

ДЕВЯТАЯ  
ЗАПОВЕДЬ

2

ЛОЖЬ  
ПОРАБОТИВШАЯ  
МИР

4

ХРИСТОС  
ВОСКРЕС!

5

ISSN 1857-4378

2/2020

# СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ

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



12

ПИТАНИЕ  
ШКОЛЬНИКА

13

ПОЛЕЗНАЯ  
ЗЕЛЕНЬ





«Не произноси ложного Свидетельства на ближнего Твоего» (Исх. 20:16)

## IX

# ДЕВЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ

«Разоблаченная ложь есть столь же важное приобретение для блага человечества, как и ясно выраженная истина».

*Народная мудрость*

Древняя китайская мудрость гласит: «Когда услышишь клевету на людей, не вкушай этого гнева. Если услышишь, как люди говорят о порочности человека, не разделяй их удовольствия».

Девятая заповедь, как и предыдущие четыре заповеди – «Почитай отца и мать», «Не убивай», «Не прелюбодействуй», «Не кради» – относится к той части Божьего Закона, которая регулирует наши отношения с ближними. Эти заповеди составляют Золотое правило жизни (его дал Иисус Христос в Нагорной проповеди): «Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки» (Мф. 7:12). Девятая заповедь Божьего Закона так же свята, вечна, неизменна, совершенна и справедлива, как все остальные заповеди и Сам Законодатель – Бог. Она также «безмерно обширна» (Пс. 118:96). Сколько горя клеветы и ложь принесли людям! Сколько они разрушили семей, сколько друзей поссорили! Сколько оклеветанных и невинно осужденных находится в тюрьмах! Своим учением, делами, всей своей жизнью Иисус Христос подтвердил святость Божьего Закона и его неизменность. Апостолы призывали верующих следовать Божьим заповедям, ибо те – святы и жизненно необходимы (Рим. 13:9, 10). Глядя на мир сквозь призму Божьих заповедей, мы видим, насколько сильно деградировало человечество. Апостол Иоанн так охарактеризовал моральное состояние жителей Земли: «Весь мир лежит во

зле» (1 Ин. 5:19). Клевета, ложь и лжесвидетельство заполнили наш мир. Что такое ложь и клевета? Ложь, согласно толковым словарям, – это неправда, намеренное искажение истины, обман, выдумка, вымысел. Клевета – это ложное обвинение, заведомо ложный слух, в том числе и распространение таких слухов. Самая первая ложь, произнесенная на нашей планете, прозвучала в раю: «Нет, не умрете» (Быт. 3:4). Сатана вложил эту ложь в уста змея, чтобы посеять в умах первых людей сомнение в Божьей любви и справедливости. Бог предупредил человека: «А от дерева познания добра и зла, не ешь от него; ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь» (Быт. 2:17). Но змей, искусно смешав истину с ложью, обманул Еву, и та взяла запретный плод.

Психологи утверждают: если человек много раз повторяет одну и ту же ложь, он привыкает к ней настолько, что начинает принимать ее за истину. Некий человек отдыхал в тени деревьев у своего дома. Неподалеку играли дети. Они бегали и шумели, мешая ему отдыхать. Тогда он подозвал их и сказал: «Дети, бегите скорее на базар! Там бесплатно раздают яблоки!» Дети поверили и побежали на базар. По дороге они кричали всем, кто попадался им навстречу: «На базаре раздают яблоки! Даром!» Эта весть быстро разлетелась по всей округе, и вскоре человек заметил, что мимо его дома куда-то бегут люди. Он вышел на улицу спросить, куда они бегут. Ему ответили: «Говорят, на базаре яблоки даром раздают!» И человек подумал: «Пойду-ка и я на базар. Может там действительно раздают яблоки». Таким образом он поверил в собственную ложь!

Лжесвидетельство, ложные наговоры и сеяние раздоров между людьми Господь называет мерзостью (Притч. 6:16-19).

