



Maidenhood ☸ Maternity ☸ Menopause

Путь Божьих благословений

О Пути Божьих благословений

Путь Божьих благословений – это универсальная, международная, вне-детерминационная организация, стремящаяся обучить девушек мира о рождении детей, материнстве и менопаузе, которая действует сотрудничая с церквями и другими организациями, которые видят важность в возвещении Бога, как Создателя жизненных циклов женщин.

Пожалуйста, посетите сайт на www.blessingGodsway.com для получения дополнительной информации о том, как вы можете узнать больше о замечательном Божьем проекте для женщин!

ВВЕДЕНИЕ:

Мы желаем прославить Бога, прославляя Его, как Создателя женского тела и научиться праздновать Его проект для женщин во все дни нашей жизни.

ЦЕЛИ:

Цель этого служения состоит в том, чтобы обучить, и научить девушек мира мастерству празднования особый Божьего проекта для женщин, через рождение детей, материнство, и менопаузу.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

Если Вы хотели бы присоединиться к нам и помочь нам распространить это послание по всей планете – заходите на наш вебсайт и выберите ссылку “Join NEWBlessingGodsWay”.

СОДЕРЖАНИЕ:

	Страница
ГЛАВА 1 ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЦИЯ?.....	3
Основы строения нашего тела.....	4
Основные определения.....	5
Менструация.....	2
Менструальные фазы.....	7
ГЛАВА 2 ДИВНО УСТРОЕН.....	9
Поговорим о крови.....	10
Средства при менструации.....	12
ГЛАВА 3 ИЗБАВЛЯЯСЬ ОТ ДУХА СТРАХА.....	15
Дух Страха	16
ГЛАВА 4 ГОРМОНЫ И ВЕДЕНИЕ КАЛЕНДАРЯ «МОИ ПРИТЧИ»	18
Что такое ПМС.....	18
Игра фаз.....	19
Календарь «МОИ ПРИТЧИ»	20
Семи-дневный план молитв при менструации.....	23
Правда или Ложь	28
ГЛАВА 5 ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ И ВЫДЕЛЕНИЯ	29
Физических изменения	29
Развитие груди	29
Лобковые волосы.....	30
Запах тела.....	31
Кожа.....	31
ГЛАВА 6 ИСТОРИИ И ПРОИСХОЖДЕНИЕ МЕНСТРУАЦИИ	33
Происхождении менструации	35
Различные культуры.....	35
Другие культурные взгляды на менструацию.....	36
ГЛАВА 7 ЛЕКАРСТВА & ВОСТАНОВЛЕНИЕ СИЛ.....	38
Диета.....	38
Красный чай.....	39
Другие травы.....	40
Подбодрение	41
10 шагов к тому, чтобы контролировать наши мысли	41
ГЛАВА 8 РУКОДЕЛИЕ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	43
Как делать книжечку	Error! Bookmark not defined.
Ответственность	Error! Bookmark not defined.
ГЛАВА 9 УЧИМСЯ ПРАЗДНОВАТЬ НАШ	
ЦИКЛ.....	Error! Bookmark not defined.8
Празднование цикла	Error! Bookmark not defined.8
Тест по курсу	50
Задание на диаграмме	Error! Bookmark not defined.1
ГЛАВА 10 ЗАКРЕПЛЕНИЕ	
МЕТЕРИАЛА.....	Error! Bookmark not defined.2
Мысли	Error! Bookmark not defined.2
Словарная игра	Error! Bookmark not defined.2

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЦИЯ?

Что включает в себя этот курс?

- Этот курс написан, чтобы помочь нам посмотреть на менструацию с христианской точки зрения. Это - проект Бога, и мы должны признать это. Этот лекции научат вас не бояться этого удивительного периода вашей жизни!
- В нашей культуре есть потребность в этом обучении, потому что часто молодые особы боятся полового созревания, но Бог говорит нам не иметь духа страха.
- Этот курс важен также потому, что Бог говорит нам приобретать мудрость и знания. Это важно для Него.

ЗАМЕЧАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ: Этот предмет не есть той темой, которую мы можем свободно обсуждать с друзьями и другими людьми без разрешения наших родителей.

И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная.

(Рим.12:2)

Твои руки трудились надо мною и образовали всего меня кругом...

(Иов.10:8)

Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия.

(2Тим.1:7)

Когда мудрость войдет в сердце твое, и знание будет приятно душе твоей, тогда рассудительность будет оберегать тебя, разум будет охранять тебя,

(Прит.2:10-11)

Приобитай мудрость, приобретаай разум... Главное - мудрость: приобретаай мудрость, и всем именем твоим приобретаай разум.

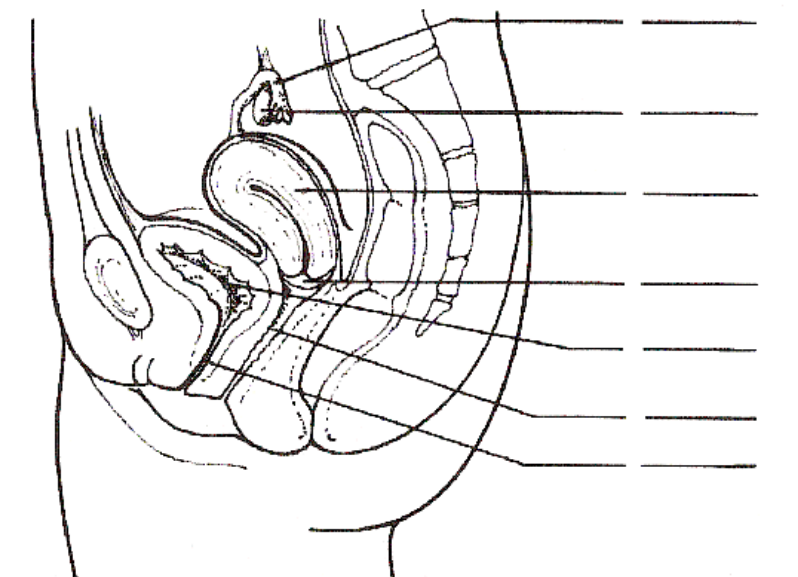
(Прит.4:5-7)

Основы строения нашего тела:

Теперь нам нужно изучить некоторые определения и основные функции организма. Для начала давайте обозначим части тела, которые задействованы в менструальном кровотоке, чтобы лучше ознакомиться с тем, как Бог сотворил наше тело.

Чем больше информации мы будем изучать, тем больше мы сможем доверять менструальному циклу, и тем легче нам будет **не иметь дух страха**, который вызывает этот цикл в наших жизнях. Это также подготовит нас к другим циклам, с которыми нам предстоит встретиться лицом к лицу, как женщинам – то есть материнство и менопауза. Бог говорит нам приобретать мудрость и знания - давайте сделаем это!

Основные определения:



Обозначьте органы
женского организма на
диаграмме:

- a) Яичник
- b) Матка
- c) Мочевой пузырь
- d) Уретра
- e) Влагалище
- f) Шейка
- j) Маточная трубка

Рисунок 1 - Женская Репродуктивная Система

Шейка:

Оболочка матки (утробный покров):

Фаллопиевы трубы (маточные трубы):

Девственная плева:

Яичник:

Яйцо:

Овуляция:

Матка:

Влагалище:

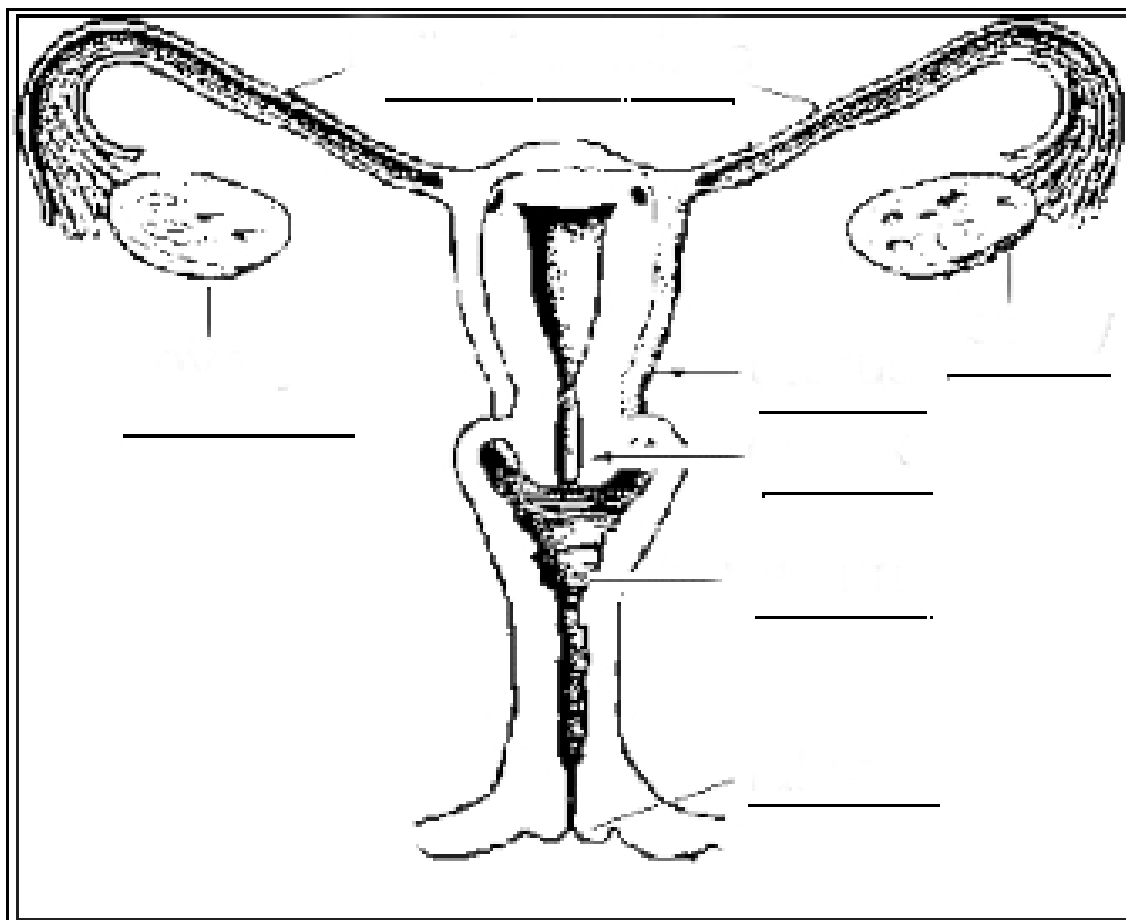


Рисунок 2 – Репродуктивная Система, Вид Спереди

Месячные

Месячные – еще одно слово для обозначения менструального кровотечения, происходят от латинского слова *menses*, что означает месяцы (единственное число - *mensis* - 1 месяц). Отметьте, что английская версия слова луна (*moon*), которая делает полный оборот вокруг земли приблизительно за 29.5 дней, аналогично получено из латинского слова *mensis*.

