



Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

Моя здоровая семья

№ 6 (53) 2013

Яд общепоражающего действия

Слышали ли вы, что алкоголь, употребляемый в умеренном количестве, не вреден и даже оказывает положительное воздействие на организм человека? Но, как оказалось...

4

Влияние алкоголя на мозг

Во всем мире алкоголизм, наркомания, табакокурение и другие виды химической зависимости представляют собой социальную проблему, которая стремительно перерастает в пандемию.

5

«Товариство лихе псує добрі звичаї»

Цей вислів, записаний у Біблії, досить часто звучить у нашому середовищі та збувається в житті молодого покоління.

6

Влияние алкоголя на детей

Негативное влияние алкоголя на детей и даже внуков в семьях, употребляющих спиртное, известно многим. Оно складывается из нескольких факторов...

9

Брак: «и будут два одною плотью...»

Любовь и брак, как поется в одной песне, можно сравнить с лошадью и повозкой. Однако сегодня как лошади с повозками, так и браки встречаются гораздо реже, чем в то время, когда эта песня была на вершине популярности.

12

АЛКОГОЛЬ И НАСИЛИЕ



К сожалению, многим из нас в течение жизни приходится сталкиваться с проявлениями насилия, и очень часто случаи агрессивного поведения связаны с употреблением алкоголя. Каким образом предотвратить проявления насилия, и как вести себя с человеком, находящимся в состоянии алкогольного опьянения?

2

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО



10



Что нужно для
хорошего
общения?

16

АЛКОГОЛЬ И НАСИЛИЕ

● Алексей Остапенко

К сожалению, многим из нас в течение жизни приходится сталкиваться с проявлениями насилия, и очень часто случаи агрессивного поведения связаны с употреблением алкоголя.

насилований. В США, например, количество убийств, совершенных в нетрезвом виде, составляет 40 %.

Алкоголь оказывает влияние как на функции ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) – основного тормозящего нейромедиатора (вещества, обеспечивающего передачу импульсов между клетками нервной системы) мозга, так и серотонина – нейромедиатора, влияющего на настроение, сон и аппетит. У страдающих АСРЛ уровень серотонина, по сравнению с теми, кому не свойственны приступы агрессии, снижен. Употребление алкоголя приводит к еще большему снижению уровня этого вещества и, таким образом, усиливает склонность к агрессии. Данное состояние может сопровождаться другими умственными расстройствами, которые также оказывают влияние на уровень агрессивности. Люди, не страдающие АСРЛ, также иногда ведут себя довольно агрессивно, особенно если имеют склонность к насилию в трезвом виде.

Помимо расстройств психики на поведение человека в состоянии алкогольного опьянения могут влиять биохимические процессы, происходящие в мозге, наследственная агрессивность, желание выглядеть в глазах людей определенным образом. Такое поведение в большей

мере свойственно тем, кто страдает алкогольной зависимостью.

Однако не все люди в состоянии алкогольного опьянения становятся агрессивными, на некоторых употребление спиртного оказывает успокаивающее действие, они с помощью алкоголя пытаются снять напряжение, избавиться от беспокойства. А другие люди не могут контролировать свою импульсивность, склонны к антисоциальному поведению и физической агрессии, что, по мнению исследователей, обусловлено генетической предрасположенностью, а также дефицитом серотонина.

Исследования показали, что на содержание серотонина значительное влияние оказывают опыты раннего периода жизни (начиная от младенчества). Происходящие в эти годы негативные события, неправильное поведение родителей, особенно матери, могут вызвать снижение уровня серотонина в мозге. Его пониженный уровень отмечается у мальчиков, которые растут без родителей или чьи родители проявляют грубость. Таким образом, возможно, что низкое содержание серотонина обуславливает возникновение алкогольной зависимости, а также агрессивное поведение. В настоящее время проводятся исследования для оценки роли других нейромедиаторов.

Каким образом предотвратить проявления насилия, и как вести себя с человеком, находящимся в состоянии алкогольного опьянения?

Алкоголь и агрессия

Всем известно, что после употребления алкоголя некоторые люди становятся агрессивными. Современная наука открывает нам причины такого поведения. К данной группе относятся люди с антисоциальным расстройством личности (АСРЛ), при котором человек склонен к агрессивному поведению как при употреблении алкоголя, так и без такового, и к игнорированию прав окружающих. Такие люди чаще страдают алкогольной зависимостью. Отмечено также: если человек проявляет агрессию в детском возрасте, велика вероятность того, что данное состояние будет свойственно ему и тогда, когда он повзрослеет.

Злоупотребление алкоголем является основным фактором, способствующим совершению преступлений и насилия в семьях. В состоянии алкогольного опьянения в Украине совершается около 80 % всех бытовых убийств и большая часть из-

Алкоголь и сексуальное насилие

Хотя сексуальному насилию могут быть подвержены люди всех возрастов и обоих полов, чаще всего жертвами становятся молодые девушки и женщины. Согласно отчетам МВД Украины, ежегодно совершается 600-700 изнасилований, то есть 1,4 случая на 100 тыс. населения. Предполагается, что реальные цифры превышают официальную статистику в 10 раз, поскольку далеко не все жертвы насилия обращаются за помощью в правоохранительные органы.

За 21 год независимости Украины с сексуальным насилием столкнулись 1,26-1,47 млн граждан страны. Треть изнасилованных были младше 16 лет, каждая 10-я жертва – представитель мужского пола. Примерно в половине случаев сексуального насилия совершению преступления предшествует употребление алкоголя насильником, жертвой или обоими.

Причиной сексуального насилия может быть АСРЛ, а также состояние алкогольного опьянения, когда и мужчины, и женщины неадекватно оценивают ситуацию и поведение друг друга. Женщины в нетрезвом виде могут совершать такие поступки, которые иначе никогда бы не совершили, например, соглашаются на то, чтобы их подвез домой едва знакомый человек. Пьяный мужчина может сконцентрироваться только на удовлетворении своего сексуального желания и не отдавать себе отчета в совершаемых действиях, а отказ воспринимать как унижение своего достоинства. Исследования показывают, что мужчины в состоянии алкогольного опьянения начинают мстить, когда чувствуют, что ими пренебрегают; и если они начинают вести себя агрессивно, их очень трудно остановить.

Насилие над детьми

Импульсивные и агрессивные люди обычно совершают насилие в отношении более слабых – женщин и детей. 69 % всех случаев сексуального насилия над детьми в Украине совершается в домашних условиях, в неполноценных семьях и над детьми-сиротами. Жертвы таких преступлений в 10 раз чаще совершают суицид по сравнению с их сверстниками. На долю членов семьи (отчим, дядя, папа, дедушка) приходится 35-40 % изнасилований. Еще 40-50 % случаев происходит по вине вхожих в дом друзей семьи. То есть в 85-90 % случаев преступник хорошо знаком ребенку. 10-15 % изнасилований совершают незнакомые люди. 65-95 %

тех, кто занимается проституцией, испытали сексуальное насилие еще в детстве.

Алкоголь наносит двойной удар. Во-первых, пьющие родители могут совершать насилие над детьми; во-вторых, у детей, переживших насилие, риск развития алкогольной зависимости повышен. Исследования показывают, что примерно треть людей, переживших насилие или пренебрежение со стороны родителей в детском возрасте, совершают насилие над своими детьми. Склонность к насилию в таких случаях передается из поколения в поколение.

Насилие со стороны сексуального партнера

Согласно исследованиям ВОЗ, около 15-71 % (в зависимости от страны) женщин сообщили о пережитом физическом или сексуальном насилии со стороны партнера на определенном этапе отношений. В Украине 35 % женщин, поступающих в больницу скорой помощи, находятся там по причине телесных повреждений, связанных с издевательствами; 25-40 % – избиваются во время беременности. Практически 100 % матерей, испытавших насилие, рожают больных детей.

50 % всех бездомных женщин и детей ушли жить на улицу, спасаясь от насилия в семье. Дети пострадавших матерей в 6 раз чаще совершают попытки самоубийства, 50 % таких детей склонны к употреблению наркотиков и алкоголя. 30 % самоубийств и 60 % убийств женщин связаны с насилием в семье.

Как себя вести

О методах защиты от насилия на улице сказано и написано очень много (и мы настоятельно рекомендуем ознакомиться с этой информацией). А как уберечься от насилия в семье? Конечно же, профилактика лучше лечения.

Прежде всего следует внимательно присмотреться к своему партнеру, прежде чем связать с ним свою жизнь. Не закрывайте глаза на недостатки в надежде, что после свадьбы все образуется само собой. Если ваш друг склонен к агрессивному поведению и злоупотреблению алкоголем, это должно вас насторожить. Старайтесь хорошо узнать семью своего избранника, понять, какие в ней царят отношения. Есть большая вероятность, что такие же отношения будут и в вашей семье.

При выборе спутника жизни прислушивайтесь к мнению своих родителей, а также людей, которым вы до-

веряете, не полагайтесь лишь на свои чувства и собственные суждения.

Однако если вы уже сделали свой выбор, давайте рассмотрим, как следует реагировать на неадекватное поведение партнера.

