



Здоровье — первое богатство,
счастливое супружество — второе.

Моя здоровая семья

СМЕРТЕЛЬНАЯ КРАСОТА

Что бы вам показалось вкуснее и желаннее на первый взгляд: просто высушенный коричневато-охряный абрикос или ярко оранжевая курага; торт с кремовыми разноцветными украшениями или коричневатое печенье домашнего приготовления?

4

ЯК ПОВИННІ ВІДПОЧИВАТИ ХРИСТІЯНИ?

Відволікаючись від щоденних турбот і занять, відпочинок відновлює розумові та фізичні сили, робить нас здатними взятися з новою енергією за виконання серйозної життєвої праці.

5

БАЛАНС ДИСЦИПЛІНИ

Привчати дитину до дисципліни слід з того моменту, коли дитина вперше проявляє свою волю і бажання. Це можна назвати мимовільним вихованням. Саме тоді потрібно докласти значне і, головне, усвідомлене зусилля.

6

ПЛОСКОСТОПІЕ У ДІТЕЙ

Стопа несе значительную нагрузку при стоянии, ходьбе, беге и прыжках; служит для опоры и амортизации толчков и ударов при ходьбе. Выполнение этих важных функций обеспечивается ее анатомическим строением.

8

РАСТВОРИМЫЕ ВОЛОКНА УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ

Исследование, проведенное специалистами из Университета Иллинойса (США), подтвердило то, что люди подметили уже давно: яблоки – залог здоровья. В частности, ученые выяснили, что богатая растворимыми волокнами пища укрепляет иммунную систему.

11

ПРИНЦИПИ ВИКОРИСТАННЯ СІМЕЙНИХ ФІНАНСІВ

Гроші мають велике значення, бо якщо їх правильно використовувати, вони принесуть користь у справах і стануть благословенням для тих, хто бідніший за нас.

12

ЯК ДІЗНАТИСЯ: ЛЮБОВ ЦЕ ЧИ ЗАХОПЛЕННЯ?

13

На заре формирования современной научной медицины, в конце XIX–начале XX в., когда теория эволюции находилась на пике популярности, казалось, человечество вот-вот откроет секрет здоровья и долголетия... ▶

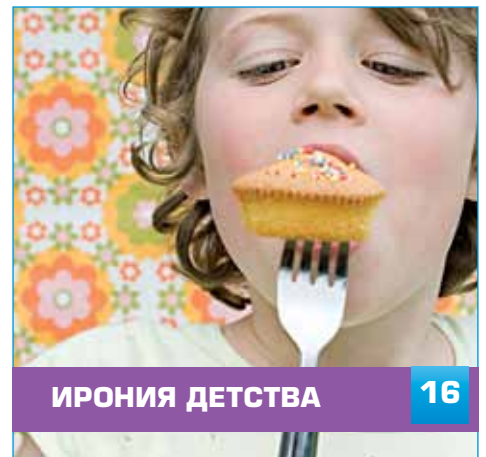
2

БИБЛЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД НА ЗДОРОВЬЕ И ИСЦЕЛЕНИЕ



ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

14



ИРЕНИЯ ДЕТСТВА

16

Алексей ОСТАПЕНКО

БИБЛЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД НА ЗДОРОВЬЕ И ИСЦЕЛЕНИЕ

На заре формирования современной научной медицины, в конце XIX–начале XX в., когда теория эволюции находилась на пике популярности, казалось, человечество вот-вот откроет секрет здоровья и долголетия. Однако к началу XXI ст. люди все так же далеки от победы над болезнями, как и 100 лет назад. На фоне данного кризиса все большую популярность обретают альтернативные методы исцеления, уходящие своими корнями в древние системы религии и медицины Китая, Тибета, Индии, древнего Вавилона и т. д. На рынке можно найти множество литературы, лекарственных средств, аппаратов и методик лечения, которые рекламируют как «новые», «высокоэффективные», «нетрадиционные», «природные», «холистические», «натуральные»... Они продаются в аптеках наряду с обычными лекарственными препаратами, врачи часто включают их в свои рекомендации.

Но действительно ли это нечто новое? Может быть, человечество утратило какие-то важные знания и теперь заново обнаружило восточную мудрость? Согласуется ли все это с христианским мировоззрением?

Большинство, если не все системы исцеления, существующие сегодня, основаны на верованиях основных религий мира. И это понятно: с незапамятных времен служители являлись также целителями. Понимание болезни неразрывно связано с пониманием происхождения жизни. Например, согласно верованиям китайцев, жизнь зародилась благодаря сбалансированному взаимодействию сил зла и добра (Инь и Янь). Считается, что болезнь и смерть являются результатом дисбаланса этих сил. Китайские медики рассматривают болезнь как нарушение равновесия между Инь и Янь, а здоровье — как достижение их гармонии в организме, для чего применяется принцип бу — се (прибавление — вычитание).

На этой философии основыва-

ются такие системы лечения, как традиционная (народная) китайская и аюрведическая (индийская) медицина. Они имеют свои методы диагностики и лечения. Хотя используемые при этом термины (*диагностика* и *лечение*) совпадают с теми, которыми пользуются на Западе, они коренным образом отличаются по своему содержанию. Собранная при обследовании больного информация в дальнейшем обрабатывается целителем с использованием восьми руководящих принципов: Инь — Янь, внешнее — внутреннее, пустота — полнота, холод — жар. В результате окончательный диагноз может звучать так: «Пустота Инь почек», — и лечение, соответственно, будет направлено на дополнение Инь почек; или: «Янь печени поднимается вверх», — и лечение будет заключаться в снижении Янь печени». А для этого используют травы, настои, продукты, упражнения и т. д., которые влияют на баланс энергии.

Самым уникальным средством древнетибетской медицины счи-

таются целебные травяные настои. Их секрет — в особом способе приготовления. Растения собирают в определенное время и, главное, в нужную фазу луны, а ведь на это ориентировались и вавилонские шаманы, считающие луну, солнце и звезды священными, — они им поклонялись. Как говорят сами тибетские целители: «Отвары (чай) — это улыбка целебных растений, пилюли (традиционное китайское лекарство в виде крупных шариков для приема внутрь) — это взгляд растений, а тибетские настои — это их душа». Данное описание — не просто красивые слова, это выражение философии витализма и спиритизма. Считается, что растения обладают некоей живительной силой, духом, который передается человеку. Когда же речь идет о духе растений, их живительной силе, это связано уже со спиритическим, а не научным подходом к применению трав.

Китайские методики лечения также включают акупунктуру, акупрессуру, шиатсу, моксикацию, медитацию, йогу, рефлексологию,

гомеопатию, иридодиагностику, диагностику с помощью маятника, ароматерапию и сотни других. Не все эти методики могут быть известны и понятны современному западному человеку, но их суть сводится к балансированию Инь и Янь — безликих сил, ставших, как считается, первопричиной жизни.

Подобно китайской системе и греческой системе Гиппократ, аюрведическая медицина определяет здоровье в контексте Вселенной. Индусы верят, что человеческая жизнь — это продолжение «космического сознания», поэтому здоровье людей зависит от их взаимоотношений с ним. В аюрведической медицине «точки марма» — это анатомические части тела, через которые течет энергия, «прана» (то же, что и «ки»), для поддержания здоровья. Как и традиционная китайская, аюрведическая медицина является очень сложной системой исцеления. Она включает в себя такие методы, как исцеление разум–тело, ароматерапия, гербализм (лечение травами), биологический ответ, йога, медитация, макробиотика, манипуляция мистическими энергиями.

Аюрведа учит, что болезнь является результатом нарушения баланса основных элементов (воздуха, воды, огня, земли) и что здоровье можно вернуть только путем восстановления баланса. Основой всех процедур в аюрведической медицине является балансировка жизненных энергий внутри нас. Те, кто знаком с системой альтернативного холистического здоровья Новый Век, сразу же узнают, что методы и средства этого движения уходят корнями в аюрведическую медицину. Любая терапия, включающая в себя балансирование энергий, манипуляции с «праной», переменной состояний сознания и чтения ауры, берет свое начало в аюрведической медицине.

Хотелось бы затронуть очень распространенную в наши дни систему лечения — гомеопатию. Ее считают безвредной, и гомеопатические препараты назначают наряду со стандартными медикаментами. Согласно брошюре «Гомеопатия. Что это? Как она действует?», 2-е издание, опубликованное Компанией Классической Гомеопатии, «гомеопатия основана на «законе подобия» — *similia similibus curantur* — «подобное лечится подобным». Это значит, что вещества, принимаемые в

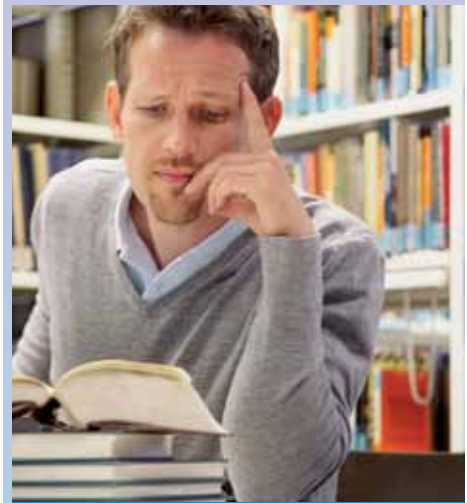
больших дозах здоровым человеком и вызывающие у него определенные симптомы болезни, можно применять в сильно разведенном виде для лечения таких же симптомов у больного человека.

