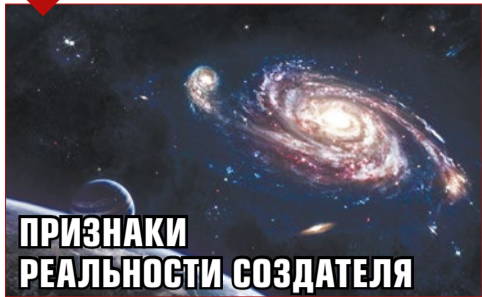
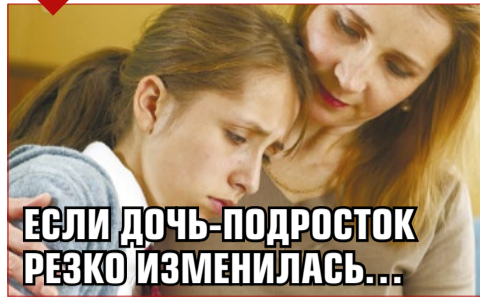




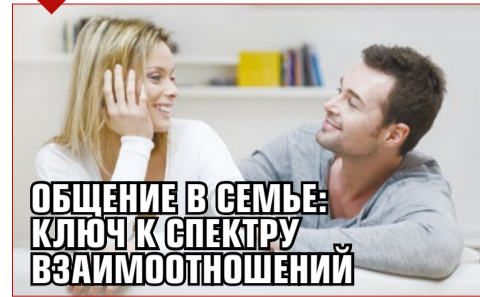
ДИАБЕТ II ТИПА



ПРИЗНАКИ РЕАЛЬНОСТИ СОЗДАТЕЛЯ



ЕСЛИ ДОЧЬ-ПОДРОСТОК РЕЗКО ИЗМЕНИЛАСЬ...



ОБЩЕНИЕ В СЕМЬЕ: КЛЮЧ К СПЕКТРУ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

ДУХОВНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЕ ИЗДАНИЕ

Акцент

№12 (78)

ДЕКАБРЬ

МЫ В ИНТЕРНЕТЕ

ДУХОВНО ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЕ ИЗДАНИЕ

Акцент 2017

www.aktsent.info

МОЕ МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО

- С.6 Вопрос доктору Комаровскому: как заставить ребенка есть?
- С.7 Вакцинация детей: отказаться или делать?

ЗДОРОВЬЕ И ОБЩЕСТВО

- С.9 Алкоголь оказывает разрушительное системное воздействие на головной мозг
- С.9 40% детей в Украине употребляют алкогольные напитки
- С.9 Как бросить пить?

ВЕРА И ОБЩЕСТВО

ПАМЯТНИК 10 ЗАПОВЕДАМ ОТКРЫЛИ В ОДЕССКОЙ ОБЛАСТИ

ВЕХИ ИСТОРИИ

РЕФОРМАЦИЯ ПРИВЕЛА К КОМПЛЕКСНОМУ ВЗГЛЯДУ МЕДИЦИНЫ НА ЧЕЛОВЕКА

НЕ ХЛЕБОМ ОДНИМ

МЕСТО ПРИМИРЕНИЯ

с.7

Там ломаются стрелы осуждения и рассыпаются цепи вины. Это место, где всякий человек находит мир с людьми, Богом и даже с самим собой...

МОМЕНТ ИСТИНЫ

ПОЧЕМУ БОГАТЫЕ СТРАНЫ – ПРОТЕСТАНТСКИЕ? с.4

Когда мы говорим о наиболее экономически развитых странах, то вспоминаем Германию, Голландию, Швейцарию, США и Великобританию. Но мимо нашего внимания проходит тот неоспоримый факт, что все эти страны – протестантские. Именно протестантское учение лежит в основе того общественного строя, который построили эти страны...

АКТУАЛЬНО

КАК БЕЗДОМНЫЕ ПЕРЕЖИВУТ САМУЮ ХОЛОДНУЮ ЗИМУ ВЕКА?

Этот зимний период ставит судьбу сотен бездомных на грань выживания. Люди, которые живут и ночуют на улице, нуждаются в теплом жилище особенно сейчас. И хотя в городах Украины открывают центры обогрева бездомных, – домов для таких людей катастрофически не хватает...



с.3

РЕФОРМАЦИЯ ПРИВЕЛА К КОМПЛЕКСНОМУ ВЗГЛЯДУ МЕДИЦИНЫ НА ЧЕЛОВЕКА

О влиянии Великой Реформации* на состояние медицинской науки и практики рассказывает Алексей Опарин – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой терапии, ревматологии и клинической фармакологии Харьковской медицинской академии последипломного образования.



Как изменилась медицина до и после Реформации?

Чтобы по достоинству оценить, что Реформация сделала для развития медицинской науки и практики, мы должны в первую очередь себе четко представлять и обрисовать, что собой представляла медицина в дореформационный период.

«...если бы мы узнали, что прекрасная принцесса мылась один, в лучшем случае, два раза в год, то наше отношение к прекрасной средневековой принцессе несколько изменилось бы»

Если мы с вами возьмем медицину средневекового города, то она находилась в очень плачевном состоянии. Первое – это отсутствие элементарной личной гигиены. Сегодня мы привыкли слышать сказки о прекрасных принцессах, о прекрасных принцах, но если бы мы узнали, что прекрасная принцесса мылась один, в лучшем случае, два раза в год, то наше отношение к прекрасной средневековой принцессе несколько изменилось бы. Чуть позже мы с вами увидим, что это, скажем так, презрение к элементарным правилам личной гигиены отнюдь было не случайным в средневековом обществе.

Второе – полное отсутствие санитарии средневекового города. Чтобы это проиллюстрировать, можно привести такие примеры: первая самая элементарная вещь, с которой сталкивался каждый житель средневекового города – это базар. Понятие разграничения торговли на базаре, где продают овощи, фрукты, мясо – не существовало вовсе. Поэтому здесь же на базаре животных потрошили, чистили рыбу, здесь продавали овощи, фрукты, которые, придя домой, жители средневековых городов, как правило, не мыли. Отсюда можем себе представить, что возбудители самых различных, самых экзотических инфекций и болезней были очень широко распространены в средневековом городе.

Третья особенность состояла в том, что средневековый

город не имел канализации. Отсутствие канализации являлось существенным фактором, который также способствовал распространению самых различных и тяжелых, с точки зрения эпидемиологии и личной гигиены человека, заболеваний.

«Мусор выбрасывался прямо на улицу из окон или дверей. Поэтому средневековая улица, особенно осенью и весной, представляла собой своеобразное болото, которое состояло из самых различных помоев»

Следующая особенность средневекового города заключалась в том, что вывоза мусора не производилось вовсе. Мусор выбрасывался прямо на улицу из окон или дверей. Поэтому средневековая улица, особенно осенью и весной, представляла собой своеобразное болото, которое состояло из самых различных помоев.

Еще одной особенностью состояния средневекового города был крайне высокий показатель эпидемий. Таких эпидемий, как были в эпоху средневековья, более не существовало ни в один период истории человечества. Помимо двух страшных эпидемий чумы, которые были в VI и XIV веке, эпоха средневековья характеризуется бурным развитием такого страшного заболевания, как проказа. Одновременно с этим в эпоху средневековья становится поистине торжеством существование самых различных нервно-психических заболеваний. «Пляска святого Витта», «тарантизм» – это те заболевания, которые охватывали средневековое общество, и суть их состояла в том, что огромное количество людей впадало в странный, до сих пор не объяснимый с научной и медицинской точки зрения, транс. Пребывая в этом транс-е в течение очень длительного времени, люди танцевали до полного изнеможения, а порой до смерти, провоцируя массовую истерию и психоз.

Одновременно с этим эпоха средневековья характеризуется крайне высокими показателями детской смертности, крайне низкими показателями качества жизни.

Какие есть исторические доказательства антисанитарии средневековых городов?

Хроники сохранили известие о том, что однажды король Франции Филипп II Август упал в обморок в тот момент, когда он открыл окно своего дворца, и ветер подул со стороны города. Запах действительно был нестерпимый.

«...обувь, внешне напоминающая лыжи, была изготовлена с целью, чтобы люди могли ходить по грязи, которая царствовала на улицах средневекового города...»

Примечательно, что, рассматривая средневековые гравюры, мы можем видеть людей, у которых крайне длинная обувь с очень длинными носками. Это было не случайно. Такая обувь, внешне напоминающая лыжи, была изготовлена с целью, чтобы люди могли ходить по грязи, которая царствовала на улицах средневекового города: они по ней действительно скользили.

Как люди того времени объясняли возникновение болезней?

Что касается позиции средневековой церкви: она учила, что человек состоит из бессмертной души и грешного тела. Чем больше человек делает грешное тело, тем он больше потворствует греху. Поэтому к телу было крайне отрицательное отношение. Отсюда отсутствие личной гигиены, о которой мы говорили, и нежелание бороться с любыми заболеваниями в принципе. Болезнь – это наказание от Бога. Поэтому единственный путь лечения болезни – это молитва.

Второй причиной болезни, как объясняло средневековое общество, была одержимость, следовательно, нужны были особые молитвы от одержимости.

Третья причина болезни, как объясняла средневековая медицина – это неблагоприятное расположение звезд. Здесь нужно было обращаться к астрологу.

Медицинская наука и практика в эпоху средневековья – это «полное господство суеверий, алхимии, астрологии, магии и оккультизма»

Средневековая медицина учила, что в крови находится душа, следовательно, проли-

тие крови является страшным грехом. Средневековая церковь полностью запрещала развитие хирургии. Примечательно, что хирургия официально стала наукой только в 1737 году. До этого ни один медицинский факультет не готовил хирургов, а хирургией занимались банщики и целители.

Итак, по состоянию медицинской науки и практики в эпоху средневековья можем сказать, что это было полное господство суеверий, алхимии, астрологии, магии и оккультизма. Единичные представители медицинской науки во времени сияют подобно очень маленьким звездам на этом очень темном и мрачном небосклоне средневековья, оттеняя собой мрачную страшную эпоху.

Можете кого-то вспомнить из тех, кто «сиял»?

В первую очередь обращают на себя внимание арабские врачи, ведь арабская медицина в эпоху средневековья являлась самой передовой медициной того времени. Из европейской медицины мы можем назвать только единичные имена, о которых нам практически ничего не известно. Известны какие-то небольшие детали их жизни и деятельности. В отношении арабской медицины можем сказать, что это была самая развитая медицина на период средневековья, которая обладала прекрасными больницами и системой аптек.

Что послужило толчком к развитию медицины?

Медицина эпохи средневековья базировалась на учениях средневековой церкви. Это учение строилось на антибиблейских доктринах о бессмертии души в первую очередь, что нас интересует с точки зрения медицины. Одновременно с этим церковь широко впитала в себя различные языческие верования, учения, открыв тем самым дорогу оккультизму и магии.