Помните, что вы имеете дело с человеком в состоянии алкогольного опьянения, который не способен здраво мыслить, поэтому не пытайтесь увещевать его, стыдить или скандалить, не отвечайте агрессией на агрессию. Постарайтесь как можно быстрее уложить его спать, а тем временем детально спланируйте будущий разговор с ним. И только на следующий день, лучше вечером, а то и через день, когда организм уже справится с симптомами похмелья, можно приступать к беседе. Говорите спокойно, конкретно и серьезно.

Помните, что вы не обязаны терпеть насилие. Агрессор в семье чаще всего ведет себя настолько активно, насколько вы ему позволяете. При первых же признаках агрессии категорически отвергните такое поведение, не идите на уступки и уговоры, не миритесь с таким отношением. Поставьте ультиматум, пригрозите разрывом отношений, подачей заявления в милицию и будьте готовы все это исполнить. Иначе, видя ваше снисхождение и готовность терпеть, агрессор пойдет дальше, и тогда решить проблему будет гораздо сложнее. Помните: вы – дитя Божье, вы носите образ Божий, цена вашей жизни равна цене жизни Сына Божьего, и никто не вправе унижать вас.

Библейский взгляд на проблему

В Библии мы можем найти много стихов, в которых говорится о злоупотреблении алкоголем и связанных с этим проблемами.

«Вино – глумливо, сикера – буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен» (Прит. 20:1).

«Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно; впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид» (Прит. 23:31, 32).

Только Христос может дать силу тому, кто хочет одержать победу над зависимостью. Те, кто познал спасительную любовь Христа, не нуждаются в алкоголе как средстве забвения своих проблем.

Статья подготовлена по материалам статьи Марши МакДжи (Marsha McGee), доктора философии, преподавателя университета штата Луизиана, опубликованной в журнале «Health and Healing», vol. 24, No. 1.



Яд

общепоражающего действия

Слышали ли вы, что алкоголь, употребляемый в умеренном количестве, не вреден и даже оказывает положительное воздействие на организм человека? Но, как оказалось, количество алкоголя определяет лишь степень выраженности негативных последствий: меньше алкоголя — меньше его негативное влияние, и наоборот. Алкоголь — это яд общепоражающего действия, и шутить с ним не стоит.

Говоря об алкоголе, чаще всего имеют в виду этиловый спирт, хотя существует много видов спирта. Этиловый спирт (C_2H_5OH) — бесцветная прозрачная жидкость с характерным запахом и жгучим вкусом. Часто его называют также этанолом, винным спиртом.

Для усвоения алкоголя не требуется воздействия пищеварительных соков. Попадая в пищеварительный тракт, он сразу же начинает всасываться через слизистые оболочки. Молекулы алкоголя в неизменном виде проникают в кровеносные сосуды, насыщая собой кровь. С кровью они разносятся по всему организму, задерживаясь на определенное время в клетках всех органов и тканей.

Под влиянием алкоголя изменяется функционирование головного мозга, сердца, сосудов, легких, печени, почек, пищеварительного тракта, органов внутренней секреции, мышц. Окисляясь (нейтрализуясь) в тканях печени и других органов, он насыщает ткани организма так называемыми кислыми продуктами. При этом подавляются нормальные окислительно-восстановительные процессы в тканях, а на восстановление нормального функционального состояния тканей после полного выведения алкоголя из организма требуется порой значительное время.

Этиловый спирт обладает способностью проникать через мембраны всех клеток. Мембраны клеток состоят в основном из жиров (липидов) и белков, с небольшими включениями углеводов. Он нарушает упорядоченное строение компонентов мембраны, ее способность сохранять стабильное состояние внутри клетки. Внутри клетки нарушается функционирование

ферментов, тормозится транспорт ионов (в частности кальция).

Этиловый спирт обладает гидрофильностью — способностью притягивать к себе воду. Забирая воду из всех живых тканей, куда он проникает, алкоголь обезвоживает их. Вследствие этого в клетках тканей нарушаются процессы обмена веществ, и, как результат, клетки работают неполноценно, а значит, неполноценно будет функционировать и орган, и организм в целом.

Алкоголь увеличивает проницаемость гематоэнцефалического барьера — физиологического барьера, отделяющего мозг от многих веществ, циркулирующих в крови. Если какие-либо токсические вещества попали в организм одновременно с алкоголем, то вероятность их проникновения в головной мозг значительно возрастает.

Наличие гидроксильной группы (ОН) позволяет этиловому спирту изменять работоспособность мембран нервных синапсов, что нарушает их способность к передаче нервных импульсов.

Алкоголь уменьшает синтез белка, а ведь ферменты и гормоны — это белки. И если их выработка будет нарушена, что тогда произойдет с процессами, которые они обеспечивают?

Алкоголь способен конкурировать с другими сходно построенными молекулами за место на поверхности клеточных мембран, что нарушает нормальную функцию всех без исключения клеток организма. Многие исследователи считают, что основное негативное воздействие на организм оказывает ацетальдегид, образующийся при окислении этилового спирта. Взаимодействуя с белками, ацетальдегид начинает изменять

качества белков. Также он токсически влияет на липидные компоненты мембран и связанные с ними ферменты.

Особенно чувствительны к алкоголю нервные клетки человека. В первую очередь под влиянием алкоголя страдают клетки коры головного мозга. В лобных долях коры головного мозга расположены центры, отвечающие за нашу волю, принятие решений, выбор. Когда под воздействием алкоголя нарушается их деятельность, человек утрачивает способность принимать правильные решения и контролировать себя.

Взаимодействие ацетальдегида с гормонами дофамином и норадреналином, а также с производными триптофана и триптамина ведет к выработке веществ, обладающих галлюциногенным и психотропным действием.

При увеличении концентрации алкоголя начинает проявляться его токсическое влияние на менее чувствительные к ядам нервные структуры, отвечающие за такие простые физиологические функции, как, например, координация движений, терморегуляция и др. Потом расстраиваются функции таких жизненно важных центров, как дыхательный и сосудодвигательный, что может сопровождаться вначале нарушениями, а затем даже остановкой дыхания и прекращением сердечной деятельности, то есть наступлением смерти. По данным ВОЗ, смертность, связанная с алкоголем, в мире составляет 6,3 % — у мужчин и 1,1 % — у женщин. **Женский организм более восприимчив к воздействию алкоголя, поэтому у женщин алкогольная зависимость развивается быстрее, чем у мужчин.**

Продолжение на с. 14 ►

«Человек с установившейся привычкой пить находится в отчаянном положении. Его мозг поврежден, сила воли ослаблена. Его желания не поддаются контролю, если принимать во внимание только его собственные силы. Его невозможно убедить, что необходимо отказаться себе в чем-то» (Служение исцеления, с. 344).

Влияние алкоголя на мозг



Алкогольная или наркотическая зависимость — это психологически-социально-духовное нарушение. Разрушающее действие химической зависимости затрагивает все аспекты личности и семьи.

Во всем мире алкоголизм, наркомания, табакокурение и другие виды химической зависимости представляют собой социальную проблему, которая стремительно перерастает в пандемию. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), общее число больных вследствие употребления алкоголя и наркотических веществ (без учета причин, связанных с употреблением табака) составляет 500 млн человек, из них 3 млн — граждане Украины.

В докладе, размещенном в журнале «Справочник читателя» (июнь 1970 г.), говорилось: «До недавнего времени почти все исследователи полагали, что люди, выпивающие время от времени (пьющие в компании), не имели постоянных болезненных последствий от таких выпивок. Физиологи убеждены, что когда такие умеренные пьяницы и напивались допьяна, их невнятная речь и замедленные реакции свидетельствовали лишь о временном влиянии алкоголя на мозг и нервную систему» (с. 65).

Но в 1970 г. научные исследования продемонстрировали, что даже умеренное употребление алкоголя

приводит к потере некоторых клеток головного мозга, которые не восстанавливаются. Разница между потерей клеток головного мозга у умеренно пьющего человека и потерей клеток мозга у страдающего алкогольной зависимостью показывает, что первый случай — лишь одна из ступеней второго.

Способность принимать решения относительно нравственных аспектов жизни начинает снижаться; она прямо пропорциональна количеству потребляемого алкоголя.

Новые данные свидетельствуют о том, что даже у людей, употребляющих спиртные напитки в умеренном количестве, имеется риск потери определенных нервных клеток мозга.

Физиологи давно признали, что большая часть последствий употребления алкоголя в действительности является следствием его воздействия на мозг. Они фактически установили прямую зависимость между количеством спирта, попадающего в кровь человека, и величиной участка мозга, пораженной алкоголем.

Однако в последующие десятилетия физиологи пришли к выводу, что алкоголь косвенно воздействует на различные участки мозга путем уменьшения или прекращения поступления кислорода, необходимого для функционирования клеток мозга. Данная теория находит неоспоримое подтверждение: уменьшение или прекращение поступления кислорода, наблюдаемое у альпинистов

и авиаторов, производит такое же действие, как и алкоголь.

