

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№7 2009



Здоровье — первое богатство,  
а счастливое супружество — второе.  
Народная мудрость

## Зависимость. Чья это проблема?

Боль, гнев, страх, чувство вины и стыда, одиночество и отверженность — все это хорошо знакомо тем, кто жил рядом с зависимым человеком.

5

## Позаботьтесь о своих «нервах»

Многие люди считают, что дисбаланс их нервной системы вызван темпераментом.

6

## К чему приводят... сладости

Согласно проведенным исследованиям, прохладительные подслащенные напитки могут негативно влиять на работу сердца, а также на размер вашей талии.

7

## Детство и юность Иисуса

Детство и юность Иисуса прошли в небольшой горной деревне. Его присутствие оказало бы честь любому уголку земли.

9

## Величайшее сокровище

Задумывались ли вы, дорогие друзья, над тем, что мозг человека — это поистине чудо Божьего творения? Ни одно из сотворенных Богом существ на земле не обладает столь совершенным мозгом, как человек.

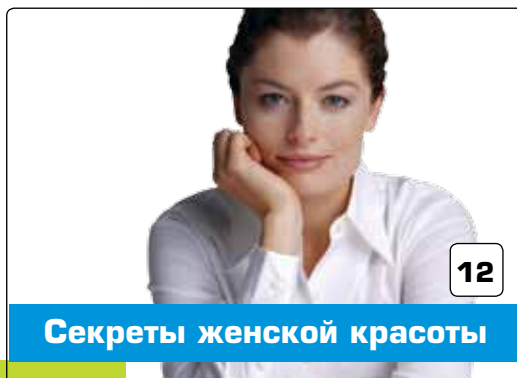
14



## СВОБОДА И РАБСТВО

Рабство — в наше время? Это невозможно! Сама мысль об этом пугает. В XXI в. не может быть рабства, по крайней мере, в развитых странах, где свобода является девизом всей жизни, где не одно поколение людей боролось за свободу и равноправие. Что же мы имеем в виду, говоря о свободе? ▶

2



12

Секреты женской красоты



13

25 способов сказать жене о своей любви

# СВОБОДА И РАБСТВО

Рабство — в наше время? Это невозможно! Сама мысль об этом пугает. В XXI в. не может быть рабства, по крайней мере, в развитых странах, где свобода является девизом всей жизни, где не одно поколение людей боролось за свободу и равноправие. Что же мы имеем в виду, говоря о свободе?



**Д**ля одних свобода — это возможность делать то, что правильно, то, к чему их побуждает Бог, совесть и долг; для других — возможность делать то, что хочется.

Еще одна грань свободы заключается в том, что свободный человек не пребывает в узах невежества, в плену порока. «Свободный человек не порабощен ни волей другого, ни своим аппетитом, ни страстями. Свободный человек живет честно, исполняя свой долг перед семьей, обществом, государством и Богом. В противовес ему, человек, порабощенный своими чувствами и страстями, насмехающийся над правдой и открыто или тайно отвергающий нравственный закон, не свободен. Просто он находится в рабстве иного рода» (Роберт Джордж, профессор юриспруденции, Принстонский университет, США).

Жизнь в плену своих чувств и желаний, не согласующихся с Божьим законом, — это рабство. «Тогда сказал Иисус к уверовавшим в Него Иудеям: если пребудете в слове Моим, то вы истинно Мои ученики, и познаете истину, и истина делает вас свободными. Ему отвечали: мы семя Авраамово и не были рабами никому никогда;

как же Ты говоришь: сделаетесь свободными? Иисус отвечал им: истинно, истинно говорю вам: всякий, делающий грех, есть раб греха» (Евангелие от Иоанна 8:31-34).

С точки зрения библейской истории, неводержание в еде было одной из причин грехопадения человека. «И заповедал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть, а от дерева познания добра и зла не ешь от него...» Человек имел все необходимое для жизни и счастья. Из множества разнообразных деревьев, созданных Богом для человека, только одно было запретным.

«И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание; и взяла плодов его и ела; и дала также мужу своему, и он ел» (Бытие 2:16-17; 3:6). Не устояв перед искушением, Адам и Ева разрушили свою возвышенную, святую и счастливую жизнь. Невоздержание принесло много горьких плодов: страдания, болезни и смерть.

Та же самая проблема приводит к вырождению людей в современ-

ном мире. Человек руководствуется своими страстями, порочными вкусами и, что еще хуже, подчиняет им свой разум.



Продолжительность жизни патриархов, от Адама и до Ноя, за редким исключением, составляла почти тысячу лет. После Ноя она быстро начала уменьшаться, и уже спустя несколько тысяч лет, во время земной жизни



Многие люди в своих проблемах винят других: представителей власти, родственников, соседей и, в конечном счете, Бога. Однако библейская история, а также современная наука доказывают, что большая часть проблем со здоровьем вызвана нарушением законов жизни самим человеком.

Христа, из всех городов и селений к Нему приносили больных для исцеления. Последующие поколения все больше и больше страдали от различных недугов. Из-за непрерывного нарушения законов жизни смертность значительно возросла. На данный момент продолжительность жизни сократилась настолько, что многие наши современники умирают в том возрасте, в котором люди, жившие в первые тысячелетия после творения, даже не приступали к активной деятельности. По данным украинских СМИ, на начало 2008 г. средняя продолжительность жизни в Украине составила 66 лет, однако многие не доживают даже до 50 лет (<http://www.unian.net/rus/news/news-237351.html>).

Людям становится все труднее сопротивляться порокам, потому что они нарушают законы здоровья и не считают вопрос его укрепления своим личным долгом. Создается впечатление, что они сознательно ничего не желают знать об этом. Они потворствуют испорченному аппетиту и потребляют медленнодействующие яды, такие как табак, алкоголь, кофе, чай, едят нездоровую пищу, что негативно влияет на состояние крови, расшатывает

нервную систему и становится причиной заболеваний и преждевременной смерти. Какой разительный контраст между нашим поколением и теми людьми, которые жили в первые два тысячелетия!

Многие люди в своих проблемах винят других: представителей власти, родственников, соседей и, в конечном счете, Бога. Однако библейская история, а также современная наука доказывают, что большая часть проблем со здоровьем вызвана нарушением законов жизни самим человеком. Поэтому единственным и по-настоящему действенным решением этих проблем является послушание Богу и соблюдение установленных Им законов физиологии. Обучение принципам здорового образа жизни — предмет, достойный того, чтобы занять первое место на всех уровнях: начиная от семейного очага и заканчивая государственной властью. Каждый должен

понять, что забота о собственном здоровье — это личный долг перед Богом, обществом и своей семьей; более того — это выражение любви к Богу и ближнему (Евангелие от Матфея 22:36-40).



