

(Russian translation by Ludmila Remezova.)

Жил-был король в Индии. И было у него двое детей – сын и дочь. Звали их Бунти и Бабали. Все бы хорошо, да вот только не было аппетита у Бунти и Бабали. Они мало ели и были слабыми и вечно недовольными, постоянно недосыпали. Лица их стали бледными, они много пИсали и страдали запорами. Король обращался и к докторам, и к видьям, давал детям и молоко, и тоники, консервы, лекарства... Но все напрасно.

Однажды детям надоели все лекарства и процедуры и они убежали в лес, подальше от столицы. Они бежали до тех пор, пока не упали и не потеряли сознание. В лесу их нашла и приютила бездетная пара адиваси. Адиваси пытались накормить Бунти и Бабали, но дети не стали ничего есть. Тогда адиваси предложили детям: «Побегайте, поиграйте, помогите нам по хозяйству и потанцуйте, тогда вы станете очень голодными, а после хорошего ужина вы будете хорошо спать.»

Бунти и Бабали последовали их совету: они помогли адиваси собрать и перебрать фрукты, принесли дрова, сделали всю домашнюю работу, побегали, поиграли и потанцевали. Впервые в жизни Бунти и Бабали ощутили невероятный подъем и сильный голод. А после плотного ужина они легли спать и отлично выспались. Бунти и Бабали каждый день делали все то же самое и через 100 дней они набрали вес, стали здоровыми и красивыми. Однажды в городе проходила ярмарка. Бунти и Бабали отправились на ярмарку со своими опекунами и приняли участие в состязании среди здоровых детей. И мальчик и девочка стали победителями. Награды выдавал сам король. Дети настолько изменились, что он их не сразу узнал. Но в конце концов дети вернулись домой с королем.

В честь возвращения детей король устроил пир, во время которого Бунти и Бабали рассказали секрет их отличного аппетита, здорового сна и хорошего развития. Они рассказали следующее: «Раньше вы поили нас чаем, молоком, соком, рисовым отваром, давали похлебку из чечевицы. В них больше воды, чем еды. Жидкость наполняла наши желудки, но не питала нас. Нас заставляли есть, когда мы не были голодными, но когда этого хотели вы, родители. Нам все давалось без труда, мы не прилагали никаких усилий и не получали физической нагрузки. Поэтому мы очень ослабли. Попав в джунгли, мы были вольны есть, когда мы этого хотели. Жидкой пищи там не было. Мы много трудились, танцевали, играли и веселились. Мы были очень счастливы там и поэтому стали быстро расти.»

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ДЕТИ ХОРОШО РОСЛИ И РАЗВИВАЛИСЬ:

1. Выделите детям личную территорию в доме: детский уголок или «продуктовый магазин», где всегда будет тарелка (назовем ее чаша изобилия), которая подобно чаше Друпади должна быть всегда полна любимых детьми фруктов и вкусов. Родители постоянно должны следить за тем, чтобы она не была пустой. Дети могут есть, могут просыпать еду, но ругаться на них не стоит. Все соседские дети также могут брать еду из этой тарелки.
2. Вся детская одежда должна иметь карманы, в которых постоянно должно находиться что-то съестное.
3. Пища с большим содержанием жидкости менее питательна. Не стоит давать детям много чая или молока. Сэкономленные на этом деньги стоит потратить на «перекус».
4. Лучший подарок для детей – это детская площадка. Каждый ребенок должен играть на детской площадке хотя бы в течение часа вечером. «Сделай сам и расскажи другим» - таков девиз. Мы уже рассказали об этом и вот результат: дети стали есть постоянно! Они начали танцевать, играть, учиться и расти лучше – и всем стало от этого радостно! Сегодня 8 из 10 детей (в Индии – прим.переводчика)

ослаблены. Ежедневно 20 тысяч таких детей умирают от диареи, пневмонии, малярии, брюшного тифа. Давайте прямо сейчас расскажем историю Бунти и Бабали всем (по радио, телевидению, в газетах, по электронной почте и в смс) и спасем жизни и сделаем наших детей сильнее, выше, умнее, возможно, они позже смогут спасти других. Давайте поможем нашей Родине и расскажем о нашем опыте всем.

