



# Моя здоровая семья

Здоровье — первое богатство,  
счастлирое супружество — второе.

№ 5 (16) 2010

## ДЕЩО ПРО ЦУКОР

Цукор засмічує організм. Він створює перешкоду для функціонування живого механізму.

5

## ВНИМАНИЮ ПОДРОСТКОВ! ОПАСНЫЕ СМС

Шестнадцатилетняя девушка утратила способность брать предметы в руки в результате своего чрезмерного увлечения написанием смс-сообщений.

7

## РОЛЬ БАТЬКА В СІМ'І

Батько. Яким ми його уявляємо? Турботливим, сильним, готовим щохвилини прийти на допомогу, дати мудру пораду... Саме таким.

8

## СТРОЕНИЕ КОЖИ

Кожа представляет собой орган, имеющий сложную структуру и выполняющий разнообразные функции.

10

## ПСОРИАЗ

Выяснение причины и подбор правильного лечения псориаза представляют для врачей определенную трудность. То, что хорошо помогает одному пациенту, оказывает незначительный или нулевой эффект у другого. Однако существуют общие принципы, которые мы и рассмотрим в данной статье.

12

## МОЛОДЕЖЬ, ПРОЧИТАЙТЕ!

Молодые люди! Вы теперь решаете свою вечную участь! Поэтому я призываю вас серьезнее отнестись к той заповеди, с которой Бог связывает исполнение обетования...

13

## СТАТЬЯ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

13

## ЧТО ТАКОЕ СЕМЬЯ?

Семья — это отдельное государство, это целая организация, где стоятся взаимоотношения между людьми.

14



## Особиста гігієна шкіри

Щоб шкіра була здоровою і красивою, потрібно правильно і регулярно доглядати за нею. Стан шкіри людини безпосередньо залежить від загального стану організму, умов життя, санітарно-гігієнічного режиму та ін.

2



НАШИ РЕЦЕПТЫ:  
СОУСЫ 4



ЗАБЕГ ДЛИННОЮ  
В ЖИЗНЬ 16

Статтю підготував колектив лікарів санаторію «Наш Дім»

## Особиста гігієна шкіри

Щоб шкіра була здоровою і красивою, потрібно правильно і регулярно дбати за нею. Стан шкіри людини безпосередньо залежить від загального стану організму, умов життя, санітарно-гігієнічного режиму та ін. Недостатнє або неповноцінне харчування, незадовільні умови праці та побуту можуть стати передумовами для появи безлічі дерматозів (захворювань шкіри), особливо паразитарних та інфекційних.

Для профілактики шкірних захворювань дуже важливо неухильно дотримуватися гігієни шкіри і, по можливості, уникати дії шкідливих професійних та побутових факторів.

Нормальне функціонування травного тракту та повноцінне харчування сприяють підтримці здорового стану шкіри. Важливу роль відіграють вітаміни А, В, Е, С, РР. Недостатня їх кількість може призвести до появи або загострення багатьох шкірних захворювань, включаючи пооріаз і екзему.

Цілю вига охайність є суттєвою як для фізичного, так і для духовного здоров'я. Для віруючої людини, яка прагне до спілкування з Богом, охайність і дотримання чистоти в будинку є природними. Беручи до уваги вислів «чим серце наповнене, те й говорять уста», можна дійти висновку, що фізична нечистота відображає відсутність духовної й моральної чистоти. Існує і зворотній зв'язок: чистота тіла та оселі впливають на чистоту душі.

Для очищення шкіри від забруднень, шкірного сала, поту, мікроорганізмів і відмерлих лусок, а також для підтримки на її поверхні оптимального кислотно-лужного балансу, потрібне регулярне миття. Ванни тривалістю до 15 хвилин слід приймати як мінімум раз на тиждень, а душ без мила з водою кімнатної температури бажано щодня.

Для багатьох людей можуть бути корисними ранкові чи вечірні, холодні чи теплі ванни, оскільки це покращує кровообіг і робить його рівномірним, сприяє зміцненню і розуму, і тіла. М'язи стають еластичнішими, а інтелект – яснішим. Ванна заспокоює нерви, корисна для кишечника, шлунка, печінки, сприяє оптимальному травленню. Температуру води (від звичної температури до прохолодної) необхідно знижувати поступово, на один градус за 1-2 дні.

Шкіру обличчя та шиї потрібно мити теплою водою. Якщо шкі-

ра тонка й суха, чутлива до сонячних променів і атмосферних впливів, то краще уникати застосування мила й користуватися м'якою водою – кил'яченою, дощовою або водою провідною з додаванням чвертки чайної ложки харчової соди на 1 л. У будь-якому разі як після вмивання так і після ванни чи душу шкіру обличчя корисно ополоснути холодною водою. Слід пам'ятати, що гаряча вода знежирює шкіру, а дуже холодна сушить її.

Перед голінням краще вмитися гарячою водою, а після гоління протерти шкіру 0,5-1% саліциловим спиртом. Руки треба мити з милом водою кімнатної температури. Перед їжею і після відвідування туалету та інших місць громадського користування ця процедура обов'язкова.

Шкіру ніг (гомілки, стопи) потрібно мити щодня при підвищеній пітливості додавати 1 ст. л. столового оцту на 1 л води, область статевих органів



стір звільняти від бруду спеціальною нігтечистою. Пам'ятайте, що нігті на ногах стрижуть, не зрізаючи їх куточків, щоб запобігти їх вrostання в шкіру. Волосся миють залежно від ступеня забруднення.

Важливо захищати шкіру від травм, вони є воротами для гнійної інфекції. Влітку запобігати впливу прямого сонячного проміння (з 10 до 16 годин) необхідно за допомогою одягу з довгими рукавами, капелюхів, сонячних окулярів. Можна використовувати захисні креми. У жарку пору року краще надавати перевагу одягові з бавовняної або лляної тканини. Сонячні опіки призводять до розвитку раку шкіри та меланому. Проте помірні сонячні ванни корисні для шкіри. Під дією проміння в шкірі утворюється необхідний людині вітамін D, а також мелатонін, який надає шкірі засмагу, забезпечує її стійкість до інфекцій та профілактику раку. Сонячне світло має також і бактерицидні властивості, знищуючи хвороботворні мікроби на поверхні шкіри.

Помірна дія сонця, свіже повітря й водні процедури – це чинники, що підвищують стійкість шкіри (і організму в цілому) до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища і водночас до інфекції. Також корисні

заняття фізичною працею та фізкультурою.

Бездіяльність найчастіше стає родючим ґрунтом для захворювань. Фізичні вправи підсилюють та нормалізують кровообіг. На тлі бездіяльності кров схильна до застою в порожнинах організму (грудна, черевна, таз), а це сприяє активізації патологічної мікрофлори та зниженню імунітету організму, що призводить до багатьох захворювань. Процеси, що відбуваються в шкіряному покриві, також припиняються. Нечистоти з її поверхні не видаляються, як це було б при інтенсивному кровообігу. Подібний стан організму накладає подвійний тягар на органи виділення (особливо нирки).

#### Догляд за одягом та взуттям

Важливо також, щоб одяг завжди був чистим. Заношений одяг (особливо натільна білизна) вбирає відходи життєдіяльності організму, що вивіль-

няються через пори. Якщо його регулярно не змінювати і не прати, шкіра вбирає всі нечистоти назад і стає джерелом інфекції. Тому одяг необхідно регулярно прати або піддавати хімічному очищенню; взуття – просушувати і виставляти на сонце (дезінфекція). Неприпустиме користування чужим одягом і взуттям, оскільки вони можуть стати засобом поширення інфекції (особливо грибової) від хворої людини до здорової.

