, а Дайян тем временем отчалила. Мы повернулись и пошли по направлению к дому. Я сказал: «Ну, дорогая, Бог дал — Бог взял». К счастью, тогда ничего страшного не произошло. Через несколько минут Дайян благополучно вернулась домой,

виртуозно притормозив. Этот звук до сих пор стоит у меня в ушах — сладчайший из звуков для изрядно переволновавшихся родителей.

Это было примерно в то время, когда мы с Ширли решили каждый вечер молиться о наших детях. Мы боялись не только несчастных случаев на дорогах, но и других, более серьезных опасностей, подстерегающих молодых людей в таком городе, как Лос-Анджелес. Улицы кишат какими-то странными и подозрительными личностями: чудаками, сумасшедшими, попрошайками, зазывалами. Слишком много искушений. Это одна из причин, почему мы каждый день опускались на колени и молились, чтобы Господь хранил наших детей-подростков, так горячо любимых нами.

Однажды мы настолько устали, что буквально свалились в постель за мертво, не совершив молитвы. Мы почти уже спали, когда я услышал голос Ширли: «Джим, — сказала она, — мы еще не молились сегодня о наших детях. Не находишь ли ты, что нам пора наконец сделать это?» Признаюсь, мне было довольно трудно в ту ночь встать из теплой постели. Тем не менее, мы опустились на колени и помолились о детях, вновь доверив их судьбы Господу.

Позже мы узнали, что Дайян с подружкой, купив еду и отъехав

на несколько миль, остановились у обочины и принялись поглощать все это. Вдруг подъехала полицейская машина с прожекторами. Явно кого-то искали.

Через несколько минут Дайян с подружкой услышали звуки ударов, раздающихся снизу. Неожиданно с правой стороны появился человек — он вылез из-под машины и тотчас попытался открыть дверь. Выглядел он так, будто неделями жил на улице: заросший, грязный, на носу — странные очки в тонкой оправе. Слава Богу, дверь машины оказалась запертой. Дайян мгновенно завела мотор и сорвалась с места, конечно же, превышая скорость. Позднее, попытавшись установить, когда именно это происходило, мы поняли, что молились именно в момент наибольшей опасности. И молитвы наши были услышаны.

Трудно переоценить ту роль, которую играет молитва в жизни семьи. Потребность в ней чрезвычайна. И не только как в защите от опасности. Отношения с Христом — это основа основ брака. В них открывается человеку смысл его жизни и высшее его предназначение. Утренняя и вечерняя молитвы предоставляют нам возможность выразить в словах все то, что тревожит и заботит нас.

Чи потрібне стримання?

Часом попередження можуть завдати більше шкоди, ніж користі. В одному англійському зоопарку адміністрація була вимушена виплачувати великі гроші відвідувачам за їхні речі, які крали в них мавпи. Найчастіше ці тваринки знімали з відвідувачів окуляри. На подив службовців, з'ясувалося, що мавпи робили це, коли відвідувачі нахилилися, щоб прочитати невелике попередження на стіні клітки: «Обережно! Мавпи крадуть окуляри».



Коли йдеться про попередження, пов'язані з порушенням законів здоров'я, ми не можемо виправдати свою неувважність до них тим, що не спроможні прочитати, почути або зрозуміти. Попередження лунають чітко: «Обережно! Куріння спричиняє рак легенів. Не сідай за руль у нетверезому стані. Вживай якомога менше жирів тваринного походження та їжі, що багата на холестерин».

Тільки від нас залежить, чи перетворимося ми на жертви захворювань, спричинених неправильним способом життя. Саме про це говорить закон стримання та самовладання. Стримання — це відмова від усього шкідливого та звичка до всього корисного.

Від чого слід стримуватися?

Зазвичай слово «стримання» асоціюється в людей лише з відмовою від куріння та вживання алкоголю. Але не менш шкідливим для нас є переїдання. Адже це основна причина ожиріння. Щоб запобігти появі зайвої ваги, нам необхідно дотримуватися помірної дієти та виконувати комплекс фізичних вправ.

Переїдання шкідливе

Переїдання загрожує й тим, хто вживає здорову їжу. Якщо в нашому раціоні немає шкідливих продуктів, це ще не означає, що таку їжу можна вживати непомірно. Переїдання, незалежно від якості їжі, забиває шлунок, розладнюючи роботу всього організму.

Тютюн — смертельна отрута

Тютюн належить до категорії повільно діючих, особливо шкідливих отруйних речовин. Використання тютюну в будь-якому вигляді спричиняє шкоду всьому організму. Найбільша небезпека при вживанні тютюну в тому, що його дія на організм уповільнена й на перший погляд непомітна. Тютюн збуджує, а потім паралізує нервову систему.