Статья подготовлена  
А. Остапенко

# ОВОЩИ



## БАКЛАЖАНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

1 средний баклажан (порезать крупными кружочками толщиной 1 см)  
 1 большая луковица (мелко порезать)  
 2 ст. ложки растительного масла  
 5 долек чеснока (пропустить через чесночницу)  
 2 стакана томатного пюре  
 1 ст. ложка сахара  
 зелень петрушки (порезать)  
 соль по вкусу

Кружочки баклажанов посолить и оставить на 20 минут. Лук потушить до готовности. Промыть баклажаны под проточной водой и добавить в емкость с луком. Потушить 20 минут. Затем влить томатное пюре, чтобы покрыть баклажаны, и тушить, пока овощи не разварятся (по желанию, можно оставить твердыми). Когда баклажаны будут совсем мягкими, добавить чеснок, соль, сахар и зелень петрушки. Потушить еще 20 минут с открытой крышкой.

**Это блюдо особенно вкусно, если подать его с вермишелью.**



## ГОЛУБЦЫ

1 кочан капусты (желательно средней зрелости)  
 2 1/2 стакана сухого пропаренного бурого или белого длиннозернистого риса  
 2 большие луковицы (порезать кубиками)  
 1 большая морковь (потереть на терку)  
 1 л томатного сока  
 5 ст. ложек растительного масла  
 1 ст. ложка томатной пасты (по желанию)  
 1 ст. ложка приправы для супов (по желанию)

Из капусты (не разрезая ее) удалить плодоножку. Поместить капусту в кипящую воду, постепенно отделяя листья, которые стали мягкими. Отварить рис до полуготовности в 5 стаканах воды.

Потушить лук и морковь в собственном соку на медленном огне. Влить масло, добавить томатную пасту и приправу для супов. Тушить еще 5 минут. Для получения фарша соединить лук и морковь с рисом, посолить по вкусу.

С капустных листьев удалить твердые прожилки. Выложить несколько листьев на дно кастрюли или казанка. Для приготовления голубцов в каждый капустный лист поместить 1-2 ст. ложки фарша и плотно завернуть. Уложить голубцы ровным слоем в кастрюлю. Залить томатным соком так, чтобы он достигал дна кастрюли и покрывал голубцы на 1 см. Тушить 1-1,5 часа.

**ВЫХОД: 16 голубцов среднего размера.**

## БАКЛАЖАНЫ ТУШЕНЫЕ С ЛАПШОЙ

1 большой баклажан (400 г)  
 2 перца желтого цвета (порезать соломкой)  
 1 большая луковица (порезать соломкой)  
 250 г лапши или спагетти  
 2 ст. ложки растительного масла  
 1/2 ч. ложки паприки  
 1/2 ч. ложки базилика  
 50 г тофу  
 соль по вкусу

Баклажан порезать на 4 части — вдоль, затем поперек (толщиной 7 мм). Посолить и оставить на 10 минут, а затем промыть под проточной водой. Овощи соединить вместе и тушить, как описано в рецепте выше. Добавить масло и паприку, посолить. Затем добавить тофу. Тушить все вместе. В конце добавить базилик.

Отварить лапшу или спагетти. Слить воду, обдать холодной водой, но не допускать полного остывания. Влить растительное рафинированное масло. Выложить вермишель в красивую тарелку. Сделать углубление и выложить в него овощи со сковороды. Украсить кетчупом (по желанию).

# ЗАВИСИМОСТЬ. ЧЬЯ ЭТО ПРОБЛЕМА?

Сами зависимые не всегда понимают, как их проблемы влияют на окружающих. Они считают, что зависимость — это только их проблема. Но исследование семей алкоголиков и наркоманов показывает, что все члены такой семьи находятся в состоянии стресса.

Боль, гнев, страх, чувство вины и стыда, одиночество и отверженность — все это хорошо знакомо тем, кто жил рядом с зависимым человеком. Это действительно больно, когда близкий человек ставит вас на второе место после бутылки, не выполняет своих обещаний, перестает заботиться о тех, кто рядом с ним. Члены такой семьи пытаются что-то делать: контролировать зависимого, прятать спиртное, не давать денег, закрывать дома, но в конце концов они разочаровываются. Что же делать этим людям? Как они могут помочь зависимому человеку?



**С**уществует несколько неверных мнений на этот счет. Одно из них состоит в следующем: алкоголик должен «опуститься» полностью и сам захотеть изменить свою жизнь. Поэтому ему не надо мешать, нужно просто предоставить его самому себе, избегая ссор и неприятностей, угождать ему, давая деньги и помогая ему решать проблемы, возникающие вследствие такого образа жизни. Или просто отстраниться от него. Это действительно правда: сделать выбор относительно изменения своей жизни может только он сам, но это может сработать лишь в жизни некоторых. Правда также состоит в том, что окружающие его люди могут помочь ему сделать такой выбор, если научатся правильно относиться к нему и его проблеме.

Семья зависимого человека, испытывающая стресс долгое время, нуждается в помощи не меньше, чем сам зависимый. И как для алкоголика, так и для его семьи **первым шагом** в исцелении является признание своей проблемы. Это означает, что члены семьи должны сделать переоценку того, что с ними происходит, разобраться кто как себя чувствует, кто в чем разочарован.

**Второй шаг:** необходимо обратиться за помощью, так как ни алкоголик, ни члены его семьи не смогут решить свою проблему в одиночку. По статистике, только через семь лет семья алкоголика обращается за помощью. В течение же этого времени ни алкоголик и его близкие не хотят

признавать, что у них есть проблемы и они нуждаются в помощи. Друзья, пастор церкви, организации, занимающиеся проблемами химической зависимости, группы поддержки — это те, к кому можно обратиться за помощью. На этом этапе вам необходимо получить как можно больше информации о природе зависимости и ее влиянии на семью.

