

ДУХОВНО ЗДРАВЕ

КАК ДА НОСИМ ТОВАРИ

Раниците са се превърнали в основен атрибут на нашето общество - използват ги от малките ученици до госпожиците и туристите. Неправилното носене на раницата с товара обаче може да нанесе сериозни увреждания на ставите и мускулите, особено у по-младите. Ето някои елементарни правила, които могат да помогнат товарът да се носи безопасно.

1. Носете раницата на двете ѝ презрамки. Премията ѝ само върху едното рамо кара детето да се накланя на една страна под натиска на неравномерната тежест, като изкривява гръбначния му стълб.

2. Не носете прекалено тежък товар. Това мо-

же да повлияе на естествената кривина на гръбнака. Добро правило е да не се носи тежест, по-голяма от 15-20% от тази на тялото.

3. По-широките презрамки са по-добри. Тесните могат да попречат на кръвообращението и да засегнат нервите в раменете и областта на ключицата. Това може да доведе до вцепяване и изтръпналост на ръцете.

Много по-болестен обаче е товарът, който човек носи в душата си, много по-тежки са и уврежданията. В такива случаи нищо друго не може така да възвърне равновесието на душата, както искрена вяра и упованието в Бога. Христос казва: "Аз ще

ти дам мир. Аз съм те изкупил с кръвта Си, ти си Мой. Моята благодат ще подкрепи твоята слаба воля. Аз ще премахна угризенията на съвестта ти." Когато те нападнат

изкушения, когато те връхлетят грижи и трудности, когато, сразен и обезкуражен, си готов да изпаднеш в отчаяние, погледни

към Исус и мракът, който те заобикаля, ще се разнесе от славния блясък на Не-

говото присъствие... Нека твоето сърце, тръпнещо пред неизвестността, се обърне към Него. Не из-

пускай надеждата, която ти се предлага. Неговата сила ще помогне на твоята слабост. Той иска да те води стъпка по стъпка. Положи ръката си в Неговата и Той ще те води.



Д-р Гергана Гешанова



За много хора сексуалността е нещо, което просто няма място в техния живот. За много други тя е определящ, водещ и главен мотивиращ фактор. Къде е истината? Кой

Скъпи читатели, това са само част от въпросите, които интересуват и вълнуват мнозина. Някои от нас намират верните отговори от подходящи източници, други - не - и носят последиците от това.

Съвременните сексолози определят единствено секса в рамките на брака като средство за поддръжане на телесно и душевно

ДА ПОГОВОРИМ ИНТИМНО



е прав?

Сексът само за брака ли е отреден?

Едно и също нещо ли са сексът и интимността? Необходим ли е сексът преди брака - за "опознаване" на бъдещия партньор и за натрупване на известен "опит"?

Нужна ли е любов, за да има секс?

И трябва ли да има секс, ако има любов?

Презервативите решават ли проблема на "свободната" любов?

Сексуалната революция, която ни направи по-свободни, направи ли ни по-щастливи?

здраве, добро настроение и творческо дълголетие.

Но милиони очакват някакво удовлетворение от секса извън брака. Някои заживяват на семейни начала без брак, раждат деца.

Каква е равностойността на такъв живот? До какво води той - до радост или до разочарование?

Нека заедно потърсим верните отговори. Нека заедно израстваме в нашата култура на отношение към себе си и към хората около нас.

Очакваме вашите мнения, идеи, въпроси, проблеми и препоръки.

МАГНЕЗИЯТ Е ВАЖЕН ЗА РАСТЕЖА КОЛКОТО КАЛЦИЙ

От дълго време вече майките са осведомени за ролята, която калций играе за растежа на костите

и нологии в хранителната индустрия и земеделието направиха храните може би по-вкусни и по-обилни,

та ни доза от 6 mg Mg на килограм телесно тегло.

Това се отразява особено зле на децата - бъ-

щата им растат много по-добре.

При изследвания на подрастващи от 10 мес. до



НАБАВЕТЕ ЧРЕЗ

Преди всичко е необходима известна реформа в храненето:

- да се преоткрие добрият вкус на пълнозърнестия хляб;
- да се приемат съдържащите мазнини ядки (орехи, бадеми и др.);

- да обръщаме повече внимание на соята;

- и най-вече - да се обърнем към тези естествени природни бонбони - сушените плодове.

(Разбира се, съществуват и хранителни добавки, съдържащи магнезий, особено подходящи за бъдещите майки.)

и зъбите на детето.

Едва ли знаят обаче, че магнезият (Mg) е също толкова важен по време на детството и юношеството (а и в зряла възраст).

За нещастие през последните години храненето и хранителната индустрия се измениха твърде много. Храните започнаха да се подлагат на по-голямо обработване, новите тех-

но много по бедни на магнезий. От един начин на хранене, при който хлябът беше царят, а сушените плодове принцеси, съвременният свят бързо се обърна към рафинираните и обработените храни, богати на месо, бяло брашно, сирене и мазнини от всякакъв вид, химически преработени и вкусни, но несъдържащи ежедневна-

дешите родители, които ще раждат още по-болни деца.

И обратно - многобройни изследвания потвърждават, че майки, приемали Mg още по време на бременността, са изложени по-малко на риск от спонтанни аборти, раждат по-здрави деца, увеличават периода на кърмене (с 24 седмици) и де-

ца (както и възрастни), на които липсва магнезий, развиват умора, смущения в съня, спазми, алергични заболявания, податливи са на инфекции и по-често страдат от стрес, който в нашето общество е толкова често явление. Намаленото количество на магнезий у някои деца значително забавя растежа им.

НАУЧНИ НОВОСТИ

ПЪЛНОТАТА И БЕЗСЪНИЕТО СА СВЪРЗАНИ

Ново откритие беше публикувано от Медицинското училище към Йейлския университет в научен доклад върху клетъчния метаболизъм от април тази година.

"Съществува евентуална връзка между безсънието и пълнотата, която е проследена до хипокретик/орексиновите клетки в областта на хипоталамуса в мозъка, които

са лесно възбудими и чувствителни на стрес. Ако тези неврони се преактивират чрез умствен стрес или стрес, произхождащ от околната среда, те могат да поддържат възбуда, отключваща безсъние, което води до прекален апетит" - твърди водещият автор, проф. Теймас Хорват от факултета по гинекология и невробиология.

Хорват и съавторът му проф. Ксиао-Бинг Гао са провели сложни и прецизни опити с мишки, като са използвали електрофизиология и електронна микроскопия.

Неяденето за отслабване се оказало допълнителен стресов фактор, който възбужда споменатите неврони. Безсънието също така е характерно за периода на пред-

менопаузата, което може да доведе до напълняване у жените след менопаузата.

Авторите заключават, че "хората с наднормено тегло могат да получат подобрене чрез отстраняване на стресовите аспекти в живота си, а не като се опитват да лекуват медикаментозно специално безсънието или пълнотата."