



Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

№ 7 (54) 2013

Изюминка для блюда

Предлагаем вам несколько рецептов соусов, приготовление которых не отнимет у вас много времени. Они станут изюминкой ваших блюд и принесут пользу организму.

4

Стресс и сладости

И взрослые и дети любят сладости. Привычку употреблять их мы приобретаем еще в детстве, если родители теряют бдительность и удовлетворяют все прихоти малыша.

5

Стресс у детей

Чаще всего мы применяем понятие стресса по отношению к взрослым, но забываем, что дети тоже его переживают. По мере роста ребенка стрессоры и стрессы меняются, но переживания остаются. Каждый ребенок по-разному реагирует на стрессовые факторы, не для всех детей одна и та же ситуация является стрессовой.

9

Преодолеть депрессию

Депрессия... Какие ассоциации вызывает у вас это слово? Грустные чувства? Подавленность или плохое настроение? Большинство людей, если не все, иногда испытывают эти ощущения.

10



Взаимосвязь РАЗУМА И ТЕЛА

Между умом и телом существует тесная взаимозависимость. Когда одному плохо, страдает и другое. От состояния ума во многом зависит здоровье всего организма.

2

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ПОРЯДКУ

6



Радість у дрібницях

Чи відчуваєте ви радість, виконуючи повсякденні обов'язки? Ви ходите на роботу із задоволенням чи ненавидите кожний робочий день? Якщо вас бентежать ці питання – ця стаття саме для вас.

12

14

Мистеру Джонсу исполнилось 45 лет. На тот момент он был женат, у него был успешный бизнес и абсолютно нормальная жизнь. Однажды утром он и двое его друзей запланировали пойти в банк. В то же утро в полицию поступило анонимное сообщение, что на банк планируется нападение троих грабителей. Полиция быстро отреагировала, направив к банку группу захвата. Заметив приближение троих мужчин (в числе которых был мистер Джонс), полицейские схватили их и увезли в участок. После того как все выяснили, их всех отпустили. Но для мистера Джонса эта роковая ошибка стала фатальной. Он настолько был потрясен происшедшим, что у него развилась депрессия, чрезмерная тревожность, панические атаки, бессонница и боли в мышцах. Им овладела жажда мести. Он закрыл свой бизнес. Начались проблемы в отношениях с женой, и он стал влечь жалкое существование.

Думаю, ни для кого не секрет, что у человека на фоне сильного стресса может развиться состояние намного хуже, например сахарный диабет, ревматоидный артрит или даже рак. Почему это происходит?

Веками людей интересовала эта невидимая, но очевидная связь разума и тела. Длительное время под влиянием философии дуализма разум отделяли от тела. Считалось, что состояние разума не может влиять на тело, и наоборот. Однако сегодня ученые находят все больше подтверждений тому, что между разумом и телом существует тесная и неразрывная связь. Все, о чем мы думаем и переживаем, что чувствуем, влияет на состояние нашего организма.

Например, в одном исследовании, опубликованном В. Зенардо в 2006 г., автор описывает связь уровня тревожности матери сразу после рождения ребенка с эффективностью выработки молока в следующие 6 мес. Чем выше уровень беспокойства, тем хуже лактация. За счет чего возникает такой эффект?

Молоко в молочных железах матери вырабатывается и накапливается между кормлениями. Сосание груди малышом стимулирует выработку в головном мозге гормона окситоцина, стимулирующего сокращение мелких мышц, окружающих альвеолы молочных желез, и таким образом молоко высвобождается



Взаимосвязь РАЗУМА И ТЕЛА

из запасников. Выработка окситоцина нарушается под воздействием стресса, тревоги, соответственно, малышу достанется меньше молока, если мама постоянно переживает. А чем меньше молока потребляет малыш, тем меньше его вырабатывается, так как выработка рефлекторно зависит от того, сколько молока уходит из груди. Интересно, что проведение разъяснительных бесед и психологическая поддержка в среде молодых матерей способствует повышению выработки грудного молока, сообщает журнал *Pediatrics* (Pediatrics 117 (1): e67-e75, 2006).

Также существует тесная связь между стрессом, тревогой и желудочно-кишечными заболеваниями, такими как гастрит, язва желудка и др. Во время еды в желудке вырабатывается соляная кислота, необходимая для переваривания пищи. Количество кислоты зависит от количества и состава съеденной пищи. Когда переваривание пищи в желудке заканчивается и пищевой комок переходит в кишечник, выработка соляной кислоты в желудке снижается до минимума. К сожалению, стресс повышает выработку соляной кислоты и уменьшает выработку защитной слизи, отделяющей кислое содержимое желудка от нежной слизистой оболочки. Кислота начинает разъедать слизистую оболочку желудка, что ведет к развитию гастрита, эрозии или даже язвы желудка.

Итак, взаимосвязь разума и тела очень является тесной. В Библии мы находим множество тому подтверждений. Например, в книге Притчей 17:22 читаем: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости». «Унылый дух» – это, по сути, то же самое, что и стрессовое состояние, тревожность, страх, депрессия. «Сухие кости» – это символ болезни, увядания и смерти. Кстати, в наших костях Бог разместил красный костный мозг, который вырабатывает клетки крови, а кровь – это та жидкая ткань, которая отвечает за питание и защиту всего организма. Под воздействием стресса красный костный мозг начинает вырабатывать намного меньше клеток, поэтому страдает весь организм. На фоне стресса у человека повышается вероятность развития инфекций и рака, так как иммунных клеток крови не хватает для защиты организма.

В 3-м Послании Иоанна записано: «Возлюбленный! Молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Ин. 2). Эти слова подчеркивают связь разума и тела.

Ответ организма на стресс

Под воздействием стресса в нашем организме происходит целый ряд изменений, за что отвечают гормоны, вырабатываемые надпочеч-

никами (прежде всего адреналин, норадреналин и кортизол):

● Эндокринная система: печень расщепляет накопленный в ней гликоген до глюкозы и отправляет ее в кровь, в результате чего повышается ее уровень в крови, что весьма нежелательно для людей, страдающих сахарным диабетом. Если человек подвержен стрессу длительно, то у него может развиться сахарный диабет.

● Дыхательная система: стресс может спровоцировать спазм дыхательных путей, что проявляется приступом астмы и панической атаки.

● Сердечно-сосудистая система: сердце начинает учащенно биться, и повышается артериальное давление. При частых или затяжных стрессах у человека увеличивается риск развития гипертонии, инфаркта и инсульта.

● Костно-мышечная система: возрастают мышечное напряжение, что может привести к спастическим головным болям, мигрени и мышечным болям.

● Пищеварительный тракт: изжога, заброс желудочного содержимого в пищевод (рефлюкс), тошнота, рвота, язва желудка, диарея или запор.

● Мужская половая система: выработка тестостерона и созревание сперматозоидов нарушается, что ведет к снижению потенции.

● Женская половая система: нарушение менструального цикла, болезненные месячные, выраженный предменструальный синдром, тяжелый климактерический синдром, снижение либido.

● Иммунная система: снижение активности и повышение вероятности возникновения инфекций и рака.

Борьба со стрессом

Стрессовые гормоны предназначены Богом для того, чтобы защитить нас в критической ситуации: они помогают нам быстро и эффективно реагировать на опасность, не нанося при этом вреда организму. Однако такие стрессовые ситуации не происходит в нашей жизни ежедневно, поэтому в крови не должно накапливаться большое количество данных гормонов. Если в жизни человека такие ситуации происходят часто (например, буйный муж, страдающий алкоголизмом; трудновоспитуемые дети и др.) или существует внутренний конфликт с самим собой (например, статус человека не соответствует его желаниям и является предметом постоянных переживаний), тогда уровень стрессовых гормонов постоянно повышен. Такая ситуация приводит к медленному, но верному разрушению здоровья человека.

Как же бороться со стрессом? Универсальная формула следующая: **избегать прогнозируемого стресса и правильно реагировать на непредвиденную стрессовую ситуацию.** Но если все-таки стресс вывел нас из равновесия, что делать?

Интересно, что Бог разместил в нашем организме антистрессовую систему. Одним из ее компонентов являются **гормоны радости – эндорфины.** Они производятся в основном в среднем мозге, шишковидной железе мозга и гипоталамусе, откуда поступают в кровь, спинной мозг и другие части мозга. Как только эндорфины выделяются, они прикрепляются к чувствительным рецепторам в нервной системе, снижая способность болевых раздражителей воздействовать на них и вызывать боль. Как результат, у человека утихает боль и наступает чувство спокойствия и удовлетворения, а также активизируется работоспособность иммунной системы.

Как повысить выработку эндорфинов? Эндорфины вырабатываются, когда мы смеемся, проводим время с любимой семьей, близкими друзьями, занимаемся физическим трудом или выполняем упражнения, особенно на открытом воздухе с обилием солнечного света. Расслабляющий массаж спины также способствует высвобождению эндорфинов. Таким же свойством обладает общая теплая ванна. Большое количество эндорфинов вырабатывается, когда мы проводим время в молитве и изучении Библии, особенно если размышляем о Божьих обетованиях – обещаниях помощи, поддержки и утешения.