**Третий шаг** — это отделение. Зависимый человек занимает центральное место в семье, и его надо «снять с трона», то есть члены семьи должны начать смотреть на себя, на то, что происходит в их жизни. Они должны признать свободу выбора человека, перестать контролировать его жизнь и поведение (кричать, угрожать, стыдить), отказаться от своих надежд, так как это приносит боль, перестать брать ответственность на себя (не надо устраиваться на две работы, пытаясь решить финансовые проблемы;

не спасайте алкоголика от кризисных ситуаций). Люди, окружающие зависимого человека, должны предоставить ему возможность столкнуться с последствиями своего образа жизни. Говорите зависимому о том влиянии, которое он оказывает на вас своим поведением. Придумайте систему дисциплинарных мер и следуйте ей, а не просто угрожайте.

**Четвертый шаг:** прощать алкоголика и любить его, разделяя отношение к человеку и к его поведению. Алкоголик должен чувствовать, что вы любите и цените его, но ненавидите то, что он делает.

**Пятый шаг:** следить за собой, своим поведением, духовным и эмоциональным здоровьем. Молитесь о своем близком человеке!

Мы должны очень серьезно относиться к проблемам тех людей, чей брак и семья разрушились из-за зависимости супругов или детей. Эти люди нуждаются в таком же сострадании и ободрении, как и в случае потери близкого человека. Следует помнить, что в душе они всегда страдают от чувства вины. Их следует твердо убедить в том, что они не несут ответственность за поведение своих близких и что никто не в состоянии излечить зависимость другого без его личной заинтересованности. И постарайтесь убедить их, что им нужно смотреть в будущее с надеждой, воодушевлением и благодарностью Богу за дело искупления, которое Он продолжает совершать в их жизни.



# Позаботьтесь о своих "нервах"

Многие люди считают, что дисбаланс их нервной системы вызван темпераментом. Но такие качества характера, как чрезмерная возбудимость, раздражительность, болтливость или, наоборот, угрюмость и замкнутость, не являются естественным состоянием.



**Агата Трэш**, врач профилактической медицины, Центр здорового образа жизни «Ючи Пайнс», Алабама, США

**С**ледуя определенным рекомендациям, люди могут стать спокойнее, достичь желаемого равновесия пассивных и активных качеств характера.

**Качественный сон** является наиболее важной предпосылкой для здоровья нервной системы. Каждый человек должен изучить свой организм, чтобы определить необходимую продолжительность сна. Обычно это  $8 \pm 1$  час. Люди, которые спят меньше 6 или больше 9 часов в сутки, имеют меньшую продолжительность жизни по сравнению с теми, кто спит 7-9 часов.

При бессоннице основным предписанием является следующее: ложитесь и вставайте в одно и то же время. Перед сном избегайте излишней стимуляции чувств, например, просмотра телепередач, чтения чувственных романов и историй, а также выяснения отношений. Напротив, благотворно влияют на качество сна совместные молитвы, духовные размышления перед сном, достаточная гидратация (насыщение водой) головного мозга в течение дня (6-8 стаканов воды), а также привычка ложиться спать в

хорошо проветриваемой, убранной комнате и не употреблять пищу перед сном. Старайтесь не принимать снотворные таблетки, а если все же сон не приходит, примите 20-30-минутную теплую ванну.

**Правильное питание** необычайно важно для состояния нервной системы, поэтому старайтесь употреблять достаточное количество фруктов, овощей и цельных зерновых, приготовленных просто и вкусно. Продукты не должны содержать сахар, избыток белка, а тучным людям следует также исключить рафинированные растительные масла и животные жиры. Не включайте в свой рацион продукты, вызывающие закрепление стула и повышенное газообразование в кишечнике: цельное молоко, шлифованный рис, изделия из муки высшего сорта.

Для усвоения концентрированных сладостей (мед, сахар, меласса) требуются витамины группы В, а это уменьшает поступление данных витаминов в нервную ткань, что, в свою очередь, мешает поддержанию нервной системы в спокойном состоянии и снижает концентрацию внимания. Большое количество

жира в пище ведет к повышенному склеиванию эритроцитов в мелких сосудах организма, таким образом, снижается их способность переносить кислород к тканям, в т. ч. нервной ткани мозга.

За один прием пищи не стоит употреблять более трех просто приготовленных блюд. Старайтесь не отступать от режима питания более чем на 5-10 мин. Многие люди чувствуют себя значительно лучше, принимая пищу два раза в день вместо трех. Завтрак и обед никогда не пропускайте, а если вам необходим ужин, то можно съесть немного фруктов и хлеба. Перерывы между приемами пищи должны составлять не менее пяти часов.

Некоторые продукты действуют как стимуляторы или раздражители нервной системы. Все концентрированные, насыщенные калориями или многокомпонентные блюда, содержащие свободный сахар, свободные масла и белки, являются стимуляторами. Напитки, содержащие кофеин, а также жгучие специи, пищевая сода или просто чрезмерное количество даже полезной пищи действуют как раздражители нервной системы.

## Позаботьтесь о своих "нервах"



Значительный успокаивающий эффект на нервную систему оказывает **свежий воздух**. Его потоки должны наполнять ваше жилище днем и ночью, летом и зимой, в любую погоду.

Хорошо известно, что «сладок сон трудящегося». Поэтому **физические упражнения** на свежем воздухе очень важны для полноценного сна. Упражнения, по мнению ученых, являются, возможно, наилучшим средством, нейтрализующим влияние стрессовых факторов. На каждый час чрезмерных стрессовых нагрузок рекомендуется один час двигательной активности на свежем воздухе. Все стрессовые факторы, которые возможно исключить, необходимо исключить. Одним из стрессоров, которые люди часто недооценивают, является переохлаждение.

Шум и отсутствие распорядка дня могут вывести из равновесия нервную систему даже у флегматичных личностей. Постоянная тревога, ревность, гнев, страх, зависть, возбуждение, длительная или неестественная сексуальная стимуляция, тщеславие и беспокойство ведут к выработке определенных гормонов и нарушению работы нервной системы. В то же время положительное мышление оказывает оздоравливающее действие на весь организм, в том числе повышает выработку антител иммунной системой, делает кости и мышцы более крепкими и сильными, способствует восстановлению гормонального баланса в организме и полноценному кровообращению.

**Желаем вам здоровья и мира!**

## К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ... СЛАДОСТИ

Согласно проведенным исследованиям, прохладительные подслащенные напитки могут негативно влиять на работу сердца, а также на размер вашей талии.