«Реформация, освободив человеческий разум от средневековых предрассудков, познакомив его с чистой библейской наукой... привела к тому, что открылись двери развития медицинской науки и практики»

Только реформирование системы церкви могло дать толчок для развития науки. Именно это происходит в эпоху Реформации. Реформаторы начали с того первичного, на чем зиждется челове-

ческое общество, а именно с его духовного состояния. Это был, с одной стороны, протест против союза церкви и государства. С другой стороны, это был протест против антибиблейских доктрин, которые вплелись в христианское вероучение. Отвержение этих доктрин, идея о том, что магии и оккультизму не может быть места в христианском обществе, привело к тому, что медицина с себя скинула цепи, которыми ее обвязывала средневековая церковь.

Реформация, освободив человеческий разум от средневековых предрассудков, познакомив его с чистой библейской наукой, познакомив с тем, что религия не является противопоставлением науки, а наоборот, всегда помогает ее формированию, привела к тому, что открылись двери развития медицинской науки и практики.

Сразу после Реформации, начатой в 1517 году, происходит бурный всплеск и подлинное развитие медицинской науки. В течение буквально последующих десятилетий образуется и основывается подлинная научная микробиология, анатомия, физиология, начинают формироваться клинические дисциплины.

Какие выдающиеся открытия в области медицины появились в эпоху Реформации?

В период Реформации были сделаны все открытия, которыми обладает современная медицина, начиная от строения клетки, функций нервной системы, сердечно-сосудистой системы, пищеварительной, дыхательной и т. д. Если мы возьмем то, что было известно науке до Реформации, то это будет составлять одну сотую процента от того, что было сделано в эпоху Реформации. Сегодня любое направление в медицине своим рождением обязано Реформации, любые изобретения тех или иных звеньев современной медицины были начаты в эпоху Реформации.

А с чем связано присутствие мистицизма в современной медицине?

Мы знаем, что длительное господство средневековой церкви особенно в странах западной Европы привело к дискредитации понятия Бога и христианства в глазах людей. Инквизиция, крестовые походы рисовали в глазах людей очень мрачного жестоко-

го Бога. Как это часто бывает, стрелка маятника начала качаться от религиозного фанатизма к полному атеизму и неверию. Финалом этого процесса становится французская буржуазная революция 1789 года, в результате которой фактически провозглашался атеизм в качестве государственной религии. Атеизм всегда за собой влечет мистические учения. И это не случайно. Ибо, отвергнув христианское понимание духовной жизни человека, атеизм должен предложить что-то взамен. И этим «взамен» всегда выступает мистицизм.

«Атеизм всегда за собой влечет мистические учения. И это не случайно. Ибо, отвергнув христианское понимание духовной жизни человека, атеизм должен предложить что-то взамен».

Поэтому не случайно со второй половины XVIII века начинают формироваться такие направления, как гомеопатия, гипноз (тогда он назывался месмеризм), спиритизм и другие оккультные направления, которые, к сожалению, доживают до нашего времени и сегодня предстают в таком полунаучном одеянии.

Стоит ли им доверять?

С медицинской точки зрения, данное направление представляет собой полное шарлатанство, они никак медициной не подтверждены. Некоторым больным, действительно, вроде бы помогает. Но это больше обусловлено так называемым эффектом «платцебо», когда человек получает какой-то препарат, в котором на самом деле действующего вещества нет. Психологически человек понимает, что он вроде бы лечится и ему становится легче.

Второй эффект связан с тем, что многие заболевания имеют в своей основе расстройство нервной системы – психологическое воздействие на таких больных играет большую роль, а эти врачи его используют очень широко.

И третье, самое главное, если мы рассматриваем медицину с точки зрения библейской философии, мы понимаем, что есть силы добра и зла. И силы зла очень сильно воздействуют на человека, в том числе через данные «методы лечения».

Что можно сказать о развитии современной медицины и известных личностях в Вашей — Харьковской области?

Область славится очень многими выдающимися врачами нашего времени. Об этом говорят некоторые названия улиц. Например, Шатиловка названа в честь профессора Шатилова, в честь профессора Гиршмана названа улица Гиршмана.

Профессор Лямбль, один из крупнейших ученых, открыл микроорганизмы, которые назвали лямблии.

Также можно выделить многих выдающихся ученых нашей современности, например, академик Любовь Малая, которая является основателем Института терапии. Все прекрасные достижения, появившиеся в медицине в период Реформации, были приняты украинскими врачами нашей современности, Харькова. Изучая биографию этих людей, таких как Гиршмана, Шатилова, мы видим, что это были великие врачи.

«...мы не должны лечить болезнь отдельно от больного, но учитывать, что на течение заболевания большое влияние оказывает характер больного, особенности его типа личности, его семейное, социальное окружение»

Насколько современная медицина близка или отдалена от библейских принципов?

На сегодняшний день на Западе и у нас очень бурно развивается такое направление медицины, как психосоматика. Она говорит о том, что мы не должны лечить болезнь отдельно от больного, но учитывать, что на течение заболевания большое влияние оказывает характер больного, особенности его типа личности, его семейное, социальное окружение. В этом мы видим очень четкий библейский принцип, который говорит, что человек состоит из духа, души и тела, и мы должны комплексно рассматривать всего человека. Врачи в процессе лечения должны обращать внимание на состояние физического здоровья и социального окружения больного. Безусловно, в этом мы видим прямое наследие Реформации.

* Реформация (от латинского слова *reformatio* – исправление, преобразование, т. е. то, что включает в себя понятие «реформа») – это религиозное и общественно-политическое движение в средневековой Западной, Центральной и Северной Европе, охватившее все слои населения и быстро распространившееся на многие государства. Основной ее целью было реформирование средневекового христианства в соответствии с библейским учением.

Началом Реформации принято считать дату 31 октября 1517 года, когда доктор богословия Виттенбергского университета Мартин Лютер прибил к дверям церкви 95 тезисов, направленных против злоупотреблений церкви и, в частности, против продажи индульгенций. На самом деле Реформация началась гораздо раньше и затронула все без исключения сферы жизни: экономическую, социальную, политическую и религиозную.

Вопросы
Натали КОПЫЛОВОЙ

КАК БЕЗДОМНЫЕ ПЕРЕЖИВУТ САМУЮ ХОЛОДНУЮ ЗИМУ ВЕКА?

Во Львове принимать первых постояльцев готов львовский Центр для ночного пребывания бездомных.



Этот зимний период ставит судьбу сотен бездомных людей на грань выживания. Люди, которые живут и ночуют на улице, нуждаются в теплом жилище особенно сейчас. И хотя в городах Украины открывают центры обогрева бездомных – домов для таких людей катастрофически не хватает. Во Львове принимать первых постояльцев готов львовский Центр для ночного пребывания бездомных.

Во Львовском центре пребывания бездомных кровати стоят наготове даже в коридоре. Так в этом заведении готовятся спасать людей от холода.

Александр Бородин – директор Центра учета и ночного пребывания бездомных граждан, рассказал: «Сейчас каждую ночь у нас ночует около сорока человек, а зимой это количество увеличивается до 60 человек. Также у нас в центре они могут получить санитарно-гигиенические услуги. У нас есть медсестра, которая может оказать помощь, у нас есть столовая, где они могут поужинать. При необходимости социальные работники им могут выдать теплую одежду. Если на улицах кто-то замерзает, то мы выезжаем на вызовы, по больницам. И таким образом мы знаем, где кто находится».

Светлана Деклева – социальный работник. Во Львовском центре эта девушка оказывает помощь бездомным не только юридическую, но пытается найти им жилье, работу и просто стать другом, помочь добрым словом. «Мне нравится помогать человеку, – рассказывает Светлана, – как говорится, восстанавливать свою жизнь, помогать адаптироваться после того, как он вышел из тюрьмы, или после алкогольной зависимости, или наркотической. И увидеть после этого, что он нашел работу, нашел жилье. Это стимулирует. У нас за каждым социальным работником закреплены клиенты, которые находятся в ночлежке. Мы вызываем каждого на прием, проводим беседу, спрашиваем, что он хочет сделать: хочет ли он найти работу, хочет ли он в центр или в гериатрический пансионат. С каждым человеком мы работаем индивидуально. Кому-то ищем работу, мы заходим в интернет, находим работу по его специальности, по его желанию. И мы направляем его на собеседование».

В центре пребывания бездомных действует столовая. Финансируют ее из городского бюджета. Ежедневно более 40 бездомных получают здесь полноценный ужин. Меню разнообразное. «Каждый день меню меняется – борщ, овощные супы, мясные блюда, в пятницу рыба. Обычно людей 35–40 каждый день приходит. Мы все люди, и каждый человек может оказаться в таком положении. Поэтому



мы готовим для них, как дома. Им нравится, и это главное, а мы рады и счастливы», – говорит кухарка Мария Дачишин. Люди, которые оказались на улице, потеряли жилье, документы из-за личных драм, здесь в центре могут восстановить паспорт гражданина и получить прописку, после чего многим удастся найти постоянную работу и дальше уже снимать жилье самостоятельно. По словам Ларисы Тимофеевны – юристконсультанта Центра учета и ночного пребывания бездомных граждан – юридическая и практическая помощь оказывается даже в самых непростых вопросах: «Бывают у нас такие люди, которые не имеют паспорта по 30, по 40 лет. Мы им помогаем: также регистрируем их, и они имеют право оформить по нашему адресу место своего проживания. У нас в основном наплыв клиентов в зимнее время. Тогда они нуждаются как в чечевке, так и в документах. И уже с этими документами они могут оформить брак, устроиться на работу, оформить пенсию».

Если человек потерял жилье, он может стать на учет в центре для бездомных. Благодаря прописке он может найти работу и, как правило, затем сам советует другим, оказавшимся в подобной ситуации, не опускать рук.

Своими впечатлениями поделился и клиент Центра учета и ночного пребывания бездомных граждан Владимир Митев: «Вообще здесь очень душевно, по-человечески относятся. Вот я первый раз обращался и получил работу. У меня была третья группа инвалидности. Сейчас надо восстанавливать пенсию. Советую не терять надежды и двигаться, ведь кругом люди – они помогут».

Подготовили
Ирина ЛАВРИНЕЦ и
Николай ИВАХНЕНКО

ПОЧЕМУ БОГАТЫЕ СТРАНЫ – ПРОТЕСТАНТСКИЕ?

Когда мы говорим о наиболее экономически развитых странах, то вспоминаем Германию, Голландию, Швейцарию, США и Великобританию. Но мимо нашего внимания проходит тот неоспоримый факт, что все эти страны – протестантские. Именно протестантское учение лежит в основе того общественного строя, который построили эти страны. Существует ли связь между благополучием и протестантизмом? Об этом спросил телеведущий программы «Перша Шпальта» на канале «UA:Перший» Андрей Юхименко американского экономиста, лауреата Нобелевской премии по экономике Вернона Смита, который принимал участие в написании книги «Реформация: успех Европы и шанс для Украины».

Справка (ред.):

Протестантизм – одно из трех, наряду с православием и католицизмом, главных направлений христианства, представляющее собой совокупность независимых церквей, церковных союзов и деноминаций.

