

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



№ 9 (80) 2015

Здоровье – первое богатство,
счастливое супружество – второе.

ДОВІРА БОГОВІ ЯК ПРИНЦИП ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

2



8

АНГЕЛИ-ВЕРШНИКИ

– Я вважаю, ми повинні залишитися на ніч тут, у селі, – сказала Емма. – Я не хочу повертатися із цією сумкою в темряві.

10

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Статистика свидетельствует, что около 30% населения в мире страдают варикозным расширением вен, при этом женщины болеют в 2 раза чаще, чем мужчины.

12

ЗАМЕТКА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

Человек был создан не для того, чтобы жить в одиночестве, он должен был стать существом социальным.

13

БОРЬБА ДЛИННОЮ В ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ

Приходилось ли вам наблюдать, как ястреб преследует робкого голубя? Инстинкт подсказывает голубю, что

ястреб может схватить свою добычу, лишь поднявшись выше своей жертвы.

14

НЕРВНАЯ СИСТЕМА: АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ

Дирижером всего происходящего в нашем организме является нервная система. Ее подразделяют на центральную, которая включает в себя головной и спинной мозг, и периферическую, состоящую из нервов, выходящих из головного и спинного мозга.

6



РАЗВИТИЕ ХРИСТИАНСКИХ
КАЧЕСТВ ХАРАКТЕРА

9



О ДУХОВНОСТИ

16



ЩО ТАКЕ СПРАВЖНЯ
МОЛИТВА



ДОВІРА БОГОВІ ЯК ПРИНЦИП ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Наші думки та почуття впливають на нас. Марк Роберт Уолдман, професор з університету штату Пенсильванія (США), досліджує вплив великих ідей на мозок людини. Однією з найбільших ідей, які впливають на мозок і сприйняття людиною реальності, він вважає ідею про... Бога. Так, про Бога! «Бог – це велична ідея. Вона справляє благодійний вплив на ваш мозок, але за умови, що ви уявляєте собі Бога в позитивному ключі. Якщо ви розмірковуєте про злого бога і виношуєте негативні думки більш ніж 20 секунд, ви шкодите своєму мозку»¹. Хоч Уолдман – атеїст, проте він стверджує, що роздуми про Бога або про гарну ідею справляють позитивний вплив на здоров'я: «Якщо мрія, мета або бачення є позитивними, на ваш організм і на ваш мозок вони впливатимуть з користю для здоров'я. Ми навіть вважаємо, що дія позитивного мислення на певні частини вашого мозку може продовжити ваше життя на декілька років»².

Учений, котрий не вірить в існування Бога, стверджує, що роздуми про Бога сприяють зміцненню здоров'я. Однак люди, які глибоко вірять у Бога, постійно користуються цією перевагою. Слід зазначити, що біблійна віра – це насамперед довіра до Бога як свого Небесного Отця. Ісус навчав Своїх учнів звертатися до Бога: «Отче наш». Це означає, що Бог – наш люблячий турботливий Отець, а не далекий космічний розум.

На жаль, у нашому суспільстві поширена думка про те, що віра – це віровчення, церковні правила та догми; віра передбачає приналежність до певної церкви. Найчастіше це приводить багатьох людей до почуття власної вищості та бажання викоринити всіх, хто мислить інакше. І хоч розуміння віри як віровчення також відповідає Біблії,

проте воно другорядне порівняно з довірою до Бога. «Без віри неможливо догодити Богові. Тим, які приходять до Бога, треба вірити, що Він є і що винагороджує тих, які Його шукають» (Євр. 11:6). Бог Біблії прагне людської дружби та відносин: «...І ти вибери життя, щоб жив ти та насіння твоє, щоб любити Господа, Бога свого, щоб слухатися голосу Його та щоб линути до Нього...» (П. Зак. 30:19, 20). Як не



«Якщо мрія, мета або бачення є позитивними, на ваш організм і на ваш мозок вони впливатимуть з користю для здоров'я. Ми навіть вважаємо, що дія позитивного мислення на певні частини вашого мозку може продовжити ваше життя на декілька років».

парадоксально, але багато віруючих в Бога людей не довіряють Йому. Часто послух мотивований страхом перед наближенням «страшного суду». Численні проблеми та переживання, які трапля-

ються з ними в житті, сприймаються як Божі кари та викликають недовіру до Бога, викликаючи сумніви в тому, що Він справді є люблячим Отцем.

Усе це не випадково. Ми живемо в час війни всесвітнього масштабу. Згідно з Біблією, довіра – це предмет великої боротьби між Богом і сатаною з того часу, як на Небі розпочалася війна: «І сталася війна на небі: Михаїл і його ангели розпочали бій зі змієм. І змій воював, і його ангели. І не перемогли: не знайшлося для них більше місця на небі. І скинутий був великий дракон, давній змій, що зветься диявол і сатана, що обманює весь світ; скинутий він був на землю, і його ангели були скинуті з ним» (Об'явл. 12:7-9). Стикаючись із наклепами, спокусами та спотворенням правди з боку ангела-відступника, Бог бореться за довіру всього Всесвіту, зокрема і людей. Чи можна довіряти Богові? Наскільки справедливі Його закони? Чи справді Він є люблячим Отцем, а не жорстоким суддею та диктатором? Ось запитання, навколо яких точиться велика боротьба. Біблія відкриває нам суть та історію цієї боротьби.

Яскравим прикладом великої боротьби у повсякденному житті є історія патріарха Йова, який довіряв Богові: «І був чоловік цей невинний та праведний, і він Бога боявся, а від злого втік» (Йова 1:1). Щирість його дружби з Богом і частота молитов були поставлені під сумнів: «І відповів сатана Господеві й сказав: Чи ж Йов дармо боїться Бога? Чи ж Ти не забезпечив його, і дім його, і все, що його? Чин його рук Ти поблагословив, а маєток його поширився по краю. Але простягни тільки руку Свою, і доторкнися до всього, що його, чи він не зневажає Тебе перед лицем Твоїм?» (Йова 1:9-11). Сатана стверджував, що насправді Йов, як і всі люди, має корисливі мотиви та egoїстичний

дух. Вияв любові з її безкорисливістю та жертівністю – це лише ілюзія та нереалістична вимога Бога. Навіть Він Сам, на думку сатани, не володіє такою любов'ю. Роблячи такі заяви, сатана сіяв сумніви серед створених Богом розумних істот, щоб заплутати їх і виправдати своє свавілля. Бог дав час на те, щоб виявився справжній характер диявола і всі зрозуміли його справжні мотиви. У боротьбі із сатаною Господь міг використати тільки такі засоби, які відповідали істині та праведності, а сатана застосовував методи, неприпустимі для Бога, а саме: лестоці та обман.

Найбільшим проявом Божої любові, згідно з біблійним оповіданням, є Його смерть заради спасіння людей. «Більшої любові ніхто не має за ту, коли хто душу свою кладе за друзів своїх» (Івана 15:13). «Любов не в тому, що ми полюбили Бога, а в тому, що Він полюбив нас і послав Свого Сина як примирення за наші гріхи» (1 Івана 4:10).

Божа любов – це предмет глибоких роздумів віруючих людей. У ній вони черпають силу та натхнення в повсякденному житті. Вона допомагає долати труднощі та мінливості життя.

«Що ж скажемо на це? Якщо Бог за нас, то хто проти нас? Той, Хто Свого Сина не пощадив, а видав Його за нас усіх, то хіба разом з Ним не подарує нам і всього? Хто буде звинувачувати Божих обранців? Бог, Який виправдовує! А хто судитиме? Ісус Христос, Який помер і воскрес; Який по правіці Бога, – Він і заступається за нас! Хто нас відлучить від любові Христа? Чи страждання, чи утиски, чи переслідування, чи голод, чи нагота, чи небезпека, чи меч? Так, як написано: за Тебе вбивають нас щодня, нас вважають за овець, призначених на заріз. Але в цьому всьому перемагаємо – завдяки Тому, Хто нас полюбив. Бо я переконаний, що ні смерть, ні життя, ні ангели, ні влади, ні теперішнє, ні майбутнє, ні сили, ні висота, ні глибина, ні будь-яке інше творіння не зможе нас відлучити від Божої любові, яка в Христі Ісусі, Господі нашім!» (Римл. 8:31-39).