Стимулятори

Продукти харчування та напої, які містять стимулюючі речовини, шкідливі для здоров'я. До таких продуктів належать чай та кава, тому що вони містять стимулюючі компоненти.

Помірне вживання алкоголю?

Людина, що вживає алкоголь помірно, навчається, як стати алкоголіком. Пам'ятайте про це!

Якщо ви не потуратимете будь-яким вашим бажанням та контролюватимете свій апетит, усвідомлюючи відповідальність перед Богом й ближніми дотримуватися законів життя та здоров'я, то матимете хороше фізичне та розумове здоров'я, без якого складно бути щасливою людиною. Ваше життя може цілком змінитися, якщо ви направлятимете свою волю в потрібне русло. Благородне життя, перемога над апетитом та шкідливими звичками доступні кожному, хто об'єднає свою слабку людську волю зі всемогутньою волею Бога. Просіть вашого Небесного Батька допомогти вам у боротьбі зі шкідливими звичками, і Він не залишить вас на самоті.

Будьте вдячними за все

Адам і Єва в Едемі володіли шляхетною поставою, досконалою симетрією та красою. Вони були безгрішними та мали ідеальне здоров'я. Який контраст у порівнянні із сучасним людським родом! Краса зникла. Ідеальне здоров'я людям невідоме. Куди б ми не глянули — бачимо хворобу, спотворен, слабоумство. Красуня Єва була спокушена змієм і скуштувала плід з єдиного дерева, з якого Бог заборонив їм їсти й навіть торкатися його, щоб не померти.

Єва мала все необхідне для щастя. Її оточували різноманітні плоди. Однак плід забороненого дерева здавався їй більш жаданим, аніж плоди з усіх інших дерев у саду, з яких вона могла вільно їсти. Вона була нестриманою у своїх бажаннях. Єва з'їла плід, спонукавши і чоловіка скуштувати його, і прокляття лягло на них обох. Земля також була проклята через їхній гріх. Відчасу гріхопадіння існує нестриманість майже в кожній формі. Апетит узяв владу над розумом. Людський рід прямує шляхом непослуху і, подібно до Єви, спокушений сатаною нехтувати заборонами Божими, лествичи собі думкою, що наслідки не будуть настільки страшними, як вони того очікували. Людський рід порушив закони здоров'я і вдався до надмірності майже в усьому. Захворюваність невинно зростає. Слідом за причиною ідуть наслідки.

Одна з найсильніших спокус, з якою доводиться зустрічатися людині, стосується апетиту. На початку Господь створив людину праведною. Вона була створена з досконало врівноваженим розумом; розмір і сила усіх її органів були цілковито і гармонійно розвинути. Але через спокуси підступного ворога заборона Божа була знехтувана, і закони природи звершили сповна своє покарання...

Відчасу першої поступки апетитові людство дедалі більше вдавалося до потурання своїм бажанням, доки здоров'я не було принесене в жертву на вівтар апетиту.



КАК И ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ БОЛЬ?

Со словом «боль» обычно возникают самые неприятные воспоминания, хотя она так часто сопровождает нас в жизни, что уже воспринимается как неизбежная ее часть. Псалмопевец говорит: «Дней лет наших семьдесят лет, а при большей крепости восемьдесят лет; и самая лучшая пора их — труд и болезнь, ибо проходят быстро, и мы летим» (Псал. 89:10).



Но, оказывается, Бог дал нам боль в качестве защиты. Боль сигнализирует о повреждении или об угрозе существованию организма. В ответ на повреждение возникает ощущение того, что если воздействие повреждающего фактора не устранить, то организм может погибнуть, и это ощущение постоянно нарастает, активизируя силы организма.

Если рассмотреть понятие боли с точки зрения физиологии, то это своеобразное ощущение от воздействия повреждающего фактора, которое вызывает ответную защитную реакцию организма, как внешнюю, поведенческую, так и внутреннюю. Весь организм мобилизуется, чтобы избавиться от фактора, причиняющего боль. Однако, хотя боль призвана защищать нас, если она длительно не прекращается, то может стать причиной развития нежелательных и даже опасных изменений в организме.

В нашем организме есть целый ряд структур, которые обеспечивают нам ощущение боли при воздействии на них повреждающего фактора. В коже, слизистых оболочках, мышцах, внутренних органах Бог разместил чувствительные нервные окончания — ре-

цепторы, которые первыми соприкасаются с раздражителем и передают информацию о повреждении в центральную нервную систему. Там происходит молниеносный анализ и формируется ответ в виде ощущения боли и ряда защитных реакций.