Возник в Европе в 1-й половине XVI века как отрицание и оппозиция средневековым институтам Римско-католической церкви в ходе религиозного и общественно-политического движения – Реформации, идеалом которой было возвращение к принципам библейского христианства.

Не могли бы Вы рассказать о том, что изучали на протяжении многих лет?

Я начинал как молодой ассистент профессора в Университете Пердью, когда только получил свою докторскую степень от Гарварда. Именно тогда я осмыслил, что есть связь между экономической теорией и тем, что люди делают в повседневной жизни на разных рынках. Это побуждало меня к проведению эксперимента. Я исследовал спрос и предложение. Не хочу сейчас вдаваться в детали. Скажу просто: этот эксперимент доказал, что людям не нужно иметь знания по экономике, а нужно



понимать обстоятельства, в которых они оказались; общаться с другими участниками рынка. В общем, этого достаточно для достижения успеха. При этом это больше касалось рынка товаров быстрого пользования и не касалось недвижимости или систем безопасности. То есть, это имело отношение к гамбургерам, парикмахерским услугам, гостиницам – ко всему, что покупается не для того, чтобы накапливать, а для использования.

Люди стали делать что-то по-другому после того, как стали известны результаты Вашего эксперимента?

Свой первый эксперимент я провел в 1955 году. Это было задолго до того, когда это вообще стали считать экономической. Помню, что тогда никто не мог понять, зачем я это делаю. Некоторые историки сейчас называют это экспе-

риментальным поворотом в экономической науке.

Вы также известны как автор книги о Реформации. Как соотносится Реформация с экспериментами?

Касательно Реформации... Если мы посмотрим на нее с нашей перспективы, это был важнейший процесс, который дал людям свободу. Благодаря этому стало возможным делать что-то новое. И за это люди стали уважать.

То есть, Реформация и протестантское учение дали свободу делать то, чего не делали раньше?

Именно так. Стало возможным пробовать различные вещи.

Если мы посмотрим на некоторые развитые страны – Германию, Данию, скандинавские страны, Соединенные Штаты, то выяснится, что, фактически, это протестантские страны. Почему так?

Распространение протестантизма сопровождалось экономическим ростом. Развитием и повышением благополучия. Этого не было в непротестантских и нехристианских странах. Это просто факты, а не чья-то точка зрения.

Но потом протестантизм стал оказывать влияние на другие – непротестантские и даже нехристианские движения. Его принципы становились со временем все более популярными.

Что это за принципы?

Это свобода достигать сво-

их личных экономических целей в рамках этических норм.

Например, защита прав собственности. «Не кради» – это есть ключевое условие для функционирования рынков.

Но в других, скажем, православных странах, люди также имели заповедь «Не кради». Почему, например, в нашей стране нет такого экономического эффекта?

Я не могу дать ответ на этот вопрос. Но каким-то образом это влияло на отдельных людей. На индивидуальном уровне они осознавали ответственность за это. У вас это осознание не проникло настолько глубоко.

Позвольте у Вас спросить вот что... Не все соглашались с утверждением, что именно Реформация привела к развитию капитализма в Европе. Ведь мы видим примеры Японии, Южной Кореи и других азиатских стран. Они также хорошо развились, но не были протестантскими...

О, это так. Это произошло значительно позже. После того, как Запад накопил богатства. Они не были пионерами.

При этом мы видим, что Реформация повлияла на развитие капитализма, который, на самом деле, начался в Северной Европе – Нидерландах, Объединенном Королевстве... в XVII-XVIII веках. Эти идеи – права собственности и то, что способности важнее привилегий, – были в центре интеллектуальной

мысли.

Если Вы почитаете произведение Адама Смита, не только «Богатство народов», но его «Теорию нравственных чувств», которую большинство людей не читали, то там доказывается мысль, что еще до правительств были группы людей, которые придерживались норм и правил, включавших принципы вроде «Не кради». Не только теоретически, но на уровне практической жизни. Почему? Потому что, по мнению Адама Смита, когда кто-то осознанно делает добро, мы ощущаем благодарность за это. Мы склонны вознаграждать. Это становится нормой. И это есть часть нашей человеческой природы.

Разве это не потому, что на севере Европы жили преимущественно немцы, в характере которых есть стремление делать все четко?

Ну, тогда возникает вопрос – а откуда это взялось? Хотя в разных странах мира ответ на этот вопрос может быть разным. А что касается Азии, Японии и Кореи, то там все происходило намного позднее. Но на тот момент эти принципы уже распространялись за границы протестантизма. И я Вам скажу, что не обязательно нужно быть протестантом, чтобы понять, что эти принципы работают. Путь к увеличению доходов и благополучию заключается в обеспечении свободы отдельного человека.

Из выпуска программы «Перша Шпальта» от 11 июня

ВЕРА И ОБЩЕСТВО

ПАМЯТНИК ДЕСЯТИ ЗАПОВЕДЕЯМ ОТКРЫЛИ В ОДЕССКОЙ ОБЛАСТИ

«Десять заповедей» в виде раскрытой книги с текстом из Библии, над которым парит голубь, установлен в самом центре поселка Доброслав Одесской области.

Арт-объект «Десять заповедей» в виде раскрытой книги с текстом из Библии, над которым парит голубь, установлен в самом центре поселка Доброслав Одесской области. Создатели объекта – скульптор Виталий Квак и кузнец Освальдо Искерго Фрага, сообщила доброславский мэр Людмила Прокопечко.

На каменном изваянии «10 заповедей» ни одна Заповедь не изменена. Ночью памятник красиво освещается, чем привлекает вни-

мание пешеходов. Событие вызвало живой интерес у местной прессы. Основные печатные и электронные издания опубликовали эту удивительную новость.

Глава сельского совета Людмила Прокопечко за короткий срок облагородила поселок до неузнаваемости. Цветы, аллеи, парки, деревья, – как будто Сам Господь руководил проектом – дизайном и архитектурными особенностями всего создаваемого.

Лилия ХАДЖИОГЛО



ПРИЗНАКИ РЕАЛЬНОСТИ СОЗДАТЕЛЯ

Вселенная

Сегодня, направляя в небо мощные телескопы, ученые подтверждают сказанное две с половиной тысячи лет назад Библией, которая утверждает: «Как неисчислимо небесное воинство» (Иеремии 33:22). А ведь ранее древние астрономы, изучая звездное небо, насчитали ровно 5118 звезд. Как в свое время иронизировал писатель Михаил Генин: «Я многое понимал, пока мне не объяснили». Поэтому теперь ученые не столь категоричны.

Оказывается, во Вселенной, а точнее, в ее наблюдаемой части, насчитывается больше звезд, чем можно было себе представить. К такому выводу пришла группа американских астрономов еще в 2010 году, возглавляемая ученым из Йельского университета Питером ван Докумом. Согласно последним данным, число звезд достигает 300 секстиллионов. Другими словами, после цифры 3 нужно поставить еще 29 нулей. Это касается той части Вселенной, куда могут достать телескопы. А что там дальше?

Несколько десятков лет назад можно было услышать распространенное атеистическое возражение: «Вы говорите, что Бог существует, но мы были в небе и Бога не видели!» Но если хоть чуть-чуть порассуждать, то оно звучит весьма нелепо.

К примеру, расстояния в космическом пространстве настолько велики, что астрономы обозначают их не в километрах, а парсеках (1 парсек равен 3,2616 световых лет). Световой год – это расстояние, которое проходит свет со скоростью 300 000 километров в секунду в течение одного года. Так вот, до ближайшей звезды – Проксимы Центавра – 4,24 световых лет. Если разделить это расстояние на среднюю скорость космического корабля 40 000 км/ч, то получится, что потребовалось бы более 1 миллиарда лет (1 003 341 492), чтобы до нее добраться. Поделив на 70 лет продолжительности человеческой жизни, мы обнаружим, что человеку понадобится более 14 миллионов жизней (14 333 449), чтобы долететь до ближайшей звезды Солнечной системы, не говоря уже о более отдаленных звездах. А сколько миллиардов галактик существует, кроме Млечного пути?

В свете вышесказанного, возражение: «Мы были в небе и Бога не видели» выглядит крайне примитивно.

Английский физик Джеймс написал: «Перед нами разнообразие феноменов, которые свидетельствуют о мудрости и доброте великого Архитектора Вселенной». Посмотрите на небеса, они способны вам о многом рассказать, как написано в библейском Псалме (18:2): «Небеса проповедуют славу Божию, и о делах рук Его вещает твердь».

Небеса вызывают к внимательному наблюдателю: Бог существует! И Он – Бог красоты, гармонии и порядка. Если к этому времени считались гениальными люди, которые открывали законы природы, то почему бы не считать сверхгениальным Того, Кто эти законы установил?

Окружающий мир

Не все интересуются астрономией, но есть чудеса, которые рядом с нами. Они видимые, и чтобы их распознать, не обязательно заглядывать в телескоп или платить 20 миллионов долларов, чтобы отправиться в космос в качестве пассажира. Это те чудеса, мимо которых мы

часто безразлично проходим, находясь, например, на лоне природы. Священное Писание говорит не только о небе как о проповеднике Божьего величия, но и о природе, которая красноречиво свидетельствует о Творце: «Ибо невидимое Его, вечная сила Его и Божество, от создания мира через рассматривание творений видимы, так что они безответны» (Библия. Римлянам 1:20).



Только посмотрите на маленькую пчелку. Чтобы получить килограмм меда, ей необходимо сделать почти 65 000 вылетов и облететь до 64 миллионов цветов! Поэтому неудивительно, что при таком изнурительном труде рабочая пчела живет около 30 дней. Пожалуй, стоит обратить внимание на соты. Какой университет заканчивала пчела, чтобы в течение тысяч лет делать то, что мы, умные люди, открыли не так давно: максимально заполнить минимальную площадь можно, разбив ее части не в виде круга или треугольника, а именно шестиугольника? Какой химический факультет закончила пчела, чтобы быть способной запечатывать соты таким раствором, который помогал бы меду не портиться и сохранять его в течение ста лет! Кто научил пчелку создавать целебный мед, который не способна создать наша наука? Поэтому мы, разумные люди, вынуждены признать свое поражение в

ждеет королеву-матку. Есть в улье и дворники, которые следят за чистотой улья. Без каждой из этих пчелок улей бы погиб! Поэтому все виды пчел в пчелином семействе должны были чудом возникнуть одновременно, иначе они были бы обречены на гибель и вымирание.

Французский писатель Дени Дидро пишет: «Достаточно посмотреть на глаз воробья или его крыло, чтобы опровергнуть доказательства атеиста».

И еще один представитель животного мира – жираф. Представьте себе, какое большое и сильное сердце должно быть у жирафа, чтобы закачать кровь по шее в мозг на трехметровую высоту! Каким должно быть кровяное давление у жирафа! Не задавали ли вы себе вопрос: почему, когда жираф резко опускает голову, не происходит кровоизлияния в мозг? И почему, когда он поднимает голову, не происходит оттока крови из головы, и жираф, потеряв сознание, не падает? Оказывается, Сотворивший жирафа обеспечил его специальными клапанами, которые, срабатывая во время наклона и поднятия головы, регулируют и уравнивают приток и отток крови. Если бы жираф эволюционировал и изначально не располагал бы такой системой, то бесспорно, его рано или поздно разбил бы инсульт, и он не дожил бы до наших дней.