В книге "Благословение А Не Проклятие", автор Джейн Беннетт говорит :

“Слово Менструация происходит от латинских и греческих слов "месяц" и "луна". Также менструация означает "луна" в латинском языке, и много других языков имеют слова для обозначения менструального кровотечения, которые соответствуют их словам для луны. Не удивительно, что средняя длина ежемесячного менструального цикла такая же, как и лунный цикл - приблизительно 29.5 дней.”¹

¹ A Blessing Not A Curse, by Jane Bennett, published in 2002 by Sally Milner Publishing Pty Ltd

Менструальный цикл

Ваш цикл - это промежуток времени от первого дня одного кровотечения до следующего первого дня следующего кровотечения. Некоторые женщины полагают, что менструальный цикл это только кровотечение, но цикл состоит из целого процесса, который проходит наше тело каждый месяц, включая дни без кровотечения.

В этом цикле, наше тело высвобождает яйца из яичников (яичники чередуются каждый месяц), так же как идет подготовка нашего утробной оболочки, которое называют **оболочкой матки** для беременности. Если яйцо не оплодотворено, что вызывает беременность, оболочка матки растворяется. Так что слово "Менструальное Кровотечение" используется для обозначения первого дня вашего кровотечения.

Заметка: Мы не должны бояться, думая, что мы оскорбляем Бога, когда говорим о том, что луна имеет отношение к нашему циклу. Мы не поклоняемся луне, но вместо этого мы видим прекрасный проект Бога в том, как луна имеет цикл, такой же как у женщины.

Длина менструального цикла ²

Длина вашего цикла может варьировать. Средний цикл - 28 дней, но он может быть и целых 35 дней. Число дней цикла у каждой женщины свое. Отметьте, что молодые особы, у которых цикл только начинается, могут иметь непостоянство в течение первого года или даже дольше. Это нормально.

Цикл разбит на четыре фазы. Эти фазы помогут вам увидеть, что происходит в вашем теле и почему.

Менструальные фазы

Есть четыре фазы менструации:

- 1) Менструальное кровотечение
- 2) Фолликуляция
- 3) Овуляция
- 4) Летуация

ЗАМЕТКА: А вы знали что не все то, что выходит из нашего тела является кровью?
Это смесь отмерших клеток и крови.

Менструальное кровотечение начинается, когда разрушенная оболочка матки вытекает через влагалище. Это называют вашим "периодом", или "потоком". Поток менструального кровотечения может длиться где-то 3-7 дней. Длина может не быть постоянной, если менструация у вас только начинается.

² Information for this section obtained in part from The Merck Manual of Medical Information – Second Home Edition, p. 1346-1348, edited by Mark H. Beers. Copyright 2003 by Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ.

Фолликулярная фаза - фаза, когда **фуликул** (мешочек, который содержит яйцо) в яичнике развивается и созревает. Только один яичник каждый месяц производит фуликул. Развивающийся фуликул производит женский гормон **эстроген**, который делает **оболочку матки** толще. Это подготовка к беременности.

Овуляторная фаза начинается когда зрелое яйцо выводится из его фуликулы. Овуляция начинается приблизительно с 14 дня (спустя две недели после начала вашего цикла) со средним менструальным циклом в 28 дней. Эта фаза занимает всего 24 - 48 часов. Это самая короткая фаза. В это время вам может понадобиться дополнительное фокусирование на Господа и Его дизайне для нашего жизненного цикла.

Летальная фаза начинается где-то за 14 дней до начала менструации.

Запомните эти фазы;

Мы вспомним их снова, когда будем говорить о составлении графика наших циклов в 4-й Главе.

Высокие уровни гормонов работают в вашем организме на протяжении всего цикла - они делают все, начиная с подготовки яйца, и до внедрения его в вашу матку или удаления с кровотечением. В связи со всем этим, менструальный цикл не должен рассматриваться как проклятие. Он показывает, насколько ваше тело совершенно и знак того, что ваше тело функционирует должным образом! Наш Бог такой добрый!

Глава 2

ДИВНО УСТРОЕН

РАБОЧИЙ ЛИСТ, ЧАСТЬ 1 –
Мои мысли о дивно устроен

1. Какая часть первой половины этого фильма была лучше?

2. Я не поняла:

3. Я бы хотела знать больше о:

4. Насколько хорошо я понимаю процесс менструации?

Найдите время, чтобы ответить на эти вопросы. Мы вернемся к этим вопросам после окончания курса и посмотрим, на сколько изменятся ваши ответы!

ВДОХНЛОВАЮЩИЕ ЦИТАТЫ

“Девичество это распускающийся цветок женственности. Оно само по себе имеет определенное очарование. Замечательное преображение из ребенка в женщину, изумительное цветение молодости, здоровое девичество, всегда будет большим Божьим чудом в жизненном саду.”

~ Мейбл Хэйл

“Даже если ваш личный мнение о менструальном кровотечении, которое было сформировано вашей матерью, семьей, обществом, друзьями, церковью, работниками здравоохранения и педагогами, партнерами и средствами медиа, было негативным, вы все еще можете изменить это коллективное восприятие. Вы можете снять это проклятие и взглянуть по-другому на менструацию.”

~ Джейн Беннеттом

“Ваш период это только напоминание о вашей особой обязанности в Божьем королевстве. Это просто подарок от Бога для напоминая о жизни.”

~ Народная мудрость

Напишите вашу собственную цитату или то, что, по вашему мнению, подsumмировало бы все цели менструации:

ПОГОВОРИМ О КРОВИ

Менструация это особый план Бога относительно нас, женщин. Он решил благословить нас этим подарком, ведь это готовит нас к тому, чтобы рожать детей. Все здоровые женщины имеют менструальное кровотечение на протяжении большей части их жизни. Но все же это тема держится в тайне, в табу, в отрицательности. Мало женщин видят положительную сторону в этом жизненном цикле.

Когда спрашивают девушек, что они думают о цикле, большинство отвечают, что это неприятно, грязно или отвратительно. Только приблизительно 1 % девушек понимает, что это нормальная функция их тела! Но как бы грустно это не было, мы, как христианки, можем пойти еще дальше, чем этот один процент! Мы можем прославить Бога, показывая Ему наше расположение к менструации!

Как бы было хорошо, если бы мы
могли видеть Христа в наших
ежемесячных циклах и воспринимать
это как напоминание того, насколько
Он любит нас, а не того, что мы
просто должны перетерпеть!

Вопросы о менструации:

Вам страшно думать о крови, что выходит из вашего тела в течение менструального кровотечения?

Большинство девушкам страшно. Но изучение этого процесса поможет устранить опасение. Доверие Божьему проекту помогает чувствовать себя более удовлетворенными нашими телами.

На сколько сильно кровотечение?

Не так сильно, как вы думаете. В среднем, каждый месяц вы приблизительно теряете от нескольких ложек до полчашки крови.

Сколько дней будет кровотечение?

Это зависит от человека - приблизительно 3-7 дней.

Давайте посмотрим, что говорит о крови священное писание. Некоторые библейские стихи могут помочь нам увидеть, что это замечательный процесс, придуманный любящим Богом - Отцом.

Основные заметки на эту тему написаны в книге Левит, там описываются законы нечистоты, и которые требуют изоляции на время менструации. У Бога есть цель для этого. Это не означает, что женщины или молодые особы грязны или отвратительны во время месячных. Это просто означает, что из их тела выходит жидкость, которая делает их грязными на некоторое время (3 - 7 дней). Мы можем доверять Божьей цели на счет этого периода изоляции.

Если женщина имеет истечение крови, текущей из тела ее, то она должна сидеть семь дней во время очищения своего, и всякий, кто прикоснется к ней, нечист будет до вечера;

(Лев.15:19)

Заметка: Менструальная кровь действительно имеет определенный запах. Просто знайте это.

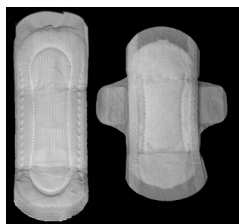
Кровь имеет существенную важность в наших жизнях - и мы не можем игнорировать этот факт. Кровь очищает, как говорится о ней в Библии. Кровь была пролита за нас; она очищает и оберегает нас от греха. Только ГОСПОДЬ мог сделать так, чтобы такое вещество могло очищать нас. Наша ежемесячная кровь также очищает наши внутренности, чтобы подготовить к новому циклу, так же, как кровь Иисуса очищает нас от греха. Разве это не чудесно? Насколько велик наш Бог?!

ЗАМЕТКА: Пожалуйста обратите внимание, что мы не сравниваем кровь Иисуса с нашей ежемесячной кровью, просто, это хороший визуальный пример того, для чего используется кровь в Библии - для очищения. Даже в Ветхом Завете, кровь должна была быть пролита, чтобы очистить людей от их грехов.

СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПРИ МЕНСТРУАЦИИ

Вот несколько примеров средств гигиены, которые можно использовать при менструации:

ПРОКЛАДКИ



Есть несколько различных типов санитарных салфеток или прокладок, которые можно использовать в течение цикла.

Вам бы наверное хотелось использовать более длинные и толстые прокладки в течение ночи, это поможет вам избежать протечки на вашу одежду или кровать. В последние дни вашего периода вам было бы лучше использовать легкие дневные прокладки, которые являются очень тонкими и маленькими. Они просто идеальны для последнего дня.

Существуют также альтернативы санитарным прокладкам или салфеткам. Их называют Glad Rags, Luna Pads (это брендовые имена) или просто тканевые прокладки. Они хороши в использовании, потому что они органические и более нежные к вашей коже. Но знайте, что продукция, купленная в магазинах, может обесцвечиваться или содержать химикаты, которые могут раздражать кожу или вызывать проблемы здоровья. Остерегайтесь этого. Эти прокладки удобны в использовании и не занимают место в мусорках.



ТАМПОНЫ



Существует также средство, называемое тампоном. Он тонкий и обычно сделан из хлопка. Тампон вставляется в ваше тело (влагалище) и поглощает жидкость, которая вытекает. Но имейте в виду, что здесь существует опасность для здоровья, если носить обычный одноразовый тампон слишком долго, так что убедитесь, что вы обсудили этот вопрос с вашей матерью и прочитали инструкцию. Есть естественная альтернатива тампонам, называемая губками,

которые можно использовать вместо одноразового тампона.

