



СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ

*«Не хлебом одним будет жить человек,
но всяким словом, исходящим из уст Божиих». (Матф. 4:4)*

№02, 2018



6

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ИСКУШЕНИЕ

8

ОХРАНЯЙТЕ СВОЙ БРАК

10

КАК ПЕРЕВОСПИТАТЬ
РЕБЕНКА-ВЫМОГАТЕЛЯ



2

НО ИСПОЛНИТСЯ
ЗАМЫСЕЛ ГОСПОДЕНЬ



3

ОТКЛИКНИТЕСЬ НА
ПРИЗЫВ ХРИСТА



4

ВЕРА И СУЕВЕРИЕ



Игорь Крошук

НО ИСПОЛНИТСЯ ЗАМЫСЕЛ ГОСПОДЕНЬ

Однажды Иисус Христос сказал притчу: «у одного богатого человека был хороший урожай в поле; и он рассуждал сам с собою: «Что мне делать? Некуда мне собрать плодов моих». И сказал: вот что сделаю: сломаю житницы мои и построю большие, и соберу туда весь хлеб мой и все добро мое, и скажу душе моей: душа! много добра лежит у тебя на многие годы: покойся, ешь, пей, веселись». Но Бог сказал ему: безумный! в сию ночь душу твою возьмут у тебя; кому же достанется то, что ты заготовил?». Так бывает с тем, кто собирает сокровища для себя, а не в Бога богатеет» (Лк. 12:16–21).

Эта притча заставляет задуматься над тем, что жизнь человека кратковременна и все данные ему возможности нужно использовать так, чтобы стать богатым похвалой Богу, а не чтобы нажать как можно большее состояние исключительно для себя, а значит – потерять все.

Большинство людей устраивает свою жизнь так, как герой этой притчи. Весь ее смысл сводится к удовлетворению примитивных потребностей – ешь, пей, веселись. А для этого люди работают, зарабатывают, стараются, прилагают максимум усилий.

Единственный, Кто не подвластен времени и знает начало и конец всего – Господь, Который, призывая народ помнить и анализировать прошлое, о Себе говорил: «Я возвещаю от начала, что будет в конце, и от древних времен то, что еще не сделалось, говорю: Мой совет состоится, и все, что Мне угодно, Я сделаю» (Ис. 46:10).

Итак, только Божьи намерения, планы, замыслы, желания безусловно сбываются. Им никто не может помешать, никто не способен их остановить или отменить. И это всегда лучшие намерения относительно нас, они имеют более высокие цели,

чем наши личные планы.

Многие люди достигли успеха благодаря тому, что планировали свои дела. Последствиями отсутствия планирования, как правило, являются стихийность, неопределенность, желание плыть по течению, движение по инерции.

Краткосрочное и долгосрочное планирование способно упорядочить разные сферы жизни. Это – получение образования, зарабатывание и использование денег, занятие спортом, отдых, карьерный рост и тому подобное. Не является исключением и духовный рост для служения Богу.

Успешный учебный процесс ученика общеобразовательной школы или студента высшего учебного заведения без календарно-тематического планирования занятий на год и на весь период обучения приведет к перегрузкам и академическим задолженностям.

Стратегический план развития предприятия позволяет наращивать объемы производства, увеличивать количество рабочих мест, улучшать условия труда и повышать заработную плату работников.

Невозможно стать олимпийским чемпионом без продуманного графика учебно-тренировочного процесса на годы.

Не будет комфортной жизнь людей без плана поэтапной застройки микрорайона города с учетом необходимой инфраструктуры.

И так же не будет духовного развития личности без систематического чтения Библии, последовательной молитвенной жизни, регулярных посещений богослужений, усиленной молитвы для улучшения характера, чтобы Господь даровал силы, чтобы освободиться от плохих привычек и зависимостей.

Однако даже далекий от Бога человек понимает, что все учесть и предусмотреть невозможно. И

лучшие методики планирования в тех или иных сферах жизни, разработанные на основе практических рекомендаций выдающихся людей, срываются не всегда и не для всех.

По этому поводу хотелось бы напомнить слова апостола Иакова, когда он упрекал тех христиан, которые в своих планах не отводили места Божьим желаниям и решениям: «Теперь послушайте вы, говорящие: «сегодня или завтра отправимся в такой-то город, и проживем там один год, и будем торговать и получать прибыль»; вы, которые не знаете, что случится завтра: ибо что такое жизнь ваша? пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий. Вместо того чтобы вам говорить: «если угодно будет Господу и живы будем, то сделаем то или другое», – вы, по своей надменности, тщеславитесь: всякое такое тщеславие есть зло» (Иак. 4:13–16).

Священное Писание называет гордостью поставленные цели и достигнутые результаты, в которых не учтена воля Божья относительно них и где надежда на их достижение не возлагается на Бога.

Составляя планы на будущее, нужно в первую очередь учитывать волю Бога. Состоятельный человек, упомянутый в притче, мог стать богатым и в Божьих глазах, если бы пытался приобретать мудрость и прислушиваться к советам Бога. Однако он не ставил таких задач, а устраивал свою жизнь так, как считал нужным. Он планировал свое будущее с учетом исключительно собственных желаний и личных выгод.

Нужно мудро планировать свое будущее, чтобы оно согласовывалось с волей Божьей. Когда-то люди не обращали внимания на поведение праведного Ноя, занимавшегося необычными для них делами. Но пришло время, и все убедились, что

именно образ его жизни и ежедневный выбор были мудрыми. И много лет упорного труда не были потрачены напрасно.

Поэтому Иисус Христос учил Своих современников: «Но, как было во дни Ноя, так будет и в пришествие Сына Человеческого: ибо, как во дни перед потопом ели, пили, женились и выходили замуж, до того дня, как вошел Ной в ковчег, и не думали, пока не пришел потоп и не истребил всех, – так будет и пришествие Сына Человеческого» (Мф. 24:37–39).

После Ноя пройдут тысячелетия, но ничего не изменится. Такие же приземленные потребности и желания будут доминировать среди людей. Такими же мотивами они будут руководствоваться, планируя свою жизнь.

И над всеми человеческими планами, даже если они не согласуются с волей Божьей, стоит Господь: «Много замыслов в сердце человека, но состоится только определенное Господом» (Притч. 19:21).

Не стоит учиться этому с помощью опыта неоднократных разо-

чарований, когда возможности так много обещали и казались такими очевидными, что вы и не сомневались в успехе, но все растаяло, как снег на ладони.

Почему так произошло? Возможно, это урок для надменных людей, которые должны понять, что все произойдет так, как этого захочет Господь. Поэтому, чтобы не чувствовать боли и печали, лучше заранее узнать замысел и видение Бога и согласовывать план своих действий с жизненным путем, который для нас определил Господь.

ОТКЛИКНИТЕСЬ НА ПРИЗЫВ ХРИСТА

Господь полон сочувствия. Существуют ли настолько великие грехи, чтобы Господь не мог простить их? Он милостив и прежде всего стремится простить, нежели осудить. «Ибо Он знает состав наш, помнит, что мы – персть» (Пс. 102:14). В Своем безграничном сострадании и милосердии Он прощает наше отступничество, если мы искренне раскаиваемся в прегрешениях наших.

Любовь Божья продолжает изливаться и на того, кто предпочел жить без Бога. Господь использует все возможности, чтобы повлиять на такого человека и вернуть его в Отчий дом... Милосердие и сострадание Божественной любви ограждают каждую душу, находящуюся в опасности.

Не ушли ли вы уже слишком далеко от Бога? Вставайте и идите к вашему Отцу. Он увидит вас уже тогда, когда вы будете еще далеко. Уже тогда, когда вы в раскаянии сделаете только первый шаг в Его сторону, Он заключит вас в Свои объятия бесконечной любви. Его слух чуток к воплю измученной души. Ему известен ваш первый порыв к Нему. Не бывает ни одной молитвы, как бы робко она ни была произнесена, ни одной слезы, как бы тайно она ни была пролита, ни одного шага к Богу, каким бы слабым он ни был, без того, чтобы Дух Божий не поспешил навстречу. Еще до того, как молитва будет произнесена или стремление вашего сердца будет осознано вами, Христос ниспосылает еще большую благодать навстречу той благодати, которая уже действует в душе человека.

Каким бы ни было ваше прошлое, какими бы ни были ваши разочарования в настоящем, если вы придете ко Христу такими, какие вы есть: слабые, беспомощные и отчаявшиеся, наш сострадательный



Спаситель встретит вас, когда вы будете еще далеко, заключит вас в Свои объятия бесконечной любви и облечет в одежду праведности.

Как добрый пастырь, любящий своих овец, не знает отдыха и покоя, пока не найдет пропавшую – пусть и одну – овцу, так же, только значительно сильнее, Бог любит каждую заблудшую душу. Люди могут отвергать Его любовь, они могут уйти от Него, они могут избрать себе иного хозяина, и тем не менее они принадлежат Богу, и Он жаждет возвратить Свое.

« Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную (Ин. 3:16). »

Небеса тоскуют по заблудшим, ушедшим далеко от стада, ожидая их возвращения.

Бог скорее пошлет всех ангелов славы, дабы они стеной стали вокруг Его верных душ, чем допустит, чтобы они были обмануты и введены в заблуждение ложными чудесами сатаны.

Ангелы – вестники славы небесной – дарят свою любовь людям и неустанно заботятся о падших и грешных душах. Небесные существа стремятся привлечь наши сердца, они приносят в этот мрачный мир свет небесных обителей. Чутко и терпеливо они стараются побудить

человеческий дух для того, чтобы вернуть падшим утраченную связь со Христом, более тесную, чем те могут себе представить.

Не слушай нашептываний врага, предлагающего тебе сначала самому стать лучше, а потом прийти к Богу. Если ты будешь ждать такого момента, то никогда не придешь к Нему. Когда сатана указывает тебе на твои грязные одежды, повторяй обетование Спасителя: «Приходящего ко Мне не изгоню вон» (Ин. 6:37). Скажи врагу, что Кровь Иисуса Христа очищает от всякого греха.

Ныне Бог призывает тебя вернуться к Нему. Поэтому не медли! Он милостиво простит твои грехи и дарует духовное исцеление.

Когда буря преследования обрушится на нас, истинные овцы услышат голос истинного Пастыря.

Тогда будут приложены самоотверженные усилия для спасения погибших, и многие, оставшие от стада, возвратятся, чтобы следовать за великим Пастырем.

Господь превыше всего ценит святость Своего народа. Он допускает в жизни отдельных личностей, семей и церковей неудачи, чтобы Его дети могли видеть грозящую опасность и смирять свои сердца перед Ним в покаянии. Он с нежностью отнесется к отступившим. Бог простит их и облечет их в одежды Христовой праведности. Он почтит их Своим присутствием.

Служение небесных ангелов состоит в том, чтобы, находясь рядом, поддерживать переносщих испытания, искушения, страдания. Они трудятся долго и неустанно для спасения душ, за которые умер Христос.

Ангелы, желая сделать для вас то, что вы не можете сделать для себя, ожидают вашего сотрудничества.

Откликнитесь на призыв Христа!

Елена Котлярова

Марк Ф.

ВЕРА И СУЕВЕРИЕ

ВЕРА И СУЕВЕРИЕ

Человек всегда стремился к таинственному, желая узнать о своей дальнейшей судьбе, о причинах неудач, о том, как добиться успеха, как привлечь к себе любимого.

Сложно перечислить все причины, по которым люди идут к гадалкам, занимаются спиритизмом. И многие из них находят в этом грехе своеобразное утешение. Однако Слово Божье осуждает такие поступки.

Люди никогда не были безразличны к разнообразным явлениям и событиям, происходящим в окружающем мире. Но не всегда можно было установить связь между причиной и следствием, поэтому наши предки сохраняли определенную информацию в памяти и потом передавали ее поколениям, нередко приписывая различным явлениям сверхъестественное значение. Вот почему быт наполнился множеством примет, которые так или иначе влияют на наше сознание, а иногда и жизнь. Как же к ним относиться?

Читая Евангелие, мы видим, что Иисус упрекал фарисеев в духовной слепоте, потому что они не мог-

ли распознать время Пришествия Спасителя, хотя с прогнозированием погоды у них не было проблем. Господь, конечно, не осуждал Своих слушателей за то, что они, наблюдая за природными явлениями, научились предсказывать погоду. Мы знаем, что в настоящее время синоптики используют сообщения с метеорологических станций и полученные из космоса данные.

Однако есть и другие приметы. Мы с опаской протягиваем руку, чтобы поприветствовать человека через порог, или замедляем шаг, увидев черную кошку... Наш быт настолько наполнен подобными «мелочами», что иногда, сами того не замечая, мы невольно подчиняемся им, тем самым выражая веру в их истинность. Сколько раз мы слышали о неприятностях, которые должны произойти в жизни человека из-за рассыпанной соли, упавшего вниз лезвием ножа или одетой наизнанку майки. И этот список можно продолжить.

Но если вы думаете, что сейчас в это никто не верит, то глубоко ошибаетесь. Социологический центр предоставил следующие данные: 47 % опрошенных, считающих себя христианами, верят в колдовство, 26 % – в гороскопы, 25 % прибегают к спиритизму. Интересно, что среди атеистов суеверных людей меньше

в 2-4 раза, чем среди верующих. Некоторые считают, что в суеверии нет ничего плохого, ибо в это верили наши предки. Но ведь они также не обо всем знали и не всегда правильно поступали.

Давайте проанализируем, к чему нас приводит сознательное или несознательное восприятие разных примет. Дело в том, что мы попадаем в зависимость от них, и это становится определяющим фактором в нашей жизни. Таким образом мы выражаем недоверие Богу, Который сказал: «Не пять ли малых птиц продаются за два ассария? И ни одна из них не забыта у Бога. А у вас и волосы на голове все сочтены. Итак, не бойтесь: вы дороже многих малых птиц» (Лк. 12:6, 7).

Господь знал, что нам будет нелегко и у нас смогут возникнуть неприятности и страхи, так как дьявол будет стараться сломить и погубить нас. Поэтому Всевышний уверяет: наша судьба в руках Бога и с нами ничего не случится, если на то не будет Его воли. Кроме того, Иисус убеждает нас, что от Него никогда не исходило что-либо злое: «Всякое даяние доброе и всякий дар совершенный нисходит свыше, от Отца светов, у Которого нет изменения и ни тени перемены» (Иак. 1:17).

Конечно же, все зависит от того, чему мы будем доверять, – тому,

что говорит Бог, или сомнительным приметам. **Вы можете прочитать всю Библию – от Бытия до Откровения, но нигде не найдете положительной оценки суеверию.**

Если знание, на первый взгляд обусловленное естественным физическим явлением, не может быть использовано каждым, но переходит к другому человеку сверхъестественным образом, значит оно несет в себе отпечаток потусторонней силы. Возьмем, к примеру, явление «волшебной лозы». Можно подумать, что она вращается в результате земного электромагнитного излучения. Но мы знаем, что умение «управлять» лозой есть не у каждого и передается только через посвященных этому делу людей.

У дьявола имеется много приманок, но он ничего не дает просто так, за все придется расплачиваться. У нас есть пример Иисуса Христа, Который отказался от всех услуг лукавого, когда тот искушал Его (Мф. 4:1-10). Даже когда нам больно или тяжело, не стоит искать временного облегчения там, где существует опасность проявления темных сил.

Конечно, нелегко противостоять искушению и не пойти к знахарке или бабе-шептунье, особенно в том случае, когда врачи признаются в своем бессилии. И мы можем оправдывать себя тем, что она даже молитву «Отче наш» читает. Но не обманывайтесь! Это всего лишь маскировка,

главными ведь остаются заклинания и магические действия. Иногда эти действия настолько абсурдны, что просто очевидна их взаимосвязь со злой сверхъестественной силой. Например, чтобы избавиться от бородавок, следует навязать узлы на веревке, потом закопать ее и ждать, пока сгниет. Понятно, что не веревка исцеляет. Что же тогда или кто?

Слово Божье предлагает нам отказаться от всех сомнительных услуг: **«И когда скажут вам: «обратитесь к вызывателям умерших и к чародеям, к шептунам и чрево вещателям», тогда отвечайте: не должен ли народ обращаться к своему Богу?» (Ис. 8:19).**

Только в Иисусе мы найдем разрешение проблем, покой и радость. Только Он может исцелить раны души и тела. Ведь для этого Спаситель и приходил в наш грешный мир. После Себя Он оставил учеников, миссию которых объясняет апостол Павел: «Открыть глаза им, чтобы они обратились от тьмы к свету и от власти сатаны к Богу, и верою в Меня получили прощение грехов и жребий с освященными» (Деян. 26:18).

Дорогие друзья, если вы до сих пор находились в плену суеверий, если вы пользовались услугами тех людей, о которых Библия говорит, что они даже в дом наш не должны заходить, и желаете от всего этого быть свободными, вам необходимо

сделать следующее. Во-первых, поверить в Божью силу и любовь: «... Ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздает» (Евр. 11:6).



Во-вторых, нужно осознать свою духовную несостоятельность и поверить Библии, говорящей: «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Ин. 1:9).

Господь готов принять нас в Свою семью и защитить от зла. И даже если найдутся люди, которые захотят проклясть нас, «наслать» неприятности или болезнь, Бог обещает, что с Его детьми не случится ничего плохого. О проклятиях Библия говорит ясно: «Как воробей вспорхнет, как ласточка улетит, так неза заслуженное проклятие не сбудется» (Притч. 26:2).