Аналогичную гармонию и мудрость в мире животных можно наблюдать повсюду. Вот, например, один из видов рыбы – лосось, не имея карты моря, идет нереститься, преодолевая расстояние в 1500 километров от своего местоположения, плывя против течения.

Полугодовая птица отправляется в теплые края без GPS-навигатора, без компаса и карты. Что это? Разве не чудо?

«Инстинкт», – категорично скажет кто-то. Но что такое инстинкт? Не специальная ли программа, которой руководствуется птица, рыба, или животное? Кто же тогда создал программу в голове пче-

химических реакций. Человеческая ДНК содержит порядка 80 000 генов, каждый из которых говорит, что теория эволюции ошибочна. Ежегодно наше сердце бьется примерно 37 миллионов раз, что за 80 лет составит почти 3 миллиарда ударов. Бог предусмотрел человека с чувством эстетического удовольствия, поэтому создал глаза, способные различать около 10 миллионов оттенков цветов. Кроме того, в организме человека примерно 2000 вкусовых рецепторов. А слух не прекращает свою деятельность даже во сне! Слуховой орган настолько сложное устройство, что до сих пор ни одно техническое приспособление не имеет способности полностью его заменить. Уже в утробе матери ребенок начинает слышать и узнавать окружающие звуки, а затем в течение жизни слух способствует нашей безопасности, давая возможность распознать шум двигателя автомобиля и вовремя среагировать. Только до 500 миллисекунд требуется уху на то, чтобы «настроиться» на прием данного звука, то есть добиться лучшей чувствительности. Могло ли все это возникнуть само по себе, не будучи соединено Богом-Творцом в единую функционирующую систему?

Если мы видим на песке следы, то совершенно уверены, что кто-то здесь побывал. Следов присутствия Бога как в пределах Вселенной, так и на Земле, более чем достаточно. Конечно, можно отрицать существование Бога, ища себе оправдания или желая успокоить свою совесть. Но неверие не изменит факта реальности Бога! Писатель Юлиус Лангбен сказал: «Отрицание Бога подобно неверию в существование Солнца. Солнцу это не вредит, оно продолжает светить!».

Не дайте украсть посредством лженаучных теорий ваше благородное происхождение: мы не правнуки обезьяны, мы – дети Великого Создателя!

Связь с Богом

Самое важное убедиться в существовании Бога не теоретически, а восстановить с Ним отношения, поскольку Он создал нас с особой благой целью. С Богом можно иметь взаимоотношения. Желая добра себе и своим потомкам, можно прислушаться к совету Священного Писания: «Сблизься же с Ним – и будешь спокоен; чрез это придет к тебе добро. Прими из уст Его закон и положи слова Его в сердце твое. Если ты обратишься к Уседержителю, то вновь устроишься, удалишь беззаконие от шатра твоего... Помолишься Ему, и Он услышит тебя, и ты исполнишь обеты твои. Положишь намерение, и оно состоится у тебя, и над путями твоими будет сиять свет» (Библия. Иов 22:21–28).

Человек

Человеческий организм – это чудо-лаборатория.

Например, человеческий мозг обладает колоссальными возможностями. Ученые подсчитали, что приблизительная емкость нашей памяти составляет до 1000 терабайт, в то время как емкость всего британского Национального архива – 70 терабайт. Человеческий мозг за день генерирует больше электрических импульсов, чем все телефоны мира вместе взятые. В головном мозге человека за одну секунду происходит около ста тысяч



ВОПРОС ДОКТОРУ КОМАРОВСКОМУ: КАК ЗАСТАВИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ?

Известный детский врач Евгений Комаровский в ироничной форме, с присущим ему чувством юмора, весьма лаконично и доходчиво разъясняет родителям проблему принудительного кормления ребенка.

Заставлять ребенка есть нельзя категорически!

Когда женщина начинает заставлять ребенка есть, то у педиатра возникает желание ее срочно «задушить», если честно! Причем, срочно!

Вы не понимаете, что ваше желание кормить ребенка – это инстинкт. Потому что главная проблема для чело-

появился желудочный сок, когда накопилась желчь, когда появился кишечный сок в достаточном количестве, когда вышли все каловые камни и очистился кишечник, и организм готов к приему пищи, он готов ее усвоить и переработать.

Если ребенок не хочет есть – нет аппетита, то ор-



века, для любого млекопитающего – это добыча пищи. Главная задача женщины, имеющего маленького ребенка – накормить этого ребенка. Ребенок поел – на уровне инстинкта вы испытываете комфорт. Любая женщина знает, это опять-таки инстинкт, если ребенок отказался от еды, значит он настолько серьезно болен, что уже все...

Наши дети же привыкли воспринимать еду не как способ получения энергии, а как способ получения удовольствия. То есть, когда наш ребенок отказывается от еды, то он отказывается потому, что эта еда не доставляет ему удовольствия. Поэтому мы четко знаем, что если его полдня не кормить, тогда любая еда уже начинает доставлять...

Главное что хочу, чтобы вы поняли: аппетит – стремление к приему пищи, возникает только тогда, когда организм готов эту пищу переработать – когда в желудке

организм ребенка в еде не нуждается и заставлять его есть категорически нельзя! Но обмануть организм можно. Можно предложить ему что-то вкусненькое, и вкусненькое он будет есть при отсутствии аппетита. Часть этой еды не будет переваренной, будет гнить в кишечнике, потом кишечник будет болеть. Потом мама будет говорить: «Вот, теперь у тебя болит живот, потому, что ты не захотел есть, потому что ты не ел по часам...» Теперь мы будем что делать? – Лечить дисбактериоз.

Вот так вот все устроено. Сначала вы совершаете грубые педагогические ошибки, за которыми следуют грубые медицинские ошибки. В результате – всем не скучно. И на каждом углу – аптека. С чем я вас и «поздравляю», мои дорогие.

По материалам медиагруппы «Надия»

ЕСЛИ ДОЧЬ-ПОДРОСТОК РЕЗКО ИЗМЕНИЛАСЬ...

Раньше она была замечательным ребенком, милым, послушным. Теперь в 11 лет стала огрызаться, грубить, ничего не рассказывает, ничем не интересуется, только в телефоне сидит. Подобная проблема с детьми этого возраста возникает во многих семьях. Что же делать?



Многие родители подростков сталкиваются с подобной проблемой. Подростковый возраст называют переходным периодом от детства к юности. Это время, когда почти взрослый ребенок начинает осознавать и чувствовать себя, стремится понять себя, кто он, для чего живет, что ожидает его впереди. Это период обострения ранее мало заметных проблем. Раньше ребенок слушал и поступал соответственно, потому что ему так сказали родители. Теперь эта причина не имеет прежней силы. Чтобы подросток что-то сделал, он должен знать, для чего это ему нужно. Теперь этот человек смотрит на мир «другими глазами».

В первую очередь, стоит обратиться к Всемогущему Богу за помощью, мудростью, внутренним миром.

Также подумайте, каким Вы хотите видеть Вашего ребенка. Какими качествами он должен обладать? Как реагировать, поступать? Такими должны быть и сами родители. Вы не сможете дать ребенку то, чего не имеете сами. С Божьей помощью формируйте в себе все то, что хотите видеть в своих детях.

Как и каждый подросток, Ваш ребенок особенно нуждается в безусловном принятии. То есть, когда она рассказывает Вам о своем неблагоприятном поступке, вы не осуждаете ее, не ругаете, а спокойно выслушиваете, отделяя ее поступки от нее самой. Ее вы принимаете и любите, а поступок не поддерживаете, не одобряете. Вспомогательными вопросами вы помогаете ей проанализировать, осознать произошедшее и сделать соответствующие выводы. Когда она сама придет к нужному решению, оно будет иметь большую силу в ее жизни.

Это не просто. С Божьей помощью это возможно. Именно так Всевышний относится к каждому из нас. Когда Адам спрятался после того, как ослушался строгого Божьего запрета, Всеведущий Творец знал, где он находится. Тем не менее Он стал искать согрешившего, ожидая его отклика. Также, Своими вопросами Господь побуждал Адама задуматься над своим проступком.

Относитесь к вашему подростку и разговаривайте с ним уже не как с ребенком, а как с взрослеющей личностью. По возможности, учитывайте интересы дочери, ее желания как можно больше. Уважайте ее личность. Если Вы будете общаться с ней уважительно, она не будет грубить. Обычно подростки грубят в ответ на авторитарность и диктат родителей. Старай-

просит об этом. Простите и отпустите.

Начните «новую страницу» ваших взаимоотношений. Побольше разговаривайте на простые темы, общие для вас обеих. Попейте чай вместе. Просто послушайте ее, не давая никаких советов. Послушайте, ни о чем не думая в данный момент. Подарите ей свое сердце на этот период времени. Ей нужно, чтобы ее чувства принимали и уважали.

Каждый день задавайте Вашему подростку четыре вопроса, внимательно слушая ответы на них:

1. Как прошел твой день?
2. Как дела у твоих друзей?
3. Что хорошего с тобой случилось за день?
4. Тебе нужна моя помощь?



Благодарите за все хорошее, что он или она делает. Благодарите Бога за то, что такой подарок есть в Вашей жизни. Ведь через него Бог учит и изменяет Вас. Решая проблемы во взаимоотношениях с ребенком, Вы не можете оставаться прежними, Вы возрастаете.

Ольга ЧУРИКОВА
практикующий психолог

МЕСТО ПРИМИРЕНИЯ

«Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно»

Иисус Христос (Библия. От Матфея 6:6)



Существует в этом мире удивительное место, в котором затихает шум споров и конфликтов. Там ломаются стрелы осуждения и рассыпаются цепи вины. Это место, где всякий человек находит мир. Мир с людьми, мир с Богом и даже с самим собой. Это место – тайная комната. Тайная комната или место

для молитвы, где нет посторонних глаз.

Там человека ожидает Бог. Он не требует специальной подготовки или парадной одежды. Он не просит называть пароль или идентификационный номер. Он не ждет совершенства от того, кто войдет. Он ждет человека таким, каков он есть сегодня.

С единственным ожиданием от него – верой в то, что Бог есть, и всякому ищущему Его воздаст.

В этом месте Божия слава не опасна для жизни грешника. Потому что тайная комната не является залом суда, где человека ожидал бы обвинительный приговор. Нет. Это – место примире-

ния. Место общения с Богом один на один. Там происходят тайные беседы человека и его Творца. Там задаются вопросы и высказываются сомнения, решаются проблемы и определяются пути, туда можно приходиться с разочарованием или врываться с радостью... В «тайной комнате» можно даже молчать. Можно остановиться там в тишине и полном молчании, предоставляя Небесному Отцу Самому читать Ваше сердце, со всеми царящими в нем чувствами, даже если Вы испытываете гнев, страх или отчаяние. Эти чувства могут пугать Вас, но не Бога. Даже если Вас одолевают сомнения или неверие – и с этим приходите к Нему. Откройте свое сердце, покажите Отцу все, как есть, и попросите только об одном: открыть глаза Вашего сердца и сделать Ваши уши способными слышать Его голос, чтобы увидеть Его присутствие и услышать Его слова к Вам. И ждите. Помните, тайная комната – это место беседы, диалога между Вами и Богом. А если все время только говорить, то когда же слушать?