ЧАШКИ И НАКОПИТЕЛИ

Есть продукты называемые “Чашки” или “Накопители”, которые женщины могут использовать как альтернативу тампонам и прокладкам. Они не одноразовые и не имеют химикатов. Вы можете ополаскивать их каждый раз при приеме ванной. Эти продукты изготавливаются из различных размеров.



Важно попробовать различные средства и использовать то, что лучше для вас и вашего образа жизни. Ваша мать поможет определиться. Только обсуждайте все открыто и работайте вместе, чтобы найти наилучший для вас вариант.

Это - полезная статья взятая, взятая на вебсайте www.gladrags.com, она говорит об использовании многоразовых средств во время менструации:

Размышления о менструации

“Прокладки многоразового использования? Это же противно!” Эту фразу мы могли много раз слышать, и даже сами думать так. Но только представьте себе все то количество одноразовых прокладок и тампонов, которые вы использовали за всю вашу жизнь, и все они лежат в мусорной яме, или выброшены на берег моря. Теперь это противно!

Менструальный цикл - здоровый и естественный процесс. Однако, в нашей культуре так повелось думать, что это - грязная неприятность, которая должна держаться в секрете, или, что еще хуже, что это противное и неприличное состояние. Мы хотим поощрить вас исследовать ваши убеждения о менструации более тщательно. Любое замешательство или стыд, который вы можете испытывать, могут быть результатом культурно-навязанного отрицательного отношения. Негативные чувства, которые сопровождают наш цикл, могут даже иметь драматическое влияние на наше здоровье. Вообразите представление о будущей девочке, которая услышит слова-наставления: “Менструация это проклятие, готовься к боли, и кровавому беспорядку”.

В своем курсе “Положительная Сила ПМС”, Нэнси Конджер заявляет: “Исследования показывают, что отрицательное отношение к телу и менструальному циклу - главный фактор ПМС. Бывают периоды в вашем цикле, когда эмоциональная и физическая чувствительность очень высока, но это - чувствительность ко всем эмоциям и ощущениям, и позитивным и негативным. Если вы настроены, что ваш цикл это проклятие, вы и будете чувствовать себя плохо, когда он пройдет. Некоторые женщины нашли средство от ПМС - изменить свое отношение к менструации и судьбе женщины в целом.”

Изучение изменения, которые происходят в наших телах считаются в обществе странным, общество хочет, чтобы мы надевали белые купальники и скрывали то, что происходит в нас. Дни, когда наши тела кровоточат - неотъемлемая часть жизни женщины, и открытое, не стыдливое изучение этого процесса дает нам шанс быть сильными, все переносящими людьми. Когда-то, девочка, у которой начиналась менструация, получала подарки и пищу. Женщину с менструацией считали сильной и чтили ее, как женщину, которая уже пережила много лет менструации. Это то, чего и мы добиваемся - уважения к менструации!

Говоря о нашем цикле более открыто, с положительными образами, мы верим, что женщины могут начать смотреть на менструальное

кровотечение как на положительную и глубокую силу наших жизней. Пожалуйста, поделитесь этой информацией с другими женщинами, особенно с молодыми девочками, у которых все только начинается, давайте перережем все отрицательное отношение при его корне и позволим цветку положительности расти и развиваться.

Глава 3

ИЗБАВЛЯЯСЬ ОТ ДУХА СТРАХА

РАБОЧИЙ ЛИСТ, ЧАСТЬ 1 – Мои мысли о «дивно устроен»
5. Яйцо выделяется из яичников ежемесячно? ДА или НЕТ
6. Что такое плацента и какие ее функции во время беременности?

7. Какие мысли посещают вас при просмотре этой части DVD, вы все поняли?

8. Понимаете ли вы, почему у женщин идет менструация каждый месяц? Да или НЕТ
9. Вашими словами, объясните что такое менструация, как вы это понимаете.

Найдите время, чтобы ответить на эти вопросы. Мы вернемся к этим вопросам после окончания курса и посмотрим, на сколько изменяться ваши ответы!

Изгоняя Дух Страха

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРАХА

1. а: неприятная, часто сильная эмоция, вызванная ожиданием или пониманием опасности; b: (1) постоянное присутствие этой эмоции; (2) состояние вызванное эмоцией.
2. состояние беспокойства.

Чтобы не бояться и не беспокоится нужно проделать работу - трудно работу! - но с поддержкой и любовью мы можем победить это и научиться прославлять Бога за наш менструальный цикл!

Мейбл Хэйл в "Красивом Девичестве", говорит:

“Каждый день наша девочка встречается с обстоятельствами, в которых она может либо скривится и ответить язвительным возражением, либо улыбнуться и пройти мимо с добрым словом. Если она сможет преодолеть эти небольшие удары и остаться милой и любезной, то она сможет справиться и с искусством быть ясной как солнышко всегда.”

Она также заявляет:

“Живите в солнечном свете. Смотрите на положительную сторону, ведь всегда есть положительная сторона.”

Бог являет Свое величие во всем; даже в менструальном кровотечении. Его милость и любовь к нам явлены в строении наших тел, которые очищаются каждый месяц. Он с любовью сделал наши тела способными к тому, чтобы очищаться.

Рассмотрим другую цитату из "Красивого Девичества":

“Девичество - распускающийся цветок женственности. Оно имеет определенное очарование. Это замечательное перевоплощение из ребенка в женщину, изумительное цветение молодого, здорового девичества всегда является чудом в Божьем саду жизни.”

Уметь смотреть на это время наших жизней с положительной стороны, и тем самым показывать, что вы принимаете Божий проект - это то, как мы, христиане, можем быть ярким светом в современной негативной культуре. Так мы можем показать людям совершенство Бога, Его милосердие и величие. Нужно учить наших дочерей воздавать Богу честь и хвалу за такой подарок, как этот. Конечно, совсем не обязательно говорить об этом в публичных местах, и кричать об этом из крыш домов, но вы можете показывать удовлетворение и радость даже во время цикла.

Мы – венец Его творения:

И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма. И был вечер, и было утро: день шестой.

(Быт.1:31)

Изгоняя Дух Страха

Наша культура привыкла рисовать как нежелательный и обременительный процесс. Некоторые культуры также бросались в крайность, они даже начали поклоняться акту менструации, луне и человеческим телам. Мы должны остерегаться мирского взгляда на менструацию, чтобы мы могли быть светом и примером Иисуса Христа даже в нашем цикле;

Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей.

(Ис.41:10)

Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия.

(2Тим.1:7)

Изучение того, как функционируют наши тела и что и почему в них происходит - первый шаг к избавлению от духа страха. Понимание Божьего дизайна для наших тел и доверие Ему поможет чувствовать себя в безопасности в во время наших циклов. Так что приобретение ИСТИННЫХ знаний о нашем цикле очень важно!

Когда мы понимаем, ПОЧЕМУ наши тела ведут себя тем или иным способом, то мы знаем, чего от них ожидать и можем быть спокойны. Наличие веры в Бога дает нам знание, что все разработано дивным образом, и все происходит ради достижения единой цели - Его цели. Это стирает страх.

Глава 4

ГОРМОНЫ И ВЕДЕНИЕ КАЛЕНДАРЯ «МОИ ПРИТЧИ»

Определение ПМС

Что такое ПМС? _____

Предменструальный Синдром...звучит как какое-то болезнь, не так ли? На самом деле, это действительно то, чего лучше было бы не испытывать, но также мы не должны воспринимать это как болезнь. Это "состояние" вызвано более высоким уровнем гормональной деятельности в наших телах перед менструацией. Оно может продолжаться даже и во время самой менструации.

Так же как и с любой другой переменной в состоянии здоровья, всегда есть способ вылечить его лекарствами. Эти лекарства могут быть наркотическими или любыми другими искусственными средствами. Конечно, бывают ситуации, когда ПМС нужно лечить таблетками. Тем не менее, как христиане, мы можем бороться против неправильного представления, что менструальное кровотечение это болезнь или заболевание, нам нужно сосредоточиться на прекрасном Божьем дизайне наших тел. Это позволит нам понять, почему наше тело ведет себя именно так, мы должны стараться помочь нашим телам справляться с переменами *естественным* способом. Диета, упражнения и здоровое питание играют важную роль в том, как мы будем себя чувствовать во время нашего цикла.

Хорошая новость о ПМС заключается в том, что, как только менструация начнется, признаки ПМС значительно уменьшатся, если не исчезают совсем из-за гормональных изменений, которые имеют место в наших телах. Давайте изучим гормоны, которые могут создать ПМС.

Что такое гормоны? _____

Гормоны используются в различные периоды нашего цикла, они выполняют различные функции, такие как, например, запуск следующих фаз. Женские тела производят два различных типа гормонов:

Luteinizing гормоны _____
Эстроген и прогестерон _____

Эстроген: _____

Прогестерон: _____

“Гормон женственности (эстроген) более активен в течение первой части цикла и достигает своего пика только во время овуляции. Гормон материнства (прогестерон) более активен в течение второй части цикла. Прогестерон помогает образовать оболочку матки, чтобы потом образовалось оплодотворенное яйцо.”

~ Ингрид Тробиш из "Радость быть Женщиной"

Если эстроген преобладает (или выше чем прогестерон) в течение цикла, то может иметь место недомогание. Если будет больше прогестерона то возникнет угроза депрессии. Но к счастью есть решения этих проблем, но мы вернемся к ним позже.

Давайте рассмотрим фазы менструации играя в одну простую игру:

ИГРА ФАЗ:

1. Я - фаза, которая выводит яйцо из яичника.
2. Я - фаза, которая создает самый высокий уровень гормональной деятельности.
3. Я - фаза, во время которой созревает яйцо.
4. Я - фаза, которая устраняет утробную оболочку, когда беременность не наступает.
5. Я - фаза, во время которой ты можешь чувствовать себя утомленной и раздражительной.
6. Я - фаза, что наступает приблизительно за 14 дней ДО ТОГО, КАК начинается ваше менструальное кровотечение.
7. Я - фаза, на которой начинается утолщение оболочка матки.
8. Я - фаза, которую часто называют “Тетиным Потоком”.
9. Я - фаза, где вы не ощутите особого облегчения .
10. Я - фаза, которая требует дополнительного фокусирования на Господе и Его плане для меня.

ВЕДЕНИЕ КАЛЕНДАРЯ «МОИ ПРИТЧИ»

ВВЕДЕНИЕ В «МОИ ПРИТЧИ»:

Добро пожаловать в новый и уникальный способ ведения графика вашего менструального цикла! Это может быть ново для вас, а может и быть это первый метод ведения графика в вашей жизни вообще. Как бы там не было, я надеюсь, что для вас он будет благословением по мере того, как вы проживаете вашу жизнь и становитесь все глубже и глубже знакомы с Притчами и дивным Божьим дизайном вашего тела. Эта система ведения календаря предназначена для того, чтобы помочь вам увидеть Бога в строении нашего тела и прославлять Его каждый раз, когда у вас наступает новый цикл.