Гігієна одягу та взуття включає низку гігієнічних вимог до неї, основні з яких – теплозахисна здатність, вологомісткість внутрішніх шарів, низька здатність електризуватись, зручність пошиву, легкість. Гігієнічні вимоги до дитячого одягу та взуття зумовлені особливостями дитячого віку – рухливістю, інтенсивною терморегуляцією, слабкістю опорно-рухового апарату. Матеріали, з яких пошитий одяг для дітей, повинні бути натуральними (бавовна, вовна), пошив простим і вільним, зі зручними застілками. Взуття (шкіряне) повинно сприяти формуванню склепіння стопи, запобігати розвитку плоскостопості – мати широкий припіднятий носок і каблук заввишки не менше 10 мм, щільний задник, що забезпечує фіксацію п'яти. Кінчики пальців не повинні доходити до носка на 10 мм.

Для підлітків і дорослих в одязі та взутті можливе використання синтетичних матеріалів, наприклад, штучного хутра, волого- і вітрозахисних тканин для верхнього одягу, шкірозамінників для взуття. Взуття, призначене для постійного носіння, повинно бути легким, відповідати розміру й мати каблук не вище 3-4 см. Невідповідність його формі стопи, носіння тісного, вузького взуття на високих підборах призводить до деформації кісток і суглобів стопи, хребта, таза, до вкорочення литкових м'язів, розтягування зв'язок і вивихів гомілковостопного суглоба. Популярні серед підлітків кросівки повинні мати устілки та підкладку з гігроскопічного матеріалу, товсту еластичну підошву, міцний верх зі вставками ущільнювачами. Носити їх слід з вовняними або щільними бавовняними шкарпетками.

Постільну білизну, що контактує зі шкірою, слід міняти кожні 7-10 днів або частіше за необхідності.

Пам'ятаймо, що наш організм відділений від зовнішнього світу шкірою та слизовими оболонками. Від їхнього стану багато в чому залежить здоров'я і наших внутрішніх систем, і наш психічний та духовний стан. Охайність – один із основних принципів, що забезпечують повноцінне функціонування шкіри та слизової оболонки.

перед сном. Нижню білизну й шкарпетки або колготи необхідно міняти щодня.

Для шкіри корисний контрастний душ, він добре знімає втому, сприятливо впливає на шкіру, поліпшуючи її кровопостачання за рахунок періодичного звуження й розширення кровоносних судин. Починати його слід з теплої води, плавно збільшуючи її температуру. Потім потрібно швидко облитися холодною (для початку потрібно використовувати прохолодну, а не холодну воду). Повторювати процедуру треба 2-3 рази й завершувати прохолодною або холодною водою. Краще уникати переохолодження й не використовувати крижану воду.

Нігті, особливо в дітей, необхідно підстригати коротко (як правило, один раз на тиждень), це захистить від нагромадження під ними бруду та інфекції. Якщ у вас довгі нігті, їх слід мити щіточкою, а піднігтьовий про-

# СОУСЫ

## СОУС ИТАЛЬЯНСКИЙ

- 500 г спелых помидоров
- 1 головка репчатого лука
- 1 долька чеснока
- 1 сельдерей
- 1 морковь
- несколько листиков базилика и корешков петрушки
- 1 ч. л. муки
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 стакан овощного бульона
- соль

Овощи и зелень крупно нарезать и потушить в растительном масле, добавить муку, разрезанные на дольки помидоры, бульон и проварить все на слабом огне до размягчения. Протереть через сито и посолить. Базилик можно заменить майораном.

## ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС

- 4 дольки чеснока, нарезать тонкими ломтиками
- 5-6 мелко порубленных веточек петрушки
- ½ стакана оливкового масла
- ½ стакана воды
- 1 ч. л. муки

Нагреть оливковое масло в неглубокой сковороде, обжарить в нем чеснок. Добавить муку и помешать. Снять сковороду с огня и немного охладить. Затем влить воду и все тщательно перемешать, довести до кипения и варить на среднем огне 5 мин. Незадолго до окончания приготовления добавить петрушку. Подавать с макаронными изделиями.

Так же можно приготовить чесночный соус с грецкими орехами. Когда соус закипит, добавить 4 ст. л. мелко нарезанных грецких орехов.

## СОУС С СОЕВЫМ ФАРШЕМ

- 500 г соевого фарша
- 500 г консервированных помидоров с соком (помидоры очистить от кожицы)
- 2 моркови
- 1 крупная головка репчатого лука
- 1 корень сельдерея
- пучок петрушки
- 1 долька чеснока
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. любой овощной приправы
- 2 ст. л. растительного масла
- соль

Морковь нашинковать на крупной терке, корень сельдерея и лук мелко нарезать. Тушить морковь, лук и сельдерей в масле до размягчения. Сухой соевый фарш залить кипятком и оставить на 20 мин. Затем промыть его, отжать, выложить в овощную массу и тушить 10 мин. Томаты с томатным соком выложить в сковороду с фаршем, добавить томатную пасту, сухую овощную приправу, соль, чеснок. Помидоры размять. Довести до кипения и потушить еще 15 мин. При подаче посыпать зеленью петрушки.

## ФАСОЛЕВЫЙ СОУС

- 2 стакана вареной фасоли
- 2 луковицы, мелко нарезать
- 1 морковь среднего размера, потереть на мелкой терке
- 5 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. муки
- вода
- соль
- 1 ст. л. базилика
- 2 ст. л. кетчупа

Лук и морковь потушить по соте. Добавить муку, перемешать, тонкой струйкой влить воду, постоянно помешивая (масса по консистенции должна напоминать сметану). Добавить фасоль, базилик, кетчуп и соль по вкусу. Тушить 10-15 мин.

# БЕЗУМНА ГОНИТВА ЗА ГРОШИМА

*«Гроші – усьому голова» – така сучасна версія старого прислів'я. Люди завжди віддавали своє тіло й душу, щоб заробити якомога більше грошей. Безумна гонитва за ними поглинула людство. Вона руйнує життя, розбецує сумління, призводить до повстань та війн. Але люди вважають: якщо тільки в них буде більше грошей, вони стануть щасливими, тому не шкодують ані зусиль, ані часу для їх здобуття.*



замітка

## ДЕЩО ПРО ЦУКОР



*Цукор викликає бродіння, а це погано впливає на здоров'я, роблячи людину дратівливою й капризною.*

Зазвичай для їжі використовують надто багато цукру. Тістечка, солодкі пудинги, кондитерські вироби, желе, джеми – активні чинники нестравності. Особливо шкідливі креми й пудинги, в яких основними компонентами є молоко, яйця і цукор. Необхідно уникати одночасного використання довільної кількості молока і цукру.

Цукор засмічує організм. Він створює перешкоду для функціонування живого механізму.

Хочу розповісти випадок, який стався в Монткальм Каунті, Мічиган. Хворий виявився шляхетною людиною. Він був 183 см зросту і гарної зовнішності. Мене запросили відвідати його під час його хвороби. Раніше я вже розмовляла з ним стосовно його способу життя.

– Мені не подобається вигляд ваших очей, – сказала я.

Він споживав цукор у великих кількостях. Я запитала, чому він це робить. Він відповів, що відмовився від м'яса і не знає, що могло б замінити його краще за цукор. Його їжа не вдовольняла цього чоловіка просто тому, що його дружина не вмiла готувати.

Під час відвідування цього хворого я намагалася сказати якомога переконливіше, що потрібно робити, і незабаром його стан почав повільно покращуватися. Але він необачно застосовував свою силу, коли ще не був здатний це робити, і споживав у малій кількості їжу невідповідної якості, тому знову зліг. Цього разу йому нічим не можна було допомогти. Увесь його організм, здавалося, був живим осередком зіпсуття. Він намагався компенсувати цукром відсутність хорошого кухарства, а це тільки погіршило справу.

