



Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

# Моя здоровая семья

№ 5 (28) 2011

## ЕСТЬ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ – ВРЕДНО!

Не секрет, что просмотр телевизора способствует накоплению лишнего веса, поскольку мы меньше двигаемся. Однако это еще не все.

5

## ПЛАСТМАССОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

«Существование психологической зависимости от компьютерных игр все еще вызывает сомнения у многих специалистов и самих людей, увлекающихся компьютерными играми». Подобные предложения можно встретить в начале любой статьи, рассматривающей вопрос зависимости от компьютерных игр.

4

## РАДІСТЬ

Добрий настрій і оптимізм сприяє душевному і фізичному здоров'ю. Про це говорять Приповіді Соломонові (17:22; 15:13): "Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кості"!

6

## ЄДНІСТЬ В СІМ'І

Сімейний союз — це священне товариство, кожний член якого бере на себе частину роботи, допомагаючи іншому. Сімейна справа повинна йти злагоджено, подібно до того як функціонують різноманітні частини добре відрегульованого механізму. Кожний член сім'ї має зрозуміти, що на ньому особисто лежить відповідальність за підтримання затишку, порядку та організованості в сім'ї.

7

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ МАЛЕНЬКИХ ТЕЛЕМАНОВ

8

## ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Сидя у телевизора или за компьютером, дети, как правило, скрючиваются, подгибают под себя ноги, лежат на животе с подпертой руками головой и т. д. И если ребенок пребывает в таком положении часами, а еще добавок сидит так же, делая уроки, то, в конце концов, он заработает сколиоз или кифоз — искривление позвоночника.

10

## ХРИСТИАНСТВО І КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ

«Не поставлю я перед очима своїми речі нікчемної». Ці слова Давида, записані три тисячоліття тому, набувають нового значення в наш час технічного прогресу.

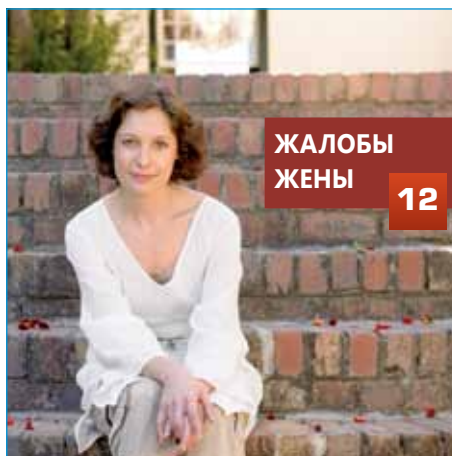
14

## ЗДОРОВЬЕ И СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ



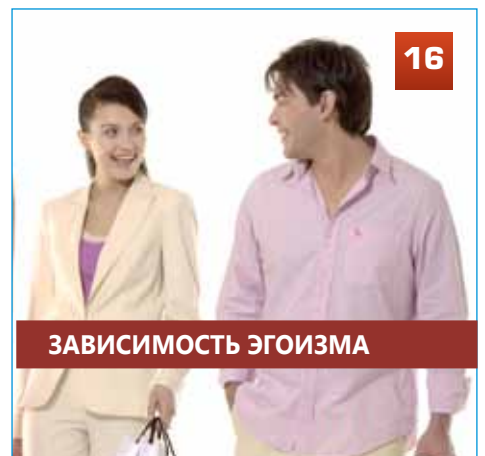
Трудно представить современный мир без средств массовой информации (СМИ) и компьютерных технологий: телевидение, радио, Интернет, мобильная связь, ноутбуки, «планшеты», видео- и компьютерные игры, а также многое, многое другое.

2



ЖАЛОБЫ  
ЖЕНЬ

12



ЗАВИСИМОСТЬ ЭГОИЗМА

16

# ЗДОРОВЬЕ И СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Трудно представить современный мир без средств массовой информации (СМИ) и компьютерных технологий: телевидение, радио, Интернет, мобильная связь, ноутбуки, «планшеты», видео- и компьютерные игры, а также многое, многое другое. Количество информации просто зашкаливает.



**З**а неделю газета «Таймс» предоставляет больше информации, чем человек, живущий в 18 веке, мог бы получить за всю жизнь. Только в этом году будет произведено 4 эксабайта ( $4 \times 10^{19}$ ) новой уникальной информации – это больше, чем за предыдущие 5000 лет! Объем новой технической информации удваивается каждые два года. Для студентов, которые начали четырехлетнее техническое образование, это означает, что половина всего, что они выучили за первый год, устареет к третьему году обучения.

Дети, подростки и молодежь проявляют особый интерес к новым технологиям. Согласно исследованиям, проведенным в Британии, молодое поколение от 8 до 18 лет посвящает более 7 часов в день «электронной жизни» (компьютерным играм, мобильным телефонам, ай-падам и т. п.) Только 1,5 часа в день они тратят на СМС-сообщения, 1,7 часа – на Интернет, 1,5 часа – на компьютерные игры, 2,7 часа – на телевидение. Это новый, еще хорошо не изученный стиль жизни. Как он отразится на физическом и психическом здоровье? Некоторые негативные влияния уже настораживают.

Современное поколение молодежи ведет очень пассивный образ жизни. Информационный поток, поступающий с самых разных экранов – уже не только телевизионных, – действует на детей и молодежь подобно магниту. Все это заставляет их часами находиться в сидячем или лежачем положении. Уже давно прошли те времена, когда городские дворы были полны шумной детворы. Редко увидишь их играющими в прятки

или другие подвижные игры. Новые технологии делают пассивными не только детей и подростков, но и взрослых. Как следствие, все больше людей имеют избыточный вес, ожирение и связанные с ними сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак.

Недавно американские ученые провели исследование, которое позволило изучить влияние просмотра телепередач на здоровье человека. В ходе работы они наблюдали за 8800 взрослыми людьми, у которых на момент начала исследования не было сердечных заболеваний и которые регулярно и подолгу смотрели телевизор. Учитывались их общее состояние здоровья, уровень холестерина в крови, возраст и наличие вредных привычек. В результате было обнаружено, что те, кто проводил перед телевизором более 4 часов в день, подвергали себя 80 % вероятности умереть от сердечно-сосудистых заболеваний. Причем на каждый лишний час, проведенный за просмотром телешоу, сериалов и новостей, приходилось 18 %. На 46 % увеличилась вероятность наступления смерти от других заболеваний, причиной которых стала гиподинамия. Всего за период исследования умерло 284 человека.

Как считает представитель Института сердечных заболеваний и диабета имени Бейкера Дэвид Данстен, вреден не столько телевизор сам по себе, сколько долгие периоды неподвижного сидения перед ним. Нельзя не принимать во внимание и компьютер – после или перед просмотром телепередач многие проверяют рабочую или личную почту и посещают любимые сайты. По мнению ученых, даже те, кто

пытается заниматься спортом, не всегда в состоянии компенсировать вред, нанесенный подобным преступным для здоровья сидячим образом жизни. Долговременное отсутствие движения в мышцах неизбежно приводит к практически необратимому нарушению обмена веществ, которое нельзя исправить непродолжительными занятиями в спортзале.

Следующим фактором риска, который таят в себе информационные технологии, является недосыпание. Так уж происходит, что самые интересные телевизионные программы транслируют ближе к полуночи. Интернет-форумы, работа с почтой, социальные сайты, как например Facebook, Одноклассники и многие другие, также забирают много времени по вечерам. Незаметно они крадут время сна, а это сказывается на работоспособности, концентрации внимания, учебе, физическом здоровье и многом другом.

Ученые из Института Лоуисвилль (Кентукки, США) исследовали влияние недостатка сна на умственные способности детей. Недостаток сна нарушает течение процессов становления речи, что может отразиться на умственных и лингвистических способностях ребенка, а ведь это основополагающие компоненты для формирования речи, чтения, осмысления речевой информации. Ученые заявили, что даже незначительное недосыпание (час за ночь) нарушает нейрокогнитивные способности ребенка. Первые школьные годы являются критическим этапом, определяющим успех обучения в будущем. Поэтому

очень важно, чтобы ученики первых классов полноценно выспались перед новым учебным днем (<http://www.sciencedaily.com/releases/2007/06/070612075026.htm>).

Помимо негативного физиологического влияния, СМИ могут оказывать негативное социальное и психологическое действие при неправильном их использовании.

Подростки, проводящие много времени перед телевизором или за компьютерными играми, часто имеют плохие отношения с родителями. Те же, кто тратит больше времени на чтение и подготовку уроков, имеют более крепкую эмоциональную связь с мамами и папами. В этом уверен коллектив ученых из Университета Отаго (Новая Зеландия), опросивший в 2004 г. более 3 тыс. подростков 14-15 лет. Юные респонденты рассказывали исследователям о том, как они проводят свободное время и какие у них отношения с родителями и друзьями. Выяснилось, что чем больше юноша/девушка уделяет времени просмотру телепередач и играм, тем хуже ему/ей удается налаживать отношения и эмоциональную связь со старшим поколением. Каждый час просмотра телепередач увеличивает риск плохих отношений с родителями на 4 %, а каждый час компьютерных игр – на 5 %.

Многие современные фильмы или передачи унижают старшее поколение и возвышают младшее. Кто из нас не видел детских фильмов или мультфильмов, в которых главные герои-дети очень умные и сообразительные, а их папы и мамы, бабушки и дедушки – ничего не понимающие в жизни, выжившие из ума люди. Неудивительно, что молодое поколение, воспитанное на таких ценностях, не имеет уважения к старшим.

Обзор, изданный американским «Журналом профилактической медицины», показывает, что люди, увлекающиеся видеоиграми, чаще впадают в депрессию.