Давайте прислушаемся к Слову Божьему и навсегда откажемся от суеверий. С детской верой придем в молитве к Господу, чтобы получить у Него исцеление души и истинную радость.

БИБЛИЯ – ЭТО...

Огонь – «Слово Мое не подобно ли огню, говорит Господь...» (Иер. 23:29).

Свет – «Слово Твое – светильник ноге моей и свет стезе моей» (Пс. 118:105).

Молоко – «Как новорожденные младенцы, возлюбите чистое словесное молоко, дабы от него возрасти вам во спасение» (1 Пет. 2:2).

Слаще меда – «...Слаще меда и капель сота» (Пс. 18:11).

Дороже золота – «Они вожделеннее золота и даже множества золота чистого» (Пс. 18:11).

Зеркало души – «Ибо кто слушает слово и не исполняет, тот подобен человеку, рассматривающему природные черты лица своего в зеркале» (Иак. 1:23).



Молот – «Слово Мое... не подобно ли молоту, разбивающему скалу?» (Иер. 23:29).

Духовный меч – «Возьмите и меч духовный, который есть слово Божие» (Еф. 6:17).

Нетленное семя – «...Постоянно любите друг друга от чистого сердца, как возрожденные не от тленного семени, но от нетленного, от слова Божия, живого и пребывающего вовек» (1 Пет. 1:22, 23).



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ИСКУШЕНИЕ?

Даглас БЭТЧЕЛОР

Одна из причин, по которым люди часто поддаются искушению, состоит в том, что они теряют из вида высшую цель своей жизни. Позволяя большинству определять наши ценности, мы сами становимся такими же, как они. Но каждый должен думать самостоятельно, сопротивляться давлению со стороны и не бояться отличаться от других. Как не оказаться в сетях зависимости?

■ ПЛАНИРУЙТЕ СТРАТЕГИЮ БОРЬБЫ

Как сказал некто из древних, **грех поведет вас дальше, чем вы захотите пойти, задержит дольше, чем вы захотите остаться, и обойдется дороже, чем вы захотите заплатить.**

Помните: «Лучше избегать приманки, чем бороться в ловушке». Мы часто грешим, потому что, видя надвигающееся искушение, замираем в ожидании, как олень, попавший под освещение фар. Мы хотим посмотреть, что случится, когда оно постигнет нас. Но лучше быть подготовленным заранее. В книге Притчи 22:3 сказано: «Благоразумный видит беду, и укрывается; а неопытные идут вперед, и наказываются».

Мы говорим: «Интересно, соблазнят ли я, если посмотрю эту программу, прочитаю этот журнал или выпью этот напиток?» Бенджамин Франклин однажды сказал: «Унция профилактики лучше фунта лечения» (то есть «Предотвратить болезнь легче, чем лечить»).

Если у вас есть какое-либо искушение и вы знаете, что оно погубит вас, принимайте все возможные меры по его предотвращению, даже самые отчаянные, чтобы не быть побежденным.

Например, если вы пытаетесь бросить курить, избегайте друзей, которые курят, или тех мест, где вы более подвержены соблазну. В крайнем случае придумайте еще какой-либо способ избежать опасности. Если ваш грех – переедание, заранее примите решение положить определенное количество пищи на тарелку – и не больше. Миллионы людей попадают на крючок греха, потому что не думают о последствиях.

■ ПОЗНАВАЙТЕ СЕБЯ

Испанская пословица гласит: «Не быть вам пекарем, если ваша голова – из масла». Первый шаг познания себя происходит, когда человек сам признает свою слабость. Таким же образом, один из первых шагов на пути к тому, чтобы стать настоящими христианами, – это признание, что мы «грехоголики».

«Посему, кто думает, что он стоит, берегись, чтобы не упасть» (1 Кор. 10:12). Библия говорит, что мы не должны полагаться на собственные силы. Нам следует быть очень осторожными. Когда мы думаем, что управляем искушением, и говорим: «Оно больше не будет меня беспокоить. Я достаточно силен. Я одержал победу!» – именно тогда мы больше всего подвержены падению.

Даже помогая кому-либо преодолеть слабость, молясь вместе с ним, помните, что вы рискуете сделать ту же ошибку. Когда спасатель вытягивает человека из бурного потока, он должен быть осторожным, чтобы его также не унесло водой. Мы должны бодрствовать и молиться, чтобы распознавать свои слабости. «Братия! если и впадет

человек в какое согрешение, вы духовные исправляйте такового в духе кротости, наблюдая каждый за собою, чтобы не быть искушенным» (Гал. 6:1).

Остерегайтесь искушения: чем дольше вы на него смотрите, тем привлекательнее оно выглядит!

■ ПОБЕЖДАЙТЕ ЗЛО ДОБРОМ

Иногда мы с легкостью идем на компромисс, когда нам не удается заполнить вакуум после оставленных нами плохих привычек. Я знал людей, которые, одержав победу над одной пагубной привычкой, тут же заменяли ее другой, потому что не находили достойного способа заполнить пустоту.

Если вы боретесь с привычкой неправильно питаться или вообще с пристрастием к еде, невозможно просто перестать употреблять пищу. Секрет заключается в том, чтобы научиться есть то, что件лезно. Если ваша проблема заключается в том, что вы целый день едите сладкое, покупайте взамен сладостей немного винограда или миндаля.

Если кто-то оскорбил или безжалостно использовал вас, не отвечайте злом на зло, только добром. «Итак, если враг твой голоден, накорми его; если жаждет, напои его: ибо, делая сие, ты соберешь ему на голову горящие уголья» (Рим. 12:20). Преодолевайте зло добром. Когда на ястреба нападает пчелоед (птица, которая обитает на востоке и на юге США), он не отбивается, но поднимается все выше и выше в небесные просторы, пока мучитель не оставит его в покое.

■ ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Искушение часто приходит к нам не тогда, когда мы сильны, а в моменты нашей слабости. Когда мы находимся на пределе

сил, терпения, любви и здоровья, то испытываем искушение поступить не по-христиански. Практически все может оказывать влияние на нашу способность сопротивляться искушениям: от регулярных упражнений или их нехватки до гормонов в организме. Часто, когда мы больны или же наши силы истощены, мы на все реагируем негативно. Большинство раздоров в семье происходит в конце дня, когда один или оба супруга устали и голодны. Поэтому достаточный сон и полноценное питание должны быть регулярными.

Некто сказал: «Потворствуя извращенному аппетиту, человек теряет силу сопротивляться искушению». Чрезмерное употребление сладкого может вызвать временный прилив энергии, но за этим последуют депрессия и раздражительность.

Конечно, не всегда можно избежать усталости или голода. Однако, когда солдат проходит через минное поле, он очень осторожен и смотрит, куда ступает. Старайтесь избегать эмоциональных дискуссий и рискованных предприятий в это изменчивое время. Иисус сказал: «Дух бодр, плоть же немощна» (Мф. 26:41). Но это вовсе не означает, что мы не должны пытаться делать все от нас зависящее, чтобы улучшить свое здоровье и в результате укрепить силу воли. Здоровый сон, немного упражнений и питательный завтрак помогут почувствовать себя

увереннее в борьбе с «голиафами» повседневной жизни.

■ УЗНАВАЙТЕ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНОСТИ

Садясь в самолет, я обращаю внимание на расположение запасных выходов. У меня нет паранойи, просто я проявляю предусмотрительность. Для меня самый лучший способ преодоления искушения – это осознание того, что Бог обеспечил каждого из нас средствами для спасения. Помните этот стих: «Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10:13)?

Мы не должны полагаться на свою слабую веру. Мы можем положиться на Бога, потому что Он – верен! Когда вас постигает искушение, вы можете сказать: «У Бога все под контролем, и с Его помощью я в состоянии с этим справиться». Никогда не говорите: «Я больше не могу противостоять искушению» или «Я не вижу выхода». Даже столкнувшись с самым коварным искушением, скажите так: «Я доверюсь Богу. Я буду поступать правильно». Поверьте, Бог позаботится о вашем спасении.

■ ВСТАВАЙТЕ, ЕСЛИ УПАЛИ

Но если вы все-таки упали, вставайте, и как можно быстрее. Если вы пребываете во Христе, то обладаете самой великой силой для сопротивления греху. Пребывать в Нем означает пребывать в Его Духе.

В Послании к Галатам 5:16 говорится: «Поступайте по духу, и вы не будете исполнять вожделений плоти». Становитесь на колени и просите Господа укрепить вас. Бог скорее pošлет всех ангелов небесных, чтобы спасти вас от греха, чем позволит упасть своему чаду, которое доверилось Ему и умоляет о помощи. Но мы должны сделать выбор в пользу Иисуса, последовать за Ним. Бог наделил нас свободой выбора, и никто не может заставить нас грешить.