Я часто буваю за столом у братів та сестер і бачу, що вони вживають молоко й цукор у великій кількості. Це засмічує організм, подразнює органи травлення й уражає мозок. Усе, що перешкоджає активному функціонуванню живого механізму, безпосередньо позначається на мозку.

Тому менше споживайте цукру, щоб зберегти здоров'я!

Еллен Уайт

Потім люди починають розуміти, що не в грошах щастя. І щоб заповнити порожнечу, яку не можуть компенсувати гроші, стають жадібними і починають поклонятися їм. Скупі люди живуть тільки для того, щоб одержувати. Вони накопичують багатство, яким не можуть скористатися. Боячись щось втратити, жахаються від думки про бідність, вони ніколи не мають достатньо засобів.

Вони занепокоєні тільки собою. Апостол Павло писав про таких людей як про ознаку останнього часу: «В останні дні... люди будуть самолюбні, грошолюбні» (2Тим. 3:1, 2).

Жадоба накопичення позбавляє людей здатності бачити справжні цінності. Речі стають важливішими. Постійне прагнення стати багатшою спонукає людину обманювати, експлуатувати, вимагати, підкупляти, не турбуючись про інших.

Бідні і слабкі особливо страждають від жадібності оточуючих.

Із кожним днем у них стає менше можливостей, зростають їхні нещастя й бідність. Одна з ознак скорого повернення Христа – зростаюче багатство небагатьох і надзвичайна бідність більшості людей. Згідно зі звітом ООН, на нашій планеті щосекунди від голоду помирає одна людина. Із них 70% – діти до п'яти років.

Гроші важливі, але коли люди віддаляються від Бога, їхнє життя перестає приносити їм задоволення. Тоді з'являється одержимість багатством. Люди тримаються за багатство так, ніби це єдине джерело безпеки. Але це лише хиткий пісок.

«Складайте ж собі скарби на небі, де ні міль, ні іржа їх не нищить, і де злодії до них не підкопуються та не крадуть» (Матв. 6:20). Ось де знаходиться єдине джерело безпеки.

**Матеріал підготовлений на основі книги  
Олександра Буйона  
«Переможна хода Бога»**

## Незнайомець



Через кілька років після мого народження мій батько зустрів незнайомця, що недавно з'явився в нашому містечку. Тато був у захваті від нього і згодом запросив його поселитися в нашому домі. Незнайомця прийняли з радістю, і з того часу він жив з нами.

Минав час, я ріс, але ніколи не ставив під сумнів його значущість у нашій сім'ї. Мені приємно було проводити з ним час. Тато й мама були моїми вчителями: мама навчала мене відрізняти добро та зло, батько навчав послуху. Але незнайомець... Він нас так зацікавив своїми розповідями! Годинами ми були готові слухати про пригоди, таємниці та неймовірні події.

Якщо в мене виникало бажання дізнатися про щось із сфери політики, історії або науки, він завжди знаходив відповіді на мої запитання про минуле, розумів теперішнє, і, здавалося, міг навіть передбачати майбутнє! Саме він повів мою сім'ю на перший матч великої ліги з футболу. Він змушував мене пла-

кати і сміятися. Наш знайомий ніколи не припиняв розмовляти, але, здавалося, тато не заперечував. Іноді мама тихенько підводилася і виходила з кімнати, щоб насолоджуватися спокоєм і тишею на кухні, у той час як ми втихомирювали один одного, щоб почути те, що він мав намір нам розповісти. (Тепер я іноді замислююся – можливо, мама таємно молилася, щоб він покинув наш дім?)

Як глава сім'ї, тато завжди керувався певними моральними принципами, але незнайомець ніколи їх не дотримувався. Усі члени нашої родини розуміли, якою страшною є богозневага, від неї застерігали і наших друзів, і гостей.

Але гість, що затримався в нас надовго, дозволяв собі вживання слів, які ставили тата в незручне становище, змушували мене червоніти до кінчиків вух, а маму – заливатися рум'янцем. Батько забороняв вживати алкоголь, а незнайомець заохочував нас пити. Завдяки його розповідям цигарки стали чимось привабливим, вишука-

### Зерна істини

Я кладу малу зернинку  
В землю чорну і вогу,  
Вірю я, що Бог Всесильний  
Дасть життя її ростку.

Проросте з зерна маленький  
І тонесенький росток,  
Бог полле його дощами,  
Сонця промені дасть Бог.

Буду спати, а чи гратись  
Вдень, вночі і повсякчас,  
Бог про нього буде дбати,  
Щоб приніс він плід в свій час.

Так коли я сію слово  
Про Ісусову любов,  
Про Його життя безгрішне,  
Як пролив Він свою кров.

Вірю я, що Бог Всесильний  
Проростить в серцях слова,  
Дух Святий полле їх також,  
Будуть щедрими жнива!

І коли Господнє жниво  
Позбирає Бог серпом,  
Тоді в небі я побачу  
Тих, кого назвуть «плодом».

Тетяна Остапенко

ним атрибутом чоловічої гідності. Досить часто його коментарі були вульгарними, повними непристойних натяків і змушували нас відчувати себе не у своїй тарілці.

Лише тепер я розумію, що мої уявлення формувалися під впливом нашого співмешканця. Неодноразово цінності, які він пропагував, суперечили батьківським, але йому рідко докоряли і НІКОЛИ не просили покинути нашу домівку.

З того часу, як він став членом нашої сім'ї, минуло більш як 50 років. Він влився в наше середовище, але тепер вже не здається таким чарівним, як колись.

І все ж таки, якби ви завітали до моїх батьків, то і сьогодні би побачили, як він сидить у своєму звичному кутку, чекаючи на когось, хто б слухав його теревені і дивився, як він малює.

Як звати нашого знайомого? Ми називаємо його Телевізор. Нещодавно в нього з'явилася дружина, пані Комп'ютер.

**Уникайте знайомства з ним!**

Вниманию подростков!

## ОПАСНЫЕ СМС

## sms!



**Ш**естнадцатилетняя девушка утратила способность брать в руки предметы в результате своего чрезмерного увлечения написанием sms-сообщений.

Как сообщает The Daily Mail у Анни Левиц из Чикаго начали немать руки, появилась боль в запястьях. Теперь девушка вынуждена носить бандаж на обеих руках, делать обезболивающие инъекции и ожидать операции. Всею виной стало ее пристрастие к СМС, которое привело к развитию туннельного синдрома запястья.

Анни Левиц страдает sms-зависимостью. В связи с этим, врачи настоятельно рекомендовали ей

отказаться от написания СМС или хотя бы сократить их количество. Сейчас ей удалось уменьшить количество посылаемых в день СМС со 100 до 50. В общей сложности на данный момент она отправляет по 2000 СМС в месяц.

Родители девушки не решаются отобрать у дочери мобильный телефон, ведь в нем – вся ее социальная жизнь. Именно такая постановка вопроса ставит зависимость от СМС на один уровень с игровой и Интернет зависимостью. Неудивительно, что в мире начинают открываться реабилитационные клиники, ориентированные именно на данный тип зависимости.

По материалам  
<http://medinform.net/>

## АРИФМОГРАФ

С	С	А	М	У	И	Л
Г	А	Д	А	А	У	Е
А	Д	Д	С	А	Д	В
Д	О	О	С	О	В	И
А	К	Р	И	Д	Ы	А
Р	А	Р	Ф	А	А	Ф
А	Е	Р	А	Н	Н	А
П	И	О	Р	Д	А	Н

Прочитайте по горизонтали, вертикали и диагонали имена библейских героев, названия географических мест и другое.