Далее брошюра описывает, как приготавливать препараты для использования в лечебных целях. «Количество вещества... уменьшается серией последовательных разбавлений с постукиванием (энергичным встряхиванием или растиранием). Эти разбавления могут достигать десятков (маркировка X) или сотен (C) раз. К последнему разбавлению конечный продукт не содержит или почти не содержит и молекулы первоначального вещества! Но он «наделен силой», которая увеличивалась при каждом разбавлении! Его силой является «духуподобная эссенция». Нужно отметить, что Ганеман, автор методики, был спиритистом и получал вдохновение и подсказки в своей работе на спиритических сеансах. Если и происходит какое-либо улучшение благодаря применению гомеопатических средств, то это действие можно приписать эффекту плацебо. При этом хорошо, что, по крайней мере, микродозы потенциально опасных веществ не наносят пациенту вреда. В худшем случае — это оккультная практика, эффект воздействия которой можно объяснить только оккультизмом. В любом случае, совершенно неоправданная терапия не совпадает с критериями Божьего плана исцеления, который мы рассмотрим ниже.

Современная научная медицина также имеет свою философию, хотя и не догматичную, объясняющую происхождение Земли и жизни на ней. Она влияет и на методы лечения заболеваний. Речь идет о теории эволюции. Безусловно, за последнее столетие она сдала свои позиции. Многочисленные научные исследования человеческого организма открыли его удивительную гармонию, целостность и стабильность, а то, что раньше было непонятным и противоречивым и воспринималось как свидетельство в пользу эволюции, теперь уже не считается таковым. В последнее время наука и библейское христианство очень сблизилась в понимании причин развития болезней: если нарушаются законы здоровья, даже самая правильная система лечения не сможет помочь человеку. ▶

В отличие от описанных выше философий, христианская концепция исцеления основана на библейском понимании начала: «В начале сотворил Бог небо и землю» (Бытие 1:1). Согласно Библии, Бог не просто создал земную жизнь, Он также поддерживает ее и принимает непосредственное участие в жизни людей. Библия описывает не только начало жизни на Земле и процесс творения, но и последующее непослушание людей. Болезнь и смерть являются результатом греха — нарушения Божьих законов: «Всякий, делающий грех, делает и беззаконие; и грех есть беззаконие»

(1 Иоанна 3:4).



Таким образом, лечение начинается с примирения человека с Богом и продолжается благодаря исполнению Его законов: «Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь Бог твой, целитель твой» (Исход 15:26). Эти законы включают в себя не только нравственный Закон, Десять Заповедей, но и законы здоровья, а также все те, которые управляют жизнью на земле.

Иными словами, зло нельзя смешивать с добром — его нужно устранить. «Омойтесь, очиститесь; удалите злые деяния ваши от очей Моих; перестаньте делать зло; научитесь делать добро, ищите правды, спасайте угнетенного, защищайте сироту, вступайтесь за вдову. Тогда придите — и рассудим, говорит Господь. Если будут грехи ваши, как багряное, — как снег убелю; если будут красны, как пурпур, — как волну убелю» (Исаия 1:15-18).

Смертельная красота

Что бы вам показалось вкуснее и желаннее на первый взгляд: просто высушенный коричневато-охряный абрикос или ярко оранжевая курага; торт с кремовыми разноцветными украшениями или коричневатое печенье домашнего приготовления? Что влияет на ваш выбор? Как правило, первое, что говорит в пользу того или иного блюда, — это цвет, его яркость, насыщенность. Вот на этот крючок производители и ловят потребителя.

Цвет продуктам придают либо природные красители (куркумин — желтый, паприка — красный, свекла — бордовый, черника — фиолетовый и т. д.), либо искусственные, изготавливаемые в основном на основе нефти. Применение последних за прошедшие 50 лет увеличилось в 5 раз. Однако эти искусственные красители далеко не безвредны. Например, краситель,

придающий малиновый цвет (Red 3), вызывает рак щитовидной железы у подопытных животных. Тартразин, окрашивающий в оранжевый цвет (Yellow 5), часто вызывает серьезные гиперчувствительные реакции по типу крапивницы. В лабораторных исследованиях также доказано, что он повреждает ДНК и является канцерогеном. А ведь это только два из множества красителей!

После проведения научных исследований красителей британское правительство побудило производителей пищевых продуктов и ресторанный бизнес отказаться от использования шести существующих красителей до 31 декабря 2009 г. Более того, Европейский парламент издал закон, обязывающий предупреждать покупателей о наличии в пище этих шести красителей следующим образом:

«Может оказывать вредное воздействие на поведение и концентрацию внимания ребенка».

Нам следует проявлять осторожность при приобретении сладостей и других промышленно изготовленных продуктов питания, особенно для детей. И чем ярче и привлекательней они выглядят, тем больше должны нас настораживать. Часто искусственные красители содержатся в дешевой, недоброкачественной продукции, мажущей своими цветами и запахами. Такая пища не имеет питательной ценности и часто наносит вред организму ребенка. И хотя мы в некоторой степени зависимы от пищевой промышленности, наилучшей и самой безопасной является пища, приготовленная вами, дорогие мамы, в домашних условиях из выращенных вами же продуктов.

Йогурт из ягод

- 125 мл холодной воды
- ½ стакана орехов кешью или очищенных семян подсолнечника
- ½ стакана хорошо разваренного холодного риса (любого)
- 1 стакан любой мороженой ягоды (клубники, черники, смородины, малины)
- ¼ стакана мягких фиников
- 1 ч. л. лимонного сока*
- соль на кончике ножа

Взбить в блендере первые 3 ингредиента. Затем добавить все остальные и взбивать до однородной массы. Разлить по креманкам или высоким стаканам. Украсить фруктами.

***Если вы делаете йогурт из клубники или смородины, лимонный сок добавлять не надо.**

Пирог яблочный закрытый

Тесто:

- 250 г пшеничной муки
- 125 мл растительного масла без запаха
- 65 мл холодной минеральной воды
- 1/3 ч. л. соли

Начинка:

- 1 кг кисло-сладких яблок
- 4 ст. л. сахара
- 1 ст. л. лимонного сока
- ½ ч. л. молотого кориандра (по вкусу)

Просеять муку, сверху налить масло и смешать его с мукой, затем растереть смесь руками, чтобы получилась мелкая крошка. После этого добавить холодную минеральную воду, соль и замесить тесто. Из теста сделать шар, накрыть его салфеткой и положить в холодильник на 1,5 ч.

Подготовить яблочную начинку. Для этого яблоки разрезать вдоль на 4 части, удалить семена, а затем каждую часть нарезать ломтиками толщиной около 2 мм. Яблоки сразу же заправить лимонным соком, сахаром, молотым кориандром и перемешать, чтобы они не потемнели.

Охлажденное тесто разделить на две части так, чтобы одна была примерно вдвое больше другой. Из большей части раскатать тонкую лепешку диаметром около 40 см. Форму для пирога (диаметром 28–30 см с бортами высотой 2–3 см) слегка смазать растительным маслом. Лепешку положить в форму, распределив ее по дну и стенкам, при этом края должны немного выступать из формы. На лепешку равномерно уложить яблоки, сверху накрыть второй лепешкой, раскатанной из меньшей части теста, края соединить и защипнуть.

Выпекать пирог 50 мин при температуре 220 °С. Форму с пирогом перевернуть на металлическую сетку и осторожно встряхнуть, чтобы пирог выпал. Когда сок вытечет, выложить на тарелку и в таком перевернутом виде подавать на стол.

E220?

E220?

E347?



Як повинні відпочивати християни?

Існує розбіжність між відпочинком і розвагами. Відпочинок у повному значенні цього слова зміцнює та відбудовує. Відволікаючи від щоденних турбот і занять, відпочинок відновлює розумові та фізичні сили, робить нас здатними взятися з новою енергією за виконання серйозної життєвої праці.



Розваги – це пошук задоволень, і тут люди часто впадають у крайнощі. Розваги поглинають сили, які необхідні для виконання корисної праці, й таким чином стають перешкодою на шляху досягнення справжнього успіху в житті.

У розвагах, як і в інших справах, вкрай необхідно пам'ятати про стриманість. Добре поміркуйте над тим, який характер мають ваші розваги. Нехай кожна молода людина запитає себе: як впливатимуть такі розваги на мій фізичний, духовний і моральний стан? Чи не буду я настільки засліплений, що забуду про Бога?

Джерело радості

Ніколи не забувайте про те, що Ісус – Джерело радості. Його не тішить людське горе. Він бажає бачити людей щасливими.

Християнам доступно чимало джерел щастя, і вони можуть безпомилково визначити, які розваги є законними та добрими. Вони можуть брати участь у таких розвагах, які не розтлівають розум і душу, не викликають розчарування і не залишають після себе сумних споминів, від яких людина втрачає почуття власної гідності й бажання служити іншим. Якщо вони запросять з собою Ісуса і зберігатимуть молитовний дух, то перебуватимуть у повній безпеці.