По милости Божьей с помощью Святого Духа мы с вами можем сопротивляться каждому искушению. Но помните: если вы все-таки упадете – не сдавайтесь. Многие люди, упав, разочаровываются. Они говорят: «Теперь я потерял; точно так я могу поддаться любому искушению». Бог поможет вам восстановить силы, поможет и устоять перед искушениями в будущем. Не позволяйте своим прошлым неудачам стать оправданием компромиссу с грехом в будущем. Бог поможет вам преодолеть любое искушение!



НЕ УМРИ В СВОЕМ ГНЕЗДЕ

«Как орел вызывает гнездо свое, носитя над птенцами своими, распростирает крылья свои, берет их и носит их на перьях своих» (Втор. 32:11).

Чтобы понять, что Бог хотел сказать нам этим стихом Библии, предлагаю рассмотреть жизнь белоголового орла. Итак, белоголовый орел живет на территории Северной Америки и считается национальной птицей этой страны. Он изображен на гербе Америки, деньгах и других государственных знаках. Даже космический корабль «Аполлон-11», доставивший астронавтов на Луну, имел изображение белоголового орла на своем борту! Белый орел является одной из крупнейших хищных птиц, его скорость достигает 160 км/ч!

В семье орлов перед рождением птенцов родители сначала готовят гнездо, делая его комфортным. (Интересный факт: партнеры сохра-

няют верность друг другу всю свою жизнь). Они носят ветви и аккуратно складывают их. Гнездо белоголового орла – одно из крупнейших в мире! Оно в среднем достигает метра в ширину и метра в высоту! Представляете ли вы, сколько нужно принести ветвей, чтобы соорудить своих будущих детей. Вылупившимся птенцам там уютно. Во-первых, гнездо достаточно большое и комфортное, во-вторых, мама приносит им пищу каждый день! Интересно, что первые три недели один из родителей постоянно дежурит у гнезда, охраняя своих детей.

Однако приходит время, и что-то начинает происходить с комфортным домом. Мать-орлица берет ветви с гнезда и переворачивает их, ставя горизонтально. Этим она создает дискомфорт для птенцов, желая научить их летать и самим добывать себе пищу! Птенцы, сидя в гнезде, уже не ощущают прежнего уюта, поскольку им мешают торчащие ветки. Созданный

дискомфорт не означает, что мама перестала любить, просто пришло время перейти на новый уровень!

«Как орел вызывает гнездо свое... так Господь один водил его» (Втор. 32:11, 12).

Если вы ощущаете дискомфорт в своей жизни, то это не означает, что Бог вас не любит или забыл о вас. Если на вашем насиженном месте появляются «ветви», начинающие вам мешать, это Бог говорит: вы уже выросли! Это означает, что пришло время двигаться! Многие люди не понимают: когда в их жизни происходят какие-то потрясения, это не конец, а только начало! То, что вчера служило защитой и уютом, сегодня побуждает вас подниматься и идти вперед!

Роман Савочка



Джаррод Стакелрот

ОХРАНЯЙТЕ СВОЙ БРАК

Раньше для того, чтобы защитить свое имущество и людей, богатый человек строил замок. Сегодня для того, чтобы препятствовать проникновению воров и сохранить свои ценности, мы строим высокие заборы. Однако большинство из нас уделяют очень мало времени тому, чтобы подумать, как защитить наши самые важные человеческие отношения.

Брак требует много времени и денег и может иметь последствия для вечности. Если он распадается, это обходится еще дороже! Когда семья распадается, страдает не только данная супружеская пара, но и их дети, родственники, друзья и даже их церковь.

Так есть ли библейский взгляд на то, как защитить свой брак? Брак используется в качестве метафоры для описания взаимоотношений между людьми (или церковью) и Богом. Иисус говорит, что первая и величайшая заповедь: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим» (Мф. 22:37). Эта заповедь охраняет наши отношения с Богом и является образцом для самоотверженной любви – выражением почтения, уважения и взаимного восхищения, – которая защищает брак и способствует его благоденствию и процветанию.

■ ОХРАНЯЙТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ

Сердце является средоточием человеческих эмоций, а не просто четырехкамерным насосом, качающим по нашему телу кровь. Охранять наше сердце означает наполнять наши эмоции.

Мне не раз приходилось слышать, как многие говорят, что раньше любили, но потом разлюбили своих супругов. Фактически они по-

зволяют эмоциям и химии затуманивать свое суждение. Отношения начинаются не с секса, они начинаются с эмоциональной привязанности к кому-то, кроме супруга.

Но эмоциями можно управлять. Признаком зрелости и роста является установка границ вокруг нашего сердца. Мы не должны делиться интимными мыслями и чувствами с теми, кто не является нашим супругом, особенно наедине. И наоборот, мы должны делиться всеми нашими эмоциями, нашими мыслями и переживаниями с нашими супругами. Примите сегодня решение быть предельно открытыми со своей второй половинкой.

■ ОХРАНЯЙТЕ СВОЙ РАЗУМ

Разум является средоточием наших мыслей. Иисус показал нам важность мыслей и намерений, когда говорил о том, что гнев может быть убийцей, а вожделение – прелюбодеянием. Грех зарождается в наших мыслях, а наши мысли часто являются отражением того, что мы видим.

На чем мы сосредоточены? Недавно я слышал статистику, что 100% мальчиков к 11-летнему возрасту уже смотрели порнографию. Порнография может нанести большой вред отношениям. Люди, увлекающиеся порно, часто находят своих супругов скучными и не способными удовлетворить их. Они живут фантазиями, вместо того чтобы наслаждаться действительностью.

И если мне удастся избежать порнографии онлайн, мои глаза и мои мысли все еще могут ввести меня в соблазн. Иногда летом труднее всего находиться в торговом центре или на пляже. Я должен заставлять себя «отводить взгляд».

Однако для нас важнее не про-

сто пытаться сдерживать и подавлять плохие мысли, но тренировать их в правильном направлении. Как часто мы сосредоточиваемся на хороших воспоминаниях? Думаем ли мы обо всем том хорошем, что сделали, или обо всех полученных нами благословениях? Легко привыкнуть к негативному мышлению. Мы должны в своем разуме развивать восхищение и любовь к нашим супругам. Думайте о них хорошо, и ваши отношения станут более позитивными.

■ ОХРАНЯЙТЕ СВОЮ ДУШУ

Один из лучших способов сохранить брак – развивать духовное единство. Это значит иметь такие же убеждения и образ действий, как у наших супругов. Мудрец сказал: «И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него: и нитка, втрое скрученная, не скоро порвется» (Еккл. 4:12).

Иными словами, когда мы вместе и составляем пару, это придает нам силу. Когда Бог является третьей нитью в наших взаимоотношениях, Он способствует нашему успеху. Наши взаимоотношения прославляют Его тогда, когда Он является их основанием. Каким образом? Супруги могут иметь разные мнения, культуру и происхождение. Фактически будучи женаты на протяжении некоторого времени, они могут обнаружить, что отличаются почти во всем. Но если они оба следуют за Богом, то они направляются в одном направлении. Преданность Богу означает преданность друг другу.

Павел писал, что во Христе «нет уже Иудея, ни язычника; нет раба, ни свободного; нет мужского пола, ни женского: ибо все вы одно во Христе Иисусе» (Гал. 3:28). Наша идентичность, наши мечты и наши

намерения будут подвергаться испытаниям, если не будут находиться во Христе. Таким образом, мы охраняем наши души, когда решаем сокрыть их в Господе и позволить Ему охранять наш брак.

Выделите время на то, чтобы вместе молиться и читать Слово Божье. Ведите духовные беседы, чтобы понять, что вы оба думаете и чувствуете по поводу событий в мире, в вашей семье и вашей жизни. Советуйтесь с Богом по поводу принятия важных семейных решений. Ищите мудрость в Его Слове, в молитве, у наставников, пасторов и друзей, которые также следуют за Ним, чтобы суметь определить, что лучше всего для вашего брака.

■ ОХРАНЯЙТЕ СВОЮ СИЛУ

Сила находится в наших руках.

Сила человека – это часто его поступки. Это означает близость и расположение. Держитесь на безопасном расстоянии от лиц противоположного пола. Если возможно, старайтесь никуда не ходить вдвоем с тем, кто не является вашим супругом/супругой. Не делайте того, что можно принять за флирт. Рукопожатие, даже объятия – это нормально; но не обнимайтесь слишком долго, не делайте массаж и не заигрывайте с помощью прикосновений.

Вместо этого используйте свою силу для служения супругу/супруге. Старайтесь проводить с ними больше времени. Делайте им массаж, выполняйте работу по дому, готовьте для них и делайте подарки своими руками. Используйте свою силу, чтобы служить своему супругу/супруге, и вы обнаружите, что ваша любовь растет и крепнет.

Хорошо было бы установить физические границы в отношении того, что приемлемо, а что нет. Разговаривайте друг с другом. Узнайте, что смущает вашего супруга/супругу. Возможно, вам нужно прекратить это.

