



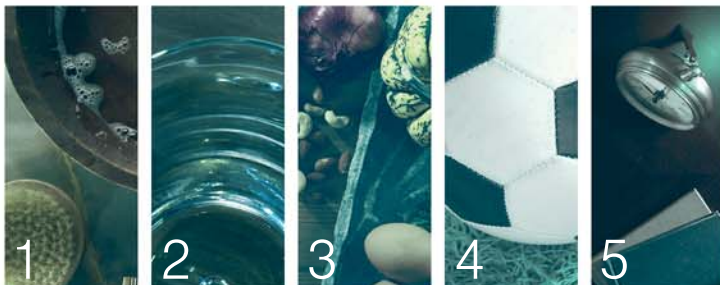
КАК УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ

**5** ПРОСТЫХ  
ПРАВИЛ

# Пробудитесь!

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

- 2 ТЕМА С ОБЛОЖКИ  
Золотые правила  
здоровья
- 8 ПОМОЩЬ СЕМЬЕ  
Как укреплять  
верность в браке
- 10 ПОРТРЕТЫ ИЗ ПРОШЛОГО  
Галилей
- 12 ТОЧКА ЗРЕНИЯ БИБЛИИ  
Супружеская измена
- 14 Рыба-попугай —  
песочных дел мастер
- 16 МИР ВОКРУГ НАС  
Крупным планом:  
окружающая среда



## ТЕМА С ОБЛОЖКИ

# ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

КОМУ нравится болеть? Болезни усложняют жизнь и бьют по карману. Когда вы плохо себя чувствуете, вы не можете ходить на работу или в школу, зарабатывать деньги и заботиться о семье. Кто-то должен ухаживать за вами, и вы вынуждены оплачивать лечение и дорогие лекарства.

Говорят, болезнь легче предупредить, чем лечить. Конечно, некоторых болезней не избежать. И все же многое в ваших руках. Вы в силах замедлить развитие некоторых заболеваний или даже предотвратить их. Рассмотрим 5 простых правил, которые помогут вам вести здоровую жизнь.

Vol. 96, No. 6 / Monthly / RUSSIAN  
Тираж каждого выпуска: 51 788 000 на 103 языках

Бесплатно. Это издание — часть всемирной библейской просветительной деятельности, которая проводится христианами Свидетелями Иеговы и поддерживается добровольными пожертвованиями. Если не указано иначе, библейские цитаты взяты из «Священного Писания — Перевода нового мира» Awake! (ISSN 0005-237X) is published monthly by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; L. Weaver, Jr., President; G. F. Simonis, Secretary-Treasurer; 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483. Издательство: Wachturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft der Zeugen Jehovas, e. V., Selters/Taunus. Verantwortliche Redaktion: Ramon Templeton, Selters/Taunus.

© 2015 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Printed in Germany

Желаете ли вы получить больше информации или хотите, чтобы с вами проводилось бесплатное домашнее изучение Библии?

Посетите сайт [www.jw.org/ru](http://www.jw.org/ru) или напишите по одному из указанных ниже адресов

**СВИДЕТЕЛИ ИЕГОВЫ:** БЕЛАРУСЬ: Религиозное объединение Свидетелей Иеговы в Республике Беларусь, 220030, Минск, а/я 9. УКРАИНА: 79491, Львів-Брюховичі, а/с 955. Полный список адресов смотрите на сайте [www.jw.org/ru/связаться](http://www.jw.org/ru/связаться)



# 1 ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ПО ДАННЫМ всемирно известной клиники Мейо, «один из самых действенных способов предотвратить распространение инфекций — просто мыть руки». Простуду или грипп легче всего подхватить, если тереть глаза или нос руками, на которые попали бактерии и вирусы. Поэтому лучшая защита — это регулярное мытье рук. Личная гигиена может также предотвратить распространение более серьезных заболеваний, таких как воспаление легких и острые кишечные инфекции, которые каждый год уносят жизни более двух миллионов детей до пяти лет. Даже распространение смертоносной Эболы можно минимизировать, придерживаясь простого правила всегда мыть руки.