Это явление объясняют следующим образом. Поскольку кислород разносится по телу красными кровяными тельцами и поглощается тканями из капилляров (мелкие кровяные сосуды), свободная циркуляция красных кровяных телец необходима для насыщения тканей кислородом, то есть для поддержания жизни. А алкоголь содействует образованию вещества, которое вызывает слипание красных кровяных телец, образование эритроцитами сгустков, в результате чего происходит закупорка кровяных сосудов. Последнее происходит также в мозге, печени и других жизненно важных органах. Даже небольшое количество алкоголя производит губительное действие, а небольшое закупорка приводит к разрушению тканей. Если это происходит в мозге, то разрушенные клетки не восстанавливаются. Поэтому даже умеренное потребление спиртных напитков может в конце концов привести к смертельному исходу. Как полагают исследователи, у лиц, употребляющих алкоголь в умеренных количествах, каждый раз отмечается потеря клеток мозга, которые не восстанавливаются. Единственная разница между этой потерей и той, которая наблюдается у страдающего алкогольной зависимостью, заключается в степени поражения.

Источник: Медицинская наука и Дух пророчества, с. 137-140

«Товариство лихе псує добрі звичаї»

Цей вислів, записаний у Біблії, досить часто звучить у нашому середовищі та здійснюється в житті молодого покоління. Пригадує з дитинства, батьки неодноразово попереджали, що небезпечно перебувати в поганому товаристві, або ж зосереджували увагу й наголошували на правильному виборі друзів, компанії для ігор, розваг, спорту, роботи.

За радянських часів учителі й вихователі влаштовували рейди до кінотеатрів, клубів, дискотек, аби виявити порушників встановленого тоді порядку і «притягнути їх до відповідальності» – дітей, підлітків, які нишком проникали на концерти, урочистості, перегляд заборонених фільмів тощо. Адже мораль того часу офіційно забороняла присутність дітей на місцях перегляду окремих фільмів, телепрограм, участь у деяких урочистих заходах, постійно наголошувалося на неприпустимості та навіть ганебності таких дій.

Сьогодні таких наглядачів уже немає. Молодь, діти та підлітки мають цілковиту свободу й широкий вибір варіантів, як організувати своє дозвілля, проте часом їх це мало цікавить, адже тепер у них з'явилося нове товариство, на жаль, теж не позбавлене небезпек, – Інтернет.

Серед усіх можливих способів спілкування та спільного проведення часу серед підлітків нині перше місце посідають соціальні мережі. І вже мало хто може контролювати, у якій компанії молодь перебуває увесь свій вільний час. Звичайно, Всесвітня павутина не позбавлена корисної інформації, однак як часто в пошуках чогось потрібного дитина мимоволі може «наковтатися» бруду зі шкідливих джерел, які нав'язливо привертають її увагу.

Як навчити дитину, підлітка, молодшу людину обирати те товариство, яке сприятливо впливатиме на розвиток її особистості? Причин, чому діти іноді потрапляють у погані компанії, може бути безліч – від байдужого ставлення батьків, бездоглядності, бажання самоствердитися серед

однолітків до всездозволеності в сім'ї, а звідси нездатності дитини ідентифікувати свою поведінку як гарну чи погану.

У деяких сім'ях до дітей ставляться дуже жорстоко, у деяких – байдуже: батьки заклопотані, як заробити на шматок хліба, постійно зайняті роботою, не залишається часу для дітей.

Поступово дитина звикає до постійного роздратування, жорстокості щодо себе, нестачі уваги й ласки, частих покарань. Байдуже ставлення до себе дитина вже вважає за щастя, бо для неї це – просто відсутність покарань. У такому разі дитина сама стає злою й жорстокою з іншими дітьми, тваринами, старшими.

У погані компанії потрапляють і діти з благополучних, на перший погляд, родин. Сім'я може бути й повна, але любові в ній мало. Ніхто ні в кого не цікавиться, як минув день, на успішність дитини мало хто звертає увагу, нікого не хвилює, виконує вона домашні завдання чи ні. Батьки – на роботі, дідуся – за телевізором, бабуся – на лавці з парубками. Дитина ніби й у полі зору – із сусідською дівчорою. Тільки-от чим ця дівчорою займається, залишається схованим від очей дорослих до слушного часу. А потім стає вже надто пізно щось змінювати.

Парадоксально, проте факт: **у погану компанію вабить також дітей із сімей, у яких тільки одна дитина.** Уся увага приділяється лише їй, дитина почуває себе «пупом землі», усе їй прощається, купується, забувається. Такі діти іноді виростають егоїстами й часом зневажливо ставляться до своїх батьків, їхні вимоги з віком тільки зростають, а взаємна віддача зменшується. Такі діти зазвичай



рідко з ким чимось діляться, натомість намагаються підлаштувати всіх під себе. Серед своїх однолітків чи інших людей вони чекають такого ж ставлення, як і вдома, а якщо не отримують його, стають агресивними. Їм здається, що світ до них не справедливий. Саме такі діти й потрапляють чи самі формують навколо себе погані компанії, де, як правило, стають лідерами. Батьки у своїй любові й надалі все прощають своєму чаду і чути не хочуть про те, що їхня виплекана дитина здатна зробити щось погане. Дуже рідко такі «дітки» можуть натиснути на гальма.

Проте найбільший відсоток дітей з асоціальним поведінням зростає в неблагополучних сім'ях. Суспільство відвертається від таких дітей, дитячі будинки щороку ними поповнюються, а вихователів на всіх не вистачає.

Для того, аби дитина зростала доброю й уважною, потрібно постійно, систематично виявляти до неї доброту й увагу. Застерегти дитину від поганого товариства можна багатьма способами: цікавитися її справами, сприймати її як дорослу особистість, заховати невдоволення власним життям або його невпорядкованістю й не вплутувати в це дитину. Ваш особистий оптимізм і сконцентрованість на позитивному допоможуть дитині формувати відповідне ставлення до проблем. Дуже добре, коли дитина бачить і знає, що батьки довіряють вирішення проблем Богу і моляться за неї, коли проблеми вирішуються не криком і наказом, а натомість конструктивною задушев-

ною розмовою і дружньою порадою. Найкращий варіант – коли у вас дружні стосунки з дитиною й вона довіряє вам.

Якщо ви вже бачите, що дитина спілкується з тим, хто, на вашу думку, негативно впливає на неї, то не слід говорити їй: «Не спілкуйся з Вадимом, бо він поганий». Можна запросити Вадима в гості або знайти іншу можливість познайомитися з ним, подивитися, як відбувається спілкування між вашою дитиною і Вадимом, хто в цих стосунках лідер. Не треба безпідставно стверджувати, що Вадим нерозумний, невихований чи ще «не»-якийсь. І ні в якому разі не слід говорити, що він такий, тому що в його тата і мами є певні проблеми, називаючи, які це саме проблеми. Може, Вадим сам по собі дуже добрий хлопчик. Якщо ж Вадиму справді притаманні погані манери та звички, то краще натякнути дитині на це. Рано чи пізно вона сама зрозуміє. Надайте дитині право вибору. Запитуйте дитину, чи не здається їй, що Вадим просить у неї те, що може зробити сам, або ж змальовуйте інші ситуації їхніх стосунків, спонукаючи дитину самостійно оцінити їхні стосунки, зробити вибір і прийняти рішення. Якщо ж безпідставно забороняти дитині спілкуватися з Вадимом, вона може продовжувати дружбу на зло і Вадимів авторитет буде вищий за ваш.

Просто заборонити дитині не ходити туди, куди її запросили або куди вона має намір піти, – не правильний крок. Це призведе до протесту, опору, відкритого конфлікту. Тому **передусім слід пояснити**, яке товариство є добрим і чому, а яке пога-

А кого здесь надо воспитывать?

ним і чому, навести приклади, можливо, з власного досвіду, як ви зробили вибір і які це мало наслідки. Якщо в дитини є хтось, хто для неї авторитет, то наведіть приклади з життя цієї людини, коли вона робила правильний вибір, обираючи добре товариство. Говоріть з дитиною як з другом і в такій атмосфері, коли вам ніщо і ніхто не заважає. Найкращий з варіантів, коли ви радите або ж застерігаєте дитину від спілкування з тим, хто, на вашу думку, погано на неї впливає, – **контрпропозиція, тобто запропонувати їй кращий альтернативний варіант**, який би точно зацікавив вашу дитину і де б вона справді набувала духовних чеснот і високих моральних принципів. Звичайно, найкращим прикладом була б вказівка на Ісуса Христа, духовних людей або людей з високими моральними цінностями, приклади яких усім відомі.

Пам'ятайте про дитину, приділяйте їй час, знайте її інтереси, уподобання, станьте для неї другом, якому вона зможе відкрити свої страхи та радощі. Довіряючи вам, ваша дитина з великою ймовірністю зможе прислухатися до ваших порад і настанов та обирати завжди те товариство, яке допоможе їй прагнути кращого, відкинувши погані товариства. Конфуцій свого часу писав: «Погані звички легше побороти сьогодні, ніж завтра». Тому не відкладайте на завтра те, що можете зробити сьогодні.