Исследователи наблюдали за 562 пациентами в возрасте от 19 до 90 лет в Сизлте (Вашингтон), месте, где самые высокие показатели использования Интернета. И вот какие результаты были получены в ходе научного эксперимента:

- 45,1 % играют в видеоигры;
- у увлекающихся играми представителей мужского пола наблюдается более высокий индекс массы тела, чем у неиграющих;
- мужчины и женщины используют компьютерные игры в Интернете для общения;
- взрослые игроки ведут в основном сидячий образ жизни и меньше гуляют;
- мужчины чаще становятся увлеченными игроками, чем женщины;
- игроки сообщают сразу же о двух фактах: они чаще страдают депрессией и проводят больше времени в Интернете, чем люди, не играющие в компьютерные игры.

Исследователи также обнаружили следующее: игроки чувствуют, что они получают меньше социальной поддержки от членов семьи и больше от тех, кто играет с ними.

Медики из австралийской клиники Нерепан выяснили, что около 8 % пользователей, играющих в компьютерные игры, имеют симптомы нездоровой зависимости.

Обследование 2 тыс. игроков старше 14 лет показало, что 156 респондентов имеют психологические проблемы. Согласно другим наблюдениям, количество зависимых игроков составляет от 8,5-11,9 %.

Хорошим индикатором игромании служит отсутствие самоконтроля: игрок тратит на

компьютерные забавы гораздо больше времени, чем планировал, или играет, даже если знает, что не должен этим заниматься. Обычно зависимые игроки предпочитают многопользовательские онлайн-ролевые игры вроде World of Warcraft («Мир войны»).

По словам ученых, у игровых игроков друзей в реальной жизни, они потребляют гораздо больше кофеин-содержащих напитков, чем все остальные. Любопытно, что нездоровому пристрастию к компьютерным играм одинаково подвержены молодые одинокие мужчины, зрелые женатые пользователи, а также женщины.

Около четверти игроманов говорят, что увлечение вызвало у них финансовые затруднения. Половина зависимых сообщила, что безуспешно пытались ограничить время, которое тратят на игры, а три четверти пожаловались на то, что стали меньше спать и хуже учиться или работать.

Само содержимое компьютерных игр и Интернета может также таить в себе опасность. Согласно информации, опубликованной британским агентством новостей The Telegraph, более 6 из 10 детей (62 %) утверждают, что они лгут родителям о том, что смотрят в Интернете, а больше половины (53 %) – удаляют историю посещения сайтов в своем Интернет-браузере, чтобы родители не узнали, что они смотрели. Один из четырех детей рассылает информацию с порнографическим содержанием.

Исследователи также обнаружили, что 1 из 20 детей в возрасте от 6 до 15 лет общается онлайн с незнакомыми людьми, а 1 из 50 «встретил» этих незнакомцев при первом же посещении Интернета. Исследование, которое включало 500 детей, показало, что большинство детей в Интернете ведут себя так, как никогда бы не поступили в реальной жизни. Еще одно исследование, проведенное провайдером широкополосной сети Интернет, обнаружило, что 11 % детей либо сами кого-то запугивали в сети, либо кто-то запугивал их.

Ввиду перечисленных обстоятельств в декабре 2010 г. британское правительство объявило о том, что первоклассники по всей стране будут информировать об опасностях Интернета и учить тому, как безопасно бродить его просторы.

Еще одной проблемой современных СМИ является смакование насилия. Это оказывает влияние на психику ребенка, делая его нечувствительным и более агрессивным. Хотя родители могут говорить детям, что драться нехорошо, телевидение учит, что можно ударить, укусить или пнуть кого-то, если ты «хороший парень». Исследования показывают, что влияние сцен насилия чувствуется на протяжении долгого времени. Телезрителей младшего дошкольного возраста сцены насилия приводят в страх. Их не успокоить тем, что это вымышленные персонажи, потому что они еще не могут отличить выдумку от реальности. В результате их мучают кошмары и бессонница, появляются проблемы с поведением. Однозначно не все, что показывают по телевизору или в Интернете, является хорошим.

Многие рекламные ролики содержат в себе намеки на секс или же рекламируют плохое поведение как развлечение. Исследования подтверждают, что подростки, которые смотрят много программ сексуального содержания по телевизору, более склонны к имитации секса или сексуальным отношениям по

сравнению с теми сверстниками, кто не смотрит откровенные сцены. Большинство детей до 8-летнего возраста не могут отличить рекламу от программы, особенно если в рекламе участвует их любимый персонаж. Этим пользуются многие производители товаров и программ для детей – вспомните упаковки современных сладостей, хлопьев или чипсов!

Что же делать со всем этим негативом, исходящим от СМИ и компьютерных игр? Каждой семье, заинтересованной в хорошем воспитании детей, а также в сохранении их психического и физического здоровья, равно как и здоровья взрослых, нужно выработать стратегию поведения.

Для детей до 2 лет ученые рекомендуют полное воздержание от телевидения. Для детей старше 2 лет рекомендуется смотреть качественные телепередачи не больше 1-2 часов в день вместе с родителями. Если же родители чувствуют, что они сами не могут контролировать просмотр телевидения и Интернет, тогда лучше избавиться от телевизора и компьютера, по крайней мере, на время. Многие семьи пришли к такому решению и не жалеют об этом.

Что касается компьютеров, то родителям при необходимости нужно ликвидировать безграмотность в этой сфере. Часто дети осваивают компьютерную технику лучше них и, пользуясь этим, учатся хитрить и обманывать. Лучше держать компьютер в нейтральной комнате или кабинете родителей, а не в комнате ребенка, чтобы можно было легче контролировать то, что он смотрит. На время вашего отсутствия можно поставить код доступа к компьютеру, который знаете только вы.

Интересуйтесь, что содержится в телефоне вашего ребенка, ведь многие современные аппараты имеют выход в Интернет, а также функцию копирования информации из телефонов и компьютеров их сверстников.

В любом случае родителям следует уделять достаточно времени для общения с детьми. Помните, что запрет без объяснений будет только подогревать нездоровый интерес к недозволенному, в то время как объяснение, доверительные отношения помогут ребенку быть послушным и принять правильное решение родителей как свое собственное.

Итак, мы видим, что при всей своей привлекательности СМИ и всевозможные гаджеты (технические приспособления) таят в себе много вреда. Как христиане мы должны помнить, что великая борьба между Христом и сатаной – это реальная борьба, которая не знает границ. Зло пытается проникнуть в умы детей и повлиять на дальнейшее развитие ребенка прежде, чем он научится принимать самостоятельные решения. Многие взрослые также подвержены его влиянию. Как никогда раньше слова Бога, обращенные к древнему израильтянскому народу, важны для взрослых и детей: «Слушай, Израиль... люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твоею и всеми силами твоими. И да будут слова сии, которые Я заповедал тебе сегодня, в сердце твоём. И внушай их детям твоим и говори о них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась, и вставая; и навязки их в знак на руку твою, и да будут они повязкою над глазами твоими, и напиши их на косяках дома твоего и на воротах твоих» (Втор. 6:4-9). Этой борьбы избежать невозможно, но Бог помогает тем, кто хочет быть на Его стороне.

# Есть перед телевизором –

# ВРЕДНО!



**Н**е секрет, что просмотр телевизора способствует накоплению лишнего веса, поскольку мы меньше двигаемся. Однако это еще не все. Оказалось, что 30-50 % детей всегда при приеме пищи смотрят телепередачи. Если вы едите сидя перед экраном телевизора, то, как правило, съедаете больше, чем вам необходимо для насыщения, хотя и не замечаете этого. Телевизор отвлекает вас. Вы увлекаетесь тем, что видите на экране, и, не обращая внимания на ощущение сытости, продолжаете есть. Таким образом, вы съедаете больше, а значит, набираете лишние килограммы.

Если ежедневно человек употребляет по 100 лишних калорий, то каждый день он накапливает по 10 г жира, и за 3 года такой практики масса его тела увеличится на 10 кг. Съедая ежедневно

лишних 50 г мороженого или 25 г сахара, или 40 г белого хлеба, за год человек набирает около 4 кг. Каждый лишний килограмм сокращает жизнь на 2 месяца за счет заболеваний, развивающихся на фоне избыточной массы тела: сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак и др. Каждый десятый украинец малоподвижен (недостаточно ходит пешком, ездит на велосипеде, работает дома или во дворе, занимается спортом и т. д.) 11 % молодежи (18-29 лет) ведут малоподвижный образ жизни. Это, возможно, один из самых высоких показателей (например в Чехии он составляет 3,7 %, в Венгрии – 7,1 %). Можно предположить, что часть молодых людей проводит время перед

компьютером, часть – у телевизора, а кто-то, возможно, читая книги. Больше всего «лежебок» на севере и в центре страны. Малоподвижный образ жизни преобладает среди городских жителей и увеличивается в зависимости от материальной обеспеченности.

Исходя из вышесказанного, становится очевидной необходимость перемен. Во-первых, пищу лучше принимать в столовой комнате или на кухне без телевизора. Во-вторых, – больше двигаться!

## ХЛЕБ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

- 25 г дрожжей
- 250 мл теплой воды
- 1 ст. л. сахара
- 3 ст. л. муки высшего сорта
- 2 стакана картофельного пюре
- 1 ст. л. сухого базилика
- 2 небольшие луковицы (нарезать соломкой)
- 100 мл растительного масла
- 1 ст. л. соли
- 750 г муки 1-го сорта

Из первых четырех ингредиентов замесить опару и поставить в теплое место на 30 минут. Лук нарезать, слегка посолить, подавить, чтобы появился сок, и тушить в собственном соку на самом малом огне. В конце влить растительное масло и тушить еще 7 минут. В опару добавить картофельное пюре, тушеный лук, базилик, соль и муку. Замесить крутое тесто и поставить в тепло на 1 час, чтобы оно увеличилось вдвое. Разделить тесто на 8 равных частей и из каждой сформировать лепешку толщиной 2 см. Выложить по отдельности на два противня, посыпанных отрубями. Дать подойти в течение 20 минут и 30 минут выпекать при температуре 200 °С.