В некоторых случаях мытье рук является главной мерой для сохранения здоровья — не только своего, но и других людей. Всегда мойте руки:

- после посещения туалета;
- после смены подгузников или после того, как вы сводили ребенка в туалет;
- до и после обработки раны или пореза;
- до и после контакта с больным;
- перед приготовлением, подачей и приемом пищи;

- после чихания, кашля или сморкания;
- после контакта с животными или их экскрементами;
- после выноса мусора.

Обратите внимание на то, как вы моете руки. Как показали исследования, большой процент тех, кто посещает общественные туалеты, не моют после этого руки или моют их неправильно. Как же нужно мыть руки?

- Намочите руки чистой проточной водой и намылите их.
- Тщательно потрите руки одна о другую до образования пены. Не забудьте почистить ногти и вымыть большие пальцы, тыльную сторону ладоней и между пальцами.
- Трите руки по меньшей мере 20 секунд.
- Ополосните руки чистой проточной водой.
- Вытрите руки чистым полотенцем или бумажными салфетками.

Эти простые меры могут предупредить болезни и спасти жизнь.





# 2

## ЧИСТАЯ ВОДА

**СНАБЖЕНИЕ** семьи чистой питьевой водой — нелегкая задача в некоторых странах. Однако в *любой* части мира вода может стать непригодной для питья в результате наводнения, урагана, поломки труб или по другим причинам. Вода, которая была взята из загрязненного источника или хранилась неправильно, может вызвать заражение паразитами, а также холеру, острую диарею, брюшной тиф, гепатит и другие инфекционные заболевания. Ежегодно регистрируется около 1,7 миллиарда случаев желудочно-кишечных заболеваний, вызванных среди прочего употреблением непригодной для питья воды.

Холерой чаще всего заражаются, когда пьют воду или едят пищу, загрязненную фекалиями больного человека. Как защитить себя от этой и других болезней, особенно при стихийных бедствиях, когда опасность заражения воды возрастает?

Вы в силах замедлить развитие некоторых заболеваний или даже предотвратить их

- Берите всю питьевую воду, в том числе воду для льда, чистки зубов, мытья посуды и продуктов, а также для приготовления пищи, только из безопасных источников, например из содержащейся должным образом системы водоснабжения или из запечатанных бутылок надежных производителей.
- Если есть подозрение, что вода из-под крана заражена, перед использованием обязательно прокипятите или продезинфицируйте ее.
- Применяя дезинфицирующие средства, такие как хлор или таблетки для обеззараживания воды, точно следуйте инструкции.
- По возможности используйте качественные фильтры для воды.
- Если у вас нет специальных средств, добавьте в воду бытовой отбеливатель (две капли на литр), хорошо размешайте и дайте воде отстояться 30 минут.
- Всегда храните очищенную воду в чистых закрытых емкостях, чтобы защитить ее от повторного заражения.
- Зачерпывайте воду только чистым ковшом.
- Берите емкость с водой только чистыми руками. Не опускайте пальцы в питьевую воду.



# 3 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**ХОРОШЕЕ** здоровье невозможно без хорошего питания, что подразумевает здоровую, сбалансированную диету. Необходимо контролировать потребление соли, жиров и сахара, а также следить за размером порций. Включайте в свой рацион фрукты и овощи и старайтесь питаться разнообразно. Когда покупаете хлеб, сухие завтраки, макароны или рис, обращайте внимание на состав, отдавая предпочтение продуктам из цельного зерна. В таких продуктах гораздо больше питательных веществ и клетчатки, чем в рафинированных. Что касается белков, старайтесь есть постное мясо и птицу, и притом в небольших количествах. По возможности два раза в неделю включайте в свой рацион рыбу. В некоторых странах также можно найти богатые белком продукты растительного происхождения.