Библейская история свидетельствует, что людей, верных Божьим Заповедям, часто обвиняли в заговорах против властей (Езд. 4:12, 13; Есф. 4:7-8; Дан. 6:4, 5). Римский император Нерон ложно обвинил христиан в поджоге Рима. Также их обвиняли во всех бедах и в том, что они якобы приносят в жертву детей. Однако настоящей причиной ложных обвинений было то, что христиане не участвовали с клеветниками «в том же распутстве» (1 Пет. 4:3, 4, 14). В Ветхом Завете были даны определенные правила относительно свидетелей на суде (см. Втор. 17:2-7; 19:15). Судьи (это были старейшины рода, вожди племен, священники) должны были тщательно изучить любое дело. Для вынесения приговора необходимы были показания двух или трех свидетелей. Нужно отметить, что в древнем Израиле не было ни тюрем, ни палачей. Приговор суда приводили в исполнение сами свидетели преступления. Они первыми бросали камни в осужденного на смерть (Втор. 21:18-21). В наше время виновных не побивают камнями, но правило, требующее присутствия свидетелей обвинения, осталось неизменным. В ранней христианской Церкви также применяли это правило, чтобы защитить человека от ложных обвинений (см. 1 Тим. 5:19).

Лжесвидетельство – не всегда чистая ложь. Полуправду, замалчивание правды или ее искажение Небо также расценивает как лжесвидетельство. В книге Чисел 13:26-34 описан один из случаев искажения правды.

Разведчики, посланные в Ханаан, сначала говорили об этой стране так: «В ней подлинно течет молоко и мед, и вот плоды ее» (28 ст.). Но позже они заговорили иначе: «Земля, которую проходили мы для осмотра, есть земля, поедающая живущих на ней» (33 ст.). Они распустили худую молву об обетованной земле, в которую Господь вел Свой народ. Израильтяне были напуганы и восстали против Бога и Его слуг – Моисея и Аарона. И в результате вместо 40 дней они странствовали по пустыне 40 лет (Числ. 14:29-36)! Еще один пример искажения правды записан в Евангелии от Матфея, 26:59-61. Говорил ли Христос о том, что может «разрушить храм Божий и в три дня создать его»? Да! (Ин. 2:16-21). Слова Христа, сказанные Им совершенно о другом, были использованы лжесвидетелями и истолкованы превратно. Правда была искажена, и Христа приговорили к смерти. Три с половиной года Он проповедовал истину, исцелял, воскрешал, но «свои не приняли Его». Что Ему оставалось делать? Молчать. Апостол Петр пишет: «Будучи злословим, Он не злословил злословно; страдая, не угрожал, не предавал то Судии Праведному» (1 Пет. 2:23). Апостолы Христа призвали Его последователей поступать так же. Слово Божье подчеркивает, что путем обмана человек не может получить благословений. Господь осуждает всякий обман. Грех Анании и Сапфиры, с человеческой точки зрения, незначителен, но именно он повлек за собой смерть этой пары. Апостол Петр сказал Анании: «Для чего ты допустил сатане вложить в сердце твое мысль солгать Духу Святому?.. Ты солгал не человеку, а Богу» (Деян. 5:3, 4). Всякая ложь – это грех против Бога.

Часто ложь проявляется не только в словах, но и в делах. Дочь решила помочь матери – помыть посуду. И случайно уронила на пол любимую мамину чашку. Чашка раскололась надвое. Девочка испугалась, что мама отругает ее за разбитую чашку, и поэтому сложила разбитые части вместе и поставила их на полку в буфет. Казалось, что чашка цела. Когда же мать стала накрывать на стол и взяла чашку, та распалась. Дочь не сказала неправды, но ее поступок был нечестным. Детская хитрость вызывает у взрослых улыбку. Однако ложь прекрасно укореняется в неокрепших умах детей, если не пресекать ее в самом начале. Маленькие обманщики становятся взрослыми. Они уже привыкли ко лжи и обману. «Любящие и делающие неправду» – так характеризует апостол Иоанн тех, кто остаются вне стен Нового Иерусалима (Откр. 22:15). Заповедь «Не произноси ложного свидетельства на ближнего своего» также запрещает сплетни и пересуды. В книге Левит 19:16 читаем: «Не ходи переносчиком в народе твоём, и не восставай на жизнь ближнего твоего. Я – Господь». Бог так говорит о клеветниках: «Грехами народа

Моего кормятся они, и к беззаконию его стремится душа их» (Ос. 4:8). Сплетни и клевета несут двойное проклятие – они, словно яд, отравляют и горящего, и слушающего. Кто сеет семена разногласия и раздора, тот в собственной душе пожнет смертоносный плод. Так говорит Библия: «Что посеет человек, то и пожнет» (Гал. 6:7); «Так как они сеяли ветер, то и пожнут бурю» (Ос. 8:7).