Исследование, проводимое с 1980 по 2004 г. в США, в котором участвовало 88 000 медсестер, показало, что у тех, кто употреблял, по крайней мере, 2 порции сладких напитков в день, риск инфаркта увеличился на 35% по сравнению с теми, кто употреблял их реже одного раза в месяц. У тех, кто потреблял одну порцию в день, риск увеличился на 23%.

Вследствие употребления сладких напитков в крови повышается уровень глюкозы и триглицеридов, что может оказать негативное влияние на работу сердца, а также спровоцировать воспалительные процессы.

В другом исследовании ученые обнаружили, что если полные или страдающие ожирением люди уменьшают потребление калорий, содержащихся в прохладительных напитках, то они сбрасывают больше веса, чем те, кто уменьшает потребление калорий, содержащихся в твердой пище.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:** Сведите употребление сладких напитков к минимуму, чтобы избежать ожирения. До сих пор точно не известно, провоцируют ли они инфаркт, или этому способствует образ жизни любителей сладостей (American Journal of Clinical Nutrition, 89: 1037, 2009).

Современные научные исследования доказывают то, что было известно еще в 1870 г.: «Обычно в пищу кладут слишком много сахара. Пирожные, сладкие пудинги, кондитерские изделия, желе, джемы часто являются причиной расстройства желудка. Особенно вредны пудинги и сладкие кремы, в которых главными составляющими являются молоко, яйца и сахар. Следует избегать одновременного употребления молока и сахара в больших количествах» (Э. Уайт. Основы здорового питания, с. 327).

# «Взрослая» страничка

Подготовила **Лариса Сугай**

*Дорогие ребята, мы встречаемся с вами уже в третий раз! А я до этого момента еще не рассказывал о себе ничего. Я живу в большой семье, где постоянно что-то происходит. И этими интересными историями я буду делиться с вами.*

*Сегодня мне хотелось бы поговорить об одной неприятной вещи, которую я заметил в школе.*

1

Вы, наверное, знаете, что у нас есть чувство обоняния, благодаря которому мы можем различать запахи. Но не все запахи бывают приятными. Однажды мы с друзьями проходили через школьный двор, и я едва не задохнулся! Знаете, почему?

2

Потому что и за углом здания, и прямо во дворе стоял ужасный запах сигаретного дыма! Как может ребенок вдыхать его, ведь он оставляет неприятный запах во рту и на одежде?

3

Как вы думаете, по какой причине школьники (независимо от возраста) курят? Из разговора моих друзей, Вани и его одноклассников, я понял, что курение считается проявлением героизма и взросления. А те, кто не курит, считаются либо простаками, либо глупцами и слабаками.

4

Я вижу, как одна из девочек на перемене стоит в одиночестве. Ее одноклассники объявили ей бойкот, потому что она отказывается вместе с ними курить. Многие ее «друзья» просто перестали с ней разговаривать. Видно, что девочка страдает. Но что она может сделать? Уступить одноклассникам и начать курить вместе с ними?

5

Что можете сделать вы, ребята, когда кто-то попытается заставить вас курить? Такому натиску непросто противостоять. Но если вы внимательно прочтете этот номер газеты (можно вместе с родителями), то многие вещи станут более понятными, вы узнаете, что лучше никогда не начинать курить.

7

Всегда можно найти друзей, которые умеют делать правильный выбор, влияющий на всю жизнь. От вас самих зависит, каких друзей вы выберете. Скажите решительное «НЕТ» курению! И если вас не принимает компания, потому что вы не курите, знайте, что вы ничего не потеряли.

6

Но что делать, если другие ребята курят сами и заставляют вас? Я думаю, что если вы хорошо знаете, почему вам не стоит курить, то у вас хватит смелости отказаться от такого «приглашения». И знайте: настоящие друзья принимают вас даже тогда, когда вы имеете другое мнение относительно вопроса курения. Конечно, сложно признаться себе в том, что ваши друзья оказались совсем не друзьями, но поверьте, у вас появятся новые приятели, с настоящими ценностями.

**Не забудьте: если хотите, чтобы у вас были настоящие друзья, нужно оставаться самим собой!**

*С наилучшими пожеланиями,  
Макси*





# НИКОТИН

the special beauty, why

the special beauty, why

the special inquiry, why

the special inquiry, why

Никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака — от 1/2 капли.

А вот пчелы от дыма становятся заторможенными. У пчеловодов есть правило: если занимаешься пчелами, то бросай курить и пить спиртное. Пчеловоды, как правило, не пьют и не курят, поэтому отличаются хорошим здоровьем.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадают в кровь). Курильщик не погибает лишь потому, что доза вводится постепенно, не за один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид — другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20 000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина.



## Пчелы

1. Предлагаем тебе небольшое развлечение: найди 10 отличий на картинке



2. Если ты любишь рисовать, пришли нам свой рисунок на тему о вреде курения, и мы опубликуем его в нашей газете. Обязательно напиши свою фамилию, имя и адрес.

С нетерпением ждем от тебя писем

(Ответы — на последней странице)

## Детство и юность Иисуса

Детство и юность Иисуса прошли в небольшой горной деревне. Его присутствие оказало бы честь любому уголку земли. В царских дворцах с радостью приняли бы Его как дорогого гостя. Но Он прошел мимо домов богатых, чертогов царей и знаменитых центров учености, чтобы поселиться в незаметном, маленьком и презираемом Назарете.

Иисус обладал живым и пронзительным умом, не по годам глубоким и мудрым, удивительно гармоничным характером. Ум и тело Его развивались постепенно, в соответствии с физиологическими законами. Уже в детстве в характер Иисуса был особенным: Он всегда был готов помогать другим, проявляя в отношениях с людьми бесконечное терпение, отличался правдивостью, никогда не позволяя себе никаких компромиссов с совестью.

С ранних лет Он стремился к одной цели: быть благословением для других. Исследуя жизнь растений и животных, он находил новые пути и средства изложения истины. Он постоянно искал в видимом мире подтверждение Божественной правды. Притчи, которыми Он так любил изъяснять Свое учение, показывают, насколько открыт был Его Дух влиянию природы и как много духовных уроков Он извлек из окружающей Его жизни.

Родители Иисуса были бедны, и их благополучие зависело от ежедневного труда. Иисус испытал бедность, самоотречение и нужду. И это тоже оберегало Его от зла. В Его жизни не было праздных минут, которые создают условия для искушений, бесцельно проведенных часов — лазеек для праздных и порочных мыслей. Он избегал искушений в той мере, в какой это было возможно. Ни выгода, ни удовольствие, ни похвала, ни осуждение не могли вынудить Его совершить злое дело. Он обладал не только мудростью, чтобы различить зло, но и волей сопротивляться ему.