## Кроссворд-головоломка

12	1	12		32	15	16	26	6	
19	16	5	6	18	8	1	20	30	
3		25	10	19	20	16	20	6	
17	21	20	30		19	3	16	11	?
23	18	1	15	6	15	10	6	14	
19	6	2	33		17	16		19	13
16	3	21		20	3	16	6	14	21

Используя алфавит, прочитайте совет псалмопевца молодым людям.

Ответ: Псалом 118:9

# Роль батька в сім'ї

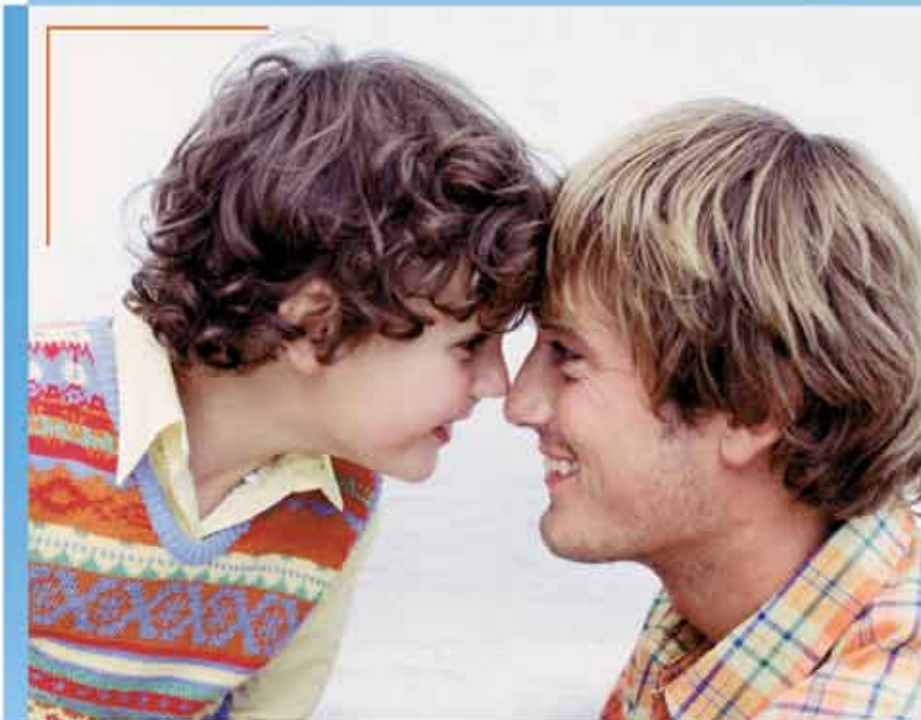
Останнім часом термін «одинокі матері» став чимось звичним, буденним. Більше того, такі одинокі матері захищені законом. Минули часи, коли це було чимось неприйнятним, навіть ганебним. Але Бог завжди бажає бачити повноцінну сім'ю, де є батько, мати й діти. З перших днів після народження дитина відчуває передусім присутність і любов матері. Материнська турбота надзвичайно важлива для дитини. Але минає час, дитина росте й починає відчувати гостру потребу в підтримці та захисті батька. Учені дійшли висновку – для повноцінного розвитку дитині потрібні і батько, і мати.

**Батько.** Яким ми його уявляємо? Турботливим, сильним, готовим щохвилини прийти на допомогу, дати мудру пораду... Саме таким.

Через складну економічну ситуацію в нашій державі деякі батьки настільки зайняті переживаннями за матеріальний стан своєї сім'ї, що нехтують своїм обов'язком підтримувати її духовний розвиток. Маленьким дітям потрібен дбайливий батько, котрий знаходив би можливість проводити час із сім'єю, гратися з дітьми. Коли діти дорослішають, у них виникає потреба в духовній підтримці, мудрих порадах. Часто батько, повертаючись додому після насиченого трудового дня, віддає перевагу відпочинку за телевизором чи комп'ютером, не помічаючи інших членів сім'ї. Такий батько стає для сім'ї лише джерелом забезпечення матеріальних потреб.

«Батько повинен зробити свій внесок у щастя сім'ї. Якими б не були його справи і турботи, вони не повинні затьмарювати щастя сім'ї; додому він приходиться з усмішкою і приємними

*Як багато прекрасних пісень та віршів присвячено матерям! І хоч в усі часи саме батько відігравав провідну роль у становленні сім'ї (що є звичним для всіх культур і націй на землі), пісні та вірші про батька трапляються набагато рідше. Сім'я – це Божественна інституція. Божий задум полягає в тому, аби сімейне коло – батько, мати й діти – існувало як єдине ціле.*



словами» (Е.Уайт. Християнська родина, с. 168).

Якщо подивитися на роль батька у світлі Слова Божого, можна зауважити, що він завжди був головним у сім'ї. Апостол Павло, даючи настанови своїм друзям в Ефесі, також звертає на це нашу увагу. «Бо чоловік є голова дружини, як Христос – Голова Церкви, Він же Спаситель тіла. Чоловіки, любіть своїх дружин, як і Христос полюбив Церкву й віддав Себе за неї» (Ефес. 5:23, 25).

Досить часто вислів «чоловік – голова» сприймається неправильно. Беручи його за основу, люди роблять висновки, що чоловік – це той, хто має право встановлювати закони та підкоряти інших членів сім'ї своєму авторитету. Але для правильного розуміння того, що значить бути «головою», потрібно взяти до уваги приклад люблячого Бога. Як Христос полюбив Свою Церкву й постраждав за неї, так і чоловік повинен любити дружину й дітей, щоб, дивлячись на земного батька, діти могли бачити й Отця Небесного.

«Чоловік і батько є головою сім'ї.

Дружина очікує від нього любові, розуміння і допомоги у вихованні дітей, і це цілком закономірно. Діти належать йому так само, як і їй, і він також зацікавлений у їхньому добробуті. Діти звертаються до батька за підтримкою і керівництвом; він повинен мати правильне уявлення про життя і знати, який вплив та яке спілкування буде корисним для його сім'ї; але понад усе він має керуватися любов'ю, страхом Божим і вченням Його Слова, щоб спрямувати своїх дітей на правдиву дорогу.

Батько є центром сім'ї. Він – законодавець, у характері якого виявляються такі позитивні якості, як енергійність, чистота, чесність, терпеливість, мужність, старанність і корисна діяльність. Певною мірою батько є священником сім'ї, котрий приносить ранкові й вечірні жертви на Божий жертвник. Уранці та ввечері батько, як священник сім'ї, повинен визнавати перед Богом гріхи, які протягом дня здійснив він і його діти...

У своїй родині батько представляє Божественного Законодавця. Він співп-



рацює з Богом, здійснюють сповнені милості задуми Божі та утверджуючи у своїх дітях принципи істини, прищеплюючи якості, що допоможуть їм виробити чистий добродієльний характер і бути слухняними не тільки своїм земним батькам, а й Небесному Отцеві» (Е.Уайт. Християнська родина, с. 168, 169).

Батько є центром сім'ї. Він – священник, котрий збирає свою родину для молитви, проводячи час в єднанні один з одним і з Господом. Приклад батька має надзвичайний вплив на дітей, які прагнуть у всьому його наслідувати. Те, як поводить батько в сім'ї, повністю відобразиться в житті сина.

Один батько був настільки заклопотаний своїми справами, що йому не вистачало часу для сімейної молитви і він на цьому постійно наголошував. Одного ранку його маленький син Івасик сказав матері: «Скоро я стану дорослим, і мені теж не потрібно буде молитися Богу». Здивувавшись, мати запитала, чому він зробив такий висновок. «Адже дорослі також моляться Богу, – сказала вона, – цього не роблять лише нехороші люди». Задумавшись, Івасик відповів: «Але ж тато – найкращий, а Богу не молитися». Увечері,



коли діти полягали спати, мама розповіла батькові про спостереження сина. Він нічого не відповів, але в його очах з'явилися сльози. Відтоді кожного ранку батько знаходив час для спільної сімейної молитви.