Важливе виховання

Незважаючи на прогрес у галузі освіти, яким пишається світ, виховання, що отримують діти в наш час є, на жаль, недовисконалим. Домашнім вихованням часто нехтують. Батьки, а особливо матері, не усвідомлюють особистої відповідальності. Їм не вистачає ані терпіння, щоб навчити, ані мудрості, щоб керувати дітьми, довіреними їхній опіці.

Якщо б матері усвідомили важливість своєї місії, вони присвячували би більше часу таємним молитвам, приносячи своїх дітей до Ісуса, бажаючи в Нього благословення для них і мудрості, щоб сумлінно виконувати свої священні обов'язки. Нехай же мати використовув-

кожну можливість, формуючи звички й нахили дітей. Нехай вона уважно стежить за розвитком їхнього характеру, стримуючи те, що є зайвим і заохочує до набуття рис, яких бракує. Нехай ваше життя стане чистим і благородним прикладом для дорожніх вихованців.

Мати повинна братися за роботу відважно й енергійно, в усіх своїх зусиллях цілком покладаючись на Божественну допомогу. Вона не повинна заспокоюватися, доки не переконається, що характер її дітей постійно облагоутовується, що вони прагнуть вищої мети в житті, а не тільки пошуків задоволення.

Матері, не втрачайте жодної хвилини в житті – вони дорогоцінні. Пам'ятайте: ваші діти ідуть вперед і можуть опинитися поза сферою вашого впливу й виховання. Ви можете стати для них зразком усього того, що є добрим, чистим і шляхетним, і нехай у вас будуть спільні інтереси. Якщо вам не щастить у чомусь іншому, будьте уважними і старанними у цій справі. Коли ваші діти завдяки домашньому вихованню стануть чистими і доброчесними; коли вони посядуть бодай нижче і найскромніше місце у великому Божому плані добра для світу, тоді ваше життя не можна буде назвати невдалим і у вас не буде причин згадувати про нього із жалем.



Самый нужный гвоздь



Утром мама попросила отца:

– Вечером забей, пожалуйста, гвозди на кухне. Мне нужно повесить веревки.

Отец пообещал. Через некоторое время мама собралась в магазин.

– Ты поиграй пока, сынок, – сказала она, – я быстро вернусь.

– Хорошо, – пообещал Алеша, а сам сразу же после ухода мамы побежал на кухню. Достал молоток, гвозди и стал забивать их в стенку. Десять штук забил! «Теперь хватит», – подумал он и стал ждать маму. Вскоре она вернулась.

– Кто это столько гвоздей в стену вбил? – удивилась она, войдя в кухню.

– Я, – с гордостью заявил Алеша, – чтобы не ждать, пока это сделает папа.

Мама не хотела огорчать своего сына.

– Давай поступим так, – предложила она, – эти гвозди мы вытащим, но вот здесь ты забьешь один большой гвоздь. Хорошо?

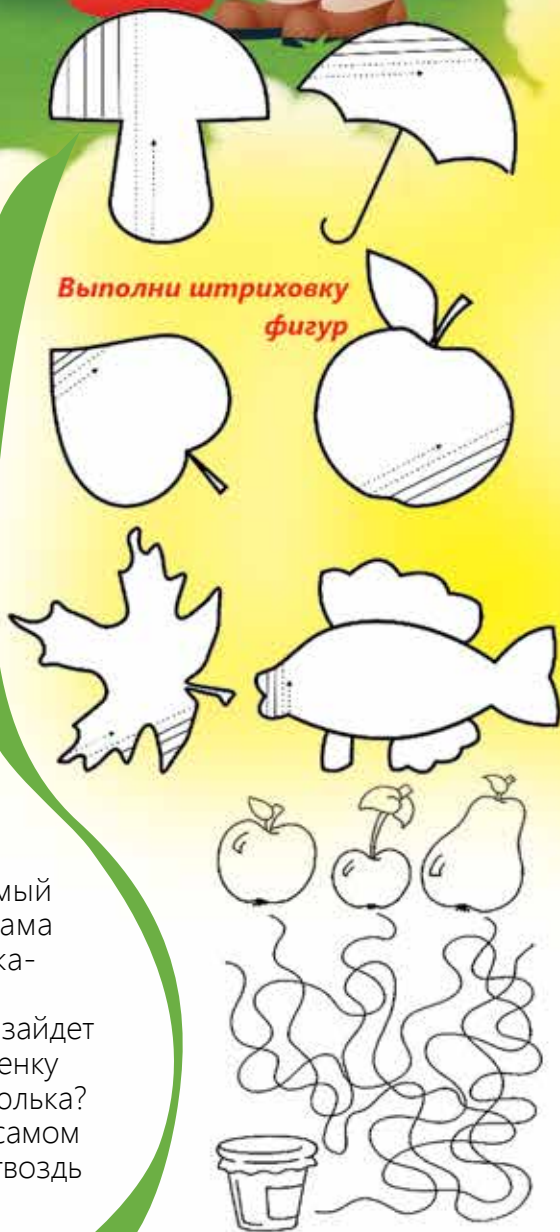
– Хорошо! – согласился Алеша.

Мама взяла клещи и вытащила гвозди, а потом дала Алеше стул, он забрался на него и вбил большой гвоздь повыше.

– Этот гвоздь – самый нужный, – сказала мама и повесила на него кастрюльку.

Теперь Алеша, как зайдет на кухню, сразу на стенку смотрит: висит кастрюлька? Висит. Значит, он на самом деле самый нужный гвоздь вбил.

Выполни штриховку
фигур



Влияние алкоголя на детей

Негативное влияние алкоголя на детей и даже внуков в семьях, употребляющих спиртное, известно многим. Оно складывается из нескольких факторов: прямого воздействия винного спирта на репродуктивные клетки родителей, что часто приводит к рождению больного потомства (биологическая составляющая); воспитания ребенка в нездоровой, психотравмирующей обстановке (социально-психологическая).

Влияние алкоголя на потомство изучал еще французский психиатр Морель в XIX в. Он проследил судьбу четырех поколений людей, страдающих алкогольной зависимостью, и пришел к выводу, что данное заболевание способствует вырождению. В первом поколении он наблюдал падение нравов, во втором – первые признаки алкоголизма, в третьем – психические нарушения, в четвертом – умственную отсталость и другие патологии.

У ребенка, который еще внутриутробно подвергается воздействию алкоголя, развивается так называемый фетальный алкогольный синдром (ФАС) – сочетание врожденных психических и физических дефектов, которые впервые проявляются при рождении ребенка и остаются у него на всю жизнь. ФАС является главной причиной нарушений умственного развития, возникновение которых можно предотвратить лишь полным воздержанием от употребления алкоголя. Данный синдром включает развитие аномалий в трех сферах:

1. Аномалии развития мозгового вещества и расстройства, связанные с деятельностью центральной нервной системы, включая неврологические отклонения, умственную отсталость, нарушения поведения, интеллектуальной деятельности и/или аномалии мозгового вещества;
2. Внутриутробный или послеродовой дефицит роста и массы тела;
3. Специфические особенности строения лица: короткая глазная щель, широкая плоская переносица, сглаженный губной желобок, тонкая верхняя губа (кайма верхней губы).

Дети, страдающие ФАС:

- отстают в росте и имеют сниженную массу тела;
- имеют характерные аномалии развития лица;
- могут иметь проблемы со слухом и зрением;
- имеют сниженную способность к обучению;
- имеют проблемы с памятью и сниженную концентрацию внимания;
- хуже контролируют свои эмоции и поведение;

- могут нуждаться в специальных педагогах и обучении в специальных школах;
- часто недостаточно осознают последствия своих поступков;
- могут совершать асоциальные поступки и вступать в конфликт с законом;
- всю жизнь нуждаются в социальной защите и медицинском сопровождении.

Неизвестно, что влияет в большей степени на развитие нарушений: количество, частота или время употребления алкоголя. Даже если дородовое воздействие алкоголя не приведет к развитию ФАС, врачи рекомендуют полностью воздержаться от спиртных напитков во время беременности. При употреблении родителями меньших доз алкоголя у ребенка могут не проявляться все симптомы ФАС, но, тем не менее, он будет страдать от нарушений фетального алкогольного спектра.

Также на развитие раннего алкоголизма у детей влияет постоянное их присутствие во время распития спиртных напитков родителями. Таким образом осуществляется приобщение детей к употреблению алкоголя, что они считают вполне нормальным и даже необходимым. Зачастую в таких семьях дети хуже питаются, и вследствие недостатка витаминов у них снижается иммунитет и легко возникают инфекционные заболевания.

*Статья подготовлена по материалам
Департамента здравоохранения*

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО



**Когда-то бывший президент Америки Бенджамин Франклин сказал:
«Из всех лекарств лучшие —
отдых и воздержание».**

Когда мы слышим слово «воздержание», у многих из нас возникают неприятные эмоции, поскольку оно часто ассоциируется с ограничением свободы и всякого рода запретами, мешающими человеку насладиться всеми радостями жизни. Иногда люди после общения с врачом говорят: «Доктор, зачем тогда жить, если всего этого делать нельзя?» Такой поверхностный взгляд на вопрос воздержания мешает увидеть преимущества новой жизни, которая находится под контролем разума и воли.