Бог дает нам принципы, чтобы охранять наши взаимоотношения с Ним. Отношения в браке отражают Его образ. Если мы устанавливаем границы в нашей эмоциональной, психической, духовной и физической жизни, то мы охраняем наши отношения ради себя, ради своих детей и ради всех, кто соприкасается с нами.

10 СПОСОБОВ ВЫРАЗИТЬ ЛЮБОВЬ БЛИЖНЕМУ

1. СЛУШАТЬ НЕ ПЕРЕБИВАЯ

«Всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова» (Иак. 1:19).

2. ГОВОРИТЬ НЕ ОБВИНЯЯ

«Приятная речь – сотовый мед, сладка для души и целебна для костей» (Притч. 16:24).

3. ВЕРИТЬ НЕ СОМНЕВАЯСЯ

«Любовь... все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит» (1 Кор. 13:4, 7).

4. ОБЕЩАТЬ НЕ ЗАБЫВАЯ

«Верный человек богат благословениями» (Притч. 28:20).

5. ОТВЕЧАТЬ НЕ СПОРЯ

«Кротость ваша да будет известна всем человекам. Господь близко» (Флп. 4:5).

6. УСТУПАТЬ НЕ ПРЕТЕНДУЯ

«Будьте братолюбивы друг ко другу с нежностью; в почтительности друг друга предупреждайте» (Рим. 12:10).

7. ПРОЩАТЬ НЕ УПРЕКАЯ

«Снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы» (Кол. 3:13).

8. НЕПРЕРЫВНО МОЛИТЬСЯ

«Всякою молитвою и прошением молитесь во всякое время духом, и старайтесь о сем самом со всяким постоянством и молением о всех святых» (Еф. 6:18).

9. ДЕЛАТЬ НЕ ЖАЛУЯСЯ

«Все делайте без ропота и сомнения» (Флп. 2:14).

10. ДАВАТЬ НЕ ЖАЛЕЯ

«Праведник дает и не жалеет» (Притч. 21:26).



- Берегите отношения, иначе будете беречь воспоминания.
- Родителям злиться на ребенка во время наказания – то же, что врачу сердиться на больного во время операции.
- Дружба подобна книге. Сжечь можно за секунды, но ее написание займет годы.
- «Увижу – поверю», – сказал человек. «Поверишь – увидишь», – сказал Бог.
- Никогда не игнорируйте человека, который больше всего заботится о вас. Потому что в один прекрасный день вы можете проснуться и понять, что потеряли золотое открытое сердце.
- Мы не получим того, чего хотим, пока не будем благодарны за то, что имеем.
- Человек никогда не должен стыдиться признавать свои ошибки, ибо, признаваясь в них, он признается в том, что сегодня мудрее, чем был вчера.
- Добрые слова сказать несложно, но их эхо долго живет в человеческих сердцах.
- Умей пережить ту минуту, когда кажется, что все уже потеряно (Флп. 4:13)
- Хорошие друзья достаются тому, кто сам умеет быть хорошим другом.
- Никогда не падайте духом и не давайте падать духом другим.
- Нет такой ссоры, которая была бы важнее дружбы.
- Бог дал вам лицо, но вам выбирать его выражение.
- Когда бросаете в человека грязью, помните: до него она может не долететь, а на ваших руках останется.
- Чем больше Бога внутри, тем больше счастья снаружи.
- Душа клеветника имеет язык с тремя жалами, ибо уязвляет и себя, и слышащего, и оклеветанного.



КАК ПЕРЕВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА-ВЫМОГАТЕЛЯ

У моей коллеги дочь-третьеклассница, зовут ее Леночкой. Несколько раз в неделю она бывает у мамы на работе. В этом нет ничего плохого. Однако все это время мы наблюдаем, как девочка вымогает у мамы всевозможные покупки: от конфет до куклы. Как бы ни вела себя мама, пытаюсь быть непреклонной, рабочий день всегда заканчивается требуемой покупкой.

Когда я попыталась вмешаться в процесс воспитания, молодая коллега с улыбкой рассказала, что все родственники связывают появление Леночки в их доме с тратами. Из гостей она может приехать с плюшевым мишкой, мороженым, тортом и даже велосипедом. Если купить что-то нет возможности, то в ход идут бусы, сережки, книжки и даже диванные подушки.

Самое страшное, что мама считает это проявлением любви к девочке: «Никто не может отпустить ее с пустыми руками». А вот я вижу умелое вымогательское поведение ребенка.

РЕБЕНОК-ВЫМОГАТЕЛЬ

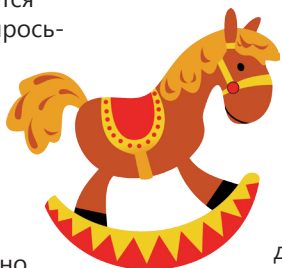
Мы наблюдаем, как дети выпрашивают в магазинах, на улицах, в парках отдыха, иногда устраивая настоящие истерики. И чаще всего такие истерики заканчиваются удовлетворением детской просьбы или альтернативной покупкой. В последнем случае взрослым кажется, что они не поддались ребенку. Некоторые дети приходят в гости с уверенностью, что им должны что-то подарить. Совершенно не важно, что именно, главное – что-нибудь: ластик, резинку для волос, книжку и т.д. Важно не уйти с пустыми руками. Походы к родственникам усложняют задачу. Хотя сами родственники уже готовы к такому положению дел.

ПОЧЕМУ ДЕТИ ЗАНИМАЮТСЯ ВЫМОГАТЕЛЬСТВОМ?

Большинство людей согласятся, что дети просят что-то не потому, что им это нужно: им важно удовлетворение просьбы. Другими словами, это своеобразная проверка родителей на подчинение. Стоимость просьбы означает степень этого подчинения. Если при этом родители не потакают прихотям сразу, то в ход идут различные методы: уговоры, обиды, слезы, скандалы, истерики.

Леночка, героиня нашей истории, выработала целую стратегию вымогательства. Сначала она нашептывала на ухо маме просьбы, затем появлялись первые проявления нервозности, просьбы становились громче и настойчивее, что мешало окружающим.

Уговоры и угрозы наказания на Леночку не действуют, и



маме проще купить дочке желаемое. В этом случае тишина до конца рабочего дня гарантирована.

Если же мама отказывает девочке, то в конце дня мы наблюдаем слезы и обиды.

Когда все уходит домой, молодая мама уговаривает, угрожает, обещает, только чтобы девочка пошла к автобусу. Часто выясняется, что они опоздали на автобус и долго шли пешком или ехали на такси.

Интересен тот факт, что затраты на такси или долгую сложную дорогу девочка комментирует просто: «Купила бы сразу то, что я просила, и не пришлось бы...».

Я неслучайно подробно остановилась на поведении Леночки: в нем многие узнают поведение своих детей. Вот только то, что отказ ребенку несет за собой проблемы, понимают не все. Эти проблемы создают нам наши дети в ответ на отсутствие внимания. Странно звучит, но это так. Дети ведут себя плохо часто потому, что мы их не слушаем.

Другими словами, причины вымогательского поведения детей в банальной невоспитанности и эгоизме.

ПОЧЕМУ ВЗРОСЛЫЕ «ОДАРИВАЮТ» ДЕТЕЙ?

Не только родители становятся жертвами вымогательства ребенка. Такому поведению подчиняется большинство взрослых, с которыми ребенок имеет дело: родственники, соседи, родители одноклассников и друзей, приятели родителей.

Казалось бы, все просто: взрослым не следует потакать детям, они должны выработать четкую позицию поведения. Но на самом деле они щедро одаривают или поддаются уговорам детей по разным причинам:

- Взрослые боятся показаться жадными. Им неприятно, что о них

подумают, будто родственники пожалели для ребенка денег на конфеты или не дали какого-то предмета, который им не нужен.

• Взрослые люди хорошо воспитаны. Дети могут вести себя очень артистично, рассказывая о том, как они мечтали о чем-то, или жалуясь, что никогда чего-то не пробовали. Взрослые просто не могут отказать ребенку.

• Взрослым проще согласиться на уговоры детей, чем отказать. Они не готовы к сложным объяснениям и разговорам. Им просто не хочется утруждать себя, ведь это же не их ребенок.

• Взрослые часто имеют слабый характер и не вступают в словесную борьбу с довольно сильной и упрямой детской личностью.

Возникает ситуация, когда взрослым проще потакать прихотям ребенка, чем выстраивать сложную систему отказа в воспитательных целях. При этом каждый из тех, кто решился на отказ, рискует стать «плохим» в глазах ребенка и его родителей. Честно говоря, большинству из нас совершенно нет дела до воспитания чужого ребенка. Неблагодарное это дело, пусть родители этим занимаются.

Именно родителям следует задуматься о том, что в семье растет ребенок-вымогатель.

СПОСОБЫ ПЕРЕВОСПИТАНИЯ

Психологи считают, что начать воспитание ребенка никогда не поздно, хотя лучше всего это делать в раннем возрасте. Но даже если перед вами уже сформированная личность подростка, не надо опускать руки.