Хай кожен батько задумється над тими сімейними обов'язками, що покладені на нього. Адже наскільки організовано буде його сім'я, і як наслідок, суспільство, залежить саме від нього.

**Кожен з нас – дитя Небесного Отця, Який є найкращим взірцем і вчителем для своєї сім'ї. Це відповідальна роль. І тільки живучи за прикладом Христа, кожен батько зможе створити щасливу сім'ю й отримати рясні Божі благословення.**

## Изучайте с детьми книгу природы



Мир природы, который Бог дал в руки сынам человеческим, является ключом к сокровищам Его Слова. Невидимое открывается через видимое. Божественная мудрость, вечная истина, безграничная благодать постигаются посредством Божьих творений.

Привлекайте детей к исследованию наглядных примеров в природе, иллюстрирующих учения Библии. Найдите те образы, которые Христос использовал в Своем учении. И однажды дети научатся видеть Божью любовь в зеленоющем дереве или виноградной лозе, в прекрасной лилии или розе, в ярком солнце или звезде. Они услышат Его голос в пении птиц, шелесте деревьев, раскатах грома, а может быть, в морском прибое. Все в природе будет напоминать им драгоценные уроки Господа.

Для тех, кто таким образом познакомится с Христом, земля не будет больше одиноким и заброшенным местом. Она станет их домом, наполненным присутствием Того, Кто когда-то жил среди людей.



## Если ваш ребенок слишком робкий...

рию о том, как мощное воинство небесных ангелов защитило Елисея от окружившей его вооруженной вражеской армии. Расскажите о приговоренном к смерти Петре, которому в тюремной камере явился ангел Божий и вывел его из темницы, минув вооруженных стражников, массивные двери и огромные железные ворота, закрытые на засовы.

Пусть дети сами прочитают о событии, произошедшем на море, когда Павел, следовавший на суд и казнь, сказал утомленным бурей, изнурительным трудом и длительным голодом солдатам и морякам такие слова ободрения и надежды: «Теперь же убеждаю вас ободриться, потому что ни одна душа из вас не погибнет... ибо Ангел Бога, Которому принадлежу я и Которому

служу, явился мне в эту ночь и сказал: «не бойся, Павел! тебе должно предстать пред кесаря, и вот, Бог даровал тебе всех плывущих с тобою». С верой в это обетование Павел убеждал попутчиков: «Ни у кого из вас не упадет и волос с головы». Так и произошло. На корабле нашлся всего один человек, через которого Бог мог действовать, и весь корабль, наполненный языческими солдатами и моряками, был сохранен. «Все спаслись на землю» (Деян. 27:22-24, 34, 44).

Это было написано не только для того, чтобы мы читали и удивлялись, но чтобы и в нас сохранялась такая же вера. Господь и теперь, как и в апольстоские времена, действуют там, где есть люди с верой в сердцах, желающие служить Ему.

**Будьте сильными в вере и учителями своих детей тому, что все мы зависим от Бога!**

Только чувство Божьего присутствия может избавить робкого ребенка от страха, омрачающего его жизнь. Пусть каждый ребенок хранит в памяти обетование: «Ангел Господень ополчается вокруг боящихся Его и избавляет их» (Псал. 33:8). Прочитайте детям удивительные исто-

*Кожа представляет собой орган, имеющий сложную структуру и выполняющий разнообразные функции. Она покрывает всю поверхность тела человека, а у естественных отверстий (рот, нос, глаза, анальное отверстие, половые органы) переходит в слизистые оболочки. Площадь кожи взрослого человека достигает 1,5-2 м<sup>2</sup>. Ее толщина у молодых людей составляет в среднем 0,5 см, с возрастом она истончается в среднем на 25%.*

## Строение кожи



### Функции кожи

- Защита подлежащих тканей и всего организма (от УФ-лучей, химических веществ, микроорганизмов).
- Терморегуляция.
- Всасывание веществ.
- Выделение продуктов обмена.

### Строение кожи

Кожа имеет три слоя: наружный – эпидермис, средний – дерма, нижний – гиподерма.

**Эпидермис** представляет собой несколько слоев клеток, нижние из которых называются материнскими, они обеспечивают замену отмерших и отшелушившихся клеток новыми. В этом слое клетки постоянно делятся (размножаются) и движутся вверх, где со временем отмирают, становятся плоскими и отшелушиваются. Для того чтобы клетка из нижнего слоя достигла поверхности кожи, требуется 3-4 недели.

Клетки эпидермиса живут всего не-

сколько дней. Этот факт требует соблюдения правил личной гигиены: мыться нужно ежедневно, так как отмершие клетки и выделения кожи (жир, побочные продукты обмена веществ, пот) являются благоприятной средой для развития болезнетворных микроорганизмов. Нечистоплотность ведет к обратному всасыванию вышедших через кожу веществ, что создает дополнительную нагрузку на другие выделительные органы.

В данный слой кожи проникают нервные окончания, тут же проходят и выходят на поверхность конечные отделы протоков потовых и сальных желез, волосы. Сосудов в этом слое нет.

Под эпидермисом находится еще один слой кожи – дерма, или собственно кожа. Она состоит из пучков соединительной ткани (коллагеновых и эластичных волокон). В ней берут свое начало придатки кожи (волосяные фолликулы, ногтевые ложа), железы (сальные, потовые, апокрино-

вые), кровеносные сосуды и нервные окончания (рецепторы – болевые, температурные). Дерма имеет сосочкообразные выросты, которые тесно прилегают к выпуклостям и углублениям в эпидермисе и образуют своеобразную волнистость поверхности кожи, которая особенно заметна на кончиках пальцев: именно эти неровности создают неповторимый рисунок отпечатков пальцев у каждого человека.

Волосы и ногти являются производными кожи (придатками кожи) и представляют собой ороговевшие ее клетки в соединении с особым белком – кератином.

Хотя ногти состоят из живых клеток кожи, сами они мертвые (поэтому мы не ощущаем боли) и не кровоточат, если их повредить. Видимая часть называется телом ногтя, а та, которая помещена под эпидермисом в дерме, – корнем ногтя. Из-под кожи, прикрывающей корень, выступает белесоватый полукруг – луноч-

ка ногтя (здесь ноготь толще, чем в области его тела), которую сверху прикрывают тоненькие слои кожи – кутикулы. Самый нижний слой клеток кожи, из которого образуется ноготь, называется основной матрицей. Клетки матрицы делятся, верхние их слои дополняются кератином, а когда они отмирают, то сами становятся частью ногтя. В случае повреждения матрицы ноготь перестает расти и вообще существовать.

**Волосы** формируются клетками волосных фолликулов. К расширенному основанию волосного фолликула – волосному мешочку – подходят сосуд (питание) и мышечные волокна (когда человек замерзает, они, сокращаясь, поднимают волос, что задерживает теплый воздух у поверхности кожи). Видимая часть волос называется стержнем. Он состоит из белка кератина и омертвевших клеток. На дне фолликула располагается корень волоса, развивающийся из сосочка дермы. Если корень разрушается, то волос перестает расти, может вообще погибнуть и никогда больше не вырасти.

У человека есть 2 типа волос: пушковые и стержневые. Пушковые – слабоокрашенные, тоненькие волоски, покрывают всю поверхность тела, кроме ладоней и подошв. Стержневые – толстые, хорошо окрашенные, растут на голове, бровях, на бороде у мужчин, в области гениталий и под мышками.