Воздержание помогает человеку достичь наибольшего развития во всех сферах жизни: физической, умственной и духовной. Оно служит залогом счастья в жизни, бодрости и, конечно же, хорошего здоровья.

Воздержание — это умеренность в полезном и полный отказ от всего вредного. Противоположным понятием является невоздержание, зависимость, которые ведут к разрушению человеческого организма. Однако зависимость — это не только пристрастие к алкоголю, табаку или наркотикам. На сегодняшний день описано около 100 разновидностей зависимости, в част-

ности неумеренность в еде, излишества в одежде, зависимость от компьютера, мобильного телефона, азартных игр, сексуальная и т. д. **Любое желание, любое пристрастие, которое человек не способен контролировать, постепенно становится пагубной привычкой — зависимостью.** Некоторые привычки мы получаем по наследству, но многие формируются уже в процессе нашей жизни, когда человек осознанно делает свой выбор.

Формирование той или иной привычки происходит в головном мозге человека, который является центром управления всего организма. Одними из наиболее значимых функций мозга являются мышление и воля. Их ещё называют высшей психической деятельностью человека. Разум дает возможность человеку правильно воспринимать окружающий мир, мыслить, делать определенные умозаключения и выводы. Воля позволяет исполнять намерения и контролировать внутренние побуждения и чувства. Воля способна руководить и управлять всеми функциями мозга, которые участвуют в формировании привычки.

Определенные отделы мозга отвечают за чувства и эмоции (аппетит, чувство удовольствия, гнева, интимное влечение

и другие желания, присущие человеку), их называют эмоциональной сферой человека, однако они должны находиться под контролем разума и воли. Если же все происходит наоборот, тогда постепенно формируется зависимость, от которой потом нелегко избавиться.

Давайте рассмотрим, как взаимодействуют разум и воля в повседневной жизни и **каким образом формируется привычка.** Например, мы решили начать делать по утрам зарядку, завели будильник на 5:30. В назначенное время раздается сигнал, наш слуховой анализатор фиксирует звук, и мы пробуждаемся. В этот момент разум напоминает нам о принятом решении и говорит, что пора вставать. Чувства же говорят другое: под одеялом теплее и уютнее, в теле ощущается приятное расслабление. Теперь дело за волей: как поступить?

Есть два варианта. Первый: мы прислушиваемся к голосу разума, прикладываем силу воли, встаем, умываемся и выходим на улицу делать зарядку. Второй вариант: мы поддаемся приятному чувству сонливости, возможно, находим себе какое-то оправдание и, подчинив волю чувствам, протягиваем руку, чтобы выключить будильник.

Интересно, что каждый раз, когда мы принимаем решение и поступаем согласно сделанному нами выбору, наш мозг запоминает это действие, формируя «мозговую тропинку», по которой идти с каждым разом будет все легче и легче. Эта «тропинка» представляет собой дополнительные нервные связи,

которые образуются между клетками головного мозга. **Каждое наше решение и действие, даже мысли, повторяющиеся через определенное время, формируют «тропинки», которые становятся привычками и частью нашего характера.** Если же какое-то время человек проявляет воздержание, «мозговая тропинка» постепенно разрушается, и мы избавляемся от привычки.

Секрет победы над любой привычкой состоит в том, что у Бога есть сила, которая нам доступна. Если мы приложим свою волю и попросим Бога о помощи, то сможем преодолеть самые сильные влечения и пристрастия. В Библии есть прекрасный текст: «Не радуйся ради меня, неприятельница моя! хотя я упал, но встану; хотя я во мраке, но Господь свет для меня» (Мих. 7:8).

Вспоминается история одной женщины, которая 15 лет страдала наркотической зависимостью. Живя в подвалах и подворотнях, питаясь объедками из мусорных баков, лишенная права материнства, она через 15 лет такого существования ощутила желание измениться и снова жить нормальной жизнью. Она обратилась к Богу за помощью и уехала в деревню, чтобы быть подальше от соблазнов. И Господь ответил на ее просьбу, освободив от зависимости, которая была признана неизлечимой. Важно сознавать, что выход есть всегда.

Однако далеко не всегда люди испытывают желание начать новую жизнь, иногда человек уживается с пагубной привычкой. Для того чтобы сделать первые шаги на пути к избавлению, необходима мотивация. Давайте рассмотрим, какими могут быть мотивы.

Здоровье. Люди, сознательно разрушающие свой организм, часто не думают, что в их жизни может произойти что-то серьезное. Но, как говорят хирурги-онкологи, 99 % курильщиков, после того как им устанавливают диагноз рака легких, бросают курить. Лучше не испытывать судьбу и не сокращать дни своей жизни.

Благотворное влияние. Если мы ведем здоровый образ жизни, это оказывает благотворное влияние на наших родных и друзей. Большинство людей желают членам своей семьи только счастья, но оно во многом зависит от наших поступков и привычек.

Материальное благополучие. Один человек с приличным стажем курения подсчитал, что если бы он не покупал сигареты, то на сэкономленные деньги мог бы купить себе машину. Это побудило его избавиться от пагубной привычки. Не растрачивайте бесполезно свое имущество, но пользуйтесь им разумно.

И последний, но наиболее важный мотив. Помните: **вас любит Бог.** Все, что происходит в вашей жизни, находит отражение в Его сострадательном сердце. Он не безразличен к вам и желает сделать вас счастливыми. Он желает жить в храме вашего тела. Пусть истина

о том, что мы ценны для Бога, даст нам желание и силы для победы над самой сильной зависимостью.

Если у вас появилось желание избавиться от пагубной привычки, следует незамедлительно принять решение, с какого дня или часа вы от нее отказываетесь. Часто сделать это сложно, так как сама мысль о том, что теперь придется избегать чего-то приятного и излюбленного, становится невыносимой. Но сделать это необходимо. В момент принятия решения нам может быть трудно, какое-то время придется пострадать, испытывая душевный дискомфорт. Но так будет не всегда, постепенно пристрастие начнет ослабевать, пока совсем не потеряет свою силу.

В большинстве случаев избавляться от привычки нужно сразу, а не постепенно. При некоторых формах зависимости, например наркотической или алкогольной, человеку может потребоваться больше времени и квалифицированная медицинская помощь. Однако для большинства людей отказываться от привычки лучше сразу. Ведь каждый раз, когда человек повторяет привычное действие, головной мозг закрепляет его в виде «дорожки», которая зарастет только тогда, когда по ней перестанут ходить.

Когда маленький желудь дает росток, он постепенно пускает корни и становится все больше и больше, пока не превращается в могучее дерево – дуб. Нечто подобное наблюдается и в жизни человека, который некоторое время живет без старой привычки: происходят первые изменения, появляются ростки нового образа жизни и их слабые корни. С течением времени человек все больше укореняется в новых привычках и новом образе мышления, становясь при этом личностью с крепкой волей и способностью руководить своими желаниями.

Однако как в начальный период роста, когда растение еще слабое и подвержено воздействию неблагоприятных погодных условий, о нем нужно тщательно заботиться, так и человеку, делающему первые шаги в новой жизни, **важно избавиться всего того, что может напоминать ему о старых привычках и пристрастиях.**

Возможно, это общество людей или даже ваши друзья, с которыми вы раньше любили выпить алкоголь и провести время. Либо любимое кресло, в которое вы садились с чашечкой кофе и сигаретой. Избавьтесь от всего, что может подтолкнуть вас к старой привычке (сигареты, зажигалка, пепельница, коньяк, телевизор, Интернет). Удалите искушение из холодильника, шкафа, из дома, тогда оно не будет побуждать ваш разум подчиниться ему. Если мы не видим, не слышим, не обоняем или другим образом не ощущаем излюбленного, но пагубного для нас, тогда победа будет одержана быстрее.

Если же в вашем разуме через время возникнет побуждение или мысль вернуться к старой привычке, не дайте этой мысли развиваться, переключите свое вни-

мание на нечто положительное, сделайте то, что поможет отвлечься и развить правильную привычку. Поступайте так каждый раз, когда возникает желание, пока оно не уменьшится, а затем и вовсе не исчезнет.

Например, если у человека возникает желание закурить, ему нужно подумать о том, что уже за несколько часов или один день воздержания от этой привычки его легкие несколько очистились от смол и никотина. Теперь уже лучше работает сердце, организм освобождается от канцерогенных веществ. Можно принять контрастный или теплый душ, выпить 1-2 стакана воды, совершить прогулку или пробежку.

Скажите себе: «Да, у меня есть сильное желание закурить (или сделать что-либо другое), но я не сделаю этого, и постепенно мое желание будет уменьшаться, нужно немного потерпеть». В первые дни, когда привычное желание не удовлетворяется, может появиться сильная раздражительность, нервозность, необъяснимая изменчивость настроения или искаженное восприятие окружающего мира. Но постепенно наш мозг привыкнет работать в новом режиме, старые пути будут забыты, человек научится получать радость из других источников. Произойдет как бы новое рождение.