Девятая заповедь Божьего Закона – это принцип, следуя которому, мы сохраняем и свою репутацию, и репутацию ближних.

В книге Притчей 18:21 сказано: «Смерть и жизнь во власти языка...» Эта фраза созвучна словам Христа: «За всякое праздное слово, какое скажут люди, дадут они ответ в день суда» (Мф. 12:36). Вдохновенный Святым Духом, апостол Петр написал: «Ибо кто любит жизнь и хочет видеть хорошие дни, тот удерживай язык свой от зла и уста свои от лукавых речей» (1 Пет. 3:10). Особенно губительна ложь и клевета для нежной души ребенка. Некто сказал: «Будь правдив всегда, и особенно с ребенком. Исполняй обещанное ему, иначе приучишь его ко лжи». Осуждение и клевета – это орудия из арсенала дьявола, которые он использует для того, чтобы разжигать ненависть между людьми. Поэтому не стоит ходить переносчиком, быть «почтальоном» на «почте» дьявола. Принцип, изложенный в девятой заповеди Божьего закона «Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего» применим в разных сферах человеческих отношений: в семье, в церкви, в обществе, в отношениях между нациями и странами. Любая ложь, всякая попытка или намерение обмануть нашего ближнего включена в эту заповедь. Намерение обмануть рождает обман. Одним взглядом, жестом, выражением лица можно так же успешно солгать, как и словами. Всякое умышленное преувеличение, намек или клевета, рассчитанные на то, чтобы произвести ложное или мнимое впечатление, или даже описание фактов, но вводящее в заблуждение, – является ложью. Этот принцип запрещает всякую попытку опорочить репутацию нашего ближнего, либо рисуя действительность в ложном свете, либо необоснованными подозрениями, злословием или сплетнями. Даже умышленное замалчивание правды, которое может повредить другим, является нарушением девятой заповеди. Чтобы понять смысл и значение девятой заповеди Божьего Закона, необходимо пережить опыт пророка Исаии. Этот опыт записан в главе 6 его книги. Обратим внимание на стих 5: «И сказал я: горе мне! погиб я! ибо я человек

с нечистыми устами, и живу среди народа также с нечистыми устами, – и глаза мои видели Царя, Господа Саваофа».

В присутствии Святого Бога Исаия осознал, насколько несовершенен его характер.

Подобные чувства испытывал и патриарх Иаков, увидев во сне Бога, стоящего на верху лестницы, которая соединяла небо с землей: «...Истинно Господь присутствует на месте сем; а я не знал!.. Как страшно сие место! это не иное что, как дом Божий, это врата небесные» (Быт. 28:16, 17).

Псалмопевец Давид, сознавая святость Божьего присутствия, в Псалме 14 вопрошает: «Господи! кто может пребывать в жилище Твоем? кто может обитать на святой горе Твоей?» (ст. 1). И сам же дает ответ: «Тот, кто ходит непорочно, и делает правду, и говорит истину в сердце своем; кто не клеветает языком своим, не делает искреннему своему зла и не принимает поношения на ближнего своего» (ст. 2, 3). Благодаря опыту Давида, псалмы которого с наслаждением читает весь христианский мир, мы тоже можем сознавать присутствие Божье в своей жизни: «Господи! Ты испытал меня и знаешь. Ты знаешь, когда я сажусь и когда встаю; Ты разумеешь помышления мои издали. Иду ли я, отдыхаю ли, Ты окружаешь меня, и все пути мои известны Тебе. Еще нет слова на языке моем, – Ты, Господи, уже знаешь его совершенно. Сзади и спереди Ты объемишь меня и полагаешь на мне руку Твою. Дивно для меня ведение Твое, – высоко, не могу постигнуть его!» (Пс. 138:1-6). Мы более всего нуждаемся в том, чтобы горящий уголь с небесного жертвенника, который символизирует очищающую и облагораживающую силу Божьей благодати, посредством Духа Святого коснулся наших сердец и наших уст, как это произошло с пророком Исаией.