Болезненное ощущение может быть вызвано воздействием самых различных факторов: механических (травма), физических (например боль при ожогах в результате воздействия высокой температуры), химических (боль при воздействии на ткани сильных кислот или щелочей и т.д.), биологических (боль при воспалении и др.). Эти факторы могут деформировать и повреждать чувствительные рецепторы, лишать их поступления кислорода и питательных веществ, вызвать выделение из нервных волокон, активизирующих передачу импульса, веществ, что, в конечном итоге, отражается в ощущении боли. И даже если чувствительные рецепторы не повреждаются, но на них достаточно длительно воздействует слабый раздражитель, может возникнуть ощущение боли. Так, незначительное сдавливание или умеренное тепло при длительном воздействии могут вызвать боль.

Кроме внешних раздражителей в организме есть целый ряд веществ, которые способны непосредственно раздражать нервные окончания, вызывая боль. Основным таким веществом является гистамин. Кроме гистамина боль вызывают кинины, серотонин, ацетилхолин, катехоламины, соли кальция и калия. В формировании целостной болевой реакции большую роль играют также простагландины, ренин, окситоцин. Болевым эффектом обладают и высокие концентрации молочной кислоты, вызывающей мышечную боль (крепатуру).

Разные нервные волокна проводят нервные импульсы с различной скоростью и воспринимают импульсы различной частоты. В связи с этим различают два типа боли: быструю и медленную. Быстрая боль позволяет не только быстро оценить действие повреждающего фактора, но и определить его локализацию, поэтому ее иногда называют предупреждающей (физиологической) болью. Медленную боль в связи с тем, что ее сигналы постоянно напоминают организму об имеющемся повреждении, называют напоминающей (патологической).

Известно, что боль, идущая от кожи, мышц, суставов, костей и т. д. (соматическая боль), отличается по характеру ощущений от боли, идущей от внутренних органов (висцеральной). В отличие от боли соматической, которая четко ограничена, висцеральная боль трудно поддается конкретному описанию, и сложно указать ее точную локализацию. Она как бы «разливается», не имея четких границ. Эта боль, как правило, более тягостная, угнетающая для психики человека. Почему? Хотя висцеральные и соматические болевые системы построены по единому принципу, густота расположенных в них рецепторов и состав нервных волокон разные, а значит, скорость и интенсивность проведения импульсов по ним будут отличаться.

Каждый человек по-своему ощущает боль, и то, что у одного человека вызывает нестерпимые ощущения, у другого вызовет лишь легкий дискомфорт. Степень ощущения боли зависит от болевого порога, то есть степени чувствительности каждого организма. Чем выше порог, тем ощущение боли менее выражено.

В зависимости от места возникновения и интенсивности болевое ощущение может иметь различную эмоциональную окраску. Так, например, боль при почечной колике характеризуется пациентами как «нестерпимая»; при инфаркте миокарда – сопровождается страхом смерти; слабую по интенсивности боль человек может терпеть, а сильная и продолжительная – может вызвать потерю сознания, развитие шока и т. д.

Наряду с тем, что мы осознанно избегаем боли, в нашем организме заложены реакции (действующие без нашего сознания), направленные на то, чтобы избежать боли и повысить устойчивость организма к вредоносным факторам. Так, боль способствует ускорению выработки антител, усилению работы лейкоцитов, активации отдельных компонентов эндокринной системы, включению необходимых общих и местных сосудистых реакций, что в целом приводит к более эффективному заживлению ран, восстановлению нарушенных функций. Установлено, что у людей с высоким болевым порогом, а также у страдающих врожденной анальгией (нечувствительностью к боли) процессы восстановления и заживления протекают вяло.

Я дивно устроен

В организме существует целая система структур, призванных обезболить поврежденное место. В головном и спинном мозге есть структуры, активизация которых может уменьшить интенсивность болевых ощущений или даже полностью устранить их. Известно также, что настроение человека либо усиливает, либо ослабляет болевые ощущения. Так, страх усиливает боль, а ярость, агрессивность, желание спасти другого – уменьшает ее. Чтобы уменьшить боль, в головном мозге вырабатываются специальные гормоны-анальгетики; их называют эндорфинами и энкефалинами. Это морфиноподобные вещества, которые прикрепляются к рецепторам и блокируют проведение нервных импульсов к мозгу, тем самым устраняя ощущение боли. Кроме того, в ответ на боль организм выделяет ряд веществ, уменьшающих ее интенсивность. Все обезболивающие системы взаимодействуют друг с другом и позволяют организму управлять болевыми реакциями и подавлять негативные последствия, вызванные болью.

Кровообращение



Для хорошего здоровья нам необходимо иметь хорошую кровь, потому что кровь есть поток жизни. Она возмещает потери и питает организм. Насыщенная необходимыми питательными веществами, очищенная и оживленная чистым воздухом, она несет жизнь и энергию всем частям организма. Чем лучше кровообращение, тем успешнее будет выполнена эта работа.