## Благословение труда: пример Иисуса

Христос — единственный, кто был безгрешен на земле, хотя и жил почти тридцать лет среди порочных жителей Назарета. Этот факт служит упреком для тех, кто считает, что чистота их жизни зависит от места жительства, удачи или благосостояния. Искушения, бедность, превратности судьбы — вот что способствует развитию чистоты и стойкости.

Иисус жил в крестьянской хижине, мужественно и терпеливо неся Свое бремя. Он — Владыка небес, и ангелы с радостью исполняли Его повеления. Но сейчас Он был исполнительным, любящим и послушным сыном. Он научился ремеслу, трудясь в плотницкой мастерской вместе с Иосифом. В простой одежде труженика Он ходил по улицам маленького городка. Иисус не использовал Свою Божественную силу для того, чтобы уменьшить выпадающие на Его долю проблемы или облегчить нелегкий труд.

Иисус трудился. Его тело и ум развивались. Он не расходовал беспечно Свои физические силы, но старался сохранять здоровье и выполнять любую работу наилучшим образом. Он искусно владел столярным инструментом. Иисус был совершенен во всем: и в труде, и в характере. Своим примером Он учит нас быть прилежными, выполнять работу аккуратно и тщательно, потому что честный труд почетен.

Физический труд готовит молодежь к перенесению жизненных тягот, развивает физическую силу и способности. Каждый должен найти какое-либо дело, полезное для себя и для других.

Бог предназначил труд в благословение человеку, и только прилежный работник обретает истинную радость жизни. На детях и молодежи, добросовестно выполняющих свои обязанности по дому, покоится Божье благословение и Божья любовь. Такие дети, оставив дом, станут полезными членами общества.

Когда Иисус жил на земле, Он был честным тружеником. Он ожидал многого и поэтому делал многое. Вступая на путь Своего служения, Он сказал: «Мне должно делать дела Пославшего Меня, доколе есть день; приходит ночь, когда никто не может делать» (Иоан. 9:4). Иисус никогда не уклонялся от ответственности и служения людям, как поступают многие, называющие себя Его последователями. Именно безответственность приводит их к бесплодности. Многие из них имеют прекрасные душевные качества, но слабая воля мешает им справиться с трудностями и преодолеть возникающие препятствия. Целеустремленность и энергия, твердость и сила характера, присущие Христу, должны быть развиты и в нас в тех же обстоятельствах и трудностях, которые перенес Он. Тогда и мы обретем такую же благодать, какую обрел Он.



Иисус всегда работал с радостью. Требуется огромное терпение и духовность, чтобы воплощать библейскую веру в повседневную жизнь, дома и в мастерской выдерживать напряжение повседневного труда и, тем не менее, всегда воодушевляться славой Божьей. Христос и в этом помогал Своим ближним. Он никогда не был настолько поглощен мирскими заботами, чтобы не найти времени или желания размышлять о небесном и вечном. Он часто выражал Свою радость в пении псалмов и небесных гимнов. Жители Назарета нередко слышали Его голос, возносящий хвалу и благодарность Богу. Он пел песни, и это было Его общением с Небом. Его мелодичное пение ободряло уставших товарищей. Его хвала, казалось, прогоняла злых духов и, подобно фимиаму, наполняла все вокруг благоуханием. Тогда сердца слушающих Его переносились из этой земной жизни в небесный дом.

Иисус был Источником целительной милости для мира, и во все годы уединенной жизни в Назарете она изливалась потоками любви и нежности. Престарелые, скорбящие, обремененные грехами люди, дети с их невинными забавами, лесные звери и терпеливые вычурные животные — все становились счастливей рядом с Ним. Тот, Кто властвовал над всеми мирами, склонялся над раненой птицей, чтобы помочь ей. От Его внима-

ния не ускользало ничто, и Он готов был служить всякому.

Таким образом, «преуспевая в премудрости и в возрасте», Иисус преуспевал и в любви у Бога и человеков. Он привлекал к Себе сердца людей, проявляя ко всем сочувствие. Надежда и мужество, которые исходили от Него, делали Его благословением для каждого дома. Часто по субботам Его приглашали в синагогу

**Целеустремленность и энергия, твердость и сила характера, присущие Христу, должны быть развиты и в нас в тех же обстоятельствах и трудностях, которые перенес Он.**

прочитать поучение из пророков, и люди радовались, слыша знакомые слова из Священного Писания, звучащие по-новому.

Но Иисус избегал всего показного. В течение всей Своей жизни в Назарете Он ни разу не проявлял сверхъестественную силу. Он не стремился завоевать высокое положение, звание, получать какие-либо почести. Его скромная и простая жизнь — не

зря ведь и Писание умалчивает о Его юности — содержит важный урок: чем спокойней и проще жизнь ребенка, чем меньше он испытывает искусственное возбуждение и чем ближе он к природе, тем благоприятней условия для его физического и умственного развития и накопления духовной силы.

Иисус — пример для нас. Многие подробно исследуют период Его общественного служения и в то же время оставляют без внимания уроки Его детства и юности. Но ведь Его жизнь в родительском доме — образец для подрастающего поколения. Спаситель вырос в бедности, чтобы показать нам: можно и при такой участи жить в тесном общении с Богом. Он в самой обыденной жизни угождал Своему Отцу, чтил и прославлял Его. Он трудился, отдавая силы скромному ремеслу плотника, зарабатывая на хлеб насущный. Он выполнял служение Божье и тогда, когда работал в плотницкой мастерской, и когда являл чудеса множеству людей.

Каждый молодой человек, который следует примеру Христа, сохранявшего верность и послушание Господу в Своем неприязательном жилище, может отнести к себе слова, сказанные Отцом о Христе через Святого Духа: «Вот Отрок Мой, Которого Я держу за руку, избранный Мой, к Которому благоволил душа Моя» (Исаии 42:1).

# Секреты женской красоты

Наш Творец, Бог Вселенной, любит все прекрасное. Совершенный мир, который Он создал, свидетельствует об этом. Великолепие и разнообразие форм, колорит красок — все это говорит о великом таланте Художника, создавшего красоту.



## Что включает в себя понятие красоты?

Красота — это совокупность качеств, доставляющих наслаждение зрению и слуху своей гармоничностью, полных внутреннего содержания, высоконравственных.