Часто у человека, борющегося с зависимостью, наступает пик нестерпимого желания вернуться к старой привычке. В этот момент важно помнить, что если вы переживете это, победа уже одержана. Если вам невообразимо тяжело сдерживать себя, значит, вы уже у цели. Пройдя через пик желания, вы станете настолько сильным, что сможете справиться со всеми последующими трудностями.

Когда Христос находился в Гефсиманском саду, решалась судьба всего мира. Человеческая природа Иисуса Христа содрогалась при мысли о предстоящих страданиях и унижении на кресте. Он принял вину за преступления всех людей, когда-либо живших на земле. Он ощущал, что Его единство с Отцом превращалось, и мысль о вечном разделении с Богом пугала и была невыносимой. На Его чистом и смиренном облике появился кровавый пот как следствие сильного внутреннего напряжения и борьбы. Но Иисус вышел победителем. В момент наибольших душевных мучений Он принял решение отдать Свою жизнь за грехи всего человечества, Ангел с Неба укрепил Его.

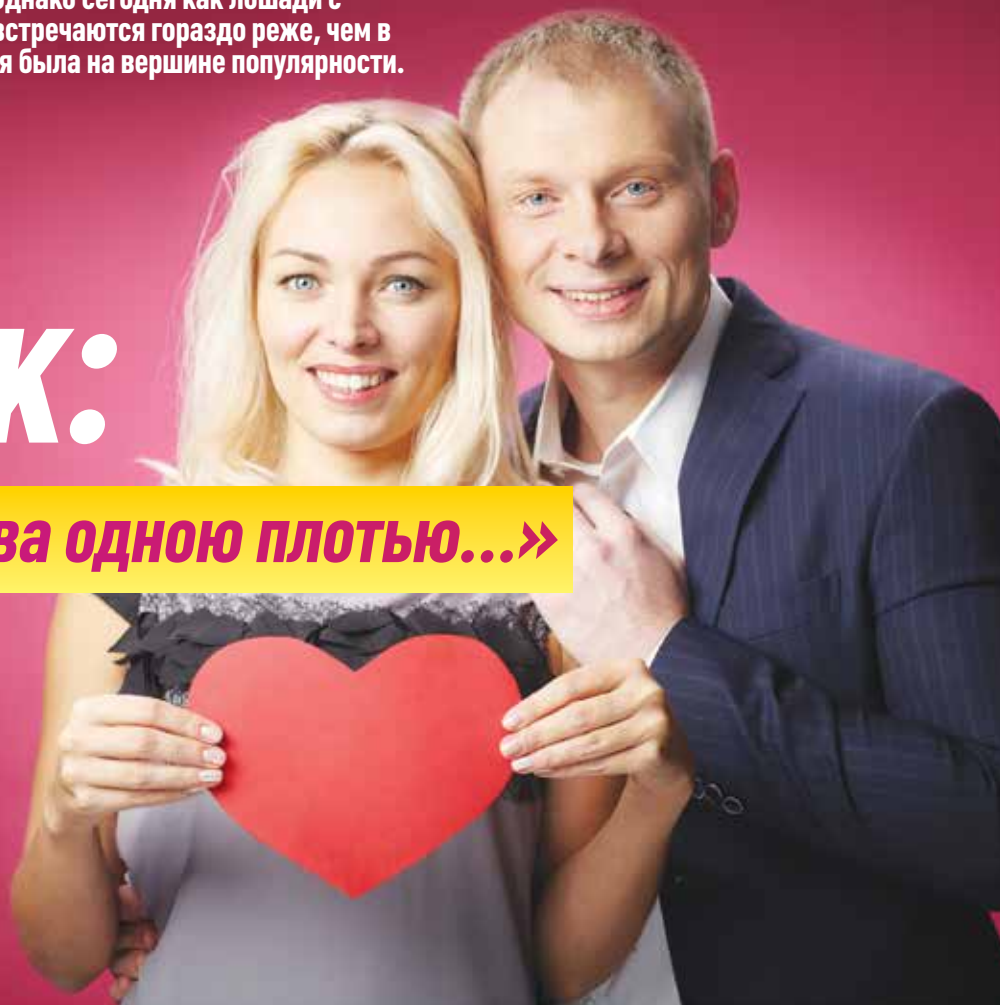
Дорогие друзья, никогда не сдавайтесь, боритесь до конца, помощь придет обязательно, и победа будет одержана! Если же вы сорвались и вернулись к старой привычке, не отчаивайтесь: можно проиграть одну битву, но выиграть сражение. В конце концов мы ощутим радость свободной жизни, наполненной новым смыслом и новыми стремлениями.

Любовь и брак, как поется в одной песне, можно сравнить с лошадью и повозкой. Однако сегодня как лошади с повозками, так и браки встречаются гораздо реже, чем в то время, когда эта песня была на вершине популярности.

● Эд Дикерсон

Брак:

«и будут два одною плотью...»



Мы с женой поженились в 1968 г., как раз в то время, когда понятие «долгий брак» начало давать трещину. В моде было сожительство, но формальный брак, как говорили многие – «просто бумажка», считался старомодным. «Чтобы любить, бумажка не нужна!» Некоторые не могли определиться: состоять в браке – это хорошо или плохо?

У голливудского красавца Брэда Питта был ряд связей с несколькими актрисами, прежде чем он женился на Дженнифер Анистон. Но через семь лет Питт и Анистон развелись из-за слухов о связи Питта с актрисой Анжелиной Джоли. В течение следующих семи лет у Питта и Джоли родились дети, еще нескольких они усыновили, а в 2012 г. объявили, что планируют пожениться. То возникающий, то угасающий интерес актера к браку отражает поведение значительной части нашего общества.

В 1996 г. Конгресс США принял Акт о защите брака, определяющий, что брак – это союз между мужчиной и женщиной.

Давайте выясним, что на эту тему говорит Библия.

Библейский взгляд на брачный союз

Обратимся к первой книге Библии – Бытие. Вопрос о браке поднимается уже во второй главе. Сразу после того как Бог сотворил его, Адам увидел, что среди всех живых существ только человек не имеет пары. *«И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему»* (Быт. 2:18).

Бог сотворил Еву и объединил первую пару посредством брака. *«Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут одна плоть»* (стих 24). Все просто и понятно: один мужчина и одна женщина – одна плоть.

Но что означает «одна плоть»? Во время физической близости муж и жена становятся одной плотью, что потом проявляется в ребенке. Наши дети сочетают в себе характеристики

обоих родителей. Мы часто можем услышать: «У него глаза матери», «У нее цвет кожи, как у отца». Ребенок становится живым свидетельством единства союза. *«И благословил их Бог, и сказал им Бог: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и обладайте ею...»* (Быт. 1:28)

Итак, в самом начале брак представлял следующее: один мужчина, одна женщина, одна плоть.

Что произошло потом?

Потом на нашу землю пришел грех. Он поразил каждое существо и разрушил все взаимоотношения, включая брак. Некоторые женщины не могли рожать детей. Некоторым мужчинам захотелось иметь несколько жен, а кому-то не нравилась та, которую он выбрал. Полигамии и разводы встречались все чаще, но ни первое, ни второе не являлось Божьим первоначальным планом.

К тому времени как Бог дал Израилю Закон, женщины перестали считаться помощницами, но рассматривались как невольницы, собствен-

ность, которой можно распоряжаться по своему усмотрению. Мужчина мог развестись со своей женой, просто выбросив ее вещи из палатки. Такой женщине часто приходилось выбирать между голодом, попрошайничеством и проституцией. Первым средством борьбы с этой проблемой было требование Моисея, чтобы мужья давали женам разводные письма.

Но если Бог не одобряет полигамию и развод, почему Он допустил существование данных явлений? Почему Моисей ввел разводные письма? Иисус сказал: *«Моисей, по жестокосердию вашему, позволил вам разводиться с женами вашими; а сначала не было так»* (Мф. 19:8). Христос подтвердил первоначальный Божий план: *«Не читали ли вы, что Сотворивший в начале мужчину и женщину сотворил их? И сказал: посему оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью...»* (стихи 4, 5)

Так кто же изменил Божье установление относительно брака?

В четвертой главе книги Бытие повествуется о Каине, а также перечисляются его потомки, и среди них – Ламех. *«И сказал Ламех женам своим: Ада и Цилла! послушайте голоса моего; жены Ламеховы! внимайте словам моим...»* (Быт. 4:23)

Итак, Ламех бросил вызов Богу, изменив Божью модель семьи: теперь это был не один мужчина и одна женщина, а один мужчина и две женщины. Это стало открытым отрицанием Божьей власти. Ламех проявил неслыханную дерзость и самонадеянность.

Преимущества Божьего плана

Многочисленные исследования подтверждают, что брак благотворно влияет как на мужчин, так и на женщин. У людей, состоящих в браке, продолжительность жизни дольше, состояние здоровья – лучше, жизнь более успешна. Они зарабатывают больше, выздоравливают быстрее, меньше подвержены депрессии, а также алкогольной и наркотической зависимости. Брак оказывает положительное влияние на мужа, жену, детей и общество в целом.