Прежде всего взрослые должны руководствоваться разумом, а не эмоциями и отличать капризы от истинных потребностей.

1. Признайте, что у вас ребенок-вымогатель. Не ищите оправданий в любви бабушки и дедушки, в щедрости знакомых или усталости в течение школьного дня. Можно, конечно, иногда дарить подарки без повода, но если ребенок постоянно приходит из гостей с презентом, значит нужно бить тревогу.

2. Всегда выслушивайте просьбы ребенка и реагируйте на них: нельзя оставлять их без внимания, но учите ребенка мотивировать свои желания. Если мотивация неубедительная, например, наличие вещи у кого-то из знакомых или простое «хочу», то не идите на поводу, но при этом доступно объясните свою позицию. Даже при отказе ребенок должен чувствовать, что о нем заботятся и понимают его желания.

3. Учите детей не завидовать материальному достатку других, а признавать более важные ценности, такие как семья, здоровье, дружба. Помогайте правильно строить планы на будущее, ставить цели и достигать их.

4. Держите ребенка в курсе ваших доходов и расходов. Рассчитайте вместе с ним основные расходы, обращая внимание на предметы первой необходимости. Отложите деньги на развлечение, предоставив ему выбор: игрушка, кино или посещение бассейна. Ребенок должен понимать, что все сразу получить невозможно.

5. Превращайте поход в магазин в увлекательный квест. Давайте ребенку задание найти что-то конкретное в магазине или выбрать на свой вкус йогурт для ужина.

6. Запрещайте ребенку принимать подарки без повода. Пресекайте любое попрошайничество.

Культуру желаний ребенка можно и нужно воспитывать. При этом важно, чтобы он умел учитывать интересы других людей. Мама обязательно выполнит его просьбу, но после того как...

Ребенка никто не ущемляет, его учат уважать других.

Светлана Садова



ГЛАЗА

Молодая мать готовила ужин. Она сосредоточенно тушила картофель, чтобы приготовить блюдо, которое ее дети очень любили.

Четырехлетний малыш, младший, провел нелегкий день в детском саду, а теперь хотел поделиться впечатлениями. Мать рассеяно слушала его, односложно отвечая на вопросы.

Через несколько минут малыш потянул маму за юбку:

– Мама!

Она кивнула и что-то пробормотала в ответ. Сын вновь потянул ее за юбку и повторил:

– Мама!

Женщина снова ответила ему и продолжала тушить картофель.

Прошло пять минут. Малыш снова взял мать за юбку и потянул изо всех сил, так что ей пришлось наклониться к нему.

Сынишка взял ее лицо в свои пухлые ручки, приблизил к своему и тихонько сказал:

– Мама, послушай меня глазами!

Слушать кого-то глазами означает дать ему понять: «Ты нужен мне!»

Все самое важное мы говорим глазами.



НАЧИНАТЬ ЛИ ДЕНЬ С КОФЕ?

«А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился» (Мк. 1:35).

Сегодня кофе потребляет более 80% взрослого населения земного шара, что говорит о его невероятной популярности. Следует ли нам начинать день с ароматной чашки кофе, как твердит об этом реклама, или же лучше просто выпить воды?

Кофейные бобы содержат кофеин – вещество со слабыми наркотическими свойствами. Его химическое название – 1,3,7-триметилксантин. Кофеин ускоряет выработку гормонов стресса и оказывает возбуждающее действие на нервную систему. Большинство людей пьют этот напиток, чтобы получить заряд бодрости и энергии. Ежедневное употребление одной чашки кофе постепенно приводит к кофейной зависимости. Человек, длительно пьющий кофе, в первые дни после отказа от него чувствует раздражительность, головную боль, снижение настроения и работоспособности. Это так называемый синдром отмены. Вспоминается случай одной женщины, которая употребляла около 15 небольших чашек кофе в день. После отказа от этого напитка у нее началась сильная дрожь и ломота в теле, резкое ухудшение настроения и общего самочувствия. Не думаю, что кто-либо из нас испытывал бы подобное, если бы отказался на несколько дней от капусты, помидоров, яблок

Good morning

или других продуктов, которые мы употребляем каждый день. Кофеин – это наркотик, постепенно истощающий нервную систему, в нем нет ни калорий, ни каких-либо полезных веществ. Постоянное употребление кофе ведет к депрессии, тревожности и нарушению сна. Кроме того, кофеин стимулирует выработку желудком большего количества соляной кислоты, что нередко провоцирует развитие изжоги. Потребление кофе и напитков, содержащих кофеин, может привести к гастриту и язвенной болезни желудка.

Интересно, что кофеин обладает сосудосуживающим действием, поэтому некоторые люди с низким давлением пьют его, чтобы взбодриться. Если вы страдаете от гипотонии, лучше принимайте утром контрастный душ, это придаст вам заряд энергии без побочных эффектов. У людей с нормальным и повышенным АД после приема кофе систолическое давление может повышаться на 5-15 мм рт. ст., а диастолическое – на 5 мм рт. ст. В бобах кофе содержатся дитерпены – кафестол и кахвеол, которые повышают концентрацию холестерина в крови. Регулярное употребление кофе увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если бы 80% взрослого населения отказались от этого притягательного напитка, то распространенность ишемической болезни сердца снизилась бы на 9-14%, а инсультов – на 17-24%!

Кофеин содержится не только в кофе. Вот приблизительное содержание кофеина в продуктах:

молотый кофе (180 г) – 85-100 мг; растворимый кофе (180 г) – 65 мг; чай (180 г) – 40 мг; кока-кола (360 г) – 46 мг; пепси-кола (360 г) – 38,4 мг; какао (180 г) – 6-42 мг; черный шоколад (125 г) – 80 мг; молочный шоколад (125 г) – 20 мг.

Если вы приняли решение отказаться от кофе, помните, что первые 2-3 дня организм будет переживать синдром отмены, часто сопровождающийся головной болью. Для уменьшения чувства тяжести в голове используйте холодный компресс на лоб и лицо в течение 15-20 минут, повторяя его по необходимости несколько раз на протяжении дня. Холод приводит к рефлекторному сужению чрезмерно расширенных и переполненных кровью сосудов, ожидающих очередной порции кофеина. Постепенно сосуды привыкнут работать без стимулятора. Одновременно можно положить грелку к ногам или сделать горячую ванну для ног. Эта простая процедура поможет переместить избыток крови от головы к ногам. В качестве замены кофе пейте корень цикория или другие травяные настои. Если вы любите обычный чай, замените его южноафриканским чаем ройбуш, который не содержит кофеина.

Начиная каждый день с чашки кофе, мы хотим получить заряд бодрости, но рискуем закончить его инсультом или сердечным приступом. Лучше выпить утром чистой воды и получить заряд духовных сил в тихом общении с Богом. Так поступал Иисус: «А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился» (Мк. 1:35). Никто не был так отягощен бременами и заботами и никто так не уставал,

как Христос, но Он никогда не использовал какие-либо стимуляторы. В общении с Небесным Отцом Иисус обновлял физические и духовные силы, чтобы служить людям.

БОЖЕСТВЕННЫЙ СВЕТ О ВЛИЯНИИ ЧАЯ И КОФЕ

«Итак, умоляю вас, братия, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего» (Рим. 12:1).

«Чай действует как стимулятор и в определенной степени опьяняет. Действие кофе и многих других популярных напитков по своему действию подобно чаю. Вначале он возбуждает и вызывает приподнятое настроение. Нервные окончания желудка возбуждаются, они посылают раздражение в мозг, а мозг, придя в возбужденное состояние, сообщает повышенную активность сердцу и на короткое время наделяет энергией весь организм. Утомленные забыты, ощущается прилив сил. Интеллект разбужен, воображение становится более ярким.

Принимая во внимание такое воздействие, многие полагают, что употребление чая или кофе приносит огромную пользу. Но это ошибка. Чай и кофе не дают организму питательных веществ. Эффект от их употребления возникает прежде, чем совершится процесс пищеварения и усвоения, и то, что кажется силой, на самом деле только нервное возбуждение. Когда влияние этого стимулятора проходит, неестественная сила ослабевает и вместо нее появляется соответствующая по степени вялость и ощущение слабости» (Э. Уайт. Служение исцеления, с. 326).

«Чай и кофе также вредны для организма. Чай в какой-то степени отравляет организм. Он медленно всасывается в кровь и постепенно уменьшает энергию тела и ума... Чай ослабляет нервную систему... Кофе воздействует на организм так же, как и чай, но его последствия бывают еще хуже. Он оказывает быстрое возбуждающее воздействие, но впоследствии наступает изнеможение и упадок жизненных сил и энергии. По внешнему виду человека можно безошибочно определить, что он увлекается чаем и кофе. Кожа приобретает болезненно-желтый безжизненный оттенок, с лица исчезает здоровый румянец.