Чрезмерное потребление сахара и твердых жиров грозит ожирением. Чтобы снизить риск ожирения, вместо сладких напитков пейте воду. Ешьте больше фруктов вместо сладких десертов. Ограничьте потребление твердых жиров, которые содержатся в колбасе, сосисках, мясе, сливочном масле, тортах, сыре и выпечке. Для приготовления пищи вместо твердых жиров используйте более здоровые растительные масла.

Избыток соли, или хлорида натрия, в пище может привести к повышению артериального давления. Если у вас повышенное давление, старайтесь выбирать продукты с низким содержанием натрия — для это-

го внимательно читайте состав на упаковке. Для придания блюду вкуса используйте вместо соли травы и специи.

*Сколько вы едите, не менее важно, чем то, что вы едите. Поэтому не ешьте после того, как уже насытились.*

Всегда существует риск пищевого отравления. Любой продукт может стать опасным, если его неправильно хранили или готовили. По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно жертвами пищевого отравления становятся миллионы людей. Для большинства это не оборачивается серьезными последствиями, но бывают и случаи со смертельным исходом. Как себя обезопасить?

- Тщательно мойте овощи, поскольку почву, где они росли, могли удобрять навозом.
- Перед приготовлением каждого блюда мойте руки, разделочную доску, кухонные принадлежности, посуду и стол горячей водой с моющими средствами.
- Чтобы избежать перекрестного заражения, никогда не кладите продукты на поверхность или в посуду, где раньше лежали сырые яйца, рыба, птица или другое мясо, предварительно не вымыв эту поверхность.
- Когда готовите, доводите пищу до нужной температуры, а также сразу кладите в холодильник любые скоропортящиеся продукты, которые будете есть позже.
- Выбрасывайте скоропортящиеся продукты, которые пролежали более двух часов при комнатной температуре или один час при температуре выше 30 градусов.



# 4

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

**РЕГУЛЯРНЫЕ** физические упражнения помогут вам оставаться в хорошей форме независимо от возраста. Сегодня многие люди ведут малоподвижный образ жизни. Почему так важно двигаться? Если вы физически активны, это поможет вам:

- высыпаться;
- оставаться подвижным и энергичным;
- укрепить кости и мышцы;
- поддерживать вес в норме;
- уменьшить риск возникновения депрессии;
- уменьшить риск преждевременной смерти.

Если вы ведете *малоподвижный* образ жизни, вам грозят:

- проблемы с сердцем;
- диабет II типа;
- высокое артериальное давление;
- повышенный уровень холестерина;
- инсульт.

Поскольку физические упражнения следует подбирать с учетом возраста и состояния здоровья, перед началом занятий стоит проконсультироваться с врачом. Согласно различным источникам, детям и подросткам ежедневно требуется по меньшей мере 1 час физических нагрузок от умеренной до высокой интенсивности. Взрослым каждую неделю необходимо 2,5 часа умеренной или 75 минут интенсивной физической активности.

Выберите то, что вам по душе. Это может быть баскетбол, теннис, футбол, прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, работа в саду, колка дров, плавание, гребля, бег или аэробика. Как определить, какая нагрузка умеренная, а какая интенсивная? Общий принцип такой: при умеренной нагрузке вы потеете, а при интенсивной вам уже трудно вести разговор.

**БЕРЕГИТЕ  
СВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ!**

Многие факторы, которые влияют на наше здоровье, мы не можем контролировать, например экономические условия, доступность чистой воды и так далее. Но что-то все-таки в наших руках: каждый может применить хотя бы некоторые советы из этой статьи. Как сказал в древности один мудрый человек, «предусмотрительный видит бедствие и укрывается» (Притчи 22:3).





# 5 ДОСТАТОЧНЫЙ СОН

ОДНИМ людям требуется спать меньше, другим больше. Большинство новорожденных спят по 16—18 часов в день, детям от года до трех нужно примерно 14 часов сна, а дошкольникам 11—12 часов. Младшим школьникам необходимо спать по меньшей мере 10 часов, подросткам 9—10 часов, а взрослым 7—8.