Одним из них является обещание прощения. Читаем в книге Псалтирь 31:1, 2: «Блажен, кому отпущены беззакония, и чьи грехи покрыты! Блажен человек, которому Господь не вменит греха, и в чьем духе нет лукавства!» Прощенный человек назван блаженным, то есть счастливейшим человеком. Принятие прощения с благодарностью – это как лекарство от стресса. Когда мы прощаем себя и других, наше тело буквально наполняется эндорфинами.

Современные ученые отмечают позитивный оздоравливающий эффект прощения. В исследовании, опубликованном М. Джей Хансеном (2009), отмечалось, что проводимая в течение 4 нед «терапия прощением» улучшила качество жизни пожилых пациентов, страдающих от рака тяжелой степени. У всех участников оценивали уровень прощения, надежды, качества жизни, злости до начала и после исследования. После проведенной «терапии прощением» у всех было отмечено значительное улучшение всех показателей.

Еще одно исследование показало взаимосвязь прощения с риском развития ишемической болезни сердца. Чем выше был уровень прощения, тем ниже – уровень тревожности, депрессии и восприимчивости к стрессу. При этом по-

казатели холестерина в крови также были снижены. Это означает, что у страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями прощение может способствовать снижению риска развития инфаркта и инсульта.

Очевидно, что **прощение – это ключ к решению проблемы стресса.** Но как простить, если нам причинили боль? Как можно простить себя за то, что сделал или не сделал? Идите к Иисусу. В Евангелии от Марка 11:24 читаем: «Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, – и будет вам». Таким образом, мы можем получить дар прощения. Если вы не хотите или не можете простить, просите, чтобы Бог дал вам это желание, и верьте, что Он сдержит Свое обещание. Он даст вам и желание, и силу действовать.

Вернемся к мистеру Джонсу...

После 4 лет безрезультатного лечения антидепрессантами и седативными препаратами мистер Джонс совершенно отчаялся. Он прошел через терапию психологов и психотерапевтов, но так и не нашел покоя и не получил облегчения своего состояния. Однажды он попал в мой офис. Во время разговора я выяснил, что он так и не смог простить полицейским его ошибочный арест. **«Пожалуйста, не позволяйте чьей-то ошибке разрушать вашу жизнь», –** – сказал я ему. Он был весьма удивлен, так как до этого ему никто такого не говорил. С Божьей помощью он смог простить обидчиков. Три месяца спустя он вернулся к нормальной жизни – жизни без депрессии, тревоги, панических атак, бессонницы и мышечных болей. Он вернулся на работу и восстановил отношения с женой. После 4 лет жалкого существования он вновь обрел мир и радость жизни.

Существует тесная взаимосвязь между разумом и телом человека, и эта тема очень обширна, мы лишь немного коснулись ее. В заключение хочу привести одну цитату из книги «Служение исцеления»: «Между умом и телом существует тесная взаимозависимость. Когда одному плохо, страдает и другое. От состояния ума во многом зависит здоровье всего организма. Если на душе легко и свободно от сознания того, что ты поступаешь по правде и способствуешь счастью ближних, это сделает человека жизнерадостным, отразится на всем его организме, улучшится кровообращение и оздоровится все тело. Божье благословение – вот целебное средство, и те, кто щедр на добрые дела для блага своих ближних, будут чувствовать дивное благословение в своем сердце и во всей жизни».

Изюминка для блюда

Предлагаем вам несколько рецептов соусов, приготовление которых не отнимет у вас много времени. Они станут изюминкой ваших блюд и принесут пользу организму.

Бобовый соус

- $\frac{3}{4}$ стакана кешью или очищенных семян подсолнуха
- $\frac{1}{4}$ стакана муки
- 2 ст. л. молотых семян кунжута
- 1,5 ч. л. сухого молотого лука
- 1,5 ч. л. соли
- $\frac{1}{2}$ ч. л. сухого молотого чеснока
- 1 ч. л. сухого базилика
- 4 стакана воды
- 1 средняя луковица, нарезать
- $\frac{1}{2}$ стакана свежего нарезанного болгарского перца
- $\frac{1}{2}$ –1 стакан приготовленной фасоли нут
- $\frac{1}{2}$ –1 стакан замороженного зеленого горошка

Взбейте в блендере кешью с двумя стаканами воды. Добавьте муку и приправы и взбивайте 2–3 мин до получения однородной массы. Нарезанные лук и перец с добавлением 2 ст. л. воды припустите 7–10 мин на сковороде с толстым дном под закрытой крышкой; влейте массу из блендера и добавьте 2 стакана воды. Постоянно помешивайте до закипания. Добавьте нут и перец. Выключите и добавьте горошек (он сохранит свой зеленый цвет). Это блюдо хорошо сочетается с рисом, картофелем, хлебом, отварной брокколи или со свежим овощным салатом. Можно также добавить 3–4 стакана приготовленных соевых полуфабрикатов.

Соус песто

- Большой пучок свежего базилика, нарезать
- $\frac{1}{2}$ стакана зеленых оливок без косточек, крупно нарезать
- Небольшой пучок петрушки, нарезать
- $\frac{1}{4}$ стакана подсушенных в духовке семян подсолнуха, или орехов кешью, или кедровых орехов
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 зубчика чеснока
- $\frac{1}{4}$ ч. л. соли (без горки)

Взбить все ингредиенты в блендере до однородной массы (можно добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды). Поместите в герметичный контейнер и поставьте в холодильник. Этот соус великолепно подходит к макаронам и запеканкам из зерновых.

Пряный соус

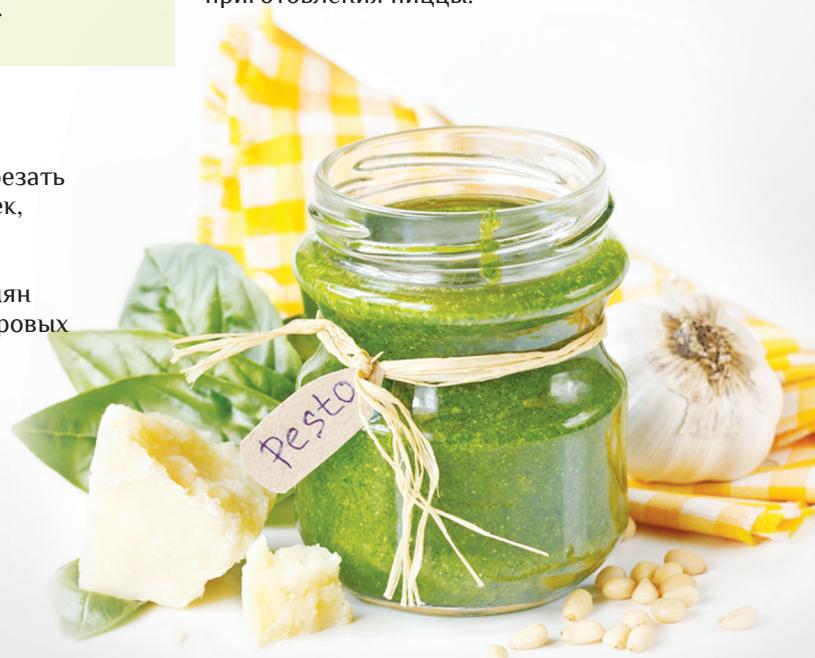
- 2 стакана воды
- 1 стакан орехов кешью или очищенных семян подсолнуха (или $\frac{1}{2}$ стакана кешью + $\frac{1}{2}$ стакана отваренного риса)
- 2 ст. л. молотых семян кунжута
- 2 ст. л. сухого молотого болгарского перца
- 2 ч. л. лимонного сока
- 1 ч. л. соли (без горки)
- 1,5 ч. л. сухого молотого лука
- $\frac{1}{2}$ ч. л. сухого молотого чеснока
- $\frac{1}{2}$ ч. л. зелени укропа

Взбейте в блендере все ингредиенты до однородной массы. Этот соус вы можете использовать для заправки салатов или подавать к зерновым котлетам. Хранить в холодильнике.

Французский соус

- $\frac{2}{3}$ стакана томатного сока
- $\frac{1}{4}$ стакана томатной пасты
- 2 ст. л. сушеного молотого лука
- Орегано (щепотка)
- $\frac{1}{8}$ ч. л. сухого молотого чеснока
- $\frac{1}{3}$ стакана оливкового масла
- 3 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. соли (без горки)
- 1 ст. л. меда, или перемолотых в мясорубке фиников, или сахара
- $\frac{1}{4}$ стакана воды

Взбить все ингредиенты в блендере. Соус хранить в холодильнике. Можно подавать к макаронам, запеканкам, использовать для приготовления пиццы.



СТРЕСС И СЛАДОСТИ

И взрослые и дети любят сладости. Привычку употреблять их мы приобретаем еще в детстве, если родители теряют бдительность и удовлетворяют все прихоти малыша. Некоторые люди не любят сладкое, но они скорее являются исключением. Людям особенно тяжело удержаться от сладкого, когда они переживают какой-то негативный опыт, стресс, разочарование, потерю, депрессию и др.

Мичиганский университет опубликовал статью, подтверждающую тесную взаимосвязь пристрастия к сладкому и стресса (http://www.ur.umich.edu/0506/Apr17_06/04.shtml). Согласно публикации, люди, подвергшиеся воздействию стресса, склонны заглушать негативные эмоции пиршеством или употреблением наркотиков. К этому их побуждает гормональный всплеск в головном мозге.