## От чего зависит внешняя красота?

**1.** На первом месте стоит, вне всякого сомнения, здоровье. «Единственная красота, известная мне, — это здоровье», — сказал Гейне. Чистая кожа, белые зубы, ясные глаза, оживленное, улыбающееся лицо, стройная фигура. Многие женщины, недовольные своей внешностью, возлагают все надежды на косметические средства, не учитывая того, что кожа, как чувствительный барометр, немедленно реагирует на отклонение в работе внутренних органов, нервной, эндокринной систем. Бледность лица часто связана с малокровием, переутомлением, истощением нервной системы. Желтизна кожи бывает следствием заболеваний печени. Пятна крапивницы появляются у людей с заболеваниями пищеварительного тракта. Поэтому во всех этих случаях лечение болезни — единственный способ вернуть лицу свежесть и красоту.

**2.** Известно, что кожа человека составляет 1/16 веса всего тела. Она выполняет различные функции в организме. Ее цвет зависит от количества

пигмента — красящего вещества, которое образуется под влиянием солнечного света и освещения ультрафиолетовыми лучами, поэтому богатая пигментом кожа имеет здоровый, красивый вид.

- Ничто так не портит цвет лица, как недосыпание. Никакой крем, никакая пудра или румяна не спрячут синяков под глазами. Планируйте завтрашний день — это избавит вас от лишних волнений и забот. Все, что вредит здоровью, вредит и красоте.

- Следует вести здоровый образ жизни: чередовать работу и отдых, совершать прогулки на свежем воздухе, выполнять физические упражнения, заниматься водными процедурами, следить за массой тела. Помните, что только приложив усилия, можно приобрести легкую походку и стройную фигуру.

**3.** Но это еще не все. Одной из важных составляющих здорового образа жизни является правильное питание. Многие из нас даже не подозревают о том, насколько состояние кожи, волос и тела в целом зависит от того, что мы едим и в каком количестве. «Врагами» красоты являются сахар, соль, обилие мучного; «друзьями» — овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Необходимо употреблять достаточное количество воды, что очень важно для работы кишечника. Лишь недавно специалисты начали склоняться к мысли, что

старение кожи связано не столько с недостатком в ее клетках жировых веществ, сколько с дефицитом влаги в организме.

**4.** Еще один важный фактор — чистота. Быть может, это напоминание покажется излишним, но все же следует сказать, что впечатление, которое мы производим на окружающих, может быть испорчено такими «мелочами», как руки с неопрятными ногтями, исходящий от одежды запах кухни и т. д.

**5.** В заключение добавим еще такую важную деталь, как вкус. Печать вкуса или безвкусицы лежит на всем в нашей жизни. Наша манера поведения, одежда, прическа — все это свидетельствует о нашем представлении о красоте. Хорошим вкусом от природы наделены очень немногие, его надо в себе воспитывать: смотреть, анализировать, оценивать, сравнивать, думать. Наш внешний вид, хотим мы того или нет, — это окно в наш внутренний мир.

Теперь мы можем вывести **формулу женской красоты**:

**КРАСОТА = ЗДОРОВЬЕ +  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ +  
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ +  
ЧИСТОТА + ВКУС**

## 25

## способов сказать жене о своей любви



**1.** Необходимо понять, что иногда ваша любовь к жене будет сознательным выбором, а не сильным неосознанным чувством.

**2.** Если вы любите свою жену, то серьезно относитесь к ее чувствам и взглядам, даже если они отличаются от ваших. Если вы не согласны с чем-либо, скажите об этом супруге. Поверьте, это помогает!

**3.** Бейсбольная команда не прекращает тренироваться после победы в одной игре. Если вы завоевали женщину и стали ее мужем, это не означает, что после женитьбы побед больше не должно быть.

**4.** Необходимо осознать, что выражать свой гнев — это не плохо; главное — как вы это делаете.

**5.** Чувствует ли ваша жена помощь и поддержку, когда вы дома? Спросите ее!

**6.** Обвинения глубоко ранят душу жены. Искренняя похвала, слово «спасибо» и нежное прикосновение придадут ей сил.

**7.** Скажите жене о том, как высоко вы ее цените.

**8.** Говорите жене комплименты каждый день. Подбирайте для этого новые слова.

**9.** Если вы стараетесь понять свою жену, тогда она чувствует себя в безопасности и отвечает вам тем же.

**10.** Близость в браке — это близость сексуальная и эмоциональная. Эмоциональная близость является прелюдией к близости сексуальной. Вашей жене необходимо общение и внимание каждый день.

**11.** Быть другом жене — значит делиться с ней своими мыслями.

**12.** В период личного или семейного кризиса не тратьте силы, пытайтесь понять, почему все так происходит. Доверьтесь Богу, используйте свою энергию для созидания и знайте, что решение проблемы не заставит себя ждать.

**13.** Говорите с женой о Боге: кто Он и какой Он. Узнайте точку зрения супруги.

**14.** Знает ли вас жена настолько хорошо, чтобы написать вашу биографию от одного года до совершеннолетия? Если нет, расскажите ей о себе. Это будет прекрасный разговор, и ей понравится время, проведенное вместе.

**15.** Наилучший способ сказать жене о том, что вам не нравится, — сказать ей о том, что вам нравится.

**16.** Относиться к жене с любовью — все равно что класть деньги в сберегательный банк. Это приносит проценты. Делайте множество вкладов!

**17.** Брак разрушают не проблемы и конфликты, а эмоциональный голод, вызванный апатией и безразличием.

**18.** Какой подарок ваша жена не

рассчитывает получить от вас? Не спрашивайте супругу. Решите сами и обязательно преподнесите его. Она будет вам очень признательна.

**19.** Главное, что нужно женщине в браке, — это любовь, общение, искренность и открытость, финансовая поддержка и преданность семье. Удовлетворяете ли вы ее основные потребности?

**20.** Если вам нужно принять важное решение, сначала помолитесь о мудрости, а затем спросите мнение жены. Она может помочь вам!

**21.** Мудрый муж понимает, что он несовершенен без своей жены, и говорит ей о том, как он ценит ее поддержку.

**22.** Когда вы делаете что-либо для жены и вместе с ней, это помогает укреплять ваши отношения.

**23.** Пусть ваша жена чувствует себя неповторимой. Никогда не говорите: «Женщины все такие!»

**24.** Иногда просто обняв жену и постояв так молча, вы скажите ей больше, чем посредством самых красивых слов.

**25.** Не притесняйте жену, проявляя собственнические чувства. Помните, что мы принадлежим только Богу, и это Он вверил жену вашей заботе. Спросите у вашей супруги, что вы должны делать, чтобы она чувствовала вашу заботу, и делайте это.