Небезпека

Ми живимо в цьому світі не лише для того, щоб розважатися й шукати для себе задоволень. Ми повинні приносити людям користь і бути

благословенням для суспільства. Якщо ми дозволяємо низьким думкам опановувати нами, що властиво багатьом з тих, кого приваблює марнота й безглуздя, то чи зможемо стати корисними для нашого роду й покоління? Як ми можемо стати благословенням для суспільства, в якому живемо?

Не наражайте свою душу на небезпеку, задовольняючи будь-яке егоїстичне бажання; уникайте розваг, які настільки зачаровують вас, що звичайні життєві обов'язки починають видаватися нецікавими і несуттєвими. Потурання таким задоволенням призводить до того, що в розумі утверджуються хибні поняття, зло починає видаватися добром.

Багато розваг захоплюють думки людей, особливо молоді, підтримуючи гарячкове збудження, що позначається на життєздатності набагато більшою мірою, ніж навчання чи фізична праця; при цьому послаблюється інтелект, поглиблюється моральний занепад.

Розваги дітей

Замість того щоб позбавляти себе присутності дітей, аби вони не докучали своїм шумом і не дратували нескінченними проханнями, матір повинна зрозуміти: найкраще проведений нею час – це той, який вона присвятила, щоб утішати своїх дітей, вигадувати для неспокійного, активного дитячого розуму добрі розваги або заняття, які приносили б їм задоволення. Матір буде щедро винагороджена за свої зусилля і час, витрачений для пошуку занять і розваг для своїх дітей.

Життєрадісність

Не дозволяйте, щоб труднощі та повсякденні клопоти затьмарювали ваш розум і робили вас похмурими. Якщо ви це допустите, завжди знайдеться щось таке, що буде вас дратувати і докучати. Життя є таким, яким ми його робимо; і завжди знаходимо те, чого шукаємо. Якщо ми вбачаємо в житті лише печалі й тривоги, якщо схильні перебільшувати незначні труднощі, то зустрінемо безліч проблем, про які будемо постійно думати й говорити. Але якщо дивимось на світлий бік життя, знайдемо для себе достатньо такого, що зробить нас радісними й щасливими.

Якщо посміхаємося до інших, ці посмішки повернуться до нас. Якщо говоримо ласкаві, добрі слова, то такі ж слова будуть говорити й нам. Обов'язок кожного – підтримувати в собі життєрадісний дух замість того, щоб поринати в роздуми про сумне і неприємне. Багато хто не лише робить себе таким чином нещасним, а й приносить власне здоров'я й щастя в жертву хворобливій уяві. У своєму оточенні такі люди завжди бачать щось, з чим не погоджуються, і постійно ходять з похмурим виглядом, який красномовніше від слів свідчить про їхнє незадоволення. Емоційна пригніченість шкодить здоров'ю, утруднюючи процес травлення, порушуючи живлення організму. Смуток і переживання не можуть усунути жодної проблеми, зате завдають великої шкоди, тоді як життєрадісність і надія, освітлюючи шлях іншим, є «життям для тих, хто їх знайде, і здоров'ям для їхнього тіла» (Біблія, Прип. 3:8).

Баланс дисципліни

Привчати дитину до дисципліни потрібно з того моменту, коли вона вперше проявляє свою волю і бажання. Це можна назвати мимовільним вихованням. Саме тоді батькам потрібно докласти усіх зусиль. Тягар даної роботи неминуче лягає на плечі матері. Вона перша починає піклуватися про дитя і повинна закласти основи виховання, які допоможуть розвинути в дитини сильний, врівноважений характер ...

• Мета дисципліни

Мета дисципліни - навчити дитину керувати собою, бути самостійною і стриманою. Тому як тільки вона зможе щось розуміти, її необхідно навчити послуху. Поводьтєся з нею так, щоб вона зрозуміла необхідність та важливість послуху. Допоможіть дитині побачити, що все підпорядковується закону і що непослух зрештою призводить до лиха і страждання. Коли Бог говорить «не роби», Він у Своїй любові застерігає нас від наслідків непослуху, щоб врятувати нас від неприємностей і втрат.

Батьки, які нехтують вихованням своїх дітей доти, доки їхній характер остаточно не зіпсується, тим самим завдають дітям дуже серйозної шкоди: діти виростають егоїстичними, вимогливими, неприємними. Діти не подобаються самим собі, так само, як і іншим не подобається їхнє товариство, і тому вони завжди залишаються незадоволеними. Виховна робота матері повинна починатися з раннього віку дітей, щоб не дати сатані шансу взяти під контроль розум і характер малюків.

• Крайнощі

У багатьох сім'ях дітей начебто непогано навчають і дисциплінують, але коли руйнується звична система правил, діти виявляються нездатними самостійно мислити, діяти або приймати рішення. Цих дітей дуже довго тримали в рамках залізних правил, їм



довго не давали самостійно мислити і діяти там, де це було вкрай необхідно, і внаслідок цього в них не розвинулося впевненості в тому, що вони можуть покластися на власний розсуд або особисту думку. Коли молоді люди виходять з родинного кола, оточуючі своїми порадами і судженнями можуть легко спрямувати їх не в той бік. Характер невпевнених дітей нестійкий. Їх не привчили покладатися на власне судження, коли це доцільно і необхідно, тому їхній розум не розвинувся і не зміцнів належним чином. Діти, яких довго контролювали батьки, стають повністю залежними від їхніх поглядів.

З іншого боку, молодим не можна дозволяти думати та діяти абсолютно незалежно від батьків та вчителів. Дітей треба навчати з повагою ставитися до суджень досвідчених людей і керуватися ними. Їх потрібно виховувати таким чином, щоб вони мислили так само, як їхні батьки й учителі, і наставляти так, щоб вони цілком свідомо прислухалися до порад старших. Коли діти вийдуть з-під опіки батьків і вчителів, їхній ха-

раактер не буде подібний до тростини, яка гойдається від вітру.

Якщо не привчати молодь самостійно мислити і діяти згідно з їхнім обдаруванням та складом розуму, то навіть при суворому вихованні вони залишаться слабкими як у розумовому, так і в моральному відношенні.

• Виховання - нелегке завдання

Нелегко мудро навчати і виховувати дітей. Коли батьки будуть чинити з дітьми за законом, у страху Божому, у них можуть виникнути труднощі. Діти почнуть проявляти порочність, приховану в їхніх серцях, демонструвати прихильність до нерозсудливості та незалежності, ненависть до обмежень та дисципліни і постійно обманювати. Багато батьків, замість того щоб карати за це дітей, воліють не звертати увагу, не бачити приховане в глибині і не розрізняти справжнього стану речей. Тому діти продовжують обманювати, формуючи характер, який не може бути схвалений Богом.

Дозволяти дитині керуватися своїми гріховними нахилами означає дозволяти їй псуватися і набувати досвіду у скоєнні злих вчинків. Мудрі батьки не скажуть своїм дітям: «Роби власний вибір. Іди, куди хочеш, і роби, що хочеш», а скажуть: «Послухай повчання Господа». У сім'ї повинні бути вироблені мудрі правила й настанови, щоб не зіпсувати красу сімейного життя.

• Єдність батьків

Дітей необхідно привчати дотримуватися правильних принципів. Якщо батьки єдині в питаннях дисципліни, дитина буде знати, що конкретно від неї вимагається. Але якщо батько своїм словом або поглядом показує, що не схвалює материнські методи виховання, якщо батько відчуває, що мати занадто вимоглива, і вважає, що повинен замінити суворість пустощами і потуранням, то тим самим він веде дитину до загибелі. Співчутливі батьки будуть використовувати обман, і дитина незабаром зрозуміє, що вона може робити все, що забажає.

• Ніжність і дисципліна

Діти - це дуже чуйні, люблячі і ранимі істоти. Їх можна легко порадувати і так само легко засмутити. М'яко і з любов'ю виховуючи дітей за допомогою ніжних слів і дій, матері спроможні повернути їх до себе. Але вони припускаються великої помилки, виявляючи суворість до дітей. Щоб у сім'ї був лад, необхідно поводитися врівноважено, спокійно і неупереджено керувати справами. Без гніву говоріть те, що ви хочете сказати, дійте обачно, не відступаючи від того, що ви сказали.

Ви ніколи не пошкодуєте про те, що ніжно поводитися зі своїми дітьми. Не відштовхуйте їх своєю холодністю і байдужістю до їхніх дитячих забав, радощів і смутку. Ніколи не дивіться на них похмуро, спідлоба і не допускайте, щоб з ваших вуст зривалися різкі слова.

Суворість і справедливість, не засновані на любові, не спонукають ваших дітей чинити правильно. Зверніть увагу, як швидко з'являється в дітей агресивний дух. Існує кращий, ніж примус, спосіб поводитися з дітьми. Справедливість і любов — близнюки. Нехай любов і справедливість поєднуються, коли ви виховуєте дітей, і Бог, безперечно, надасть вам допомогу і посприяє вашим зусиллям.

**Батьки, пам'ятайте,
що ви несете відповідальність
перед Богом за виховання
ваших дітей!**

Мамині помічники

Як батьки, так і діти мають у сім'ї важливі обов'язки. Навчайте дітей, що вони - повноправні члени родини. Їх годують, одягають, люблять і доглядають; а вони, виявляючи повагу, можуть виконувати деякі домашні обов'язки і приносити щастя у свою сім'ю. Нехай кожна матір навчає дітей, що вони як члени родинного кола також повинні нести за нього відповідальність. Кожний член сім'ї повинен виконувати свої сімейні обов'язки.