\* В хлеб можно добавить семена тмина, чеснок, пропущенный через чесночницу, куркуму или паприку для цвета.



## САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

- 2-3 помидора (нарезать кубиками)
- 1 огурец
- 1 банка консервированного зеленого горошка
- зеленый лук
- укроп
- 3 зубка чеснока (пропустить через чесночницу)
- 10 шт. грецких орехов
- 2 ст. л. лимонного сока
- 25 мл растительного масла
- соль

К зеленому горошку добавить нарезанные помидоры, огурцы, лук, укроп, чеснок. Все заправить соусом и перемешать.

Соус: Орехи растолочь, добавляя к ним небольшими порциями растительное масло, тщательно перемешать до получения однородной массы, затем добавить лимонный сок, соль по вкусу, снова все перемешать.

## СОУС ДЛЯ ПИЦЦЫ

- 1 красный сладкий перец
- ¾ стакана очищенных семян подсолнечника
- 3 ст. л. семян кунжута
- 250 мл воды
- 1 зубок чеснока
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. соли

Все составляющие тщательно измельчить в блендере. Поливать пиццу, перед тем как ставить в духовку для выпечки.

# «Пластмассовая реальность»

Евгений Кучерявенко

«Существование психологической зависимости от компьютерных игр все еще вызывает сомнения у многих специалистов и самих людей, увлекающихся компьютерными играми». Подобные предложения можно встретить в начале любой статьи, рассматривающей вопрос зависимости от компьютерных игр. Стоит признать, что все же после сложно выстроенных логических доводов авторы большинства материалов приходят к выводу, что Владимир Владимирович Маяковский в своем известном каждому стихотворении «Что такое хорошо и что такое плохо» отнес бы компьютерные игры, скорее, к категории «плохо», нежели — «хорошо». Отсюда и возникает вопрос: почему то, что «плохо», не называют своим именем, а относят к одной из сотен психологических проблем, которая еще не полностью исследована и с которой, собственно, можно спокойно ужить, если не драматизировать ситуацию?



Просто нынче так не принято. Идеология Маяковского сейчас не в моде. И советский режим тут не при чем. В век постмодернизма нельзя говорить о чем бы то ни было, давая ему однозначную оценку: «хорошо» или «плохо». Поэтому-то предложение, приведенное в начале статьи, словно неизменный спутник, обязательно присутствует в каждом материале на подобную тему. Человечество где-то в глубине души, в самих ее недрах, понимает, что компьютерная зависимость существует и она неоспоримо опасна. Но абсолюта в постмодерне не существует, поэтому и однозначно называть вещи своими именами не приходится. Создается ощущение, что люди, пишущие о компьютерных играх и их вредоносном влиянии, хотят оставить небольшой коридорчик для отступления, чтоб и самим не попасть впросак, и изобретателям киберзабав оставить проход к человеческим кошелькам и душам.

К чему такая категоричность? Быть может, кто-то не без возмущения и с полнотой аргументации сможет вновь заявить, что вопрос компьютерных игр не такой уж однозначный. У каждой из них есть свои достоинства, да и в целом они развивают человека, ведь ему приходится учиться быстро принимать решения, отрабатывать реакцию, логически мыслить, они способствуют более широкому познанию истории и иностранных языков. Все это, бесспорно, так и есть. Но позвольте задать вопрос: что бы вы скорее выбрали — погладить настоящую собаку или ее пластмассовую модель, обонять аромат живого цветка или только представить, держа в руках его искусственный аналог? В современном «пластмассовом» мире мы настолько привыкли ко всему искусственному, далекому от природы и первоначального замысла Божьего, что вскоре не заметим, как и реальность нашего бытия станет уж слишком «пластмассовой». Посудите сами, чего стоит человек, знающий иностранный язык, но совершенно не умеющий общаться с другими людьми, или знающий историю, но не творящий ее, кто, просиживая за компьютером долгие часы, пускает куски своей «биографии» на ветер, или тот, кто отработал умение принимать быстрые решения, но так и не научился управлять собой? Печальная картина, неправда ли? Да,

печальная картина жизни любого «геймера», который, оправдывая собственную слабость, думая, что есть в ней и что-то хорошее, в итоге не получает ничего, кроме пустоты. Вспомните, когда последний раз после очередного игрового сеанса вы совершили что-либо значимое в жизни, какая из ваших любимых игр подвигла вас на большое благородное дело?

Помню, как еще в школьные годы, учась в старших классах, подолгу просиживал за «игрушками». Тогда моей душе не требовалось ничего. После уроков мне нужны были только обед и компьютер. И только когда я всерьез начал задумываться над тем, каким хочу видеть свое будущее, я понял, что мне пора завязывать с играми. Но не тут-то было. Как оказалось, достижение успеха в реальном мире не всегда настолько захватывающий, а зачастую еще и очень трудоемкий процесс, нежели прохождение самого сложного уровня в виртуальной «реальности». Тогда в свои пятнадцать лет я понял одну важную вещь. Господь может предоставить нам второй шанс начать все сначала, если мы свернули не туда, а иногда и третий, но Он не будет делать этого до бесконечности, ожидая, пока мы лучшие годы нашей жизни будем прожигать вдали от Него и от успеха.

Бог мне нравится тем, что Он очень четко называет вещи своими именами. Помните, как это было при творении Земли: «И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма» (Быт. 1:31). В конце каждого творческого дня Создатель давал четкую оценку тому, что образовал. Он создал для человека самую лучшую среду обитания и дал все возможности для развития его способностей и навыков. Сам Господь дал наивысшую оценку. Грех, конечно, очень сильно искажил созданный Богом мир, но он по-прежнему остается лучшим вариантом того, что может быть. Альтернативы не существует. И ни одна «пластмассовая реальность», никакой кибермир, насколько бы совершенным он ни казался, не сможет принести самого главного — истинного ощущения счастья. Задумайтесь: человек создал нечто такое, чему сам не осмеливается дать однозначную оценку. Бог же, в Свою очередь, говорит о том, что Он создал ВСЕ, чтобы мы чувствовали себя «весьма хорошо». Зачем же тогда нам ценой своей жизни приобретать суррогат, если подлинник рядом, да еще и бесплатно?!

# РАДІСТЬ

Добрий настрій і оптимізм сприяє душевному і фізичному здоров'ю. Про це говорять Приповіді Соломонові (17:22; 15:13): «Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кості!»



Цікаво, що ці стародавні істини підтвержені сучасними науковими дослідженнями. Так, в університеті Лома Лінда (США) було встановлено, що сміх зміцнює захисні системи організму. В експерименті десять студентів дивились кінокомедію, і одночасно їм робили аналізи крові. Виявилось, що коли людина сміється, то в неї підвищується опірність до вірусів та перероджених клітин, збільшується кількість природних знеболюючих речовин (так званих ендорфінів), а вміст стресового гормону адреналіну знижується.

Доктор Уільям Фрай із Стенфордського університету вважає, що сміх, за своїм благодійним впливом на кровоносні судини серця, є рівнозначним до їзди на велосипеді. Щирий сміх також позитивно впливає на м'язи, кістки і систему дихання. Доктор Фрай вважає щоденну порцію сміху ефективним засобом для попередження хвороб серця і зменшення ризику інфаркту.

Фахівці прийшли до висновку, що сміх і радість повинні бути характерною рисою дитинства. Нормальні діти сміються до 300 разів на день!

Чи не тому Ісус так любив дітей, і не тільки любив, а й ставив їх у приклад дорослим?

Але що робити, коли обставини проти нас, коли нас спіткало особисте нещастя, важка хвороба, втрата близьких? Біблія не тільки відповідає на ці нелегкі запитання, але й дає практичні настанови:

*"Покладіть усяку журбу вашу на Нього, бо Він піклується про вас" (1Петр. 5:7).*

## ЩО ПОТРІБНО ДЛЯ ЩАСТЯ?

Не так давно американська фірма Роупер Старч Уорлдвайд провела дослідження у різних країнах світу, як люди оцінюють своє життя. В Україні 54% опитаних заявили, що почувують себе "дуже нещасливими" (у Росії - ще більше, 67%) (Kyiv Post, April 20, 2000, р. 4). Основна причина невдоволення своїм життям - стан економіки. Лише 1% опитаних українців повідомили, що вони можуть купити все, що забажають. Але не лише економіка впливала на самопочуття людей. Дуже велике значення мали стосунки з близькими людьми - родиною і друзями. В середньому, по всім дослідженим країнам 40% опитаних були "дуже задоволені" цими стосунками, а серед українців - лише 29%. Це ще раз підтверджує біблійну істину: "Не хлібом одним буде жити людина" (Лк. 4:4).

Не претендуючи на широке узагальнення, подивимось, що ми маємо і чого не маємо.

## Спочатку про негатив

► Ми не маємо пристойної заробітної плати. Пенсіонери одержують мізерну пенсію.

► Ми не маємо рахунку у банку, не тільки в швейцарському, але й в українському.

► Ми не маємо можливості навчатись у платних навчальних закладах, або з великими труднощами знаходимо кошти, щоб оплатити навчання своїх дітей.

► Ми не знаємо, що таке відпочинок на Канарських Островах, а часто й взагалі, що таке відпочинок.

## Тепер про позитив

► Ми не маємо туберкульозу, раку, СНІДу. Слава Богу!

► Ми можемо ходити, спілкуватись, слухати, бачити.

► Ми маємо дах над головою.

► Ми не голодуємо.

► Ми маємо рідних і близьких.

► Ми маємо свободу.

► І найголовніше --- ми маємо віру і надію на спасіння, яку нам подарував Ісус. В нацистських і сталінських концтаборах найдовше виживали ті, які не втрачали надію. Жертви морських корабельних аварій, що впадали в розпач, помирали за 8-10 днів, а ті, що не втрачали віри у спасіння, витримували два місяці і більше (дослідження лікаря Алена Бомбара).

То що ж переважає у нашому житті - негатив чи позитив? Це як для кого. Тут статистика не має місця. Кожен повинен зробити свій вибір для себе сам.