Т.Ф. Остапенко,  
семейный врач

# Величайшее сокровище

Задумывались ли вы, дорогие друзья, над тем, что мозг человека — это поистине чудо Божьего творения? Ни одно из сотворенных Богом существ на земле не обладает столь совершенным мозгом, как человек. Надеясь людей этим даром, Бог желал максимально приблизить их к Себе, сделать подобными Себе.

Головной мозг является основной частью нервной системы, посредством которой Бог может общаться с человеком и влиять на его внутреннюю жизнь. Нервная система координирует различные процессы, происходящие в организме.

Нервную систему подразделяют на центральную (ЦНС) и периферическую, а также вегетативную, которая, в свою очередь, делится на симпатическую и парасимпатическую. ЦНС включает в себя головной и спинной мозг, а периферическая — нервы, которые переносят импульсы к ЦНС и от нее. Нервы бывают чувствительные (переносят импульсы от кожи и мышц к ЦНС) и двигательные (переносят импульсы от ЦНС к мышцам, стимулируя их сокращение). Вегетативная нервная система регулирует работу внутренних органов и желез.

## Нервные клетки

Действующими клеточными элементами нервной системы являются **нейроны** — специфические клетки, функция которых схожа с функцией проводов в электромеханизме. Вспомогательными клетками являются клетки глии (нейроглия) и шванновские клетки, или леммоциты, образующие миелин. Они связывают, питают, защищают и поддерживают нейроны.

Существуют следующие типы нейронов:

- чувствительные (сенсорные) — передают информацию от периферии к ЦНС; они начинаются рецепторами, чувствительными к тому или иному раздражению (например болевые, вкусовые и т. д.);
- двигательные (мотонейроны) — передают информацию от мозга к мышцам и железам;

- интернейроны — обрабатывают информацию, полученную от чувствительных нейронов, и передают ее двигательным нейронам.

## Строение нейрона

- тело — сферообразная часть нейрона, содержащая ядро;
- дендриты — несколько тонких и коротких отростков с разветвлением на концах, переносят информацию к телу нейрона;
- аксон — длинный отросток, переносит информацию от тела нейрона; на дальнем конце аксон делится на несколько тонких отростков с выпуклостями на конце (терминалы аксона). Эти выпуклости близко подходят к дендриту соседней клетки, но не касаются его.

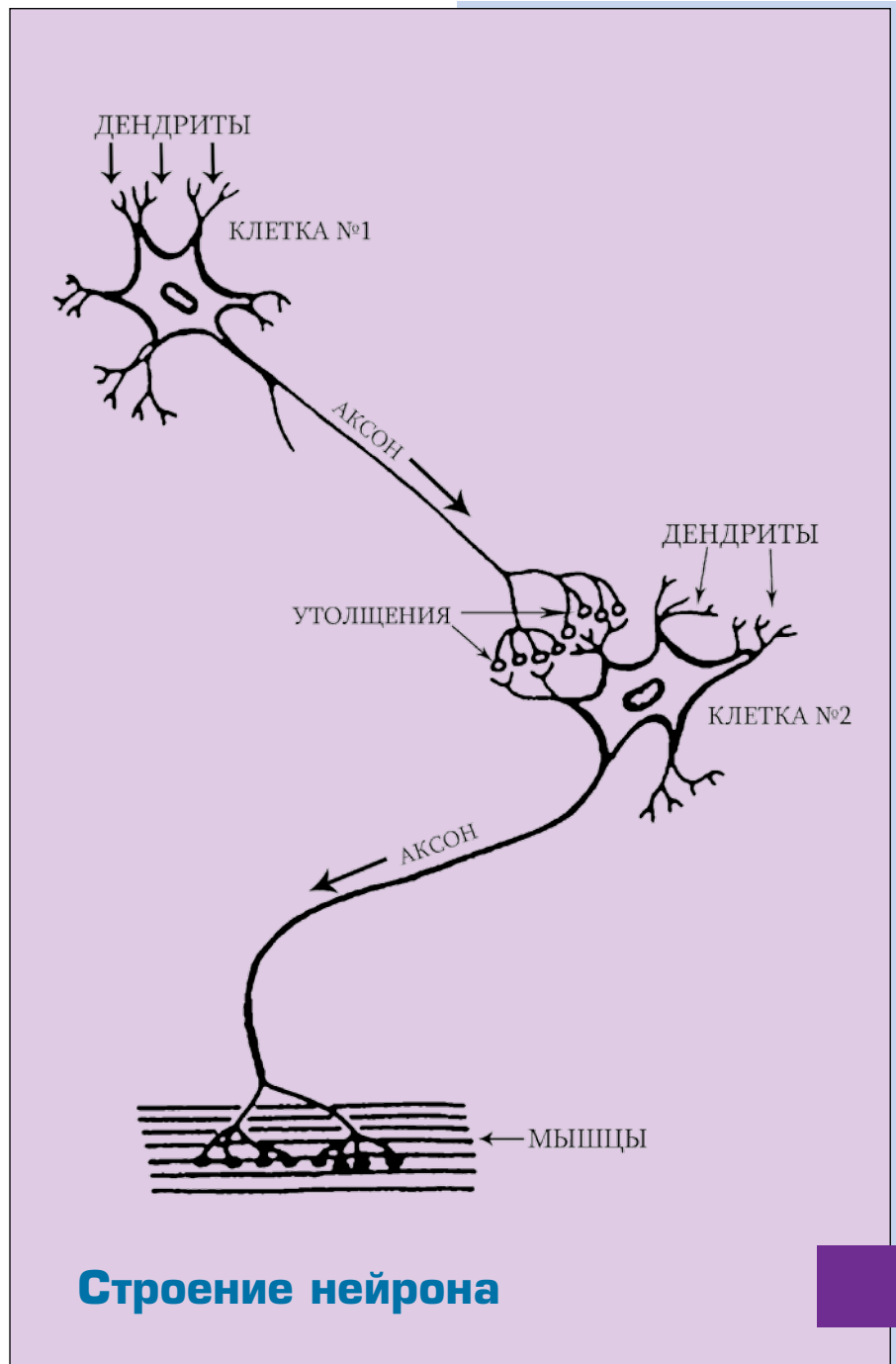
Пространство между концом аксона одной клетки и дендритом другой называется синапсом. От аксона

к дендриту информация передается посредством химических веществ — медиаторов (нейротрансмиттеров), которые вырабатываются в этих выпуклостях отростков. Одни из этих веществ являются стимуляторами передачи информации, другие — «тормозящими» веществами. Для увеличения скорости передачи многие аксоны имеют специальную миелиновую оболочку.