«Многие причины способствуют тому, что люди на фоне стресса передают, или играют в азартные игры, или гоняются за другими источниками удовольствия. Последнее исследование выявило еще одну причину, – говорит психолог, профессор Кент Берридж. – Под воздействием стрессовых гормонов (адреналин, норадреналин, кортизол) активизируются центры мозга, ответственные за развитие наркотической зависимости. Их возбуждение заставляет нас искать источники удовольствия. Стressовые гормоны утраивают интенсивность желания потребления сладкого».

Исследование, опубликованное 13 апреля в журнале BMC Biology, показало, что у крыс высокий уровень кортикотропного релизинг-фактора (CRF) в мозге схож с таковым у людей, которые, переживая стресс, ощущают безудержную тягу к сладкому. CRF является частью химической цепочки, которая отвечает за адаптацию к стрессу, это стрессовый нейромедиатор, влияющий на образование стрессового гормона-кортизола.

Исследователь Сюзанна Пецина и профессор Берридж сотрудничают с психологом и биофизиком, профессором Джоем Шалкин. В эксперимен-

тах крысам вводили разные дозы CRF в область мозга, называемую прилегающее ядро (nucleus accumbens). Эта область мозга отвечает как за стрессовые сигналы, так и за потребность доставлять себе удовольствие на фоне стресса. Данный участок мозга обеспечивает нам формирование удовлетворения, смеха, зависимости, агрессии, страха и эффекта плацебо. У крыс и у людей эта область мозга устроена и функционирует одинаково.

После такой инъекции крысам включали звук (в течение 30 с), который ранее ассоциировался с получением кусочков сахара. Крысы нажимали на рычаг, и им доставлялся кусочек сахара; они делали это снова и снова и, как следствие, съедали сахара больше, чем обычно. Если крысам делали пустую инъекцию или вводили низкие дозы CRF, но не включали «сахарный» звук, то их желание получить сахар возрастало также, но звук еще больше его усиливал.

А можно ли отказаться от употребления сладостей? Конечно, можно и нужно, особенно если вы осознаете, какой вред здоровью наносят такие продукты. Сладкоежке грозят не только кариес или лишние килограммы, но также возрастает риск развития сахарного диабета, хронического панкреатита, сердечно-сосудистых заболеваний, грибковых поражений слизистых оболочек и кожи, бесплодия, рака и др.

Как отказаться от употребления сладкого?

Понимание последствий «сладкой» привычки может помочь нам быть более стойкими в искушениях.



Но чтобы одержать победу над пристрастием, нужно понять причину его возникновения. Чаще всего в его основе лежит глубокая внутренняя неудовлетворенность собой, своим положением, статусом, отношениями и т. д. Все это является причиной хронического внутреннего стрессового состояния, которое стимулирует нас снова и снова бежать в кондитерскую. Пока не решится эта глубинная проблема, истинной победы не будет. Обещание самому себе никогда больше не притрагиваться к сладкому, как правило, заканчивается очередным срывом и новыми обещаниями.

Без помощи извне человек, зависимый от сладкого, практически не может победить свое пристрастие. Он способен заменить одну зависимость другой, но истинной свободы не обретает. «Если Сын освободит вас, то истинно свободны будете», – пишет апостол Иоанн (Ин. 8:36). Просите помощи у Бога, верьте в то, что Бог отвечает каждому (и вам лично!), кто ищет у Него поддержки. И, безусловно, обязательно: прикладывайте со своей стороны усилия.

Ваша задача: принять твердое решение победить, переключать мысли и стараться не концентрироваться на еде. В этом вам поможет физический труд на свежем воздухе, прогулка в быстром темпе, любимое хобби, молитва и размышление над истинами Священного Писания. И, конечно же, не стоит себя искушать, заглядывая в кондитерский отдел, – обходите его стороной. Употребляйте сухофрукты, свежие фрукты, и таким образом вы обогатите свой рацион сладкой, но полезной пищей. Будьте здоровы!

Как приучить ребенка к порядку

Когда речь идет о том, чтобы приучать детей к порядку, сложно решить, в каком возрасте следует начинать это делать.



Во-первых, маленьким детям нужно давать четкие инструкции. Например, вы можете сказать вашему трехлетнему сыну: «Бобби, я хочу, чтобы ты собрал все детали «Лего» в коробку за десять минут. Я иду на кухню и заведу будильник. Когда прозвенит звонок, я вернусь, и все детали должны уже лежать в коробке. Иначе ты не будешь играть с конструктором завтра». Потом можете завести будильник и выполнить то, что вы сказали.

Убедившись, что Бобби выполнил вашу просьбу, переходите к следующему заданию. Например, попросите его поставить книги на полку или отнести грязную одежду в корзину для белья.

Хотя такой подход требует больше усилий и времени с вашей стороны, это облегчит вам жизнь в будущем. Вам не придется постоянно говорить малышу: «Убери в свой комнате, или я тебя накажу!» Используя метод четких указаний, вы сможете достичь хороших результатов.

Если ваши дети уже умеют читать, можно писать ежедневные задания на листе и вешать его на стену в комнате детей. Если задания трудные, напишите пошаговую инструкцию. Не забывайте определять точный срок выполнения задания, а также последствия невыполнения вашей просьбы.

Соблюдайте баланс между поощрениями и наказаниями. Не

следует постоянно наказывать детей за плохое поведение или же, наоборот, пренебрегать этим. Похвала и вознаграждение за хорошее поведение очень важны для детей. Поэтому, когда ваш ребенок выполнил вашу просьбу, например убрал в комнате, похвалите его и обнимите. Не лишним будет и небольшой подарок за правильное выполнение задания.

Многие родители в качестве мотивации используют систему карточек. За каждое верно выполненное задание ребенок получает карточку. Когда он набирает определенное количество карточек, его ждет особое вознаграждение.

Важливі обов'язки



Як батьки, так і діти мають важливі обов'язки вдома. Навчайте дітей, що вони – повноправні члени родини і також несуть за неї відповідальність. Їх годують, одягають, люблять і доглядають; а вони у відповідь на численні прояви турботи мають змогу віддано виконувати призначенні їм домашні обов'язки і приносити радість своїм близьким.

Нехай діти знають, що, виконуючи невеликі доручення вдома, вони допомагають татові та мамі. Дайте їм якесь завдання і заохочуйте їх, кажучи, що після виконання роботи вони матимуть час на розваги. Дітям притаманна непосидючість, їх варто привчити поділяти з батьками турботи сімейного життя. Не дозволяйте, щоб вони постійно самі обирали собі заняття. Стежте за тим, чим займаються ваші діти.

Выполнение поручений

Какие поручения может выполнять ваш ребенок в соответствии со своим возрастом?

Во-первых, следует различать простые ежедневные поручения и навыки, которыми должны овладеть молодые люди, прежде чем начнут жить самостоятельно. Ниже приводим перечень ежедневных поручений.

Ребенок в возрасте 2-3 лет может:

- помочь застелить свою кровать;
- убрать с вашей помощью игрушки;
- отнести грязную одежду в корзину для белья;
- наполнить миску домашнего животного едой или водой (под вашим наблюдением);
- помочь родителям вытереть крошки со стола или пыль с мебели.

Ребенок в возрасте 4-5 лет может:

- одеваться самостоятельно или с небольшой помощью родителей;
- застилать кровать с минимальной помощью старших;
- переносить свои вещи из машины в дом;
- накрывать на стол (под вашим наблюдением);
- убирать со стола (под вашим наблюдением);
- помогать родителям готовить пищу;
- нести легкую сумку из магазина;
- быть ответственным за кормление домашнего животного (наполнять его миску едой);
- вешать чистые полотенца в ванной комнате;
- помогать мыть пол влажной тряпкой.

Батьки зобов'язані годувати, одягати й виховувати своїх дітей, а діти – старанно й охоче допомагати батькам. Коли діти не усвідомлюють свого обов'язку працювати, не поділяють з батьками тягар турбот, поцікавтесь, чи будуть вони задоволені, якщо батьки також вважатимуть себе вільними від обов'язку забезпечувати їх усім необхідним.

Відмовляючись від покладених на них обов'язків: при-



Ребенок в возрасте 6-7 лет может:

- ежедневно застилать кровать;
- чистить зубы;
- расчесываться;
- выбирать самостоятельно одежду;
- быть ответственным за кормление домашнего животного и выгуливать его;
- пылесосить ковер под присмотром родителей;
- мыть пол;
- класть грязную одежду в стиральную машину (под присмотром родителей);
- складывать одежду в шкаф;
- ставить чистую посуду в кухонный шкаф;
- помогать готовить еду под наблюдением родителей;
- выносить мусор;
- отвечать на телефонные звонки (под наблюдением старших).

носити користь своїм батькам, полегшувати їхню працю, виконувати часто неприємну і важку роботу, – діти втрачають змогу осягнути найцінніше виховання, яке зробить їх у майбутньому корисними для суспільства.

Не будьте рабами своїх дітей, жертвуючи задля них усім; не дозволяйте дітям зростати безтурботно й бездумно, перекладаючи життєвий тягар на старших.

Ребенок в возрасте 8-11 лет может:

- соблюдать правила личной гигиены;
- застилать кровать;
- выполнять некоторую работу по дому;
- убирать в своей комнате;
- просыпаться с помощью будильника;
- мыть посуду;
- мыть машину под присмотром;
- готовить простые блюда;
- убирать в ванной комнате под присмотром;
- развешивать постиранное белье;
- выносить мусор.