Нехай діти знають, що, виконуючи невеликі доручення вдома, вони допомагають батьковій матері. Дайте їм якусь роботу і заохочуйте їх, кажучи, що після її виконання вони матимуть час на розваги. Дітям притаманна непосидючість, тому їх доцільно привчати поділяти з батьками турботи сімейного життя. Ніколи не дозволяйте, щоб вони самі обирали собі заняття. Постійно наглядуйте за тим, що роблять ваші діти.



Батьки!

Проводьте якомога більше часу з вашими дітьми! Намагайтеся виявити особливості їхніх характерів, щоб знати, як виховувати їх згідно зі Словом Божим. Нехай з ваших уст не зірветься жодного слова, яке могло б засмутити їх і позбавити мужності. Не створюйте в домі похмурої обстановки. Будьте привітні, добрі та ніжні зі своїми дітьми, уникаючи нерозумної поблагливісті. Нехай вони вчаться зносити свої маленькі розчарування, як це роблять всі інші. Не заохочуйте їх завжди приходити до вас зі своїми дитячими скаргами одне на одного. Навчайте їх бути толерантними один до одного, намагайтеся підтримувати взаємне довіря і повагу.



Плоскостопие у детей

Стопа несет значительную нагрузку при стоянии, ходьбе, беге и прыжках; служит для опоры и амортизации толчков и ударов при ходьбе. Выполнение этих важных функций обеспечивается ее анатомическим строением.



Стопа состоит из трех сводов, которые образованы костями и укреплены мышцами и связками. Внутренний продольный свод расположен на внутренней поверхности стопы (от пятки до первого пальца) и обеспечивает рессорную функцию — именно об этом мы и будем говорить сегодня. Есть еще наружный продольный и поперечный своды. В образовании нормальных сводов важную роль играет не только правильное взаиморасположение многочисленных частей стопы, но и состояние ее связочного аппарата и согласованная работа мышц стопы и голени.

Детская стопа отличается от стопы взрослого человека. У детей костный аппарат имеет частично хрящевую структуру, мышцы и связки еще слабы и очень подвержены растяжению. У детей величина отношения общего веса к размеру стопы значительно больше, чем у взрослых, поэтому на всю опорную поверхность, особенно на область внутреннего свода, приходится более значительные нагрузки. Окончательно своды стопы формируются к 3-4 годам, хотя относительная слабость мышечно-связочного аппарата отмечается до 6-7-летнего возраста. **Помните, что на протяжении первого года жизни и затем обязательно в три года ребенка необходимо проконсультировать у ортопеда.** Ранняя диагностика, своевременно начатое лечение или профилактика предотвратят развитие заболеваний костного аппарата (в том числе и стоп) у вашего малыша.

● **Давайте рассмотрим, что такое плоскостопие и как с ним бороться**

Плоскостопие — это заболевание опорно-двигательного аппарата, которое проявляется в снижении сводов стопы. Истинное плоскостопие у детей младшего возраста встречается довольно редко, это чаще врожденная форма, при которой стопы имеют характерный вид: стопа-качалка или пресс-папье; гораздо чаще ставится диагноз «Плосковальгусная установка стоп», в этом случае основным диагностическим признаком является отклонение пятки кнаружи.

Плосковальгусная установка стопы у детей первых лет жизни чаще является следствием общей ослабленности организма, нарушения мышечного тонуса. Общая мышечная слабость, недоношенность, частые и длительные острые респираторные вирусные заболевания, бронхиты, пневмонии и особенно рахит неблагоприятно сказываются на состоянии стоп.

Самым эффективным средством профилактики является общее укрепление организма ребенка, достаточная двигательная активность.

Уже в младенческом возрасте следует обеспечить малышу наибольшую свободу движений, мышцы его должны правильно развиваться, нельзя стеснять стопы ребенка тугими ползунками, тесными носками, детям до года не стоит надевать жесткую обувь. Массаж и гимнастика в раннем возрасте, плавание значительно укрепляют и развивают все органы и системы. Не стоит торопить события и преждевременно учить ребенка ходить, помещая его в манеж, «ходунки» — его ножки еще не готовы к таким нагрузкам, пусть ваш малыш ползает до тех пор, пока не встанет самостоятельно. Излишний вес ребенка еще больше усугубляет ситуацию, полные малоподвижные дети страдают плоскостопием особенно часто.

К сожалению, многие родители относятся к плоскостопию не очень серьезно и считают, что со временем стопы сами собой приобретут нормальное строение, однако данное заболевание самым неблагоприятным образом влияет на весь опорно-двигательный аппарат ребенка. У большинства детей деформация стоп сопровождается нарушением осанки, так как нарушается нормальное взаиморасположение таза и позвоночника. Кроме того, малыш, страдающий плоскостопием, быстрее

устает при ходьбе, беге, жалуется на боль в ножках, не может полноценно участвовать в подвижных играх своих сверстников. Отсутствие рессорной функции уплощенной стопы приводит к постоянной микротравматизации позвоночника, спинного и головного мозга. Повышенная утомляемость, нарушения нервных процессов и даже головные боли могут иметь свою первопричину в плоских стопах.

Чем раньше начато лечение, тем лучшие результаты оно приносит. **Лечение плоскостопия и плосковальгусной деформации стоп должно быть комплексным:** массаж, лечебная гимнастика, физиотерапевтические процедуры, ортопедические стельки или ортопедическая обувь. Важно, чтобы процесс исправления дефектов стоп был непрерывным и достаточно длительным, включал в себя меры, укрепляющие весь организм ребенка.

● **Корректирующие упражнения**

Для начала эти движения в стопах могут быть пассивными, то есть выполняться с посторонней помощью, но вскоре малыш их освоит и сможет все делать самостоятельно под вашим руководством. Рассмотрим основные движения:

- супинация стопы (поворот стопы подошвой вовнутрь);
- тыльное сгибание стопы (стопу тянем вверх к передней поверхности голени);
- подошвенное сгибание стопы (тянем вниз, к задней поверхности голени);
- сгибание и разгибание пальцев, супинация обеих стоп, захват и удержание подошвами небольшой округлой игрушки (мячика и т. п.), вращение стоп.

К сожалению, многие родители относятся к плоскостопию не очень серьезно и считают, что со временем стопы сами собой приобретут нормальное строение, однако данное заболевание самым неблагоприятным образом влияет на весь опорно-двигательный аппарат ребенка.

Лечебная гимнастика проводится несколько раз в день, босиком или в тонких носочках, по 2-3 упражнения.

Особое внимание следует уделять навыку **правильной установки стоп при стоянии и ходьбе**. Ребенок, начинающий ходить, широко расставляет ноги, увеличивая таким образом площадь опоры. Это нормально, но к 2-3 годам должна сформироваться правильная походка, при которой ребенок ставит стопы параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга.

С целью лечения плоскостопия у детей с плоскостопной установкой стоп очень полезны **плавание и упражнения в воде**. Ходьба по дну ванны по рифленому коврику, подпрыгивание на нем стимулируют чувствительные детские стопы, вода снимает излишнюю нагрузку на ноги, делая упражнения более легкими и приятными для ребенка. Также благотворный эффект оказывает закаливание водой.

Ортопедическое лечение может проводиться только по рекомендации врача-ортопеда, самостоятельно заказывать индивидуальные ортопедические стельки, а тем более покупать, нельзя. Ортопедическая обувь и стельки не лечат, а только предупреждают дальнейшую деформацию стоп, пользоваться ими постоянно не рекомендуется, так как довольно быстро развивается атрофия мышц стопы, поэтому в любом случае необходимо проводить массаж и лечебную гимнастику.

Обувь для ребенка с плоскостопием подбирается особенно тщательно, она должна быть устойчивой, иметь высокий жесткий задник, удерживающий пятку в правильном положении; лучше носить ботиночки, фиксирующие голеностопный сустав. Обувь должна точно соответствовать размеру стопы стоящего ребенка и быть на 0,5-1 см длиннее его самого длинного пальца. Маленький каблучок — обязательная деталь хорошей обуви, он должен быть широким и устойчивым.

Детям с деформацией стоп нельзя носить валенки, резиновые сапоги, мягкие тапки, сандалии без задника. Ни в коем случае нельзя доншивать чужую обувь, как бы хороша она ни казалась, — она стоптана под чужую ногу, а ведь плохо подобранная обувь является наибольшим злом для нежных ножек ребенка.

Очень полезны для профилактики и лечения дефектов стоп лазание по «шведской» стенке или ходьба по лесенке, лежащей на полу.

Для детей с плоскостопной установкой стоп очень полезны **плавание и упражнения в воде**. Ходьба по дну ванны по рифленому коврику, подпрыгивание на нем стимулируют чувствительные детские стопы, вода снимает излишнюю нагрузку на ноги, делая упражнения более легкими и приятными для ребенка. Также благотворный эффект оказывает закаливание водой.

Ортопедическое лечение может проводиться только по рекомендации врача-ортопеда, самостоятельно заказывать индивидуальные ортопедические стельки, а тем более покупать, нельзя. Ортопедическая обувь и стельки не лечат, а только предупреждают дальнейшую деформацию стоп, пользоваться ими постоянно не рекомендуется, так как довольно быстро развивается атрофия мышц стопы, поэтому в любом случае необходимо проводить массаж и лечебную гимнастику.