Ночной отдых — это не вопрос личного предпочтения. По данным экспертов, достаточный сон важен:

- для физического развития детей и подростков;
- усвоения новой информации;
- поддержания гормонального баланса, влияющего на обмен веществ и вес;
- нормальной работы сердечно-сосудистой системы;
- профилактики болезней.

Недостаток сна приводит к ожирению, депрессии, проблемам с сердцем, диабету и несчастным случаям. Все это показывает, что нужно высыпаться.

Что делать, если вы понимаете, что спите недостаточно?

- Старайтесь каждый день ложиться и вставать в одно и то же время.
- Создайте в спальне подходящие условия: пусть там будет тихо, темно, не слишком тепло или холодно.
- Не смотрите телевизор и не пользуйтесь электронными устройствами, лежа в постели.
- Постарайтесь сделать спальное место удобным.
- Не ешьте много на ночь, избегайте употребления кофеина и алкоголя.
- Если после применения этих советов вы продолжаете страдать от бессонницы или других расстройств сна, например повышенной сонливости днем или затрудненного дыхания во время сна, посоветуйтесь с врачом.

Библия заверяет нас, что вскоре «никто из жителей не скажет: „Я болен!“» (Исаия 33:24)\*. А пока делайте все возможное, чтобы беречь свое здоровье и здоровье тех, кого вы любите. ■

\* Больше информации можно найти в книге «Чему на самом деле учит Библия?», изданной Свидетелями Иеговы, или на нашем сайте, [jw.org](http://jw.org).



## Как укреплять верность в браке



### ТРУДНОСТЬ

В день свадьбы вы дали клятву. Вы торжественно пообещали всю жизнь хранить верность своему мужу или жене и вместе решать любые проблемы.

Однако с годами семейные неурядицы могли ослабить ваш союз. По-прежнему ли вы полны решимости хранить верность своему спутнику жизни?

### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

**Клятва верности — это якорь, а не кандалы.** Верность в браке сегодня не в моде. Некоторые сравнивают обещание хранить верность с кандалами, приковавшими их к ошибочному решению. Но лучше думать о своем обещании как о якорь, который прочно удерживает вашу семейную лодку. Одна замужняя женщина, по имени Меган, делится: «Когда возникают разногласия, ты не боишься, что один из вас подаст на развод, ведь вы поклялись быть верными друг другу»\*. Уверенность в том, что ваш брак нерушим, — даже когда отношения, как кажется, трещат по швам, — может стать для вас отправной точкой в решении проблем. (Смотрите рамку «Верность в браке».)

**Вывод:** если ваш брак переживает трудные времена, важно укреплять верность брачному обету, а не считать свой брак *ошибкой*. Как этого достичь?

\* Библия позволяет человеку развестись, если его спутник жизни совершил супружескую измену. Смотрите статью «Супружеская измена» из рубрики «Точка зрения Библии» в этом выпуске «Пробудитесь!».



Верность можно сравнить с якорем, который прочно удерживает семейную лодку





## ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ

**Загляните в себя.** «Союз на всю жизнь». Какие чувства вызывает у вас эта фраза: что вы попали в капкан или что вы надежно защищены? Когда возникают трудности, думаете ли вы сразу о разводе? Чтобы укреплять верность брачному обету, важно считать брак союзом на всю жизнь. (*Библейский принцип: Матфея 19:6.*)

**Проанализируйте свой личный опыт.** На ваше отношение к верности в браке могло повлиять поведение ваших родителей. Замужняя женщина по имени Лия говорит: «Мои родители развелись, когда я была маленькой, и я переживаю, что могла перенять такое же отношение к браку». Вы не обязаны повторять судьбу своих родителей. Ошибки не передаются по наследству — все в ваших руках! (*Библейский принцип: Галатам 6:4, 5, Смысловой перевод.*)

**Следите за своими словами.** Не говорите в порыве эмоций того, о чем потом будете сожалеть, например: «Я от тебя уйду!» или «Найду того, кто будет меня ценить!» Подобные высказывания ослабляют решимость оставаться верным спутнику жизни и ведут лишь к взаимным оскорблениям. Вместо таких обидных слов попробуйте сказать: «Кажется, мы оба расстроены. Давай вместе подумаем, что можно сделать». (*Библейский принцип: Притчи 12:18.*)