Ребенок в возрасте 12-13 лет может:

- соблюдать правила личной гигиены;
- выполнять домашнюю работу;
- заводить будильник самостоятельно;
- заботиться о личных вещах, например ставить телефон на зарядку;
- менять постельное белье;
- вкручивать лампочку;
- чистить пылесос от пыли;
- вытираять зеркала;
- убирать в ванной комнате и мыть посуду;
- присматривать за младшим братом или сестрой;
- готовить некоторые блюда.

Ребенок в возрасте 14-15 лет может:

- заботиться о личных вещах;
- делать уборку в доме;
- выносить мусор;
- убирать во дворе по необходимости;
- присматривать за младшими братьями или сестрами;
- готовить пищу (от составления списка продуктов и покупок до приготовления блюда);
- мыть окна.



Снова подруги

● Карэн Флауэрс



Джанет и Джулия – сестры и лучшие подруги. Они всегда играют вместе после школы. Больше всего им нравится играть со своими куклами. Любимая кукла Джанет имеет настоящие волосы и умеет пить из бутылочки. А кукла Джулии одета в самое красивое платье, какое только можно себе представить.

Однажды девочки поехали с мамой в город на машине. Они взяли с собой кукол, чтобы играть в дороге. Но поездка оказалась очень долгой, девочки устали. И неожиданно лучшие подруги поссорились. Вот как это было.

– Эй, не толкай меня! Подвинься! – закричала Джанет.

– Я не толкала тебя. Мама, Джанет кричит на меня, но я не толкала ее! – сказала Джулия с недовольством.

– И убери руки от моей куклы! – рассердилась Джанет.

– Ничего я не сделаю твоей кукле. Ты не можешь даже расчесать ее, у нее волосы запутались. Я позабочусь о ней, – ответила Джулия сестре.

– А твоей кукле нужен свежий воздух. Ты ее все время держишь взаперти. Я ей помогу, – Джанет высунула куклу за окно машины и, держа ее за ногу, стала размахивать ею.

– Мама! – закричала Джулия. – Она хочет выбросить мою куклу! Останови машину!

Мама нажала на тормоз. «Вот теперь Джанет попадет от мамы», – подумала Джулия.

Мама остановила машину и посмотрела на девочек.

– Что с вами происходит? – спросила она.

Джулия увидела, что у Джанет в руках нет ее куклы.

– Мама, Джанет выбросила мою куклу!

– Но я не специально, – начала оправдываться девочка. – Когда мама нажала на тормоз, я случайно уронила куклу. Мы ее найдем, вот увидишь. Ведь ты первая забрала мою куклу!

Мама открыла дверь машины. Джулия и Джанет высунули головы из окна и увидели ужасную картину: любимая кукла Джулии валялась в грязи и была раздавлена. По-видимому, она попала под колесо.

– Я никогда тебе этого не прощу, – сказала Джулия. – Никогда! Слышишь? Мы больше не будем друзьями, и я не стану с тобой играть. Я бы хотела, чтобы ты не была моей сестрой! – Джулия горько заплакала.

Как ты себя чувствуешь, когда тебя кто-то обидел? Хочется ответить ему тем же, сделать ему что-то плохое?

Через несколько дней Джулия придумала план мести. Она прoberется в комнату Джанет и вырвет волосы у ее куклы, а еще сломает бутылочку.

Джулия приоткрыла дверь в комнату сестры и тихонько пробралась внутрь. Она думала, что Джанет там нет. Но она ошиблась.

– Джулия? – удивилась сестра. – Что ты здесь делаешь?

Джулия только посмотрела на Джанет и ничего не ответила.

– Хорошо, что ты пришла, – сказала Джанет. – Я хотела извиниться, что испортила твою куклу. Прости меня и возьми мою.

Джанет протянула свою любимую куклу сестре.

– Нет, это ты извини меня, – Джулия было стыдно за то, что она хотела отомстить. – Я хотела вырвать волосы у твоей куклы и сломать бутылочку. Я и не знала, что ты решила подарить мне ее. Пусть она остается у тебя. Давай будем вместе играть с твоей куклой. И пусть все наши куклы будут учениками, а мы будем их учить. Идет?

Джанет, конечно же, согласилась. Ей очень хотелось, как и прежде, играть вместе со своей сестрой. Девочки вновь стали лучшими подругами и решили больше никогда не обижать друг друга.

Стресс у детей

Чаще всего мы применяем понятие стресса по отношению к взрослым, но забываем, что дети тоже его переживают. По мере роста ребенка стрессы меняются, но переживания остаются. Каждый ребенок по-разному реагирует на стрессовые факторы, не для всех детей одна и та же ситуация является стрессовой.

Конечно, родители стараются максимально оградить свое любимое чадо от стрессов, но, к сожалению, это не всегда удается. Да, собственно, это не всегда и нужно, ведь, переживая необычную для себя ситуацию, ребенок получает опыт – позитивный или негативный, но он ценен, потому что может уберечь ребенка от повторения ошибок и помогает в решении жизненных проблем. Задача родителей – научить ребенка справляться с эмоциями во время стресса и извлекать уроки на будущее.

Проявления стресса у детей

Основным проявлением стресса у ребенка является резкое изменение его поведения. Некоторые мальчики могут вести себя как младенцы: начинают сосать палец, мочатся в постель. Дети постарше становятся замкнутыми и молчаливыми, избегают общения со сверстниками и взрослыми. Могут наблюдаться частые перепады настроения, вспышки детской агрессии, потеря контроля над своим поведением. Признаком стресса является судорожный тик: дерганье отдельных мышц, частое глотание, наматывание на палец пряди волос и т. д. На фоне стресса у ребенка может развиться повышенная утомляемость, тошнота и психосоматические расстройства.

Причины детского стресса

Стресс у ребенка является реакцией на нечто новое, с чем малыш в силу отсутствия опыта не может справиться. Причины стрессовых реакций во многом зависят от возраста ребенка.

Новорожденные и дети в возрасте до 2 лет. У новорожденного или маленького ребенка стрессовое состояние может быть спровоцировано болезнью или разлукой с мамой (либо другими близкими). Малыш чутко реагирует на переживания взрослых и может «зарваться» их стрессом.

Дети в возрасте 2–5 лет. Стресс у дошкольника могут вызвать кратко-временная или длительная разлука с близкими, адаптация к детскому саду,



посещение парикмахерской или врача, а также другие нарушения привычного уклада жизни.

Дети младшего школьного возраста. У ребенка в возрасте до 10 лет причинами стресса могут стать неудачи в учебе, сложные отношения с одноклассниками и учителями, а также внутренний конфликт, когда ребенок обвиняет себя в совершении проступка.

Как помочь ребенку справиться со стрессом

Ребенок еще не умеет контролировать свои чувства. Решить проблему накопления негативных эмоций помогут откровенные беседы со взрослыми, ведение дневника. Причина стресса иногда может быть неочевидна для родителей. Вы можете помочь ребенку пережить этот период, если поймете, что происходит. Если вы забыли свои детские переживания, постараитесь понять: **все, что делается детьми впервые, может вызвать у них беспокойство.** Попробуйте посмотреть на ситуацию с их точки зрения, и тогда вы лучше поймете их состояние.

Ребенок, который уверен в своих родителях, доверяет им, знает, что они придут ему на помощь в трудную минуту, лучше других умеет контролировать ситуацию. Чем больше его поддерживают окружающие, тем легче ребенку совершил переход к самостоятельности. **Детям нужно знать, что родители их любят независимо от того, насколько успешно они проявляют себя в учебе или на спортивной площадке.** Родители могут в значительной мере уменьшить беспокойство своих детей, просто сказав: «Ты моло-дец, я все равно люблю тебя и всегда буду рядом, что бы ни случилось».

Поделитесь с детьми воспоминаниями о своих взлетах и падениях, объясните, как выправлялись со стрессом. Расскажите ребенку о своем детстве, о том, что причиняло вам боль и что вас смущало. Это позволит ему посмотреть на собственные переживания с другой стороны.

Ничто не действует так хорошо, как демонстрация вашего умения справляться со стрессовыми ситуациями. **Когда мы можем управлять стрессом, наши дети следуют нашему примеру.**

Одним из главных факторов, вызывающих стресс у ребенка, могут быть завышенные ожидания родителей. Часто приходится пересматривать свои взгляды, чтобы облегчить состояние ребенка. Чем раньше вы сообщите детям о предстоящем событии, тем менее выраженным будет у них стресс.

Умеренные физические нагрузки являются хорошей профилактикой эмоционального напряжения.

Ребенок может посещать спортивную секцию или бассейн, кататься на велосипеде, помогать вам в работе на приусадебном участке или по дому и т. д. Все эти занятия способствуют выработке гормонов счастья (эндорфинов), которые помогают справиться со стрессом.

Нормализации настроения и поведения ребенка способствует **соблюдение распорядка дня. Питание должно быть сбалансированным, нагрузки – умеренными, а сон – полноценным.**

Расскажите малышу о том, что сложные периоды в жизни всегда сменяются светлыми и радостными. Предложите ребенку выбрать одно из интересующих его занятий и научите обращать внимание не только на негативные, но и на позитивные моменты.

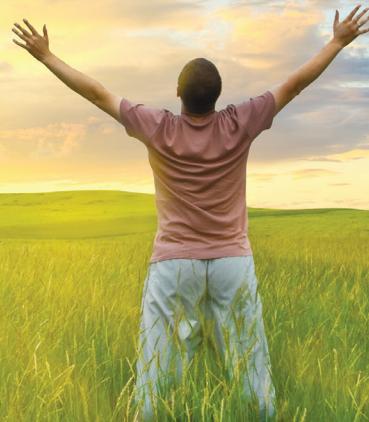
Помните, что **доверие** Богу в любой ситуации помогает как взрослым, так и детям лучше справляться со стрессом. Научите ребенка обращаться в молитве к Богу за помощью и поддержкой, расскажите ему о своих опытах с Господом, опытах героев Библии – это укрепит доверие ребенка к Богу.

Для каждого человека у Господа есть удивительный план жизни. Любящим Бога и поступающим согласно Его указаниям, изложенным в Библии, все содействует ко благу.

В статье использованы материалы:
http://addin.mosrg.ru/_03_02.shtml
<http://www.tenoten-deti.ru/jenciklopedija-detskogo-zdorovja/stress-u-detej/>

ПРЕОДОЛЕТЬ ДЕПРЕССИЮ

Депрессия...
Какие ассоциации вызывает
у вас это слово?



Грустные чувства?

Подавленность или плохое настроение? Большинство людей, если не все, иногда испытывают эти ощущения. Как правило, они возникают в результате каких-либо перемен, потери или просто в повседневной жизни. Печаль и апатия в таких ситуациях естественна и обычно длится недолго. Однако когда такие явления сохраняются продолжительное время и начинают разрушать жизнь, это может свидетельствовать о наличии депрессии. Диагностическое и руководство по статистике психических расстройств (руководство психиатра, которое используется для диагностики психических расстройств) утверждает, что глубокая депрессия имеет симптомы, которые вызывают существенное нарушение или общее ухудшение трудоспособности человека.

Симптомы депрессии

- Длительная глубокая печаль (раздражительность у детей и подростков);
- полная или значительная потеря интереса ко всем или почти всем видам деятельности;
- существенное повышение или снижение аппетита, массы тела;
- нарушение сна, слишком продолжительный либо чрезмерно короткий сон;
- повышенная тревожность/возбудимость или чрезвычайная медлительность;
- усталость либо пассивность;
- чувство бесполезности, чрезмерное или надуманное чувство вины;
- сниженные мыслительная активность или концентрация внимания, нерешительность;

- постоянные мысли о смерти или суициде.

Некоторые могут не иметь вышеуказанных симптомов, что свидетельствует об отсутствии глубокой депрессии. Однако существует несколько других типов депрессивных расстройств: ситуативная (депрессивные симптомы как следствие недавней эмоциональной травмы или потери), биполярная (серьезное колебание настроения), дистимическая депрессия (хроническая, которая длится не менее двух лет) и др. Точный диагноз может установить терапевт или психиатр.

Лечение депрессии

Как правило, страдающему депрессией человеку предлагают медикаментозное лечение и/или психотерапию. Давайте рассмотрим каждый из этих способов лечения.

Вначале большинство людей в этой ситуации идут на прием к терапевту. В основном первый, а иногда и единственный, метод лечения, рекомендуемый врачом, – это антидепрессанты. Лекарственные средства, как установлено, облегчают многие симптомы депрессии. Некоторые эффективны в течение нескольких недель, другие – нескольких лет. Однако медикаментозные препараты могут иметь некоторые недостатки: побочные эффекты, слабое действие (в начале и после длительного приема), возможные продолжительные отрицательные последствия.

Второй стандартный метод лечения, используемый при депрессии, – психотерапия. Цель данного метода – помочь пациентам понять влияние прошлого, в частности отрицательных воспоминаний

действия, и событий, происходящих в их настоящей жизни, на развитие депрессии. Психотерапия до некоторой степени может оказывать благотворное влияние. Однако при таком подходе часто случаются рецидивы.

Другие методы терапии

Какие еще существуют методы лечения депрессии? «Чистый воздух, солнечный свет, воздержание, отдых, упражнения, правильное питание, использование воды, вера в Бога – настоящие целительные средства». Эти слова были написаны в начале XX в. Эллен Уайт – писательницей и автором трудов о здоровом образе жизни. В приведенной цитате перечислены факторы, известные как восемь основных, важных для жизни принципов, которые могут быть использованы для лечения многих заболеваний, распространенных сегодня. Рассмотрим один из этих принципов здорового образа жизни.

Правильное питание

Тех, кто обращается к врачам по поводу депрессии, редко расспрашивают об их рационе. Часто тот факт, что пища оказывает влияние на разум, не учитывается. Однако количество доказательств воздействия неполноценного питания не только на физическое, но и на психическое здоровье возрастает с каждым годом.

СЕРОТОНИН

Серотонин – химическое вещество, регулирующее некоторые психические функции мозга, такие как настроение, беспокойство, страх, агрессия, интел-

лекулярные способности, контроль над импульсами в мозге. При депрессии он играет главную роль. Серотонин – один из многих нейромедиаторов (химическое вещество, которое образуется нервными клетками и передает сигнал от одной нервной клетки к другой), вырабатывающихся нашим мозгом. Многие антидепрессанты эффективны, потому что усиливают действие серотонина в мозге.

Однако увеличить выработку серотонина можно и без использования меди-каментозных препаратов. Один из способов – употреблять нужные продукты. Например, для выработки серотонина необходима такая аминокислота, как триптофан. Нехватка этого вещества в питании фактически способствует развитию депрессии. Недавнее исследование показало, что снижение содержания данной аминокислоты в мозге усиливает чувство печали, которая является одним из признаков депрессии. Употребляя продукты, богатые триптофаном, мы можем повысить уровень серотонина.

Продукты, содержащие большое количество триптофана: миндаль, пшеница, фасоль обыкновенная, овес, семена тыквы, семена кунжута, орех черный, шпинат, капуста, вигна китайская (разновидность фасоли), цельные зерна, авокадо, сыр тофу.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы – необходимая пища для мозга, которая не должна быть исключена из нашего рациона. Важно знать, что существует определенный тип углеводов, который более полезен для мозга, чем другие. Примером источника последних является рафинированный сахар, который лишен витаминов и питательных веществ. Он приводит к всплеску энергии из-за резкого повышения уровня сахара (или глюкозы) в крови. Это одна из причин, почему многие люди, страдающие депрессией, потребляют большое количество сладостей. Затем происходит такое же резкое снижение уровня глюкозы, что может привести к раздражительности, неясному мышлению, беспокойству и другим подобным явлениям.

Полезные углеводы содержатся в естественном виде во фруктах, зернах и некоторых овощах. Они известны как неочищенные углеводы. Именно эта пища обеспечивает «топливо» для мозга и способствует выработке серотонина.

Неочищенные углеводы содержатся в следующих продуктах: брокколи, неочищенном рисе, картофеле, ежевике, макаронах из пшеничной муки грубого помола, тыкве, хлебе из цельного зерна.

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Жирные кислоты – это незаменимые жиры, которые наш организм не способен вырабатывать самостоятельно, поэтому они должны поступать из употребляемых продуктов. Группы жирных кислот, наиболее важных для работы мозга, – омега-3 и омега-6. Чтобы эффективно противостоять депрессии, со-

отношение этих двух групп жирных кислот должно быть правильным.

Один из самых известных источников омега-3 – рыба. Поскольку информация о важности омега-3 распространилась очень быстро, многие стали говорить о пользе употребления рыбы. Однако, согласно данным организации «Врачи за ответственную медицину», при употреблении рыбы отмечаются некоторые негативные моменты:

- высокое содержание жира и холестерина и отсутствие клетчатки;
- большое количество ртути и других токсинов, которые не должны присутствовать в здоровом питании;
- молекулы омега-3 в рыбьем жире (дополнительная форма) очень неустойчивы и имеют тенденцию распадаться и выделять опасные свободные радикалы.

Учитывая эти недостатки, наилучшая

форма омега-3 жирных кислот – овощи, фрукты, семена и бобы.

Некоторые продукты – источники омега-3 жирных кислот: молотое семя льна, конопляное семя, грецкие орехи, некоторые листовые темно-зеленые овощи (бруннеколь, или капуста листовая, капуста кормовая, молодые листья горчицы, шпинат и т. д.), некоторые бобовые (фасоль обыкновенная, фасоль пинто – светлокоричневая фасоль с пятнышками более темного цвета), авокадо, масло ростков пшеницы, масло канолы холодного отжима – разновидность рапса, масло сафлора и сои.

Растительные масла, в которых содержится омега-6: кукурузное, сафлоровое, кунжутное, подсолнечное.

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ

Доказано, что дефицит некоторых витаминов повышает риск развития депрессии. Один из таких витаминов – фолиевая кислота. Антидепрессанты не улучшают состояние пациентов с низким уровнем фолиевой кислоты, поэтому следует употреблять продукты, содержащие данный витамин.

Продукты – источники фолиевой кислоты: бобовые (горох нут, вигна китайская, чечевица, фасоль многоцветковая, фасоль обыкновенная), плоды и соки цитрусовых, отруби пшеницы и другие цельные зерна, темно-зеленые листовые овощи (молодые листья горчицы, шпинат), стручки бамии (окры).

Витамины группы В необходимы для эффективной работы нервной системы и являются крайне важными для умственного и психического здоровья. Специалисты в сфере медицины считают, что дефицит этих витаминов может вызывать различные симптомы депрессии.

Источники витаминов группы В: обогащенный хлеб, хлебные злаки, цельные зерна, авокадо, бобы, некоторые зеленые овощи.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Некоторые специалисты считают, что чрезмерное потребление насыщенных жиров способствует развитию де-

Простые средства лечения

прессии. Данное мнение основано на представлении, что продукты с высоким содержанием насыщенных жиров препятствуют свободному кровотоку в мозге, блокируя артерии, мелкие кровеносные сосуды, и вызывают слипание кровяных телец. Это приводит к плохому притоку крови к мозгу и в результате – к медлительности, сниженной мыслительной активности и усталости, а это – признаки депрессии.

Продукты, содержащие насыщенные жиры, – это продукты животного происхождения. Поэтому ограничение потребления молочных, мясных и жареных блюд не только не повредит работе мозга, но и будет способствовать ее улучшению.

РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА

Краткий обзор продуктов питания, приведенный выше, свидетельствует, что существует четыре основных группы, которые важны для преодоления депрессии: фрукты, овощи, орехи/семена и цельные зерна. Это подчеркивает важность употребления большего количества растительной пищи для оптимального умственного здоровья. Если вы страдаете от депрессии и хотите быть здоровыми, постарайтесь увеличить потребление растительной пищи и уменьшить в своем рационе количество продуктов животного происхождения.

Советы относительно питания

• Пересмотрите свой обычный рацион питания. Составьте меню на следующие 3-4 дня.

• Отметьте для себя типы продуктов, которые помогут в борьбе с депрессией. Определите, какое количество омега-3 жирных кислот, триптофана и витаминов группы В (особенно фолиевой кислоты) включено в ваш рацион.

• Выберите два продукта из каждой группы, чтобы добавлять их в пищу каждую неделю.

• Если вы употребляете большое количество насыщенных жиров, подумайте, как можно постепенно устранить эти продукты из вашего рациона.

• Изменить привычки в питании не так легко, но возможно. Очень важным является планирование. Составляйте меню заранее, включая в него полезные продукты и исключая вредные.

• Начните осуществлять изменения уже на этой неделе! Не откладывайте на потом.

О других принципах здорового образа жизни вы можете прочитать в книге Магны Паркс «Лечение депрессии природными методами». Заказать книгу можно на сайте <http://lifesource.com.ua/>

Чи відчуваєте ви радість, виконуючи повсякденні обов'язки? Ви ходите на роботу із задоволенням чи ненавидите кожний робочий день? Якщо вас бентежать ці питання – ця стаття саме для вас.

Радість у дрібницях



Запитайте пересічного перехожого: «Що таке духовність?» Ви почуєте різні думки. Зі збільшенням впливу грубого матеріалізму та нескінченної боротьби за робочі місця все більше і більше людей звертаються до поняття духовності, бажаючи заповнити внутрішню порожнечу.

Сотні визначень духовності можна почути, поставивши це запитання. Для одних це зосередженість на особистих потребах і емоціях. Для інших духовність не обов'язково має бути пов'язана з вірою в Бога, ім достатньо знати, що існує певна сила, яка підтримує Всесвіт. Деякі вірять, що бути духовним означає бути релігійним. Вони регулярно відвідують церкву, оточують себе духовною атмосферою, щоб самим набувати духовності.

Відчуваючи руку Бога у своєму житті, я дійшла висновку, що духовність – це ходіння з Богом та усвідомлення Його присутності на кожному кроці. Як тільки я почала йти по життю разом з Ним, я зрозуміла, що не хочу більше продовжувати свій життєвий шлях сама.

На робочому місці

Усвідомлення Божої присутності на робочому місці допомагає працювати із задоволенням. Ви виконуєте свої обов'язки якнайкраще і цим визнаєте, що Бог – це

Автор досконалості, Він – Батько творчості та старанності. Бог очікує, що ми будемо виконувати свою роботу якісно.

Маленька дитина чекає від своїх батьків захоплення, приносячи їм свої маленькі шедеври. Вона пишається, коли батьки вішають її малюнки на стіну. Для підлітка дуже важливо отримати відзначення і схвалення від інших людей, коли він намагається працювати старанніше. Проте Біблія говорить нам про те, що ми починаємо своє життя зі схвалення та визнання від Бога. Він не чекає, доки ми досягнемо успіху, щоб відкрити для нас Свою скарбницю вдячності. Натомість Господь закликає нас виконувати свою роботу ретельно та якісно. Найбільшим щастям для Бога є Його бажання благословляти людей, які зрозуміли, що Він пишається ними, і які працюють з відчуттям, що вони – частина Його сім'ї.

Робота: тягар чи задоволення?

Одного разу я зустріла жінку, яка не любила свою роботу настільки, що завжди називала своє заняття безглаздим. До її обов'язків належало сидіти за комп'ютером щодня упродовж 10 годин, відповідаючи на листи та дзвінки. Ми поговорили про те, яке це благословення, що в ней є робота з повною зайнятістю,

адже в наш час багато безробітних. Наше ставлення до роботи може змінитися, якщо ми запросимо Бога перебувати разом з нами на робочому місці.

Ставлення до роботи як до чогось важливого і суттєвого є чудовою вправою для вашої духовності. Навчання дітей або турбота про хворих – звісно, дуже важлива робота, утім, існує безліч інших обов'язків, соціальний внесок яких не такий видимий, але вони від цього не є менш необхідними. Для мене кожна робота, яку я будь-коли виконувала в житті, мала значення, тому що я намагалася дивитися далі видимої цілі заробити гроші.

Коли я стерилізувала пробірки в патологічній лабораторії, то думала про пацієнтів, які сподівалися, що аналіз крові буде хорошим. Миття санвузла в готелі не було дуже приємною роботою, але я думала про туристів, які зупиняються в цьому готелі. Я знала, що моя робота – це внесок у їхній приємний відпочинок. Коли я виписувала чеки, працюючи в компанії з ремонту реактивних двигунів, то уявляла пасажирів літака і розуміла, що моя робота допомагає їм здійснювати перельоти.

Коли ми запрошуємо Бога наше робоче місце, не тільки якість виконання наших обов'язків покращується

і наше ставлення до роботи змінюється, але й ми стаємо добрішими, терпеливішими до наших співпрацівників. Замість того щоб зосереджуватися на співробітниках з важким характером чи злому й вимогливому начальнику, ми починаємо думати про кожен робочий день як про можливість поділитися Божою любов'ю з іншими людьми.

Наша поведінка на робочому місці свідчить про те, як ми ставимося до Бога. Спробуйте частіше усміхатися, коли працюєте, навіть якщо вам не дуже подобається ситуація, у якій ви перебуваєте. Усмішка допоможе іншим людям простіше до вас ставитися, а позитивне, добре ставлення приверне до вас людей, які зможуть стати вашими друзями і познайомитися з Богом.

Радість у подіях

Чи можете ви запросити Бога відвідати з вами якийсь захід? Чи відчуваєте Його присутність у виконанні повсякденних домашніх обов'язків? Бог із задоволенням перебуватиме поруч з вами в будь-яких життєвих обставинах, якщо ми запросимо Його. Можливо, ви роздумуєте над тим, куди поїхати у відпустку. Чи буде Він присутній там разом з вами? Чи відчуваєте ви мир у душі, коли переглядаєте якийсь фільм, усвідомлюючи, що поруч з вами Бог? Чи піде Бог з вами на гамірну вечірку?

Коли ви запрошуєте Бога брати участь у подіях вашого життя, то зможете прийняти правильне рішення і зробити кращий вибір щодо того, як провести час. Якщо Він буде разом з вами ходити за покупками, то ви зможете придбати необхідний товар і корисні продукти гарної якості та за доступну ціну. Усвідомлення Божої присутності поруч з нами в супермаркеті допоможе нам бути терпеливими в черзі на касі, не скаржитися на повільність касира. У присутності Бога ми не будемо воювати за місце для паркування. Ми навчимося поважати незнайомих людей з такою ж шанобливістю, як і своїх друзів, розуміючи, що всі ми залежимо від Його любові та доброти.

З Богом ми щодня помічатимемо красу, яка нас оточує. Міські парки – фрагменти Його великого зеленого світу – дозволяють нам захоплюватися Його творінням. Подивітесь уважніше на світ навколо вас – і ви знайдете багато знаків і звуків, здатних потішити ваше серце. Новий погляд і нове ставлення допоможуть нам знайти насолоду у звичних

речах і подіях, таких як цікава вивіска на магазинній квіті або незвичайне оформлення книжкового магазину. Кожний день з Богом допоможе побачити нам звичайне незвичайним поглядом.

Радість у домашніх справах

Для кожного є природним не помічати радості від Божої присутності у виконанні домашніх справ. Багато хто не знаходить нічого радісного в митті посуду чи заправлянні ліжка, проте саме ці будені справи є чудовою можливістю поспілкуватися з Богом.

З дитинства нас привчають до чогось, що потім входить у звичку. Ми автоматично чистимо зуби, миємо посуд або ж підмітаємо підлогу на кухні, тому що робили це вже багато разів. Замість того щоб скаржитися на те, що вам потрібно ще багато чого зробити, спробуйте використовувати цей час для спілкування з Богом.

Кожного вечора я дякую Богові за все те добре, що відбулося за день, навіть якщо це було щось незначне. У найгірші періоди життя мені доводиться докладати зусиль, аби бути вдячною, але, аналізуючи події дня, я знаходжу чимало хорошого. Це може бути дзвінок друга, смішна історія, розказана колегою, або ж час, проведений за читанням улюбленої книги. Займаючись пранням або приготуванням їжі, поміркуйте, за що вам варто подякувати Богові, адже ви маєте що прати і що готовувати.

Присутність Бога у вашому житті також вплине на стосунки із сім'єю та родичами. У мене є знайомий, дуже поважний чоловік, веселий, приемний і популярний у всіх колах. Але коли він відома зі своєю сім'єю, це зовсім інша людина. Він грубий і рідко говорить добре слова своїм близьким.

Якщо ми запросимо Бога у свою сім'ю, ми не поводитимемося з рідними грубо і неввічливо. У присутності Господа, навіть коли нас не бачать інші люди, а тільки наші рідні, ми будемо приемними і радісними людьми, не кричатимемо на дітей, не докорятимемо чоловікові чи дружині.

Радість кожного дня – це не мрія, а реальність. Думайте більше про добре і позитивне, дякуйте Богові за все, що Він вам посилає, і ви помітите, як зміниться ваше життя й оточення. Не витрачайте час на гнів, неприємні думки, жалість до себе і самобичування. Поглянте на життя по-новому!

Наше здоровье

Здоровье — это благословение, цену которого знают лишь немногие, но от него во многом зависит состояние наших умственных и физических способностей. Все, что истощает наши физические силы, в равной мере ослабляет наш разум, делая его менее способным отличать добро от зла. Если человеком управляет аппетит и различные страсти, то здоровье его тела и силы ума приносятся в жертву самоугождению и он быстро движется к своей погибели.

Нашим телом должны управлять высшие нравственные силы. Все чувства должны быть подчинены нашей воле, которая в свою очередь должна подчиняться Богу. В нашей жизни должна господствовать царственная сила разума, освященная Божьей благодатью.

Время, потраченное на физические упражнения, не пропадет даром. Учащийся, который все время просиживает за чтением книг, пренебрегая прогулками и упражнениями на свежем воздухе, причиняет себе непоправимый вред. Чтобы все органы нашего тела могли совершать полноценную работу, они нуждаются в регулярном дозированном упражнении. Когда мозг постоянно перегружен, тогда как остальные органы бездействуют, наблюдается потеря как физической, так и умственной силы. Физические силы теряют здоровый тонус, ум утомляется, а это ведет к смертельной усталости и утрате душевного равновесия.

Здоровье — это бесценнное сокровище. Это самое большое богатство, каким может обладать смертный человек. Если богатство, честь и знание достигаются за счет потери здоровья, они слишком дорого обходятся. Если нет здоровья, все эти приобретения не принесут счастья в жизни.



Доверие – абсолютно необходимый элемент в дружбе, браке, бизнесе и вообще в успешной жизни. Как мы приобретаем доверие к тому или иному человеку, высказыванию, факту? Сегодня это тема нашего размышления.



Физиология доверия

Окситоцин и доверие

Доверие формируется в нашем разуме, и огромную роль при этом играет гормон окситоцин. Мы привыкли говорить об этом гормоне в контексте беременности, роженицы, кормящей матери, но вот в отношении формирования доверия мы признали его роль не так давно.

Если ввести окситоцин в носовые ходы человека и попросить у него денег, то он отдаст их добровольно даже незнакомцу, который явно его обманывает. В контрольной группе людей, которые не были подвергнуты воздействию окситоцина, такое происходит крайне редко.

Дружелюбные, коммуникабельные люди имеют более высокий уровень окситоцина по сравнению с замкнутыми и страдающими шизофренией, у которых отмечается дефицит данного гормона. В семье, где царят близкие, доверительные отношения между супругами, как у мужа, так и у жены отмечаются более высокие показатели окситоцина в крови. Напротив, в семьях, где наблюдается отчуждение и охлаждение в отношениях, у обоих супругов отмечены низкие показатели этого гормона.

Анатомия «окситоциновой» системы доверия

Высшие центры мозга передают импульс в гипоталамус, который в свою очередь посыпает сигнал в шишковидную железу, где и высвобождается окситоцин. Отсюда этот гормон попадает в кровь и разносится по всему организму.

Воздействие окситоцина

Какое воздействие оказывает окситоцин на организм? Возрастает уровень доверия. Улучшается социальная память. Преданность, привязанность, взаимопонимание между людьми также возрастают. Связь между матерью и младенцем становится теснее. Под воздействием этого гормона у кормящей матери увеличивается выработка молока и формируется материнский тип поведения. На отца окситоцин также оказывает влияние.

В экспериментах на лабораторных животных было отмечено, что и у самок, и у самцов-родителей повышение уровня окситоцина приводит к тому, что они тщательнее занимаются воспитанием своих детеныш и лучше заботятся о них. Но если самцу-отцу вводили препарат, блокирующий воздействие окситоцина, то он начал полностью игнорировать свои родительские обязанности и даже мог съесть детеныш.

Окситоцин ослабляет страх, тревожность, снижает выраженность стрессовых реакций организма, стирает память о негативном опыте и переживаниях.

В результате генетических исследований выяснилось, что способность выделять большее количество окситоцина может передаваться от одного поколения, переживающего позитивный опыт доверительных отношений, к последующему.

Уровень окситоцина у детей

Как известно, окситоцин способствует выработке грудного молока, а также

побуждает мать заботиться о своем младенце. Чем дольше мать кормит ребенка грудью, тем более продолжительное время у нее и малыша поддерживается высокий уровень окситоцина. Этот факт очень важен для формирования характера ребенка. Исследования показали, что моральное угнетение ребенка и пренебрежение по отношению к нему приводят к резкому снижению выработки окситоцина на протяжении всей жизни. При обследовании воспитанников детских домов в России и Румынии специалисты отмечали низкий уровень окситоцина в их крови даже после того, как их усыновляли любящие и заботливые семьи.

У детей отмечается значительное повышение уровня окситоцина всего лишь после 30 мин общения с мамой. У сирот такой эффект не наблюдается. Сниженная выработка окситоцина стойко закрепляется, и это остается практически на всю жизнь, что приводит к негативным последствиям в формировании отношений с людьми.

Окситоцин и алкоголь

Если беременная женщина употребляет алкогольные напитки, то уровень окситоцина в ее крови и крови ее ребенка значительно снижается.

Окситоцин и физические упражнения

Физическая активность значительно повышает выработку окситоцина.

Лобные доли и доверие

Исследования показали, что лобные доли также участвуют в формировании доверия, а именно духовного компонента доверия. Это твердое основание для духовной сферы человека закладывается в высших центрах разума человека. Лобные доли также являются центрами принятия решения, мотивации, веры, надежды и бескорыстной любви.

Горизонтальная направленность доверия – доверие к окружающим людям – очень важна. Но вертикальная направленность доверия – доверие к любящему Богу, Который заинтересован в нашей взаимной любви, – это еще важный аспект.

Псалмопевец говорит: «Вкусите, и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповаает на Него!» (Пс. 33:9) «Лучше уповать на Господа, нежели надеяться на человека. Лучше уповать на Господа, нежели надеяться на князей» (Пс. 117:8, 9).

Истинное доверие

В Послании апостола Иакова 2:19 читаем: «...и бесы веруют, и трепещут». Существует огромная разница между теоретическим принятием существующего факта и глубоким, всепроникающим доверием к чему-либо или кому-либо.

Теоретическое признание факта, какой-то идеи очень поверхностно. Такая вера, как правило, временна и неэффективна. Другое дело, когда человек имеет твердую веру в истину, которая порождает доверие и приводит к гармоничному развитию личности, правильно му формированию характера и поведения. Приведу пример из Библии. Иов доверял Богу, несмотря на обстоятельства, свои чувства и переживания, и Бог оправдал его доверие, даже сверх ожиданий. Доверие Иова Богу не менялось под влиянием окружающей обстановки.

Современный человек также нуждается в том, чтобы кому-либо или чему-либо доверять, он ищет нечто более стабильное, чем заявления с высоких трибун об изменчивости экономической обстановки.

Мы знаем, что Библия является основанием всех самых стабильных и твердых принципов, истины, которая может вдохновить и провести через все обстоятельства жизни. Тот, Кто решил умереть вместо нас, может быть достоин нашего полного доверия во всех ситуациях. Неудивительно, что доверие Божественной силе оказывает значительное влияние на наше здоровье.

Истинное доверие – это больше чем просто теория в нашем разуме, это источник, бьющий из сердца, переполненного верой. И эта искренняя вера становится дыханием всего нашего существа.

Как повысить уровень доверия

Конечно, тот, кто хочет, чтобы ему доверяли, должен быть честным, верным и искренне заинтересованным в нашем благополучии – все это помогает нам ему доверять. Все это должно опровергаться нами, быть испытано и проверено. Мы можем этого достичь, проводя совместно время, наблюдая друг за другом и переживая вместе опыты. Конечно, мы должны проверять и себя, прежде чем сможем построить твердое основание для доверительных отношений с кем-либо. Социальное доверие включает позитивную оценку намерений и характера человека.

Подобным же образом формируется и наше доверие к Богу. Это происходит путем проверки Его обещаний и испытания Его верности в руководстве нашей жизнью. Псалмопевец подчеркивает важность такого подхода в отношениях с Богом: «Вкусите (то есть попробуйте, испытайтесь. – Прим. переводчика), и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповаает на Него!» (Пс. 33:9)

Вера является неотъемлемой частью формирования доверия. Это основа доверия. Согласно Посланию к Римлянам 10:17, «вера от слышания, а слышание от слова Божия». Это гораздо больше, чем импульсивное решение, принятое необдуманно. Когда вера испытывается в трудностях и подтверждается опытом, она может перерастти в незыблемое, безоговорочное доверие. И такое доверие станет благословением для всех окружающих.

Доверие и здоровье

Мы с вами уже говорили о том, что окситоцин способствует ослаблению стресса и страха. Импульсы от центров коры головного мозга, ответственных за доверие, уменьшают или полностью устраниют производство тревожных импульсов из нежелящих центров головного мозга, что приводит к ослаблению страха, тревоги, стресса и увеличению способности организма справляться с проблемами. Польза для здоровья от этого эффекта просто неоценима, поскольку страх, тревога и стресс возбуждают симпатическую нервную систему, заставляя ее производить негативное воздействие на сердце, и автономную нервную систему, что ведет к нарушению функций внутренних органов.

Неизменное доверие Богу способствует формированию целостной, преуспевающей, гармоничной личности, жизнь человека становится более радостной и легкой. Доверие Божественной силе является настоящим лекарством от стресса и помогает человеку жить полноценной жизнью. Мы вам искренне рекомендуем испробовать это средство.

Статья перепечатана из журнала *Health & Healing*, м. 28, № 4

Недобрые слова

Как страдает семья от недобрых слов, сказанных с раздражением! Нетерпеливое слово заставляет другого ответить в том же раздраженном духе. Затем рождаются слова мести и самооправдания. Таким образом вы возлагаете на себя очень тяжелое и горькое иго, потому что горькие слова вернутся к вам, приправленные еще большей горечью.

Кто не сдерживает свой язык, те испытывают стыд, потерю уважения к самим себе и лишение спокойствия; они будут чувствовать горькие угрозы совести и сожалеть о том, что потеряли самообладание. Насколько лучше было бы для всех, если бы никогда не произносились такие слова! Насколько лучше иметь в сердце благодать, которая помогает в самой нервной обстановке сохранять хладнокровие и все переносить с христианской кротостью и смиренiem.

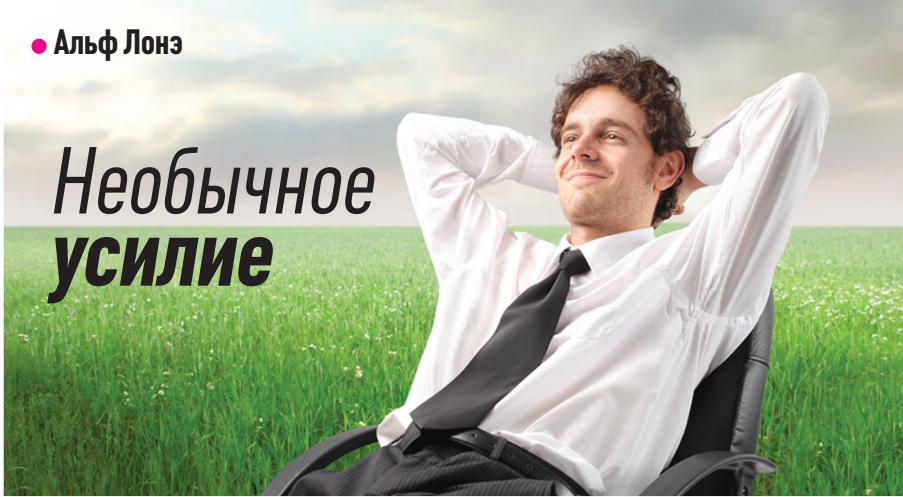


Уныние вредит здоровью

Каждому следует воспитывать в себе бодрый дух, вместо того чтобы вынашивать мысли о печалих и трудностях. Многие не только становятся из-за этого несчастными, но и приносят в жертву больному воображению здоровье и счастье. Их могут окружать неблагоприятные обстоятельства, и их лица постоянно хмурятся, что яснее слов выражает неудовлетворенность. Их гнетущие чувства сильно вредят их здоровью, ибо, нарушая процесс пищеварения, они нарушают питание организма. Печаль и беспокойство не в состоянии исправить никакой беды, они только могут причинить огромный вред. Бодрость же и надежда, освещая путь других, есть «жизнь для того, кто нашел их, и здоровье для всего тела его» (Прит. 4:22).

• Альф Лонз

Необычное усилие



Однажды Густав Раек исчез со своей фермы недалеко от Скагглосбера в Швеции, где жил вместе с родителями. Интенсивные поиски не помогли напасти на его след. Проходил год за годом, а его родители так и не получили ни письма, ни какого-нибудь известия, подтверждающего, что их сын жив. Через 26 лет, когда родители совсем состарились, они отказались, наконец, от всякой надежды снова увидеть сына.

И тогда вдруг все изменилось. Репортер из стокгольмской газеты случайно натолкнулся на информацию о том, что какой-то человек по имени Густав Раек проживает в одном из городских пансионов. Правда, его фамилия была написана несколько иначе, чем фамилия пропавшего фермера, но репортер был уверен – это именно тот человек, который ему нужен. Газетчик двинулся на поиски в тот же вечер, когда о нем услышал. К десяти часам он нашел пансион, но его туда не пустили – было слишком поздно для визитов. Однако репортер узнал, что проживающего тут человека зовут Густавом Эйнаром Раском и что он родился 6 июня 1901 г.

Было уже поздно звонить и в маленькую деревушку, где проживали Иоганн и Иоганна Раек, то есть не было возможности уточнить у них дату рождения сына и его полное имя. В такой ситуации большинство людей отступили бы, тем более что этот постоялец пансиона мог и не быть пропавшим молодым человеком – просто могли совпадать фамилии.

Но это был хороший журналист. Он хотел получить максимум информации, пока его не опередили другие. Итак, он отправился на ферму. Он нашел ее примерно в час ночи, когда старики уже давно спали. Проснувшись и выслушав ночного гостя, они очень обрадовались, потому что дата рождения их сына, его полное имя и данные – все совпадало! Вскоре, к своему огромному счастью, старики встретились с сыном.

Журналист добился успеха, потому что был готов приложить чрезвычайные усилия. На маленькой ферме царила неописуемая

радость. А на следующий день эта история – пример неравнодушного отношения к делам близких – попала на первую страницу ведущего шведского журнала.

Успех репортера напоминает мне достижение одного спринтера, который почти всегда выигрывал дистанцию в 200 м. Когда его спрашивали о технике бега, он отвечал: «Это просто. Первые 180 м бегу так быстро, как только могу. Следующие 20 м – немного быстрее!»

Это, собственно, и есть необычное усилие, решающее все. Часто люди удовлетворяются чем-то средним, а первые небольшие трудности вызывают разочарование. Но выполнение заданий с несколько большими затратами усилий, чем обычно, приносит свои результаты.

В каждом деле – за письменным столом, на фабрике или в институте – всегда есть работа, для выполнения которой не требуются выдающиеся люди. Но большинство не обращают на нее внимания и сосредоточиваются только на том, что вынужден делать. Это посредственные люди.

Две категории людей никогда не будут слишком перетружаться. Первые – те, кто не может сделать того, что от них ожидают, а вторые – делают только то, о чем их просят. Инициативный человек отличается от них. Он выполняет то, что от него ждут, а затем делает один шаг вперед. Глядя на вопросы, требующие решения, он рассматривает их не только как вызов, но и как возможность проявить себя. Он принимает на себя дополнительные обязанности, пока они не мешают основной работе, за которую ему платят.

Из двух людей, имеющих одинаковые способности и интеллект, один обладает своеобразным стартером, который обеспечивает ему успех. Часто бывает так, что он добивается лучших результатов, чем более талантливый, но с меньшей внутренней энергией.

Иногда могут возникнуть сложности во время выполнения работы, однако чаще всего трудно бывает ее начать.

Моя здоровая семья

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

№ 7 (54) 2013

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 Слєпенчук – директор пансіонату «Наш Дім»
Ріта Заморська – магістр громадської охорони здоров'я
Ірина Ісакова – сімейний консультант
Володимир Куцій – керівник сімейного відділу КК
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк – доктор медичних наук, професор
Олексій Опарін – доктор медичних наук, професор
Орест Паламар – кандидат медичних наук

Коректори

Олена Білоконь
Ганна Борисовська
Інна Джердж

Дизайн та верстка

Юлія Смаль

Відповідальна за друк

Тамара Грицок

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 форматі, не поділяючи поглядів автора, а також редактувати і скорочувати тексти.

Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua



Новая программа в прямом эфире "Помолитесь за меня"

ВТОРНИК
ЧЕТВЕРГ

20:00

(повтор в 22:00
и на следующий
день в 10:00 и 15:00)

Ваша просьба, проблема Будут услышаны!

ТЕЛЕКАНАЛ "НАДІЯ"

 www.hope.ua

СТОИТ СМОТРЕТЬ