

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№5 2009



Здоровье — первое богатство,  
а счастливое супружество — второе.

## Прикосновение веры

«Если только прикоснусь к одежде Его, выздоровею» (Матф. 9:21).

5

## Мясо и рак желудка

Красное мясо может способствовать увеличению риска развития рака желудка у людей, инфицированных бактерией хеликобактер пилори.

6

## Финансовая катастрофа

Я состою в браке семь лет, и у нас произошла настоящая финансовая катастрофа!

7

## Поважайте права дітей

Пам'ятайте про те, що діти мають права, які потрібно поважати.

9

## «Комитет по поиску жены»

Начитанный, замкнутый и упорный французский реформатор и ученый — богослов Жан Кальвин к тридцати одному году все еще не был женат.

11

## Ключ к вашему браку

Брак — это единственная игра, в которой могут выиграть оба участника.

12



## ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

Вода необходима каждому человеку. Можно прожить долгое время без пищи, но не без воды. Почему же она незаменима? ▶

2



14

Удивительный фильтр



16

Что мне сегодня  
надеть?

# ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

Вода необходима каждому человеку. Можно прожить долгое время без пищи, но не без воды. Почему же она незаменима?

## ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ НЕДОСТАТКЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ?

Большинство людей полагаются на чувство жажды, определяя количество потребления воды, но это неточный индикатор. Жажда – это «крик организма» о помощи. Она свидетельствует о том, что в организме возникает критический недостаток воды.

Организм начинает страдать от обезвоживания еще до появления чувства жажды. Кровь становится густой и вязкой, что может усилить тромбообразование, замедляет кровообращение, ухудшается перенос кислорода эритроцитами, угнетается работа клеток иммунной системы, вследствие чего организм становится восприимчивым к заболеваниям. Возникает сгущение желчи, это способствует образованию камней в желчном пузыре. Человек страдает запорами. Высокая концентрация солей в моче служит фоном для образования камней в почках и возникновения инфекций мочевыводящих путей.

От недостатка воды страдает также мозг. Замедляется умственная деятельность, возникает состояние дремоты,

может возникнуть головная боль, человек становится раздражительным и нетерпеливым, повышается утомляемость, дети становятся непослушными и капризными. И это далеко не полный перечень изменений, происходящих в организме на фоне недостатка воды.

Наш организм постоянно теряет воду, так как она занимает важное место в его жизнедеятельности. С мочой выводится приблизительно 1,5 л воды в день, через кожу – 0,5 л, при дыхании мы теряем 0,25 л воды, а со стулом – еще 0,25 л, всего – около 2,5 л. Эти потери необходимо восполнять. Частично это происходит за счет воды, содержащейся в продуктах питания, однако большую часть потерь нужно восполнять непосредственно водой, что для здорового взрослого человека составляет 6-10 стаканов в день в зависимости от массы тела, температуры окружающей среды, рода деятельности и интенсивности труда.

Чтобы определить, достаточно ли воды вы пьете, нужно измерить количество употребляемой жидкости и объем выделенной мочи – они должны быть приблизительно равны (в норме – расхождение до 0,5 л). Светло-желтый цвет мочи свидетель-

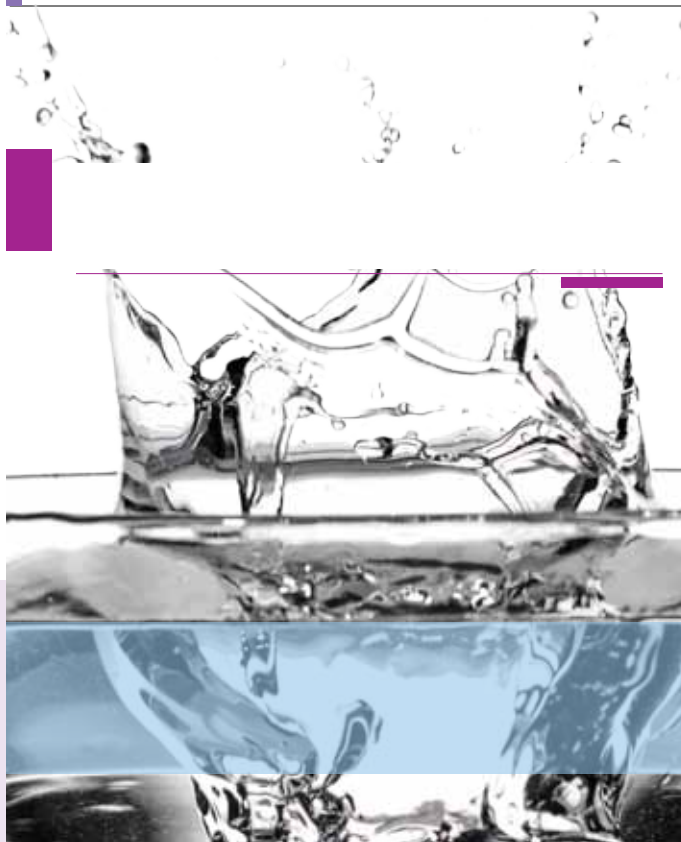
## В организме вода выполняет следующие функции:

- является главной составляющей человеческого организма: ее масса составляет почти 70% от общей массы тела;
- составляет 90% объема крови, участвует в поддержании кислотно-щелочного баланса организма;
- мозг на 80% состоит из воды;
- является хорошим «растворителем»: разносит все необходимые вещества в каждую клеточку нашего организма; через почки выводятся токсические продукты обмена веществ, растворенные в воде;
- является основной составляющей пищеварительных соков и грудного молока;
- участвует в терморегуляции организма;
- проникает в поры кожи, стимулируя и очищая ее;
- участвует в жизненно важных химических реакциях в организме;
- оказывает тонизирующее и лечебное действие при наружном применении.

ствует о достаточном количестве воды в организме. Если же моча темная, с резким запахом – это признак недостатка воды.

При значительной физической нагрузке, особенно в жаркую погоду, необходимо выпивать больше воды. В таком состоянии потери организма могут составлять до 2 л воды в час. Их необходимо восполнять соответствующим образом, употребляя больше воды, чем обычно (до 3 л в день). При этом она должна быть прохладной.

Необходимое количество воды нужно употреблять равномерно на протяжении дня. Во время еды или сразу же после приема пищи воду лучше не пить, так как при этом разбавляются пищеварительные соки и процесс пищеварения нарушается. Употреблять воду нужно за 15-30 минут до приема пищи и через 1,5-2 часа после него. К тому же, лучше ограничить ее употребление после 18:00, чтобы не просыпаться ночью. Для поддержания оптимального температурного режима организма температура воды должна быть в пределах 13-21°C. Если вода слишком холодная или горячая, то организму нужно тратить энергию для оптимизации ее температуры.



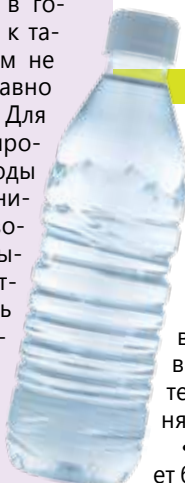
## ЗАМЕНИТЕЛИ ВОДЫ

Самым лучшим заменителем воды является... вода. Однако допустимыми заменителями могут быть травяные чаи и вода с соком лимона.

Прохладительные, слабоалкогольные напитки, соки, чай и кофе не могут заменить воду, так как содержат сахар, красители, кофеин, клетчатку и другие вещества, которые нуждаются в активном переваривании с участием пищеварительных соков. Это препятствует отдыху пищеварительной системы.

### КАКУЮ ВОДУ ПИТЬ?

Природный источник чистой питьевой воды – поистине Божье благословение. Однако далеко не каждый человек, живущий в городе, имеет доступ к такому источнику. Тем не менее, воду все равно необходимо пить. Для очищения водопроводной воды и воды из других источников можно использовать различные бытовые фильтры, отстаивать и кипятить ее. В городах можно приобрести питьевую воду, готовую к употреблению, только нужно выбирать негазированную.



содержать в чистоте, часто принимая душ или ванну. В противном случае шлаки, которые должны выводиться через кожу, становятся дополнительным бременем для других выделительных органов.