**Показывайте, что вы верны своему обещанию.** Поставьте фотографию мужа или жены на рабочий стол. В разговорах с другими отзывайтесь о своем браке положительно. Если вы куда-то уезжаете, старайтесь каждый день созваниваться. Чаще используйте местоимение «мы» и такие фразы, как «мы с женой» или «мы с мужем». Тем самым вы ясно покажете другим — а также себе,— что вы верны спутнику жизни.

**Найдите примеры для подражания.** Понаблюдайте за зрелыми парами, которые успешно справляются с проблемами в браке. Спросите у них: «Что для вас означает быть верными брачному обету? Как это влияет на ваш брак?» В Библии говорится: «Железо заостряется железом, так же один человек заостряет другого» (Притчи 27:17). Помня об этом принципе, почему бы не воспользоваться советом тех, кто постиг секрет счастливого брака? ■

## КЛЮЧЕВЫЕ БИБЛЕЙСКИЕ СТИХИ

«Что Бог соединил одним ярмом, то человек не должен разделять» (Матфея 19:6).

«Каждый отвечает за свои дела» (Галатам 6:5, Смысловой перевод).

«Иной, говоря бездумно, ранит, как мечом, а язык мудрых исцеляет» (Притчи 12:18).

## ВЕРНОСТЬ В БРАКЕ

«Преданность дает вам, как супругам, приятное чувство стабильности ваших отношений. Представляя будущее — близкое или отдаленное, вы представляете его на двоих. Вам абсолютно чужда мысль о том, что вы не вместе. Одна жена делится: „Даже когда мой муж просто выводит меня из себя, я переживаю лишь о том, что между нами не все гладко в этот момент, но я не боюсь за наш брак. Я беспокоюсь только о том, как вернуть все на свои места. И я нисколько не сомневаюсь, что все образуется, просто в тот момент я не совсем понимаю, как именно“» (из журнала «Сторожевая башня» от 15 сентября 2003 года).



# ГАЛИЛЕЙ

В XIV—XVI веках европейские ученые и философы стали понимать, что Вселенная устроена совсем не так, как учила католическая церковь. Одним из тех, кто по-новому взглянул на небеса, был Галилео Галилей.

## ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

- ▶ Галилео Галилей родился в 1564 году в городе Пиза (Италия), известном своей падающей башней. Он преподавал в университете в Падуе, а позднее жил и работал во Флоренции.
- ▶ Хотя изобрел телескоп не Галилей, он значительно повысил его оптическое увеличение, что сделало телескоп более удобным для наблюдения.
- ▶ Из-за своих взглядов на Вселенную Галилей дважды предстал перед инквизицией — католическим судом, который наказывал тех, кто отступал от церковных доктрин.

**ВЕКАМИ** люди свято верили, что Солнце, планеты и остальные звезды вращаются вокруг Земли. Эта точка зрения была частью официального учения католической церкви.

Но Галилей увидел через телескоп то, что противоречило общепринятому научному мнению. Например, наблюдая за перемещением пятен на Солнце, он понял, что оно вращается вокруг своей оси. Хотя подобные наблюдения существенно расширили знания людей о Вселенной, они также привели к конфликту Галилея с католической церковью.

## НАУКА И РЕЛИГИЯ

Десятилетиями ранее польский астроном Николай Коперник выдвинул теорию о том, что Земля вращается вокруг Солнца. Галилей изучил научный труд Коперника о движении небесных тел и собрал доказательства в пользу этой теории. Первоначально Галилей, опасаясь насмешек, не решался опубликовать некоторые из своих наблюдений. Но восторг от того, что он видел через телескоп, побудил его в конце концов во всеуслышание заявить о своих откры-

## Папа Иоанн Павел II публично признал, что церковь осудила Галилея несправедливо

тиях. Некоторые ученые посчитали его доводы вызывающими, и скоро духовенство стало публично оскорблять его с кафедр.