Кожна людина, довіряє вона Богові чи ні, стикається з проблемами. Сатана робить усе, щоб зламати дух людини, щоб вона зневірилася в любові, добрі, справедливості та істині. Проте для тих, хто розуміє, за що точиться велика боротьба, хто в ній став на Божий бік, боротися стає значно легше. «Знаємо, що тим, які люблять Бога, які покликані за Його передбаченням, все сприяє до добра» (Римл. 8:28). Які б проблеми не виникали, Бог їх усі може перетворити на нові можливості та благословення, як сказано про ізраїльський народ в давнину: «Та не хотів Господь, Бог твій, слухати Валаама, і перемінив тобі Господь, Бог твій, те прокляття на благословення, бо любить тебе Господь, Бог твій» (П. Зак. 23:6). «[Усе] це сталося з ними як прообраз, і записано як пересторога для нас, для яких настав кінець віків» (1 Кор. 10:11).

Таким чином, довіряючи Богові, нам стає легше долати негаразди в життєвій боротьбі. Наше життя – у Божих руках.

Стикаючись із труднощами, стресовими ситуаціями, ми знаємо, що вони не будуть тривати вічно і що наш люблячий Небесний Отець допоможе нам їх подолати. Фактично Він допускає в нашому житті тільки те, що ми можемо перенести, і в кінці цієї боротьби ми будемо сильнішими та витривалішими.



Наше життя – у Божих руках. Стикаючись із труднощами, стресовими ситуаціями, ми знаємо, що вони не будуть тривати вічно і що наш люблячий Небесний Отець допоможе нам їх подолати.

Якщо часом ми відчуваємо страх перед майбутнім, невпевненість у завтрашньому дні, віра допомагає подолати їх. «Шукайте перш за все Царства Божого і Його праведності, а це все вам додасться. Отже, не журіться про завтрашній день, бо завтрашній день і сам про себе поклопочеться; вистачає днєві власних турбот» (Матв. 6:33, 34).

Якщо ми дізналися про невтішний діагноз і розуміємо, що наше життя підходить до завершення, віра допомагає нам зустріти смерть гідно. «Та я знаю, що мій Викупитель живий, і останнього дня Він підійме із пороку цю шкіру мою, яка розпадається, і з тіла свого я Бога побачу» (Іов 19:25, 26). Багато християн стали мучениками за віру, але вони не занепадали духом. Апостол Павло, розуміючи, що скоро його життя обірветься, писав: «Бо я вже стаю жертвою, і настає час мого відходу. Я звершив добрий подвиг, закінчив свій біг, зберіг віру. А тепер приготовлено мені вінець праведності, який того дня дасть мені Господь, справедливий Суддя; і не тільки мені, а й усім, що полюбили Його прихід» (2 Тим. 4:6-8).

Якщо ми втратили близьких та коханих людей, віра допомагає нам подолати почуття скорботи та переживання. «Не хочемо, щоб ви, брати, не знали про померлих, аби не сумували, як і інші, що не мають надії! Бо коли віримо, що Ісус помер і воскрес, то й померлих в Ісусі Бог приведе з Ним. Це кажемо вам Словом Господнім: що ми, хто живе, які залишимося до приходу Господнього, не випередимо померлих. Адже Сам Господь з наказом, при

голосі архангела і при Божій сурмі, зійде з неба, – і першими воскреснуть померлі в Христі. Потім ми, що живемо, які залишимося, разом з ними будемо підхоплені на хмари, на зустріч з Господом у повітрі, – і так завжди будемо з Господом. Тому потішаєте одне одного цими словами» (1 Сол. 4:13-18).

Інколи на людину звідусіль навалюються проблеми й намагаються поглинути її: «Бог, здається, забув про мене». У такі хвилини ми потребуємо зміцнення нашої довіри Богові. «Вам випало лише людське випробування. Та вірний Бог не допустить, щоб ви випробовувалися понад міру, але при випробуванні дасть і вихід, аби ви могли його витримати» (1 Кор. 10:13).

Обітниці Божі, записані в Біблії, зміцнюють надію людини на перемогу, а історії Божих діянь у давнину та особисті досвіди відносин людини з Богом сьогодні сприяють довірі до Нього. Багато відомих учених і мислителів визнавали це і в Богові знаходили джерело сили та здоров'я: «Порівняно з Біблією, решта людських книг є малими планетами, які своє світло та блиск отримують від Сонця»¹. «Творець дав роду людському дві книги. В одній показав Свою велич; в іншій – Свою волю. Перша – видимий цей світ, створений Ним, щоб людина, споглядаючи масштабність, красу та гармонійність його влаштування, визнала Божественну всемогутність... Друга книга – Святе Письмо. У ній показано благословення Творця на наше спасіння»².

«Мені потрібен був абстрагований, недосяжно високий ідеал віри. І, розгорнувши Євангеліє, якого я ніколи ще не читав, а тоді мені вже було 38 років, – я знайшов для себе цей ідеал»³.

Отже, довіра Богові – це один із ключових законів духовного, морального, емоційного та фізичного здоров'я. Професор Уолдман стверджує, що розмірковування над великими ідеями змінює наш мозок і приводить до того, що наше мислення поступово змінюється відповідно до того, над чим ми розмірковуємо. На це вказує й Біблія: «Ми ж усі з відкритим обличчям, мов у дзеркалі, оглядаємо Господню славу і перетворюємося в той самий образ від слави в славу, як від Господнього Духа» (2 Кор. 3:18).

Чи дотримуєтеся ви цього закону здоров'я? Чи розвиваєте відносини з Богом? Чи довіряєте ви Йому? Відповіді на ці запитання можуть зміцнити ваше здоров'я, продовжити життя не на декілька років... а на цілу вічність!

Олексій Остапенко

¹ <http://www.meditationplex.com/science-of-meditation/meditation-god-brain-mark-waldman/>
² Там само.

³ Роберт Бойль (1627–1691); (Цитата из книги: «Непознанный мир веры». М., 2002. с. 285).

⁴ Ломоносов М.В. Сочинения. М., 1961. с. 496-497. Цит. по: Начала христианской психологии. Учебное пособие для вузов. Программа Государственного комитета РФ по высшему образованию «Обновление гуманитарного образования в России». М.: «Наука», 1995. с. 60-61.

⁵ Н.И. Пирогов, «Вопросы жизни. Дневник старого врача».



Фаршировані кольрабі (для 4 осіб)

Складники:

- ½ л води;
- 4 головки кольрабі;
- 100 г печериць;
- ½ пучка кропу;
- 2 яйця;
- 2 ст. л. олії;
- 1 цибулина;
- ½ склянки сметани;
- 1 ст. л. борошна;
- сіль.

Кольрабі почистити, помити під проточною водою і варити в підсоленій воді 15 хв. Зрізати верхівки, вибрати середину, роздрібнити її виделкою, покласти знову до відвару, в якому варилися кольрабі, відлити ½ склянки, змішати з борошном і сметаною.

Печериці помити, дрібно порізати або потерти на овочевій терці; цибулю обчистити, нарізати на кубики і тушкувати 15 хв. разом з печерицями на олії, додаючи сіль.

Одне яйце зварити (круто), обчистити і дрібно покришити; 1 сире яйце вбити до фаршу. Усе старанно перемішати з помитим і дрібно нарізаним кропом, начинити головки кольрабі. Потім покласти на розім'яту масу і варити 10-15 хв., полити сметаною, змішаною з борошном. Після повторного закипання всипати до соусу трохи кропу.

Фаршировані помідори (для 4 осіб)

Складники:

- ½ склянки води;
- 4 помідори;
- 4 яйця;
- 1 цибулина;
- ½ пучка зелені петрушки;
- 1 ст. л. олії;
- сіль за смаком.



3 яйця зварити (круто). Цибулю і яйця обчистити, зелень помити під проточною водою, усе дрібно порізати, посолити. Вбити 1 сире яйце і старанно збити, змішати з овочами.

Помідори помити, зрізати верхівки, щоб отримати покривки; вийняти середину, начинити цибулею з яйцями. 3 середінок на олії тушкувати соус (трохи посолити і долити окропу), до якого покласти фаршировані помідори. Закрити покривками і ще трохи тушкувати (але не перетримувати на вогні, щоб помідори не переварилися).

Можна зменшити кількість яєць до 2 і додати до фаршу 2 ст. л. вареного рису.