Чай и кофе не питают организм. Они ненадолго снимают напряжение, пока желудок не переварит их. Это свидетельствует о том, что мнимый прилив сил, который чувствуют любители стимулирующих веществ, вызывается исключительно

возбуждением нервных окончаний желудка. Они передают возбуждение клеткам мозга, которые вызывают учащенное сердцебиение и на какое-то время заряжают энергией весь организм. Но это ложная сила, причиняющая нам только вред. Кофе и чай не дают ни грамма здоровой силы.

Вторичным симптомом употребления чая является головная боль, бессонница, учащенное сердцебиение, плохое пищеварение, нервный тремор и многие другие недуги» (Э. Уайт. Свидетельства для Церкви, т. 2, с. 65).

«Если же не отвыкнуть от этой привычки, то следует еще и постоянное уменьшение деятельности мозга и его ослабление» (Э. Уайт. Христианское воздержание и библейская гигиена, глава 3: «Влияние возбуждающих средств»).

НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ

«И ныне Я сокрушу ярмо его, лежащее на тебе, и узы твои разорву» (Наум. 1:13).

Марии Ивановне было около 60 лет. В санаторий она приехала на оздоровление вместе со своим маленьким внуком Илюшей. Женщина уже более 10 лет каждое утро выпивала небольшую чашечку кофе, а в течение дня могла пить и чай. Для нее это стало привычным и любимым занятием – начать день с этого горького ароматного напитка, дарующего моментальную бодрость. Собираясь в дорогу, она забыла взять его с собой и подумала, что как-то проживет 11 дней без кофе. В первый день женщина чувствовала себя достаточно неплохо и, кажется, совсем забыла, что очень любит этот напиток. Однако на второй день Мария Ивановна ощутила, что у нее почему-то сильно разболелась голова. С этой проблемой она раньше сталкивалась нечасто.

– Наверное, из-за погоды болит, – сказала она. – Выпью таблетку цитрамона – и все будет нормально. Подозревая, что боль может быть связана с отказом от кофе, мы предложили ей сделать массаж головы и теплую ножную ванну.

После процедуры состояние женщины немного улучшилось, но сохранялась усталость и появилась раздражительность. Однако главные события произошли ночью. Вечером, когда все легли отдыхать, Мария Ивановна долго не могла уснуть. Ее внук мирно спал на другой кровати. Внезапно в ее ногах появилась какая-то ломота, затем начали дрожать руки. «Может быть, это начинается инсульт?» – подумала женщина. Но затем она догадалась,

что это синдром отмены кофеина. Вскоре ломота распространилась на все тело и ощущалась достаточно сильно. Ее состояние можно было сравнить с острым периодом гриппозной инфекции. Руки и ноги просто выворачивало, ломило поясницу, а все тело периодически трясло. Казалось, что эту «ломку» испытывает не городская интеллигентная женщина, а человек, имеющий длительный стаж сильной наркотической зависимости.

Мария Ивановна не могла больше лежать, она включила светильник и попробовала ходить. Илюша проснулся и с удивлением посмотрел на бабушку.

– Бабуля, ты чего ходишь? – спросил он ее.

– Допилась кофе, поэтому и хожу, – ответила женщина. Мальчик испуганно смотрел, как его бабушка в три часа ночи почему-то ходит по комнате из стороны в сторону. Он видел, как ее тело дрожало. В это время купить кофе было нелегко, поэтому женщине ничего не оставалось, как просто терпеть. Сама Мария Ивановна была удивлена, напугана и до конца не могла поверить, что испытывает синдром отмены кофеина.

Через некоторое время женщина догадалась принять душ. Она выпила стакан воды и затем разогрела все тело под сильными струями горячей воды. Через некоторое время ей стало немного легче. Хорошо прогревшись около 15 минут, она ощутила, как внутренняя дрожь прошла и ломота в теле значительно уменьшилась. Укутавшись одеялом, она закрыла глаза и постаралась расслабиться.

Все это время Илюша не спал. Увидев, что произошло с бабушкой, он в конце этого происшествия испуганно, но уверенно сказал:

– Бабушка, когда я вырасту, то никогда не буду пить кофе.

– Правильно сделаешь, – ответила, улыбнувшись, женщина и добавила: – Когда я приеду домой, то сразу избавлюсь от этого напитка.

Через несколько дней в холле санатория врач читал лекцию о воздержании, в которой рассказывал, какое пагубное влияние кофеин оказывает на организм человека и что к нему возникает быстро привыкание. Бабушка с внуком, слушая лекцию, переглянулись, вспомнив о недавнем ночном происшествии, и твердо решили не пить кофе.



МОБИЛЬНАЯ СВЯЗЬ: ОПАСНО ЛИ ОБЛУЧЕНИЕ?



Сотовая связь сегодня охватывает более двух миллиардов абонентов. Каждый третий человек на нашей планете пользуется мобильным телефоном. Несмотря на преимущества и удобства такой связи, нужно помнить об угрозе, которую она представляет для здоровья человека.



Дело в том, что мобильные телефоны излучают низкочастотные электромагнитные поля. Их действие на организм может привести к общему недомоганию, нарушению работы иммунной системы, изменениям в половой сфере у мужчин, ухудшению памяти, познавательных способностей и других функций мозга, поражению кожи, изменению красных кровяных телец и повышению артериального давления.

Чтобы уменьшить влияние облучения, воспользуйтесь следующими советами:

- Используйте мобильный телефон только при необходимости, разговаривайте кратко. Научные исследования доказали, что чем дольше связь, тем выше риск био-

логических изменений в организме.

- Чем дальше вы будете держать от себя мобильный телефон, тем меньше получите облучения. Поэтому пользуйтесь громкой связью, если ваш аппарат оснащен такой функцией.

- Не держите телефон поблизости от головы во время сна. Работающий в режиме ожидания мобильный телефон способен сократить и расстроить самые важные фазы ночного отдыха – быстрый и медленный сон. Если же вы используете телефон в качестве будильника, положите его подальше от головы и переведите в режим «полета».

- Уровень излучения повышается, когда устройство телефона ищет связь с базовой станцией. Это происходит во время езды в транспорте. Если вам предстоит длительная поездка и вы не ожидаете срочного звонка, выключите свой телефон. Доказано, что пользование мобильным телефоном внутри автомобиля может вызвать повышение облучения в 10 раз.

- Не носите включенный мобильный телефон в карманах одежды. Внутренние органы, не защищенные костями и хрящами, такие как почки, кишечник, репродуктивные органы, особенно уязвимы к действию радиации. Согласно отчету, подготовленному для Европейского Союза, зафиксировано три случая скоростной смерти от рака толстой кишки среди сотрудников отдела тайного надзора королевских констеблей Ольстера (Великобритания), которые достаточно долго носили рации на поясе.

- Ограничьте использование

мобильных устройств в период беременности. У женщин, которые целыми днями общаются по телефону, в 1,5 раза чаще случаются выкидыши. Поэтому во многих странах женщинам с момента установления факта беременности и в течение всего периода категорически запрещают пользоваться мобильными телефонами.

- На время разговора лучше снять очки или использовать контактные линзы. В отчете научно-технологической службы Палаты общин Великобритании есть информация, согласно которой пользователи мобильных телефонов, носящие очки в металлической оправе, получают на 20 % больше облучения глаз и на 6,3 % – головы.

- Большинство мобильных телефонов показывает уровень сигнала, на котором они работают в определенный момент. Обратите внимание на этот показатель. Если сигнал низкий, разговаривайте как можно короче, пока вы не будете в зоне, где сигнал сильнее. Помните, чем ниже уровень связи, тем больше облучение.

Сегодня люди привыкли использовать GSM-связь, но все более популярными становятся телефоны стандарта CDMA. Они считаются менее опасными, поскольку имеют более низкую пиковую мощность излучения и более высокие экологические характеристики.

Мобильная связь имеет определенные преимущества, но она не является полностью безопасной. Поэтому будьте осторожны и берегите свое здоровье.

Источник: Хацинский А. Секреты здоровья и долголетия. – К.: Джерело життя, 2017. – 720 с. – С. 514-515.

ХОТИТЕ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ – НЕ СИДИТЕ ДОМА



Новые исследования показывают, что пожилые люди, которые часто выходят из дома, живут дольше, чем те, кто постоянно, независимо от состояния здоровья, сидит дома.

В предыдущих исследованиях было обнаружено, что у людей, которые ограничиваются своим домом, чаще развиваются депрессия, беспокойство и другие психические заболевания. Джереми Джейкобс решил исследовать, действительно ли постоянное пребывание в помещении связано с увеличением смертности среди пожилых людей.

Исследователи проанализировали данные 3375 человек в возрасте от 70 до 90 лет. Все участники заполняли анкеты о том, как часто они выходят из дома каждую неделю.

Всех разделили на три группы, исходя из их ответов: ежедневно (шесть-семь раз в неделю), часто (два-пять раз в неделю) и редко (менее одного раза в неделю). Смертность среди участников оценивалась с 2010 по 2015 г.