### ДУШ

Иметь возможность принять душ дома – большое благословение. Следующие рекомендации наверняка будут уместны и полезны:

- Следите, чтобы во время принятия душа в ванной комнате было тепло и не было сквозняков.
- Горячий душ оказывает бодрящее действие, поэтому он может быть хорошим заменителем кофе! Начните с температуры воды 40 °С и постепенно увеличивайте ее до 44-45 °С; продолжайте в течение 3-5 минут до согревания тела, а затем обливайтесь нейтральной водой (34-36 °С) в течение 1-1,5 минут. Не допускайте, чтобы горячая вода лилась вам на голову, лучше направляйте ее на плечи и шею. Перегревание го-

ловы обычно ведет к угнетению организма. Хорошо вытрите полотенцем. Ваше тело будет чистым, а кровообращение – активным с самого утра.

- Нейтральный душ хорошо принимать перед сном.

ким образом будет оказано тонизирующее воздействие на мышечную систему, и вы начнете день бодрыми и веселыми! Холодный душ можно применять только после консультации с врачом, так как существует мно-



Следует начинать с 40 °С, а затем постепенно снижать температуру до 34-36 °С и поддерживать этот режим 5 минут. После этого вытрите и ложитесь спать.

- Холодный душ лучше принимать с утра. Ему обычно предшествует горячий душ (40 °С), а затем температуру воды постепенно доводят до 21 и ниже. При этом важно вовремя остановиться, чтобы не замерзнуть. Та-

жесть заболеваний, при которых он противопоказан!

Водные процедуры оказывают не только бодрящее или успокаивающее воздействие, но также лечебный эффект.

Вода – это действительно эликсир жизни. Используйте ее, чтобы иметь отличное самочувствие!

### НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ВОДЫ

Абсолютная чистоплотность является существенной как для физического, так и для духовного здоровья. Через кожу из организма постоянно удаляются шлаки. Миллионы пор быстро засоряются и теряют проходимость, если тело не

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



## ОВОЩНОЙ СЛОЕНЫЙ САЛАТ

2 мелко порезанные луковицы  
100 г тофу, измельченного вилкой (по желанию)  
4 шт. картофеля, сваренные «в мундирах» и очищенные  
2 вареные моркови  
1 вареная свекла  
1 ст. л. лимонного сока  
2 ст. л. растительного масла или 1 стакан соевого майонеза  
соль по вкусу

Лук подсолить и добавить лимонный сок, дать постоять 10 мин., выложить на небольшое блюдо и посыпать тофу, сверху выложить тертый картофель, очищенный от кожуры, затем – морковь и свеклу, каждый слой немного подсолить. Верхний слой полить маслом или смазать картофель и свеклу соевым майонезом. Украсить зеленью. Разделить на 4-6 порций.

## ШВЕЙЦАРСКОЕ ТЕСТО

1 стакан нерафинированного масла  
1 стакан очень холодной воды (ледяной)  
1 ч. л. соли  
4-5 стаканов белой муки или муки 1 сорта

Взбить в блендере три первых ингредиента до пышной белой пены. Чем холоднее вода, тем лучше получится тесто. Жидкость вылить в емкость с мукой и замесить тесто. Если оно получилось мягкое, добавить немного муки. Если оно получилось крутым – вымесить. Чтобы определить, готово тесто или нет, нужно его раскатать. Если оно не рвется, то тесто готово.

«Священный долг всех, кто занимается кухней, – научиться готовить здоровую пищу. Чтобы приготовить еду аппетитную и в то же время простую и питательную, требуется умение и мастерство. Поварам следует знать, как приготовить простую пищу простым способом и в соответствии с принципами здоровья, чтобы она была приятна на вкус и вследствие простоты приготовления максимально полезна» (Э. Уайт. «Служение исцеления», с. 302–303). Эти слова были написаны свыше ста лет назад, однако они не утратили своей актуальности и в наше время. Приведенные ниже рецепты помогут заменить традиционные блюда, включающие продукты животного происхождения.

## ФОРМОВОЙ ДРОЖЖЕВОЙ ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ

1. 25 г дрожжей  
1 ½ стакана теплой воды
2. 2 стакана воды  
2 ст. л. сахара  
2 стакана муки  
¾ стакана отрубей
3. 5 стаканов муки  
1 стакан отрубей  
2 ст. л. растительного масла  
2 ч. л. соли без горки  
½ стакана изюма (по желанию), или  
½ стакана орехов, или  
1 ч. л. тмина, или  
1 ст. л. пряных трав

Развести дрожжи в теплой воде (1). В дрожжи добавить продукты группы 2, хорошо перемешать, дать подойти в теплом месте 30-40 минут. Добавить масло. Смешать в большой емкости продукты группы 3 и соединить с закваской, хорошо вымесить (не менее 10 минут). Поставить в теплое место на 2-3 часа. Когда объем теста увеличится в 2 раза, его нужно слегка вымесить, разделить на части, сформировать хлебцы и выложить их на смазанный маслом противень, поставить в теплое место и подождать, пока они увеличатся в 2 раза. Выпекать в духовом шкафу при температуре 180 °С в течение часа. За 5 минут до конца выпечки смазать сверху маслом или водой.

## ПИРОГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Тесто:  
½ порции **швейцарского теста**  
Начинка:  
1 ½ кг очищенного сырого картофеля, порезанного как на чипсы  
Соус:  
1 стакан орехов кешью или очищенных семян подсолнечника  
1 ½ стакана воды  
½ ст. л. соли  
7 долек чеснока  
2 ст. л. лимонного сока  
½ стакана растительного масла  
пучок петрушки  
2 ст. л. сухого картофельного крахмала

Раскатать тесто толщиной 0,5 см, выложить его на противень с бортиками высотой не менее 2 см. Размер противня – приблизительно 40x45 см. Равномерно выложить сырой картофель. Все ингредиенты для соуса, кроме петрушки и крахмала, взбить в блендере до получения однородной массы. Выключить блендер, добавить петрушку и крахмал. Снова взбить – не более 5 секунд. Залить картофель соусом полностью. Запекать в духовке при температуре 180 °С около 45 мин.

# Прикосновение

## Веры



«Если только прикоснусь к одежде Его, выздоровею» (Матф. 9:21). Эти слова произнесла несчастная женщина – женщина, двенадцать лет страдавшая от мучительной болезни. Она потратила все свои средства на врачей и лекарства, как оказалось, только для того, чтобы услышать, что ее болезнь неизлечима. Но когда она услышала о Великом Целителе, ее надежда вновь ожила. Она думала: «Если бы только я смогла подойти к Нему достаточно близко, чтобы можно было поговорить с Ним, я бы непременно выздоровела».

Христос направлялся в дом Иаира, иудейского раввина, умолявшего Его прийти и исцелить дочь. Душераздирающая просьба: «Дочь моя при смерти; приди и возложи на нее руки, чтобы она выздоровела» (Марка 5:23), – тронула сострадающее каждому, чуткое сердце Иисуса Христа, и Он, не медля, отправился вместе с несчастным отцом к его дому.

Им не удавалось прибавить шагу, потому что толпа теснила Христа со всех сторон. Прокладывая себе дорогу сквозь толпу, Спаситель приблизился к тому месту, где стояла эта больная женщина. Она пыталась пробиться к Нему, но тщетно. Теперь же ей представилась такая возможность. Но она не могла заговорить с Ним в такой обстановке. Ей не хотелось своей просьбой отвлекать Спасителя, который и без того очень медленно продвигался вперед. Но она слышала, что исцеление наступает даже от прикосновения к Его одеждам. И, боясь упустить последний шанс избавиться от своего недуга, она рванулась вперед, говоря себе: «Если только прикоснусь к одежде Его, выздоровею».

Христос знал каждую ее мысль, и Он направился туда, где она стояла. Он видел ее великую нужду и помог ей проявить веру. Когда Он проходил мимо нее, она протянула к Нему руку, и ей удалось

лишь дотронуться до края Его одежды. В тот же миг она поняла, что исцелилась!.. В одном-единственном прикосновении сконцентрировалась вера всей ее жизни, и ее недомогание и боль исчезли в мгновение ока. Она почувствовала нервную дрожь, как будто электрический ток прошел через каждую клеточку ее естества. Ею овладело ощущение абсолютного здоровья, «она ощутила в теле, что исцелена от болезни» (Марка 5:29).