Простий салат із кольрабі

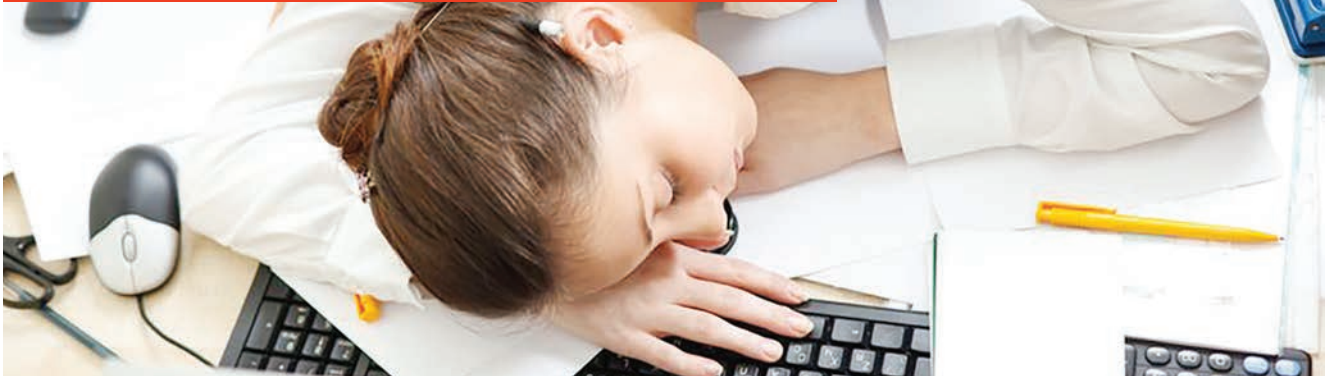
Складники:

- 1 капуста кольрабі;
- 2 ст. л. олії;
- ½ лимона;
- зелень;
- морська сіль.

Помити та почистити кольрабі, потерти на крупній терці, додати сік лимона, сіль, олію та зелень.



НЕДОСЫПАНИЕ НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ



Британские ученые пришли к выводу, что психика женщин катастрофически страдает от недосыпания. На женщинах недостаток сна сказывается гораздо сильнее, чем на мужчинах. Эти данные исследователи представили после тщательного обследования 1400 лиц обоих полов, пишет Plane Today.

В эксперименте, проводимом учеными из Великобритании, добровольно приняли участие 700 женщин и 700 мужчин. Исследователи провели диагностику головного мозга с помощью компьютерной

томографии. Выяснилось, что мозг женщины сильнее страдал от недосыпания. Медики уверяют, что недостаток сна вызывает у женщин психические отклонения, депрессию и проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Причины такого пагубного влияния недосыпания на женщин по сравнению с мужчинами ученые объясняют большим количеством задач, которые приходится выполнять женщинам в течение дня. Ввиду этих обстоя-

тельств представительницы слабого пола испытывают больший стресс, чем мужчины, поэтому недостаток сна вызывает такие проблемы со здоровьем.

Медики настоятельно рекомендуют планировать свои дела таким образом, чтобы ночной сон был полноценным и продолжительным.

КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ ВСЕГО ЗА ДВЕ МИНУТЫ В ЧАС



Специалисты из американского Университета Юты провели исследование, целью которого было выяснить влияние кратковременной физической активности на продолжительность жизни человека. По окончании исследования ученые пришли к выводу, что физическая активность в течение двух минут каждый час способна значительно увеличить продолжительность жизни.

В проводимом эксперименте принимали участие более 3200 добровольцев. Они постоянно носили специальные устройства, фиксирующие степень их активности в течение всего дня. В ходе исследования было замечено, что пребывание в вертикальном положении каждый час в течение двух минут никоим образом не

влияет на состояние организма. Пассивный образ жизни или сидячая работа без перерывов наносят здоровью большой вред. А вот кратковременная активность в течение двух минут каждый час способствует улучшению здоровья и благотворно воздействует на весь организм.

Ученые утверждают, что физическая активность в течение двух минут каждый час в виде ходьбы или уборки способна значительно увеличить продолжительность жизни и сократить риск преждевременной смерти. Причем наиболее полезна такая активность для людей, страдающих болезнями почек. Эффективность кратковременных физических нагрузок в таком случае увеличивается на 41%.

КАК ИЗБЕЖАТЬ РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ?



Ученые из Университета Огайо провели исследование относительно того, как влияют на риск развития ожирения психологические особенности людей и обстановка дома. В исследовании приняли участие 100 человек в возрасте от 20 до 78 лет, половина из которых страдали ожирением.

В ходе исследования было выяснено, что у участников, страдающих ожирением, пища почти всегда находилась в зоне видимости. Также они употребляли менее полезные продукты. Ученые заметили и некоторые психологические особенности у данной категории людей: у них отмечалось несколько симптомов депрессии.

РАЗВИТИЕ ХРИСТИАНСКИХ КАЧЕСТВ ХАРАКТЕРА

Малышей надо воспитывать на доступных их пониманию примерах. Важно научить их испытывать удовлетворение от выполнения несложных, но полезных обязанностей, различных игр или занятий, свойственных их возрасту. Чем спокойнее и проще жизнь ребенка, тем свободнее он от неестественного возбуждения. Такой ребенок находится в гармонии с природой, что важно для развития его умственной и физической энергии, а также духовной силы.



ПРОСТОТА

Своим личным примером родители должны поощрять в детях простоту характера, которая становится привычной, и воспитывать в них любовь к естественной, а не к вымышленной, надуманной жизни.

Дети, ведущие себя искренне и естественно, более всего привлекательны. Не мудро выделять детей особым образом. Нельзя поощрять в них тщеславие, восхваляя их внешность, слова или поступки. Нельзя одевать детей в дорожную, броскую одежду. Это возбуждает в них гордость и возбуждает зависть в сердцах сверстников. Учите детей, что внешнее украшение не является истинным. «Да будет украшением вашим не внешнее плетение волос, не золотые уборы или нарядность в одежде, но сокровенный сердца человек в нетленной красоте кроткого и молчаливого духа, что драгоценно пред Богом» (1 Петр. 3:3, 4).

Девочек следует научить, что истинное обаяние женственности заключается не только в красоте фигуры и лица и не в каких-то достижениях, а в кротком и молчаливом духе, в терпении, великодушии, доброте, готовности сделать что-либо полезное для других и даже пострадать за них. Они должны научиться трудиться, постигать знания, жить для определенной цели, доверять Богу, бояться Его и уважать своих родителей. Тогда по мере взросления девочки станут женщинами с чистыми мыслями, самостоятельными

и милыми. Такой женщине не грозит нравственное падение. Она избежит искушений и соблазнов, которые многие уже погубили.

Многие семьи роняют в сердца детей семена тщеславия и эгоизма чуть ли не с младенческого возраста. Взрослые в присутствии детей восхищаются их придуманными словечками и хитрыми поступками, а затем в приукрашенном виде рассказывают об этом соседям. Малыши все слышат, и их просто распирает от гордости; они становятся дерзкими, нахальными, вмешиваются в разговоры старших. Лесть и угождение детским прихотям укрепляют в них тщеславие и своеволие, и не так уж редко можно видеть, как самые младшие управляют всей семьей, включая отца и мать.

Нрав, развивающийся при подобном воспитании, не исчезает и тогда, когда ребенок начинает более зрело судить о жизни. Он укрепляется по мере физического возрастания, и то, что казалось забавной хитростью малыша, становится гадкой и омерзительной чертой взрослых мужчины или женщины. Разбалованные дети стремятся господствовать над своими сверстниками, и если кто-то не подчиняется их требованиям, они обижаются и даже считают себя оскорбленными. А все из-за того, что их избаловали в юные годы к их же вреду вместо того, чтобы научить их самоотречению, необходимому для мужественного перенесения тягот и трудностей в жизни.

Дети нуждаются в уважении, одобрении и поддержке, но при этом нужно быть осторожными, чтобы не воспитать в них настоящую жажду похвалы... Родители или воспитатели, стремящиеся привить детям соответствующие истинному идеалу черты характера, не станут поощрять их самонадеянность. Они не одобряют попытку юноши или девушки выставить напоказ свои способности или умение. Взирающий выше себя будет скромным. Воспитанному человеку свойственно достоинство, благодаря которому он не постыдится и не смутится перед внешними атрибутами человеческого величия.

ВЕЖЛИВОСТЬ И СДЕРЖАННОСТЬ

Родители, научите своих детей... вежливо вести себя в семье. Приучайте их проявлять доброту и нежность друг к другу. Не позволяйте эгоизму жить в вашем сердце или поселиться в вашем доме. Молодежь, исповедующая беспечный и грубый стиль поведения, показывает, какое воспитание она получила в семье. Родители не признавали важности попечения. Посеянные ими семена вззошли, и теперь родители пожинают плоды.

Управлять семьей должны принципы Неба. Каждого ребенка необходимо научить учтивости, состраданию, любви, милосердию, вежливости, доброте. Дети всех возрастов подвержены искушениям, и более старшие члены семьи должны словом и личным примером

преподать им уроки вежливости, активности, привязанности, добросовестности исполнения домашних обязанностей.