Стихи в Притчах в Библии как бы обращаются к людям, предлагая руководящие принципы и желая помочь нам принимать правильные решения в жизни. В притчах имеется множество информации для женщин и о том, какими хочет видеть нас Бог. Я молюсь, чтоб по мере того, как вы будете читать, Он использовал их, чтобы помочь вам доверять Ему и Его удивительному дизайну.

Ведение календаря "мои притчи" - ценный инструмент по многим причинам, но самое важное для вас это быть хорошо осведомленным о том, что происходит в вашем цикле. Понимание этого значительно уменьшит страх и беспокойство, которое могут пробудить ваши эмоции. Все время вы будете сосредоточены на Бога и Его милости и любви к нам как женщинам. Так что начнем - возьмите ваши цветные ручки и Библию!

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ «МОИХ ПРИТЧЕЙ»:

Мы будем использовать четыре разноцветных ручки для того, чтобы делать заметки на календарных страницах, по мере того, как наши тела проходят разные этапы нашего цикла. Цвета также представляют определенные вещи в Библии, эти определения наведены здесь, чтобы вы подумали о них. Используйте Библию как ресурс для чтения Притч, которые будут соответствовать различным этапам вашего цикла.

Подготовьте ваши календари, написав дату месяца, с которого вы начнете календарь. Подумайте, где бы вам было лучше хранить Мои Притчи. Выделите специальное место, куда бы вы могли приходить каждый день и читать слово Божье и вас никто не отвлекал. Дождитесь первого дня вашего цикла, чтобы начать календарь.

Когда настанет День Один, используйте **КРАСНЫЙ** маркер и напишите в вашем календаре "Притчи 1" в клеточке того дня. Прочитайте эту Притчу и помолитесь. Пригласите ГОСПОДА к участию в вашем чтении и попросите, чтобы Он прославился через это. Также отметьте, на сколько силен поток вашего кровотечения. Используйте инициалы "М" для Маленький, "Н" для Нормальный, и "Б" для Большой. Этот способ ведения календаря поможет вам определить вашу способность к физическим упражнениям или другим действиям.

Продолжите отмечать каждый день вашего ежемесячного цикла, используя различные цвета, как обозначено ниже. Прочитайте Притчи глава 2 в День 2, Притчи 3 - в День 3 и так далее. Изменяйте цвета при изменении ваших фаз. Удостоверьтесь, что Вы записываете (соответствующим цветом), какую притчу вы прочитали в тот день.

Цвета указывают как физические, так и умственные изменения, какие происходят в вашем организме. Одно из самых важных и самых видимых изменений будет во время выделения слизистой из влагалища. Не бойтесь этого, это часть Божьего дизайна. Это происходит по важным причинам, и это часть здорового цикла. Помните, ваше тело постоянно обновляется! Увидеть, вышла ли слизиста, можно обратив внимание на то, что остается на туалетной бумаге, когда вы вытираетесь после использования туалета. Более детально о слизистой читайте ниже.

Цвета, которые вы будете использовать для этих четырех фаз:

КРАСНЫЙ - (Кровь и Искушение) Это Фаза Менструального кровотечения. Этот цвет нужно использовать в течение самого кровотечения. Начинайте его использовать, как только увидите кровь. Это может быть ярко красный, темно-красный, светло розовый или коричневатый цвет. Размышляйте и читайте Притчи каждый день, это поможет вам оставаться сосредоточенными в течение более трудного гормонального периода. В это время вы можете чувствовать вздутие живота, Вы можете **испытывать судороги** (это матка помогает крови выводиться из тела), и можете чувствовать усталость. Как можно больше отдыхайте во время этой фазы.

СИНИЙ - (Небеса) Это Фолликулярная Фаза. Этот цвет указывает время в вашем цикле до овуляции. Вы можете заметить небольшое количество водянистых или липких выделений из влагалища в течение этой фазы. Ваша матка строит новую оболочку матки, а один из ваших яичников выращивает мешочек для яйца. Ваш эстроген теперь выше, ведь ваше тело упорно трудится, чтобы произвести яйцо. Ваш дух должен быть радостным и обновленным. Вы будете иметь больше энергии в это время.

ЗЕЛЕНый - (Новая Жизнь) Это - Фаза Овуляции. Вы **нужно** будете использовать этот цвет, чтобы отмечать, когда ваше тело овулирует. Лучший индикатор овуляции - количество, и последовательность ваших выделений (также называемых "цервикальная слизиста"). Вы заметите, что будет много выделений в течение этой фазы; слизиста будет скользкая, влажная и упругая. Она может быть светлой, белой или золотистой. На этом этапе, где-то 24-28 часов, будет иметь место овуляция (выделение яичка). Этот период начинается приблизительно через 14-16 дней. Ваше тело чувствует

себя довольно хорошо из-за гормонов, которые сейчас находятся на высоком уровне (ваш эстроген достигает максимума).

ВИНОГРАДНЫЙ - (Богатство, Изобилие, Наполнение Святым Духом) Это - Летучая Фаза. Эта фаза длится где-то с 10-14 дней, это время перед началом самого периода. Вам нужно экстра-сфокусироваться на Господа - ищите у Него силу, радость и мир - ведь это фаза, где обычно наблюдаются колебание настроения или ПМС. Ваши гормональные уровни колеблются, вызывая чувствительность или капризность. Вы можете иметь небольшое количество молочных-белых слизистых выделений. Ваша грудь может быть воспаленной, тяжелой или более нежной. Это - важный цвет для обозначений в вашем календаре, это время когда вы нуждаетесь в **БОЛЬШЕМ** терпении и любви к тем, кто вокруг Вас!

ЗАМЕТКА: Вам не обязательно каждый раз, возвращаясь к красному цвету, читать притчи заново начиная с 1-й и по 31-ю главу. Вы можете менять порядок чтения, это даст вам возможность посмотреть на каждую из Притч с другой перспективы, по мере того, как вы проходите разные этапы вашего цикла. Цель - читать одну притчу в день, и нет никакого определенного места для старта чтения.

7-И ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ С БОГОМ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ: Здесь представлен семи-дневный план молитв и чтения Библии, он поможет вам пережить фазы менструального кровотечения. В течение каждого дня вашего кровотечения размышляйте над этими тремя стихами из Священного писания, выучите их наизусть и рассказывайте их самим себе несколько раз в течение дня. Это поможет вам пережить начало вашего цикла и поможет выработать новую духовную привычку - доверять слову Бога и применять это даже к тому аспекту, что вы женщина.

ДЕНЬ 1

Молитва:

Боже, я прихожу к Тебе сегодня, в первый день моего кровотечения, чтобы попросить Тебя дать силы моему сердцу, душе и телу. Я прошу, чтобы Святой Дух вел меня в течение следующих нескольких дней, ведь это период, когда я на практике испытываю Твой удивительный дизайн моего тела, оно очищается. Я благодарна Тебе, Боже, за этот процесс и прославляю Твое святое Имя! Я молюсь о Твоей стабильной поддержке на это время. Молюсь во имя Иисуса Христа, Аминь.

Писание:

- Возлюбленный Господом обитает у Него безопасно, [Бог] покровительствует ему всякий день, и он покоится между раменами Его.
(Втор.33:12)
- Имя Господа - крепкая башня: убегает в нее праведник - и безопасен.
(Прит.18:11)
- Всегда видел я пред собою Господа, ибо Он одесную меня; не поколеблюсь.
(Пс.15:8)

Журнал моих мыслей за день:

ДЕНЬ 2

Молитва:

Дух Святой, помоги мне в моих проблемах с этим дискомфортом. Помогите мне, Боже, увидеть красоту Твоего замечательного плана для меня, как женщины. В сегодняшнем дне я благодарю Тебя за то, что Ты дал мне это подарок менструации, чтобы мое тело могло очищаться и быть здоровым. Я молюсь, чтобы Твой Дух научил меня быть довольной и терпеливой к этому процессу. Помогите мне быть похожей на Христа во всем, что я делаю или говорю, и в этот

день, когда мне особо трудно, дай мне быть доброй не смотря на изменения в моих гормонах! Я прошу все это во имя Иисуса Христа, Аминь.

Писание:

- Почтите Сына, чтобы Он не прогневался, и чтобы вам не погибнуть в пути вашем, ибо гнев Его возгорится вскоре. Блаженны все, уповающие на Него. (Пс.2:12)
- Надейся на Господа, мужайся, и да укрепляется сердце твоё, и надейся на Господа.
(Пс.26:14)
- Господь поддерживает всех падающих и восставляет всех низверженных.
(Пс.144:14)

Журнал моих мыслей за день:

ДЕНЬ 3

Молитва:

Это - третий день моей менструации, и я ищу Тебя, чтобы Ты помог мне в это самое тяжелое время моего кровотечения. Боже, дайте мне мысли о мире и радости, чтобы мне быть довольной в этот день. Помогите мне быть похожей на Христа во всем, что я делаю или говорю, несмотря на мой дискомфорт. Помогите мне воздавать Богу хвалу в это время, как и всегда. Я прошу, Боже, чтобы Ты помог мне увидеть мою греховную природу. Помогите мне раскаиваться и больше не грешить. Спасибо Боже за то, что Ты все еще меня любишь так, как бы смог любить только любящий Отец. Во имя Иисуса Христа, Аминь.

Писание:

- Надеюсь на Господа, надеется душа моя; на слово Его уповаю.
(Пс.129:5)
- Вот, око Господне над боящимися Его и уповающими на милость Его,
(Пс.32:18)
- Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас.
(1Пет.5:7)

Журнал моих мыслей за день:

ДЕНЬ 4

Молитва:

Я прошу Тебя, Боже, обними меня покрепче и дай мне почувствовать Твое святое присутствие. Мне нравится тот дизайн, по которому Ты сотворил мое тело, чтобы оно работало, так как оно работает сейчас. Я буду искать радость в знании того, что у Тебя все содействует на благо и не случается напрасно. Будь со мной, когда я буду выполнять мои обязанности сегодня, давай мне здоровый дух, душу и тело, чтобы мой свет светил перед людьми, воздавая Тебе всю славу, честь и хвалу! Я молюсь во имя Иисуса, Аминь.