## РАДІСТЬ І ВІРА

Радість тісно пов'язана з вірою. Християнська віра - це радісна віра, бо спасіння завжди приносить радість у життя. Коли віра міцна, то й радість велика, і навпаки.

Великий реформатор Мартін Лютер писав: "Наш Бог не є Богом смутку, а диявол - так. Христос є Богом радості. Для нашого улюбленого Бога приємно, коли ти радієш і смієшся від щирого серця".

Ісус Христос є невичерпним джерелом радості і життя.

*"Я Альфа і Омега, Початок і Кінець. І дам Я спралому з джерела води життя даром" (Об. 21:6).*

Тому так актуально звучать слова Павла, який сам багато страждав (Флп. 4:4; 1 Сол. 2:16-17):

*"Радійте завжди в Господі, і знову скажу: радійте".*

*"Сам же Господь наш Ісус Христос і Бог і Отець наш, котрий полюбив нас і дав нам з ласки Своєї вічне утішення і добру надію, нехай потішить серця ваші і зміцнить вас в усякому доброму ділі та в слові!"*

# Єдність в сім'ї



Нехай батьки й матері урочисто пообіцяють Богові, Котрого, згідно з їхніми словами, вони люблять і слухаються, що за допомогою Його благодаті житимуть у злагоді і що в їхньому житті та характері виявлятиметься дух, який вони бажають бачити у своїх дітях.

**Б**атьки, стежте за тим, аби дух незгоди не закрався у вашу сім'ю, бо це одне із засобів, які використовує сатана, по-своєму впливаючи на характер. Якщо батьки прагнуть зберегти єдність у родині, запроваджуючи у життя принципи, якими керувався у Своему житті Христос, суперечності зникнуть, запаує єдність і любов.

І чоловік, і жінка повинні пам'ятати, що життя має досить проблем, аби ускладнювати його ще й суперечками. При існуванні навіть невеликих розбіжностей, ви запрошуєте сатану до свого дому. Діти відчують дух незгоди навіть у дріб'язкових справах. Сили зла виконують свою руйнівну роботу, спонукаючи батьків і дітей бути невірними Богові. Хоча в сімейному житті можуть виникати труднощі, чоловік і дружина повинні зберігати в своїх душах любов до Бога. Нехай батько поважає матір своїх дітей, виявляючи до неї доброту, ніжність та співчуття.

## Таємниця єдності сім'ї

Причиною незгоди і відсутності єдності в родині є розділення з Христом. Наблизитися до Христа — означає наблизити-

ся одне до одного. Таємниця справжньої єдності в сім'ї полягає не в дипломатії, не в управлінні, не в надлюдських зусиллях, спрямованих на подолання труднощів, якими б великими вони не були, а в єдності з Христом. Уявіть собі велике коло, від країв до центру якого сходиться багато ліній. Чим ближче ці лінії до центру, тим ближче вони одна до одної. Так трапляється і в християнському житті. Чим більше ми наближаємося до Христа, тим ближче стаємо один до одного. Бог прославлений тоді, коли Його народ діє дружно і злагоджено.

## Допомагайте одне одному

Сімейний союз — це священне товариство, кожний член якого бере на себе частину роботи, допомагаючи іншому. Сімейна справа повинна йти злагоджено, подібно до того як функціонують різноманітні частини добре відрегульованого механізму. Кожний член сім'ї має зрозуміти, що на ньому особисто лежить відповідальність за підтримання затишку, порядку та організованості в сім'ї. Нехай ніхто не перешкоджає роботі іншого. Усі разом ми беремо участь у добрій справі, взаємній підтримці, виявляючи доброту, витримку, терпіння; лагідний, спокійний тон у розмові допоможе уникнути непорозуміння; кожний повинен робити все, що в його силах, аби полегшити життєвий тягар матері.

Нехай кожний член сім'ї зрозуміє ту роль, яка відводиться йому в злагодженій сімейній діяльності. Всі, починаючи від шестирічної дитини, мають знати, що від них вимагається нести свою частину сімейних обов'язків.

Высоты, на которые  
можно подняться

Дорогой юноша! В чём цель твоей жизни? Быть может ты стремишься получить образование, чтобы обеспечить себе имя и положение в обществе? Быть может ты тешишь себя надеждой, что однажды достигнешь вершины умственного величия: будешь заседать в совещательных и законодательных органах страны и содействовать проведению в жизнь государственных законов? В этих намерениях нет ничего плохого. Каждый из нас имеет право стремиться к достижению высоких целей. Мы должны поставить перед собой высокую цель и не жалеть никаких усилий для её осуществления.

## Истинная Религия — Основа Жизни

В основе истинного величия лежит страх Господень. Непорочность есть тот принцип, которого ты должен твердо держаться во всех случаях жизни. Пусть чувства Христовы сопровождают тебя в школе, дома и в каждом твоём поступке. Перед тобой стоит важная задача: использовать своё воспитание и образование таким образом, чтобы достигнуть чистоты и непорочности христианского характера, подчинив все временные интересы этой жизни возвышенной цели Евангелия Христа.

Тебе нужно усовершенствовать свой характер, чтобы твоя жизнь среди людей отвечала намерениям Божьим, вложенным в человека при творении. Будучи учеником Христа, ты можешь участвовать в житейских делах, но при этом не должен забывать о своём призвании. Чем бы тебе ни пришлось заниматься в жизни, никогда не допускай мысли, что ты не можешь иметь успеха, если не пожертвуешь принципами.

Привет, ребята! Сегодня моя история о том, как я однажды заигрался в компьютерные игры.

# Заигрался!



Диск с компьютерной игрой мне подарил мой одноклассник Петя. Он так ее расхвалил, что я после окончания уроков сразу же побежал домой, чтобы поиграть. Вот он, любимый мой компьютер! Нужно установить игру. Целых пятнадцать минут ждать, пока она установится! Ладно, пока сделаю домашнее задание по математике. Задачи, примеры... Что-то не хочется заниматься.

– Макси, выходи в футбол играть! – крикнул Игорь, подбежав к моему окну.

– Не могу, мне уроков много задали, завтра поиграем, – ответил я.

– Ну, как знаешь, – сказал мой друг и побежал к ребятам.

Десять секунд осталось, девять... Пуск! Так, нужно создать своего героя. Пусть это будет заяц. Кто-то стучит в двери. Где тут пауза?

– Кто там?

– Макси, это тетя Нина, соседка. Ты не мог бы с моим Коленкой час посидеть, пока я в магазин схожу?

– Тетя Нина, я сегодня не могу, мне много домашнего задания задали.

Тетя Нина ничего не ответила. Она просто ушла. Наконец, мне никто не будет мешать.

– Чем ты занимаешься, сынок?

Я даже не заметил, как вошла мама. К счастью, мне удалось быстро выключить монитор. На столе лежал учебник по математике.

– Делаешь математику? Молодец! Я накрываю на стол, через пять минут приходи на кухню, будем обедать.

Но я заигрался в игру. Прошло полчаса, мама приоткрыла дверь и спросила:

– Сынок, что с тобой происходит? Ты всегда выходил к обеду вовремя. Я с та-

ким старанием готовила его тебе! Тебя ждет сюрприз, а ты все не идешь.

– Ой, извини, мама. Я заигр... то есть зачитался учебником по математике.

– Почему же ты не решил ни одной задачи?

– Я устно решал, потом все запишу, после обеда.

Обедал я очень быстро, как вы понимаете. Потом прибежал в комнату и опять стал играть. Приходили мои друзья и звали меня гулять, но я сказал, что у меня много уроков. Спать я лег очень поздно, когда мама зашла и попросила выключить свет. Утром еле встал, опоздал в школу.

– Итак, кто из вас решил эту задачу? – спросила учительница математики.

Ребята хором ответили:

– Макси, он весь день вчера над математикой просидел.

Каково же было их удивление, когда в моей тетради они ничего не увидели! Но двойку я получил не только по математике. Учитель истории тоже вызвал меня отвечать. Только на уроке английского языка меня спас Петя, который прекрасно понимал, почему я не вышел на улицу и не сделал уроки.

После школы мы шли с Петей домой.

– Не нужно было тебе дарить эту игру. Я и сам долго в нее играю, когда папы нет дома. А потом друзья не хотят со мной в футбол играть, говорят, что

я постоянно занят. И мама обижается, что я не прихожу к обеду вовремя.

– Твоя мама тоже обижается? – удивился я.

– Да, еще как! Она думает, что я уроки делаю, а не в игры играю. А потом удивляется, что я двойки приношу.

– Что же делать? Ведь игра такая интересная! Я не смогу удалить ее с компьютера. Но понимаю, что если не сделаю этого, потеряю друзей и буду плохо учиться.

– Слушай, – сказал Петя, – давай я пойду к тебе и удалю игру с твоего компьютера, а ты пойдешь ко мне и удалишь с моего. Так будет проще.

– Правильно, – обрадовался я. – А потом сделаем вместе английский, математику и историю.

– Да, а потом позовем ребят и поиграем в футбол.

Так мы и сделали. Учителя обрадовались, когда на следующий день мы с Петей лучше всех сделали домашнее задание. Ребята больше на нас не обижались, ведь мы постоянно выходили на улицу играть в футбол. А наши мамы были рады, что их сыновья вовремя приходят к обеду и им не нужно подогревать его несколько раз.

Вот такая история приключилась со мной. А в вашей жизни случалось что-нибудь подобное?

**Ваш друг Макси**



# Несколько советов родителям маленьких телеманов



Понимая опасность просмотра детьми большинства телепередач, некоторые родители решают ликвидировать телевизор вообще, и в этом есть немалый смысл – таким образом вы закрываете удобную лазейку для «врага человечества». Для тех же, кто все-таки оставляет его в доме, мы предлагаем несколько практических советов, как эффективнее обезопасить себя и детей от негатива, связанного с просмотром телепередач. Во многом эти советы можно применить и к компьютерным программам и играм.