Бог особенно ценит, когда мы с искренним уважением относимся к пожилым людям. Он говорит о них: «Венец славы — седина, которая находится на пути правды» (Притчи 16:31). Только старики могут рассказать нам о былых сражениях и одержанных победах, о перенесенных тяготах и стойкости перед искушениями. Их седина поведает нам об утомленных, отдых которых близок, и о местах, которые скоро будут пустовать. Внушайте детям с почтением относиться к ветеранам, и они уравниют путь престарелых своей чуткостью и уважением и достигнут благословения и успеха в своей молодой жизни, поскольку следовали повелению: «Пред лицом седого вставай и почитай лицо старца» (Левит 19:32).

Самые истинные добродетели ребенка заключаются в скромности и послушании: в ушах, готовых внимать словам наставления, в ногах, готовых идти по пути долга, в руках, готовых трудиться на этом пути. И подлинные добродетели ребенка принесут ему награду даже в этой жизни.

БОДРОСТЬ И БЛАГОДАРНОСТЬ

Прежде всего пусть родители окружают своих детей атмосферой жизнерадостности и любви. Дом, в котором обитает любовь, выраженная во взглядах, словах и поступках, является местом, где ангелам приятно проявлять свое присутствие. Родители! Пусть солнечный свет любви, бодрости и счастливой удовлетворенности озарит ваши сердца, и пусть его ласковое, живительное влияние наполнит ваш дом. Проявляйте доброту и терпение, поощряйте то же самое в ваших детях, развивая все привлекательные качества, которые будут освещать семейную жизнь. Созданная таким образом атмосфера станет тем же для детей, что воздух и солнечный свет для растений. Она будет способствовать здоровью и крепости ума и тела.

В религии Иисуса нет ничего унылого. Поскольку бесечность, пустословие и смехотворство, по словам апостола, неприличны, их необходимо всячески избегать; тогда сладостный покой и мир в Иисусе отразится на лице. Христианам не надо быть мрачными, подавленными, угнетенными. Пусть они будут сдержанными, однако весь мир увидит их бодрость, которой может наделить только благодать.

Детей всегда привлекает веселый, жизнерадостный взгляд. Проявляйте в отношениях с ними благожелательность и вежливость, и они станут то же делать по отношению к вам и друг

к другу. Приучайте ребенка быть активным, благодарным, выражать признательность Богу за великую любовь, которой Он возлюбил нас... Христианская бодрость — это сама красота святости.

ПРАВДИВОСТЬ

Родители и учителя, оставайтесь верны Богу. Пусть ваша жизнь будет свободна от лжи. Пусть из ваших уст не звучит обман. Какие бы неприятности ни беспокоили вас, оставайтесь правдивыми перед Святым Богом в ваших путях, словах и делах. Никогда не давайте детям повод оправдываться такими словами: мама говорит неправду, папа говорит неправду.

Нельзя ожидать, что дети окажутся совершенно невинными. Но существует опасность, что из-за немудрого родительского воспитания дети потеряют искренность, свойственную их возрасту. Словом и делом родители должны делать все от них зависящее, чтобы сохранить в детях безыскусную простоту. По мере взросления детей родители никоим образом не должны сеять семена, способные развить лживость и обман и в конце концов сделать детей людьми, на которых нельзя положиться. Родители обязаны быть образцом правдивости и ежедневно запечатлеть свой пример в сердце ребенка. Во всех жизненных делах родителями должен управляться неизменный принцип, особенно при воспитании и обучении детей.



ЧЕСТНОСТЬ И ПРЯМОТА

Бог хочет, чтобы люди, участвующие в Его служении и идущие под Его знаменем, были абсолютно честными, безукоризненными в характере, чтобы их язык не произносил ничего, похожего на ложь. Язык и глаза должны быть правдивыми, а поступки — только такими, какие может одобрить Бог. Мы живем перед очами Святого Бога, Который торжественно объявил: «Знаю твои дела». Божественное око всегда над нами. Даже долю неправды мы не можем скрыть от Бога.

В каждом деле христианин останется именно таким, каким он хочет быть в глазах других людей. Действиями

А кого здесь надо воспитывать?

христианина руководят основные принципы, он не совершает махинаций, поэтому ничего не скрывает. Его могут критиковать, проверять, но его неспиаемая честность будет сиять подобно чистому золоту. Христианин является благословением для всех, кто с ним общается, потому что на его слово можно положиться. Он не будет использовать ближнего в своих целях, он является другом и благожелателем для всех, и его друзья доверяют его совету... Воистину честный человек никогда не воспользуется чьей-то слабостью и некомпетентностью в собственных целях.

Во всех жизненных обстоятельствах надо держаться строгих принципов честности... Некоторые люди легко смотрят на уклонение от абсолютной честности в делах, но наш Спаситель полагает иначе. Относительно этого Он высказался ясно и определенно: «Верный в малом и во многом верен». Человек, обманывающий своего ближнего в малом, обманет его и в большом, если у него появится искушение сделать это. Ложь в малом является в очах Бога таким же мошенничеством, как и ложь в большом.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

Каждого ребенка надо научить самостоятельности, это вполне возможно. Проявляя разные таланты, ребенок узнает свои сильные и слабые стороны. Мудрый наставник обратит особое внимание на развитие относительно слабых способностей, чтобы у ребенка сформировался гармоничный, уравновешенный характер.

Если родители при жизни помогут своим детям твердо встать на ноги и обрести полную финансовую независимость, это будет намного лучше, чем оставлять им большие суммы после смерти. Дети, рассчитывающие в основном на собственные усилия, лучше приспособляются к практической жизни и, став взрослыми, имеют более твердые моральные устои, чем дети, полагающиеся на имение своего отца. Дети, которым приходится рассчитывать на собственные ресурсы, дорожат своими способностями, пользуются имеющимися возможностями и направляют все свои дарования на достижение определенной цели в жизни. Они, как правило, развивают в себе предприимчивость, бережливость и нравственное достоинство, которые являются залогом успеха в христианской жизни. Дети, получившие от родителей максимум возможного, зачастую меньше других осознают свой долг по отношению к ним.



— Я вважаю, ми повинні залишитися на ніч тут, у селі, — сказала Емма. — Я не хочу повертатися із цією сумкою в темряві.

Вона несла важку сумку з оплатою за книги, які дівчата продали того дня. Емма в чотирнадцятирічному віці почала продавати книги, заробляючи кошти на навчання. Тепер, після двох років навчання в християнській академії в Центральній Америці, вона була досвідченою книгоношею.

— А я не хочу залишатися тут, — заперечила Ірен. — Я хочу спати у своєму ліжку.

— Надто небезпечно йти удвох у темряві з грошиками, — сказала Емма.

— О, ти завжди така обережна! Я анітрохи не боюся.

— Хіба ти не помітила, що якийсь чоловік стежить за нами майже цілий день? — запитала Емма.

— Ти маєш на увазі того ввічливого чоловіка, якого так зацікавила наша робота? Та він просто дружелюбний.

Чоловік справді був дружелюбним. «Та надто він уже дружелюбний», — подумала Емма. Зустрівши дівчат уперше, він запитав: «У наш час дівчата займаються продажем книг?» Наступного разу, зустрівши дівчат, він запитав, чи багато грошей вони заробили. А потім навіть запропонував супро-

воджувати дівчат дорогою назад у село, де вони зупинилися. Чому вони так часто його зустрічають? Емма замислилася. Можливо, Ірен має рацію. Такий ввічливий, гарно одягнений джентльмен, як він, звичайно ж, не може бути злодієм.

Ніхто не хоче здатися боягузом або бути висміяним, тому Емма погодилася з думкою подруги, і дівчата вийшли із села. Було очевидно, що темрява огорне їх за декілька хвилин, оскільки вже сутеніло.

Вони проходили частину довгої прямої дороги, за якою був різкий поворот. Коли дівчата повернули і їх неможливо було помітити з боку села, вони побачили чоловіка, котрий їхав на коні. Це був той самий чоловік, котрий так турбувався про їхнє благополуччя.

— Віддайте мені мішок! — зажадав він.

— Дякую, він не важкий, — спокійно відповіла Емма, вдаючи, що не розуміє, що їх грабують.

— Це не жарт, — сердито відповів чоловік. — Віддайте мішок!

Дівчата знали, що не зможуть побороти його, і до того ж побачили у нього на поясі револьвер. Тому вони віддали сумку без опору. Емма все ще намагалася бути ввічливою.

— Сер, усі в місті знають, що ви чесна людина. Я впевнена, ви не

заберете у нас те, що ми заробили важкою працею.