И если Вы будете молчаливы и внимательны, то не пропустите Божественный ответ. Потому что тайная комна-

та – это место примирения. Вы не просто поймете это, но отчетливо почувствуете, что Бог снял с Вас всякую вину, и это действие Христа, что Ваш гнев вытесняется могуществом Божественной любви и страх отступает. Приходит мир. Это чувство похоже на то, которое согревает Ваше сердце, когда кто-то очень близкий, надежный и любящий заботливо и нежно обнимает Вас. В этот момент всегда становится спокойнее, боль утихает, возвращается надежда и желание жить.

Возможно, в Вашей жизни пока еще не все гладко. Многих людей теперь ожидают заботы, решение разных проблем, скорби или сражения. Но, выйдя из тайной комнаты, человек вступает в свою реальность с решимостью, верой и наполненностью Божественным присутствием. Человек несет в себе мир Небесного Царства, потому что знает, что «ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем» (Библия. Римлянам 8:35).

*Лариса ЧУХАСЬ
«Свободная жизнь»*

МОЕ МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО

ВАКЦИНАЦИЯ ДЕТЕЙ: ОТКАЗАТЬСЯ ИЛИ ДЕЛАТЬ?

В Украине вакцинировано менее половины детей – только 46 процентов. Хотя Всемирная организация здравоохранения рекомендует уровень в 95 процентов, передают «Вісті надії». Дискуссии о полезности или вредности прививок идут достаточно давно. И при желании прививки не всегда удается сделать: иногда в больницах не хватает необходимых вакцин. Так стоит ли отказываться от прививок и как защитить здоровье своего малыша?

«Не бойся, это не больно. Просто как комарик укусит», – у многих еще с детства эти слова ассоциируются с прививками. В ноябрьский день у кабинета прививок в педиатрическом отделении Бучанской поликлиники довольнолюдно. Валерия с мужем привели двух сыновей на прививку от гриппа. Женщина говорит, что поддерживает вакцинацию. Прививки обоим детям делали согласно календарю. «Я прекрасно отношусь к этому, потому что это лучшая профилактика от тех болезней, которые являются или смертельными, или от осложнений которых ребенок может умереть. Мы делаем и анализы, ходим к врачу и меряем температуру. Если надо делать прививки, я детей ограничиваю в общении с коллективом на время до и после. То есть мы к этому относимся ответственно и с пониманием, и у нас никаких проблем не было ни разу», – поделилась своим опытом Валерия.

В Украине прививки делают против десяти опасных инфекционных болезней. Это корь, краснуха, туберкулез, паротит, коклюш, полиомиелит, дифтерия, столбняк, гепатит Б, гемофильная инфекция. Вакцинацию проводят согласно утвержденному Министерством здравоохра-

нения календарю. В первые сутки после рождения делают прививки от гепатита В. Через двое суток – от туберкулеза. В возрасте от двух до четырех месяцев вакцинируют против дифтерии, столбняка, коклюша, гемофильной инфекции и полиомиелита. Когда ребенку исполняется год, то необходимо сделать прививку от кори, краснухи и паротита. На сегодняшний день почти всех вакцин достаточно, – говорит заведующий педиатрического отделения Бучанской поликлиники под Киевом.

Оксана Джам – заведующий педиатрическим отделением Бучанской городской поликлиники – заверила о наличии всех необходимых препаратов в их учреждении: «Заведение обеспечено всеми видами вакцин, которые нужны, кроме инактивированного полиомиелита».

Допустимой реакцией на прививку является повышенная температура. Обычно она проявляется в первые двое суток после инъекции. Поэтому врач-педиатр должен контролировать состояние ребенка в этот период. Чаще всего такое побочное действие проявляется после введения вакцины АКДС – комплексной вакцины против коклюша, дифтерии и столбняка.

«Если говорить о вакци-



нации АКДС производства Индии, которая сегодня шумела, и вся страна о ней говорит и чаще всего родители боятся прививать именно ею, то мы тоже рассказываем, что она может давать боль в мышце в месте введения. Потому что это цельноклеточная вакцина, и она более агрессивно вызывает местную реакцию», – поясняет Оксана Джам.

Если вы боитесь делать прививку своему ребенку препаратом, то есть аналога. Правда, государственных закупок таких вакцин нет. По-

этому придется делать прививки в частной клинике или покупать препарат в аптеке. Согласно закону Украины «О защите населения от инфекционных болезней», родители имеют право отказаться от прививок. Для этого нужно написать заявление в детской поликлинике. Если ребенок посещает детский сад или школу, нужно предоставить ответственному лицу копию заявления. В христианской школе «Академия мудрости» родительских дискуссий относительно прививок нет, говорит медсестра учрежде-

ния Ольга Шевчук: «В школе «Академия мудрости» сейчас довольно-таки неплохая ситуация... Потому что всего около десяти процентам детей не сделаны прививки».

Нужно помнить, что вакцинируют только здоровых детей. Перед процедурой врач обязан осмотреть ребенка и подтвердить, что его состояние удовлетворительное для проведения прививки.

Оксана Джам разъяснила: «Если ребенок здоров (родители говорят – здоровый ребенок, врач осматривает, и ребенок здоров), то мы совершенно смело можем вакцинировать. Никакой не нужно подготовки. Это обычный процесс для ребенка».

Общепризнанная позиция международной медицинской общественности относительно прививок следующая: главная задача прививок – не допустить эпидемий и локальных вспышек опасных инфекционных заболеваний. Профилактикой является абсолютное большинство привитых в обществе. Существует, однако, официальный список заболеваний, наличие которых освобождает конкретного ребенка от прививок или откладывает эту процедуру.

*Из репортажа
Инны СОКОЛЬСКОЙ
и Виктора КАРМАЗЕНЮКА*

ОБЩЕНИЕ В СЕМЬЕ: КЛЮЧ К ЦЕЛОМУ СПЕКТРУ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Общение имеет такое же значение для любви, как и кровь для жизни человека. Качественные взаимоотношения без качественного общения невозможны. Об этом должна знать пара, вступающая в брак, и тем более супруги.

Есть ли у вас в наличии главный ключ?

Если для начала совместной жизни супругам необходим какой-то багаж, то этим багажом должно стать общение друг с другом, которое они должны постоянно поддерживать любой ценой.

Супружескую жизнь можно сравнить с большим многоквартирным домом, куда супруги вступают в день бракосочетания. Они надеются пользоваться этими комнатами и вместе радоваться, если дом удобен, и тогда они смогут многое сделать в своей совместной жизни. Но во многих браках двери некоторых комнат оказываются закрытыми. Эти комнаты представляют собой разные области взаимоотношений, куда супруги не могут войти и жить там вместе. Попытки открыть эти двери ведут к неудачам и разочарованиям. Супруги не могут найти подходящего ключа. Поэтому они вынуждены ограничить себя только несколькими комнатами, которые можно легко открыть, оставляя другие комнаты, со всеми их многообещающими возможностями, закрытыми, неиспользуемыми.

Существует особый ключ, который открывает все двери разных областей взаимоотношений, и супруги вместе должны его выковать

Однако существует особый ключ, который открывает все двери. Его нелегко найти. Или, вернее сказать, супруги вместе должны его выковать, и это достаточно трудная работа. Это большое искусство. Этот ключ – эффективное супружеское общение.

Три компонента общения

Общаясь, мы обмениваемся определенной информацией. Каждое наше сообщение состоит из трех компонентов: слова (содержание), тон голоса и несловесная информация. Изменяя тон голоса, используя несловесные компоненты, мы можем сообщить много дополнительной информации, произнося одно и то же слово, утверждение или вопрос. Несловесные методы общения включают в себя выражение нашего лица, позу, жесты и движения. В качестве примера несловесного общения, которого следует избегать, можно привести ситуацию, когда вы смотрите в смартфон, разговаривая с другим человеком.

Один исследователь расположил эти компоненты, в зависимости от их важности, в следующем порядке. Информация, заключенная в каждом из компонентов, ука-



зана в процентах:

- **Содержание** – 7%
- **Тон** – 38%
- **Несловесные методы** – 55%

Часто сообщения оказываются непонятными, когда три компонента противопоставлены друг другу.

Наши несловесные методы коммуникации и тон голоса – это необходимые элементы общения

Подумайте о том, какие вы используете несловесные методы, общаясь со своей половинкой.

Наши несловесные методы коммуникации и тон голоса – это необходимые элементы общения. Если вы не задумываетесь о тоне вашего голоса, то запишите на диктофон некоторые ваши разговоры. Затем прослушайте их и обратьте внимание на тон своего голоса.

Пять уровней общения

В своей книге «Почему я боюсь сказать тебе, кто я есть?» Джон Пауэл пишет, что в общении каждый человек проходит пять уровней: от обычных штампов до глубоких личных отношений. Такие препятствия, как страх, апатия или низкая самооценка, держат нас на поверхности. Если бы мы освободились от наших комплексов, то могли бы перейти на более глубокий, более значимый уровень общения.

Первый уровень: стандартный разговор

Такой тип разговора достаточно безопасен. В нем мы обычно используем такие предложения, как: «Как дела?», «Как поживает ваша собака?», «Какое у вас красивое платье!» При таком типе разговора нет личного взаимодействия. Каждый человек остается как бы на своей стороне дороги.

Второй уровень: сообщение фактов о других

При таком типе разговора мы сообщаем собеседнику, что сказал какой-то другой человек, но не высказываем нашего личного мнения по

сообщаемым фактам. Мы сообщаем только факты, как это делается в новостях по радио или телевидению. Мы делимся слухами и комментариями к ним, но не предлагаем никаких своих размышлений относительно этих фактов.

Третий уровень: мои мысли и суждения

Качественное общение начинается складываться именно на таком уровне. Человек хочет выйти из своего укрытия и начинает сообщать собеседнику свои мысли и суждения. Он еще настороже. Если он чувствует, что его слова не воспринимаются, то замолкает.

Качественное общение начинается складываться именно на том уровне, когда человек хочет выйти из своего укрытия и начинает сообщать собеседнику свои мысли и суждения.

Четвертый уровень: мои чувства и эмоции

На этом уровне человек обменивается своими чувствами по поводу сообщаемых фактов, мыслями и суждениями о них. Его чувства раскрываются. Человек, желающий действительно поделиться своими чувствами с другим человеком, должен перейти на тот уровень общения, когда он готов поделиться своими чувствами.

Пятый уровень: полное раскрытие своих эмоций и личности

Любые глубокие взаимоотношения должны быть основаны на абсолютной открытости и честности. Этого достаточно трудно достичь, потому что имеется в некоторой степени риск – риск быть отвергнутым. Но это необходимо, если вы хотите постоянно укреплять ваши взаимоотношения. Наступит время, когда вы почувствуете, что ваши взаимоотношения недостаточно полны.