В 1616 году кардинал Беллармино, влиятельный богослов того времени, сообщил Галилею о том, что католическая церковь издала указ, запрещающий распространение идей Коперника. Он настоятельно советовал Галилею подчиниться этому указу, поэтому в последующие годы Галилей не заявлял публично, что Земля вращается вокруг Солнца.

В 1623 году новым папой римским стал Урбан VIII, давний друг Галилея. Поэтому в 1624 году Галилей попросил его отменить указ 1616 года. Но вместо этого Урбан посоветовал Галилею преподнести противоположные теории Коперника и Аристотеля, не занимая ничью сторону.

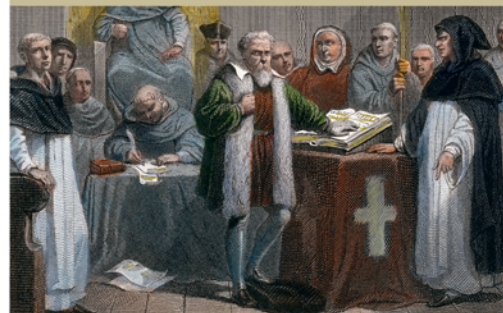
Впоследствии Галилей написал книгу «Диалог о двух главнейших системах мира». Хотя папа повелел ему быть нейтральным, в книге явно делались выводы в пользу идей Коперника. Вскоре противники Галилея заявили, что его книга выставила папу посмешищем. Обвиненный в ереси, Галилей под угрозой пыток был вынужден отказаться от учений Коперника. В 1633 году католическая инквизиция приговорила его к пожизненному домашнему аресту и запретила его книги. Умер Галилей в своем доме в местечке Арчетри, рядом с Флоренцией, 8 января 1642 года.

Столетиями работы Галилея оставались в списке запрещенных книг. Но в 1979 году церковь пересмотрела решение, принятое католической инквизицией 300 годами ранее. А в 1992 году папа Иоанн Павел II наконец публично признал, что церковь осудила Галилея несправедливо. ■

### Применялись ли к Галилею пытки?

Некоторые историки предполагают, что католическая инквизиция применяла к Галилею физические пытки. Согласно тексту приговора, Галилея подвергли «строгому допросу» для установления его истинных мотивов. На языке инквизиции эта фраза часто подразумевала пытки или по крайней мере угрозы подвергнуть пыткам.

Историки отмечают, что инквизиция разработала целую систему пыток. Жертве могли просто продемонстрировать орудия истязания, человека могли раздеть, связать или подвергнуть физическим издевательствам разной степени жестокости. Но что в себя включал «строгий допрос» Галилея, до сих пор остается загадкой.







# СУПРУЖЕСКАЯ ИЗМЕНА

Несмотря на то что верность в браке — это общепризнанная добродетель, многие семьи распадаются из-за супружеской измены.

## Что такое супружеская измена?

**что говорят люди** В некоторых культурах измена, особенно со стороны мужа, не считается чем-то предосудительным. Кроме того, не все относятся к браку как к союзу на всю жизнь.

**что говорит Библия** В Библии под прелюбодеянием, или супружеской изменой, как правило, подразумевается добровольная половая связь состоящего в браке человека — мужчины или женщины — с тем, кто не является его супругом (Иов 24:15; Притчи 30:20). Супружеская измена — это мерзость в глазах Бога. В древнем Израиле такой поступок карался смертью (Левит 18:20, 22, 29). Иисус Христос ясно показал, что его последователи не должны прелюбодействовать (Матфея 5:27, 28; Луки 18:18—20).

**почему это важно** Тот, кто изменяет спутнику жизни, нарушает клятву верности, которую он дал в день своей свадьбы. Также такой человек грешит против Бога (Бытие 39:7—9). Измена может разлучить детей с родителями. Более того, Библия предупреждает, что «Бог будет судить... прелюбодеев» (Евреям 13:4).