Обувь для ребенка с плоскостопием подбирается особенно тщательно, она должна быть устойчивой, иметь высокий жесткий задник, удерживающий пятку в правильном положении; лучше носить ботиночки, фиксирующие голеностопный сустав. Обувь должна точно соответствовать размеру стопы стоящего ребенка и быть на 0,5-1 см длиннее его самого длинного пальца. Маленький каблучок — обязательная деталь хорошей обуви, он должен быть широким и устойчивым.

Детям с деформацией стоп нельзя носить валенки, резиновые сапоги, мягкие тапки, сандалии без задника. Ни в коем случае нельзя доншивать чужую обувь, как бы хороша она ни казалась, — она стоптана под чужую ногу, а ведь плохо подобранная обувь является наибольшим злом для нежных ножек ребенка.

Детям с деформацией стоп нельзя носить валенки, резиновые сапоги, мягкие тапки, сандалии без задника. Ни в коем случае нельзя доншивать чужую обувь, как бы хороша она ни казалась, — она стоптана под чужую ногу, а ведь плохо подобранная обувь является наибольшим злом для нежных ножек ребенка.

«Взрослая» страничка

Девочка Нина



Привет, ребята! Сегодня я расскажу вам историю о том, как я подружился с девочкой Ниной.

Она была новенькой в нашем классе. На переменах она не бегала по коридорам, на уроках внимательно слушала учителей, почти ни с кем не общалась. Нина старалась помочь тем, кто не справлялся с домашним заданием, а если над ней шутили, она только улыбалась и ничего не отвечала.

Мне очень хотелось узнать: всегда ли Нина такая добрая или же она может рассердиться и грубо ответить? И вообще, почему она, как другие девочки, не бегают по коридорам, не обсуждают моду. Я стеснялся подойти к ней и заговорить. А вдруг мальчишки будут потом шутить надо мной? Тогда я начал дергать ее за косички, кривляться, подшучивать над ней. Но она все равно оставалась спокойной, не грубила мне, а наоборот, старалась помочь мне с домашним заданием по математике, в которой я был не очень силен.

Через неделю наш классный руководитель решила пересадить некоторых учеников.

И вы не поверите: меня посадили за одну парту с Ниной!

«Что теперь будет? — размышлял я. — Ведь она со мной и разговаривать не захочет».

Но Нина повернулась ко мне и сказала:

— Я очень рада, что меня посадили с тобой за одну парту. Я смогу помогать тебе решать задачи по математике, а ты будешь объяснять мне физику, я ее плохо понимаю. Идет?

Она улыбнулась и протянула мне руку. Я не мог сказать и слова, поэтому просто пожал ее руку.

Когда закончился урок, я спросил Нину:

— Ты на меня не обижаешься?

— Нет.

— Я же столько раз дергал тебя за косички и шутил над тобой!

— Ну теперь же ты этого делать не будешь?

— Нет.

— Тогда зачем мне обижаться?

После того разговора мы стали хорошими друзьями. Нина помогла мне с математикой, а я объяснял ей физику. Нина никогда не вспоминала, что я плохо с ней общался, она простила меня.

Ваш друг Макс



Начало на с. 2

БИБЛЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД НА ЗДОРОВЬЕ И ИСЦЕЛЕНИЕ



В христианстве организм человека рассматривается как совершенное творение Божественной мудрости, в котором нет ничего лишнего. Его необходимо исследовать, мудро использовать и не разрушать. В таком случае он будет работать в оптимальном режиме, и ему не потребуются широко рекламируемые нефизиологичные «чистки» для балансировки энергии, свойственные восточным методам лечения.

Нужно отметить, что в основе всех систем исцеления и поддержания здоровья лежат общие принципы. Например, физическая активность, свежий воздух, солнечный свет, чистоплотность, преимущественно растительная пища, умеренность, способность справляться со стрессами и страхом, полноценный отдых, вера (в Бога, в себя, в лучшее). При соблюдении хотя бы нескольких из этих принципов снижается риск возникновения многих заболеваний. Однако важно помнить, что ошибочная трактовка правильных принципов приводит, в конечном итоге, к заблуждениям.

Например, с библейской и научной точки зрения польза физических упражнений рассматривается по-иному, чем в восточной философии. Если первые подчеркивают эффект улучшения циркуляции крови, повышение мышечного тонуса, то последняя говорит об улучшении тока мистической энергии по мистическим меридианам. Если первые говорят о пользе преимущественно растительной пищи из-за низкого содержания холестерина, высокого содержания клетчатки и фитохимических веществ, то последняя подчеркивает мистические энергетические свойства продуктов. Это касается и других принципов здорового образа жизни. В конечном итоге, складывается впечатление, что жизнь действительно создана и поддерживается некими Инь и Янь, а не разумным Творцом. И, наконец, все сводится к вопросу о первопричине, где эволюционная, восточная и хри-

стианская философии расходятся во мнениях: случайность, Инь и Янь или Бог-Творец?

Поэтому важна не только физическая сторона философии здоровья. «Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?» (Марка 8:36) Христианину необходимо помнить о том, что «противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить» (1 Петра 5:8). Согласно книге Откровение, глава 13, перед Вторым пришествием Иисуса Христа люди всего мира станут участниками невероятных событий. Предметом всеобщего исследования станет Божий Закон: действительно ли его нужно в точности соблюдать или достаточно частичного послушания? Нужно ли быть принципиально честным и жить по Божьим Заповедям, или для Бога достаточно, чтобы мы научились смешивать добро и зло, праведное и грешное в правильной пропорции?

Внимательному читателю Библия открывает тему Великой борьбы между Христом и сатаной. Это борьба двух мировоззрений. Великая борьба идет за оправдание Божественного авторитета и Его Закона. С начала своего восстания сатана стремился уничтожить Божий Закон: «Змей был хитрее всех зверей полевых, которых создал Господь Бог. И сказал змей жене: подлинно ли сказал Бог: не ешьте ни от какого дерева в раю? И сказала жена змею: плоды с дерев мы можем есть, только плодов дерева, которое среди рая, сказал Бог, не ешьте их и не прикасайтесь к ним, чтобы вам не умереть. И сказал змей жене: нет, не умрете, но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло» (Бытие 3:1-5). Он представил идею о том, что нарушение Божьего Закона — смешение добра и зла — выведет людей на новый, более высокий уровень жизни. Хотя этого не произошло и человечество до сих пор пожинает плоды непослушания, сатане удается ослеплять умы многих людей, чтобы они не понимали при-

чину своих бед. Он все так же пытается внушить людям, что нет никакой разницы, соблюдают ли они Божьи Законы, включая законы здоровья, или нет. Он возвышает творение (космос, растительный и животный миры) над Творцом и таким образом устраняет необходимость нравственного выбора человека. Добро и зло исчезают как понятия, все становится хорошим и необходимым в определенной мере.

Тот, кто не делает вопрос повиновения Божьим Законам — нравственному или физическому — принципиальным в своей жизни, следует по стопам древнего змия и навлечет на себя Божественное неодобрение.

Как узнать, согласуется ли тот или иной метод лечения с библейскими принципами? Следующие критерии помогут вам сделать правильный выбор.

- Метод лечения признает Бога-Творца и то, что целительная сила исходит от Него (Псалтирь 102:2-3); сближает человека с Богом и побуждает его принять условия исцеления/спасения.

- Согласуется с научными методами исследования (поиском истины) и духовными истинами, а не основан на заявлении «всем помогает» (Иоанна 14:6; Исаия 8:20).

- Пропагандирует здоровый образ жизни, соблюдение законов здоровья (Исход 15:26).

- Не препятствует общению с Богом, то есть не нужно выбирать между верностью Богу и методом лечения (Второзаконие 13:1-5).

- Принимает во внимание не только физическое, но и психозомоциональное состояние человека (Притчи 17:22).

Все методы лечения необходимо тщательно проверять (2Тимофею 2:15).

Следование библейским и истинно научным принципам позволит нам поддерживать состояние своего здоровья на оптимальном уровне, находиться в мире с Богом и иметь надежду на полное восстановление и вечную жизнь.

Растворимые волокна укрепляют иммунитет



Исследование, проведенное специалистами из Университета Иллинойса (США), подтвердило то, что люди подметили уже давно: яблоки — залог здоровья. В частности, ученые выяснили, что богатая растворимыми волокнами пища укрепляет иммунную систему.

Эксперименты проводились на лабораторных мышах. Их разделили на две группы: на протяжении шести недель одну группу кормили пищей с низким содержанием жиров и растворимыми волокнами, а другую — нежирными продуктами с нерастворимыми волокнами. Растворимые волокна присутствуют во фруктах, овощах семейства капустных (брокколи, цветная капуста), бобовых, злаках и орехах, а нерастворимые — в продуктах из цельного зерна, отрубях, некоторых грубых овощах.

Через шесть недель грызунам сделали инъекции липополисахарида (соединение липида и углевода), который вызывает реакцию организма, сходную с той, что имеет место при бактериальном заражении. Через два часа после укола группа мышей, питавшихся растворимыми волокнами, чувствовала себя гораздо лучше, чем остальные подопытные. Кроме того, эта группа поправилась вдвое быстрее остальных.