Любые глубокие взаимоотношения должны быть основаны на абсолютной открытости и честности.

Какой уровень вашего общения?

Спросите себя о качестве вашего общения:

На каком уровне вы обычно общаетесь с людьми?

На каком уровне вы обычно общаетесь с вашими друзьями (подругами)?

На каком уровне вы обычно общаетесь с вашим супругом (супругой) или женихом (невестой)?

Когда вы чувствуете, что можете общаться на четвертом или пятом уровнях общения?

Люди, которые общаются преимущественно на познавательном или размышляющем уровнях, имеют дело, главным образом, с фактами. Они любят говорить о спорте, магазинах, деньгах, доме, работе и т. д., придерживаясь темы разговора без включения каких-либо эмоций. Обычно они не чувствуют себя уверенно, когда собеседник вторгается в область чувств, особенно если его вопросы вызывают у них гнев или раздражение. Соответственно, они избегают разговоров о любви, страхе, гневе. Поэтому таким людям трудно проявлять сочувствие и поддержку своей супруге (супругу).

Другие общаются, главным образом, на уровне чувств. Они легко делятся фактами и испытывают потребность сразу же поделиться своими чувствами, особенно со своим супругом. Они убеждены, что атмосфера между мужем и женой должна быть как можно более раскованной и свободной от страха, напряжения, недоверия или обиды. Поэтому, конечно, они хотят говорить об этих эмоциональных сторонах жизни, готовы разрешать конфликты со своим супругом, выяснять взаимоотношения, чтобы совместная жизнь была приятна для обоих.

Конечно, никто не может вести разговор только на познавательном или эмоциональном уровнях. Человек, который больше делится чувствами, не является менее умным или менее интеллектуальным. Этот человек просто знает о чувствах другого и обычно лучше может выразить себя с помощью чувств.

Упрямый, жесткий интеллект также испытывает глубокие чувства, но тратит огромное количество энергии на то, чтобы подавить их и чтобы они не беспокоили его.

Удивительно, что человек с так называемым познавательным складом ума находится под контролем своих чувств в той же степени, что и человек эмоционального склада, но сам он этого не

осознает. Например, упрямый, жесткий интеллект также испытывает глубокие чувства, но тратит огромное количество энергии на то, чтобы подавить их и чтобы они не беспокоили его. Но они продолжают его беспокоить. Когда же рядом с ним оказывается человек (подобно «эмоциональной» жене или ребенку), которому требуется его тепло и любовь, он не только не готов ответить ему, но даже испытывает гнев от того, что его драгоценное спокойствие нарушено.

Общение – это процесс отдачи самого себя, как посредством слов, так и без помощи слов, направленный на то, чтобы другой человек мог принять и понять то, что вы ему предлагаете.

Умение слушать

Что такое умение слушать? Пауль Турнер говорит: «Как прекрасно и грандиозно и какую свободу дает стремление людей научиться помогать друг другу. Невозможно высказать, как человек нуждается в том, чтобы его выслушали. Послушайте все разговоры во всем мире между нациями и между супружескими парами. Это в большинстве случаев диалоги глухих».

Вот что говорит Библия об умении слушать: «Кто дает ответ, не выслушав, тот глуп и стыд ему» (Притчи 18:13). И еще: «...всякий человек да будет скор на слушание, медлен на слова, медлен на гнев» (Иакова 1:19). Что имеется в виду под словом «слушание»? Слушая другого человека, мы не думаем о том, что ему ответить, когда он закончит говорить. Мы не обдумываем наш ответ. Мы сосредоточенно слушаем то, что он говорит. Умение слушать – это полное принятие без всякого осуждения того, «что» сказано и «как» сказано.

Умение слушать означает, что вы можете повторить все слова своего собеседника и при этом понимаете его чувства.

Часто мы не слушаем то, что говорится, потому что нам не нравится и сказанное, и тон, каким это произносится. Мы реагируем на тон и пропускаем смысл сказанного.

Слушая другого, мы не всегда соглашаемся со всем, что он говорит. Слушать другого – значит осознавать, что все сказанное им выражает чувства этого человека. Умение слушать означает, что вы можете повторить все слова своего собеседника и что вы понимаете чувства человека, разговаривающего с вами.

Подготовлено
Весом РОБЕРТСОМ
и Норманом РАЙТОМ

АЛКОГОЛЬ ОКАЗЫВАЕТ РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ СИСТЕМНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Исследователи выяснили, что употребление алкоголя ведет не только к гибели уже существующих нервных клеток, но также и к замедлению формирования новых.

В последнее время появляется все больше исследований, утверждающих, что даже умеренное употребление алкоголя негативно сказывается на здоровье человека и, в частности, на работе головного мозга. Новые выводы относительно воздействия алкоголя на организм представила группа ученых из Техасского университета в Остине. Результаты работы опубликовали в издании Stem Cell Reports, краткий обзор доступен на сайте MedicalXpress, пишет Интернет-издание Naked-Science.

В центре внимания специалистов оказались стволовые клетки головного мозга. Как известно, находящиеся в центральной нервной системе нейрональные стволовые клетки (НСК) могут превращаться в специализированные нервные клетки. До мо-

мента обнаружения НСК в научном сообществе доминировали взгляды, согласно которым мозг человека имеет фиксированное количество нейронов, а их потеря является необратимой. Поэтому сохранность еще нетронутых нервных клеток указывалась в качестве лучшего способа защиты головного мозга от воздействия алкоголя. Сейчас американские ученые в рамках своего исследования применили новый метод, в рамках которого они промаркировали стволовые клетки головного мозга и проанализировали, как именно алкоголь воздействует на них в долгосрочной перспективе.

Эксперимент провели на самцах и самках мышей. Анализ в очередной раз показал, что алкоголь оказывает разрушительное системное воздействие на головной



мозг. При этом на разные области он влияет по-разному. Самый большой вред спиртное наносит стволовым клеткам субвентрикулярной зоны, благодаря которым на протяжении всей взрослой жизни появляются новые нейроны. Иными словами,

употребление алкоголя резко замедляет процесс образования нервных клеток. Причем больше всего нейродегенеративные процессы затронули самок грызунов. Самцы тоже пострадали от воздействия спиртного, но не настолько сильно.

40% ДЕТЕЙ В УКРАИНЕ УПОТРЕБЛЯЮТ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Украина занимает пятое место в мире по употреблению алкоголя и второе место в Европе по уровню смертности от этого социального недуга. В среднем украинцы употребляют почти 16 литров алкоголя на душу населения в год. Опережают нас только молдаване, чехи, венгры и русские. Украинцы тратят на алкоголь в семь раз больше, чем на образование. Более 100 000 украинцев стоят на учете по поводу алкогольной зависимости. Еще большую проблему представляет собой подростковый алкоголизм, передают «Вісті надії».

Ольга Балакирева – директор Украинского института социальных исследований им. Александра Яременко – сообщает: «У нас достаточно раннее знакомство детей с алкоголем. Есть дети, которые говорили, что они его пробовали впервые в 7 лет, 10 лет, но существенное приобретение привычки происходит как раз в возрасте 13–14 лет. Когда мы говорим о подростках 15–16 лет, то среди них 80% знают вкус алкоголя».

К сожалению, довольно часто продавцы повышают свою выручку за счет продажи алкоголя несовершеннолетним, несмотря на действующее законодательство. Однако пойманных за руку нарушителей не так уж и много. По данным Нацполиции, во время рейдов в 2017 году обнаружили почти 2000 случаев продажи алкогольных напитков несовершеннолетним.

Владислав Сова – врач-психиатр и нарколог – утверждает: «Если молодежь хочет выпить (молодежь это 12–13–14 лет, им не составляет огромного труда попросить 16–17–18-летнего подростка, у которого есть документ, пойти купить любое количество спиртного и употребить его. Можно заказать алкоголь с доставкой на дом, по большому счету. То есть там вообще никто проверять не будет».

Это же подтверждает и Ольга Балакирева: «Если мы говорим о пиве, об алкопопах, о легкоалкогольных, слабоалкогольных напитках, о шампанском, о вине, то оно достаточно доступно для подростков. То есть 60% говорят, что у них нет проблем, каким образом это можно достать».

На другой стороне этой проблемы стоит отношение родителей к воспитанию детей. Все начинается в семье, где никакой праздник не обходится без выпивки.

«Если в семьях распитие спиртных



напитков приветствуется родителями, и ребенок с детства видит, что спиртной напиток на столе – это правило, это норма, то у него, естественно, формируется восприятие того, что алкоголь – это нормально и почему бы его не употребить», – говорит доктор Владислав Сова.

Также часто причиной систематического употребления алкоголя детьми является простая неосведомленность и безответственность родителей, которые сами впервые дали спиртное своему ребенку. По статистике, каждый пятый подросток впервые попробовал алкоголь в семейном кругу.

Раиса Кузьменко – социальный психолог-консультант – также видит часть проблемы в воспитании: «Не очень сознательные и не понимающие детскую психику взрослые часто, если пьют сами, то и начинают угощать ребенка».

«Я сам неоднократно слышал досужие беседы родителей, когда они не стесняясь проговаривают то, что их

дети, подростки (14–15 лет) уже пробуют пиво вместе с родителями. И они считают, что это лучше, чем если они будут это делать на улице. Разницы нет. Если ребенок приучен употреблять алкоголь в домашних условиях, то ему не составит труда либо его ничего не удержит от употребления того же алкоголя и вне дома», – отмечает нарколог Владислав Сова.

В украинском обществе употребление алкоголя является общепризнанной и одобряемой нормой. Алкоголь это праздник, радость. Взрослые показывают пример: мы видим, когда с экранов телевизоров известные люди, политики с радостным выражением лица поднимают рюмку и провозглашают тосты. Это для подростка является объяснением того, что значит быть взрослым. На деле это влечет за собой необратимые последствия. Поэтому родителям надо проанализировать, какой пример они подают ребенку и как их чадо проводит свободное время.

«Счастливым человеком не нуждается в каких-то искусственных, скажем так, дающих настроение веществах. И поэтому самая лучшая профилактика зависимости – это гармоничная семья, где счастливы родители. Там растут счастливые дети», – говорит психолог-консультант Раиса Кузьменко.

На вопрос, готов ли кто-то угостить своего малолетнего ребенка алкоголем, мало кто в теории даст положительный ответ. Но наши дети и дальше будут становиться алкоголиками, пока сами родители не осознают ошибочность этой практики и не признают, что в большинстве случаев именно они ставят своих сыновей и дочерей на этот скользкий путь. А контроль над продажей спиртного на всех уровнях – дело вторичное, хотя и, безусловно, важное.

КАК БРОСИТЬ ПИТЬ?

Победить алкогольную зависимость не просто. Многие не выдерживают и срываются.

Существует ли безотказный способ победить зависимость? Какой метод борьбы с алкоголизмом самый эффективный? Отвечает главврач и психиатр-нарколог «Angelia medical center» Юрий Бондаренко.