---

*«Брак у всех да чтится и ложе да не оскверняется» (Евреям 13:4).*



---

## Разрывает ли измена супружеские узы?

**что говорит Библия** Если один из супругов совершил измену, Библия позволяет невинной стороне расторгнуть брак (Матфея 19:9). Это означает, что, узнав об измене, невинный супруг или супруга имеет право решить, сохранить брак или подать на развод. Такое решение человек должен принять сам (Галатам 6:5).

С другой стороны, Бог считает брак священным союзом на всю жизнь (1 Коринфянам 7:39). Он ненавидит, когда кто-то подает на развод по незначительной причине, например если его просто не

устраивает спутник жизни. Поэтому к разводу нельзя относиться легкомысленно (Малахия 2:16; Матфея 19:3—6).

---

*«Говорю вам, что каждый, кто разводится со своей женой не по причине ее измены, тот толкает ее к нарушению супружеской верности»*

(Матфея 5:32, Смысловой перевод).

---

## Супружеская измена — непростительный грех?

**что говорит Библия** Нет. В Библии говорится, что Бог проявляет милосердие к тем, кто раскаивается и перестает грешить. К таким грехам относится и супружеская измена (Деяния 3:19; Галатам 5:19—21). В Библии рассказывается о мужчинах и женщинах, которые перестали изменять своим супругам и позднее стали друзьями Бога (1 Коринфянам 6:9—11).

Бог проявил милосердие к Давиду, царю древнего Израиля. Давид совершил прелюбодеяние с женой одного из своих военачальников (2 Самуила 11:2—4). В Библии сказано: «То, что сделал Давид, было злом в глазах Иеговы» (2 Самуила 11:27). Получив порицание, Давид раскаялся, и Бог его простил. Но Давиду не удалось избежать трагических последствий своего поступка (2 Самуила 12:13, 14). Мудрый царь Соломон позднее отметил, что у того, кто «прелюбодействует... нет разумного сердца» (Притчи 6:32).

**что можно предпринять** Если вы совершили измену, нужно просить прощения

у Бога, а также у своего спутника жизни (Псалом 51:1—5). Научитесь ненавидеть измену, так же как ее ненавидит Бог (Псалом 97:10). Решительно настройтесь отвергать порнографию, безнравственные фантазии, флирт — все, что может пробудить у вас неуместный интерес к тому, с кем вы не состоите в браке (Матфея 5:27, 28; Иакова 1:14, 15).

Если вы столкнулись с изменой, будьте уверены, что Бог понимает ваши чувства (Малахия 2:13, 14). Просите его об утешении и руководстве, и он поддержит вас (Псалом 55:22). Если вы решили простить вашего спутника жизни и сохранить брак, вам обоим необходимо приложить немало усилий, чтобы восстановить отношения (Эфесянам 4:32). ■

---

*«Иегова прощает твой грех», — сказал пророк Нафан Давиду, когда тот раскаялся в прелюбодеянии (2 Самуила 12:13).*

# РЫБА-ПОПУГАЙ

## песочных дел мастер

**КАК** образуется песок? Источников много, но один, описанный в этой статье, наверняка вас удивит. Речь пойдет о рыбе, которая превращает кораллы в превосходный песок. Зовут эту мастерицу — рыба-попугай!

Эта необычная рыба обитает в тропических водах по всему миру. Проглотив кусочек коралла, она переваривает его, а то, что осталось, выходит в виде песка. Чтобы откалывать кораллы, рыба-попугай пользуется мощными челюстями, напоминающими птичий клюв, и крепкими глоточными зубами. Хотя эти рыбы живут до 20 лет, их зубы не стираются.

Усердно работая челюстями и поедая омертвевшие части кораллов, эта подводная труженица порой производит больше песка, чем образуется в результате любого другого природного процесса. По некоторым оценкам, она может поставлять около ста килограммов отменного песка в год.