Переполненная чувством благодарности, женщина горела желанием выразить ее Всемогущему Целителю, который через одно прикосновение сделал для нее больше, чем все лекари за двенадцать долгих лет. Но она не отважилась. Счастливая, с сердцем, полным благодарности, она пыталась выбраться из толпы. Вдруг Иисус остановился и, оглядываясь по сторонам, спросил: «Кто прикоснулся ко Мне?»

Изумленно взглянув на Него, Петр ответил: «Наставник! народ окружает Тебя и теснит, – и Ты говоришь: кто прикоснулся ко Мне?» (Луки 8:45)

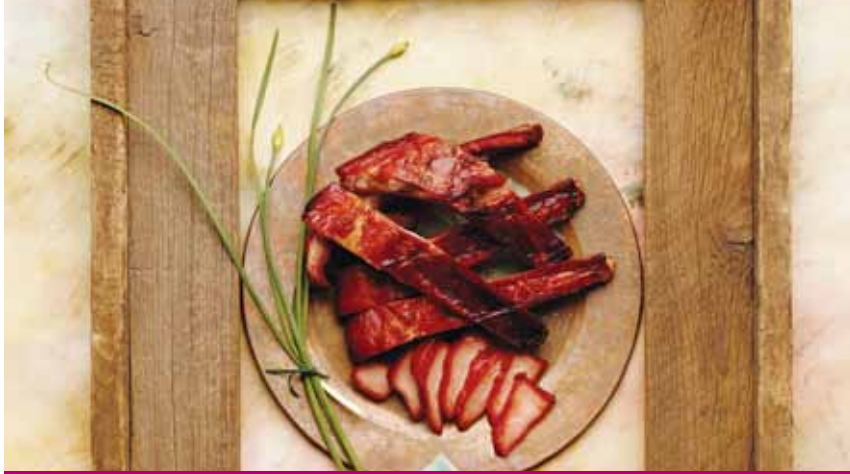
«Прикоснулся ко Мне некто, – сказал Иисус, – ибо Я чувствовал силу, исшедшую из Меня» (стих 46). Он сумел отличить прикосновение веры от случайных прикосновений беззаботной толпы. Некто прикоснулся к Нему

с верой и получил ответ.

Христос не задал этот вопрос ради собственного интереса. Это был урок для людей, для Его учеников и для этой женщины. Он хотел внушить надежду страждущим. Он желал показать, что именно благодаря вере Его исцеляющая сила совершила свое действие. Вера этой женщины и ее поступок не должны были остаться без результата. Бог должен быть прославлен ее благодарным признанием. Христос очень хотел, чтобы она поняла, что Он одобряет ее поступок, свидетельствующий о вере.

Не сводя глаз с женщины, Христос настаивал на том, чтобы Ему сказали, кто дотронулся до Него. Понимая, что прятаться нет смысла, она выступила вперед и, вся дрожа, бросилась к Его ногам. Со слезами благодарности она рассказала Ему, никого не стесняясь, почему она дотронулась до Его одежд, и о том, как она сразу же почувствовала себя здоровой. Она боялась, что ее прикосновение было самонадеянным и дерзким поступком, но ни единого слова осуждения не сорвалось с губ Иисуса Христа. Он произнес лишь слова ободрения. Эти слова шли из глубины любящего сердца, исполненного сочувствия к человеческому горю. «Держай, дочь! – сказал Он мягко. – Вера твоя спасла тебя; иди с миром» (стих 48).

# Мясо и рак желудка



Красное мясо может способствовать увеличению риска развития рака желудка у людей, инфицированных бактерией Хеликобактер пилори. Такие данные предоставил проект «Европейское перспективное исследование связи рака и питания» (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), в котором принимают участие более 500 тыс. мужчин и женщин в десяти европейских странах (Journal of the National Cancer Institute 98: 345, 2006).

■ Риск возникновения так называемого некардиального рака желудка увеличивается примерно в два раза с каждыми 60 г съеденного мяса в день. Но увеличение риска отмечено только у тех участников проекта, которые были заражены Хеликобактер пилори, которая в большинстве случаев способствует развитию язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки и рака желудка.

■ В США, по оценкам экспертов, 20% людей в возрасте до 40 лет и 50% в возрасте до 60 лет заражены Хеликобактер пилори, но у большинства из них рак желудка не развивается. Для определения заражения этой бактерией в исследовании использовали данные анализа крови.

Исследователи не установили связь между употреблением мяса и кардиальным раком желудка или пищевода, которые чаще связаны с кислотным рефлюксом (забросом содержимого желудка в пищевод). Число этих

заболеваний возрастает сейчас в США и Западной Европе.

■ **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Еще рано говорить о том, увеличивается ли риск заболевания раком желудка при употреблении мяса, но, в любом случае, лучше уменьшить его употребление, чтобы снизить риск заболевания раком толстого кишечника и число сердечно-сосудистых заболеваний (CSPI, Nutrition Action Health Letter, May 2006).

■ Интересно отметить, что еще в 1896 г. были записаны следующие слова: «Заболевание раком, возникновение опухолей и различных воспалительных процессов – это следствие употребления мяса... Результаты употребления мясной пищи могут стать очевидными не сразу, но это не свидетельствует о ее безвредности. Только очень немногих людей можно убедить в том, что именно мясо, которое они едят, отравило их кровь и причинило им столько страданий» (Э. Уайт. «Основы здорового питания», с.

## Меньше соли – меньше инфарктов

Уменьшение употребления соли способствует не только снижению артериального давления. Теперь ученые имеют веские доказательства того, что это также снижает риск развития инфаркта миокарда, инсульта. Уменьшается количество операций коронарного шунтирования, ангиопластики или других проблем, связанных с сердечно-сосудистой системой (Британский медицинский журнал 334: 859, 885, 2007 г.).

В конце 1980-х – начале 1990-х гг. были проведены два исследования, направленные на улучшение профилактики гипертонии. В них приняли участие 3000 человек в возрасте от 30 до 54 лет, страдающих гипертонией. В зависимости от рандомизации в ту или иную группу участникам назначили диету с пониженным содержанием соли (в среднем употребление соли уменьшилось на 800-1000 мг в день), которую они должны были соблюдать от 1,5 до 3 лет. (Все участники имели избыточный вес и диастолическое давление в пределах 80-89 мм рт. ст.)

Через 10-15 лет после окончания исследования ученые обнаружили, что риск сердечно-сосудистых заболева-



ний сократился на 25-30% среди тех, кто уменьшил употребление соли. Результаты были одинаковыми, независимо от массы тела, расы, пола или возраста участников.

До проведения исследования участники употребляли 3600 мг соли в день, во время исследования – 2600-2800 мг (на протяжении 1,5-3 лет). Такой результат вполне достижим, особенно если не перекусывать.

Очевидно, что совет, данный около 100 лет назад, актуален и сегодня: «Не употребляйте много соли, избегайте солений и пряностей, в изобилии ешьте фрукты...» (Э. Уайт. «Служение исцеления», с. 305).

# Финансовая катастрофа

## Вопрос:

Я состою в браке семь лет, и у нас произошла настоящая финансовая катастрофа! Я работаю целый день, но мы все равно не можем разобраться со своими финансами. Наши счета сводят меня с ума. Мой муж говорит, что будет оплачивать счета, но редко делает это вовремя. Несколько лет назад у нас за неуплату изъяли машину, мы постоянно превышаем кредиты в банке, а долги по кредитной карточке растут у нас на глазах. Я дошла до такого состояния, что не могу уснуть ночью. Я была воспитана по-другому и не привыкла жить в таком режиме. Еще до замужества я знала о легкомысленном отношении к деньгам моего будущего супруга, но я думала, что он станет более ответственным, после того как мы поженимся и у нас появятся дети. Как я ошибалась! Мне так стыдно! Я больше не могу слышать звонки от кредиторов! Можно ли что-нибудь изменить в нашей жизни?

## Ответ:

Вы всего лишь одна из многих семейных пар,отягощенных неконтролируемыми долгами. Во многом это происходит потому, что молодые пары никто не обучает распоряжаться деньгами. Современная философия гласит: «Расходуй и расходуй! Если у тебя нет наличных, списывай со счета. Если хочешь – возьми, потому что ты заслуживаешь этого!» Похоже, люди отказались от идеи сбережений ради какой-либо покупки.