## Как сделать просмотр телевизора наиболее безопасным:

**1.** Строго ограничьте общее время просмотра телепередач. Родители, покажите хороший пример детям – сами проводите перед телевизором как можно меньше времени.

**2.** Разместите в комнате, где стоит телевизор, множество других безэкранных источников информации и развлечения (книжки, детские журналы, игрушки, пазлы, настольные игры и т. д.) Таким образом вы будете побуждать детей заниматься чем-то другим, кроме просмотра телевизора.

**3.** Не ставьте телевизор в детской комнате.

**4.** Выключайте телевизор на время приема пищи.

**5.** Не разрешайте детям смотреть телевизор во время выполнения домашнего задания.

**6.** Смотреть разрешенные вами телепередачи ребенок может только на фоне хорошего поведения и после выполнения всех своих обязанностей.

**7.** Закончить просмотр телевизора ребенок должен за час до сна и лечь в кровать – не позже 21:30. Как правило, на засыпание уходит минут 20-25, и к 22:00 он уже спит, что и необходимо.

**8.** Постарайтесь в выходные как можно меньше находиться перед экраном телевизора. Используйте это время для общения в семье, игр с детьми, совместных прогулок, занятий, чтения и т. д.

**9.** Выберите из анонса телепередач те, которые вы можете посмотреть всей семьей: развивающие, без жестокости, с духовным смыслом, побуждающие приобретать практические полезные навыки, стимулирующие к поиску и росту.

**10.** Прежде чем включать ребенку какую-либо передачу, ознакомьтесь с ней сами или оцените ее приемлемость для вашего ребенка. Многие из них обозначены ярлыком безопасности: зеленый – без-

опасно, желтый – могут быть неприемлемые эпизоды, красный – недопустимо для детей (жестокость, насилие, интимные сцены и др.) Видя тот или иной значок, можно сразу сориентироваться.

**11.** В начале недели все вместе утвердите план просмотра передач и старайтесь его придерживаться. Как только передача закончилась, выключите телевизор, чтобы не было искушения «побродить» в телепространстве в поисках чего-нибудь интересного.

**12.** Смотрите телепередачи вместе с детьми. Если у вас нет времени сидеть с ними на протяжении всей передачи, по крайней мере, побудьте несколько первых минут, чтобы оценить общий тон передачи, ее пригодность для просмотра. Затем время от времени заглядывайте в комнату, чтобы убедиться в том, что события развиваются в нужном, допустимом русле.

**13.** Обсуждайте с ребенком просмотренные передачи, интересуйтесь его впечатлениями, тем, какой урок он вынес для себя из увиденного, высказывайте также свое мнение. Если вы заметили что-либо недопустимое в передаче, выключите телевизор и обсудите с ребенком причину вашего действия. Это можно сделать в виде провокационных вопросов. Например: «Как ты думаешь, хорошо ли поступил этот человек, когда начал драку? Как можно было бы по-другому решить проблему? Что бы сделал ты в этой ситуации?» или «Хорошо ли вели себя эти подростки на вечеринке? Что именно тебя смущает в их поведении?» Вы можете использовать телепередачи для того, чтобы наглядно представить то, что вы обсуждали, пояснить волнующие и сложные для ребенка темы: наркотики, алкоголь, работа, курение, жизнь семьи, дружба, близкие взаимоотношения и т. д. Однако совсем не обязательно прибегать к телевизору за помощью в решении этих вопросов. Вы можете все наглядно объяснить и на примере библейских героев или принципов, изло-

женных в Библии, – при этом отсутствует риск посеять семена сорняков в его душе.

**14.** Поговорите с другими родителями, своим врачом, учителем вашего ребенка, пастором о том, где найти безопасные и поучительные телепередачи для детей.

**15.** Предложите ребенку альтернативные телевизору занятия. Они должны быть интересными для него. Например, если ваш ребенок хочет смотреть телевизор, а вы против этого, предложите пойти вместе на прогулку, поиграть в активные игры (прятки, мяч и др.), заняться увлекательным для него делом (смастерить что-то, испечь, пошить и др.), почитать вместе и т. д. Возможностей для получения радости и удовольствия помимо просмотра телевизора существует множество, поэтому выключите его и проведите с ребенком время качественно.

Конечно же, в век ультразанятости родителей им намного проще включить телевизор или компьютер и забыть о назойливых отпрысках хоть на какое-то время, заняться своими делами. Однако таким образом папы и мамы сеют семена праздности и порока в душах своих детей. Бог изначально задумал, чтобы родители были для своих детей примером, помощью, учителями, наставниками, чтобы благодаря им дети увидели характер Бога, Его любовь, долготерпение милости и истину. Для родителей не должно быть более важного дела, чем воспитание детей – это призвание, работа, карьера, служение, хобби и т. д. Даруя ребенка, Бог оказывает отцу и матери величайшую честь, доверяя им формирование его характера и во многом – его судьбу на земле и вечную участь, ведь дети зависимы от взрослых, они не могут сами выбирать себе родителей. В первую очередь родители будут отвечать перед Богом за воспитание своих детей, а уж потом за свою собственную жизнь.

**Желаем вам мудрости, Божьего руководства, терпения и радости в воспитании детей!**

# Профилактика

## нарушений осанки

Подготовлено по материалам детского массажиста, автора многих публикаций по вопросам массажа и гимнастики для детей И. Красиковой, а также по книге «Полная энциклопедия лечебной гимнастики» И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова.

Сидя у телевизора или за компьютером, дети, как правило, скрючиваются, подгибают под себя ноги, лежат на животе с подпертой руками головой и т. д. И если ребенок пребывает в таком положении часами, а еще вдобавок сидит так же, делая уроки, то, в конце концов, он заработает сколиоз или кифоз – искривление позвоночника. Это еще один минус длительного просиживания перед голубым экраном. Поэтому родителям важно регламентировать время перед телевизором/компьютером и, кроме того, следить за тем, как ребенок при этом сидит. Напоминайте ему, как нужно сидеть, поскольку, увлекшись просмотром, он не обращает внимания на положение своего тела.

**Д**авайте обсудим, как можно помочь ребенку сформировать правильную осанку при сидении или исправить ее нарушения, если таковые возникли.

Для сохранения правильной осанки важна не столько сила мышц, сколько согласованность работы различных мышечных групп, гармоничное развитие мышечно-связочного аппарата всего тела, поэтому особое внимание следует уделять физическому развитию ребенка. Дошкольник гораздо больше должен двигаться, чем сидеть или лежать, – он еще свое «отсидит» в школе. Хорошо, если ребенок свободен в передвижении, бегает, прыгает, лазает, преодолевает различные препятствия, – таким образом формируются и совершенствуются различные двигательные навыки, развивается координация движений и чувство равновесия. Если ребенок физически силен, он будет гораздо более успешен в учебе, в большей мере защищен от заболеваний, которые также отвлекают от обучения. Поэтому не торопите события, не спешите 4-5-летнего мальчика усаживать за книжки и занятия, пусть он играет, двигается, а на занятия (разделенные на несколько заходов) тратьте не более часа. А как же время для просмотра телевизора, компьютерных игр? Чем меньше, тем лучше.

Гуляя с ребенком, проводите больше времени на специально оборудованных детских площадках, играйте с детьми сами или организовывайте подвижные игры среди малышей. Как это ни странно, не все дети умеют играть, так что придется их этому учить, вспоминая свое детство. В дошкольном возрасте стоит научить ребенка плавать, играть с мячом, прыгать со скакалкой, а зимой – ходить на лыжах или кататься на коньках. Многие спортивные секции проводят набор 5-6-летних детей, но не торопитесь отдавать их туда – серьезные занятия спортом лучше

начинать в старшем возрасте, а вот предоставить ребенку возможность поразмяться дома нужно обязательно. Для этой цели подойдет шведская стенка или лесенка, перекладина или кольца... Можно оборудовать настоящий спортивный уголок, только не забудьте положить на пол поролоновый мат или что-нибудь упругое, чтобы избежать травм. Итак, правильно организованный двигательный режим, активная и разнообразная физическая деятельность вашего ребенка – основа профилактики нарушений осанки, сколиоза и других дефектов опорно-двигательного аппарата.

Поза сидя особенно важна для будущих школьников. Если вы у дошкольника воспитаете устойчивую привычку, то и в школе ваш ребенок будет сидеть правильно, а значит, избежит многих проблем со здоровьем, однако и дошкольник проводит сидя довольно много времени (рисует, играет в настольные игры, читает или смотрит передачи по телевизору). Важно, чтобы ребенок сидел прямо, не сгибая туловище, голова может быть слегка наклонена вперед, ноги могут упираться в пол всей стопой и быть согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спина должна опираться на спинку стула или кресла, а бедра – лежать на двух третьих сиденья. Нельзя допускать, чтобы ребенок сидел, положив одну ногу на другую, подражая взрослым, или убирал ноги под сиденье, так как под коленями проходят крупные кровеносные сосуды и в таких позах они пережимаются, кроме того, нарушается положение позвоночника, развивается асимметрия осанки.

Особенно следите за надплечьями, они должны быть на одном уровне, нельзя позволять ребенку опираться на одну руку, поворачивая плечо при письме или рисовании. Это самая большая ошибка, которая



формирует стойкую привычку и, как следствие, нарушение осанки и часто сколиоз. Объясните ребенку, как правильно сидеть при письме или чтении, этот навык нужно постепенно довести до автоматизма. Поза сидя за столом должна обеспечить максимально возможную опору для мышц спины и симметричное положение туловища, плечевого пояса и рук. Руки при чтении можно удерживать тремя способами: локти и предплечья равномерно лежат на столе, кисти поддерживают книгу в наклонном положении; локти опираются на стол, предплечья подняты, кисти рук поддерживают подбородок; локти лежат на столе, предплечья сложены перед грудью. При письме тетрадь лежит под углом 30-40°, нижний левый угол тетради находится на уровне середины груди, левая рука поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх, правая – все время находится на столе, передвижение тетради производится по мере заполнения половины страницы. Важно, чтобы мебель соответствовала росту ребенка.