Рыба-попугай выполняет еще одну важную задачу. Тщательно соскабливая водоросли с кораллов, она тем самым заботится об их чистоте. Специфическая диета этой рыбы способствует тому, что коралловый риф поддерживается в хорошем состоянии. Без такой заботы он быстро зарастает водорослями. «Некоторые считают, что, если бы не морские травоядные, современных рифов в их привычном виде просто не существовало

бы», — говорится в книге «Жизнь рифа» (Reef Life).

Такая бурная деятельность требует хорошего ночного отдыха, и тут рыба-попугай вновь не обходится без причуд. Ночь на рифе — опасное время, поскольку на охоту выходят многие хищники. Обычно рыба-попугай ночует под выступами кораллов, но это не очень надежное убежище от острых зубов голодной акулы.

Для пущей безопасности некоторые виды рыб-попугаев, готовясь ко сну, облепляют вокруг себя защитный кокон. Они выделяют особую слизь, которая окутывает их и выглядит как прозрачный «спальный мешок». Океанологи считают, что эта зловонная оболочка защищает рыб от хищников.

Рыба-попугай — настоящее украшение кораллового рифа. Яркая окраска самцов и самок меняется в зависимости от возраста. Там, где их достаточно много, они становятся почти ручными. Поэтому за ними очень легко наблюдать.

Поплывать рядом с рыбой-попугаем, понаблюдать за ней и послушать, как она хрустит кораллами, — это что-то невероятное! Но, щеголяя своими роскошными нарядами, эти рыбы не забывают заботиться о чистоте кораллового рифа — на пользу другим обитателям подводного царства и на радость нам с вами. ■







▲ Крутолобая рыба-попугай

▼ Темная рыба-попугай

## ФАКТЫ

Рыбы-попугаи, или скарновые, — это большое семейство, насчитывающее около 80 видов, которые обитают в зоне тропических коралловых рифов. Они получили свое название из-за необычной формы рта, напоминающего клюв попугая. Длина рыб-попугаев составляет от 50 до 100 сантиметров.





## КРУПНЫМ ПЛАНОМ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Хотя планета Земля в изобилии снабжает нас свежим воздухом, полезной пищей и чистой водой, люди безжалостно истощают эти природные ресурсы. Ученые отчаянно ищут способы исправить положение.



© Media Bakery

**АВСТРАЛИЯ** По некоторым оценкам, под морским дном находится 500 000 кубических километров слабосоленой воды. По словам Винсента Поста, специалиста из Университета Флиндерса в Аделаиде, когда-то «уровень моря был намного ниже, чем сегодня», поэтому береговая линия была дальше. В те времена дождевая вода «заполняла подземные пустоты, которые сегодня находятся под морским дном». Ученые надеются, что со временем эти подводные запасы станут доступны людям, испытывающим недостаток чистой воды, которых сегодня насчитывается более 700 миллионов.

**ПУСТЫНЯ САХАРА** Половина многочисленных видов животных, когда-то обитавших в Сахаре, либо совсем исчезли, либо занимают всего один или менее процента от своего первоначального ареала. Нестабильность в регионе и широкая распространенность охоты не единственные виновники этой проблемы. Хотя по своему биологическому разнообразию пустыни не уступают лесам, по словам специалистов, «ученые не могут уделять достаточно внимания пустыням из-за плохого финансирования». Вот почему так трудно следить за состоянием экосистем пустыни, находящихся под угрозой исчезновения.

**МИР** По некоторым оценкам, в 2012 году причиной каждой восьмой смерти на планете было загрязнение воздуха. Как сообщает Всемирная организация здравоохранения, «в настоящее время загрязнение воздуха является самым крупным в мире экологическим риском для здоровья».

**над чем стоит подумать.** Почему защитники природы, движимые самыми благородными целями, не в силах остановить разрушение окружающей среды? (Иеремия 10:23).



Бесплатно скачайте этот и предыдущие выпуски



Читайте Библию онлайн более чем на 100 языках

Зайдите на сайт [www.jw.org/ru](http://www.jw.org/ru) или отсканируйте код



915 06-U  
150306