Исследователи обнаружили, что пожилые люди, которые ежедневно выходят из дома, имеют наименьший риск смерти, в то время как у людей, которые редко выходят из дома, риск смерти повышается. «Интересно, что увеличение продолжительности жизни, связанное с выходом из дома, часто наблюдалось и среди людей с низким уровнем физической активности, и даже у людей с ограниченной подвижностью», — говорит Джейкобс.

Эти результаты остались неиз-

менными после учета социального статуса участников и других медицинских состояний, включая нарушения зрения, диабет, болезни сердца, высокое артериальное давление и хронические заболевания почек. В то время как точные причины этого не были изучены, ученые отмечают, что выход из дома часто дает пожилым людям возмож-

ность общаться с внешним миром. Предыдущие исследования показали, что у людей, которые проводят больше времени на свежем воздухе, уровень стресса снижен, отмечается улучшение физического и психического здоровья. Более того, выход на улицу дает больше возможностей для социального общения.

Таким образом, простое пре-

бывание на улице с возможностью пообщаться с соседом или поход в местный продуктовый магазин могут улучшить здоровье пожилых людей.

Источник: Jacobs J. M., Hammerman-Rozenberg A, Stessman J. Frequency of Leaving the House and Mortality from Age 70 to 95 // Journal of the American Geriatrics Society. — 2017.

ВПЕЧАТЛЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ „SPERANȚA” ИЗ СЭРАТА НОУЭ



ИНТЕРВЬЮ С АДРИАННОЙ ГРОСУ

Добрый день. Представьтесь, пожалуйста!

Меня зовут Гросу Адрианна, я директор базы отдыха в Вадуллуй-Водэ. Я серьезно отношусь к здоровому образу жизни и придерживаюсь девиза «В здоровом теле – здоровый дух».

Что побудило вас прийти в наш санаторий?

Я знала о существовании вашей санатории с самых первых дней, когда получила приглашение на открытие санатории. Но в силу своей занятости не могла найти время для посещения этого заведения. Но, когда в конце 2017 года двое сотрудников нашей базы отдыха побывали у вас в качестве пациенток, я решила съездить к вам для принятия курса лечения.

Оправдались ли ваши ожидания? Что вам понравилось больше всего?

Я не представляла себе на что вы способны, но теперь, в эти прекрасные зимние дни, я могу сказать что провела у вас великолепные каникулы, пережив массу положительных эмоций.

Я имела возможность посетить и другие лечебно-профилактические заведения в стране как и за рубежом, но здесь я была очарована. Здесь, в Сэрата Ноуэ, на опушке леса, я нашла для себя сокровище. Это вы, весь персонал санатория, который похож на оазис доброжелательности и хорошего настроения. На протяжении 10 дней мы были окружены и избалованы вниманием, любовью, гостеприимством и в первую очередь профессионализмом сотрудников санатории.

На кухне все блюда были приготовлены с любовью и со знанием дела. Если в других санаториях вам не расскажут свои кулинарные секреты, то здесь с точностью до наоборот – на кулинарном классе нам их охотно рассказали.

Другая особенность этого санатория – уроки о здоровье, очень простые, содержательные и рассказанные с чувством юмора! Я нигде больше в Молдове не встретила такие уроки. Здесь, не очень далеко от столицы, но далеко от обычной суеты и забот, я прониклась новым видением относительно правильного питания – состоящую из растений, также, решила для себя вести физически активный образ жизни.

Я покидаю это место с особым удовлетворением, потому что все те разрозненные знания которые я накапливала в течение жизни теперь я смогла упорядочить и моя жизнь стала уравновешенной.

Также, я очень довольна капелланом этого Центра, его доброжелательностью и в то же время ответственностью. Не забуду вечера, проведенные в душевных беседах. Он подарил нам самое ценное – время и любовь.

Теперь я вполне определенно могу сказать что вернусь сюда не один раз, притом со своими друзьями и знакомыми.

Это были прекрасные каникулы, захватывающие, где мы ощутили любовь, теплоту, и искренний интерес к нам. Уношу с собой самые приятные впечатления, чувства и опыты.

В моей душе произошла весенняя генеральная уборка, в канун праздника Пасхи: просветленный ум, конструктивные мысли, желание следовать всецело советам врача и его исключительной команде...

ИНТЕРВЬЮ С ВАЛЕНТИНОЙ БАТКУ

Добрый день. Представьтесь, пожалуйста!

Приветствую вас! Меня зовут Батку Валентина. Живу в селе Новые Варзарешты, Каларашского района.

Что побудило вас прийти в наш санаторий?

О вашей санатории мне рассказала коллега по работе. Я была впечатлена услышанным и решила приехать восстановить своё здоровье.

Оправдались ли ваши ожидания? Что вам понравилось больше всего?

Да, мои ожидания оправдались. Я нашла очень хорошо оборудованное место, очень чистое и удобное со вкусом. Работники Центра доброжелательны, хорошие специалисты, чутки и внимательны к пациентам. Каждый день проводились интересные дискуссии, мы могли услышать лекции о здоровье на высочайшем уровне, а также участвовать в актуальных для нас кулинарных классах.

Что вы можете сказать о проводимых процедурах и о медперсонале?

Процедуры отличные, проводят их хорошо обученные терапевты. Медперсонал добросовестно исполняет свои обязанности и очень вежливо общается с пациентами. Я очень довольна курсом лечения.

Думаете когда-нибудь вернуться сюда?

Да, я обязательно вернусь в оздоровительном Центре «Надежда» из Сэрата Ноуэ, потому что здесь я хорошо отдохнула, приняла очень хорошие процедуры и чувствую себя намного лучше. Здесь же я научилась правильно питаться. Я буду рекомендовать всем своим знакомым и родственникам отдохнуть и восстановить своё здоровье в этом Центре. Желаю всем работникам здоровья, сил и терпения, потому что они совершают полезную и нужную работу. Пусть Бог поможет им!

о центре здоровья «Speranța»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР „SPERANȚA”



Среди великолепия природы вы найдете новый современный центр, оборудованный по самым высоким стандартам, где хорошо подготовленный персонал будет баловать вас всем наилучшим для расслабления и здоровья.

www.centrulsperinta.org
www.facebook.com/centrulsperinta

Предварительная запись по тел.: 0(263)62-1-34
067-65-21-47



РАСПИСАНИЕ ЗАЕЗДОВ:

10 июня - 21 июня
24 июня - 5 июля
8 июля - 19 июля
22 июля - 2 августа
5 августа - 16 августа
19 августа - 30 августа

Сэрата Ноуэ, р. Леова



УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР „ЖИЗНЬ С ИЗБЫТКОМ”

предлагает

- Лекции о здоровом образе жизни с квалифицированными врачами.
- Кулинарный мастер-класс.
- Занятия по скандинавской ходьбе.
- Программа «Дышите свободно» (для тех, кто хочет бросить курить).
- Программа тренировок для похудения.
- Программа по восстановлению зрения “Жизнь без очков”.
- Программа антистресс “Радуйтесь жизни”.
- Изучение английского языка.
- Изучение румынского языка.
- Изучение Библии “Так говорит Библия” и консультация священнослужителя.
- Консультация психолога.
- Детский клуб «Искатели приключений».
- Молодёжный дискуссионный клуб “Так или иначе”.

г.Кишинев, ул. Путней 66а
тел: 0(22) 467950, 069028978

СТОМАТОЛОГИЯ



ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА



STILIMED
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА

КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Рецепция: 022 99 09 30
Стоматология: 079 50 07 17
Лаборатория: 069 95 15 75
Ультрасонография и мед.
консультации: 022 99 09 30

Молдова, Кишинев,
ул. Жинта Латина 11/1, MD-2044
(За супермаркетом “Green Hills”)

Общественный транспорт
к медицинскому центру STILIMED:
Автобус: 5, 23
Троллейбус: 13, 16, 21, 23, 24, 26
Маршрутка: 113, 116, 117, 123, 129, 140,
166, 191

ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ЦЕРКВИ ХРИСТИАН АДВЕНТИСТОВ СЕДЬМОГО ДНЯ РМ

Ответственный за выпуск -
директор отдела издательского
служения Униона Церквей Мол-
довы - Станислав Бекчиу

Материал газеты «Сокрытое
Сокровище» печатается с раз-
решения издательства «Джерело
Життя».

Главный редактор: Скурту Анна
Дизайн: Лилия Молдовану
Печать: Издательство “Tipografia
Centrală”
Тираж: 20000 экз.

Адрес редакции: «Сокрытое
Сокровище», Отдел Информа-
ции, Молдавский Унион Церкви
Адвентистов Седьмого Дня,
MD-2070, г. Кишинев,
ул. Яловенская 1/1, тел.
022 72 84 73

www.adventist.md

Контактные данные
распространителя: