



Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

# Моя здоровая семья

№1 (12) 2010

## Изменение наших привычек

Здоровый образ жизни предполагает искоренение вредных привычек и приобретение хороших. Почему же порой бывает так трудно это сделать? Давайте посмотрим на привычку с точки зрения физиологии.

5

## Прийде знов

Спаситель і Господь Ісус Христос прийде знов. Перш ніж покинути землю, Він пообіцяв учням: «Хай не тривожиться ваше серце: вірте в Бога і в Мене вірте. В домі Мого Отця багато осель... йду приготувати вам місце. І коли піду та приготую вам місце, то Я знову прийду і візьму вас до Себе, щоб де Я, там і ви були» (Івана 14:1-3).

9

## У вас інфекція?

Человек рождается стерильным — свободным от микробной флоры, но уже с первых минут жизни его организм (кожные покровы, кишечник, слизистые оболочки) заселяется разнообразными микроорганизмами.

10

## Как искупать непоседу

Многие родители, купая своих малышей, сталкиваются с проблемой: дети не хотят купаться, капризничают...

11

## Сила любові

Любов — сила. Любов володіє розумовою і моральною силою, котру неможливо відділити від неї.

13

## Боль в спине

Боль в спине, по данным ВОЗ, у населения в развитых странах мира достигает масштабов эпидемии, так как периодически ею страдают 8 человек из 10.

14

## Хочу жити

Вона більш за все боялася смерті. Як тільки по радіо почула, що грип уже підкрадається до кордонів України, відразу натягла маску.

15

## Что необходимо знать родителям о прививках

Каждый родитель, желая добра своему ребенку, задается вопросом: принесет прививка малышу пользу или навредит ему?

2



КАК ДОСТИЧЬ ПОЛНОЦЕННОГО ОБЩЕНИЯ

12



ПЯТЬ «НЕ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОГДА У РЕБЕНКА ИСТЕРИКА

13

# Что необходимо

Маргарита Заморская

## ЗНАТЬ родителям о

## ПРИВИВКАХ

Каждый родитель, желая добра своему ребенку, задается вопросом: принесет прививка малышу пользу или навредит ему? Ведь столбняк, дифтерия, корь встречаются так редко, что мы с вами практически не знакомы с людьми, которые перенесли эти заболевания, а прививки делают почти всем. Кроме того, наверное, у всех нас есть знакомые, которые отказались от проведения прививок своим детям, но с ребятами ничего плохого не происходит. Так как же быть?



### Для чего делают прививки?

Ученые заметили, что в нашем организме есть определенные клетки, которые после встречи с болезнетворными вирусами и бактериями способны «запомнить врага в лицо». Это так называемые Т- и В-клетки иммунологической памяти. Их роль заключается в том, что при повторной встрече с данным микроорганизмом наша защитная система очень быстро вооружается и дает врагу отпор. Фактически, тогда мы или совсем не заболеваем, или болезнь протекает в легкой форме. В естественных условиях это происходит тогда, когда мы переболели корью, дифтерией, краснухой и т. д.

Также ученые выяснили, что наши клетки иммунитета можно «обучать». Для этого достаточно ввести в организм «портрет» вируса или другого микроорганизма таким образом, чтобы Т- и В-клетки нашей памяти запомнили его. Но так как на разные заболевания наша защитная система реагирует по-разному, то в одних случаях было достаточно показать клеткам памяти «фото» в виде частиц данного возбудителя болезни, а в других — пришлось «привести пленных», т. е. такие микроорганизмы, которые очень ослаблены и обычно не в состоянии вызвать настоящее заболевание, — живые вакцины. Таким образом, вакцинация применяется для повышения иммунитета в отношении определенных инфекций.



### Насколько эффективны прививки?

Если Вы, уважаемый читатель, не являетесь медработником, то среди своих знакомых практически не вспомните тех, кто перенес, скажем, столбняк. Почему? Потому что «обучение» нашей иммунной системы путем вакцинации достаточно эффективно. Если же взять страны, где, например, вакцинация против столбняка проводится крайне слабо (преимущественно страны Африки и Юго-Восточной Азии), то там, согласно статистике, каждые 3 минуты от столбняка умирает один ребенок.

В Украине, до того как с 1932 г. начали делать прививку против дифтерии, ежегодно данным заболеванием страдали 40-80 тыс. человек, а умирал — каждый второй заболевший. Если же посмотреть на эпидемию дифтерии 90-х гг., когда было привито большинство населения, то заболело около 5,5 тыс. человек. Сравните: 40-80 тыс. — и 5,5 тыс.!

Однако сколько бы нам ни твердили о пользе прививок, о том, что вакцинация повышает и укрепляет иммунитет,

нас, как родителей, мучает вопрос: как мой ребенок перенесет очередную прививку? Каковы будут последствия именно для него?

В данной статье мы немного поговорим об осложнениях, связанных с прививками, почему они возникают, и о некоторых типичных ответных реакциях на вакцинацию.



### Осложнения при проведении прививок

В повседневной жизни часто путают понятия «реакция на прививку» и «осложнение после прививки».

Реакция на прививку возникает довольно часто и может длиться от нескольких ча-

сов до 1-2 суток. Фактически она является нормальным ответом иммунной системы на прививку. В это время формируется иммунный ответ и вырабатывается иммунологическая память к возбудителю данного заболевания или его яду (так называемым токсином).

Наиболее распространенными реакциями на прививку являются: повышение температуры тела до 38,6 °С; покраснение и/или уплотнение в месте инъекции до 5 см в диаметре, а также местное увеличение лимфоузлов; иногда — плаксивость, снижение аппетита, слабость. Данные реакции проходят довольно быстро и особого лечения сверх того, что рекомендует педиатр, как правило, не требуют.

Осложнения на введение вакцины требуют более серьезного медицинского вмешательства. Они возникают достаточно редко. Примеры осложнений: различные аллергические реакции (в том числе анафилактический шок), судороги, параличи, энцефалит, отит, орхит, развитие заболевания при использовании живых вакцин, гломерулонефрит, артрит, остеомиелит и др.

### Почему возникают осложнения при проведении прививок?

Чаще всего причиной являются:

1. Несоблюдение технологии изготовления вакцин, поэтому лучше все-



го использовать вакцины производителей с хорошей репутацией.

2. Нарушение требований транспортировки и хранения вакцин.

3. Нарушение правил и техники проведения вакцинации.

4. Недостаточно тщательный отбор лиц для проведения вакцинации.

5. Индивидуальная непереносимость. К сожалению, ни родители, ни медработники не могут предвидеть данную ситуацию.

В связи с этим каждый родитель, перед тем как согласиться на вакцинацию своего ребенка или отказаться от нее, должен узнать основные противопоказания к ее проведению (чаще всего это временные ограничения). С их перечнем можно ознакомиться, прочитав ин-

струкцию к каждой конкретной вакцине (получить ее можно у медсестры, ответственной за проведение вакцинации).

**В конечном счете, именно на родителях лежит ответственность за принятие правильного решения, ведь наши дети пока не способны самостоятельно сделать нужный выбор. И когда мы не знаем, как верно поступить, Бог предлагает Свою помощь: «Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, — и дастся ему» (Иакова 1:5).**



возраст	Заболевания, против которых делается прививка в Украине									
▼	туберкулез	гепатит В	дифтерия	коклюш	столбняк	полиомиелит	Гемофильная инфекция	корь	паротит	краснуха
1 день										
3-7 день										
1 мес.										
3 мес.										
4 мес.										
5 мес.										
6 мес.										
12 мес.										
18 мес.										
6 лет										
7 лет										
14 лет										
15 лет										
18 лет										
взрослые										



желтый цвет — делается при отрицательной пробе Манту;  
синий цвет — обязательные для всех при отсутствии противопоказаний

# Блюда из тыквы

## ● ХЛЕБ ТЫКВЕННЫЙ

Опара:

- 50 г дрожжей
- ½ стакана теплой воды
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. муки

Тесто:

- 3 стакана протертой через мелкую терку тыквы
- 1 ст. л. сахара
- 3 стакана муки I сорта
- ½ стакана отрубей
- 4 ст. л. изюма (промыть)
- 2 ст. л. растительного масла
- ½ ч. л. соли
- ½ стакана теплой воды
- 2 ст. л. орехов, очищенных семян тыквы или подсолнечника

Замесить опару и дать ей подойти в течение 30 мин. в теплом месте. Соединить продукты 1-й и 2-й группы. Хорошо вымесить. Возможно, понадобится больше муки. Поставить в теплое место на 2 ч. и дать подойти. Сформировав хлеб в виде батона, дать подойти еще 30 мин. Выпекать при температуре 200 °С в течение 40 мин.

## ● КАША ТЫКВЕННАЯ С ПШЕНОМ

- 400 г очищенной тыквы
- 2 л воды
- 2 стакана пшенной крупы
- 2 моркови (очистить, потереть на крупной терке)
- 4 луковицы (порезать кубиками)
- 60 мл растительного масла
- соль

Тыкву нарезать мелкими дольками, положить в кастрюлю, залить двумя стаканами воды и варить. Лук и морковь нарезать, слегка посолить, подавить, чтобы появился сок, и тушить в собственном соку на самом малом огне, в конце влить масло и протушить еще 5 мин. Овощи добавить в кастрюлю с тыквой. Когда тыква станет мягкой, с помощью миксера приготовить пюре. Тщательно промытое пшено залить 6 стаканами воды, посолить и варить до готовности. Готовую кашу соединить с тыквенным пюре, довести до кипения и, выключив плиту, оставить упариваться.

## ● СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

- 400 г сырой оранжевой тыквы
- 2 шт. картофеля (больших)
- 1 большая морковь
- 2 средних луковицы
- 2 стакана томатного сока
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. свежего или ½ ст. л. сухого базилика

Все овощи нарезать большими кубиками и, добавив немного воды, тушить в кастрюле для супа, пока хорошо не разварятся. Взбить при помощи блендера. Затем влить томатный сок, масло и, аккуратно помешивая ложкой, довести до кипения. Посолить и добавить базилик.

## ● ЦУКАТЫ ИЗ ТЫКВЫ С АПЕЛЬСИНОМ

- 1 кг тыквы (очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками)
- 1 кг сахара
- 1 апельсин

Апельсин обдать кипятком, нарезать небольшими кусочками. Залить стаканом кипятка и варить 10 мин. Сахар залить полученным отваром (вместе с кусочками апельсина) и приготовить сироп, нагревая эту смесь на слабом огне до полного растворения сахара. Кипящим сиропом залить подготовленные ранее кусочки тыквы и оставить до остывания. Затем всю смесь уварить на медленном огне до готовности (тыква должна остаться прозрачной, а сироп — стать густым, как мед). Кусочки тыквы вынуть из сиропа, подсушить при комнатной температуре, обвалять в сахарной пудре и уложить на хранение в подготовленную емкость.



Здоровый образ жизни предполагает искоренение вредных привычек и приобретение хороших. Почему же порой бывает так трудно это сделать? Давайте посмотрим на привычку с точки зрения физиологии.

# ИЗМЕНЕНИЕ НАШИХ ПРИВЫЧЕК

**Ч**еловеческий мозг состоит из 10 млрд. нервных клеток, называемых нейронами. Каждый из них соединяется с тысячами других нейронов. С одной стороны нейрона находятся ветви, называемые дендритами. Они принимают импульс. С другой стороны — другие ветви, аксоны, по ним проходит импульс.

Для передачи импульса от нейрона к нейрону один из них выпускает химическое вещество нейромедиатор — ацетилхолин. При частом повторении одного и того же действия в месте высвобождения нейромедиаторов конец аксона увеличивается в размере, чтобы увеличить площадь и тем самым ускорить передачу импульса. Это утолщение назвали «бутоном», что в переводе с французского означает «пуговица». Чем больше увеличивается размер бутона, тем устойчивее становится привычка. Если бутоны не используются, они уменьшаются в размерах, но не исчезают.

В начале формирования привычки импульс идет, как старый паровоз: медленно движется и останавливается на каждой станции. Станция — это нервная клетка, которая обдумывает, дать действие импульсу или нет. А вот когда привычка уже сформировалась и используется на подсознательном уровне, импульс подобен летящему по рельсам скорому экспресс-поезду, останавливающемуся только на конечной станции. Мы не задумываемся, а производим действие автоматически.

Итак, мы рассмотрели функцию нервной системы, которая называется возбуждением и закрепляет привычку. А сейчас — о противоположной функции нервной системы, которая может остановить действие первой. Эта функция называется торможением.

В этом случае нервная система использует в качестве ингибитора (подавителя) нейромедиаторов гаммааминомасляную кислоту. И когда торможение хотя бы на 10 милливольт превышает возбуждение, последнее либо прекращается, либо видоизменяется, таким образом, человеку удается обре-

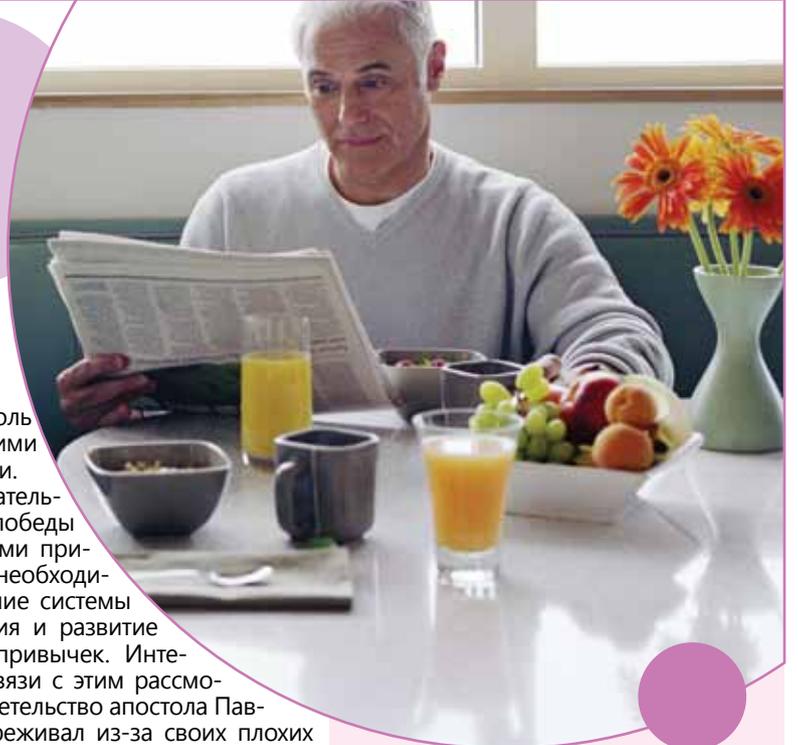
сти контроль над своими действиями.

Следовательно, для победы над плохими привычками необходимы усиление системы торможения и развитие хороших привычек. Интересно в связи с этим рассмотреть свидетельство апостола Павла: он переживал из-за своих плохих привычек, грехов. Этот пример отображает действие возбуждающей и тормозной функции головного мозга.

«Ибо не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю» (Римлянам 7:15). В конце своих размышлений Павел, осознавая свою греховную природу, восклицает: «Бедный я человек! Кто избавит меня от этого тела смерти?» (стих 24).

А в 25 стихе мы видим результат хорошей работы системы торможения: «Благодарю Бога моего Иисусом Христом, Господом нашим».

Законы здорового образа жизни, данные Богом, способствуют развитию системы торможения и дают необходимую энергию для самоконтроля. Однако следует знать, что прежние нервные пути все еще существуют в вас. И даже если вы взамен старой вредной привычки сформировали множество хороших, бутоны, которые в вас образовались, хотя и не так сильны, но всегда готовы возобновить свою деятельность. Искушение вернуться к прежнему образу действий может посетить вас. При таких обстоятельствах складывается впечатление, что ничего не изменилось, чувство вины охватывает душу, и может пропасть желание бороться с грехом. Но помните: искушение — это еще не грех. Читаем



из книги Иакова: «В искушении никто не говори: «Бог меня искушает»; потому что Бог не искушается злом и Сам не искушает никого, но каждый искушается, увлекаясь и обольщаясь собственной похотью; похоть же, зачав, рождает грех, а сделанный грех рождает смерть» (Иакова 1:13-15).

**Бойтесь не искушения, а желания искушения. Все зависит от вашего выбора. Священное Писание предупреждает: «Посему, кто думает, что он стоит, берегись, чтобы не упасть» (1 Коринфянам 10:12). Желание искушения может сломить вас мгновенно.**

В другом месте написано: «Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Коринфянам 10:13). Опять нам показано, что искушение — это не грех, но оно исходит из человеческого сердца. Однако если мы выберем сторону Бога, победа всегда будет за нами.

Никогда не унывайте из-за своих неудач. Шаг за шагом постоянно искореняйте свои вредные привычки и формируйте хорошие, делайте это во имя Иисуса Христа. А в день Своего славного Пришествия Господь очистит нас от всех греховных бутонов.

## «Взрослая» страничка

# Стакан сока

Наталья Тарасова



— Мама, ну пожалуйста, ну разреши мне, — плаксиво повторял Максимка, следуя за мамой по комнате.

Она носила на руках маленького братишку, который немного приболел.

— Почему все дети смотрят телевизор целый день, а я только полчасика? — хныкал мальчик.

Наконец малыш крепко уснул в кроватке, а мама присела с Максимом на диван.

— Сынок, я очень устала, пойдди поиграй и не мешай мне доделать мою работу. Вечером я разрешу посмотреть тебе, как обычно, хорошую детскую передачу.

Максим вздохнул и пошел в свой уголок с игрушками. Ему очень нравились современные мультики, которые смотрели все друзья во дворе и детском саду. Но его мама с папой были строгими и разрешали смотреть только некоторые детские передачи. Мальчик вспомнил сюжеты мультфильмов, которые смотрел у друга в гостях, и с увлечением начал играть: машины врезались одна в другую, переворачивались, а мягкие игрушки превратились в страшных монстров; после перестрелки полицейских и бандитов на дороге лежали «убитые» солдатики. Увлеченный игрой, мальчик не заметил, как печально смотрит на него мама.

В тот же день после ужина папа вошел в комнату сына, что-то пряча за спиной. Максим обрадовался: папа иногда прино-

сил ему что-нибудь вкусненькое.

— Хочешь сока, сынок? — папина улыбка, как всегда, была ласковой и добродушной.

Он протянул мальчику стакан с апельсиновым соком. Максим, предвкушая удовольствие от любимого напитка, схватил стакан и хотел выпить, но увидел в нем кусочек грязи.

— Пап, я не могу пить этот сок, здесь грязь.

— Но почему? Сок ведь такой хороший, его много, целый стакан. А грязи всего кусочек. Вынь его и пей спокойно.

Казалось, папа не понимает сомнений сына.

— Пап, ты что, ты ведь сам мне рассказывал, как опасны бактерии. И что даже из-за кусочка грязи можно заболеть...

Максим внезапно замолчал и внимательно посмотрел на отца.

— Ты специально положил в сок грязь? Но зачем?

— Потому что хочу поговорить с тобой о том, что тревожит меня и маму. Твое поведение изменилось, мама заметила, что ты стал непослушным, уже не с таким удовольствием слушаешь рассказы из Библии. И ты все время просишь включить тебе телевизор.

— Папа, но ведь в мультфильмах нет ничего плохого. Добрые всегда побеждают злых.

— А ты задумывался, как они побеждают? Убивают, разрушают или используют магию и вол-

шебство. Богу неприятно, что ты смотришь все это, тем более тайком от нас с мамой.

— Я ведь не перестал верить в Бога и молюсь всегда. А это самое главное, — Максим упорно не хотел признавать свою вину, но папа не отступал и решил все объяснить сыну.

— Посмотри, в стакане такой маленький кусочек грязи, но он испортил весь сок. Твое сердце — словно стакан. Все, что ты видишь, слышишь, о чем думаешь и что любишь, наполняет его. И если ты будешь любить хотя бы немного из того, что неприятно Богу, все твоё сердце будет грешным, испорченным. И ты даже не заметишь, как твоя жизнь станет наполнена тем, что ты видишь в мультиках. Ты будешь любить жестокость, деньги, славу и легкую жизнь.

— Я не думал, что из-за этих передач мое сердце может стать таким злым.

Мальчик поразился тому, что услышал. На первый взгляд безобидные мультфильмы оказались очень опасны!

— Ты помолишься со мной, папа? Я хочу попросить у Иисуса прощения и помощи.

Папа с сыном склонились на колени и обратились за помощью к Богу. А потом вся семья на кухне пила полезный сок, кроме младшего брата: он, полусонный, пил из бутылочки молоко.

# Библейские загадки

Сергея Патюпина

1. Первый раз — прилетел,  
Второй раз — принес,  
Третий раз — не вернулся.  
(Быт. 8:8–12)
2. На горе — город,  
в городе — двое,  
Вокруг города — много,  
но на горе — больше.  
(4 Цар. 6:15–17)
3. Две женщины стояли пред  
царем и спорили.  
Одна из них неправду говорила.  
И спор их царь решил мечом.  
О чем был спор? Когда все это было?  
(3 Цар. 3:16–18)
4. Слуга бежал, догнал и взял,  
Хотя никто его не посылал.  
Но, получив то, что он хотел,  
Болезнью страшной заболел.  
(4 Цар. 5 гл.)
5. У зятя теща была больна,  
Врач пришел — и здорова она.  
(Матф. 8:14–15)
6. Падала роса, но не на землю,  
Сухо было, но не на земле.  
(Суд. 6:37–40)

7. То, что себе готовил,  
досталось другому,  
А что готовил другому —  
получил сам.  
(Есф. 6:6–11; 7:9–10)

## Интересное о животных:

1. Чтобы  
сделать  
килограмм меда,  
пчелка должна  
облететь 2 млн.  
цветков.



2. Голуби могут пролетать  
тысячи километров и при  
этом попадать именно туда,  
куда они направлялись. А по-  
лярная крачка в год проле-  
тает более 40200 километ-  
ров. Многие птицы исполь-  
зуют вложенные в них Богом  
ферромагниты для ориен-  
тации по магнитным полям  
Земли. А вот исследование  
2006 г. показало, что голуби к  
тому же запоминают приме-  
чательные места на земле и  
ориентируются по ним.

3. Выкармливание детеныша — во-  
все не легкое дело для китов. После  
10-12 месяцев пребывания  
в утробе матери на свет по-  
являются маленькие киты,  
размер которых составля-  
ет примерно 1/3 взрослого  
кита (в случае с Голубым ки-

том — это 10 метров). Мать мускула-  
ми выплескивает молоко в рот дете-  
нышу, который крепко держится за  
сосок. Жирность молока китов —  
около 50%, что в 10 раз превышает  
жирность человеческого. Соот-  
ветственно, и детеныши растут быстро,  
набирая в день до 90 килограммов.



4. Исследования по-  
следних лет показали,  
что у кротов доволь-  
но острое, хоть и огра-  
ниченное зрение. И им  
чаще всего не нравит-  
ся то, что они видят,  
так как проникновение  
света обычно означа-  
ет, что в нору пробрал-  
ся хищник.

5. Мозг жирафа находится примерно на 5 метров выше его тела. Совершенно очевидно, что при такой оригинальной конструкции шеи должны как-то решаться проблемы доставки крови к жизненно важному органу. Мало того, что сердце жирафов вдвое сильнее, чем у коров, так еще и уникальное строение вен предотвращает резкий прилив крови при опускании головы вниз. Да и кожа ног должна быть необычайно натянутой, чтобы не позволить крови застаиваться в ногах.

# Приучаем ребенка к порядку

Воспитание ребенка необходимо сделать всеохватывающим и постоянным. Каждой матери следует быть старательной. Мать не вправе позволять себе ничего такого, что отвлекало бы ее мысли. Она не должна разрешать своим детям своевольно обращаться с домашними вещами.



Дети обязаны усвоить, что им запрещено создавать в доме вечный беспорядок, пользуясь вещами для собственного развлечения. Матери, с раннего возраста учите детей, что не все в доме предназначено для их игр. Таким образом вы приучите их к порядку. Какими бы возбудимыми ни были дети, не разрешайте им укреплять и развивать инстинкт разрушения. «Делай» и «не делай» — таковы слова Бога. Не раздражаясь, но решительно и строго родители должны сказать своим детям «нет».

Родители, не позволяйте детям разбрасывать предметы по полу, обращаться с вещами так, как им того хочется, или разводить грязь. Кто разрешает ребенку портить вещи, тот причиняет ему большой вред. Ребенок может и не быть плохим, но неправильное воспитание делает его очень недисциплинированным и своевольным.

Детей следует учить, что им нельзя прикасаться к собственности других людей. Ради покоя и счастья семьи они должны научиться уважать права собственности. Дети не становятся счастливей от того, что им позволяет трогать все, что они видят. Если дети не научатся беречь имущество, то вырастут людьми с неприятными, деструктивными чертами характера.

Не давайте детям игрушки, которые можно легко сломать. В противном случае они усвоят уроки разрушения. Пусть у детей будет

немного игрушек, но крепких и прочных. Эти советы, какими бы незначительными они ни казались, много значат в воспитании ребенка.

**Эллен Уайт**

## Совесть у ребенка

Нэнси Ван Пелт

*Ни один ребенок не рождается с чуткой совестью. И как он не может самостоятельно развить характер, так же он не в состоянии самостоятельно развить у себя чуткую совесть.*

Какую роль играют родители в развитии совести у ребенка? Папы и мамы приучают ребенка любить их и окружающих людей. Затем они постепенно учат его, что, нарушая правила, установленные в обществе, он наносит вред другим. Когда малыш научится уважать чужие права и привилегии, тогда, обижая кого-либо, он будет чувствовать беспокойство или угрызения совести. Подобные чувства знаменуют собой начало формирования чуткой совести. Маленький ребенок усваивает, что некоторые поступки неприемлемы, поскольку за ними следует неизбежное наказание.

Требовательные, но ласковые родители не жалеют времени, объясняя ребенку последствия его поведения, и им в конечном итоге удается воспитать у него зрелый характер.



# Прийде знов

**С**паситель і Господь Ісус Христос прийде знов. Перш ніж залишити землю, Він пообіцяв учням: «Хай не тривожиться ваше серце: вірте в Бога і в Мене вірте. В домі Мого Отця багато осель... Іду приготувати вам місце. І коли піду та приготую вам місце, то Я знову прийду і візьму вас до Себе, щоб де Я, там і ви були» (Івана 14:1–3). Він не залишив їх у сумнівах стосовно того, як відбудеться Прихід. «Коли прийде Син Людський у Своїй славі й усі ангели з Ним, тоді сяде на престолі Своєї слави; і зберуться перед Ним усі народи» (Матв. 25:31, 32).

**В**ін застерігав їх стосовно лжевчень: «Коли вам скажуть: ось Він у пустині! — не виходьте; ось Він у потайних кімнатах! — не вірте; адже як блискавка виходить зі сходу і з'являється аж на заході, таким буде й прихід Сина Людського» (Матв. 24:26, 27).

Це застереження і для нас. І тепер облудні вчителі кажуть: «Ось Він у пустині» — і тисячі людей ідуть у пустелю в надії зустріти там Спасителя. І сотні людей, котрі стверджують, що вони мають спілкування з душами померлих, заявляють: «Ось Він у потайних кімнатах». Та Христос говорив: «Не вірте; адже як блискавка виходить зі сходу і з'являється аж на заході, так буде й прихід Сина Людського».

Під час вознесіння Христа ангели оголосили учням, що Христос «прийде так само, як оце ви бачили, коли Він відходив на небо!» (Дії 1:11) Він вознісся у плоті, учні бачили, як це відбувалося: «хмара забрала Його з їхніх очей» (Дії 1:9). І повернеться Він також на хмарах, і «побачить Його кожне око» (Об'явл. 1:7). Точний день і година Його приходу залишені в таємниці. Христос говорив Своім учням, що Він і Сам не може знати точний час Свого Пришестя. Але Він указав на деякі події, за якими вони можуть дізнатися, що Прихід Його «близько, при дверях».

«І будуть ознаки на сонці, і місяці, і зорях» (Луки 21:25). І далі Він ще докладніше пояснює: «Сонце затьмиться, і місяць не дасть свого світла, і зорі падатимуть з неба, і небесні сили захитаються» (Матв. 24:29).

«А на землі тривога народів від раптового морського реву та розбурханих хвиль, коли люди ціпенітимуть від страху й очікування того, що надходить на цілий світ, бо сили небесні захитаються» (Луки 21:25, 26).

«І тоді з'явиться ознака Сина Людського на небі, і заголосять усі племена землі й побачать Сина Людського, що йде на хмарах небесних з великою силою і славою; і з гучною сурмою пошле Своїх ангелів, і зберуть Його вибраних з чотирьох вітрів, з одного кінця неба до другого» (Матв. 24:30, 31).

Спаситель додає: «Від смоківниці навчиться притчі: коли вже її бруньки стають м'якими і випускають листя, знаєте, що близько літо; так і ви, коли все це побачите, знайте, що близько, вже при дверях» (Матв. 24:32, 33).

Отже, Христос указав на ознаки Свого Приходу, показавши, що ми можемо знати і час Приходу, коли Він «при дверях». Ми бачимо на деревах листя, що розпускається, і знаємо, що скоро буде літо. З такою ж упевненістю ми можемо знати, що Пришестя Христа близько, якщо помітимо ознаки, передречені Христом.

Багато з них вже здійснилося. 19 травня 1780 р. було грядіозне затемнення сонця. В історії той день відомий під назвою «темний день». У східній частині Північної Америки темрява була настільки великою, що опівдні люди запалювали світло. І до півночі (хоча був період повного місяця) місяць не був освітлений. Багато хто вважав, що настав день суду. Досі немає жодного задовільного пояснення цьому надприродному затемненню сонця. Лише слова Христа вказують на його істинну причину, бо це затемнення було однією з ознак Його Приходу, яка здійснилася.

13 листопада 1833 р. спостерігалася живописна картина падіння зірок, відомого під назвою «метеоритний дощ». І того дня люди думали про настання суду Божих.

З того часу землетруси, повені та урагани, пошесні хвороби, епідемії та голод спстигають людей усе частіше й частіше. Усе це, у тому числі й «тривога народів», указують на те, що Прихід нашого Господа вже близько. Про тих, хто бачив ці ознаки, Христос каже: «Запевняю вас: не мине цей рід, як усе це збудеться. Небо і земля проминуть, а Мої слова не проминуть» (Матв. 24:34, 35).

«Адже Сам Господь з наказом, при голосі архангела і при Божій сурмі, зійде з неба, — і першими воскреснуть померлі в Христі. Потім ми, що живемо, які залишимося, разом з ними будемо підхоплені на хмари, на зустріч з Господом у повітрі, — і так завжди будемо з Господом» (Сол. 4:16–18).

Христос прийде на хмарі з надзвичайною славою та силою. Сила-силенна святих ангелів буде супроводжувати Його. Він воскресить померлих святих і змінить живих праведників. Усіх, хто любив Його та виконував Його Заповіді, Христос візьме до Себе на Небо. Він не забув ні про кого, а також даної усім обіцянки.

Багато хто возз'єднається. Коли помирануть наші близькі, яка втіха серед скорботи знати, що одного прекрасного ранку прозвучить труба Божа — «і мертві воскреснуть нетлінними, а ми перемінімося» (1 Кор. 15:52).

Цей час близько. Вже недовго залишилося чекати — і ми побачимо Царя в усій Його величі й пишноті. Ще трохи — і Він Сам витре кожну сльозу і поставить достойних «перед Своєю славою непорочними в радості» (Юди 24).

Розповідаючи про ознаки Свого Пришестя, Він напучує нас: «Коли почне це збуватися, випростайтеся і підійміть свої голови, бо наближається ваше виволення!» (Луки 21:28).

# У ВАС ИНФЕКЦИЯ?

**Ч**еловек рождается стерильным — свободным от микробной флоры, но уже с первых минут жизни его организм (кожные покровы, кишечник, слизистые оболочки) заселяется разнообразными микроорганизмами. В норме полезные для нас микроорганизмы преобладают по численности и активности над болезнетворными и не дают им вызывать болезни. Однако когда в организм попадает более сильный или численно превосходящий болезнетворный агент, возникает инфекционное заболевание.

Что происходит в нашем организме, когда в него попадает инфекция? Как помочь организму ее победить? Давайте постараемся разобраться в этом.

Характерной особенностью инфекционных заболеваний является циклическое течение, то есть можно выделить определенные периоды: инкубационный, период предвестников, период развития заболевания, период угасания и период восстановления. Кратко рассмотрим каждый из них.

## 1. ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Начинается с момента попадания микробов в организм человека и длится до появления первых признаков заболевания. Продолжительность этого периода варьируется для разных заболеваний: от 1 до 3 дней — для одних и свыше 100 дней — для других. Его длительность во многом зависит от способности иммунной системы бороться с врагом, а также от количества попавших микроорганизмов.

В этот период ни сам заболевший, ни окружающие не подозревают о надвигающейся опасности. Во время инкубационного периода возбудитель активно размножается и накапливает токсические продукты. Кроме того, происходит перестройка организма, реагирующего на действие чрезвычайного раздражителя. Самые большие преобразования происходят в крови: клетки иммунной системы готовятся к атаке: повышается их способность атаковать и уничтожать все чужеродное, большее количество лейкоцитов выходит в кровоток, накапливаются антитела, происходят биохимические изменения крови. Очень важно всегда

поддерживать свой организм в полной боевой готовности, так как мы не знаем, когда враг его атакует. Следование принципам здорового образа жизни поможет вам в этом (см. МЗС №11, «Лечение гриппа»).

## 2. ПЕРИОД ПРЕДВЕСТНИКОВ

Данный период бывает не при всех инфекционных заболеваниях. Он характеризуется появлением первых неопределенных признаков болезни. Появляется легкий озноб, незначительное повышение температуры, недомогание, головная боль и т. д. Это результат действия токсинов. Важно уже в этот период начать активную борьбу. Нужно пить много воды, питаться простой пищей, обильно употреблять фрукты и овощи. Как правило, длится данный период не более 2-3 дней.

## 3. ПЕРИОД РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Появляются характерные для того или иного заболевания признаки (поражение определенных органов или тканей, сыпь и т. д.). Общим для всех является усиление признаков интоксикации, лихорадка, развитие воспалительных процессов. В крови можно обнаружить возбудителей заболевания.

Микроорганизмы выделяют ряд токсических веществ, кроме того, структурные элементы их клеток являются также токсинами. Выделяемые токсины обуславливают специфические для данного заболевания

симптомы, так как поражают только определенные ткани (тропность). Продукты распада тканей, пораженных микробом, погибшие «враги», продукты нарушенного обмена веществ также токсичны. Многие из токсинов влияют на центральную нервную систему, что проявляется высокой температурой, снижением мыслительных способностей, сонливостью, судорогами и т. д. Возбудители кишечных заболеваний вызывают значительный выход воды и электролитов (натрий, калий, хлор) в просвет пищеварительного тракта, что проявляется в виде поноса и рвоты.

В организме мобилируется ряд механизмов детоксикации: выведение токсинов почками, кишечником, инактивация и разрушение токсинов, выравнивание нарушенного биохимического и метаболического равновесия. В связи с этим при лечении инфекционных заболеваний рекомендация номер один — пить много воды и как можно проще питаться. Это поможет организму эффективнее выводить токсины, а не тратить силы на переваривание многокомпонентных жирных или сладких блюд. Конечно же, необходимо лечение, направленное непосредственно на возбудителя болезни.

## 4. ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Вместе с ликвидацией микроба заканчивается и инфекционный процесс, но остается послеинфекционное патологическое состояние. Происходит восстановление нормального функционального



состояния организма, которое затягивается иногда на продолжительное время. Отмечается слабость, быстрая психическая утомляемость, нестабильность в работе сердечно-сосудистой системы и т. д. Организм побеждает врага, но иногда тот переходит в «подполье» — человек становится носителем инфекции, при том что самих симптомов болезни уже нет. Болезнетворный организм может не вызывать признаков заболевания у хозяина, но, попадая в организм другого человека, переходит в активное наступление, вызывая болезнь. Так часто ведут себя кишечные инфекции: дизентерия, тиф, дифтерия, некоторые вирусные инфекции.

Нередко в фазе стихания признаков заболевания возникает обострение, а в периоде выздоровления — рецидивы (возвраты почти полного спектра признаков заболевания) или наложение новой инфекции (бактериальной на фоне перенесенной вирусной). Это связано с воздействием различных провоцирующих факторов, изменяющих реактивность организма: воздействием нового возбудителя, психологическим или биохимическим стрессом, недосыпанием и др.

**Еще раз отметим, что соблюдение принципов здорового образа жизни является основой лечения заболевания!**

**Желаем Вам здоровья и долголетия!**



**Статью подготовил коллектив врачей санатория «Наш Дом»**



## Как искупать непоседу

Старайтесь все же выделять время для игры с вашим ребенком во время купания. Сделайте эту процедуру интересной и увлекательной, тогда ваш малыш будет с удовольствием принимать ванну. Для этого предлагаем вам воспользоваться следующими советами.

### АКВАРИУМ С РЫБКАМИ

Для того чтобы ваш ребенок не капризничал во время купания, предложите ему следующую игру: вырежьте из мягких салфеток или махрового полотенца разноцветные фигурки в форме рыбок и опустите их в ванну. Потом попросите ребенка, чтобы он выловил красную рыбку, вымыл ею нос и отпустил ее обратно, синей — лоб, зеленой — руки и т. д.

### НАУЧНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Пусть ребенок наполнит водой пластмассовую чашку, затем накроет ее кусочком бумаги. Прижимая бумагу рукой, он должен перевернуть чашку вверх дном. Теперь можно отвести руку, осторожно проводя ею по бумаге. Фокус заключается в том, что вода не выливается. (Если возникают трудности, используйте сосуд с более широким горлышком и менее глубокий.) Ваш ребенок может не понимать, что давление воздуха, действующее на бумагу снизу, не позволяет воде вылиться, но он, несомненно, получит удовольствие от своеобразного «научного эксперимента». Объясните ему, что те же законы, которые удерживают воду, помогают летать самолетам.

### БАСКЕТБОЛ

Во время купания можно поиграть даже в баскетбол. Для этого вам нужны всего-то маленький «мяч» из пены



**Многие родители, купая своих малышей, сталкиваются с проблемой: дети не хотят купаться, капризничают. Когда же их все-таки удается уговорить, обещав прочитать на ночь сказку, малыши так увлекаются, что потом им, наоборот, не хочется выходить из ванной. Тут уже родителям приходится выбирать: поиграть с ребенком или побыстрее его выкупать и отправить спать.**

и большая пластиковая миска, плавающая в ванне. Предложите своему малышу три раза подряд попасть «в корзину» или сделать это за шесть бросков. Но напомним ему: в ванной нельзя вставать.

### Я. МОЮСЬ НЕ ОДИН

Взрослым нравится принимать ванну в одиночестве, но дети радуются, когда кто-то составляет им компанию. Держите в ванной комнате небольшое ведерко с разными пластмассовыми человечками или зверушками. Пусть ребенок решит, каких из них лучше разместить на углах ванны, а какие этим вечером будут нырять в мыльную пену, намыливаясь и купаться вместе с ним.

### ВЫМОЙ НОС. ВЫМОЙ НОГИ

Иногда бывает трудно остановить развеселившегося ребенка и заставить его мыться. Попробуйте на чем-нибудь заострить его внимание: пусть ребенок моет каждую часть тела по очереди. При этом быстро называйте отдельные части тела, особенно те, которые расположены далеко друг от друга (например, нос, а потом колени). Это придаст игре динамичность и сократит время купания, заставив ребенка мыться быстрее. Для разнообразия можно спеть какую-нибудь спокойную песенку, или, пока ребенок моется, предложите ему сочинить стишок о каждой части тела. Например, как этот:

Нам с мочалкой не до скуки,  
Натираю мылом руки,  
Мылом ноги натираю —  
Это я себя стираю.



**Ш. Фельдчер, С. Либерман**

# Как достичь полноценного общения

Подготовила Ирина Исакова

## 1. СТРЕМИТЕСЬ К ПОСТОЯНСТВУ

Мы должны общаться друг с другом всегда, не так ли? Однако некоторые люди обращаются друг к другу, только когда случается беда. Вместо того чтобы поддерживать близкие и гармоничные отношения, они надеются, что их сблизят трудности, и в буквальном смысле ждут неприятностей. Нам всем нужно учиться общаться, быть чуткими и внимательными. Здесь нам понадобится постоянство. Каждый день «тренируйтесь»: разговаривайте, собираясь на работу, во время ужина, за чашкой чая. Пользуйтесь любой свободной минуткой, ведь именно из этих мгновений и соткан счастливый семейный союз.

## 2. УСТРАИВАЙТЕ СВИДАНИЯ

Обязательно находите время, чтобы побыть друг с другом. Устраивайте свидания. Ходите гулять. Укладывайте детей пораньше, чтобы проводить какую-то часть вечера вдвоем. Это непросто: у всех много дел, но нам действительно необходимо отдыхать по вечерам. Не ждите повода — дня рождения или свадьбы, просто оденьтесь потеплее — и вперед! Зачастую пары ни разу не остаются наедине, с тех пор как у них родились дети. Но как родители не понимают, что они смогут лучше позаботиться о своих детях, если будут иногда проводить время вдвоем! Ведь больше всего дети нуждаются в том, чтобы их родители были счастливы друг с другом.

## 3. ВОЗРОЖДАЙТЕ ВАШУ ЛЮБОВЬ

Настоящие друзья общаются искренне, вкладывая всю душу. Если между вами нет такого общения, ваш брак станет пустым и безжизненным, превратится в привычку, которая не принесет вам ни удовлетворения, ни счастья. Разговоры будут все более поверхностными, и в конце концов вы вообще перестанете общаться, а будете лишь обмениваться информацией.

Создавайте честные, открытые и глубокие взаимоотношения!

## 4. БУДЬТЕ ПРОЩЕ!

Многие люди думают, что «глубокое и искреннее общение» — это обязательно выяснение отношений, а потому нечто очень неприятное. Они полагают, что им придется вытаскивать наружу все самое тяжелое и болезненное или же вести долгий скучный разговор. Поэтому такие люди, что вполне закономерно, избегают любого маломальски глубокого общения.

Бывает и так: вы хотите завести разговор о чем-то важном, а ваша жена горестно вздыхает на ваше «давай поговорим». Некоторые считают: чтобы сказать жене что-то серьезное, требуется как минимум три часа и идеальная уединенная обстановка. Это не так. «Глубокий» — вовсе не значит утомительный и выматывающий. «Искренними» могут быть не только душераздирающие признания.

Общение состоит вовсе не в обсуждении проблем, разногласий и прочих неприятностей. В разговоре можно выразить друг другу любовь, благодарность и уважение, поделиться хорошими впечат-

лениями. Смейтесь, вспоминайте забавные случаи, мечтайте — словом, будьте проще!

## 5. ВЫРАЖАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ ЛЮБОВЬ

Жизнь состоит не только из значительных событий, она соткана из едва заметных мелочей, и они не менее важны. В неудавшихся браках, как правило, повинно не одно большое несчастье, а множество мелких обид и нечуткость. Давным-давно об этом писал Соломон: «Ловите нам лисиц, лисенят, которые портят виноградники, а виноградники наши в цвете» (Песни Песней 2:15). Вот несколько способов, как отловить этих «лисенят».

Выражайте свою благодарность. Благодарите своего мужа или жену за те мелочи, которые он или она делает для вас каждый день: готовит еду, гладит одежду, выполняет какие-то ваши просьбы.

Преподнесите маленькие подарки, сделайте приятные сюрпризы. Маленькие знаки внимания скажут о любви больше, чем любые слова. Если вам это кажется банальным, все равно попробуйте, и вы наверняка измените свое мнение.

Облегчите бремя забот. Возьмите на себя работу, которую обычно делает

ваша жена или муж. Предложите помощь в каком-нибудь не очень приятном деле. Сделайте что-либо, что хоть немного облегчит вашему супругу груз забот.

Делайте друг другу комплименты. Мужья, говорите женам, что они хорошо выглядят. Не ждите, пока она сама спросит: «Ну, как я выгляжу?» Жены, хвалите ваших мужей, делайте им комплименты по поводу их внешнего вида. Да, да, они тоже в них нуждаются, даже если слишком горды, чтобы в этом признаться!

## 6. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДРУГ В ДРУГЕ ДУХОВНОСТЬ

Самое прочное основание для семьи — это близость к Богу обоих супругов. Муж и жена, которые вместе молятся и изучают Библию, сблизятся так, как они даже и не мечтали!

Помогайте друг другу духовно укрепляться. Читайте друг другу любимые отрывки из Библии. Если ваш супруг или супруга переживает духовный кризис, преодолевайте его вместе. Ободряйте, поддерживайте, побуждайте, помогайте советом — делайте все, что может помочь.

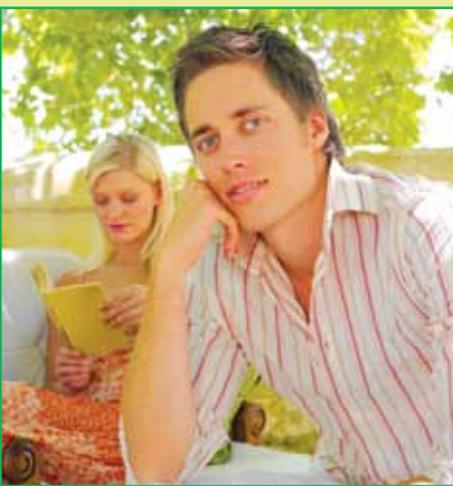
## 7. ХВАЛИТЕ И ОБНАДЕЖИВАЙТЕ ДРУГ ДРУГА

Обращайте больше внимания на достоинства, чем на недостатки. Замечая в своем супруге хорошее, вы увидите, каким счастливым он станет, а ваши отношения засияют как никогда раньше. Делайте это часто, непринужденно, тепло и искренне. Пишите друг другу письма, записки со словами признательности. Положите их в кошелек, прикрепите на зеркало и т. д. Это маленькие, но важные шаги на пути к супружескому счастью.

## 8. НЕИЗМЕННО ПРОЩАЙТЕ

Мы все нуждаемся в прощении. Иисус учит нас прощать так же щедро и великодушно, как Бог прощает нас. Не копите свои обиды, прощайте вновь и вновь!

Таковы основы общения. Усвойте их и претворите в жизнь. Полноценное общение требует упорного труда и самоотдачи. Ленивые не добьются успеха. Заботясь о вашем общении, вы показываете свою любовь. Успехов вам в обучении в школе семейной жизни!



# Сила любви

**ЛЮБОВ — СИЛА.** Любовь володіє розумовою і моральною силою, котру неможливо відділити від неї. Сила багатства має тенденцію псувати й руйнувати, фізична сила завдає ран і болю, перевага ж і цінність чистої любові полягає в її здатності приносити благо й нічого крім блага.

Усе, що робиться з чистої любові, яким би малим і незначним не було в очах людей, приносить свої плоди, бо для Бога має більше значення те, з якою любов'ю людина звершує справу, ніж кількість здійсненого.

**Любов від Бога.** Ненавернене серце не може породити і зростити цю небесну рослину, яка живе й квітне лише там, де царює Христос...

Любов трудиться не заради зиску і не заради нагороди, однак Бог визначив наперед, що обов'язковим результатом усілякої праці любові буде велика нагорода. Любов, яка поширюється, безшумна у своїй дії, однак сильна й могутня у своєму намірі перемагати будь-яке зло. Її вплив розтоплює та перетворює, вона оволодіває життям грішників і підкорює їхні серця, коли всі інші засоби виявляються безуспішними.

Щоразу, коли використовуються інтелект, авторитет чи сила без наявності любові, тоді почуття і воля тих, до кого



ми хочемо достукатися, займають захисну, заперечну позицію, і їхня сила опору зростає. Чиста любов проста у своїй дії та відрізняється від будь-яких інших мотивів. Бажання впливати на інших і користуватися їхньою пошаною може сприяти впорядкованому життю і часто бездоганній мові. Почуття власної гідності може спонукати нас уникати усілякого виду зла. Егоїстичне серце може звершувати благородні вчинки, визнавати істину для теперішнього часу і зовні виявляти покірливість і любов, однак ці мотиви оманливі й нечисті; учинки, що випливають із такого серця, позбавлені живильних пахоців і плодів істинної святості, оскільки не ґрунтуються на принципах чистої любові.

Любов необхідно плекати і зрошувати, бо її вплив Божественний.

# 5

## «НЕ» для РОДИТЕЛЕЙ, КОГДА У РЕБЕНКА ИСТЕРИКА

- **НЕ спорьте с ребенком**, который в разгаре крика все равно ничего не услышит (и передразнивать его тоже не стоит — уважайте «чужое горе»).
- **НЕ кричите**. Ваш крик может усилить гнев ребенка. Кроме того, повышая голос и выходя из себя, вы как бы признаете правильность его метода: «Кто громче кричит, тот и прав». Ваша задача — научить его справляться с яростью, гневом и раздражением, не теряя собственного достоинства.

• **НЕ давайте ему возможности почувствовать себя как наказанным**, так и поощренным за устроенную истерику. Сам факт скандала не должен что-то менять.

• **НЕ позволяйте детской истерике, случившейся в общественном месте, вызвать у вас чувство стыда, вины и неловкости перед окружающими**. Поверьте, большинство из них уже успело побывать на вашем месте. Как только ребенок поймет, что в силу внутреннего дискомфорта вы уступаете ему в присутствии чужих людей, лишь бы он быстрее успокоился, истерики именно на публике станут для малыша обычным способом давления на родителей.

• **НЕ принимайте поведение ребенка слишком близко к сердцу**, каждый из нас в гневе может сказать лишнее (например: «Я тебя ненавижу!»), хотя это совсем не так), и ребенок — не исключение.



**Б**оль в спине, по данным ВОЗ, у населения в развитых странах мира достигает масштабов эпидемии, так как периодически ею страдают 8 человек из 10. Пик заболеваемости приходится на возраст 30–60 лет. По данным украинских авторов (В.В. Поворознюк, 2009), от повторяющихся болей в спине страдают как минимум 24% мужчин и 32% женщин. Особое беспокойство вызывает тот факт, что 12–26% детей и подростков также жалуются на боли в спине.



Агата Трэш, доктор профилактической медицины, Ючи Пайнс, Алабама, США

## ■ ПРИЧИНЫ

**1.** Одной из наиболее важных причин возникновения болей в спине является избыточный вес. Чтобы удерживать лишние килограммы в области живота, необходимо сместить центр тяжести тела, прогнувшись вперед, при этом мышцы, связки, диски и суставы позвоночника испытывают чрезмерную нагрузку, что вызывает боль.

**2.** Следующая причина — нарушение качественного кровообращения в структурах позвоночника при развитии атеросклероза артерий, питающих ткани спины. Чаще всего к раннему проявлению атеросклероза приводит употребление животных продуктов, особенно с избыточным содержанием жира.

**3.** Переедание вызывает в организме явления метаболического стресса, ведущего к ухудшению кровоснабжения структур позвоночника и раннему развитию его повреждения. Кроме того, избыток пищи ведет к нарушению осанки за счет чрезмерного прогиба в пояснице, что проявляется даже у худощавых людей.

**4.** Появление протрузии (выхождения) или грыжи диска вызывает довольно сильную боль в спине, часто отдающую в бедро или голень по ходу нерва, который раздражается по-

врежденным диском. Такое заболевание диска развивается обычно постепенно из-за неправильной осанки или постоянных стрессов.

**5.** Постоянное ощущение дискомфорта в спине может быть вызвано длительным пребыванием в одной позе, например, когда человек сидит за столом или работает, сильно наклоняясь вперед. Учитесь сидеть и наклоняться без перегрузки, удерживая правильную осанку (прямая спина, развернутые плечи, прогиб в пояснице и взгляд, направленный вперед, а не вниз).

**6.** Слабость мышц спины из-за отсутствия регулярных физических нагрузок — еще одна важная причина болей в спине. Энергичные занятия на свежем воздухе, приводящие в действие все мышцы организма, могут постепенно избавить некоторых от хронических болей в спине. Начинайте тренироваться постепенно, так как чрезмерная нагрузка на ослабленные мышцы может вызвать усиление боли.

**7.** Спондилолистез — выступание вперед одного из позвонков по отношению к соседним с развитием эрозии (разрушения) части позвонка. К такому типу болей в спине приводит привычка сидеть на полу с выпрямленными вперед ногами или на очень низких табуретках.

**8.** Психологические факторы для некоторых людей — очень мощная причина возникновения болей в спине. Страхите с себя унылый дух, гуляйте на свежем воздухе, любуйтесь природой, чтобы снять напряжение. Еще один психологический фактор — постоянные перегрузки на работе. Для уменьшения болей такого рода помогают упражнения, укрепляющие мышцы спины.

**9.** Другие причины, вызывающие боли в спине, — запоры, чрезмерное снижение уровня сахара в крови, беременность, опухоли органов малого таза.

# БОЛЬ В СПИНЕ



## Лечение



Универсальными средствами лечения болей в спине является исключение известных причин этих болей и укрепление мышц при помощи прогулок, целенаправленной работы и правильно подобранных упражнений.

### Предлагаем следующие упражнения

**1.** Прислонитесь спиной к стене, пятки — на расстоянии 10 см от нее. Старайтесь так выпрямить поясницу, опуская ягодицы вниз, чтобы сгладился поясничный изгиб позвоночника. При этом напрягите мышцы живота и ягодиц и задержитесь в таком положении 30 сек., затем расслабьтесь на 5 сек. и повторите упражнение.

**2.** Станьте лицом к стене на расстоянии 40-50 см. Расположите руки на стене чуть ниже уровня плеч и наклонитесь к стене. Пятки при этом не отрывайте от пола. Задержитесь в таком положении на 10 сек., затем расслабьтесь на 3 сек. и повторите растяжку еще 2 раза.

**3.** Сядьте на стул. Подняв одну ногу, согнутую в колене, плотно прижмите ее к груди, обхватив руками, другую — поднимите прямой. Задержитесь в таком положении на несколько секунд и повторите, сменив ноги.

**4.** Лягте на пол лицом вниз. Поднимите руки и ноги, так чтобы тело соприкасалось с полом только в области живота. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, постепенно доводя время до 2 минут.

**5.** Вы можете также пытаться делать «мостик». Лягте спиной на пол. Прогните спину, опираясь только на плечи и пятки, а голову держите над полом. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, постепенно доводя время до 2 минут.