Каждые 6 месяцев 10% волос «впадают в спячку» – замедляют свою жизнедеятельность и перестают расти. Корни нерастущих волос утолщаются на одном конце (булавовидные), такие волосы теряют свою нормальную пигментацию. Именно они и выпадают, когда человек моет голову. Фолликулы при этом не повреждаются, и когда снова наступает активная фаза, рост волос возобновляется. Волос проходит несколько циклов «активности» и «спячки», а затем фолликул погибает, что и является причиной облысения. Процесс отмирания фолликулов ускоряется на фоне стресса, радиационного облучения при нарушении обмена веществ. Тип стержня волос определяет, какими они будут: цилиндрический стержень – прямые волосы, овальный – волнистые, плоский стержень или в форме почек – сильно курчавые и густые.

В дерме расположены также три вида желез: сальные, потовые и апокринные.

**Сальные железы** имеют выход к волосным фолликулам, произ-

водят кожное сало, которое служит смазкой для кожи и волос, предохраняя их от высыхания и ломкости. Эти железы выделяют в среднем 20 г сала в сутки. Больше всего сальных желез на лице, груди и спине. Их деятельность контролируется половыми гормонами, однако в большем количестве сало выделяется при потреблении жирной, сладкой пищи и в жаркое время года.

**Потовые железы.** Всего в теле человека их насчитывается около 2 млн. Каждая из них состоит из закрученной трубки, которая открывается в проток потовой железы, а он, в свою очередь, заканчивается на поверхности кожи. Активность потовых желез контролируется нервной системой. Больше пота выделяется на фоне эмоционального возбуждения и при необходимости охлаждения тела. Появление пота при высокой температуре окружающей среды свидетельствует о том, что система терморегуляции организма не справляется с охлаждением тела. Пот на 98% состо-

способны реагировать на различные раздражающие факторы. Существуют болевые, температурные (тепло, холод) и тактильные (прикосновение) рецепторы.

**Гиподерма.** Этот слой кожи состоит из жировой и соединительной тканей и нервных окончаний – рецепторов глубокой чувствительности.

С возрастом кожа утрачивает свою эластичность и упругость, истончается. Причина таких изменений – количественное уменьшение и исчезновение белка эластина, а постоянное движение мышц, приводящих к сдвигам кожи, вызывает развитие морщин. Более быстрому старению кожи вызывает курение, употребление алкоголя, прямое по-

### Интересные факты о коже и ее придатках

- Скорость роста волос составляет 0,2-0,5 мм в сутки, или 1,25 см в месяц.
- Клетки, которые производят кератин волос, являются самыми быстроделющимися клетками в организме человека.
- Всего на голове человека приблизительно 120 000 волосков; у рыжеволосых людей их несколько меньше, а у блондинов – больше.
- Ежедневно у человека выпадает 30-100 волосков.
- Продолжительность жизни волос – от 6 месяцев до 4 лет.
- В течение жизни у человека в среднем вырастает 950-1000 км волос на голове и более 2 м – в носу и ушах, а также около 28 м ногтей.
- За всю свою жизнь человек теряет в среднем 25 кг отмерших клеток кожи.

ит из воды, 1% составляют неорганические вещества, 1% – мочевины, аммиак и др. За сутки может выделиться 0,5-1 л пота. Выделяя часть продуктов обмена, потовые железы помогают работе почек.

**Апокринные железы** развиваются в период полового созревания. Они располагаются в подмышечных впадинах, грудных железах и возле половых органов и производят густое пахучее вещество, по цвету напоминающее молоко.

Мы уже говорили, что оба верхних слоя кожи содержат нервные окончания – рецепторы, которые

падают солнечных лучей, воздействие химических веществ.

По мере старения у мужчин уменьшается количество волос на голове (вплоть до полного облысения) и усиливается их рост в ушах и носу. Причиной этого является мужской половой гормон тестостерон. У женщин в период менопаузы уменьшается выработка женских половых гормонов и увеличивается содержание тестостерона, что способствует выпадению волос на голове и их росту на подбородке и их над верхней губой.



Прежде чем использовать советы по лечению, данные в этой статье, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

**Агата М. Треш,**  
доктор медицины

# Псориаз



*Выяснение причины и подбор правильного лечения псориаза представляют для врачей определенную трудность. То, что хорошо помогает одному пациенту, оказывает незначительный или нулевой эффект у другого. Однако существуют общие принципы, которые мы и рассмотрим в данной статье.*

*Заболевание проявляется появлением на коже серебристых шелушащихся бляшек на красном фоне. Иногда псориаз может поражать все тело, однако чаще всего он локализуется в области колен, локтей и волосистой части головы. Это хроническое заболевание с периодами обострения в зимнее время и затуханием процесса летом. Для того чтобы максимально уменьшить симптомы псориаза, применяйте следующие рекомендации.*

## Лечение

**1.** Голодайте 1-2 дня в неделю, употребляя при этом не менее 2 л воды в сутки.

**2.** Ограничьте количество жира и сахара в пище. Путем мобилизации жиров из жировой ткани организма из кожи удаляются раздражающие ее вещества. Многие пациенты с ожирением отмечали улучшение своего состояния на фоне снижения веса.

**3.** Влияние вегетарианского питания. Врач из штата Южная Каролина сообщил о том, что у 150 его пациентов отмечалось значительное улучшение течения заболевания после их полного отказа от продуктов животного происхождения (молока, сливочного масла, мяса и мясных изделий).

**4.** Диета, исключая белок глютена. Ученые из Франции обнаружили, что исключение из диеты больных псориазом продуктов, содержащих глютен (пшеница, рожь, ячмень и овес), имело «значительный положительный эффект» у пациентов с выраженным обострением. У одного пациента на фоне безглютеновой диеты симптомы псориаза исчезли полностью. Когда же в его диету вновь вернули продукты с глютеном, на его коже через три дня появились новые очаги поражения.

**5.** Солнечные ванны. Ежедневные солнечные ванны приводят к значительному улучшению состояния кожи, но при этом надо исключить риск возникновения солнечных ожогов. Не используйте мыло, лосьон или мазь перед приемом солнечных ванн. По данным одного из исследований, купание в воде Мертвого моря с дальнейшим приемом солнечных ванн оказывало

позитивный эффект у 96% из 1000 пациентов на протяжении одного месяца. Купание в простой морской воде также часто помогает больным псориазом. Растирание морской солью (продается в аптеке) может быть полезно для тех, кто живет вдали от океана. Его надо делать очень аккуратно, чтобы не вызвать раздражения кожи.

**6.** Лечение кожи головы. Поскольку солнечные лучи не могут проникнуть через волосяной покров головы, то в этой области невозможно применять солнечные ванны. Ежедневный массаж оливковым маслом, а после смывания шампунем «тюрбан» из теплого полотенца – наилучшее лечение псориаза волосистой части головы. Массаж и теплое полотенце способствуют размягчению чешуек, которые затем можно удалить, помыв голову шампунем и расчесав волосы гребешком во время мытья.

**7.** Избегайте повреждений кожи. На фоне любого повреждения могут появляться новые псориазические очаги или происходить ухудшение состояния уже имеющихся. Остерегайтесь химического повреждения мазями, мылом, косметикой, спреями для тела и др. Физическая микротравматизация может происходить при царапании, трении плохо подобранной одеждой, а также возникает при вакцинации, укусах насекомых, солнечных ожогах и т. д.

**8.** Аппликации из масла. Для некоторых пациентов могут быть полезны аппликации с маслом авокадо или глицерином, которые смягчают кожу в очагах поражения.

**9.** Спите под очень теплым одеялом и надевайте на ночь теплую фланелевую пижаму с длинными рукавами.

**10.** Держите конечности в тепле. Это будет способствовать нормальной циркуляции крови.

**11.** Для некоторых пациентов эффективными оказываются препараты цинка. Шампунь и средства по уходу за телом, содержащие цинк, можно приобрести в аптеках.