В отличие от выбранного обществом курса, Бог желает, чтобы Его народ был свободен от долгов. Благословения, получаемые от жизни без долгов, обеспечивают не только финансовую свободу. Наше умение распоряжаться деньгами влияет на духовную сторону нашей жизни и семейные отношения. Ни один финансово обремененный человек не может быть духовно свободным. Долги и финансовая зависимость имеют далеко идущие последствия.

Как выбраться из долгов? Сейчас вы прочтете девять пунктов, разработанных с целью помочь парам выбраться из долговой западни.

1. Молитесь. Передайте владение всем вашим имуществом Богу. Затем просите Его о руководстве и о мудрости распоряжаться тем, что принадлежит Ему.
2. Прежде всего возвращайте Богу то, что Ему принадлежит. Десятина должна быть вашим первым обязательством: возвращайте 10% вашего дохода Господу, прежде чем распределите все остальные деньги. Без верного исполнения этого обязательства все другие усилия обречены на провал.
3. Составьте письменный бюджет. Сбалансированный бюджет является основным инструментом управления деньгами в любой семье. Составьте список всех ваших обязательств. Начните с долгов, которые необходимо вернуть. Включите сюда долги по кредитной карточке, все платежи и имеющиеся займы. Ежемесячные коммунальные платежи, например, за электричество и газ, не считаются долгом до тех пор, пока не ис-

тек срок оплаты, но все же включите и этот пункт расходов в ваш бюджет. Потребуется около месяца, чтобы записать все ваши расходы и увидеть, куда уходят деньги. Записывайте все, что вы потратили даже на газированную воду и мороженое. Затем проанализируйте этот список в конце месяца. Что можно исключить из него?

4. Составьте перечень вашего имущества. Запишите на бумагу все, чем вы владеете. Можно ли что-нибудь из этого продать и использовать деньги для сокращения долга? Подумайте о ценных предметах, которые вы не используете или в которых больше не нуждаетесь.

5. Продумайте план возврата долгов кредиторам. Большинство кредиторов готовы сотрудничать с людьми, которые честно хотят вернуть им деньги. Убедитесь в том, что каждый кредитор получит определенную сумму, но не выходите за рамки вашего бюджета. Решите, какие долги необходимо выплатить сначала, опирайтесь на два фактора: размер долга и процентную ставку. В большинстве случаев целесообразно выплатить вначале наименьшие долги. Вы испытаете облегчение, избавившись от них, и освободите определенное количество денег для выплат по другим кредитам. Подумайте также о процентной ставке по каждому из ваших кредитов. Постарайтесь закрыть в первую очередь кредиты с высокой процентной ставкой.

6. Подумайте над возможностью дополнительного заработка. Независимо от зарабатываемых нами денег, мы склонны тратить больше, чем зарабатываем. Можете ли вы с мужем иметь дополнительные деньги без ущерба для ваших отношений с Господом и семейных взаимоотношений?

7. Не накапливайте новые долги! Единственный способ не накапливать новые

долги – расплачиваться за все покупки наличными, чеком или платежной картой. Отложите в сторону или уничтожьте все кредитные карточки, пока не расплатитесь с долгами. После этого либо вообще не пользуйтесь кредитными карточками, либо используйте только то, что сможете покрыть в течение тридцати дней. Кредитные карточки просто опасны!

8. Подумайте о радикальных переменах в вашем образе жизни. Многие люди сокращают свои расходы с целью покрыть все долги, продавая дома и переезжая в меньшие дома или даже временно съезжая с другими членами семьи, пока снова не станут на ноги. Вы можете продать за наличные относительно новые машины и купить менее дорогие – подержанные.

9. Не сдавайтесь! С самого начала вы будете придумывать сотни причин, почему вам необходимо отложить эти действия или остановиться на полпути. Не поддавайтесь этому искушению! Пройдите путь до конца, и вы увидите, что значит жить без долгов. Бог желает, чтобы мы были свободны от долгов и служили Ему всеми нашими способностями и ресурсами. Когда мы в долгах, мы привязаны к нашим кредиторам и не можем полностью посвятить себя служению Богу. В Притчах 22:7 написано: «Богатый господствует над бедным, и должник делается рабом работодателя».

Вы можете стать свободными от долгов и пребывать в таком состоянии, если желаете этого и являетесь дисциплинированным человеком.

Также вы можете вам записаться на один из семинаров, где сможете больше узнать об этой проблеме и многом другом. Это опыт, изменяющий жизнь.

# «Взрослая» страничка

Подготовила **Лариса Сугай**

*Привет, ребята! Меня зовут Макси, я очень любознателен и люблю учиться. А еще мне нравится рассказывать другим разные истории. Читая эту страничку, мы с вами будем узнавать много нового. Чуть позже мы познакомимся ближе, а пока...*



Пишу вам в большой спешке, потому что у нас впереди грандиозные планы относительно отдыха. Нам срочно нужно подготовиться к отъезду. Вы, наверное, тоже куда-то поедете во время летних каникул, и я надеюсь, что вам пригодятся мои советы!

Вода – это вещество, в котором мы нуждаемся постоянно, а особенно в летнее время. А знаете почему? Потому что наш организм быстро обезвоживается (теряет жидкость) по причине высокой температуры воздуха. Так что нам с вами нужно употреблять больше жидкости, чем мы привыкли.

Но будьте особенно внимательны при выборе напитков, которые употребляете! Если вы поехали отдыхать на море или в горы, постарайтесь не пить водопроводную воду – это может быть опасно для вашего здоровья. Лучше всего использовать фильтрованную воду или покупать воду в бутылках, но не сладкую и без газа. Если же вы проводите свои летние каникулы в деревне, то вода из колодца вполне подойдет для защиты от обезвоживания.

Если вы собрались искупаться в водоеме, позаботьтесь о том, чтобы рядом был кто-либо из взрослых, он поможет вам, если возникнет такая необходимость. И, конечно же, не уходите из дома, не известив родителей, куда вы направляетесь.

Если вода в водоеме (море, речке или озере) прохладная, лучше подождать несколько дней, чтобы она достаточно прогрелась. Ну а время ожидания можно провести достаточно активно: поехать на экскурсию, чтобы посмотреть достопримечательности того места, где вы находитесь, или выйти на природу.

Когда после купания вы выйдете из воды, хорошо вытрите полотенцем и побудьте некоторое время на солнце, чтобы согреться. Не забывайте, что шляпу или другой головной убор нужно носить все время, особенно в период с 11 до 16 часов, потому что в это время солнце особенно яркое и сильное.

Куда бы вы ни отправились этим летом – на море или в горы, – помните, что в летнее время нам нужно пить больше воды, чтобы поддерживать нашу кожу в хорошем состоянии. И не только кожу, но и весь организм. Надеюсь, вы знаете, что наш мозг на 85% состоит из воды? Чтобы наслаждаться красотой, которая нас окружает, и запомнить этот отдых надолго, нужно употреблять много воды – тогда память не подведет! Наслаждайтесь красотой цветов или концертом, который устроили лягушки.

Но летом нас ждут не только прелести природы. Помните, что летом вечерний воздух пропитан «звоном» комаров. Интересно, есть ли такой человек, которого никогда не кусали комары? Вряд ли... Знаете, почему у нас на месте укуса появляется небольшая припухлость? Потому что комары вводят нам вещество, которое предотвращает свертываемость крови. Некоторые люди настолько чувствительны к этому веществу, что на коже у них остается большое пятно, которое постоянно чешется.

Если вы хотите избежать подобных неприятностей, купите в аптеке специальные кремы (или другие средства) от укусов насекомых. А если такого крема у вас нет, просто ешьте больше чеснока (кровососущие плохо переносят его запах), одевайтесь в светлую одежду днем и закрывайте тело вечером, а еще запаситесь... терпением! Потому что укусов вам не избежать. Но пусть это не испортит вам отдых!

*Желаю вам приятного отдыха!  
До новых встреч!*

*Макси*





# Кроссворд «Вода в нашем мире»



## По горизонтали:

1. Место, где вода падает с большой скоростью.
2. Осадки, падающие с неба, из-за чего нужно брать с собой зонтик.
3. Вода – естественный \_\_\_\_\_ в нашем организме.
4. Маленькая частичка воды.
5. Белые хлопья, которые падают с неба в зимнее время.
6. В морозное утро он украшает ветки деревьев.