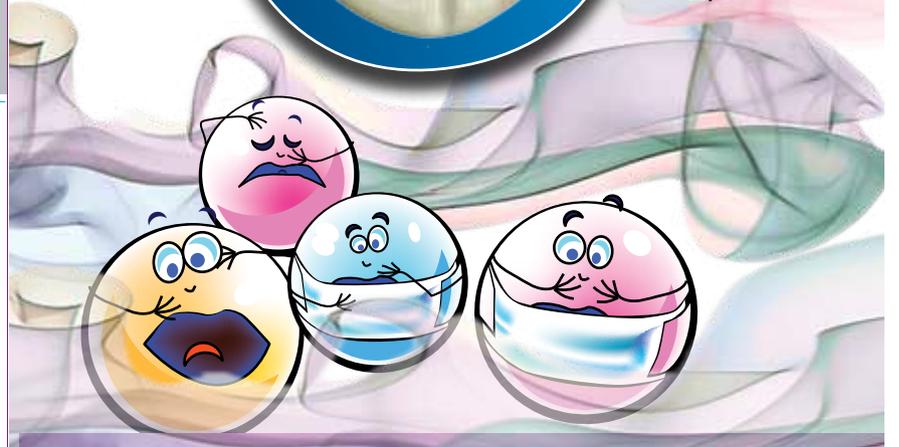
Делайте эти упражнения ежедневно, и вы почувствуете значительное улучшение самочувствия.

Желаем вам здоровья и мира!

## Парадоксы бытия

# ХОЧУ ЖИТИ

Андрій Євгенко



Вона більш за все боялася смерті. Як тільки по радіо почула, що грип уже відразу натягла маску. На вигляд їй було не більше тридцяти. Але тільки вона та декілька її найближчих подруг знали, що позавчора їй виповнилося лише 21. Нещодавно невідповідність дати народження відображенню у дзеркалі почала надто бентежити її. Вона розуміла причину, але нічого не могла з цим вдіяти. «Така вже в мене звичка», — відповідала дівчина матері, яка часто зітхала, дивлячись, як красуня-донька перетворюється на її ровесницю. Але зараз цей спогад стерся з пам'яті дівчини. Непокіло тепер одне: «Як би не захворіти на цей «свинячий» грип?!» Хоча вона знала, як правильно називається хвороба (навчалася на факультеті журналістики), проте використовувала іншу, зрозумілу для всіх назву — «свинячий» грип.

«У коробці залишилася остання маска», — промайнуло в голові, коли вона підходила до інституту. Студентка трохи бентежилась через це, хоч у неї і було декілька знайомих аптекарів, з якими вона попередньо домовилася про поставки всіх необхідних на час епідемії препаратів. «Треба просто не забути заїхати до Світлани в аптеку і забрати маски, адже ми з нею домовилися», — за-

спокоїла себе дівчина. Деякі студенти сміялися над її обачливістю і серйозним ставленням до грипу. Але таких оптимістів стало дедалі менше. Побачивши дівчину в масці, студенти почали глузувати з неї.

«Нема в мене масок! Закінчилися! Ні про що ми з тобою не домовлялися», — різко сказала остання зі знайомих аптекарів і почала обслуговувати наступного покупця. Вже третій день поспіль студентка ходила в пошуках захисних масок, але їх ніде не було. «Це кінець! — подумала вона. — Я ще надто молода, щоби вмирати. Раніше хоч марля була, а тепер і тої не має».

— Я не хочу вмирати! — несподівано для себе закричала дівчина, заламуючи руки.

Перехожі, мов зграйка горобців, відразу перейшли на інший бік вулиці, вражені незвичною поведінкою дівчини, яка раптом здійняла такий лемент.

— Я хочу жити! — вже пошепки бубніла вона.

Дівчина опустила маску на підборіддя, вірніше подобу маски, адже та за три дні вже втратила свій первісний вигляд. Відкривши сумку, вона дістала коробочку і запальничку. «Я так хочу жити», — продовжувала в істеріці повторювати студентка. «Я так хочу жити», — знову вимовила вона і запалила свою останню смертельну «цукерку»...

# BLUE ZONES

Моя здоровая семья

Это не новый музыкальный хит, не новая компьютерная игра, не новый стиль одежды. Blue zones — это исследование секретов долголетия на Земле. Дан Батнер (Dan Buettner), основатель проекта, объединился с сотрудниками журнала National Geographic и лучшими учеными, исследующими вопросы долголетия. Он поставил перед собой цель — обнаружить на Земле места, где люди живут дольше по ПО-НЯТНЫМ причинам. Эти места и были названы синими зонами (blue zones).

Его усилия увенчались успехом. В разных частях мира — на о. Окинава в Японии, о. Сардиния в Италии, а также в сообществе адвентистов седьмого дня в г. Лома Линда в Калифорнии, США, — есть особые группы людей: продолжительность их жизни составляет 100 лет и более в 10 раз чаще, они болеют сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями реже, и в среднем живут на 10 лет дольше, чем жители США.

В результате исследования образа жизни этих людей Дан Батнер выделил следующие девять характеристик:



- 1. Двигайтесь как можно больше.**
- 2. Имейте цель в жизни.**
- 3. Будьте умеренны: не работайте слишком много, отдыхайте.**
- 4. Соблюдайте правило восьмидесяти процентов: заканчивайте прием пищи, когда вы ощущаете легкое чувство голода (т. е. вы сыты на 80%).**
- 5. Употребляйте больше овощей, меньше мяса и продуктов промышленного производства. В растениях — сила.**
- 6. Употребляйте сок красного винограда.**

Среди прочих характерных черт долгожителей синих зон — воздержание от курения.

Примечательно, что в отличие от жителей островов Окинава и Сардиния, живущих сконцентрированно в определенных местах, адвентисты седьмого дня живут по всему миру, практически в каждой стране. Около ста лет назад в г. Лома Линда они открыли крупный учебный и оздоровительный центр. Эта груп-

**7. Создайте здоровый социальный круг общения.**

**8. Общайтесь на духовные темы, посещайте церковь.**

**9. Сделайте свою семью приоритетом.**

па христиан исповедует принципы здорового образа жизни, выражающиеся в следующей философии: «Чистый воздух, солнечный свет, воздержание (отказ от всего вредного и умеренность в полезном), отдых, физические упражнения, рациональное питание, употребление воды, вера в Божественную силу — вот истинные лекарственные средства» (Э. Уайт, Служение исцеления, стр. 127).

■ Источник: <http://www.bluezones.com>

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»  
Тетяна Антонюк — директор відділу сімейного служіння УУК  
Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»  
Лариса Сугай — магістр громадської охорони здоров'я  
Ірина Ісакова — сімейний консультант  
Володимир Куцій — пастор, керівник сімейного відділу КК  
Мирослава Луцька — провізор

Медико-біологічна експертиза  
Володимир Малюк — доктор медичних наук, професор  
Олексій Опарін — доктор медичних наук, професор

Коректори  
Олена Білоконь  
Юлія Вальчук

Дизайн та верстка  
Юлія Смаль

Відповідальна за друк  
Тамара Грицюк  
Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04107, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А  
e-mail: [zdorovuj@gmail.com](mailto:zdorovuj@gmail.com)  
тел.: 8 (044) 467 50 68  
8 (044) 467 50 72

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати і скорочувати тексти.

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

ПОСІЛКУЙМОСЯ  
з Олександром Лисичним

Усі чекають! Не пропусти!

31 січня о 19:00 прямиий ефір в Інтернеті - [www.hopechannel.info](http://www.hopechannel.info)

А що турбує тебе? Пиши: [pospilkuimosia@hopechannel.info](mailto:pospilkuimosia@hopechannel.info) або в Skype-чат ([pospilkuimosia](https://www.skype.com/join/pospilkuimosia))

\*Параметри налаштування: Notbird 6, 11013H, SR 27.500, FEC 3/4. Телеканал залишає за собою право внесення змін у програму.