**12.** Незаменимые жирные кислоты, особенно омега-3, являются очень полезными при псориазе. Самым богатым их растительным источником является льняное масло. Употребляйте его внутрь по 1 ст. л. 2 раза в день ежедневно. Некоторые пациенты отмечают улучшение при втирании льняного масла в покрытые чешуйками псориазические очаги.

**13.** Контролируйте стресс. Эмоциональный стресс часто является причиной обострения псориаза. Тренируйте разум сосредоточиваться на духовных темах небесного происхождения. Пойте, чтобы наполнить легкие воздухом и улучшить свое настроение. Наблюдайте за чудесами природы, которую сотворил наш любящий Творец, вместо того чтобы концентрироваться на жизненных проблемах.

**14.** Физические упражнения нейтрализуют стресс. Регулярные занятия на свежем воздухе в течении 1-2 часов в день обязательно принесут вам пользу.

**Желаем вам здоровья и мира!**

## Молодежь, прочитайте!



Молодые люди!  
Вы теперь решаете  
свою вечную участь!  
Поэтому я призываю  
вас серьезнее отнестись  
к той заповеди, с  
которой Бог связывает  
исполнение обетования:  
«...чтобы продлились дни  
твои на земле, которую  
Господь Бог твой дает  
тебе». Дети, желаете ли  
вы иметь жизнь вечную?  
Если да, тогда любите  
и почитайте своих  
родителей...

**Е**сли вы до сих пор не делали этого, постарайтесь теперь наверстать упущенное. Вам нельзя идти другим путем, потому что другой путь означает потерю вечной жизни. Исследующий сердца знает ваше отношение к родителям. Он взвешивает характеры на золотых весах небесного святилища. Раскайтесь в своем пренебрежении к родителям, в своем равнодушном отношении к ним и в нарушении святой заповеди Божьей...

Сердца ваших родителей исполнены нежного сочувствия к вам. Можете ли вы на их любовь отвечать холодной неблагодарностью? Они любят вас и желают вам спасения. Но не слишком ли часто вы с презрением относились к их советам и поступали по своей собственной воле? Разве вы не следовали своему независимому суждению, хорошо зная, что такое упрямое поведение не встретит одобрения Божьего? Многие отцы и матери со скорбью сошли в могилу из-за той неблагодарности и непочтительности, которые были проявлены их детьми.

У молодых людей очень много домашних обязанностей, которыми они пренебрегают. Они не научились выполнять их, хотя это их священный долг. Они допускают, чтобы этим занималась их трудолюбивая и заботливая мать, и таким образом проявляют свое непочтение к ней. Отца они также не почитают, отказываясь помогать ему в домашних делах. Они следуют не голосу своего долга, а скорее стараются угодить себе и исполнить свои прихоти.

Они преследуют эгоистичную цель, избегают труда и поэтому не имеют того житейского опыта, который делает жизнь счастливой. Они не видят никакой необходимости быть верными в малом и не чувствуют своей ответственности хранить верность по отношению к родителям, добросовестно и аккуратно исполняя любое, даже самое скромное дело, с которым они сталкиваются в жизни. Они свысока смотрят на приобретение важных навыков, таких необходимых для практической жизни.

**Эллен Уайт**

## Статья для интеллектуальных людей



Интеллектуальная деятельность характеризуется тем, что уровень развития человека постепенно достигает уровня тех предметов, над которыми тот более всего размышляет. Если наш разум занят простыми, обычными вещами, он постепенно мельчает и слабеет. Если человек никогда не трудится над разрешением каких-либо трудных задач, спустя некоторое время его развитие совсем прекращается.

В этом отношении Библия как учебное пособие не знает себе равных. В Слове Божьем разум находит для себя пищу для глубочайшего размышления и самых возвышенных устремлений. Библия содержит в себе самые назидательные истории, когда-либо известные людям. Она берет начало от истоков вечной истины, и Божественная рука оберегает ее чистоту на протяжении всех веков. Она проливает свет на далекое прошлое, куда тщетно пытается проникнуть пыльный человеческий ум. В Слове Божьем явлена сила, которая положила основание земли и распростерла небеса.

Только в Библии мы можем найти историю нашего рода, не извращенную человеческими предрассудками и гордостью. Там зафиксированы битвы, поражения, победы самых выдающихся мужей, которых когда-либо знал мир. Там все сказано о предназначении человека и его участи в вечности.

Занавес, отделяющий видимый мир от невидимого, поднят, и мы наблюдаем борьбу сил добра и зла, противостоящих друг другу, начиная с того момента, когда впервые возник грех, и до окончательной победы правды и истины – и все это не что иное, как откровение характера Божьего. При благоговейном размышлении над истинами, выраженными в Его Слове, разум человека соприкасается с Безграничным Разумом. Такие занятия не только очистят и облагодатят характер, но и непременно умножат и освежат умственные силы.

## ВАШ БРАЧНЫЙ СОЮЗ – ЭТО НЕ ОШИБКА!

Несмотря на возникающие трудности и даже уныние, ни пусть муж, ни жена не думают, что их союз – ошибка и он приносит только разочарования. Стремитесь быть друг для друга всем, чем можете. Поддерживайте такие взаимоотношения, какие были у вас во время ваших первых встреч. Всеми возможными способами помогайте друг другу в борьбе с жизненными неурядицами. Учитесь дарить все больше счастья друг другу. Пусть ваша любовь и снисходительность будут взаимными. Тогда семейная жизнь станет не окончанием любви, а будет такой, будто ваша любовь только началась.



## В СЕМЬЕ НЕТ МЕСТА ГРУБОСТИ!

Отцы и матери, мужья и жены, не вынашивайте низменных мыслей и не говорите грубых слов. Грубые слова, пошлые шутки, недостаток вежливости в доме повлияют на вас, и если их часто повторять, они станут вашей второй натурой. Семейный очаг – слишком священное место, чтобы быть оскверненным вульгарностью, нечистотой и взаимными упреками. Пусть любовь, истина, доброта и долготерпение будут растениями, посаженными в саду вашего сердца.

# Что такое семья?

Татьяна Антонюк



В мире существует много определений понятия «семья», и все они важны. Хочу обратить ваше внимание на одно из них. Семья – это отдельное государство, это сложная организация, где сроятся взаимоотношения между людьми.

Как и любая форма организации, семья имеет свои законы и правила сосуществования. За отношения в семье должны нести ответственность обе стороны: и муж, и жена. И так как семья – это живой организм, то супруги нуждаются в общении, заботе, внимании, любви и защите.

**В** последнее время причиной многих проблем в семье является недостаток времени для общения. Также не все мы знаем различия, существующие между мужчинами и женщинами. Семейной жизни нужно учиться.

Каждый член семьи одновременно является и учеником, и учителем, так как, создавая ее, мы приходим со своими взглядами, законами, привычками. Необходимо урегулировать правила, по которым будет существовать новая семья – новое государство. Но люди не могут выбрать правильный курс самостоятельно. У двух христиан есть наилучшая возможность построить счастливый брак, ведь с ними пребывает третья Личность – Господь Иисус Христос, Который работает с ними и укрепляет их. Но для этого должна быть налажена связь между ними и Господом.

И если бы меня спросили, каков самый важный аспект супружества, я бы

ответила: «Общение!» Без него не существует отношений, а без отношений нет жизни.

Бог сотворил семью для дружеского общения. Ни одна пара не вступает в брак, имея хорошие навыки в данном вопросе, этому нужно учиться. Дружба и полнота любви, которые, по Божьему плану, должны царить в браке, могут возрасти только в процессе общения двух личностей, когда они каждый день проживают одну жизнь на двоих.