Неудивительно, что многие люди желают создать семью: первоначальный Божий план является наилучшим. Те, кто примет Божье установление, получают огромные благословения.

Из журнала «Знамена времени» (англ.), июль 2012 г.

● Джон Граз

Достижение цели



Как вы научились ходить?

Ваши родители взяли вас под мышки и осторожно приподняли. Сначала вам надо было научиться держаться на ногах. Это не так-то просто... Но самое трудное ожидало вас впереди. Вы подняли одну ногу. Сделали шаг. Потом – другую ногу... При этом надо было еще и удерживать равновесие – большое дело! А когда папа и мама убрали руки и перестали поддерживать вас, вы ощутили себя незащищенным. Почему вас бросили? Что случилось?..

Вы сделали первый шаг самостоятельно и вдруг...ах! Вы чуть не упали, но родительские руки успели вас подхватить, они были готовы к этому. Потом была вторая, третья попытка. Получилась настоящая интересная игра! Мало-помалу вы стали держаться увереннее. Идея шагать самостоятельно пришла к вам по душе. А внутренний голос энергично подталкивал вас: «А ну-ка, еще раз, и все получится!»

Настал и тот день, когда вы под дружные аплодисменты всей семьи сделали два, три, четыре шага совершенно самостоятельно. Но на шестом шагу что-то вдруг не получилось, и вы упали. Что вы почувствовали при этом? Не отчаивайтесь, вы, конечно, все уже забыли. Наверное, вы тогда сказали себе: «С меня хватит! Это опасная

игра». Но все вокруг смеются и никто не принимает вашу трагедию всерьез. Тогда вы вносите дополнение в ваше определение: «Эта игра не только опасная, но и глупая. От нее никакого удовольствия».

Вот так это и происходило. Но, в конце концов, сегодня вы передвигаетесь не на четвереньках. Вы же не остановились на шестом шаге, а продолжали упорно и настойчиво действовать до конца. И одержали победу! Трудности стерлись из вашей памяти. Вы забыли следы былых неудач. Бездна ушла из ваших воспоминаний о той поре. И если сейчас вы, впервые встретившись с кем-то, услышите от него: «А вы уверенно держитесь на ногах, поздравляю!» – то будете крайне удивлены. Это же так естественно!

Но подобное умение не пришло само собой, по мановению волшебной палочки. Ему надо было научиться. Для достижения успеха сейчас, уже во взрослом возрасте, тоже надо учиться, необходимо постигать науку упорства и настойчивости. Это – условие и закономерность. Они применимы к учебе, работе, овладению профессией. Если вам доведется встретиться с мастером своего дела, попросите его рассказать о настойчивости и терпении. И он скажет вам, что без них нет никакой надежды добраться до поставленной цели.

ЯД

общепоражающего действия

Если сравнивать разные страны мира, то в России отмечаются самые высокие показатели смертности, связанной с алкоголем. За период с 1990 по 2001 г. более половины смертей мужчин в возрасте от 15 до 54 лет были напрямую связаны со злоупотреблением алкоголем.

Очень низкая переносимость алкоголя отмечается у детей. Причем, чем меньше возраст, тем опаснее даже небольшое количество спиртного. 60–70 г водки могут быть смертельной дозой для ребенка 6–7 лет, а 250–300 г – для подростка. Отравление у ребенка развивается быстро, протекает бурно и в ряде случаев, несмотря на усилия врачей, заканчивается трагически. Так, когда концентрация алкоголя в крови достигает 0,5–0,6 %, происходит грубое нарушение деятельности клеток дыхательного и сосудодвигательного центров головного мозга. Указанная концентрация является смертельной для человека.

Нарушения деятельности центральной нервной системы (ЦНС) под влиянием алкоголя проявляются по-разному. С одной стороны, они зависят от количества и качества спиртных напитков, с другой – от функционального состояния нервной системы. Наблюдается две фазы воздействия этилового спирта на ЦНС: сначала преобладает возбуждение, которое затем сменяется угнетением.

Многое зависит от принимаемой дозы. Определенное время человек, употребляющий алкоголь, может сохранять способность принимать желаемую дозу. Но поскольку алкоголь способствует снижению уровня серотонина в тканях головного мозга, снижается также эйфорический эффект, что заставляет все время увеличивать дозу спиртного. Это приводит к развитию алкоголизма. Длительное потребление алкоголя ведет к уменьшению объема головного мозга, в основном за счет уменьшения объема коры головного мозга.

Токсическое действие алкоголя начинается сразу же после

его приема. Однако при легком опьянении оно малозаметно, поскольку степень отравления мозга еще невелика. При нарастании опьянения повышается и токсический эффект.

Алкогольные напитки, особенно в больших дозах и с высоким содержанием этилового спирта, вызывают **раздражение слизистых оболочек всех отделов пищеварительного тракта.** Особенно сильно при этом поражается слизистая оболочка желудка. В результате раздражения железы желудка начинают вырабатывать избыточное количество соляной кислоты и слизи. Слизистая оболочка желудка утолщается, возникает ее воспаление – гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока. Больные жалуются на общую слабость, раздражительность, изжогу, отрыжку кислым, боли в подложечной области, тошноту, а иногда и рвоту.

Если злоупотребление алкоголем продолжается, то со временем железы желудка истощаются и вырабатывают недостаточное для пищеварения количество желудочного сока – развивается гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока, а затем и анацидный гастрит, когда соляная кислота вообще отсутствует. У больных нарушается аппетит, они жалуются на тяжесть в подложечной области, боли в животе, изжогу, отрыжку.

Алкогольные гастриты нередко сопровождаются воспалительными состояниями кишечника (энтероколиты), вызванными действием алкоголя на секрецию желез кишечника, а также на поджелудочную железу и печень. Больных беспокоят поносы или запоры. Алкоголь способствует возникновению и более тяжелому течению язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Воспаление слизистой оболочки желудка и кишечника, в том числе и ее желез, появление разрастаний в виде полипов, снижение или отсутствие кислотности желудочного сока по-

вышают риск возникновения злокачественной опухоли – рака желудка.

При злоупотреблении спиртным происходят **патологические изменения в печени**; нередко они наблюдаются раньше, чем в других органах, поскольку значительная часть алкоголя (около 90 %) окисляется, то есть обезвреживается, именно в печени. Даже однократный прием большой дозы алкоголя вызывает нарушение ее функций. Если же человек злоупотребляет алкогольными напитками, то изменения в печени постепенно усугубляются и в конце концов могут приобрести стойкий характер. Ее ткани заменяются жиром. С течением времени многие клетки печени погибают и на их месте образуются микроскопические полости, заполненные распадающимся жиром, или возникает воспаление ткани печени (гепатит), а затем и цирроз.

В этом случае печень уже не может полноценно выполнять свои функции. В результате происходят нарушения пищеварения, ухудшается всасывание из кишечника многих необходимых веществ, в частности витаминов. У страдающих алкогольной зависимостью развивается гиповитаминоз, что, в свою очередь, вызывает новые нарушения деятельности многих внутренних органов. Такие больные жалуются на болезненные ощущения в области печени, вздутие кишечника, тошноту, рвоту, общую слабость; лицо становится одутловатым, отечным; снижается работоспособность.

Злоупотребление алкоголем вызывает также изменения в другом важном органе пищеварительной системы – **поджелудочной железе**, что может привести к серьезному заболеванию – воспалению поджелудочной железы (панкреатиту). Деятельность железы тормозится, в результате чего в тонкий кишечник выделяется меньшее количество пищеварительных ферментов, а в кровь – меньше инсулина (гормон, необходимый для нормального обмена углеводов). Это нарушение функции поджелудочной железы может привести к возникновению сахарного диабета.

Употребление спиртных напитков оказывает негативное влияние на **сердечно-сосудистую систему.** Алкоголь способствует развитию гипертонической болезни, которая среди страдающих алкогольной зависимостью встречается значительно чаще, чем среди тех, кто не употребляет спиртное. Если больной с гипертонической болезнью употребляет алкоголь, то течение заболевания обостряется, при этом чаще возникают различные осложнения, которые протекают в более тяжелой форме.

При хроническом алкоголизме наблюдаются **нарушения жирового обмена**. Характерно, что страдающий алкогольной зависимостью нередко выглядит худым вследствие патологических изменений в пищеварительном тракте и печени. В то же время сердце такого человека обильно покрыто жиром, который к тому же прорастает в толщу сердечной мышцы, ослабляя силу ее сокращений. В результате этого сердце в недостаточном объеме выполняет свою функцию, что приводит к застою крови, особенно в легких.