Начинать работу по исправлению осанки следует с объяснения ребенку, для чего это нужно. Необходимо полное понимание со стороны ребенка, его заинтересованность в результате. Для маленьких детей очень важен положительный пример, пусть это будет отец, мать, старшие братья и сестры (хотя чаще всего они могут служить лишь отрицательным примером). Воспитание правильной осанки – процесс длительный, поэтому запаситесь терпением, не ругайте ребенка за ошибки, не раздражайтесь, если вам покажется, что он не старается, не хочет стоять или сидеть красиво. Дело в том, что слабые мышцы быстро устают и ребенку трудно удерживать нужную позу, но по мере тренировки мышц с помощью специальных упражнений стоять или сидеть правильно будет легче. Изменять плохие привычки всегда сложнее, чем воспитывать хорошие, следовательно, чем раньше вы начнете серьезно заниматься со своим ребенком, тем быстрее достигните устойчивого результата.

Курс лечебной физкультуры желательно пройти в группе при детской поликлинике или реабилитационном центре. Такой подход имеет ряд преимуществ: ребенок осмотрит врач, поставит точный диагноз и поможет подобрать нужные упражнения, специалисты-инструкторы научат родителей правильно заниматься с ребенком, покажут целый ряд подходов, которые позволяют эффективнее достигать цели.

Начальный или подготовительный период занятий может длиться до 1-2 месяцев. Он включает разъяснение ребенку важ-

ности занятий, его мотивацию, объяснение процессов, протекающих в организме (суставах, костях, мышцах), приобретение навыков по правильному расположению тела в пространстве. По мере освоения ребенком вышеперечисленного начинаем добавлять специальные упражнения для укрепления мышечного корсета и коррекции имеющихся отклонений, при этом со временем нагрузка постепенно увеличивается. Этот этап может занять 1,5-2 месяца. Еще 1 месяц понадобится для того, чтобы закрепить достигнутые результаты. Но на этом занятия не заканчиваются. Одна из целей ваших занятий с ребенком – приучить его делать зарядку ВСЕГДА. От 20 до 40 минут физических упражнений в день помогут укрепить общее состояние ребенка и предупредить нарушения в будущем.

Общая продолжительность ежедневной тренировки должна составлять 30-60 минут в зависимости от возраста ребенка, его физической формы, выраженности нарушений и т. д. Проводить занятия следует в одно и то же время, начинать не раньше чем через час после еды и заканчивать не позже чем за час до еды. Каждое упражнение повторяют 3-10 раз, между ними выполняют дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Занятия должны нравиться ребенку. С младшим детям тренировки проводят в игровой форме, родители также участвуют в этой игре-зарядке. Подросток может заниматься упражнениями самостоятельно. Старайтесь отмечать даже не-

ки), стопы полностью стоят на полу, ноги согнуты под прямым углом во всех суставах, ребенок равномерно опирается на оба бедра, спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки свободно лежат на бедрах, голова прямо (лоб и подбородок – в одной плоскости). Зафиксируйте на 1-2 минуты правильное положение, похвалите ребенка, отметьте, как красиво он сидит.

2. Затем предложите следующие упражнения: не меняя положения тела, наклонить голову вперед (цветочек завял), затем поднять (цветочек расцвел). Обратите внимание, как при наклоне головы непроизвольно сводятся плечи и сгибается спина, при поднимании – плечи разворачиваются и спина выпрямляется. Такое изменение позы связано с тем, что опускание головы рефлекторно расслабляет мышцы туловища.

3. Наклонить голову вправо и влево и вернуться в исходное положение. Следите, чтобы наклоны выполнялись строго в одной плоскости без поворотов головы и поднимания плеч (то есть ухо должно приближаться к плечу).

4. Поднять и опустить плечи, поднять руки до горизонтальной линии, опустить, поднять руки вверх, опустить. Следите, чтобы при этом не поднимались плечи, туловище не отклонялось в сторону, не менялось правильное положение головы.

5. Упражнения с мешочком на голове: для закрепления навыка хорошей осанки очень полезно сидеть, удерживая на голове мешочек. Его несложно изготовить самим: сшить конверт со стороной 10-15 см и набить его песком или крупой – 100 г. Желательно, чтобы мешочек был плоским, уменьшение его размера и веса усложняет удержание.

Положите мешочек на голову ребенка ближе к лбу. Долго удерживать предмет на голове (2-3 минуты) можно только при абсолютно правильной осанке; если голова или все туловище наклонится хоть немного в сторону, вперед или назад, то предмет тут же упадет.

Упражнения, выполняемые перед зеркалом, позволят ребенку увидеть разницу между правильной и неправильной осанкой, вовремя заметить и исправить ошибки. Движения головой, плечами и руками, удержание мешочка на голове будут выполняться более старательно, если ребенок сможет контролировать себя сам. Неплохо бы поставить зеркало перед письменным столом и тренировать правильную позу при чтении, письме или просмотре телевизора. Эти простые упражнения могут вашему ребенку понять, что означает «правильная осанка», и выработать соответствующие навыки.

Дорогие родители, занимайтесь своими детьми, будьте настойчивы в достижении наилучшего результата, и вы пожнете богатый урожай их здорового долголетия!

**Будьте здоровы!**



**Если вы у дошкольника воспитаете устойчивую привычку, то и в школе ваш ребенок будет сидеть правильно, а значит, избежит многих проблем со здоровьем, однако и дошкольник проводит сидя довольно много времени**

большие успехи ребенка в ходе занятий, записывайте их и перечитывайте вместе – это будет мотивировать ребенка дальше заниматься и достигать большего.

### **Формирование правильной осанки в положении сидя**

1. Исходное положение для этих упражнений – сидя на скамеечке, стуле (без спин-

# ЖАЛОБЫ ЖЕНЫ

## Жалоба № 1

■ «От него не дождешься никакой помощи!»

Домохозяйка вы или деловая женщина, у вас всегда найдется много дел дома. Когда вы приходите домой с работы, то едва успеваете снять обувь и умыться, как тут же попадаете в круговорот домашних обязанностей. Нужно приготовить ужин, помыть посуду, погладить белье, помочь детям с домашним заданием, накормить их, выкупать и уложить спать. Что же касается вашего рыцаря, – он приходит домой с работы, вздыхает с облегчением, что его дела закончились, садится перед телевизором и даже не думает бежать вам на помощь.

С подобной проблемой сталкиваются многие жены. Кто-то жалуется, что у ее мужа в шкафу постоянный беспорядок, а кому-то не нравится, что муж хотя и моет посуду, но не вытирает крошки со стола, вешает одежду не в шкаф, а на его дверцу.

«Мой муж вешает одежду на стул и думает, что она сама оттуда должна перебираться в шкаф, – жалуется одна жена. – И даже когда на стуле уже такая куча одежды, что не видно самого стула, он все равно ее не убирает. Это всегда приходится делать мне».

Почему так происходит? Автор книги «Только для женщин» Шоунти Фэлдхан раскрывает некоторые особенности мужского поведения. Во-первых, мужчины мыслят не так, как женщины. Они не всегда обращают внимание на такие мелочи, как крошки на столе или одежда на стуле, а не в шкафу. Поэтому не думайте, что ваш муж решил сделать вашу жизнь ужасной.

Во-вторых, мужское «я» - это не переполненная тестостероном гордость, с которой мы должны бороться. Поэтому, постоянно критикуя ваших мужей, вы только причиняете им боль. Вы убедитесь лишь в том, что чем больше вы критикуете мужа, тем меньше он прислушивается к вашим словам.

Вместо того чтобы постоянно критиковать его за все, что он не сделал, лучше похвалите его за то, с чем он справился. Ваш муж помыл посуду, но забыл вытереть крошки со стола? Не критикуйте его за это, лучше похвалите за чистую посуду. Скажите ему: «Огромное спасибо, что ты помыл посуду. Ты мне очень помог. Не соотрешь ли ты и крошки со стола? Не хочу, чтобы тараканы заглянули к нам в гости. Спасибо, ты – самый лучший». ▶



## Жалоба № 2

**«Он меня не понимает!»**

Часто можно услышать мужское «хм, угу» в ответ на рассказ жены о том, как прошел ее день. В это время муж может спокойно смотреть телевизор или читать газету. Вы, например, прожгли утюгом дырку на вашей любимой блузке. Конечно же, вам захочется поделиться этим ужасным событием с мужем, который, как вы предполагаете, должен посочувствовать вам. А он только отвечает: «Ничего страшного в этом нет, у тебя еще много блузок». Муж не понимает ваших чувств.

Здесь все дело в гендерном различии. Женщинам необходимо рассказать кому-нибудь о своей проблеме. Таким образом им проще бороться с неприятностями. Мужчины же в большинстве случаев предпочитают самостоятельно справляться с трудностями (им может быть достаточно почитать газету, послушать спортивные новости). Высказываются они чаще всего тогда, когда уверены, что собеседник знает какую-то дополнительную информацию, помогающую решить их проблему.

Когда жена делится с мужем своими переживаниями, он не может понять, почему она просто не следует его разумному совету и не оставит его в покое решать его собственные проблемы. Если жена понимает эту ментальную особенность ее мужа, ей будет проще построить с ним беседу. Например, когда ваш муж возвращается с работы, не рассказывайте ему сразу же все события, которые произошли за день. Дайте ему немного отдышаться и отдохнуть от работы.

На самом деле на своих плечах муж несет больше ответственности, чем часто представляет себе жена. Его роль – священника и защитника – требует больших усилий. И ему очень хочется, чтобы жена это понимала. Мужчина не выражает свои переживания таким же образом, как и мы. И он не так быстро переключается с работы на домашние обязанности. Об этом следует помнить.

## Жалоба № 3

**«Он абсолютно другой!»**

Часто мы можем услышать: «Я и мой муж абсолютно по-разному смотрим на некоторые вещи. Говорят, что противоположности притягиваются друг к другу, но на самом

деле нам очень тяжело жить вместе».

Бог сотворил мужчину и женщину, чтобы они дополняли друг друга. Поэтому, хотите вы в это верить или нет, наши различия являются благословием. Трудности, с которыми мы сталкиваемся в семейной жизни, воспитывают наш характер. Наиболее сложным при создании семьи является отказать от своего эгоистичного «я», заменив его жертвенным «мы».

Каждый человек рождается в мир с чувством, что он является самой важной личностью на планете. Когда мы взрослеем, мы ищем себе друзей, которые бы нам подходили и делали нас счастливыми. Строя отношения в браке, мы обнаруживаем, как сложно перевести фокус с себя на кого-то другого. Однако, забывая о себе и переживая за самочувствие нашего супруга, мы обнаруживаем парадоксальную истину: чем больше мы отдаем, тем больше получаем.

## Успех гарантирован!

Если вы перенесете свое внимание с жалоб и критики на достижения вашего мужа, вы очень скоро заметите, что он у вас просто замечательный! Вот некоторые успехи, о которых мне рассказали мои подруги: «Мой муж не впадает теперь в панику, когда я оставляю его одного с детьми». «Мой муж теперь хорошо знает дорогу на кухню и помогает мне». «Я хвалю моего мужа за желание приготовить поесть, даже если он пачкает все кастрюли и тарелки, чтобы всего лишь сварить картошку». «Мой муж не хочет готовить, но он с удовольствием ходит за покупками».

Эти женщины использовали самые хорошие слова, когда описывали своих мужей. Вспомните, за что вы полюбили вашего мужа? Почему вышли за него замуж? Каким вы его видели, когда соглашались стать его женой? Вряд ли вы думали тогда о грязной посуде и крошках на столе. Скорее, вы восхищались им и ценили его внимание к вам. Но теперь, когда вы с мужем прожили несколько лет, неужели вы будете отрицать все его достоинства, которыми гордились раньше?

Вот еще один, самый важный урок: полагайтесь на Бога, просите у Него мудрости. Позвольте вашему Творцу построить ваш дом на прочном основании, и тогда он не разрушится ни при каких обстоятельствах (Матф. 7:24-27).

*Кэм Ропер, живет со своим мужем Эвереттом уже 11 лет и растит двоих детей.*

## Глаза и компьютер

Компьютеры вошли в нашу жизнь относительно недавно, однако многие уже не мыслят своей жизни без этого устройства. Перед пользователями ПК открываются огромные возможности: интернет, игры, кино, музыка, электронная почта и ICQ, форумы и чаты, и многое другое. В результате, дети и взрослые часами просиживают перед монитором, причем как на работе, так и дома.

Между тем, многочасовое общение с ПК вовсе не безобидно, и может негативно сказаться на здоровье пользователя. Врачи отмечают проблемы, типичные для заядлых компьютерщиков: карпальный туннельный синдром (он же синдром запястного канала), позвоночный синдром, дыхательный (легочный или грудной) синдром и застойный (венозный, сосудистый, ножной) синдром. Однако самым распространенным считается компьютерный зрительный синдром, включающий такие симптомы как покраснение, боли и жжение в глазах, «песок» под веками, снижение остроты зрения, двоение перед глазами, замедление перефокусировки с ближних предметов на дальние и обратно, быстрая утомляемость глаз при чтении и т.д.

Самой эффективной мерой профилактики компьютерного зрительного синдрома служит ограничение времени работы за компьютером. Однако поскольку это не всегда возможно, важно следовать другим врачебным рекомендациям - соблюдать необходимое расстояние от глаз до монитора (70 см), правильно освещать рабочий стол и окружающее пространство, делать обязательные перерывы в работе и не пренебрегать специальными упражнениями для глаз, а также использовать «правильный» монитор.

*Источник: МедПортал*



# ХРИСТИЯНСТВО І КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ

«НЕ ПОСТАВЛЮ Я ПЕРЕД ОЧИМА СВОЇМИ РЕЧІ НІКЧЕМНОЇ...»

Ці слова Давида, записані три тисячоліття тому, набувають нового значення в наш час технічного прогресу. Хоча цей прогрес полегшує й робить комфортнішим наше життя, проте він приносить і багато неприємностей. Багато телевізійних фільмів і комп'ютерних ігор погано впливають на людей, особливо на підлітків і молодь.



«Ну от, – подумає хтось, – зараз почнуть говорити про те, що християнам не можна грати в комп'ютерні ігри. Це крім того, що їм не можна дивитися сучасні фільми, читати цікаві книги, їсти те, що дуже хочеться, носити одяг, який усі носять, і багато-багато іншого! Хіба ж можна це знести?»

**Н**е будемо поспішати з висновками, а спробуємо дослідити цю тему глибше. Почнемо з простого фундаментального питання: що є метою християнства? Чого Бог чекає від людини? Біблія дає дуже зрозумілу відповідь: «А тепер, Ізраїлю, чого жадає від тебе Господь, Бог твій? Тільки того, щоб боявся Господа, Бога твого, ходити всіма Його дорогами, і любити Його, і служити Господеві, Богу твоєму, усім серцем твоїм і всією душею своєю, виконувати заповіді Господа та постанови Його, що я наказую тобі сьогодні, щоб було тобі добре» (П. Зак. 10:12-13). Бог хоче, щоб ми, люди, любили Його, оскільки Він любить нас, як Своїх дітей.

Хоча люди згрішили й мали б загинути, Бог в особі Ісуса Христа запропонував Себе як жертву за їхні гріхи. Однак ця жертва не означала, що Ісус візьме на Себе всю провину за гріхи людей, а люди й далі грішитимуть. Жертва Христа буде дієвою тільки для тих, хто при-

йме її і змінить своє ставлення до Бога: «Адже коли ми добровільно грішимо після того, як одержали пізнання істини, то за гріхи немає більше жертви, а є якесь страшне очікування суду і палаючого вогню, що має пожерти противників» (Євр. 10:26-27). Завдяки жертві Ісуса Христа, Бог може дати спасіння тільки тим людям, котрі оцінили Його любов, виявлену на Голгофському хресті, і полюбили Його у відповідь. Вони зрозуміли значення слів Христа: «Якщо любите Мене, ви будете дотримуватися Моїх заповідей» (Івана 14:15). Вияв Богом до них такої величезної любові (тобто благодаті), тоді як вони не хотіли навіть чути про Нього, викликало в них:

■ почуття відрази до себе: «Обернувшись, Господь поглянув на Петра; і Петро згадав слова Господа, як сказав Він йому: "Перше ніж півень сьогодні заспіває, відречешся від Мене тричі". І вийшовши геть, він гірко заплакав» (Луки 22:61-62);

■ любов у відповідь: «...Засмутився Петро, що запитав його втретє: Чи любиш Мене? І відповідає йому: Господи, Ти все знаєш! Ти знаєш, що люблю Тебе!..» (Івана 21:17);

■ бажання жити згідно з Божою волею: «Але що було для мене надбанням, те я визнав ради Христа за втрату. І взагалі, все визнаю за втрату в порівнянні з величчю пізнання мого Господа Ісуса Христа, заради Якого я все втратив і вважаю за сміття, аби здобути Христа» (Филп. 3:7-8).

Єдиною метою їхнього життя стає пізнання «доки не відобразиться у вас Христос» (Гал. 4:19).

Таким чином, метою Бога у взаєминах з людьми є не просто прощення, але й відновлення втраченого в них після гріхопадіння образу та подоби Божої, щоб любов, яка є єдиним мотивом Божим, стала й для них єдиним мотивом усіх вчинків. Давши відповідь на фундаментальне питання християнства, ми можемо поставити собі ще одне логічне запитання: як комп'ютерні ігри та відеофільми допомагають мені досягти цієї мети?

Якщо йдеться про ігри, які допомагають оволодіти комп'ютерною клавіатурою, навчитися користуватися «мишею», вивчити іноземну мову тощо, то вони допомагають людині розвивати свої розумові та фізіологічні здібності. Це ж стосується й теле- та відеопродукції. Безсумнівно, усе це може бути корисним, адже: «Неосвіченість не зробить послідовника Христа більш лагідним чи духовним. Істини Божого Слова найкраще оцінить інтелектуально розвинений християнин. Христа краще за всіх прославляють ті, хто служить Йому мудро» (Розум, характер, особистість, с. 364 ориг.).

Проте фільми та комп'ютерні ігри бувають і іншого розряду. Це бойовики, жахи, фільми еротичного змісту тощо. Серед популярних ігор – імітація спортивних змагань, яка викликає азарт, імітація військових дій, битви, а також

азартні ігри (карти, казино) та інше. Деякі ігри містять у собі елементи еротики та порнографії. Чи відповідають такі фільми та ігри настанові апостола Павла: «*Наостанку, брати: те, що істинне, що чесне, що справедливе, що чисте, що любе, що гідне хвали, – коли яка чеснота або коли яка похвала, – про це роздумуйте!*» (Филп. 4:8)? Звичайно ж, ні! Численні наукові дослідження доводять, що такі фільми та ігри викликають у людини агресію, залежність, збуджують нервову систему й сексуальні почуття, не кажучи вже про надмірну вагу й ожиріння внаслідок малорухливого способу життя прихильників таких занять.