### «Дневник благодарности»

Как приятно возвращаться домой, где тебя любят и ждут! Как приятно идти и знать, что ты не один, что у тебя есть твоя половинка, близкая, родная душа, с которой вы вместе уже много лет. И с каждым годом вам становится все интереснее, и вы не представляете жизни друг без друга. Вам не скучно

вместе, наоборот, когда вы вдвоем, вы не замечаете, как проходит время.

Как создать такие отношения? Каким секретом обладают счастливые семейные пары? У каждой счастливой семьи – свой секрет. Поговорим о «Дневнике благодарности и любви».

Для того чтобы усилить наше восхищение мужем (женой), любить и уважать его (ее), не нужны дорогостоящие поездки на Гавайские острова. Чтобы в ваших отношениях не было скуки и застоя, ни к чему тратить огромные деньги на развлечения, ходить по ресторанам и менять место жительства. Если между вами нет взаимопонимания, нежности и уважения, все это не поможет. Вкладывайте свое время и силы в развитие ваших взаимоотношений и любви.

### Хороший пример

Одна молодая женщина рассказывает: «В нашей семье так и было: вначале я год вела «Дневник благодарности», иногда рассказывала о нем мужу, порой даже зачитывала какие-то записи. Он всегда внимательно слушал, а потом спрашивал: «Ты действительно так считаешь? Ты замечаешь то, что я стараюсь делать для нас?» Станные они, эти мужчины. Ну конечно же я все это вижу и замечаю и за все благодарна, но мужчине так важно услышать, что «я вижу, восхищаюсь, ценю, люблю и жить без него не могу».

А еще через какое-то время я начала замечать, что мой муж все чаще стал делать мне комплименты, восхищаться мной и замечать то,

что и я для него делаю. Он долго не говорил, почему так происходит, а потом как-то сказал, что ему очень понравилось, как улучшились наши отношения, после того как я стала вести дневник, в котором каждый день благодарю

Бога и его. И теперь он тоже вспоминает и записывает все то хорошее, что я делаю для него. А записывая, он тем самым постоянно концентрирует свои мысли на моих сильных и положительных сторонах и при этом перестает замечать те черты,



**«И если мужчина и женщина, решая жить вместе, посвящают свою жизнь Богу и себя – полноценному общению и участию в жизни друг друга, они достигнут успеха в создании счастливого брака» (Норман Райт).**



**«И живите в любви, как и Христос возлюбил нас и предал Себя за нас в приношение и жертву Богу, в благоухание приятное».**  
(Ефес. 5:2).

которые ему не нравятся. И чем чаще мы проговариваем то, за что мы благодарны друг другу и что нам нравится, тем больше хочется что-то менять в себе и улучшать наши отношения дальше».

И главное – со временем вы передадите опыт построения счастливых взаимоотношений своим детям. Ведь любовь родителей друг к другу – это лучшее, что можно дать детям. Вы очень поможете им, научив любить и уважать

их супругов и решать проблемы в самом начале их появления.

### Конкретные действия

Что конкретно необходимо делать, для того чтобы в суете нашей жизни суметь заметить все то, что делает для нас супруг (супруга)? Как научиться дорожить тем, что мы имеем в данный момент? Как суметь увидеть сильные качества нашего избранника, а не концентрироваться на слабых сторонах?

Приобретите красивую тетрадь или ежедневник и начинайте записывать. Найдите вечером 5-10 минут, чтобы сделать три-четыре, а может, вначале одну запись о том, за что вы сегодня благодарны своему мужу. Пусть даже не в тетради, а на обычном листе бумаги, но запишите то, что сделал сегодня для вас самый близкий человек. Например: «Я с утра опаздывала на работу, и мой любимый сделал мне завтрак, нарезал сыр и налил чашку чая. Спасибо тебе, родной! Что бы я без тебя делала!»

Иногда можете подписать открытку своему возлюбленному: насколько сильно вы его любите, как вам не хватает времени для общения с ним.

Если не делать такие записи, то с годами мы начинаем видеть только плохое и не замечаем хорошего. Мы перестаем ценить своего мужа (жену) не из-за того, что он стал неувереннее, слабее, беднее и т. д., а потому что не замечаем его сильные качества, заботу, внимание, умение решать и организовывать, его любовь и нежность к нам и нашей семье. Не забывайте: то, на чем мы концентрируем свои мысли и внимание, начинает происходить в нашей жизни!

## Преимущества жизни с Богом

**Л**юди, считающие супружеские отношения священным Божьим установлением, утвержденным Его святой заповедью, будут руководствоваться здравым мышлением. Они тщательно обдумывают все преимущества, которые даст им супружеский союз. Эти люди будут помнить, что их дети – драгоценные жемчужины, доверенные им Богом, чтобы они отшлифовали и ограничили их с помощью разумной дисциплины и помогли им засверкать во всей красе. Такие родители будут чувствовать всю полноту ответственности за формирование характера у своих детей и воспитают их так, чтобы они творили в жизни добро, несли свет другим и оставили добрый след в этом мире, сделав его лучше.



Джон Граз

# Забег длинною в жизнь



**Ж**изнь — это воистину забег на какую-то дистанцию. Здесь есть финиш, победители и, увы, побежденные. Хотим мы того или нет, мы все вовлечены в эту гонку. И вопрос не в том, стоит или не стоит выходить на линию старта, а в том, удастся или не удастся выиграть этот забег длиною в жизнь.

Чтобы выиграть, надо прежде всего определить цель. Именно это имел в виду апостол Павел, обращаясь к христианам Коринфа: «Так бегите, чтобы получить (награду)». Он продолжает свою мысль в Послании к Филиппийцам, уточняя, что бег этот еще далеко не окончен: «Говорю так не по-

тому, чтобы я уже достиг, или усовершенсился; но стремлюсь, не достигну ли и я, как достиг меня Христос Иисус» (Филп. 3:12).

Несмотря на возраст, апостол Павел сохранил юношеский азарт. Он знал: чтобы победить в этом забеге длиною в жизнь, нужно поставить перед собой большую цель и делать все возможное, чтобы достичь ее. Какова же была его цель? Что давало ему, уже глубокому старцу, даже в заточении столько убежденности и энергии? Этот вопрос стоит уточнить, начав его не словом «что», а «Кто». И тогда ответить на него можно очень кратко: Иисус Христос.

## Оздоровительный центр «Новая жизнь»



*Вы устали от городской суеты и хотите отдохнуть? Вы ищете счастья и покоя? Может, вам надоело принимать лекарства, которые не помогают?*

*В оздоровительном центре «Новая жизнь» вы сможете восстановить силы, обрести душевное равновесие и улучшить состояние вашего здоровья.*

www.n-life.org  
тел: 093 5598670  
097 5518450  
(0512) 510 417

Наш адрес: ул. Набережная, 2А,  
с. Кирьяковка, Николаевский район,  
Николаевская область, Украина, 57125

Моя здоровая семья

№ 5 (16) 2010

Видавельць — 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 сі-  
мейного служіння УУК

Ганна Слепенчук — директор пан-сіонату  
«Наш Дім»

Лариса Сугай — магістр громадської охорони здоров'я

Ірина Ісакова — сімейний консультант

Володимир Кушій — пастор, керівник сі-  
мейного відділу КК

Мирослава Луцьва — провізор

Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк — доктор медичних  
наук, професор

Олексій Опарін — доктор медичних  
наук, професор

Коректори

Олена Білоконь

Інна Джердж

Ганна Борисовська

Дизайн та верстка

Юлія Сміль

Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.

Адреса: 04107, м. Київ,

вул. Лук'янівська, 9/10-А

e-mail: zdrorovuj@gmail.com

тел: (044) 467 50 68

(044) 467 50 72

www.hopechannel.info

Смотри в июне  
на телеканале  
«Надія»

**ПОСПІЛКУЙМОСЯ**

с Лидией Нейкурс

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

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