Сигналы всегда возникают в результате возбуждения одного или более дендритов и идут сначала в тело нейрона, а оттуда уходят по аксону. Благодаря синапсам мы можем запоминать, формировать привычки, учиться. Частое повторение заставляет импульс циркулировать по одним и тем же нейронам и их синапсам. Это увеличивает размер синапса, его работоспособность, скорость проведения импульса в нем и способствует формированию новых дополнительных синапсов. Синапсы чувствительны к концентрации кислорода, химическому составу плазмы, медикаментам, перенапряжению.

Упражняя мозг в различных сферах и разными методами, вы способствуете удлинению дендритов. Чем они длиннее — тем больше пространства для образования новых синапсов. В мозге вырабатывается нейротрофический фактор — вещество, которое стимулирует образование новых синапсов и защищает нейроны от повреждения. Умеренные физические упражнения, умственная активность увеличивают его выработку, а стресс, сильный и острый или хронический, — уменьшает.

При многократном повторении тех или иных действий мы приобретаем привычки. В нашем мозге при каждом действии или мысли импульсы проходят через ряд синапсов. Если действие повторяется многократно, то между нервными клетками, которые передают информацию об этом действии, образуется много синапсов, для того чтобы при таком же действии в следующий раз импульс мог быстрее передаваться от клетки к клетке. Вы замечали, что некоторые действия вы выполняете как бы автоматически, даже не задумываясь о них? Это возможно благодаря образованию большого количества синапсов на пути прохож-



## Строение нейрона

дения нервных импульсов, отвечающих за это действие. Таким образом, у вас сформировалась привычка. Если вам нужно оставить одну привычку и приобрести новую, то необходимо создать новые синапсы, по которым будет «бегать» нервный импульс. При этом новых синапсов должно быть больше, чем старых (для старой привычки), чтобы они количественно перевесили и помогли импульсу пойти по новому пути, а не по старому. Заметьте, что старые синапсы никуда не исчезают, и если вы решите вернуться к своей старой привычке, то у вас уже бу-

дут готовые синапсы для ее воспроизведения и не понадобится много времени для формирования большего их количества. По этой причине так трудно бывает оставить плохую привычку.

Помните, что каждое наше действие или мысль оставляют след в нашем мозге. Старайтесь каждый раз делать правильный выбор, изберите угодный Богу ход мыслей, и это поможет вам сформировать изначально хорошие привычки, чтобы затем не переучиваться. Молитесь о Божьей мудрости и Его водительстве в принятии любых решений.

# ЭТО ИНТЕРЕСНО



Несколько лет назад полиция города Хьюстон опубликовала «Десять правил воспитания малолетних преступников». Этот список показывает, какие ошибки допускают родители.



1. С младенчества давайте ребенку все, что он пожелает, и тогда он вырастет с уверенностью в том, что весь мир перед ним в долгу.

2. Когда он перенимает плохие слова, смейтесь над ним, тогда он будет думать, что это забавно. Это также будет поощрять его перенимать еще более «забавные» фразы, от которых у вас впоследствии волосы станут дыбом.

3. Никогда не давайте ему никакого духовного воспитания. Подождите, пока ему исполнится 21 год, а потом позвольте ему «решать самому».

4. Избегайте слова «плохо». Оно может развить комплекс вины. Это приведет к

тому, что позже, когда он будет арестован за угон машины, он будет уверен, что общество настроено против него и он подвергается преследованиям.

5. Подбирайте за ним все, что он разбрасывает, — книги, обувь, одежду. Делайте за него все дела, чтобы он научился перекладывать ответственность на других.

6. Пусть ребенок читает все, что ему попадет под руку. Стерилизуйте его посуду, а разум пусть питается чем попало.

7. Чаще ссорьтесь в присутствии детей, тогда они не будут шокированы, когда ваш брак распадется.

8. Давайте ребенку столько денег, сколько он захочет, но никогда не позволяйте самому зарабатывать. Почему его детство должно быть таким же трудным, как и ваше?

9. Не отказывайте ему ни в чем. Пусть всякое желание его плоти будет удовлетворено. Отказ может привести к огорчению, а для ребенка это вредно.

10. И, наконец, приготовьтесь к жизни, полной горя. Она вам гарантирована.

## Ответы: 10 отличий («ПЧЕЛЫ») на с. 9



## Конкурс «Найкраща стаття року»!

### Шановні читачі!

Ми будемо вам дуже вдячні, якщо ви будете не тільки читачами газети, але й візьмете участь у її створенні. Ми пропонуємо вам конкурс на «Найкращу статтю року». Надсилайте нам свої статті, рецепти, досвіди на тему здоров'я та сім'ї. Цікаві матеріали будуть надруковані. Автори трьох найкращих статей будуть нагороджені цінними книгами про здоровий спосіб життя. З нетерпінням чекаємо на ваші статті: [zdorovuj@gmail.com](mailto:zdorovuj@gmail.com) або за адресою видавництва «Джерело життя» (з поміткою на конверті: Для газети «Моя здорова семья»).

МОЯ  
ЗДОРОВАЯ  
СЕМЬЯ



Видавець — видавництво  
«Джерело життя»

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

Головний редактор видавництва  
Лариса Качмар

Відповідальний редактор  
Марина Становкіна

### Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії  
Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»

Тетяна Антонюк — директор відділу сімейного служіння УУК

Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»

Олена Яковенко — магістр психології

Лариса Сугай — магістр громадської охорони здоров'я

Мирослава Луцька — провізор

### Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк — доктор медичних наук, професор

Олексій Опарін — доктор медичних наук, професор

### Коректор

Олена Білоконь

### Дизайн та верстка

Юлія Смаль

### Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.

Адреса: 04107, м. Київ,

вул. Лук'янівська, 9/10-А

e-mail: [zdorovuj@gmail.com](mailto:zdorovuj@gmail.com)

тел.: 8 (044) 467 50 68

8 (044) 467 50 72

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

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