Ми змінюємося залежно від того, що споглядаємо. «*Ми ж усі з відкритим обличчям, мов у дзеркалі, оглядаємо Господню славу і перетворюємося в той самий образ від слави в славу, як від Господнього Духа*» (2 Кор. 3:18). Цей закон діє не тільки, коли ми проводимо час, роздумуючи про Бога, але й щодо всього іншого в нашому житті, як влучно зазначено в цитаті: «Закон розумового і духовного розвитку полягає в тому, що людина змінюється залежно від того, на що вона дивиться. Розум людини поступово пристосовується до тих предметів, про які вона думає, і вона стає схожою на те, що любить і що поважає» (Велика боротьба, с. 555). Уподобіння – це повільний, поступовий процес. У цьому й полягає його підступність. Після одного сеансу комп'ютерної гри людина може й не помітити ніяких значних змін у своєму житті. Проте якщо вона й далі буде

захоплюватися такими іграми, негативні наслідки не змусять довго на себе чекати.

Християнині потрібно відповісти для себе на серйозні запитання: чи люблю я Бога? Чи займає Він перше місце у моєму житті? Чи знаходжу я радість у спілкуванні з Ним через молитву і читання Біблії? Чи відчуваю я відразу до гріха і чи отримую задоволення від праведного життя? Якщо відповідь хоча б на одне запитання буде «ні», то в людини серйозна духовна проблема, яку потрібно вирішувати. Як?

Бог дає нам право вибору, і ми повинні ним скористатися. Ми неспроможні змінити свої серця, керувати своїми думками, мотивами, почуттями та бажаннями. Часто ми перебуваємо в полоні своїх почуттів. Але нам під силу обрати служіння Богові, підкорити Йому свою волю, і тоді Він породить у нас і бажання, і дії, які відповідатимуть Його волі. Так Христос почне керувати усім нашим єством. Підкорення волі Христа об'єднує нас із Божественною силою, посланою нам згори та здатної зміцнити нас.

Тоді з людиною відбудуться категоричні зміни: те, що їй колись подобалося, більше не подобатиметься, а те, що здавалося непривабливим, стане цікавим. При цьому людина, не втрачаючи своєї людської природи, набуває Божественних якостей, таких як любов, ніжність, принциповість, самоконтроль і багато інших. «Коли в людині відбуваються такі зміни, ангели підносять свої голоси в хвалебних піснях, Бог і Христос радіють

душам, які здобувають Божий характер» (Наочні уроки Христа, с. 102).

А що, якщо людина стала залежною від таких ігор? Чи може вона звертатися за допомогою до Бога? Звісно ж, так! Бог завжди може допомогти позбавитися будь-якої залежності. Просто попросіть Його про це в молитві. Це можна зробити просто зараз: «Господи, Ти бачиш, що зі мною відбувається. Я не можу чинити опір своїм бажанням грати в ці ігри. Вони захоплюють мене, і я розумію, що багато втрачаю при цьому й знеславлю Твоє ім'я. Допоможи мені позбавитися цієї залежності. Дай мені сили протистояти бажанню знову почати грати. Я вирішую служити Тобі й робити все, що приємне Тобі. Я вірю, що Ти можеш мені допомогти. Амінь».

Наступним етапом буде видалення усіх ігор і фільмів з вашого комп'ютера та знищення встановлювальних дисків. Не зберігайте їх у себе вдома, а позбавтеся їх раз і назавжди. Уникайте тих місць чи людей, які підштовхують вас до ігор – не грайтеся із спокусою. Вірте в Божу допомогу та Його любов! Навіть якщо ви спіткнетесь, не втрачайте надії, пам'ятайте, що Бог продовжує вас любити й бажає допомогти досягнути остаточної перемоги!

Цар Давид вирішив у своєму житті дивитися лише на те, що його надихає й наближає до Бога: «**Не поставлю я перед очима своїми речі нікчемної...**» (Псалом 101:3). А ви?

# ВРЕД КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

Кимберли Томпсон и Кевин Ханингер из Гарварда установили: популярные видеоигры категории E, рекомендованные для детей старше шести лет, воспитывают в чадах склонность к насилию и жестокости. Там нужно бить, стрелять и убивать, и за это полагается вознаграждение. В играх типа «action» на насилие уходит 91 процент времени, причем в 27 процентах игр насилие приводит к смерти. Пусть убийство и вознаграждение за него виртуальные - в сознании компьютерного поколения виртуальная реальность не отличается от настоящей жизни. Если учесть, что в 1999 году 70 процентов американских детей проводят время у компьютеров или электронных игровых приставок к телевизорам, стоит ли удивляться тому, что в США повсеместно школьники открывают огонь из пистолетов и ружей в школах, смешивая игру с действительностью?

Но параллельно с прививкой жестокости у компьютерного поколения происходит падение умственных способностей. Ученые университета Тохоку в Японии обнаружили, что компьютерные игры стимулируют лишь те участки головного мозга, которые отвечают за зрение и движение, но не способствуют развитию других важных его участков. Игры останавливают развитие лобных долей мозга, которые отвечают за поведение человека, тренировку памяти, эмоции и обучение.

Компьютерные игры ведут к деградации именно лобных долей. А те дети, которые занимаются старой доброй арифметикой и решают традиционные математические задачи,



лобные доли развивают. Когда их интеллектуальные способности сравнили с Успехами тех юнх, которые дни напролет проводили за видеоприставкой «Нинтендо», то оказалось, что для решения арифметических задачек уровня наших прадедушек нужны гораздо большие интеллектуальные усилия, чем те, которые «видеоконпьютерные» чада тратят на свои «стрелялки» и «ходилки», и усилия эти как раз и прихоятся на лобные доли нашего мозга. Кроме математики, лучше всего мозг развивают занятия, которыми предавался еще Михаило Ломоносов в эпоху свечей и парусов, - чтение и письмо.

[www.alcogolu-net.ru](http://www.alcogolu-net.ru)

# Зависимость эгоизма

**Н**овый вид зависимости, о котором не так давно начало говорить человечество, назвали «шопоголией». И все бы ничего, если бы это слово употреблялось лишь в контексте безобидного увлечения прекрасной половиной человечества промо-надами по магазинам. Но на данный момент наука говорит о более серьезной проблеме – непреодолимом желании совершать все новые и новые приобретения. И здесь уже даже стираются гендерные различия. Сегодня все чаще и женщины, и мужчины в погоне за популярностью и престижем становятся заложниками потребительского синдрома. Почему это происходит?

Не покажусь оригинальным, если скажу, что проблема заключается в рекламе, которую мы тоннами потребляем с экранов телевизоров, плакатов, журналов и т. д. Именно она диктует нам, кто как должен выглядеть, что есть, на чем ездить, как общаться, что курить, пить для того, чтобы считаться счастливым, стильным, прикольным. Для каждого реклама ищет свои эпитеты – кто на какой купится. И главное, что мы покупаемся и, словно запрограммированные роботы, выполняем все рекламные слоганы, как команды свыше.

Если что-то в жизни не ладится, постигло какое-то разочарование или неудача, в подсознании тут как тут невольно всплывает парочка «подходящих» рекламных лозунгов. И хорошо, если фразы, приходящие нам на память, принадлежат лишь компании «Чупа-чупс». Но, к сожалению, в голове в такие моменты витают вовсе не образы босоного детства. Одни люди в тяжелые минуты жизни вспоминают, что хорошую компанию собирает ящик пива, другие – в упадке сил идут за новой баночкой энерготоника, а кто-то после очередного фиаско в карьерном продвижении отправляется за новым костюмом



или сорочкой. Маркетологи ведущих компаний предлагают решение всех наших проблем. Для каждой из них есть свой товар. Так у человека появляются новые зависимости и развываются старые.

Но реклама не совсем виновата. Ведь она, на самом-то деле, – лишь цветочки, которые видны сверху. Корень проблемы находится в нашем эгоизме. Потому что реклама, которую мы так часто во всем виним, на самом деле просто апеллирует к нашему эго, которое становится особенно чувствительным в критические моменты бытия. Когда что-то не так, мы склонны думать только о себе, о том, как нам плохо и что может помочь. Мы готовы перепробовать все возможные способы, лишь бы решить свою проблему. В такие моменты нас мало интересует судьба окружающих, их проблемы и переживания. Мы сконцентрированы на себе и только. Это очень опасное положение! «В чем его опасность?» – быть может, спросите вы. Спросите об этом у тех, кто страдает наркотической зависимостью.

Но, слава Господу, у Него есть выход из любой ситуации, и найти его мы можем в Библии. Вот текст, который очень подходит к нашей теме: «Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других. Ибо в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе» (Филп. 2:4, 5).

Видавець — видавництво  
«Джерело життя»

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

**Головний редактор видавництва**  
Лариса Качмар

**Відповідальний редактор**  
Марина Становкіна

#### Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу  
здоров'я УУК, голова редколегії  
Олексій Остапенко — директор  
«Благодійного фонду здорового життя»  
Петро Сироткін — директор відділу  
сімейного служіння УУК  
Ганна Слепенчук — директор пан-  
сіонату «Наш Дім»  
Ріта Заморська — магістр громадської  
охорони здоров'я  
Ірина Ісакова — сімейний консультант  
Володимир Куцій — керівник  
сімейного відділу КК  
Мирослава Луцька — провізор

#### Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк — доктор  
медицини, професор  
Олексій Опарін — доктор медичних  
наук, професор

#### Коректори

Олена Білоконь  
Маргарита Малашкевич

#### Дизайн та верстка

Юлія Смаль

#### Відповідальна за друку

Тамара Грицюк  
Наклад 10 000 прим.  
Адреса: 04107, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-А.  
E-mail: zdorovuj@gmail.com  
Тел.: (044) 467 50 68  
(044) 467 50 72

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

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

Дізнайся більше на:

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

ЗАХВАТЮВАЮЩА ПРОГРАММА отныне на DVD-дисках!

“Выход рядом”  
“Новый взгляд”  
15 грн  
+ доставка

Девушка проснулась  
и не увидела знакомой  
картины: перед глазами  
только белые пятна...

093 944 70 82 (Life)  
0 800 50 157 80  
(звонки со стационарных телефонов Украины бесплатные)

Заказывайте уже сегодня:  
[zakaz@hopechannel.info](mailto:zakaz@hopechannel.info)