## По вертикали:

1. Вода при минусовой температуре.
2. Большие замерзшие запасы пресной воды.
3. Место, где практически не растут растения.
4. Она в большом количестве содержится в морской воде.
5. Место, где дети любят скользить в зимнее время.
6. Вода в газообразном состоянии.
7. Этот орган на 85% состоит из воды.

По горизонтали: 1 (водопад); 2 (дождь); 3 (растворитель); 4 (капля); 5 (снег); 6 (ицей).  
По вертикали: 1 (лед); 2 (ледники); 3 (пустыня); 4 (соль); 5 (ка-ток); 6 (пар); 7 (мозг).

**Ответы на кроссворд «Вода в нашем мире»**

## Поважайте права дітей

Пам'ятайте про те, що діти мають права, які потрібно поважати. Діти мають певні потреби, котрі їхні батьки повинні визнавати й поважати. Вони мають право на такі освіту й виховання, які зроблять їх корисними, шанованими й улюбленими членами земного суспільства, а також придатними увійти до чистого і святого суспільства майбутнього.



Молодь потрібно навчати, що нинішній і майбутній добробут значною мірою залежить від звичок, яких вони набувають у дитинстві та юності. З раннього віку навчайте їх покорі, самозре-ченню та піклуванню про щастя інших. Вони мають знати, як вгамувати свої пристрасті, стримуватися від різких слів, постійно виявляти доброту, люб'язність та самовладання. Діти за своєю вдачею є вразливими, хоча й люблячими істотами. Їх можна легко втішити і легко засмути-ти. Лагідно навчаючи дітей за допомо-гою слів і вчинків, сповнених любові, матері зможуть повернути їхні серця до себе. Виявляти суворість і причепливість до дітей – велика помилка. Необхідні постійна твердість і спокійне управління, щоб підтримувати дисципліну в кожній сім'ї. Говоріть спокійно, поведіться роз-умно й розважливо, не ухилийтеся від виконання того, про що ви говорили.

Вам буде віддячено за вашу любов до дітей. Не відштовхуйте їх від себе байдужим ставленням до їхніх дитячих захо-плень, радощів і прикрас. Нехай ваше обличчя ніколи не має похмурого вигля-ду, а грубе слово не зривається з ваших уст.

# Хронический ЦИСТИТ

Это хроническое воспаление мочевого пузыря, которое чаще всего вызывается бактериями или химическими раздражителями. Предрасполагающие факторы к развитию воспаления: переохлаждение, стресс, физические перегрузки, аллергия, несоблюдение правил личной гигиены и хроническое обезвоживание организма при недостаточном употреблении воды.

**Эти факторы значительно увеличивают риск проникновения и размножения бактерий в стенке мочевого пузыря.**

**Хроническим циститом чаще всего болеют женщины. Проявляется заболевание частыми настоятельными позывами к мочеиспусканию, болями или ощущением жжения при мочеиспускании, иногда появлением гноя или даже крови в моче, из-за чего моча становится мутной и немало меняет свой обычный цвет.**

## Диета

Исключите из вашего рациона продукты, вызывающие аллергию, чаще всего это молоко, яйца, рыба, шоколад.

Исключите также метилксантины, которые раздражают слизистую мочевого пузыря. Они содержатся в кофе, чае, напитках «Кола», шоколаде. Кроме того, эти вещества известны как стимуляторы развития раковых опухолей.

Все специи, включая черный и красный перец, имбирь, корицу, карри, гвоздику, мускатный орех, действуют на мочевой пузырь подобно метилксантинам. Вместо них вы можете использовать душистые травы: тимьян, базилик, мяту.

Продукты, содержащие сахар, ослабляют иммунную систему и способству-

ют размножению бактерий, поэтому их лучше исключить.

Очень полезным является сок или морс из клюквы. Пейте его несколько раз в день.

## Фитотерапия

Чередуйте сборы: № 1 из кукурузных рылец, корня лопуха и № 2 из толокнянки, молотых семян арбуза (по 1 ст. л. каждого растения). Заваривать по 1 ч. л. сбора на 200 мл кипятка. Принимайте по 1 стакану каждый час во время обострения, пока симптомы не уменьшатся, затем по 1 стакану 4 раза в день еще 3-5 дней. Если признаки заболевания не исчезают, продолжите прием травяного чая до 1 мес. Через 1 мес. перерыва курс надо повторить, но при этом использовать второй сбор трав.

## Гидротерапия

**(При отсутствии противопоказаний)**

Тепловые и контрастные процедуры на область живота противопоказаны при наличии опухолевых заболеваний органов брюшной полости, поэтому перед применением процедур посоветуйтесь с врачом.

- Горячая сидячая ванна в течение 15-20 мин., в конце – короткое обливание холодной водой нижней части туловища (30 сек.); несколько раз в день.

- Чередование горячей сидячей ванны по 5-6 мин. и обливания холодной водой нижней части туловища в течение 30 сек., повторить 3 раза; 2 раза в день.

- Горячая грелка на низ живота или область промежности (20-30 мин.) уменьшает боли и дискомфорт при мочеиспускании; несколько раз в день.

Перед проведением вышеуказанных процедур обязательно проконсультируйтесь с врачом!

## Другие советы

- Пейте достаточное количество воды – 8 стаканов в день плюс травяной чай.

- Не допускайте переохлаждения. В Германии врачи характеризуют цистит как «болезнь холодных ног».

- Носите только натуральное белье из хлопка или шелка и не используйте нейлон или синтетику.

- Соблюдайте правила личной гигиены, пользуясь горячей водой.

- Старайтесь не принимать с целью гигиены ванны, особенно жемчужные или с использованием соли, масел. Даже мыло может усиливать симптомы цистита.

- Противозачаточные таблетки и мази могут вызывать цистит. Посоветуйтесь со своим врачом относительно их применения.

**Желаем вам здоровья и мира!**

Уильям Дж. Петерсен

## «КОМИТЕТ ПО ПОИСКУ ЖЕНЫ»

Начитанный, замкнутый и упорный французский реформатор и ученый-богослов Жан Кальвин к тридцати одному году все еще не был женат. Три человека, которых Жан уважал больше всего — Уильям Фарель, Мартин Буцер и друг Лютера Филипп Меланхтон, — убеждали его всерьез задуматься о женитьбе. Более того, они прилагали все усилия, чтобы найти подходящую кандидатуру.

«Комитет по поиску жены» трудился в течение полутора лет. Жан, со своей стороны, не был полностью безучастным. Он знал, чего хотел, и объяснил это также своим друзьям: «Всегда помните о том, что именно я стремлюсь найти в ней. Ибо я не такой безумный влюбленный, который перенимает грехи от той женщины, которая соблазнила его своей внешностью. Красота привлекает меня лишь при следующих качествах девушки: если она добродетельна, не слишком шумна и горделива, если она экономна, терпелива и если есть надежда на то, что она будет заботиться о моем здоровье».

«Комитет» предлагал Жану Кальвину различные кандидатуры. Состоятельная немка из Страсбурга, от которой Жан отказался из-за ее денег. Сорокапятилетняя женщина, прекрасно владевшая французским языком (что было немаловажно для ученого-богослова, жившего во Франции), с которой Кальвин не хотел даже познакомиться, так как она была старше его на пятнадцать лет. Третья кандидатура, предложенная «комитетом», заинтересовала Жана. Это была небогатая женщина с хорошей репутацией, обладавшая многими чертами, которые он хотел бы видеть в

своей жене. Однако, встретившись с ней, Кальвин решил, что не хочет такую жену.

Пережив три неудачных попытки найти жену, «комитет» разочаровался и как-то сам собою расформировался, отчасти из-за отказов Жана, отчасти из-за неспособности подобрать новые кандидатуры.

И тогда Жан Кальвин вспомнил о вдове из того маленького прихода, где он был пастором. Всего несколько месяцев прошло со времени смерти ее мужа. Кальвин вспомнил, как нежно заботилась Иделетт де Бур Стордет о своем муже, когда он сильно болел, и решил, что она станет для него прекрасной женой и помощницей. К тому же Иделетт была очень привлекательной женщиной. Через два месяца они поженились.

После первого брака у Иделетт осталось двое детей, которыми Кальвин заменил отца. Трое их совместных детей умерли сразу же после рождения, что заставило супругов сильно переживать. Слабое здоровье было не только у Жана, его жена также постоянно болела. Сразу же после венчания они оба слегли в горячке и проболели около двух недель. Так как Кальвин много времени проводил в разъездах, то за девять лет их совместной жизни больше все-

го времени, которое они провели вместе, пришлось на болезни.