Після цих слів їй стало прикро від самої думки про втрату грошей, яких вистачило б для неї та Ірен, щоб повернутися до школи. Як тяжко вони працювали ці три місяці, приймаючи замовлення! Вона згадала втомлені ноги, головний біль, спекотне сонце, недоїдання. Невже усе це було марним?

Раптом з'явилися два гарні, добре озброєні поліцейські на конях.

— Ви ті дівчата, котрі продають книги? — ввічливо запитали вони. — У вас виникли проблеми?

— Так, — із полегшенням зітхнули дівчата, оскільки злодій уже кинув їхню сумку на землю, пришпорив свого коня і помчав геть.

Із вдячністю Емма підняла таку дорогу для неї сумку та озирнулася, щоб подякувати вершникам. Однак їх ніде не було видно! Дівчата навіть не почули тупоту їхніх коней!

— Ірен, ти коли-небудь бачила поліцейських на конях у нашій країні?

— Ні, я ніколи навіть не чула про них, принаймні не в нашій місцевості.

Емма поглянула на дорогу і з благоговінням промовила:

— Це були не поліцейські. Це були ангели!

Барбара Вестфаль



О ДУХОВНОСТИ

ДУХОВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ФИЛОСОФИИ

«Человека, рассматриваемого во взаимосвязи с обществом, можно анализировать под разными углами зрения, например, как связанного с другими людьми системой отношений, как деятельное, материально-предметное существо, как носителя определенной культуры и т. д. Каждая из этих граней его общественного бытия может быть взята за точку отсчета. Учитывая эту многозначность, необходимо выделить какое-то основное качество человека, то, что в первую очередь делает его человеком, в котором сплетаются и его всеобщеродовые и неповторимо-индивидуальные черты. На наш взгляд, таким фундаментально-основополагающим качеством человека является его духовность» (Барулин В.С. Социальная философия: Учебник).

ЗДОРОВЬЕ И НРАВСТВЕННОСТЬ

«Пусть никто из тех, кто исповедует благочестие, не относится с пренебрежением к здоровью

тела и не тешит себя мыслью, будто неумеренность — это не грех и никак не повлияет на их духовность. Физическая и нравственная природы тесно связаны. От наших привычек зависит, насколько мы соответствуем критериям добродетели... Любая привычка, не способствующая здоровому функционированию человеческого организма, подрывает нравственные силы человека. Неумеренность в еде и питье влечет за собой ошибки и промахи в мыслях и делах. Потворство аппетиту укрепляет животные наклонности, давая им преимущество перед интеллектуальными и духовными силами» (Э. Уайт. Воздержание).

ЧТО ОСЛАБЛЯЕТ ДУХОВНОСТЬ?

«Не сопротивление мира, а зло, вынашиваемое в сердцах верующих, является главным препятствием в продвижении дела Божьего и главной причиной неудач. Зависть, подозрения, придирки и злая критика ослабляют духовность больше, чем что бы то ни было» (Э. Уайт. Деяния апостолов).

В ЧЕМ МЫ НУЖДАЕМСЯ?

«Людям нужны ясные идеи, глубокая духовность. Бог желает, чтобы каждый человек действовал благоразумно, оценивая мотивы своих поступков» (Э. Уайт. Медицинское служение).

ПРАВДА О ДУХОВНОСТИ

«Некоторые считают, что духовность причиняет ущерб здоровью, но это сатанинский вымысел. Библейская религия не причиняет ущерба здоровью ни тела, ни души. Влияние Духа Божьего — самое лучшее средство от болезней. На небесах — полнота здоровья. Чем глубже ощущается небесное влияние, тем определеннее будет выздоровление верующего больного. Истинные принципы христианства открывают перед всеми источник бесценного счастья. Религия — это постоянный неиссякаемый источник, из которого христианин может пить по желанию, и никогда не иссякающий родник» (Э. Уайт. Разум, характер, личность).

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Статистика свидетельствует, что около 30% населения в мире страдают варикозным расширением вен, при этом женщины болеют в 2 раза чаще, чем мужчины. Чаще всего данное заболевание поражает вены ног, однако могут поражаться также вены в области таза, вены желудка и пищевода, вены яичка и др.

При варикозном расширении вен на ногах вены становятся видимыми через кожу, они имеют извитой вид и неравномерную поверхность – становятся узловатыми. Это не только портит внешний вид, но, что самое важное, нарушает кровообращение в тканях пораженной конечности. Здесь возникают застойные явления с избыточным кровенаполнением вен, нарушением притока артериальной крови и застоем лимфы.

Бог создал вены ног с учетом силы всемирного тяготения, поместив внутрь вен клапаны, которые в норме обеспечивают одностороннее движение крови – снизу вверх. Если вены расширяются, то клапаны уже не могут плотно закрывать просвет сосуда и сдерживать кровь от об-

ратного тока (сверху вниз), поэтому часть крови возвращается в нижележащие отделы вен, что приводит к еще большему их растяжению и неравномерному расширению.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Данным заболеванием чаще всего страдают люди с генетическими недостатками в строении вен. У них стенка сосуда более растяжима, а клапаны недостаточно или неправильно развиты. А если кроме генетики имеют место определенные особенности жизни человека, тогда проявления варикозной болезни не заставят себя долго ждать.

К негативным факторам, которые могут спровоцировать генетические дефекты вен, можно отнести: длительное пребывание в положении стоя или сидя, ношение тяжестей, ожирение, запоры, для женщин – беременность и прием гормональных препаратов, ношение высоких каблуков, тесной обуви, тесного белья и чулок с тугими резинками. Иногда варикозное расширение вен является следствием перенесенных травм или опухолей.

ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Первыми признаками поражения вен могут стать тяжесть и ощущение распирания в ногах к концу дня, а отеки ног к вечеру говорят о развивающейся хронической венозной недостаточности. Эти симптомы

уменьшаются после ночного отдыха, а также когда на протяжении дня человек чередует статические нагрузки с ходьбой.

По мере прогрессирования заболевания человека беспокоит жжение в ногах, боль, распирание становится более выраженным, появляются судороги в икрах, особенно по ночам. Человек замечает на ногах мелкие извитые венки в виде «паучков» или «медуз», кожа ног становится сухой, на ней появляются темные пятна, синюшность. Затем становятся видимыми более крупные вены, которые со временем теряют равномерность хода и форму – становятся похожими на грозди винограда.

Осложнениями варикозного расширения вен могут стать плохо поддающиеся лечению трофические язвы и закупорка сосудов тромбами, которые образуются в перерастающих участках вен и могут перемещаться вверх по ходу вен вплоть до сосудов сердца.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Сначала нужно пройти обследование у специалиста – флеболога или сосудистого хирурга. Чаще всего врачи предлагают провести ультразвуковое обследование сосудов ног, а при подозрении на образование тромбов внутри сосуда проводят анализ крови на ее свертываемость.

По окончании обследования доктор выберет метод лечения. Вариантов может быть несколько в зависимости от степени выражен-

ности проблемы: изменение образа жизни и работы, компрессионная терапия, склеротерапия и хирургическое лечение.

Давайте рассмотрим, что из простых природных средств мы можем использовать для профилактики и лечения этого заболевания.

ПРОФИЛАКТИКА

- 1. Питание.** Очень важно употреблять пищу, которая препятствует образованию запоров и увеличению массы тела: достаточное количество клетчатки; ограничение жиров (особенно животных) и рафинированных продуктов.
- 2. Достаточное потребление воды** (предотвращение запоров, разжижение крови).
- 3. Глубокое дыхание** (увеличивает отрицательное давление в грудной клетке, что облегчает отток крови из вен ног).
- 4. Физическая активность:** улучшение циркуляции крови по венам (ходьба, упражнение «велосипед» лежа, плавание, встряхивание поднятыми вверх ногами в положении лежа).
- 5.** Не сидеть в положении нога на ногу, на корточках, не стоять и не сидеть более часа без перерыва.
- 6.** Не носить обувь на высоком каблуке.
- 7.** Ограничить ношение тяжестей.
- 8.** Избегать тугих резинок на ногах (тесные носки, гольфы, чулки).
- 9.** Давать отдых ногам (несколько раз в день лежать в положении с поднятыми ногами).
- 10.** В течение ночи стараться держать ноги в приподнятом положении: положите подушку или одеяло под голени и стопы, чтобы они находились на 20-30 см выше уровня туловища.

ЛЕЧЕНИЕ

- 1. Соблюдайте 8 принципов здорового образа жизни.**
- 2. Постарайтесь нормализовать массу тела.**
- 3. Не носите одежду, сдавливающую тело** (тугие гольфы, пояса и ремни и т. д.), тесную обувь, обувь на высоком каблуке.
- 4. Рекомендовано ношение компрессионного трикотажа** или эластичных бинтов. При этом нужно помнить, что надевать лечебный трикотаж или бинтовать

ноги нужно до того, как вы встанете утром с постели. Начинаем бинтование от основания пальцев ног и вплоть до паха.