Писание:

- И взыщете Меня и найдете, если взыщете Меня всем сердцем вашим.
(Иер.29:13)
- Воззови ко Мне - и Я отвечу тебе, покажу тебе великое и недоступное, чего ты не знаешь.
(Иер.33:3)
- Приблизьтесь к Богу, и приблизится к вам; очистите руки, грешники, исправьте сердца, двоедушные.
(Иак.4:8)

Журнал моих мыслей за день:

ДЕНЬ 5

Молитва:

Дорогой Господь, я люблю Тебя, и прихожу в Твое присутствие снова и снова. Я славлю Тебя, Господи, за Твою любовь и доброту ко мне. Дух Святой, помоги мне видеть и чувствовать Тебя в сегодняшнем дне, изменяя и очищая себя, чтобы быть белее чем снег. Иисус, спасибо за пример любви друг ко другу, который Ты оставил нам. Помоги мне сегодня, когда мои гормоны бушуют во мне, любить как Ты любил. Я благодарна за работу, что ты делаешь во мне, благодарна, что ты имеешь для женщин особый дизайн, и он прекрасен. Во имя Иисуса молюсь, Аминь.

Писание:

- Вечером и утром и в полдень буду умолять и вопиять, и Он услышит голос мой
(Пс.54:18)
- Кроткое сердце - жизнь для тела, а зависть - гниль для костей.
(Прит.14:30)

- Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости.
(Прит.17:22)

Журнал моих мыслей за день:

ДЕНЬ 6

Молитва:

Господь, приближаться конец моего кровотока в этом месяце, и я как всегда поражаюсь Твоему дивному дизайну моего тела, что оно может таким образом очищаться. Я прошу Твоего руководства на конец моего цикла. Проведи меня через это с радостью в сердце и помоги мне жить оставляя хороший пример Христа, даже во время когда это делать труднее чем обычно. Я хочу познавать Тебя во всем, что я делаю и молю Тебя, Святой Дух, учи меня, чтобы я с каждым днем все лучше и лучше исполняла Твою волю. Благодарю Тебя Боже за то, что ты любишь и хранишь меня каждый день. Во имя Иисуса, Аминь.

Писание:

- Великое приобретение - быть благочестивым и довольным.
(1Тим.6:6)
- Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю.
(Матф.5:5)
- Он исцеляет сокрушенных сердцем и врачует скорби их;
(Пс.146:3)

Журнал моих мыслей за день:

ДЕНЬ 7

Молитва:

Господь Иисус, какой прекрасный день Ты мне дал. Этот день сотворил Господь, и я буду радоваться и веселиться в нем! Спасибо за Твою милость, которая пребывает вовеки, и за силу, которая превосходит любое понимание. Славлю Тебя за Твою любовь, которая провела меня по этой неделе. Молю Тебя нести меня в Твоих любящих руках и до начала моего следующего цикла. Помоги мне, Господь, идти за Тобой каждый день моей жизни, исполняя Твою волю, а не свою. Работай во мне силою Своего Святого Духа. Велика Твоя милость ко мне! Во имя Иисуса Христа, Аминь!

Писание:

- Ожидание праведников - радость (Прит.10:28)
- Делая добро, да не унываем, ибо в свое время пожнем, если не ослабеем. (Гал.6:9)
- Итак, братия мои возлюбленные, будьте тверды, непоколебимы, всегда преуспевайте в деле Господнем, зная, что труд ваш не тщетен пред Господом. (1Кор.15:58)

Журнал моих мыслей за день:

ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ

Правда или Ложь – пожалуйста отметьте правильный ответ.

1. Ведение календаря нашего цикла поможет нам увидеть, как меняется наше эмоциональное состояние.
Правда или Ложь?
2. Все выделения во время менструации состоят из крови.
Правда или Ложь?
3. Все силы моего тела во время моего цикла направлены только на этот процесс.
Правда или Ложь?
4. Мое тело будет работать лучше, если все гормоны будут сбалансированы. Правда или Ложь?
5. ПМС – это Пред-Менструальное забеливание.
Правда или Ложь?

Глава 5

ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ И ВЫДЕЛЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Сначала мы поговорим о физических изменениях, которые происходят перед тем, как начнется менструация в первый раз. По мере полового созревания многое меняется. Давайте обговорим некоторые из этих изменений.

Перед тем, как у вас начнется менструация, в вашем теле произойдут некоторые физические изменения. Самыми распространенными являются увеличение груди, рост волос на теле, появление прыщей и изменение кожи. Это все нормально, и к ним нужно быть готовым, а не бояться их. Каждый взрослый, которого вы знаете, тоже прошел через все это.

В Библии говорится:

*Веселое сердце делает радостное лицо, но печальное
сердца угашает дух
(Притчи)*

Он знает, что наше тело состоит из разума, желаний и эмоций.
И чтобы быть здоровым нам нужен баланс – баланс разума,
эмоций и души.

РАЗВИТИЕ ГРУДИ



Первый физический признак половой зрелости девочек - увеличение груди. Это часто начинается с твердой, нежной глыбы, что образуется в центре одной или обеих грудях. Она появляется, приблизительно в возрасте 10 лет. В течение 6-12 месяцев, опухоль станет хорошо заметной в обеих грудях. Со временем это образование смягчается, и размещается по форме всей груди, а не только в центре. Через еще 12 месяцев грудь приобретает нормальный размер и форму.

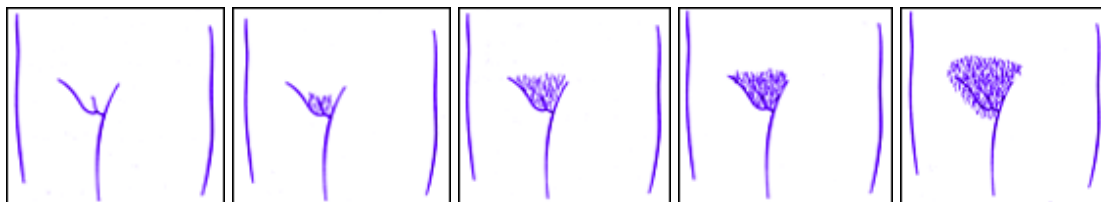
Грудное развитие может быть продолжительным и иногда болезненным процессом. Знайте, что это нормально, если некоторые девочки испытывают дискомфорт в это время.

Когда грудь начинает формироваться, было бы хорошо купить несколько лифчиков. Лифчик следует носить по таким причинам:

1. Грудь главным образом состоит из жира, там почти нет мускульной массы, чтобы поддерживать их. Хорошо подобранный лифчик поддержит груди так, чтобы вы не чувствовали дискомфорт в конце дня.
2. Когда мы остыли и нам холодно, наши соски становятся твердыми, они начинают быть хорошо видимыми из-под кофты. Лифчик поможет скрыть это.
3. Наши груди были созданы для того, чтобы кормить младенцев. Они должны оставаться в рамках привата. Лифчик поможет нам чувствовать себя "одетыми".

ЗАМЕТКА: Грудь может развиваться во много разных размеров и форм. Каждая из нас создана Богом уникально и очень особенно. Давайте не будем сравнивать нашу грудь с размерами груди наших сестер во Христе – нам нужно уметь быть довольными своими телами и тем, какими Бог нас создал!

ЛОБКОВЫЕ ВОЛОСЫ



Лобковые волосы это второе изменение в половом созревании. Эти волосы растут между ногами и на внутренней части ноги. Волосы, в конечном счете, покрывают всю область бикини.

Лобковые волосы сначала будут мягкими и тоненькими, но постепенно они станут более грубыми и толстыми. Вы также заметите волосы, что растут у вас под мышками. И волосы на ваших ногах тоже станут более толстыми. Все эти изменения нормальны.

Приблизительно у 15 % девочек лобковые волосы появляются перед развитием груди, так что не волнуйтесь, если вы увидите, что волосы растут до того, как начала расти грудь. У вас в конечном итоге будут и волосы и грудь.

ЗАПАХ ТЕЛА

У вас произойдут большие перемены в теле, и запах - один из них. Дело в том, что ваши гормональные уровни повышаются, и это производит к переменам в жирово-кислотном составе (ваш пот), и это вызывает "более взрослый" запах. Это идеальное время, чтобы начинать пользоваться дезодорантом или антиперспирантом.

Борьба с запахом:

- Ежедневное мытье.
- Использовать антиперспиранты или дезодоранты.
- Носить чистое нижнее белье и часто менять его.

Вам возможно придется поработать над собой, чтобы выработать новые привычки поддержания чистоты. Быть чистой - работа, которая требует зрелости, и вы достигните этого уровня через сам этот процесс. Это не случается само по себе. Будьте терпеливы к вашему телу и пробуйте "подружиться" с ним, молясь и прося руководства Святого Духа. Он не оставит вас в это нелегкое время вашего созревания!

КОЖА

Еще одно гормональное изменение - увеличенное жирности вашей кожи. Это в свою очередь означает более высокий процент возникновения прыщей. Прыщи - это термин, который означает увеличение пор (с черной или белой головкой). Их также называют угрями. У вас могут появиться прыщи на лице, шее, груди, спине, плечах и даже на верхней части руки. Прыщи докучают большинству подросткам и иногда могут даже продолжиться во время взрослой жизни. Частое мытье и поддержание чистоты тела помогут вам избежать появления прыщей.

ЗАМЕТКА: Протирайте ваше лицо молочком каждое утро и перед тем, как идти спать. Это один из способов избежать появления угрей на вашем лице. Некоторым подросткам чтобы избежать прыщей нужно протирать лицо трижды и более.

Санди Квин в своей книге «От девочки ... к женщине» говорит:

«Ваша кожа изменится – она, скорее всего, станет жирнее и у вас могут появиться прыщи. Хвалите Господа! Это доказательство того, что ваши гормоны работают, так, как надо!»

Она также говорит:

“Эти гормоны будут также пробуждать другие поры вашего тела, например поры пота и вам придется использовать антиперспирант или дезодорант ”

ЗАМЕТКИ: _____

Глава 6

ГЛАВА 6 – ИСТОРИИ И ПРОИСХОЖДЕНИЕ МЕНСТРУАЦИИ

ИСТОРИЯ



Иисус и женщина:

Одна женщина, которая страдала кровотечением двенадцать лет, много потерпела от многих врачей, истощила все, что было у ней, и не получила никакой пользы, но пришла еще в худшее состояние, - услышав об Иисусе, подошла сзади в народе и прикоснулась к одежде Его, ибо говорила: если хотя к одежде Его прикоснусь, то выздоровею. И тотчас иссяк у ней источник крови, и она ощутила в теле, что исцелена от болезни. В то же время Иисус, почувствовав Сам в Себе, что вышла из Него сила, обратился в народе и сказал: кто прикоснулся к Моей одежде?

Ученики сказали Ему: Ты видишь, что народ теснит Тебя, и говоришь: кто прикоснулся ко Мне?

Но Он смотрел вокруг, чтобы видеть ту, которая сделала это. Женщина в страхе и трепете, зная, что с нею произошло, подошла, пала пред Ним и сказала Ему всю истину.

Он же сказал ей: дочь! вера твоя спасла тебя; иди в мире и будь здорова от болезни твоей.