Иделетт старалась во многом поддерживать Жана. Когда Кальвин отправлялся на важные богословские собрания в Вормсе (Германия), которые длились порой около трех-четырёх месяцев, его жена терпеливо заботилась об их хозяйстве. Благодаря ей их дом всегда восторгал гостей. Три спальни, гостиная, кабинет и кухня выглядели уютными, в них всегда царил порядок. На заднем дворе дома был сад, там росли цветы. Жан очень любил показывать гостям небольшой огород, которым занималась его жена.

Хотя у Иделетт и было слабое здоровье, она прилагала много усилий, чтобы ее муж был более уравновешенным и спокойным человеком, этого ему как раз не хватало в общении с другими людьми. Друзья отмечали, что Жан стал гораздо сдержаннее с тех пор, как женился.

Но Иделетт чувствовала себя все хуже и хуже. Кальвин писал: «Она очень больна, едва держится на ногах».

Судя по всему, у нее был туберкулез. Ей было всего сорок лет. Умирая, Иделетт просила Жана позаботиться о ее детях. «Я предала их Господу, — прошептала она, — но хочу, чтобы ты пообещал мне, что не будешь относиться к ним с пренебрежением». Он исполнил свое обещание ей это.

Когда Иделетт уже не могла говорить, Кальвин беседовал с ней о любви Христа, вечной жизни и благословениях тех девяти лет, которые они прожили вместе. Вскоре Иделетт скончалась. Горе Жана было огромным. Неделий позже он писал своему другу: «Воистину, мое горе невероятно велико, подобное переживают немногие». Он называл ее уникальной женщиной и решил больше никогда не жениться, хотя ему было всего сорок лет.

Жан Кальвин прожил еще пятнадцать лет после смерти своей жены. Его общественное служение было очень активным, но в личной жизни он оставался одинок. Любовь к Иделетт помогала ему на протяжении этих трудных лет сохранить мужество и силу характера.



# Ключ к вашему браку



Брак – это единственная игра, в которой могут выиграть оба участника. Взаимоотношения в браке не подразумевают, что у вас не будет разногласий. Но вы и ваш супруг(а) можете обсудить ваши разногласия и понять точку зрения друг друга.

Ваш партнер, возможно, воспитывался в другой культурной среде и поэтому реагирует на некоторые события не так, как вы. Тот факт, что нечто в семье ваших родителей происходило определенным образом, не означает, что в вашей собственной семье должно быть так же. Два человека, которые любят друг друга, но не могут понять один другого, очень страдают, постоянная боль присутствует во всем, что бы они ни делали. Разумеется, взаимопонимание не приходит само собой, оно не дается легко. Изначально у вас должно быть желание делиться своими представлениями о жизни, быть готовыми увидеть «другую сторону вопроса». Все это поможет и мужу и жене не только осознать, но и принять разницу во мнениях в некоторых ситуациях.

Очень часто молодые пары вступают в брак, ослепленные нереалистичными ожиданиями. Они думают, что их отношения должны все время сохранять высокий накал романтической любви. Одна молодая женщина как-то сказала: «Я хотела найти в замужестве удовлетворение всех своих желаний. Я хотела чувствовать себя в безопасности, чтобы кто-то обо мне заботился. Я хотела интеллектуальной поддержки и стабильности в финансовом плане – и немедленно. Но все оказалось не так, как я планировала!»

Люди ищут чего-то «волшебного», вступая в брак. Но не волшебство лежит в основе хорошего брака, а долгий и упорный труд. Хорошие результаты можно получить тогда, когда два человека объединяют свои усилия для создания прочной семьи и упорно, шаг за шагом, идут к этой цели.

Как же строить настоящий брак? Ис-

кать ответа и помощи в современном обществе бесполезно. Общество борется с кризисами, но еще сильнее запутывается в противоречивых идеях и ценностях. Ситуация кажется безнадежной. Но действительно ли все так мрачно? Да, общество не может ответить на вопрос, как создать истинный брак, но Бог может! Бог дал нам четкий образец брака, и если мужчина и женщина будут следовать этой модели, они смогут достичь гармонии и счастья, о чем они оба так мечтают.

Чарльз Шелд в книге «Письма Филиппу» рассказывает историю о двух реках, которые тихо и спокойно текли до тех пор, пока в одном месте не объединились. Когда их пути встретились, реки забурили и поднялись, словно хотели побороть друг друга. Но когда их течения слились, все успокоилось, и дальше продолжала течь спокойно и тихо одна река.

Д-р Шелд говорит, что хороший брак часто напоминает слияние двух рек. Когда два независимых потока бытия соединяются, происходит своего рода столкновение двух разных жизней. Личности вначале противостоят друг другу. Предпочтения не совпадают. Убеждения и привычки вступают в борьбу за власть. Иногда даже кажется, что любовь исчезла бесследно. Но это не так. Произойдет то же, что и в примере с двумя реками. То, что получится в результате борьбы, будет гораздо глубже, сильнее и прекраснее, чем ваша жизнь в одиночестве.

Некоторые психологи полагают, что брак – это определенный контракт, и многие люди слишком быстро его подписывают. Но так ли это на самом деле? В каждом контракте обязательно суще-

ствуют определенные условия. В нем присутствуют пункты «ЕСЛИ». И если какая-либо сторона нарушает эти условия, контракт расторгается. Но во время брачной церемонии не говорят ни о каких условиях; никто не произносит: «Если муж будет любить свою жену, она должна продолжать соблюдение контракта», или: «Если жена будет послушной, то муж должен выполнять свои обязательства». Брак является безусловным обязательством, которое принимают на себя два человека.

Библейский взгляд на брак записан в книге Бытие 2:24: «одна плоть». Джулиус Фритц в книге «Сущность брака» сравнивает семейные отношения с двумя комками глины: если вы возьмете темно-зеленой глины в одну руку, а светло-зеленой – в другую, вы сразу заметите различие в оттенках. Когда же вы смешаете эти два комка вместе, вы увидите глину одного зеленого цвета. Однако, присмотревшись, вы различите тонкие линии темно-зеленого и светло-зеленого цвета. То же самое происходит и в семье. Двое сливаются вместе и становятся одним целым, но каждый сохраняет свою индивидуальность и личные качества. В результате этого слияния рождается новая жизнь.

Христианский брак включает в себя не только гармоничное слияние двух людей. В этом браке присутствует третья Личность – Иисус Христос. Именно Он указывает направление в супружеских взаимоотношениях. Бог сотворил брак для дружеского общения. И ни одна пара не вступает в брак с хорошими навыками общения, этому нужно учиться. Любовь – это труд, и чтобы сохранить прекрасные отношения в браке, необходимо трудиться.

# Королева сім'ї

Король на своєму престолі виконує не більш важливу справу, ніж мати. Отож, у своїй сім'ї мати є королевою. Від неї залежить формування характерів дітей для вищого, безсмертного життя. Мати – королева сім'ї, а діти – її піддані.

Вона повинна усвідомлювати велич своєї справи – це надаватиме їй мужності. Вона повинна мудро керувати своїм домом, зберігаючи материнську гідність. Її вплив у сім'ї повинен бути переважачим, а слово – законом. Якщо вона християнка, котра підкоряється керівництву Божому, то буде в пошані у своїх дітей. Дітей потрібно виховувати так, щоб вони ставилися до матері не як до рабині, котра повинна прислужувати їм, а як до королеви, поставленої керувати ними, навчаючи їх «правилу за правилом, заповіді за заповіддю» (Ісая 28:10).



Еллен Уайт



## ■ Наочне порівняння цінностей

Мати рідко належним чином оцінює свою працю, часто вважаючи її важким і монотонним домашнім обов'язком. Щоденно, тиждень за тижнем виконує вона одні й ті самі справи, не помічаючи особливих результатів. Наприкінці дня вона вже не здатна згадати тих численних дрібних діл, які виконала. Спостерігаючи за успіхами свого чоловіка, вона розуміє, що не зробила нічого особливого, чим можна було б пишатися.