- 5. Улучшайте микроциркуляцию крови:**
 - умеренные контрастные ножные ванны – только в начальной стадии развития заболевания; далее эта процедура противопоказана (!);
 - в конце дня – обливание ног холодной водой.
- 6.** Выполняйте **дренажный массаж ног:** бедро, голень, стопы (легкое поглаживание по направлению от периферии к центру). При выраженном варикозе массаж противопоказан!



- 7. Применяйте фитотерапию:**
 - Для укрепления стенок сосудов употребляйте в пищу виноград (ягоды, листья), цитрусовые, любые ягоды. Из трав принимайте внутрь вербену, манжетку, фиалку трехцветную. Наружно применяйте укутывания ног с отваром плодов конского каштана, коры дуба, настоем донника, календулы, зверобоя, ведьмина орешника (Genus hamamelis).
 - Противовоспалительные и сосудорасширяющие травы: куркума, гинкго билоба.
 - Для разжижения крови: внутрь – настой плодов или цветков каштана конского (1-2 ч. л. порошка на 1 стакан кипятка, настоять 10-15 мин, пить 3 раза в день в течение 10-14 дней, повторить через 1-2 мес), донник желтый (1-2 ч. л. на 1 стакан кипятка, пить 2-3 раза в день, 10 дней в месяц), чеснок в пищу – 2-3 зубчика ежедневно.

Простые средства лечения

- Мочегонные травы: корень одуванчика (½-1 ст. л.) или кукурузные рыльца (1 ст. л.).
- При воспалении вен: компрессы с активированным углем и льном (перемолоть семена льна и уголь в порошок, соотношение 1:1, добавить немного кипятка до образования кашицы); компрессы с настоем донника желтого (2 ст. л. на 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, остудить). Можно также использовать перемолотую в порошок траву донника, добавив к нему немного воды. Полученную кашицу положить в виде лепешки на воспаленный участок на 4 ч.
- При трофических язвах местно можно применять компрессы с настоем шалфея (2 ст. л. на 0,5 л), зверобойным маслом, подсоленной водой (1 ч. л. соли на 100 мл воды). Наши коллеги из США в своей практике лечения трофических язв применяют кашицу из равных частей перемолотых листьев капусты белокочанной и лука репчатого. Капуста, как известно, обладает хорошим ранозаживляющим свойством, а фитохимические вещества лука оказывают бактерицидный эффект. Выложите эту кашицу на марлю, сложенную в несколько слоев, и покройте еще одним слоем марли. Накладывать компресс необходимо стороной с одним слоем марли (на ночь). Днем рекомендуется на 30-40 мин на поверхность раны наложить настой чеснока (пропустить через чесночницу 2 зубчика чеснока, залить 1 стаканом воды и поставить на 30-40 мин на подоконник, хорошо освещаемый солнцем).

- 8.** Применение одного из методов **электрофизиотерапии – дарсонвализации** – на кожу вокруг ран также окажет хороший ранозаживляющий эффект за счет стимуляции работы нервных окончаний и капилляров. Этот метод применяется как в лечебных учреждениях, так и в домашних условиях для профилактики развития осложнений варикозного расширения вен и для их лечения.

Помните, что покраснение кожи над веной, болезненность в этом месте может быть признаком тромбоза сосуда – закупорки его тромбом, что чревато серьезными последствиями, поэтому подобные состояния требуют незамедлительной консультации специалиста.

По материалам книги
Романа Павляка «Вечно молодой»

ЗАМЕТКА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

Человек был создан не для того, чтобы жить в одиночестве, он должен был стать существом социальным. Без дружеского общения прекрасные пейзажи и восхитительные занятия в Едемском саду не смогли бы принести полного счастья. Даже общение с ангелами не смогло бы удовлетворить потребности человека в симпатии и общении. Не было никого, подобного ему, кого бы он любил и кто любил бы его.

Бог Сам дал Адаму спутника. Он дал ему «помощника, соответственного ему», который мог стать его другом, разделить с ним любовь и симпатию. Ева была создана из ребра Адама, а это означало, что она не будет управлять им, как голова, и не будет попираема, как низшее существо, но будет стоять рядом с ним как равная ему, он же будет любить и защищать ее. Как часть мужчины, кость от его кости, плоть от его плоти, она была его вторым «я», свидетельствуя о тесной связи и нежной привязанности, которые должны существовать в таких отношениях. **«Ибо никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее...»** (Еф. 5:29) **«Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут одна плоть»** (Быт. 2:24).

Ритуал первого брака совершил Бог. Таким образом, основателем этого учреждения является Сам Творец Вселенной. **«Брак у всех да будет честен...»** (Евр. 13:4)

Брак был одним из первых даров Бога человеку и одним из двух установлений, которые Адам после грехопадения взял с собой за врата

рая. Когда люди признают Божественные принципы, касающиеся этого вопроса, брак становится благословением, он охраняет чистоту и счастье человеческого рода, обеспечивает его социальные потребности, возвышает физическую, интеллектуальную и нравственную природу.

Когда Творец соединил руки святой пары (Адама и Евы) в браке, говоря: **«Оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут одна плоть»** (Быт. 2:24), — Он провозгласил эти слова для всех детей Адама. То, что Сам Предвечный Отец объявил благом, является законом величайшего благословения и развития для человека.

Не произносите ни одного слова, не совершайте ни одного поступка, относительно которых вы не желали бы, чтобы их увидели святые ангелы и записали в небесных книгах. Ваше око должно взирать исключительно на славу Божию. Сердце должно быть наполнено только чистыми, освященными чувствами, достойными последователей Иисуса Христа, возвышенными по своей природе и более небесными, чем земными. Все отличное от этого унижает и разрушает ухаживание; брак не может быть святым и честным в глазах чистого и святого Бога, если он построен не на возвышенных принципах Писания.

Пусть это время ухаживания до брака всегда продолжается в супружеской жизни. Размышляющие о браке должны подумать, каковы будут характер и влияние создаваемой ими семьи. Когда они станут родителями, им будет оказано священное доверие. От них во многом зависит

благополучие их детей в этом мире и счастье в мире грядущем. Они в большой степени определяют физическую и нравственную печать, получаемую их малышами. А от характера семьи зависит состояние общества; влияние каждой семьи будет определено на весах, чаша которых будет направлена либо вверх, либо вниз.

Выбор спутника жизни должен быть таким, чтобы наилучшим образом обеспечить физическое, умственное и духовное благополучие родителей и детей; таким, чтобы и родители и дети смогли послужить благословением для ближних и прославить своего Творца.

Иисус начал Свое служение не с каких-то великих дел перед синедрионом в Иерусалиме. Его сила была явлена на семейном торжестве в маленькой галилейской деревне, чтобы приумножить радость брачного пира. Таким образом Он проявил Свое расположение к людям и желание служить их счастью.

Тот, Кто дал Адаму Еву в качестве помощницы, совершил Свое первое чудо на брачном пире. Христос начал Свое общественное служение на торжестве, где вместе радовались друзья и родные. Таким образом Он утвердил брак, признав его учреждением, которое Он Сам основал. Только присутствие Христа может сделать мужчин и женщин счастливыми. Все обычные воды жизни Христос может превратить в небесное вино. Тогда дом становится Едемом блаженства, прекрасным символом небесной семьи.

Автор: Кем Ропер

БОРЬБА ДЛИННОЙ В ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ

Приходилось ли вам наблюдать, как ястреб преследует робкого голубя? Инстинкт подсказывает голубю, что ястреб может схватить свою добычу, лишь поднявшись выше своей жертвы. Поэтому, уходя от преследования ястреба, он стремится уйти в небесную высь. Голубь находится в безопасности до тех пор, пока что-либо не помешает его полету. Но стоит ему поколебаться и снизить высоту, как зоркий хищник тотчас набрасывается на свою жертву. Мы продолжали наблюдать эту сцену с затаенным дыханием, переживая за маленького голубя. Как жалко было бы увидеть маленькую птичку в когтях у свирепого ястреба!

Нам предстоит борьба, борьба в течение всей жизни с сатаной и его соблазнами. Чтобы погубить душу, враг будет прибегать ко всяким искусным приемам и обольщениям. Чтобы не лишиться венца жизни, мы должны прилагать серьезные и настойчивые усилия. Не станем складывать оружия и не оставим поле сражения до тех пор, пока не одержим победу и не возрадуемся вместе с Икупителем.