(Мар.5:25-34)

Это замечательная история о вере одной женщины в ГОСПОДА. Она обратилась к Нему во время ее кровотечения, чтобы исцелиться и попросить силы. Нам следует смотреть на эту историю, как на образец для подражания, нам нужно поразмыслить над ней и подумать, как мы можем тоже «прикоснуться к одежде Его», когда мы кровоточим. Мы можем обращаться к Нему во время нашего цикла.

Из многих других женских историй мы можем увидеть, что у каждой девушки есть различный опыт. Менструация начинается в разном возрасте, под воздействием различных обстоятельств. Также и то, что мы узнаем от наших матерей и людей вокруг влияет на нашу точку зрения и на то, как мы принимаем изменения, которые приходят с менструацией

Какова МОЯ история о менструации?

[illegible]

ПРОИСХОЖДЕНИЕ МЕНСТРУАЦИИ

Давайте поговорим о происхождении менструации. Это интересно посмотреть на другие культуры и на то, как они видят историю менструации. Только давайте помнить – мы христиане, и мы должны смотреть на менструацию в Божьем свете и стремиться прославить Его за такой дизайн нашего тела.

Хотя большинство древних культур признавали циклическую природу менструаций и ее отношение к лунным циклам, была широко распространенная нехватка знаний о физических функциях тела, в общем. Эта нехватка знания привела к тому, что они считали менструацию чудом, тайной - и она стала частью духовных ритуалов. Большинство культур боялись ее. Правда, несколько племен все же предполагали, что она имеет особую, жизнедающую силу и смотрели на нее, как на положительную вещь.

Даже христианская церковь внесла свой вклад в отрицательное отношение к менструаций, рассматривая ее как:

- секрет
- грязное забеливание, которое нужно перетерпеть и скрывать.
- позор или проклятие

Для христиан менструация стала источником:

- позора
- оскорбления
- наказания за грех, плохие мысли или вину

К сожалению, это отрицательное отношение к Божьему дизайну женского тела присутствует и сегодня. Но мы можем начать вносить положительные изменения в то, как мир смотрит на менструацию, по ходу того, как мы узнаем о ней больше и смотрим на нее, как на прекрасный план Бога для нас. Мы можем вносить перемены в общество если будем всегда искать Бога и стараться быть подобными Христу, даже во время нашего цикла.

РАЗНЫЕ КУЛЬТУРЫ

Вот несколько фактов о менструации и календаре:

- Китайские женщины придумали лунный календарь еще 3000 лет назад.
- Майские женщины знали, что большой Майский календарь был основан на менструальном цикле.
- Римляне называли время кровотечения женщин менструацией, имея ввиду знания о месячных.
- В гаэльском языке, “менструация” и “календарь” это одно и тоже слово.

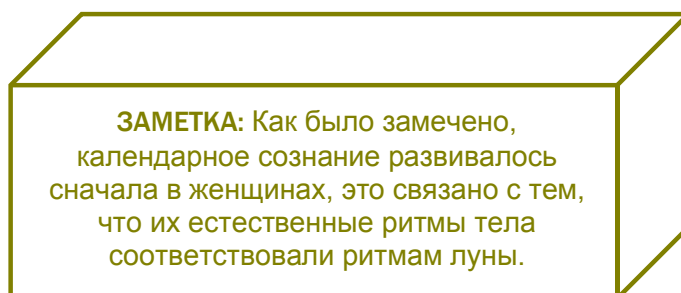
Другие культуры в женском цикле видели связь с луной:

- **Коренные американцы молились луне, прося помощи с нерегулярным циклом.**
- **Думали, что Бахлу, лунное божество аборигенов, мог повлиять на пол ребенка и делать так, чтоб это была девочка.**
- **Маори из Новой Зеландии называли менструацию “мата марама” (или лунная болезнь).**
- **Культура Индии использовала одно и тоже слово для луны и менструальной крови.**

Помните, что слово «менструация» происходит от латинских и греческих слов, обозначающих месяц и луну.

Но, также как мы не поклоняемся солнцу за то, что оно греет нас и дает нам свет, мы не должны поклоняться луне за ее связь с нашим менструальным циклом.

Бог создал луну, звезды и небеса – славьте Его за Его дизайн!



Вы поняли, что различные культурные и временные периоды рассматривали менструацию по-своему? ДА или НЕТ?

Вы верите в то, что наша культура умеет радоваться менструальному циклу, так, как бы хотел этого Бог? Почему?

ДРУГИЕ КУЛЬТУРНЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА МЕНСТРУАЦИЮ:

Эти описания различных культур должны помочь вам понять, что все женщины и девочки периодически испытывают кровотечение с начала создания мира, и что такие данные Богом функции тела не всегда принимались или приветствовались.

- Если цикл персидской женщины длился больше чем 4 дня, ее бичевали 100-и ударами плетью и изолировали; если цикл продолжался и дальше, она получала еще 400 ударов плетью. Они думали, что в нее вселился злой дух, и что его можно выгнать с помощью кнута!
- В культуре Острова Андаман, во время начала менструального кровотечения, родители оплакивали позор их дочери.
- В Бафе, женщина с менструацией изолировалась на три дня в специальной хижине. Ее заставляли сидеть не шевелясь и не разрешали спать, лежать или говорить.
- Некоторые индийские селения считали кровь могущественной жидкостью.
- Индусская женщина была неприкосновенной во время менструации. Никому не разрешалось трогать ее или смотреть на нее.
- В Китае использовались поэтические слова для описания менструации: красное потоки, красный снег, поток цветочного персика. Во время менструаций женщины освобождались от готовки пищи, семейных обязанностей, и религиозных обрядов.
- Мусульманская женщина отстранялась от религиозных ритуалов; она не могла поститься, молиться или касаться Корана. Она была зависима от мужчин из-за ее менструального кровотечения.
- Иудейско-христианская религия считала менструальное кровотечение чем-то нечистым. Из-за этого женщину изолировали на 7 дней, а все, к чему она прикасалась считалось нечистым тоже. Еврейские женщины принимали ритуальную ванну в конце 7-го дня менструации.

Так же, как женщины тех культур выживали, мы можем выжить тоже... и радоваться тому, что теперь мы понимаем больше!

Глава 7

ЛЕКАРСТВА & ВОСТАНОВЛЕНИЕ СИЛ

ДИЕТА

Еда, которую мы едим влияет на все, что происходит в наших телах, включая наш цикл. Полезно знать, какая пища придает нам энергии, а какая наоборот отнимает. Если мы будем употреблять определенные продукты в правильное время, это поможет нам улучшить **настроение, повысить энергичность и в целом чувство благосостояния.**

ЖЕЛЕЗО

Уровень железа в нашем теле имеет особое значение. Существует потребность в том, чтобы повышать уровень железа во время менструации. В среднем, женщины теряют около $\frac{1}{4}$ чашки крови за время каждого менструального цикла. Женщины с более обильными выделениями могут терять больше. И поскольку железо распространяется по телу через кровь, часть железа терется с потерей крови.

Железо очень важно при формировании гемоглобина (объем крови) и для эффективной циркуляции кислорода по всему телу. Без достаточного уровня железа в крови вы будете чувствовать себя замученными и утомленным, особенно во время кровотечения.

Пищевые продукты, которые являются хорошими источниками железа таковы:

- шпинат
- бобы (соя, белые бобы, квасоля, чечевица, горох)
- моллюски и устрицы
- мясо (говядина, птица)
- органическое мясо (печень, гусиные потроха)

Полезно также кушать продукты богатые на витамин С, такие как апельсины, помидоры. Витамин С помогает вашему телу лучше усваивать железо.

Если ваш рацион не богат такими продуктами, то подумайте над тем, чтобы употреблять железные добавки.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание – один из самых лучших подарков, которых вы можете сделать самим себе. Чтобы удостовериться, что ваш рацион включает все питательные вещества, в которых вы нуждаетесь, кушайте разнообразную пищу и балансируйте ее с упражнениями.

Питье большого количества воды это также ключевой элемент в поддержании вашего здоровья. Вода пополняет силы. Пейте по крайней мере 8 стаканов воды в день.

ПМС встречается у большого количества женщин в течение одной или двух недель перед менструальным кровотечением. Употребляйте большое количество белка и тяжелых углеводов в это время, они могут помочь вывести лишний эстроген из вашего тела во время ПМС.

Ниже приведена диаграмма, которая может помочь вам кушать правильные обеды и правильно перекусывать каждый день:

Food Pyramid



КРАСНЫЙ ЧАЙ ИЗ МАЛИНОВЫХ ЛИСТЬЕВ

Это очень полезный для тела чай, особенно при ПМС. Пейте его горячим или холодным. Он облегчит вашу боль.

Малиновые листья пришли к нам из Европы и Северной Америки, где они использовались в лечебных целях. Листья, плоды и даже корень малины использовались в медицине, чтобы контролировать сильные менструальные выделения и обеспечить здоровую беременность.

КАК ЗАВАРИВАТЬ ЧАЙ

Сегодня мы попробуем красный малиновый чай – он может стать вашим особым напитком, когда вам нужно сбалансировать ваш цикл. Он улучшит ваше самочувствие и безопасен, чтобы пить его на протяжении всей вашей жизни. Чтобы подсластить этот чай можете добавить мед или сахар.

Вам нравится вкус чая? ДА или НЕТ

Вы пили его холодным или горячим? ХОЛОДНЫМ или ГОРЯЧИМ

ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА

Травы – хороший выбор для лечения болезненного цикла. Они натуральные и нежные, особенно если с них заваривать чай. Но чай нужно употреблять должным образом и в правильном количестве. Перед употреблением изучите всю информацию о них.

Вот несколько трав, которые могут помочь при разных ситуациях:

ЛИСТ БЕРЕЗЫ - усиливает выделения.

ЧЕРНЫЙ СОНОШ - настойка или капсулы снимают депрессию, уменьшают боль мускул.

РОМАШКА - уменьшает боль в мускулах.

ОТРУБИ - мочегонное средство; используется для уменьшения судорог и боли в мускулах; также уменьшает количество выделений.

ОДУВАНЧИК - уменьшает вздутие живота.

DONG QUAI - настойка или капсулы, уменьшают судороги.

СЛАДКИЙ УКРОП - уменьшает брюшные судороги и вздутие живота, вызванное газом.

ЛИМОННЫЙ БАЛЬЗАМ - успокаивает и поддерживает нервную систему.

МАТЕРИНКА - уменьшает головную боль.

МЯТА - стабилизирует настроение и устраняет газы.

ЛИСТ МАЛИНЫ - уменьшает судороги.

Травы это медикаменты и должны использоваться должным образом. Не употребляйте слишком много трав. Все мы должны хорошо изучить лечение травами прежде, чем начинать его.