При каждом ударе сердца кровь должна быстро и легко перемещаться ко всем частям тела. Циркуляции крови не должны мешать тесная одежда, туго затянутые пояса и тесемки. Если конечности не достаточно утеплены, это плохо сказывается на кровообращении. Все, что препятствует циркуляции крови, замедляет ее приток к жизненно важным органам и порождает застойные явления. Головная боль, кашель, сердцебиение, нарушение пищеварения часто являются следствием недостаточной циркуляции крови.

Чтобы иметь хорошую кровь, мы должны правильно дышать. Полный, глубокий вдох чистого воздуха, наполняющий легкие кислородом, очищает кровь. Кислород придает крови яркий цвет и направляет животворный поток ко всем органам тела. Правильное дыхание успокаивает нервы, улучшает аппетит, совершенствует процесс пищеварения и, наконец, способствует крепкому, освежающему сну.

Легким необходимо предоставить максимальную свободу. Их объем увеличивается, если грудная клетка не стеснена, но уменьшается, если легкие чем-то сжаты. Поэтому губительные последствия привычки проводить много времени сидя, наклонившись, сутулившись над своей работой, стали столь распространены в наше время. В таком положении невозможно глубоко дышать. Поверхностное дыхание вскоре становится привычкой, и легкие теряют способность в достаточной мере расширяться.

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
Інна Джердж

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

Редакція залишає за собою право
друкувати матеріали в дискусійному по-
рядку, не поділяючи поглядів автора, а
також редагувати і скорочувати тексти.
Рукописи не рецензуються і не повер-
таються. Оголошення, реклама та листи
дописувачів друкуються мовою оригіна-
лу. Відповідальність за зміст статей несе
автор.

Дізнайся більше на:

www.lifeforce.com.ua



В ПОИСКАХ ТРОИ



Имя немецкого исследо-
вателя и ученого Генриха
Шлимана знакомо всем,
кто интересуется историей
и археологией. Еще ребенком Генрих
с восторгом слушал отца, читавшего
ему «Илиаду» и «Одиссею». Волну-
ясь, он думал о знаменитой Трое: не
может быть, чтобы она бесследно ис-
чезла! Мальчик никак не мог смирить-
ся с этой мыслью. Однажды он сказал
отцу: «Папа, когда я стану большим, я
обязательно найду Трою».

Эта детская мечта стала целью всей
его жизни. Чтобы достичь ее, он по-
святил много времени изучению
античной истории, овладел десятком
языков и заработал целое состояние.
А в сорок шесть лет Генрих Шлиман
оставил все и отправился открывать
Трою. И он достиг своей цели.

А какова цель твоего существова-
ния? Как ты распорядишься годами,
отведенными тебе Господом?

Главное при выборе жизнен-
ной цели — начинать с мыслью,
что все достижимо. Выбросим из
нашего сознания обычные огра-
ничения: «Нет денег, нет диплома,
нет связей». Ну, а если бы все это у
вас имелось, какими тогда были бы
ваши цели? Очень часто наши мел-
кие амбиции мешают нам вершить
великие дела.

Знаменитый французский ученый
Блез Паскаль писал: «Великие люди —
не те, кто обладает большими, чем
обычные люди, добродетелями, но
те, кто ставит перед собой великие
задачи». Это справедливо во всех
отношениях. Посмотрите, например,
как Господь представляет Аврааму
землю обетованную. Это грандиоз-
ное описание питало надежды мно-
гих поколений: «И сказал Господь
Авраму... возведи очи твои, и с ме-
ста, на котором ты теперь, посмо-
три к северу, и к югу, и к востоку, и к
западу. Ибо всю землю, которую ты
видишь, тебе дам Я и потомству тво-
ему навеки» (Быт. 13:14, 15).

Прежде чем покинуть Своих учени-
ков, Иисус поставил перед ними цель:
«Идите по всему миру и проповедуйте
Евангелие всей твари» (Марка 16:15).
Эта задача уже сама по себе — пре-
красная программа действий. Каждый
из апостолов, куда бы ни забросила
его судьба, мог осуществить ее. Пер-
вые христиане имели великую цель,
которая укрепила их дух и до конца
жизни вела по праведному пути.

Выбирайте цели, которые приведут
вас к преодолению самих себя, мо-
билизации вашей энергии, стимуля-
ции ваших способностей, развитию
вашей воли, возрастанию ваших воз-
можностей ради достижения успеха.

ДИАГНОЗ: здоровье. ГИПЕРТОНИЯ

23 грн.* 2 DVD язык: русский

Есть много видов лечения гипертонии. Как среди всего этого перечня выбрать наиболее эффективный и безопасный для себя, объяснит кандидат медицинских наук Колобанова Л.Д.

Заказать DVD-диск можно по электронной почте: zakaz@hopechannel.info, а также по телефонам горячей линии телеканала

*пожертвование

0 800 50 157 80 (093) 50-157-80 (066) 707-00-05 (098) 707-00-05