Самым эффективным методом борьбы с алкоголизмом является комплексный метод.

Чтобы изобретать велосипед, нужно не знать, что он существует. Так и с лечением алкоголизма, которое успешно совершается за рубежом, и его можно успешно осуществлять в нашей стране. Это уже отработано на протяжении десятилетий.

Обычно это происходит в 6 этапов:

1. Консультация. Человек приходит на консультацию – это первый этап. Он согласен, что у него есть проблема, поэтому он и приходит.

2. Детоксикация. На втором этапе человек проходит детокс-терапию по освобождению организма от токсинов. Обычно это период до 2-х недель.

3. Реабилитация. На третьем этапе человек проходит реабилитацию. Она может быть амбулаторной или же стационарной. Лучше, чтобы реабилитация была стационарной. При этом человеку, возможно, будут назначены антидепрессанты или другие препараты, которые поднимают настроение. Обязательно пациенту приписывается образ жизни в целом. В этом суть комплексности. Это не только лекарства, это еще образ жизни, это и работа с семьей. Это уже 4-й этап.

4. Работа с семьей. Семья пациента параллельно тоже вовлекается в этот процесс выздоровления, работая со специалистами и специальной литературой.

5. Социально-трудовая реабилитация. Это этап восстановления после обычного периода реабилитации (3-го этапа), который может длиться от 3-х до 9-и месяцев. На этом этапе происходит восстановление отношений пациента с семьей, на работе с коллегами. Возможно, потребуется найти другой способ финансового содержания. Пациент обретает новый смысл своего достоинства и полезности в обществе.

6. Поддержка и помощь. На этом этапе задача выздоравливающего человека поддерживать то, что он обрел в результате всех предыдущих этапов выздоровления, а также помогать тем, кто находится в беде, как и он ранее.

Это и есть самый лучший метод выхода из зависимости.

ДИАБЕТ II ТИПА

Сахарный диабет II типа

Симптомы и признаки



В 2009 году на Международной конференции по диабету в Монреале было заявлено, что в мире насчитывается 285 миллионов больных сахарным диабетом. По статистике ВОЗ, ежегодно количество больных увеличивается на 15%. ВОЗ трактует проблему сахарного диабета как неинфекционную эпидемию.

Согласно данным мировой статистики, каждые 13–15 лет количество больных сахарным диабетом удваивается. Вместе с тем, количество лиц с недиагностированным диабетом в 3–4 раза больше, так как многие люди не знают о своей болезни. С ростом числа больных сахарным диабетом увеличивается количество осложнений этого грозного заболевания, что приводит к быстрой инвалидизации и увеличению показателей смертности. В год 4 миллиона смертей во всем мире происходит по причине диабета.

Что такое сахарный диабет?

Сахарный диабет – это заболевание эндокринной системы, сопровождающееся хроническим повышением уровня глюкозы в крови, обусловленным абсолютной (не вырабатывается) или относительной (не работает в тканях) недостаточностью инсулина. Недостаток продукции инсулина в тканях возникает при аутоиммунных процессах в поджелудочной железе, приводящих к разрушению инсулинпродуцирующих клеток. Так возникает сахарный диабет первого типа. Что служит толчком для этой аутоиммунной реакции – неизвестно. Достаточно исследованы несколько причин: вирусы, недостаток грудного вскармливания и раннее кормление ребенка коровьим молоком, содержание азотистых веществ, токсинов в пище и воде и др., однако окончательных причин возникновения диабета 1 типа не найдено. Проявления заболевания возникают, если осталось менее 20% работающих клеток.

Сахарный диабет второго типа возникает при нарушении действия инсулина в тканях. Такое состояние называется инсулинорезистентностью, когда в крови имеется нормальное или повышенное количество инсулина, но клетки организма к нему нечувствительны.

Причины развития сахарного диабета второго типа включают наследственную предрасположенность и внешние факторы. Наследственная предрасположенность играет важную роль, однако ведущее значение имеют все же факторы внешней среды.

Внешние факторы

Ожирение. Чем тучнее человек, тем больше его потребность в инсулине. При избыточной массе тела и большом количестве жировой ткани, особенно в области живота (абдоминальный тип), снижается чувствительность тканей организма к инсулину, что облегчает возникновение сахарного диабета.

Нарушения в питании. Питание с большим количеством углеводов, недостатком клетчатки приводит к ожирению и повышению риска развития сахарного диабета.

Хронический стресс. Состоянию стресса сопутствует повышенное количество в крови катехоламинов (адреналин, норадреналин), глюкокортикоидов, которые способствуют развитию сахарного диабета.

Сердечно-сосудистые заболевания. Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия при длительном течении заболевания снижают чувствительность тканей к инсулину.

Медикаменты. Некоторые лекарственные препараты обладают диабетогенным действием. Это глюкокортикоидные синтетические гормоны, мочегонные препараты, особенно тиазидные диуретики, некоторые гипотензивные препараты, противоопухолевые лекарственные средства.

Курение. У тех, кто курит, повышен риск развития диабета и его осложнений (ретинопатии, нарушения подвижности суставов). Раньше

считалось, что этот тип диабета поражает только взрослых, но сегодня эта форма все чаще встречается у молодых людей и даже у детей.

Почему происходит массовый рост заболевания диабетом во всем мире?

Прежде всего, это обусловлено распространением западного образа жизни: малоподвижность, слишком калорийное питание, что в итоге приводит к ожирению.

Сахарный диабет развивается обычно постепенно.

Первые проявления болезни – это жалобы на сухость во рту, постоянную жажду, повышение аппетита, исчезновение чувства насыщения, увеличение частоты мочеиспускания, увеличение объема выделяемой мочи. Часто позывы на мочеиспускание возникают в ночное время. Диабетики могут худеть, несмотря на увеличение количества съеданной пищи. Появляются общие проявления заболевания: слабость, утомляемость при обычных физических нагрузках, сонливость, снижение полового влечения и потенции. Пациенты часто болеют респираторными инфекциями, возникают воспалительные гнойничковые заболевания кожи. Возникает зуд кожи по всему телу. У женщин часто возникает зуд в области половых органов.

Осложнения при сахарном диабете

В дальнейшем, при неконтролируемом течении сахарного диабета, поражаются

так называемая «диабетическая стопа». При этом происходит нарушение кровоснабжения и нервной регуляции в стопах. Иногда эти нарушения приводят к необходимости ампутации пальцев или стоп. Поражение нервной системы приводит к нарушению чувствительности, трофическим расстройствам с возникновением язв, пролежней, различным нарушениям работы вегетативной нервной системы, дисциркуляторной энцефалопатии. Также нарушается функция половых желез. У мужчин постепенно развивается половая слабость. У женщин нарушается менструальный цикл.

Диагностика сахарного диабета

Нормальным считается количество глюкозы в крови натощак, не выше 6,1 ммоль/л. Количество глюкозы от 6,1 до 7,0 – это нарушение толерантности к глюкозе. А содержание глюкозы натощак более 7,0 ммоль/л, при его обнаружении впервые, считается предварительным диагнозом «сахарный диабет».

Диагноз сахарного диабета должен быть подтвержден повторным определением глюкозы в крови в другие дни, проведением теста толерантности к глюкозе, определением содержания гликозилированного гемоглобина крови (HbA1c или A1c).

Для диабетиков жизненно важно поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови.

UKPDS – крупнейшее и наиболее продолжительное исследование, проведенное у больных сахарным диабетом 2 типа. Оно продемонстрировало существенное снижение риска развития осложнений заболевания в случае достижения целевых значений содержания A1c (менее 7,0%) путем тщательного контроля уровня глюкозы в крови.

Можно ли предотвратить распространение диабета?

Эксперт ВОЗ профессор Рис Вильямс – всемирно известный эксперт в области сахарного диабета, один из руководителей Программы по сахарному диабету ВОЗ – говорит следующее: «Есть убедительные основания утверждать, что диабет 2 типа можно предупредить и что эти мероприятия не требуют больших затрат и сложных усилий: изменение образа жизни, физическая активность, поддержание оптимальной массы тела и снижение веса для тех, у кого он избыточный. Необходи-

мо радикальное изменение типичного западного образа жизни».

Таким образом, можно сделать вывод: ваше здоровье во многом зависит от вас.

Лечение сахарного диабета

Эффективность предлагаемого метода лечения сахарного диабета достигает 90% и более, несмотря на простоту его применения. Такого результата можно добиться благодаря тому, что данное лечение ведет к устранению главных причин сахарного диабета 2 типа, а, как известно, когда нет причины, нет и болезни.

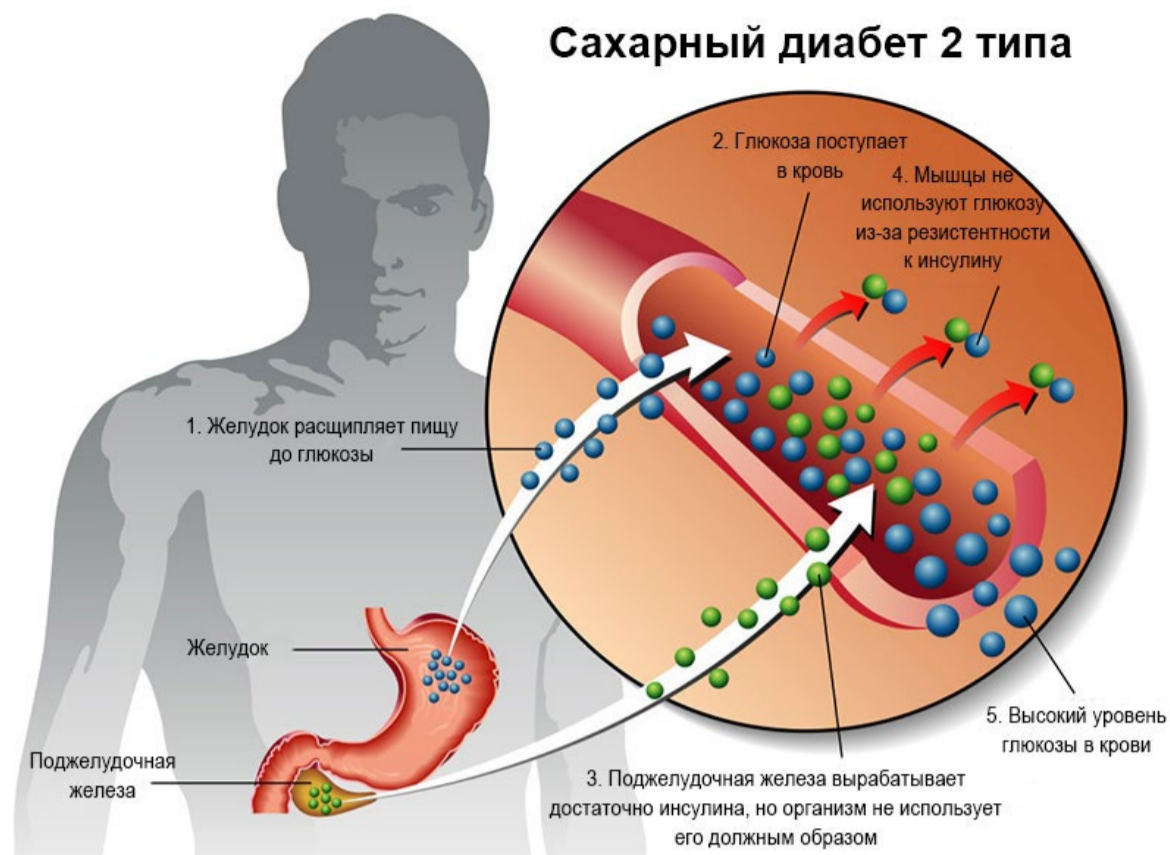
В лечении сахарного диабета 2 типа необходимо стремиться к осуществлению следующих целей: контроль аппетита, контроль веса, строгий распорядок дня и предупреждение осложнений диабета насколько возможно дольше.