ДОРОГИЕ МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ! СТАНОВИТЕСЬ ВЫСОКИМИ, СИЛЬНЫМИ, УМНЫМИ. ПРОЧИТАЙТЕ ЭТИ ВОЛШЕБНЫЕ ПРАВИЛА И РАССКАЖИТЕ ВСЕМ О НИХ.

Следуйте этим советам и все мальчики и девочки станут высокими, сильными, умными, станут лучше всех. Расскажите им о следующем.

1. Каждого слабого ребенка можно сделать сильным всего за 100 дней и абсолютно бесплатно. Дети слабы, поскольку (по данным исследований в Индии) каждый день они недополучают 15% необходимых им питательных веществ. Наша национальная пища содержит мало питательных веществ и на более чем 90% состоит из воды: чай, молоко, сок, отвар чечевицы. Например, 100 мл молока содержат 67 калорий, тогда как 100 мл любого масла – 900! Исследования показали, что ослабленные дети получают на 90% меньше масла и жиров, чем требуется. Поэтому перестаньте давать детям молоко и чай, а лучше потратьте деньги на рафинированное масло и «перекусы» типа жареного арахиса, горошка или воздушного риса. Постоянно держите закуски в доступном для детей месте и кладите им в карманы. Всегда добавляйте масло в пищу. Можно давать детям выпивать по 10 мл рафинированного масла в качестве лекарства. Ослабленный ребенок-дошкольник может выпивать 30-50 мл масла ежедневно. Ученик средней школы может потреблять 50-100 мл ежедневно. По заявлению ВОЗ, половина необходимых организму ослабленного ребенка калорий может поступать в виде рафинированного масла. Однако, детям с ожирением следует избегать употребления масла.
2. Старайтесь избегать серьезных заболеваний. Для этого:
 - i. Обязательно ставьте ребенку все прививки, особенно в период эпидемий. Например, против брюшного тифа перед началом учебного года.
 - ii. Не кормите ребенка вне дома – к придорожных кафе или отелях.
 - iii. Не подпускайте близко ребенка к больному человеку, старайтесь избегать людных мест.
 - iv. Больные дети не должны посещать школу или встречаться с другими детьми. Таким образом можно предотвратить распространение болезни. То же самое касается взрослых. Пожалуйста, дайте клятву себе и всем окружающим: «Клянусь, когда я болен, не посещать школу».
 - v. Работа без отчета не может считаться выполненной. Необходимо всегда следить за ростом детей и делать пометки об этом. То есть измерять рост и вес ребенка и вести график роста и веса. Первое измерение производится при рождении ребенка, затем каждые 3 месяца в течение 18 месяцев. Начните делать это прямо сейчас и следите за динамикой. Если ребенок плохо растет и набирает вес, обратитесь к врачу.
 - vi. Следите также за ростом мозга ребенка в течение трех первых лет жизни. Для этого необходимо измерять длину окружности головы ребенка каждый месяц. Не забывайте отмечать полученные данные в графике роста ребенка, кроме того, не забывайте про измерение роста и веса.
 - vii. Для нашего физического благополучия нашему желудку требуется правильная пища. Так же и нашим мышцам требуется правильная нагрузка и постоянные тренировки.

Как минимум 1 час в день мы должны активно нагружать организм тренировками – пешком или бегом добирайтесь до школы, выполняйте работу по дому (тоже отличное упражнение для тела), а главное – наслаждайтесь процессом. Ваши родители также будут рады видеть ваши труды.

Суставы и связки нуждаются в регулярных упражнениях. Занимайтесь йогой каждый день.

Кроме того, наш ум также требует постоянного контроля и разминки. Обучитесь искусству аштанга йоги и практикуйте ее.

viii. Расскажите об этих правилах всем – в смс, по электронной почте, в личном письме, посредством газетной статьи, в выступлении на школьном собрании, по ТВ или радио. А потом поделитесь своим опытом с Доктором Джоши (Dr.Joshi at Joshi Children's Hospital and 24 Hours Vaccinstion Centre, Opposite Station, Virar (W) 401 303) или по телефону (0250) 2502710 или по электронной почте hemantjoshi@vsnl.com

**- Ludmila Remezova
(Translation)**