Батько часто приходиться додому гордим, із задоволенням перелічує, що встиг зробити протягом дня. З його слів стає зрозумілим, що мати повинна тепер прислужувати йому, оскільки вона нічого не робила, хіба що доглядала за дітьми, готувала їжу та прибирала дім. Вона не торгувала, як купець, не обробляла землю, як фермер, не працювала в майстерні, як механік, отже, не зробила нічого, що могло б її змучити. Чоловік критикує її, докоряє і наказує, ніби він – верховний правитель. Усе це є болісним для дружини та матері ще й тому, що вона надто втомилась, виконуючи свої обов'язки впродовж дня.

Якби можна було підняти завісу, щоби батько з матір'ю побачили, як Бог оцінює роботу, зроблену ними за день, як Його всевидяче око порівнює працю одного й другого, то вони були б здивовані цим небесним відкриттям. Батько почав би оцінювати свою працю скромніше, тоді як мати отримала б завзяття й нові сили продовжувати свою справу мудро, наполегливо й терпляче. Тепер вона знає її справжню

вартість. Якщо батько мав справу з речами, які щезнуть і проминуть, мати працювала над тим, щоб вдосконалити характери й розум дітей не лише для дочасного життя, а й для вічності.

## ■ Призначена Богом справа

Мати, котра охоче виконує обов'язки, покладені безпосередньо на неї, усвідомлюватиме, що її життя має сенс, оскільки Бог доручив їй справу, яку вона обов'язково повинна виконати. Заради цієї справи вона не має права принижувати свого розуму чи ослаблювати інтелект. Бог доручив матері виховувати дітей в послуху й остерженні Господньому. Такі поняття, як любов і страх Божий, мають раз і назавжди знайти свій відбиток у їхніх юних серцях. Робіть зауваження так, щоб вони зрозуміли: Бог навчає їх; Його прикро вражає обман, невірність і гріх. Бог настільки заповнить думки дітей, що своїми вчинками й словами вони прославлятимуть Його, а в майбутньому не будуть, як той очерет, що хилився від вітру. У серцях таких людей бажання ведуть боротьбу з почуттям обов'язку.

Привести дітей до Ісуса – це ще не все... Їх необхідно виховати, навчити, аби вони стали учнями Христа; нехай будуть «сини наші як парості, що ростуть у повнім віку молодечім. Дочки наші, немов стовпи наріжні, витесані, немов оті у палаці» (Псал. 144:12). Праця з формування, очищення і шліфування є справою матері. Характер дитини необхідно розвивати. Мати покликана писати на скрижалях сер-

ця уроки, які залишаться у вічності, й вона, без сумніву, викличе незадоволення Господа, якщо знехтує цією священною справою або дозволить комусь втручатися у неї.

## ■ Велике й благородне доручення

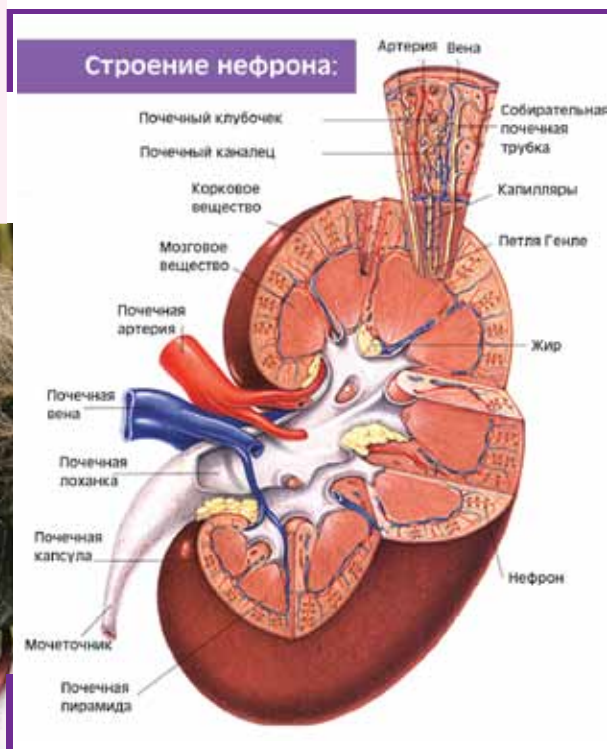
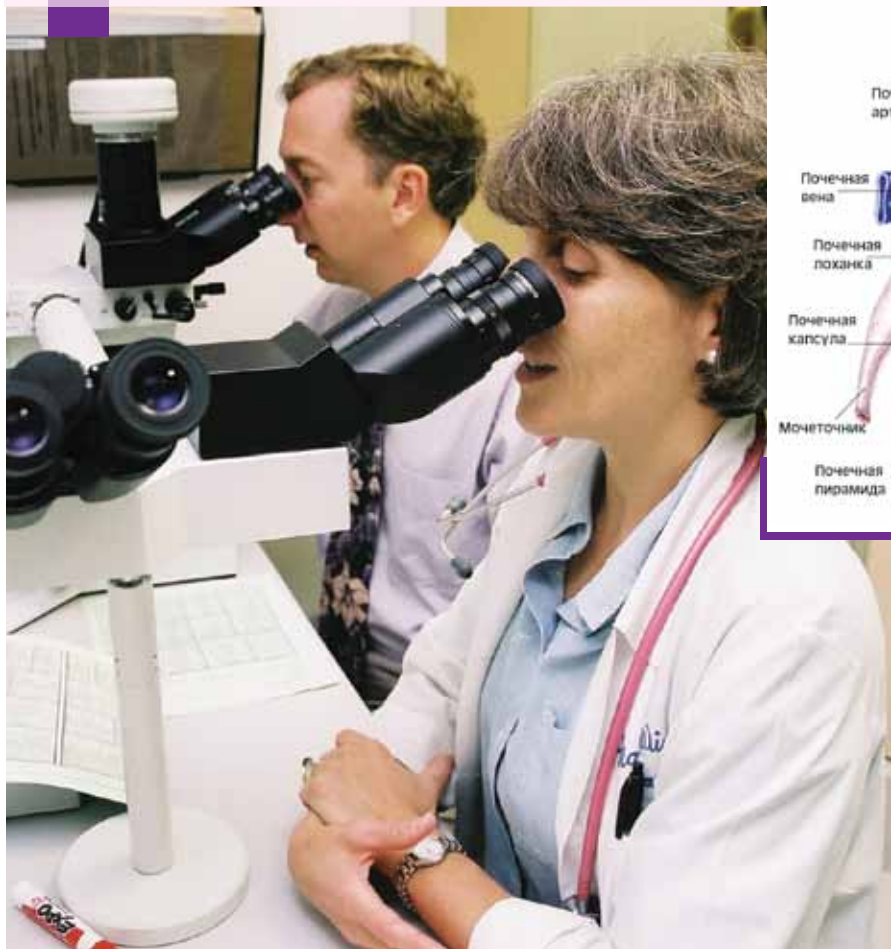
Кожній матері надаються неоціненні переваги й можливості, доручені безмежно дорогі інтереси. Скромні обов'язки, на які жінки дивляться як на працю, що втомлює, розцінюйте як велику й благородну місію. Перевага матері – своїм впливом благословляти світ. Діючи так, вона отримує радість і для власного серця. Вона може зробити шлях своїх дітей до славних висот прямим, хоча на ньому зустрічатиметься і світло, і темрява. Але лише та матір, котра намагається дотримуватись у своєму житті вчення Христа, може сподіватися на те, що сформує характери дітей за божественним зразком.

З усіх життєвих справ матері найсвятішим є її обов'язок щодо дітей. Але як часто цим обов'язком нехтують задля задоволення якихось егоїстичних бажань! Батькам довірені земні та вічні інтереси їхніх дітей. Вони повинні тримати кермо влади у руках і керувати своєю сім'єю так, щоб віддавати пошану Богові. Нехай Закон Божий стане мірилом, а любов керує вами в усіх справах.

Жінка повинна посісти становище, яке Бог призначив їй від початку: вона рівна чоловікові. Світ потребує матерів, котрі не лише носять ім'я матері, а й є такими в повному значенні цього слова.

# УДИВИТЕЛЬНЫЙ ФИЛЬТР

Видели ли вы когда-нибудь аппарат для фильтрации крови «искусственная почка»? Это аппарат достаточно внушительных размеров, с множеством трубочек, фильтров, кнопок и сложной системой управления.