Лечебные свойства продуктам, содержащим растворимые волокна, придает интерлейкин-4 — белок, ограничивающий развитие воспаления. Растворимые волокна изменяют индивидуальные особенности иммунных клеток, в результате чего последние из провоспалительных (способствующих развитию воспаления) превращаются в противовоспалительные, целебные клетки, которые помогают организму эффективнее бороться с инфекциями.

Кроме растворимых волокон от многих заболеваний нас защищает ряд фитохимических веществ, содержащихся в овощах и фруктах.

Например, красный пигмент клюквы предотвращает прикрепление микроорганизмов в мочевыделительной системе, что профилактирует развитие инфекций (пиелонефрит, цистит, уретрит). Ликопин томатов предотвращает развитие рака простаты. Некоторые фитохимические вещества, содержащиеся в ягодах, также угнетают рост раковых клеток, причем, чем темнее окраска ягод, тем выше их защитные свойства. Овощи семейства капустных также обладают выраженными противораковыми свойствами.

«Чтобы знать, какие продукты питания являются наилучшими, мы должны изучить первоначальный Божий план о том, чем питаться человеку. Тот, Кто сотворил человека и понимает его потребности, указал Адаму, что ему есть: «Вот, — сказал Он, — Я дал вам всякую траву, сеющую семя... и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу» (Быт. 1:29). Оставив Едем, чтобы зарабатывать себе на жизнь, обрабатывая землю, находящуюся под проклятием греха, человек получил разрешение есть также «полевую траву» (Быт. 3:18). Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определенное для нас нашим Творцом. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, чего не может дать более сложная и возбуждающая пища» (Э. Уайт. Основы здорового питания, с. 81).

Пища для поддержания жизни



- Не все продукты питания, хорошие сами по себе, одинаково полезны при всех обстоятельствах. Продукты надо старательно выбирать. Наше питание должно соответствовать времени года, климату, в котором мы живем, и нашим занятиям. Некоторые виды пищи, годные для одного времени года или климата, не годятся для другого. Также существуют различные продукты, которые больше всего подходят для людей определенных профессий. Часто пища, полезная для тяжело работающих физически, непригодна для людей, которые ведут сидячий образ жизни или заняты напряженным умственным трудом. Бог дал нам большой выбор здоровой пищи, и каждый человек должен избирать то, что, на основании опыта и здравого суждения, лучше всего удовлетворяет его потребности.

- В природе существует обильный запас фруктов, орехов и зерна. Благодаря развитию транспорта, продукты разных стран с каждым годом распределяются все более равномерно. В результате этого многие продукты питания, которые немного лет тому назад считались недоступным предметом роскоши, стали доступной всем пищей на каждый день. Это в особенности относится к сушеным и консервированным фруктам.



Принципи використання сімейних фінансів

Гроші мають велике значення, адже якщо їх правильно використовувати, вони принесуть користь у справах і стануть благословенням для тих, хто бідніший за нас. Але марнотратність і нерозумне використання роблять гроші пасткою для того, хто ними користується. Хто витрачає кошти задля задоволення гордоців і честолюбства, робить їх прокляттям, а не благословенням. Гроші постійно випробовують наше серця. Хто прагне придбати більше, ніж цього вимагають його реальні потреби, повинен шукати мудрості та благодаті, щоб пізнати власне серце і старанно берегти його, аби не створювати собі уявних потреб і таким чином не стати невірним управителем, марно витрачаючи довіреній Господом капітал.

► Планування бюджету

Чимало людей не навчилися планувати свої витрати так, щоб не виходити за межі прибутку. Вони не вчать пристосовуватися до обставин і постійно позичають гроші, поки не потрапляють у борги настільки, що занепадають духом і розчаровуються.

► Ведіть записи видатків

Схильність догоджати собі в усюму, а також відсутність почуття міри та недосвідченість постійно виснажують сімейну скарбницю. Нехай усі навчаться робити підрахунки. Дехто нехтує цією справою, вважаючи її несуттєвою, але це не так. Необхідно вести точний запис усіх видатків.

► Марнотратство

Якщо ви схильні до марнотратства, рішуче намагайтеся позбутися цієї звички. Якщо не зробите цього, то станете банкрутом для вічності. Навички ощадливості, працьовитості та поміркованості є кращим скарбом для ваших дітей, ніж багатий посаг.

Батькам слід навчитися жити за своїми достатками. Словом і прикладом вони мають навчати своїх дітей самозречення. Обмежуйте свої бажання, робіть їх скромними, аби

знайшовся час для інтелектуального вдосконалення й піднесення духовної культури.

► Догоджання не є виявом любові

Не привчайте дітей думати, що ваша любов до них повинна виявлятися в догоджанні їхній зарозумілості, марнотратству та бажанню похизуватися перед іншими. Нині не час придумувати способи витрачання грошей. Використовуйте свою винахідливість, щоб жити більш ощадно.

Природною властивістю сучасної молоді є зневажливе ставлення до ощадливості, яку вони вважають скнарністю й обмеженістю. Проте ощадливість поєднується з широкими ліберальними поглядами і думками. Не може бути справжньої щедрості там, де її не виявляють насправді. Нехай же ніхто не вважає, що вчити-ся ощадливості принизливо; навпаки, треба знаходити якнайкраще застосування навіть крихтам.

► Нерозумна економність

Економність ніколи не повинна призводити до того, щоб харчування стало мізерним і бідним. Передусім діти-учні повинні мати здорову їжу в достатній кількості. Але нехай ті, що готують їжу, збирають і залишки, аби

«нічого не пропало» (Івана 6:12) надаремне. Економність відрізняється від скнарості. Витрачайте гроші розумно!

► Розумні витрати

Підрахуйте всі витрати, навіть найдрібніші, для власного задоволення. Подивіться, що було витрачено на те, аби лише задовольнити смаки, догодити примхам нездорового апетиту. Гроші, витрачені на делікатеси, які не дають користі, могли би бути використані на те, щоб додати вашій домашній комфорту і зручності. Не будьте скнарами, але водночас будьте чесними щодо себе і своїх рідних. Скнарність — це неправильне використання Божих щедрот. Марнотратність — зловживання Божими щедротами. Дрібні витрати, про які, на вашу думку, не варто й згадувати, стають в кінцевому результаті значними сумами.

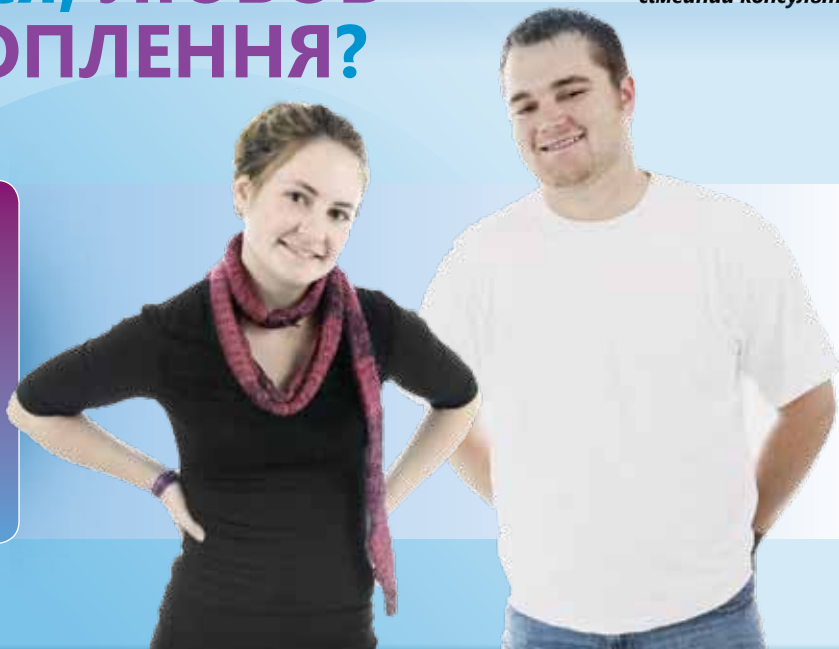
Немає необхідності визначати, яким чином виявлять ощадливість у кожному конкретному випадку. Ті, котрі повністю підкорили свої серця Богові, обрали Його Слово своєю дорогоюказом, знатимуть, як поводитися в різних обставинах життя. Вони навчаться від Ісуса — «тихого і серцем покірного» (Матв. 11:29), виховуючи в собі покірність Христову, і зачиняють двері перед численними спокусами.

Як дізнатися, ЛЮБОВ це чи ЗАХОПЛЕННЯ?

Лідія Нейкурс,
сімейний консультант



Багато людей плутають захоплення зі справжньою любов'ю. Деякі вірять у кохання з першого погляду. Інші не бачать різниці між любов'ю і пристрастю.



Що таке захоплення?

Захоплення — це такий стан, при якому людина повністю охоплена своїм почуттям. Як деякі висловлюються, людина «засліплена любов'ю», тобто вона нічого не бачить, не чує, не думає ні про що й ні про кого, крім предмета свого захоплення. Іншими словами, людина відчуває настільки сильний потяг до іншої людини, що не усвідомлює того, що робить. Отже, що ж характерно для захоплення?

— Закохана людина зазвичай не думає ні про що, крім предмета свого захоплення.

— Закохана людина прагне ідеалізувати того, у кого закохалася. Усі слова і вчинки предмета захоплення здаються їй самою довершеністю. Навколишні можуть вказувати закоханому на безліч тривожних сигналів, але він не помічає їх. Романтичні почуття беруть гору над розумом.

— Закохана людина може занебати свої справи. Вона стає безвідповідальною, нехтує своїми обов'язками.

— Людиною керує не розум, а почуття. У такому стані вона може накоїти багато лиха, про що потім буде шкодувати до кінця життя.

Що таке пристрасть?

Пристрасть — це сильне бажання задовольнити свої сексуальні потреби. Пристрасть часто приймають за кохання, але це зовсім різні почуття.

— Пристрасть егоїстична, вона завжди намагається щось отримати.

— Пристрасть ніколи не думає про ближнього, про те, що з ним буде.

— Пристрасть вимагає негайного задоволення. Вона заявляє: «Я хочу цього для свого задоволення, хочу незалежно від наслідків, хочу цього негайно!»

— Пристрасть спалахує раптово, як вогонь.

Що таке кохання?

— Справжнє кохання розпочинається з дружби.

— Любов приймає і горе, і радіщі коханого.

— Любов жертвує всім для коханого.

— Кохання не відступає і не здається, якщо виникають труднощі.

— Коханню потрібен час, щоб вирости й зміцніти.

— Кохання з першого погляду — це міраж. Сподобатися людині може відразу, захопитися нею можна з першого погляду. Але як не можливо з першого погляду добре пізнати людину, так неможливо і покохати з першого погляду.

— Любов безкорислива, вона ніколи не намагається щось узяти для себе.

— Любов не сліпа, вона прекрасно бачить вади і не дратується, намагаючись допомогти.

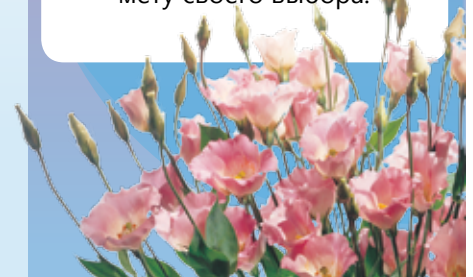
— Кохання хоч і гарне, як квітка, та зовсім не одноденне. Процес зростання тривалий, подібно до росту дерева.

Захоплення, закоханість — це почуття, які можуть бути першим кроком на шляху до майбутнього кохання. Але для того, щоб розібратися з почуттями, які ви переживаєте, необхідний час. Тому ніколи не поспішайте розвивати стосунки, особливо на перших порах після знайомства. Дружба повинна тривати не менше року.



Свойства истинной любви

Любовь — это насаждение небесного происхождения: она свята и чиста. Стремление же плотского сердца не таково. В то время как чистая любовь во всем советуется с Богом и находится в совершенной гармонии с Духом Божиим, плотская страсть оказывается неукротимой и своенравной, она слепо поклоняется предмету своего выбора.



Подготовлено коллективом врачей
пансионата «Наш Дом»

Варикозное расширение вен



нормальная
вена варикозная
вена



Варикозное расширение вен — это хроническое заболевание, главным признаком которого является увеличение диаметра поверхностно расположенных вен нижних конечностей, прямой кишки, пищевода и т. д., застой крови в них и последующее расширение.

Основной причиной развития данного заболевания является слабость сосудов (влияние predisposing факторов) и клапанов внутри вен. Слабость клапанов не позволяет полностью сдерживать обратный ток крови, в результате чего повышается давление на стенки сосудов, что и вызывает расширение вен.

Давайте рассмотрим, какие функции выполняют вены. Задача вен — уносить из тканей кровь, после того как она отдала клеткам все необходимое и забрала все ненужное. По венам кровь течет к сердцу, а потом — к легким, где происходит газообмен, венозная кровь насыщается кислородом и превращается в артериальную, которая по артериям направляется к тканям. Стенки вен тонкие, не имеют выраженного мышечного слоя, как у артерий, поэтому не могут сами сокращаться, а ведь им нужно нести кровь вверх к сердцу вопреки силе тяжести. Что же обеспечивает течение крови по венам? За это отвечают несколько специальных систем.

Наиболее важным фактором, обеспечивающим движение крови по венам от периферии к сердцу, является присасывающая сила, возникающая при сокращениях правого предсердия и затем правого желудочка сердца.

1. Мышечный насос. На помощь венам приходят скелетные мышцы, в толще которых расположены вены. Своим сокращением мышца легко сдавливает вену, проталкивая по ней кровь. Значение мышечного насоса для всей системы кровообращения

огромно, недаром ее иногда называют «вторым сердцем». Если человек малоподвижен или длительно стоит, сидит, то мышцы практически бездействуют и в венах скапливается значительный объем крови, растягивающий их стенки.

2. Венозные клапаны. Внутренняя оболочка вен в некоторых местах образует выросты — клапаны. Их задача — регулировать «одностороннее движение» кровотока по венам. Благодаря работе клапанов венозная кровь может течь только в одну сторону — от периферии к центру, то есть к сердцу. В норме обратный ток венозной крови невозможен, так как клапаны при этом сразу закрываются. Чтобы облегчить отток крови из нижних конечностей, природа «построила» там тройную венозную систему. Здесь есть поверхностные вены, лежащие прямо под кожей. Есть и глубокие вены, которые расположены в глубине мышц. Третья венозная система соединяет глубокие вены с поверхностными, поэтому эти вены называются коммуникантными. Они призваны перераспределять нагрузку с одной венозной системы на другую.

Основной отток осуществляется

глубокими венами. Если этот путь оттока затруднен, то ведущая роль переходит к подкожным венам. Однако они не могут долго играть роль лидера, и в результате происходит варикозное расширение вен. Чтобы полностью обеспечить отток крови из ног, венозным «помощникам» приходится немало потрудиться. Поэтому значение нормальной работы клапанов и мышечного насоса для вен нижних конечностей особенно велико, малейшее нарушение может стать причиной варикозного расширения вен и венозной недостаточности.

Предрасполагающие факторы: наследственная предрасположенность (60-80% больных), беременность, избыточный вес, ношение тяжестей, длительное пребывание в положении стоя или сидя, ношение чулок с тугими резинками, сдавливание вен ног в положении сидя нога на ногу, запоры, обувь на высоком каблуке, тесная обувь, последствия тромбозов.

Проявления заболевания:

- мелкие фиолетовые сосудистые «звездочки» — телеангиэктазии, возникающие на ногах вследствие расширения внутрикожных капилляров — это начальная стадия;
- утолщение стенок и набухание вен (вены в виде «узлов», «шишек»);
- утомляемость, чувство тяжести, жжения, боли в ногах;
- чувство распирания, судороги икроножных мышц, особенно к вечеру, иногда по ночам;
- отеки ног к вечеру, особенно после длительного стояния, но после ночного отдыха исчезают;
- при прогрессировании болезни, как результат нарушения питания тканей, появляются изменения кожи (коричневые, темно-фиолетовые пятна, плохо заживающие язвы).

Профилактика:

1. Питание, предотвращающее появление запоров:
 - достаточное количество клетчатки (цельные зерновые, овощи, фрукты);
 - ограничение жиров (особенно животных) и рафинированных продуктов.
2. Контроль веса.
3. Достаточное употребление воды (предотвращение запоров, разжижение крови и профилактика образования тромбов).
4. Глубокое дыхание (увеличивает отрицательное давление в грудной клетке, что облегчает отток крови из вен).
5. Физическая активность: улучшение циркуляции крови по венам. Полезны простая ходьба, бег, упражнение «велосипед» лежа, поездки на велосипеде, плавание, чередование поднятия на носочки и опускания на стопу. Специалисты отмечают, что особенно полезно подниматься пешком по лестнице.
6. Правильное положение при сиде-

нии (не сидеть «нога на ногу», на корточках). Избегать длительного сидения и стояния.

7. Не носить обувь на высоком каблуке (не выше 3-4 см).

8. Ограничение ношения тяжестей.

9. Избегать тесных резинок (носки, гольфы, чулки).

10. Отдых для вен (несколько раз в день в положении лежа с поднятыми под углом 45° или чуть выше ногами). Для этого под ноги положите подушку или одеяло высотой 15-20 см, но следите, чтобы не было рубцов и перегибов, неравномерно пережимающих голени.

11. На ночь — приподнятое положение ног (на 20-30 см).

Лечение:

1. Устранение факторов риска.

2. Уменьшение массы тела.

3. Не носить одежду, сдавливающую тело (чулки до колен, тугие пояса и т. д.), тесную обувь.

4. Ношение эластичных чулок (лучше колгот) или эластичных бинтов. Покупать чулки и колготы лучше в аптеке, и выбирать стоит известных и хорошо зарекомендовавших себя в этой сфере производителей с аббревиатурой RAL (это знак качества, определяемый после тщательного тестирования изделия). Более детальную информацию об этом вы можете получить в кабинете сосудистого хирурга. Если вы используете бинт, то бинтовать ноги необходимо утром, до вставания с постели (ногу поднять вверх, а не спускать с кровати), начиная от основания пальцев и до паха. Если после бинтования пальцы ног меняют естественную окраску (багровеют, синеют), становятся холодными, изменяется их чувствительность, значит, вы слишком туго забинтовали.

Врач также может предложить склеротерапию, лазеротерапию или операцию — все зависит от конкретной ситуации.