ПОДБОДРЕНИЕ

Могут помочь даже такие простые вещи, как:

- Наличие информации, знание Божьего Слова и понимание того, как происходит цикл.
- Понимание, что дух и тело не разделимо и может влиять друг на друга.
- Выделение времени на молитву, изучение и разговоры с другими людьми, чтобы узнать, что нужно нашему духу и телу.
- Сбалансирование отдыха и труда
- Установка положительного отношения к окружающему миру.
- Подчинение наших мыслей Богу.

10 шагов к тому, чтобы контролировать наши мысли и настроение от Рэбекки Чама

Как говорить в старой загадке, «что появилось первое – яйцо или курица?». То же самое с нашими мыслями и настроением. Что появляется первым – плохие мысли или плохое настроение? Не важно, что появляется первым, они взаимосвязаны. Вы можете стать профессионалом в контроле своих мыслей и настроения просто следуя ниже приведенным 10-и советам. Вы можете найти этот подход в Писании – «пленим всякое помышление в послушание Христу» (2Кор.10:5)

1. Запоминайте стихи из Писания и применяйте их на практике:

*...что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте.
(Фил.4:8)*

2. Еще один хороший способ поменять свое негативное настроение и мысли, это начать благодарить Бога за все хорошее в вашей жизни. Ведь тяжело думать о плохом или быть в плохом настроении, когда вы перечисляете ваши благословения. В зависимости от силы вашего плохого настроения, короткий список благословений наверняка улучшит ваше настроение, если это сразу не помогло, постарайтесь перечислить вещи, которые мы часто не замечаем... загляните в свое сердце и найдите там то, что вы имеете, а остальные только мечтают иметь (зрение, слух, еда, дом, возможность работать, отсутствие боли...).
3. Заведите список надежд. Подумайте о вещах, которые вы хотели бы иметь в следующем году и запишите их всех. Затем подумайте о том, что бы вы хотели, чтобы случилось на протяжении следующих 6 месяцев и запишите их. Затем запишите то, что вы хотели бы получить на протяжении следующего месяца. Выберите по одному пункту из каждого списка и запишите шаги, которые нужно предпринять, чтобы достигнуть этого. Молитесь о вашем списке надежд и просматривайте его время от времени, чтобы отмечать ваш прогресс и дописывать шаги, которые еще следовало бы предпринять.
4. Еще один хороший способ изменить ход ваших мыслей – это остановиться и попросить Бога контролировать ваш день. Просто отдайте руль управления Богу и

покажите Ему, что вы нуждаетесь в Нем. Обычно это приносит столько комфорта и покоя, что кажется, что все вокруг мгновенно меняется.

5. Не сидеть без дела – хороший способ для поднятия настроения. Это может быть уборка дома (начните с одной комнаты, с одного вида работы, чтобы потом вы могли видеть результат вашей работы), или можете начать работать над проектом, который вы давно уже забросили или все обещаете себе сделать его попозже. Есть уйма дел, которыми можно заняться, чтобы не сидеть с сложенными руками.
6. Прогуляйтесь, в это время вы можете помолиться или просто послушать на диске проповедь, запись Библии или христианскую музыку. Прогулка наедине поможет стимулировать ваше настроение и время, проведенное прославляя Бога, даст вашему духу покой и радость.
7. Запишите плохие мысли, что сопровождают вас и затем проведите некоторое время читая Библию, особенно те стихи, которые опровергают ваши мысли. Быстрый и удобный способ найти такие стихи - это купить книгу, которая проводит параллель между ежедневными проблемами и Библией. Могу посоветовать «Божьи обещания на каждый день» А.Л. Гилл.
8. Повторяйте Господню молитву снова и снова, пока вы не проникнетесь ней полностью, и другие мысли престанут тревожить вас (для этого, возможно, вам понадобится повторить ее более 10 раз). Начинайте заново каждый раз, когда вы замечаете, что ваши мысли отклоняются в сторону.
9. Подумайте о трудностях, которые имеют знакомые вам люди. Остановитесь и помолитесь о них.
10. Напевайте вашу любимую христианскую песню с начала до конца. Продолжайте петь, пока вам не станет лучше.

Если вы попробуете все 10 упражнений и уведете, что вы все еще не можете избавиться от негативных мыслей и плохого настроения, тогда вспомните, что настоящий Повелитель всегда рядом, и готов помочь вам и вести вас, и тогда вы окунетесь в бесконечный источник радости и силы.

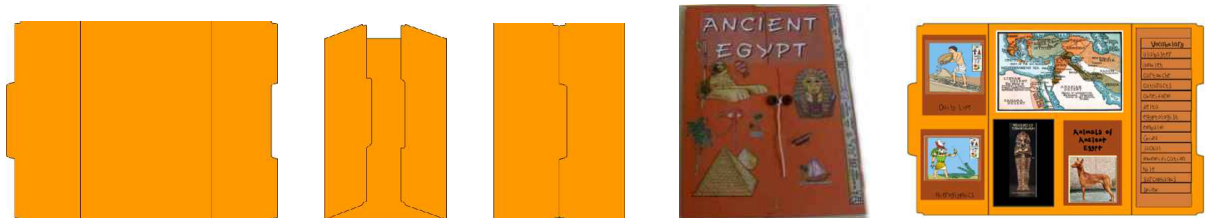
Также вы можете позвать всех, кого вы знаете и рассказать им, что Бог создал и яйцо и курицу, и Его пути просто чудесны!

Глава 8

РУКОДЕЛИЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

РУКОДЕЛИЕ³

Сейчас мы займемся рукоделием и сделаем книжечку. Ее принцип состоит во влаживании «мини книг» в специальную папку, и которая при завершении будет содержать всю информацию, которую вы выучили и собрали. Эта книжечка будет вашим персональным проектом, сделанная по вашему дизайну и стилю. Так фантазируйте по полной!!



Эта книжечка будет о менструации. Она должна отображать то, что вы выучили. Книжка может содержать определения, стихи, рисуночки, рецепты стихи из писания, фотографии... вы ограничены только вашей фантазией.

Вам понадобится несколько следующих недель, чтобы сделать эту книжечку. Каждую неделю вам нужно будет выделять всего несколько минут, чтобы добавить в нее что-то новенькое.

ВЗЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Мы должны взять на себя ответственность за наше здоровье и заботиться о себе. А это совсем не значит передать нашу ответственность другим через игнорирование. Само слово «игнорировать» означает «недостаток знаний в определенной сфере». Давайте попросим Бога прощение за наше игнорирование менструации и попросим Его помочь нам преуспевать в приобретении знаний, понимания и мудрости в отношении Его дизайна для нас.

Тогда, и только тогда, тогда мы сможем радоваться его удивительному дизайну для нас! Какой замечательный пример для будущих поколений – женщины принимают Божий дизайн со смирением и благодарностью!

³ Картинки взяты из www.scrapbookingtolearn.com

С чем сравнить собственный опыт? Менструальный опыт около 1,500 женщин от Эмми Смит

Вам никогда не было интересно, каким является ваш период по сравнению с периодом других женщин? Чтобы помочь вам ответить на вопрос, я поделюсь с вами с данными, которые я собирала начиная с сентября 2003 года до января 2007, разговаривая с около 1.500 женщинами, которые делились со мной своим опытом.

Мои исследования содержат социологию менструального цикла на основе 1,488 участниц разного возраста, от 11 до 84 лет (67 самых младших учувствовали по родительскому согласию). Большинству участниц (73.86%) было где-то 20-50 лет. Чтобы помочь вам разобраться с данными, я разделила их на 6 частей: пред-менструация, менструация, количество выделений, использованные средства и вывод.

ЧАСТЬ 1: Пред-менструация (предменструационный период)

Источники получения информации в процентном соотношении:

Мамы:	81.12%
Друзья:	69.67%
Школьная медсестра:	44.99%
Семейный врач:	38.65%
Сестра:	30.74%
Скауты:	19.63%
Бабушки:	17.25%
Тети:	19.70%
Друзья семьи:	4.84%
Отцы:	4.64%
Другие:	3.68%
Церкви/Религии:	2.39%

ЧАСТЬ 2: Менструация

Возраст появления первой менструации

С 5 до 11 лет:	37.42%
Точно 12 лет:	33.58%
С 13 до 19 лет:	39.00%

Чувства, которые испытывают во время менструации:

Смущения:	72.52%
Взрослости:	61.43%
Беспокойства:	59.05%
Счастья:	46.33%
Грусти:	42.18%
Восхищения:	34.52%
Испуга:	31.70%

Злости:	21.90%
Стыда:	19.05%
Гордости:	16.60%

ЧАСТЬ 3: Длина периода

Длина периода – юношеский возраст, первая менструация

От 1 до 3 дней:	47.92%
От 4 до 7 дней:	37.32%
8 и больше дней:	14.76%

Длина периода – подростковый возраст

От 1 до 3 дней:	22.17%
От 4 до 7 дней:	58.49%
8 и больше дней:	19.34%

Длина периода – зрелый возраст

От 1 до 3 дней:	22.09%
От 4 до 7 дней:	60.57%
8 и больше дней:	17.34%

ЧАСТЬ 4: Количество выделений

Количество выделений – юношеский возраст, первая менструация

Низкое:	51.18%
Среднее:	21.76%
Большое:	27.06%

Количество выделений – подростковый возраст

Низкое:	39.68%
---------------	--------

Среднее:29.74%
Большое:30.57%

**Количество выделений – зрелый
возраст**

Низкое:24.15%
Среднее:32.61%
Большое:43.23%

**ЧАСТЬ 5: Используемые
средства**

**Используемые средства
– юношеский возраст, первая
менструация**

Pantiliner: 12.06%
Прокладки (любые кроме высоко-
поглощаемых): 94.17%
Прокладки (высоко-поглощаемые): .. 14.77%
Тампоны (стандартного поглощения): 13.08%
Тампоны (высоко поглощаемые):2.30%
Другие:0.75%

**Используемые средства
– подростковый возраст**

Pantiliner: 42.92%
Прокладки (любые кроме высоко-
поглощаемых): 91.59%
Прокладки (высоко-поглощаемые): .. 26.24%
Тампоны (стандартного поглощения): 72.88%
Тампоны (высоко поглощаемые): 27.66%
Другие:0.88%

**Используемые средства
– зрелый возраст**

Pantiliner:71.98%
Прокладки (любые кроме высоко-
поглощаемых): 94.46%
Прокладки (высоко-поглощаемые): .. 38.28%
Тампоны (стандартного поглощения): 76.98%
Тампоны (высоко поглощаемые): 61.31%
Другие:3.78%

ЧАСТЬ 6: Обсуждение

Я обычно обсуждаю мой период с:

Мужем или парнем: 86.95%
Друзьями семьи: 85.67%
Мамой: 45.68%
Подругами: 23.52%
Тетями:8.95%
Бабушками:5.39%
Отцами:4.17%
Другими родственниками:3.87%

Заключое замечание

Вы только что рассмотрели социологические данные менструального опыта приблизительно 1 488 женщин. Надеюсь, что они были вам полезны и теперь вы ведете, насколько большое разнообразие менструальных опытов.

Быстрый обзор количественных данных о чувствах женщин, особенно в юношеском возрасте, показывает, что отрицательные чувства более распространены чем положительные. Это интересно, но не удивительно - те девушки, у которых наблюдается отрицательное восприятие, формируют свою точку зрения, по словам сверстников и родителей, именно поэтому у молодых особ восприятие чаще всего негативное. Большая часть моей работы по обучению направлена на то, чтобы помочь девушкам (и их мамам) приобрести более положительное отношение не только менструальному кровотечению, но и тому факту, что мы женщины в целом.

Слово Надежды

Независимо от того вашего возраста, никогда не слишком поздно переменить ваше отношение к менструальному кровотечению. Конечно, это труднее сделать тем, кто уже много лет цепляется за отрицательные образы. Я бросаю вам вызов, чтобы вы не только относились к вашему менструальному циклу более положительно, но и делились этим пониманием с другими. Если мы будем делиться нашими знаниями, вместе мы сможем сменить статус менструации от запретной темы до замечательной и здоровой женской функции, которая происходит в наших жизнях не просто так.

АЭми Смит

Основатель «Empowering Girls and Women Through Mentoring and Education»

<http://empoweringgirlsandwomen.blogspot.com>

e-mail: egwtme@gmail.com

(Article reprinted with permission from the author)

ПОМНИ:

*Ибо Господь дает мудрость; из уст Его - знание и разум;
(Прит.2:6)*

Все истинное знание от Бога. Его слово действительно в наших нуждах. Давайте всегда будем помнить это, прося ответов пребывая в смирении молитве.

“Вокруг нас тонны дезинформации, так что давайте все испытывать, чтобы не упасть в западню, в которую упали очень много родителей... вслепую следуя культурным тенденциям. Эти тенденции могут часто быть плохими для семей и особенно вредными для детей. Некоторые стандартные предубеждения - просто ложная информация! Только Вы можете решить то, что является правильным для вас и вашей семьи ... так что, перед тем, как принять решение, испытывайте и перепроверяйте все.”

~ Тина Смит, www.fresnofamily.com

Бог говорит нам не следовать культурным тенденциям. Не «сообщаться» со всем, что делают другие, просто потому что «все так делают». Наоборот, мы должны отделяться от мира.

*И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная.
(Рим.12:2)*

*8Смотрите, братия, чтобы кто не увлек вас философией и пустым обольщением, по преданию человеческому, по стихиям мира, а не по Христу;
(Кол.2:8)*

Глава 9

УЧИМСЯ ПРАЗДНОВАТЬ НАШ ЦИКЛ

Прочитайте цитату миссис Хейл:

«Подготовка к материнству это очень важно, и ею нельзя пренебрегать. Каждая девушка должна иметь знать свое тело и как надлежаще заботится о своем теле.»

Пэгги Франклин, меть 8-х детей и повивальная мама в Верджинии, сказала:

«Начало самого первого менструального периода это особый случай; это начало преобразования тела ребенка к такому телу, которое может дать новую жизнь.»

“Много культур празднуют это как обряд перехода в новый этап жизни с новыми правами, обязанностями, знаниями, и возможностями - физическими и духовными. Начало 30-40-ех лет цикла, с физическими, гормональными, эмоциональными, интеллектуальными и духовными переменами, которые он приносит, - это распускающийся цветок изобилия и способности рождать ребенка ... Бог удивителен! Как гусеница, которая становится бабочкой, наше меняется от тела молодой девочки к зрелой женщины.”

Празднуем начало месячных

Начало вашего периода - особое время в вашей жизни и заслуживает празднования! Это - начало перевоплощения вашего тела в женственность, что уже само по себе особенно.

Один из способов празднования может состоять в том, чтобы в течение дня или уикенда просто выйти с вашей матерью, прогуляться и почитать книгу "День Леди", Джойя Моора. Это книга, которую нужно читать вместе с кем-то, и которая объясняет, что такое “большой день.” Это интересно!

Другие способы праздновать состоят в том, чтобы сделать простые ритуалы, которые помогут вам почувствовать себя особенными и любимыми в это время:

- Принять ванную с пеной и почитать; возьмите с собой любимую еду и зажгите свечи на то время, пока вы в ванной.
- Побалуйте себя особым блюдом или молочным коктейлем в местном ресторане.
- Насладитесь пикником с близким другом.

- Пригласите девчонок и проведите с ними ночь, смотря любимое кино и пожевывая попкорн с дополнительной порцией масла.
- Пригласите днем друзей на чай.
- Носите особо удобную для вас одежду в течение вашего менструального кровотечения.
- Купите себе какую-то мелочь, просто для забавы - это может быть журнал или книга.
- Проколите уши, если вы еще этого не сделали (но сначала посоветуйтесь с вашими родителями!).
- Вы можете даже организовывать вечеринку каждый первый день вашего цикла и праздновать это важное время в вашей жизни.

Каким способом будете вы праздновать ваш цикл на сей раз? Как бы вы поощрили других молодых особ праздновать?

Тест по курсу

Не бойтесь, каждый будет отвечать на эти вопросы. Просто сделайте глубокий вдох, расслабьтесь, мы начинаем!!

1. Что означает слово «менструация»? _____

2. Как называется часть тела, которая теряет свою оболочку каждый месяц, в следствии чего начинаются месячные? _____

3. Какие два физических изменения происходят в моем теле когда я достигаю половой зрелости? _____

4. Яичко, освободившись из яичника проходит через _____ трубу
5. Какими двумя способами я могу контролировать мои мысли во время менструации? _____

6. Два гормона, которые нужно чтобы они были сбалансированы называются: _____

7. Мысль о том, что кровь течет из моего тела не должна пугать меня потому что _____

8. Когда у меня менструация, то из моего тела выделяется не только кровь, а и такие элементы, как: _____
9. Что я могу сделать, чтобы во время менструации помочь себе расслабиться, отдохнуть и вести себя как Христос во всем, что я делаю? _____

10. Я могу праздновать свою менструацию многими способами. Один из них это: _____

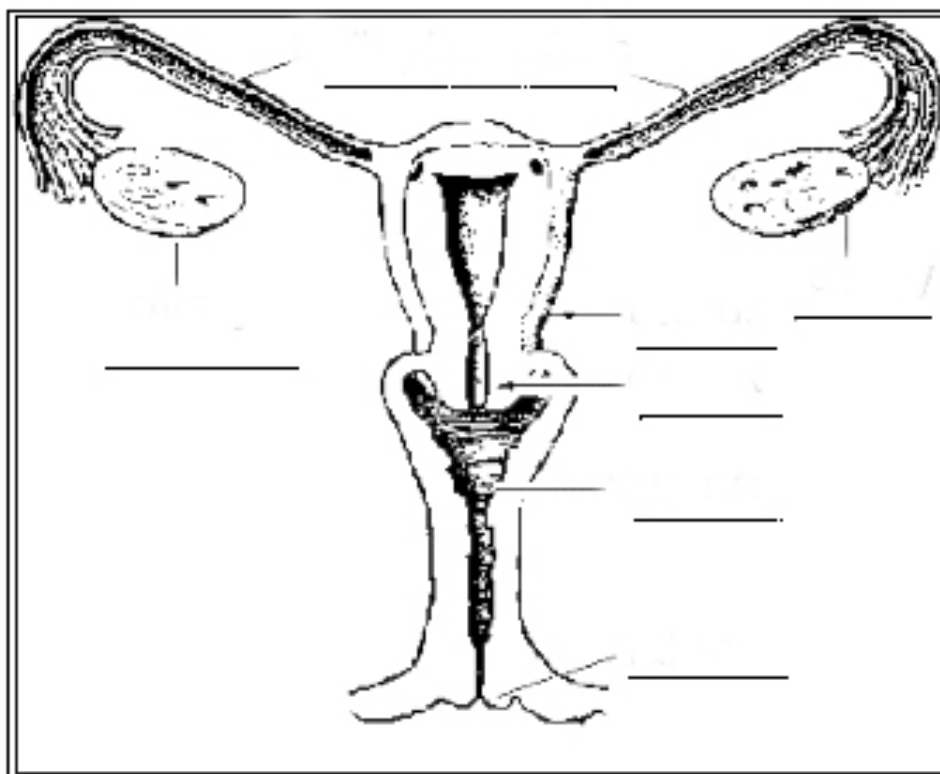
11. Что говорит мне о моем цикле культура и в чем я уверена, что это не правда, если смотреть на это со стороны Божьего дизайна? _____

12. Как я могу противостоять духу страха, который окружает этот период моей жизни? _____

13. Должна ли я обсуждать эту проблему с моими знакомыми? Да или Нет
14. Какие четыре фазы моего менструального цикла? _____

Тест по диаграмме

Обозначьте части женского репродуктивного органа:



Глава 10

ЗАКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА

МЫСЛИ

Какие ваши мысли о менструации теперь? Вернитесь к главе 2 и посмотрите, что вы написали в начале этого курса, сравните ваше понимание этого процесса тогда и теперь!

Словесная игра

Пришло время сыграть в игру! Эта игра поможет нам проверить, на сколько хорошо мы выучили материал. Также она позволит лучше изучить грамматику, связанную с менструацией.

	<u>Словесная игра</u>
МЛАОВЫФАПИ БУТРЫ	
ЙАШЕК	
НИКЧИЯ	
АТКМА	
НОРМГО	
ОРЕНГЭСТ	
ВОКРЬ	
ЦИЯУЛОВЯ	

ЯИКОЧ	_____
ЦИМРУАЯЕНСТ	_____
ДРУГЬ	_____
БЫЕКОВЛО ВОСОЛЫ	_____
НЫМЕЕСЯЧ	_____
СНЫКРАЙ ЙАЧ	_____
ПРАВАНЗДИЕНО	_____

Пожалуйста, заполните пропуски, составляя слова из приведенных букв. Благодарим за ваше время, потраченное, на выполнение этого упражнения!

Спасибо большое, за то, что вы прошли этот курс. Мы молимся, чтобы Бог направлял вас во все сезоны и циклы вашей жизни. Подумайте над тем, чтобы заняться служением в Пути Божьего Благословения и быть одним из наших наставников! Обратитесь к инструктору или на наш сайт за детальной информацией.



www.BlessingGodsWay.com
888-218-2453