от ударов и сотрясений. Верхние части почек прикрыты сзади нижними ребрами, что также усиливает защиту. В каждую из почек входит артерия, а выходят вена и мочеточник. Около 20% (1 л) всей перекачиваемой сердцем крови каждую минуту проходит через почки. За сутки выделяется приблизительно 1-1,5 л мочи.

■ Основным фильтрующим элементом почек является нефрон, состоящий из клубочков и канальцев, именно в нем образуется то, что мы называем мочой. В клубочках происходит фильтрация веществ из крови в так называемую первичную мочу, а в канальцах – всасывание многих веществ из первичной мочи обратно в кровь (реабсорбция). Нефрон состоит также из сети кровеносных капилляров, на которые разделяется артерия, входящая в почку, и сети выходящих канальцев. В этих канальцах происходит разделение веществ, содержащихся в крови: полезные всасываются обратно (реабсорбируются) в кровеносное русло, а вредные выводятся с мочой. К вредным веществам относятся мочевина, мочевая кислота, избыток ионов, меди, кадмента. Вода, содержащаяся в кро-

**Предназначен он для людей, почки которых не справляются с задачей очищения крови от веществ, образовавшихся в процессе жизнедеятельности организма и/или являющихся для него ядами (если почки перестают функционировать, человек умирает от накапливающихся в его организме ядов). Данный аппарат помогает очищать кровь таких больных. Бог поместил всю эту сложнейшую систему в органы размером чуть больше кулака — почки. Давайте рассмотрим подробнее этот шедевр Божьей мудрости.**

**Почки относятся к мочевыделительной системе организма. Кроме них к этой системе относятся два мочеточника, мочевой пузырь и мочевыводящий канал.**

■ Почки — это парный бобовидный орган; масса каждой почки — 150-160 г. Расположены они сразу перед позвоночным столбом, чуть выше уровня талии. Каждая почка окружена «жировой подушкой», которая защищает ее

ви, почти на 99% реабсорбируется в кровеносное русло. В крови остается также глюкоза, белок, другие питательные вещества, клетки крови и ионы, в том числе и большая часть натрия, который является составляющей кухонной соли.

В каждой почке — около 1-3 миллионов нефронов, однако работают они не все одновременно: 1/3 — работает, 1/3 — готовится к работе, 1/3 — отдыхает.

Моча, образующаяся в нефронах, собирается в чашечки, а затем в лоханки, откуда поступает в мочеточники.

■ Регулируют сложную работу почек гормоны гипоталамуса (антидиуретический гормон), коры надпочечников (альдостерон) и другие гормоны.

■ Функции почек:

- обеспечение водного и электролитного баланса организма;
- обеспечение кислотно-щелочного равновесия в организме;
- выведение токсических продуктов обмена веществ;
- производство ренина — вещества, которое регулирует уровень артериального давления;
- производство эритропоэтина — вещества, стимулирующего выработку эритроцитов.
- производство витамина D3 гормону (1,25 - дигидроксиголикальцеферол).

■ Мочеточники представляют собой узкие трубки диаметром менее 6 мм и длиной 25-30 см. Они собирают мочу из лоханок, и по ним она поступает в мочевой пузырь.

Мочевой пузырь служит резервуаром для мочи. Он расположен в тазу сразу за лобковой костью. Вместительность этого органа может достигать 700-1000 мл. На границе мочевого пузыря с мочеиспускательным каналом расположен сфинктер, который препятствует непроизвольному мочеиспусканию.

Мочеиспускательный канал (уретра) — узкая трубка, через которую моча выходит из мочевого пузыря.

Бог предусмотрел удивительную систему очистки нашего организма от продуктов обмена веществ. Если ей не мешать, но создать оптимальные условия для ее полноценного функционирования, она способна полностью очищать наш организм.

## Как помочь почкам?



**1.** Пейте много чистой воды! Недостаток воды ведет к увеличению концентрации мочи, что, в свою очередь, способствует развитию мочекаменной болезни, инфекции, рака.

«Вода — самый лучший напиток, способный очистить ткани организма» (Э. Уайт. Основы здорового питания, с. 421).

**2.** Регулярное принятие ванны или душа и стирка одежды облегчат работу почек по выведению токсинов.

«Абсолютная чистоплотность является существенной как для физического, так и для духовного здоровья. Шлаки постоянно удаляются из организма через кожу. Миллионы пор быстро засоряются и теряют проходимость, если тело не содержать в чистоте, часто принимая ванну; в противном случае шлаки, которые должны выводиться через кожу, становятся дополнительным бременем для других выделительных органов» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 276).

«Важно также, чтобы одежда всегда была чистой. Заношенное платье впитывает отходы жизнедеятельности организма, выходящие через поры. Если платье регулярно не менять и не стирать, кожа впитает все нечистоты обратно» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 276).

**3.** Избегайте чрезмерной физической нагрузки, однако ведите активный образ жизни, благодаря которому улучшается циркуляция крови в почках.

«Благодаря активным ежеднев-

ным занятиям на свежем воздухе печень, почки и легкие также укрепятся и будут хорошо функционировать» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 2, с. 533).

**4.** Не переохлаждайтесь. Переохлаждение предрасполагает к заболеваниям.

«Хорошее здоровье зависит от хорошего кровообращения. Особое внимание следует уделять конечностям, чтобы они были так же хорошо защищены, как грудная клетка и область сердца, где концентрируется больше всего тепла. Родители, выпускающие детей на улицу почти с голыми руками и ногами, приносят жизнь и здоровье своих детей в жертву моде. Если конечности не ходят в тепле так же, как и все тело, кровообращение бывает неравномерным. Если не утеплить как следует конечности, удаленные от жизненно важных органов, кровь приливает к голове, вызывая головную боль и носовые кровотечения или давящие ощущения в груди, вследствие чего возникает кашель или учащенное сердцебиение, из-за того что в этом месте скапливается слишком много крови. Кровь также может приливать к желудку, вызывая расстройство пищеварения» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 2, с. 531).

**5.** Тщательно выбирайте продукты питания. Острые приправы (красный острый перец, горчица и др.), уксус, избыток белка (особенно животного происхождения), алкоголь губительны для нежной и чувствительной ткани почек.

# Что мне сегодня надеть?



Каждое утро очень многие женщины открывают свои гардеробы и размышляют, что же им надеть.



Так что же выбрать – костюм или платье? Черный цвет или коричневый? Что предпочесть: хлопок, шерсть или что-нибудь искусственное? Если у вас есть маленькие дети, вам придется выбирать одежду и для них, хотя что бы вы ни выбрали, как правило, услышите в ответ: «Я это не надену!»

А вы знаете, что у Бога тоже есть «платяной шкаф», и вы можете подобрать что-нибудь для себя из Его запасов?

«Итак, оденьтесь, как избранные Божии, святые и возлюбленные, в...» (Колос. 3:12)

Далее Павел перечисляет пять позиций из Божьего гардероба: милосердие, благость, смиренномудрие, кротость, долготерпение.

«Не думаю, что мне стоит надевать долготерпение сегодня, ну, по крайней мере, до тех пор, пока я не выскажу мужу все по поводу того, каким тоном он вчера со мной разговаривал! Кротость? Нет, пожалуй, мне стоит сбросить немного в весе для нее. Смиренномудрие тоже не идет мне. Благость? Хм, в этом что-то есть, ду-

маю, она в самый раз подойдет для моих детей, а то они всегда спорят, что кому достанется!»

То, что Павел предлагал нам «облечься» в перечисленные качества, должно означать, что у нас есть выбор. Нам действительно необходимо что-то делать, если эти качества не стали неотъемлемой частью нашей жизни. Это значит, что нам необходимо вовремя вставать каждое утро, чтобы духовно облачиться в одежду из Божьего гардероба, прежде чем встречать новый день.

Но все эти отдельно взятые «наряды» не могут полностью сформировать наш облик. Свой выбор нам необходимо дополнить тем, что идеально подходит к любой выбранной нами «одежде». Стих 14 раскрывает тайну этой единственной вещи из гардероба Божьего:

«Более всего оденьтесь в любовь, которая есть совокупность совершенства» (Колос. 3:14).

Именно любовь делает нас наиболее привлекательными! Давайте выберем «одежду» из Божьего шифоньера!

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 громадської організації «Благодійний фонд 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

тел.: 8 (044) 467 50 68

8 (044) 467 50 72

## 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. Три найкращі статті 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»).

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.