Атеросклероз сосудов у страдающих алкоголизмом встречается так же часто, как и у людей, не употребляющих спиртные напитки. Однако у первых значительно чаще происходит избирательное поражение атеросклерозом сосудов головного мозга и венечных артерий, питающих мышцу сердца. Иногда пациенты, страдающие стенокардией, утверждают, что при приступе болей в сердце помогает рюмка коньяка или водки, так как алкоголь в малых дозах расширяет сосуды. Однако это мнение ошибочно. Дело в том, что алкоголь значительно повышает свертываемость крови, вследствие чего в венечной артерии может образоваться тромб. Если этот тромб закупорит просвет артерии – возникнет инфаркт миокарда. Таким образом, при стенокардии, как, впрочем, и при любом другом заболевании, алкоголь не является полезным средством. К тому же после начального расширения сосудов в результате двухфазного действия алкоголя происходит их сужение. Поэтому прием алкоголя с целью расширения венечных артерий сердца не только бесполезен, но и очень опасен.

В результате повышения артериального давления, жирового перерождения, склероза венечных артерий вес сердца увеличивается, оно расширяется. Тем самым создаются условия для возникновения в дальнейшем сердечной недостаточности, при которой у больных наблюдаются одышка при сравнительно небольших физических нагрузках, боли в области сердца, отеки ног. Лицо становится одутловатым, багрово-синюшного цвета, с припухшими веками.

Алкоголь из организма частично выделяется через **легкие**, при этом он повреждает их ткань и приводит к возникновению хронических заболеваний: бронхитов, эмфиземы, склероза легких. Пациенты с хроническим алкоголизмом чаще, чем люди, не употребляющие спиртное, страдают крупозной пневмонией, протекающей у них в более тяжелой форме, туберкулезом легких, а также различными инфекционными заболеваниями, что

связано, в частности, с ослаблением иммунитета.

Под влиянием алкоголя могут обостриться хронические воспалительные **заболевания почек** (нефриты). Нередко у страдающих алкоголизмом наблюдаются воспаления мочевыводящих путей – почечных лоханок, мочевого пузыря.

Значительным изменениям подвергаются **железы внутренней секреции**, особенно надпочечники и половые железы. Последние при хроническом алкоголизме уменьшаются в размере, содержащиеся в них клетки, вырабатывающие половой гормон, перерождаются и, в конце концов, могут погибнуть. В результате у мужчин с алкогольной зависимостью, у которых возникают также описанные выше нарушения деятельности ЦНС, развивается половая слабость (импотенция), которой страдают около одной трети лиц, злоупотребляющих алкоголем. В самом начале возникновения данного расстройства при полном воздержании от употребления алкогольных напитков и соответствующем лечении нарушения половой функции могут быть устранены. Если же злоупотребление спиртным продолжается, то наступают необратимые изменения, импотенция прогрессирует, половое влечение ослабевает и может вообще исчезнуть.

Даже однократное употребление алкоголя оказывает влияние на состояние половых желез, в частности на вырабатываемые ими половые клетки, участвующие в оплодотворении, – сперматозоиды и, особенно, яйцеклетки. В результате этого зачатие в состоянии алкогольного опьянения может быть причиной рождения детей, страдающих различными заболеваниями: слабоумием, эпилепсией и др.

Не случайно, по данным Всемирной организации здравоохранения, **болезни, вызванные злоупотреблением алкоголем, в последние годы заняли третье место, уступая лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и злокачественным опухолям**.

До сих пор некоторые любители спиртных напитков говорят о безвредности и даже мнимой пользе алкоголя, о якобы лечебных его свойствах, способности снимать усталость и повышать работоспособность. Так ли это на самом деле?

В настоящее время медицинская наука считает «лечебное» применение алкоголя не только неэффективным, но и вредным для здоровья. Это мнение было сформулировано еще в 1915 г. на Пироговском съезде русских врачей, в резолюции которого сказано:

«...нет ни одного органа в человеческом теле, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя;

● алкоголь не обладает ни одним таким действием, которое не могло бы быть достигнуто другим лечебным средством, действующим полезнее, безопаснее и надежнее;

● нет такого болезненного состояния, при котором необходимо назначать алкоголь на продолжительное время».

Ложным является и следующее утверждение: что алкоголь представляет собой действенное средство для снятия усталости и повышения работоспособности. В настоящее время доказано, что чувство бодрости и прилив сил, появляющиеся после употребления спиртного, обманчивы. Исследования показывают, что при употреблении алкоголя у человека отмечается снижение качества его деятельности.

После состояния алкогольного опьянения наблюдается длительное снижение работоспособности. Для полного восстановления функций нервной и сердечно-сосудистой систем, мышечной силы и выносливости, как правило, требуются не одни сутки. Это объясняется тем, что опьянение вызывает значительные изменения окислительно-восстановительных процессов, происходящих в тканях организма. После окисления и выведения алкоголя из организма в крови еще значительное время наблюдается снижение уровня сахара и повышение ее кислотности. Эти изменения внутренней среды организма сопровождаются проявлением ряда субъективных и объективных симптомов: головной болью, повышенной утомляемостью, жаждой, неустойчивым депрессивным настроением, потливостью, дрожанием конечностей, сердцебиениями, колебаниями артериального давления, снижением мышечной силы, скорости реакций, нарушением координации движений.

Итак, алкоголь – это яд общепаражающего действия, оказывающий на организм человека разрушающее воздействие: развивается алкогольная зависимость, возникают различные заболевания, наступает преждевременная смерть... В результате – сломанные судьбы, дети, оставшиеся без родителей, вдовы и... пустота. Всего этого можно избежать. Опасность таится в первой рюмке. Не будет ее – не будет второй, третьей, а значит, и всех негативных последствий.

Желаем вам здоровья, долголетия и процветания!

В статье использованы материалы:
<http://www.medical-enc.ru>
www.meding.ru
www.ru.wikipedia.org
stop-nepey.ru

Что нужно для хорошего общения?



Любое общение в жизни требует самообладания, снисходительности и сочувствия. Мы сильно отличаемся друг от друга характером, привычками, образованием, поэтому и взгляды наши различны. Обо всем мы судим по-разному. Наше понимание истины, наши представления о правилах поведения далеко не во всех отношениях одинаковы. Не найдется двух людей, имеющих опыт, схожий во всех мелочах. Испытания, выпавшие на долю одного человека, не похожи на испытания другого. Обязанности, которые один считает легкими, для другого – самые трудные и запутанные.

Члены одной и той же семьи часто могут иметь совершенно разный темперамент и характер, ибо по Божьему намерению люди, обладающие разным характером, должны общаться между собой. Когда в семье имеется это разнообразие, каждый ее член должен свято считаться с чувствами других и уважать их права. Посредством этого уважения будет развиваться взаимная предупредительность и снис-

ходительность, предрассудки исчезнут, а острые углы характера будут сглажены. Будет достигнута гармония, а сочетание разных темпераментов может послужить для пользы каждого.

Религия Иисуса смягчает все жесткое и грубое в характере. Она уменьшает грубость и резкость манер, побуждает человека быть любезным в словах и привлекательным в поведении. Нам следует учиться у Христа тому, как соединять чистоту и честность в высшем смысле с жизнерадостностью. Добрый и братолюбивый христианин – это наиболее могущественный довод, который можно привести в пользу христианства.

Голос и язык – это дары от Бога, и, правильно использованные, они являются силой Божьей. Слова значат очень много. Они могут выражать любовь, посвящение, хвалу, песнь Богу или ненависть и месть. Слова выражают сердечные чувства. Они могут быть благоуханием жизни в жизнь или смертоносным запахом в смерть. Язык – это либо огромное благословение, либо большое зло.

Счастье складывается из скромных знаков внимания, незначительных событий и любезностей, тогда как несчастье является следствием недооценки значения ободряющих, ласковых слов и добрых поступков.

Пусть люди будут внимательными к тому, что они говорят своим ближним. Не должно проявляться ни самомнения, ни господства над Божьим наследием. Нельзя допускать горькую насмешку ни в уме, ни в сердце. В голосе не должно звучать ни тени презрения. Если вы будете разговаривать грубо, проявлять равнодушие, подозрение, предубеждение, зависть, то душе будет причинен огромный вред.

Следует быть осторожными в своих словах, ибо ваши слова показывают, какая сила властвует в вашем разуме и сердце. Если Христос будет управлять вашим сердцем, то в ваших словах обнаружится чистота, красота и благоухание характера, созданного и сформированного по Его воле.

Если тебе приятно, когда люди внимательны и чутки к твоему настроению, вкусам и слабостям, можешь быть уверен, что внимательность и чуткость, которые ты в подобных случаях выкажешь другим, будут им также приятны.
(Филип Дормер Стенхоп Честерфилд)

Не всегда возражай на возражения.
(Бальтасар Грасиан-и-Моралес)



Речь – удивительно сильное средство, но нужно иметь много ума, чтобы пользоваться им.
(Гегель)

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 Куцїй – керівник
сімейного відділу КК
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза
Володимир Малюк – доктор
медичних наук, професор
Олексій Опарін – доктор медичних
наук, професор
Орест Паламар – кандидат медичних
наук

Коректори
Олена Білоконь
Ганна Борисовська
Інна Джердж

Дизайн та верстка
Юлія Смалъ

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк
Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, 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.lifesource.com.ua