Физические упражнения – весьма эффективное средство в лечении диабета. Основоположающим принципом здесь является их доступность, чувство удовлетворения после нагрузки и умеренность. При этом не имеет значения, какая именно деятельность совершается. Это может быть и спортивные занятия, и домашняя работа, работа в саду или огороде, также профессиональная деятельность. Весь смысл физической деятельности в увеличении расхода энергии и получении эмоционального удовлетворения.

Подчеркнем, что важна регулярность в режиме физической активности. Если молодые люди в тридцать лет с отягощенной наследственностью по диабету сделают физические упражнения частью своего образа жизни, то они смогут предотвратить появление диабета в более позднем возрасте. Необходимо иметь, как минимум, 20 минут в день энергичных физических упражнений на свежем воздухе, а лучше – 40 минут. Кроме этого, после каждого приема пищи совершайте легкую прогулку, это необходимо для того, чтобы настроить обмен веществ на расход энергии, и, соответственно, на снижение веса и уровня сахара в крови. Прогулки должны длиться по 15–20 минут, как минимум.

Необходимо привести свой вес в норму. Для этого исключите из пищи все жирные продукты, кроме орехов и семечек, исключите перекусы между приемами пищи и ужин позже 15.00. Если вы затрудняетесь сразу отказаться от ужина, попробуйте в 18.00 съесть либо один фрукт, либо один кусок хлеба без паштета. Ложитесь спать до 22.00, чтобы к ночи не усилился аппетит.

Диета – оптимальной диетой для больных диабетом является полная вегетарианская диета, богатая сложны-



ми углеводами (70–80% калорийности), богатая пищевой клетчаткой (10–40 грамм), с низким содержанием жиров (лишь 10–15% калорийности). Преимущество диеты, богатой растительной клетчаткой в том, что клетчатка повышает чувствительность клеток к действию инсулина, соответственно, уменьшается потребность в нем. Многие исследования неоднократно подтверждали, что для питания больных диабетом необходимы цельные зерновые (неочищенные от растительной клетчатки), а белые крупы, белая мука, полированный рис вредны при диабете.

В одном из исследований также было показано, что из различных цельных зерновых, наиболее полезными являются те, которые не содержат белка под названием глютен. К ним относятся рис, кукуруза и просо. Зерновые, содержащие глютен, следует ограничивать – пшеница, рожь, ячмень, возможно, овес.

Магний – минерал, необходимый для профилактики осложнений сахарного диабета. Продукты, богатые магнием: цельные зерновые, орехи кешью, миндаль, соя и другие бобовые, зеленые листовые овощи, кукуруза, авокадо, инжир, бананы, яблоки, персики, ананас, лимоны.

Регулярное употребление бобовых (горох, фасоль, соя, чечевица, бобы) обеспечивает организм растительной клетчаткой и сапонинами, которые способствуют понижению сахара в крови и профилактике таких осложнений, как полинейропатия и атеросклероз.

Свободные жиры (видимые) препятствуют полноценному действию инсулина, поэтому они фактически более важны как причина недостаточного контроля диабета, чем пищевой сахар. Старайтесь максимально, насколько это возможно для вас, ограничить количество свобод-

ных жиров в пище, заменив их орехами и семечками.

В одном из исследований было определено, что консервированные без сахара фрукты и свежие фруктовые соки без добавления сахара в умеренных количествах действуют так же, как и свежие фрукты. Поэтому их можно разумно использовать в питании при диабете. Они являются хорошим источником витаминов и минералов.

Используйте также в основном сырые продукты: овощи, фрукты, немного орехов и семечек. Это поможет через несколько месяцев добиться снижения веса, повышенного артериального давления и, как результат – лучшего контроля уровня сахара в крови. Продукты, содержащие менее 5% углеводов, можно употреблять без особых ограничений. К ним относятся: цветная капуста, сельдерей, стручковая фасоль, шпинат, спаржа, брюссельская капуста, помидор, капуста, баклажаны и другие. Некоторые из них можно слегка проварить на пару, без добавления соли, но не доводите эти овощи до кипения, чтобы не терять витамины.

Чеснок и лук в сыром или приготовленном виде понижают повышенный уровень сахара в крови. Рекомендуется ежедневное умеренное употребление этих овощей.

Омега-3 и омега-6 жирные кислоты способны повышать чувствительность организма к инсулину, как показывают исследования, посвященные контролю диабета. Самые богатые источники этих кислот в растительных продуктах – орехи и семена льна. Небольшая горсть орехов и 1–2 ст. л. подсушенных молотых семян льна – рекомендуемое дневное количество.

Воздержание от пищи в течение 1–5 дней будет очень полезно больным сахарным диабетом 2 типа с избыточным весом. Это ведет к увеличению количества рецепторов инсулина на поверхности клеток и, соответственно, к

улучшению течения заболевания. Голодайте 1–2 дня в неделю или 3 дня в месяц или 5 дней в 2 месяца, при этом употребляйте достаточное количество воды. Голодание больным сахарным диабетом 1 типа строго противопоказано, так как это опасно развитием ацидоза.

Приведем пример обычного завтрака: несколько столовых ложек овсянки с небольшим количеством изюма и несладкого яблочного пюре, стакан соевого молока, несладкие фрукты (грейпфрут, киви, яблоки, вишня).

На обед используйте немного густого первого блюда, немного качественного цельнозернового хлеба, большое количество свежего салата из различных овощей чуть-чуть приправленных солью и небольшим количеством орехов. Мясо, сметана, коровье масло, яйца, сыр – все это действует против вашего здоровья и является одной из причин постоянно возрастающей заболеваемости сахарным диабетом 2 типа.

Контролируйте стресс, так как это еще один фактор повышения уровня сахара в крови.

Фитотерапия: Побег черники, корень лопуха и одуванчика, пажитник используйте в одном сборе в течение месяца. Аптечный готовый фитосбор «Арфазетин» также применяется при диабете. Длительность курсов лечения 2–4–6 раз в год, в зависимости от тяжести течения заболевания.

Успокаивающе действуют

на нервную систему валериана, пустырник, хмель, мята. Одну – две из этих трав при необходимости можно добавить в сахароснижающий сбор. Продолжительность приема успокаивающих трав 1–1,5 месяца, с повторением по мере необходимости.

В пищу рекомендуется добавлять дважды в день по ½ ч. л. куркумы и гвоздики. Эти специи имеют свойство повышать выработку инсулина за счет большого содержания хрома.

Для профилактики и лечения сосудистых осложнений диабета используйте препараты из листьев дерева Гинкго билоба курсами по 2–3 месяца дважды в год, которые можно приобрести в готовом виде в аптеках.

Гидротерапия: Для улучшения кровообращения в нижних конечностях используйте по 30 минут 2–3 раза в день тепло на область поясницы и верхней трети бедер через толстый слой полотенца, чтобы избежать ожога. Температурная чувствительность при диабете со временем снижается, поэтому нужно быть очень аккуратным при проведении тепловых процедур.

Лечение диабетической полинейропатии

Ранее это осложнение сахарного диабета считалось не поддающимся лечению. После того, как были определены явные преимущества строгой вегетарианской диеты в помощи больным диабетом, это состояние теперь не расценивают как безнадежное в лечении. Кроме диеты необходимо придерживаться строгого распорядка в основных жизненных привычках, особенно связанных с пищей и физической активностью.

Для местного применения рекомендуется использовать мази на основе экстракта красного жгучего перца – капсикаина («Эспол» и другие). Втирайте мазь в кожу конечностей по 5–6 раз в день в течение 6–7 дней. Если эффект проявляется, продолжите втирания по 2 раза в день до тех пор, пока проявится хороший результат.

Итак, можно достичь хороших результатов в лечении сахарного диабета, изменив к лучшему его течение, если откорректировать свой образ жизни.

Будьте здоровы!

Татьяна ОСТАПЕНКО
семейный врач
санатория «Наш дом»





СР | 19:30 | Прямий ефір



ЗВОНІТЕ безплатно по Україні

СМОТРИТЕ

ИЩІТЕ

☎ 0 800 30 20 20

В кабельных сетях, на спутнике ASTRA 4A
5' в.д.12 284 М. SR 27 500, FEC 3/4В интернете
HOPE.UA

ПОЗВОНІТЕ* И ЗАКАЖИТЕ!

КНИГА «ИСТОРИЯ СПАСЕНИЯ»

Прочитавший эту захватывающую книгу узнает, какое чудесное будущее ожидает его впереди. Бог не скрывает Себя от нашего взора. Ненавязчиво и в то же время настойчиво Он открывается нам через Библию, окружающий мир и историю. Порой Он вмешивается в естественный ход исторических событий и делает это с одной целью – спасти человека, возродить в нем жажду по духовной чистоте и благородству, вызвать любовь к ближнему и желание делать добро. Благодаря этому вмешательству история человечества становится историей взаимодействия Бога и людей, историей Божьей любви и прощения, историей, ведущей к вечной жизни, ИСТОРИЕЙ СПАСЕНИЯ.

Вы можете оформить заявку на регулярное получение газеты «Акцент» у своего распространителя.

+38 (093) 873-08-02

* Заявки по телефону принимаются только в Одесской, Николаевской, Херсонской обл.

Духовно-просветительское издание
«Акцент» – ежемесячная газета
Свидетельство
о государственной регистрации –
серия КВ 19864-9664Р от 17.04.2013
Адрес редакции: 54024, Николаевская обл.,
г. Николаев, ул. 5-я Ингульская, 19-а, а/я 45
E-mail: gazeta@aktsent.info

Ответственный за выпуск –
главный редактор Шевченко И. В.

Редколлегия

В. Верещак – редактор
М. Балаклицкий – консультант
А. Билый – менеджер по рекламе
О. Пархомчук – дизайн, верстка

www.aktsent.infoFacebook: www.facebook.com/aktsent.info

Тираж: 26 500 экз.

Редакция оставляет за собой право
редактировать и сокращать тексты.

Газета издается и распространяется на
добровольные пожертвования

Газета отпечатана в ПАО «Херсонская городская типография»
г. Херсон, ул. 40 лет Октября, 31, тел. (0552)342-002, Заказ №2221

Акцент

Духовно-просветительское издание