Пока мы будем взирать на Начальника и Совершителя веры нашей, мы в безопасности. Но свою любовь и интерес мы должны направлять к небесному, а не к земному. Верой мы должны подниматься выше и выше, достигая благодати Христа. Ежедневно созерцая Его несравненную красоту, мы будем все более и более преображаться в Его славный образ. Пока мы живем в согласии с Небом, напрасны старания сатаны затянуть нас в свои сети.

Мы имеем лишь весьма отдаленное представление о той силе,

которая была бы нашей, если бы мы соединились с Источником всякой силы. Мы постоянно впадаем в грех и думаем, что так и должно быть. Мы льнем к своим слабостям, как будто они представляют собой нечто достойное.



**ЕСЛИ МЫ БУДЕМ
ТРУДИТЬСЯ ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ КАЖДЫЙ
НЕДОСТАТОК СВОЕГО
ХАРАКТЕРА, ТОГДА БОГ
ДАСТ НАМ ЕЩЕ БОЛЬШЕЙ
СВЕТ И ПОШЛЕТ СВОЮ
СИЛУ И ПОМОЩЬ.**

Христос учит нас, что если мы хотим победить, мы должны быть твердыми, как кремль. Он вознес наши грехи телом Своим на древо, и той силой, которую Он дает нам, мы можем противостоять миру, нашей плоти и самому дьяволу. Поэтому не станем говорить о нашей слабости и неспособности, а будем говорить о Христе и Его могуществе. Когда мы говорим о силе сатаны, враг еще крепче опутывает нас своей властью. Но когда мы говорим о силе Всемогущего, враг отступает назад. Если мы приблизимся к Богу, Бог приблизится к нам.

Многие из нас не умеют использовать свои возможности. Мы прилагаем лишь слабые усилия,

чтобы поступать по правде, а затем опять возвращаемся к старой жизни греха. Если мы надеемся войти в Царствие Божье, мы должны войти туда, не имея в своем характере ни малейшего изъяна или чего-либо подобного.

По мере того как время приближается к концу, сатана работает с удвоенной и утроенной энергией. Он незаметно расставляет свои сети, чтобы овладеть нашим разумом. Любым путем он старается затмить перед взором человека славу Божью. От нас зависит, разрешим ли мы ему управлять нашим сердцем и разумом.

Сила Божья, соединенная с человеческим усилием, одержала для нас славную победу. Неужели мы не способны оценить это? В Иисусе нам дарованы все сокровища Неба. Богу неприятно слышать утверждения сторонников зла, что Он мог бы совершить больше, чем Он совершил. Миры, которые Он сотворил, и ангелы небесные могут засвидетельствовать, что Он не мог совершить большего.

У Бога есть источник силы, о котором мы ничего не знаем. Из этого источника Он будет поддерживать нас в бедственное время. Но свои усилия мы должны соединить с Божественными. Наши умственные способности, чувства и всю силу нашего естества мы должны привести в движение... Если мы не остановимся перед затруднениями и вооружимся подобно тем, кто ожидает своего Господа, если мы будем трудиться для того, чтобы победить каждый недостаток своего характера, тогда Бог даст нам еще больший свет и пошлет Свою силу и помощь.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА: АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ

Дирижером всего происходящего в нашем организме является нервная система. Ее подразделяют на центральную, которая включает в себя головной и спинной мозг, и периферическую, состоящую из нервов, выходящих из головного и спинного мозга. Нервная система представляет собой чрезвычайно сложную структуру, благодаря которой становится возможным наличие мыслительных процессов, эмоций, сознания, координация физических действий и работа внутренних органов.

Наименьшей структурной единицей нервной системы является клетка, называемая нейроном. Нейрон имеет тело, большой отросток под названием аксон, по которому клетка передает импульсы к другим клеткам, и дендриты, представляющие собой выросты покороче, которые воспринимают импульсы от других клеток.

Соединение отростков двух нейронов называется синапсом. В синапсе отростки не имеют жесткого сцепления — между концами остается пространство, заполненное жидкостью, в которой растворяются химические вещества (нейромедиаторы), обеспечивающие передачу нервных импульсов. Данные вещества высвобождаются из клеток на доли секунды и тут же ликвидируются другими веществами, поэтому их действие носит импульсный характер.

Мозг — это чудо Божьего творения! Он получает и сортирует массу информации, на основании которой формируется сознание. Мысли и убеждения, настроение, воспоминания и эмоции — все это создается мозгом. Даже сейчас, когда вы читаете данную статью, ваш мозг принимает визуальные стимулы, интерпретирует их для вас, в результате чего вы понимаете, о чем идет речь, и размышляете о прочитанном. При этом мозг не забывает контролировать температуру вашего тела, переваривать завтрак, поддерживать осанку, анализировать, удобно ли сидят очки на вашем носу, и т. д.

Любовь к музыке, восприятие цвета, симметрии, математики, и даже воображение — все это формируется в вашем мозге. Каждое движение, каждое действие, каждая добрая или злая мысль является результатом работы мозга. Ни один компьютер даже близко не стоит со способностями человеческого мозга, который, в принципе, и создал компьютер.

Однако наш мозг, как и любая живая ткань, нуждается в энергии, которую он получает от реакции сжигания глюкозы с использованием кислорода. Около 20% всей крови, а это приблизительно 1 л, все время циркулирует в сосудах мозга. Прекращение притока крови к мозгу на краткое время приводит к потере сознания — мозг переходит на экономный режим работы, когда поддерживаются в основном жизненно важные функции.

Мозг очень чувствителен к концентрации в крови кислорода, глюкозы и некоторых других веществ. Например, ему жизненно необходимы витамины группы В, омега-3 жирные кислоты, вода. Он может изменять работу организма таким образом, чтобы тот предпринял те или иные меры для поддержания оптимального их поступления к тканям мозга; в итоге весь организм работает на мозг.

Между кровью и мозгом находится тоненькая стенка капилляров, которые создают непреодолимый барьер для большинства вредных веществ и свободно пропускают к мозгу полезные вещества. Это так называемый гематоэнцефалический барьер.

Барьер между кровью и мозгом защищает мозг от повреждений, но иногда затрудняет лечение — неко-

торые лекарства, необходимые для лечения заболеваний головного мозга, не могут преодолеть этот барьер. К сожалению, другие вещества, такие как алкоголь, никотин и кофеин, не блокируются данным барьером и токсично влияют на нежные ткани мозга.

НЕРВЫ

Нервы похожи на электрические провода, так как имеют своеобразную изоляцию. Электрические импульсы движутся вдоль нервных волокон лишь в заданном направлении благодаря изоляции нервных волокон, образованной клетками Швана.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Давайте подробнее рассмотрим разные структуры головного мозга. Он состоит из трех основных частей:

1. Большие полушария.
2. Мозжечок.
3. Стволовая часть мозга.

БОЛЬШИЕ ПОЛУШАРИЯ

Данный участок мозга представляет собой две половины (полушария); это самая крупная часть мозга. Полушария соединены посередине структурой под названием мозолистое тело, содержащей нервные волокна, идущие от одного полушария к другому. Названия областей головного мозга происходят от их местоположения относительно частей черепа: лобная, теменная, височная и затылочная.

Поверхность головного мозга извилистая, со многими складками, она

формирует **кору головного мозга**. Именно в коре содержится большая часть нервных клеток. Ее часто называют «серым веществом» из-за массового скопления серых тел нейронов. Под корой находится так называемое белое вещество; в нем содержатся в основном отростки нейронов.

Все наши произвольные действия – то есть то, что мы сознательно решаем делать, – берут начало в коре головного мозга.

Лобные доли головного мозга контролируют приобретенные двигательные навыки, например, письмо, игру на музыкальном инструменте; умственные функции, требующие концентрации, воображения, мышления, речи; а также движения рук и мимику лица. Именно благодаря лобным долям мы способны различать добро и зло, принимать решения и следовать им, здесь берет начало наша воля, вера и все привязанности. Благодаря этой части мозга мы способны общаться с окружающими людьми, любить, сопереживать, идти на жертвы ради других и т. д.

Теменные доли контролируют движения тела и воспринимают большую часть информации от органов чувств. Здесь регулируются математические и языковые навыки, а также происходит управление ощущениями пространства и направления движения.

В затылочной области расположена зона зрительного восприятия. Центры эмоций и функций памяти расположены **в височных долях**.

В основании головного мозга находятся важные области: таламус, гипоталамус и подкорковые узлы. Они представляют собой собрания нервных клеток, которые делают движения плавными, организуют ощущения и дают общее представление о боли, температуре и прикосновении. Данные области также регулируют такие функции, как сон, температура тела, аппетит и настроение.