5. Улучшение микроциркуляции крови — в конце дня обливание ног холодной водой.

6. Массаж (только легкое поглаживание и никаких более глубоких приемов!) ног по «отсасывающей» методике: вначале бедро, затем голень, потом стопы.

7. Фитотерапия:

- укрепление стенок сосудов — виноград (ягоды, листья), цитрусовые, любые ягоды (особенно смородина), вербена, манжетка, фиалка трехцветная;

- противовоспалительные и сосудорасширяющие травы — куркума, гинкго билоба;

- разжижение крови — внутрь каштан (1-2 ч. л. порошка из плодов на 1 стакан кипятка, настоять 10-15 мин, пить 3 раза в день), донник (1-2 ч. л. травы на 1 стакан кипятка, пить 2-3 раза в день). В пищу — чеснок: 2-3 дольки в день. Если есть непереносимость (заболевания пищеварительного тракта) сырого чеснока, его можно опустить в

кипятка на 1 мин — жгучесть исчезнет, а лечебные свойства останутся;

- вяжущее действие — наружно компрессы с отваром плодов каштана конского, коры дуба (4 ст. л. коры дуба или нарезанных каштанов на 1 л воды, кипятить 15 мин), настоем донника, календулы, зверобоя (из расчета 1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка, настоять 20 мин). Календулу и зверобой хорошо использовать при наличии трофических язв. Хлопчатобумажную ткань смочить в отваре трав, обмотать ею ноги, сверху покрыть полиэтиленовой пленкой, а затем накрыть одеялом;

- при воспалении вен — компрессы с активированным углем. Порошок активированного угля смешать с размолотыми семенами льна, добавить немного кипятка, чтобы получилась кашка, нанести на сложенную в 3-4 слоя марлю, прикрыть еще одним слоем и положить на кожу. Сверху накрыть полиэтиленовой пленкой и замотать эластичным бинтом. Можно применять компрессы с настоем календулы, зверобоя;

- при трофических язвах — местно компрессы с настоем шалфея, зверобойным маслом, подсоленной водой (1 ч. л. соли на 100 мл воды). Зверобойное масло вы можете приготовить самостоятельно: если у вас есть сухая трава зверобоя, плотно наполните ею маленькую баночку и залейте оливковым маслом, чтобы оно покрывало траву на 3 см, и кипятите эту баночку на водяной бане 30 мин. Если у вас сырой зверобой, все делаем точно так же, только не кипятим на водяной бане, а настаиваем 2 нед в темном месте.

Эффективным при трофических язвах различного происхождения является местное применение облепихового масла.

Помните, что трофические нарушения — это только проявление варикозной болезни, поэтому первоначально нужно лечить именно ее.

Нейро-циркуляторная дистония

Нейро-циркуляторная дистония — это заболевание сердечно-сосудистой системы (ССС), в основе которого лежат расстройства взаимодействия нервной и эндокринной систем, регулирующих работу ССС. Возникает преимущественно у молодых людей и усугубляется в результате низкой переносимости стрессовых ситуаций.

Предрасполагающие факторы:

наследственность, травма головного мозга, неблагоприятные условия жизни (длительное психо-эмоциональное напряжение, психическая травма), вредные привычки (курение, употребление алкоголя, неправильный режим питания, недостаток физической активности), простудные

заболевания, интоксикации, физические перегрузки.

Обострения заболевания возникают вследствие нервно-эмоциональных стрессов, физического перенапряжения, недосыпания, негативного влияния внешних факторов (ионизирующая радиация, вибрация, повышенная температура, промышленные вредности, перемена погоды), перенесенных инфекционных заболеваний и интоксикаций.

Симптомы:

неврозоподобные симптомы (слабость, утомляемость, головные боли, расстройства сна, раздражительность, чувство нехватки воздуха, комка в горле), функциональные сосудистые расстройства (склонность к повышению или снижению артериального давления, зябкость конечностей, сердцебиение, перебои в работе сердца), часто боли в области сердца (длительные, неопределенного характера), симптомы со стороны других органов (кожные проявления, желудочные расстройства, нарушения терморегуляции, потливость, чувство недостатка воздуха).

Может протекать по гипотоническому типу (если преобладает снижение артериального давления), гипертоническому типу (если преобладает повышение артериального давления) и смешанному типу.

Профилактика и лечение:

1. Максимально устранить причину.

2. Контроль стресса.

3. Употребление воды не менее 2 л в день.

4. Физическая активность — по 30 мин 2 раза в день (обязательно чередовать умственную и физическую нагрузку); лучше всего — целенаправленный физический труд.

5. Отдых: ложиться спать не позднее 22:00, сон — около 8 ч.

6. Воздержание (не переутомляться, исключить употребление алкоголя, никотина, кофеина, просмотр телепередач перед сном и с негативной эмоциональной окраской).

7. Гидротерапия — контрастный душ, общее влажное обертывание, общая нейтральная ванна перед сном (с экстрактом хвои, настоем валерианы, мяты).

8. Массаж — расслабляющий, без резких движений.

9. Фитотерапия — валериана, пустырник, ромашка, мята, Melissa, зверобой, душица, боярышник, шиповник.

10. При склонности к гипотонии:

- фитотерапия — эхинацея, солодка, зверобой;

- гидротерапия — холодное растирание, растирание солью, контрастный душ (выполняются, как правило, утром или днем);

- физическая активность (активная ходьба, приседания).

Желаем вам активного и здорового долголетия!



Андрей Евгенько

Ирония детства

Больше всего на свете дети любят сладости. Ну, может, и не все — все не могут любить одно и то же. Но, по крайней мере, в том детстве, осколки которого остались еще в моей памяти, конфеты, печенье, мороженое и прочие вкусности ценились нами, сорванцами-первоклассниками, дороже, чем новая марка в коллекции филателиста. Ну а царицей всех наших «улаждений», конечно же, была жвачка. Главные плюсы ее были более чем очевидны: цена; разные величина и вкус: надоела одна — взял другую; возможность надувать пузыри и лопать их прямо возле уха отличницы Катьки; и, безусловно, наклейки и фантики, которые прилагались к каждой жевательной резинке. После уроков обычно некоторые из нас, вместо того чтобы прямоиком идти домой, отправлялись в паломничество к железному ларьку, где тетя-продавец с радостью сколачивала себе капитал на наших молочных зубах.

Деньги у меня, семилетнего мальчишки, водились редко, реже, чем у моих коллег по учебе, поэтому частенько я ходил не для того, чтобы купить что-либо, а так, за компанию. Естественно, не без надежды ухватить у Кольки или Васьки какую-нибудь наклейку, которая уже имелась у них в коллекции, а если повезет больше — то и пожевать заветную сладость. Но делились мальчишки редко — уж очень дорого им самим обходилось это удовольствие. Если бы меня тогда спросили, есть ли у меня заветная мечта, я бы без промедления сказал: «Собрать коллекцию “Коммандос”». Я не очень понимал, что это за “Коммандос”, но ребята говорили, что это «круто», а лица грозных актеров, смотревшие на меня с

наклеек этой серии, лишний раз убеждали меня в этом.

И вот однажды у нас с братом завелись кое-какие деньжата. Путь их приобретения был следствием махинации, о которой отцу знать было не нужно — ремень ведь к тому времени еще никто не отменял. Поэтому на «братском совещании» единогласно было решено деньги срочным образом инвестировать. Конечно же, вклад пришелся в пользу «жевательной» продукции. Существовала лишь одна проблема — брат собирал не ту коллекцию. Его интересовали больше животные. Не то чтобы он показывал задатки будущего ветеринара, но изображения фауны его привлекали больше, чем разрисованные лица из «Коммандос». Раскол был неминуем. Закончилась история тем, что наш спор привлек внимание «общественности». На шум драки собралась родительская «публика». Разобравшись, что к чему, отец провел с нами беседу о честности, а мы самостоятельно научились еще и консолидации сил и интересов.

Подобные уроки детства переживал каждый. Теперь мы их вспоминаем с улыбкой, не подозревая, что иронизируем сами над собой. Да, мы уже не собираем наклейки и фантики от жвачек, да и сами сладости не занимают в нашей жизни такое уж большое место, как тогда. Но жадность, отсутствие консолидации и понимания, ошибки в определении того, что по-настоящему ценно, — все это продолжает сопровождать нас, взрослых людей. Вот и получается, что мы рады скорее отказаться от любимых сладостей, чем пожертвовать своими интересами ради блага других.

Моя здоровая семья

№ 12 (23) 2010

Видавець — видавництво
«Джерело життя»

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

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії
Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»
Петро Сироткін — директор відділу сімейного служіння УУК
Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»
Ріта Заморська — 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
Діана Лавриненко
Інна Джердж

Дизайн та верстка

Юлія Смаль

Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.

Адреса: 04107, м. Київ,

вул. Лук'янівська, 9/10-А

e-mail: zdorovuj@gmail.com

тел.: (044) 467 50 68

(044) 467 50 72

Смотрите в декабре на телеканале "Надія"

Музична Скринька

пятница 19:30

среда 20:00

ТЕЛЕКАНАЛ

История музыки
Жизнь маэстро
Музыкотерапия
Об инструментах

с Екатериной Филиппчук

www.hopechannel.info, music@hopechannel.info

Надія

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.