К гипоталамусу присоединено скопление клеток под названием лимбическая система, которое регулирует страх, гнев, удовольствие, а также эмоционально окрашивает воспоминания.

МОЗЖЕЧОК

Мозжечок находится ниже задней части головного мозга, непосредственно выше и позади от ствола мозга. Он координирует и делает плавными движения, а также отвечает за равновесие; соединен с вестибулярным аппаратом, непрерывно анализирующим положение нашего тела. В нем хранится память о тренируемых движениях, таким образом он улучшает наши способности осваивать сложные манипуляции и трюки, например, те, которые проделывает пианист или гимнаст.

СТВОЛОВАЯ ЧАСТЬ МОЗГА

Ствол мозга соединяет головной мозг и спинной мозг; в нем находится система нервных клеток, называемая сетью ретикулярной активирующей си-

стемой. Данная область тесно связана с головным мозгом и регулирует такие важные функции организма, как глотание, дыхание, кровяное давление, частота биения сердца.

Ствол мозга переходит в спинной мозг, который в спинномозговом канале опускается вплоть до поясничного отдела позвоночника. Спинной мозг представляет собой хрупкую канатообразную структуру, которая переносит в себе как исходящие от мозга, так и входящие в него послания нашего тела. Как и головной мозг, спинной мозг содержит серое и белое вещества, однако белого вещества в нем больше.

Жгуты нервных волокон формируют структуру спинного мозга. Многие из этих жгутов перекидываются с одной стороны на другую, особенно это заметно в верхней его части – на границе продолговатого мозга и спинного мозга. Именно поэтому повреждения правого полушария мозга (например при инсульте или травме) приведет к изменениям в левой части тела.



Головной и спинной мозг «завернуты» в мозговые оболочки. Слой, вплотную прилегающий к спинному мозгу, называется паутинной мозговой оболочкой. В ней находятся сосуды и спинномозговая жидкость. Внешний слой, выстилающий череп и позвоночный канал изнутри, называется твердой мозговой оболочкой.

Спинномозговая жидкость образуется в полостях внутри головного мозга путем транссудации (пропотевания) через сеть сосудов под названием хориоидальное сплетение. Данная жидкость течет через желудочки мозга (своего рода полости) по поверхности головного и спинного мозга, создавая таким образом «водную» подушку для последних.

ПЕРИФЕРИЧЕСКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Периферические нервы представляют собой отростки более ста миллиар-

Я дивно устроен

дов клеток, которые, подобно нитям, расположены по всему организму и несут сообщения как от мозга, так и к нему.

Периферическая нервная система состоит из двух частей:

- соматическая нервная система;
- автономная нервная система.

Соматическая нервная система состоит из нервов, которые идут к мышцам и несут от мозга произвольные или преднамеренные послания, например: «Отдерни руку – горячо!» или «Возьми ложку». Автономная нервная система отвечает за тонус кровеносных сосудов, выработку пищеварительных ферментов, сокращения желудка, дыхание и т. д.

Автономная система делится на две подгруппы, которые называются **симпатическая и парасимпатическая нервная система**. Это две противоположные по функциям системы. Симпатическая часть оказывает стимулирующий эффект, а парасимпатическая – тормозящий. Симпатическая – отвечает за организм во время активного бодрствования, а парасимпатическая – во время сна. Но, фактически, и та и другая системы никогда не выключаются полностью – они всегда в работе.

Нервы, которые берут свое начало в тканях головного мозга, называют черепно-мозговыми нервами. Их всего двенадцать, и они расположены по парам. Эти нервы идут к глазам, ушам, носу, рту, языку и отличаются от 31 пары спинно-мозговых нервов, посредством которых мозг «общается» с остальным телом. Черепно-мозговые нервы отвечают за специальные и очень важные функции, такие как зрение, слух, восприятие вкусовых ощущений, глотание, обоняние и др.

К сожалению, с возрастом стареет и мозг человека. Скорость реакции замедляется уже после 30 лет. Приток крови к мозгу с возрастом может уменьшиться на 20%, точно так же как и возможность восстановления поврежденных нервных клеток. Способность учиться довольно рано идет на убыль. Именно поэтому большую часть всех знаний человек усваивает в молодости. Однако даже в преклонном возрасте мозг сохраняет свою функциональность.

Мы лишь поверхностно ознакомились со сложной и уникальной частью нашего тела – мозгом, однако и этого достаточно, чтобы понять: он является одним из самых впечатляющих творений Божьих. Очень важно поддерживать себя в хорошей физической форме, полноценно и сбалансированно питаться, избегать вредных привычек, чтобы мозг мог полноценно функционировать.

Составила Татьяна Остапенко
по материалам Института Лома-Линда

ЩО ТАКЕ СПРАВЖНЯ МОЛИТВА

«І сталося, що Ісус молився в одному місці, а коли закінчив, то сказав Йому один з Його учнів: Господи, навчи нас молитися, як і Іван навчив своїх учнів» (Луки 11:1).

Молитва – це відкриття серця Богові як Другу. Немає потреби розповідати Богові, хто ми, щоб Він міг вислухати нас. Молитва наближує не Бога до нас, а нас до Нього. Якщо ми завжди будемо думати про Бога, наповнюючи свої серця подякою та хвалою Йому, наше духовне життя постійно буде оновленим і багаторим. Наші молитви набудуть форми розмови з Богом як із Другом. Він розповідатиме нам особисто Свої таємниці. Ми відчуватимемо радість від присутності Бога. Він наблизиться до нас, як до Еноха, і наші серця горітимуть під час спілкування з Ним. Коли такі досвіди стануть надбанням християн, тоді в житті з'являться лагідність, смирення, простота, які б свідчили всім, з ким вони спілкуються, що вони були з Ісусом і вчилися в Нього.

Людей, які нехтують молитвою, огортає темрява. Це спокуса, яку сатана навіює їм, аби ввести їх у гріх; причину варто шукати в тому, що вони не використовують великої переваги молитви. Навіщо синам та донькам Божим бути такими стрима-

ними в молитві, якщо саме молитва і є ключем у руках віри, і лише він здатен відкрити нам небесну скарбницю, де зберігаються безмежні скарби та благодатні кошти Всемогутнього? Без постійної молитви, без ретельного пильнування нам загрожує небезпека стати недбалими та зійти з істинного шляху.

У щирій, палкій молитві благайте про чистоту душі. Моліть так щиро та сильно, як ви, перебуваючи в небезпеці, просите про спасіння свого життя. Не припиняйте спілкування з Богом, доки не переконаєтеся в спасінні та прощенні гріхів.

Молитва – це подих душі. Це секрет духовної сили. Молитву не можна замінити якимись іншими засобами благодаті та зберегти здоров'я душі. Молитва дарує серцю безпосередній контакт із Джерелом життя та зміцнює мускули та сухожилля релігійних досвідів. Нехтуючи молитвою або молячись рідко, час від часу, лише за зручних обставин, ви втрачаєте зв'язок з Богом.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 9 (80) 2015

Видавець – видавництво
«Джерело життя»

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

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

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

Петро Сироткін – директор відділу
сімейного служіння УУК

Тетяна Остапенко – сімейний врач
пансіонату «Наш Дім»

Ріта Заморська – магістр громадської
охорони здоров'я

Ірина Ісакова – сімейний консультант
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза
Орест Паламар – кандидат медичних
наук

Коректори
Олена Білоконь
Ганна Борисовська
Інна Джердж

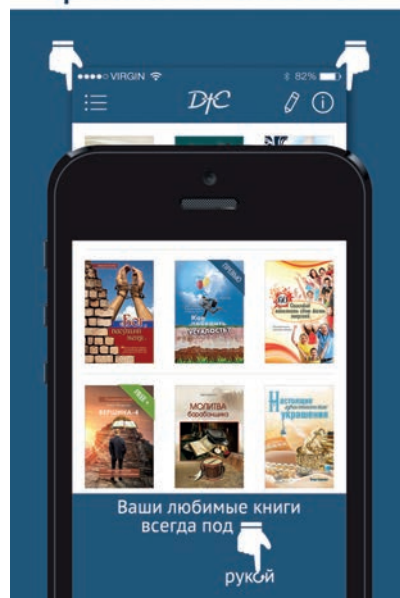
Дизайн та верстка
Юлія Смаль

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А.
E-mail: zdorovuj@gmail.com
Тел.: (044) 467 50 68
(044) 467 50 72

Теперь мы в App Store

Приложение: «LifeSource»



Контактные данные распространителя:

Редакция забирает за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи 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.

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua

З чого починається Ваш ранок?

11
9
7
**Ранок
Надій**

Зустрічайте ранок з «НАДІЄЮ»!