Чем больше мы будем общаться с Богом, молиться и читать Его Слово, тем меньше у нас будет желания говорить о других, и больше – о Боге. Мы избавимся и от привычки говорить неправду. Как было сказано в начале, наш мир лежит во зле. Он погряз во лжи и клевете, в обмане и насилии. Мы не можем остановить этот поток беззакония. Его остановит только Христос Своим явлением «на облаках небесных» (Мф. 24:30). Но сохранить себя от зла с Божьей помощью мы можем. Апостол Павел писал: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Флп. 4:13). Об этом молился Иисус Христос перед Своей смертью на кресте: «Не молю, чтобы Ты взял их из мира, но чтобы сохранил их от зла» (Ин. 17:15). Пусть же молитва псалмопевца Давида станет нашей молитвой: «Господи! к Тебе взываю: поспешите ко мне, внемли голосу моления моего, когда взываю к Тебе... Положи, Господи, охрану устам моим, и огради двери уст моих; не дай уклониться сердцу моему к словам лукавым для извинения дел греховных вместе с людьми, делающими беззаконие, и да не вкушу я от сластей их» (Пс. 140:1-4).

Владимир Алексеенко



# ЛОЖЬ ПОРАБОТИВШАЯ МИР



Жизнь – сложная штука, и почти каждый из нас живет в плену своих миражей, призрачных надежд и мечтаний. Как только мы родились, так сразу же попали в плен – в плен ожидания ЗАВТРА. Каждый день становится днем ожидания: завтра я стану большим, завтра я пойду в школу, завтра я стану великим музыкантом, завтра я буду опорой для родителей, завтра я стану счастливым в браке и буду уделять больше внимания детям, завтра я порадуюсь жизни, ЗАВТРА... Но правда в том, что завтра просто не существует! «Не хвались завтрашним днем, потому что не знаешь, что родит тот день» (Притч. 27:1). Существует одна реальность – сегодня.

Вчера – это то, чего уже нет. Завтра – это то, чего еще не существует. И кто может знать или даже утверждать, что оно все же наступит в его жизни? Ты можешь надеяться, мечтать и планировать, но как можно жить завтрашним днем? Он принадлежит только Богу, и бу-

дешь ты в нем или нет, зависит от Него!

Каждое утро, просыпаясь по Божьей милости, ты уже решаешь, где будешь жить – во вчера, сегодня или завтра. Но для многих сегодня – это лишь зал ожидания. Они рождаются, взрослеют, но так и не начинают жить полноценно, откладывая самое важное «на завтра». Они живут как будто вполсилы, думая, что завтра успеют все.

«Завтра я приму важное решение. Завтра скажу, что люблю. Завтра расскажу о Христе. Завтра оставлю плохие привычки. Завтра...» Здесь и кроется обман: мы постоянно не успеваем до того завтра! Вот так и остаемся, не полюбив, недосказав, не сотворив, в пустом зале ожидания, глядя, как жизнь скоростным поездом пронесится мимо.

Завтра – это самый гениальный и ужасный по своей силе обман, который захватил все человечество. Тем-то и отличаются умные от глупых, талантливые от ленивых и добрые от злых, что используют сегод-

няшние возможности, вместо того чтобы откладывать на завтра. Усыпленные призрачными мечтами о завтрашнем дне, мы даже не догадываемся о том, насколько велики масштабы того, что мы потеряли! В погоне за «синей птицей» счастья завтрашнего дня» исчезают сон и аппетит, теряются силы, но мы так и остаемся ни с чем.

Так стоит ли откладывать жизненно значимые вещи на ЗАВТРА? Можешь ли ты быть уверенным, что, отложив что-то важное на потом, сможешь это сделать? Библия говорит: «Дни лукавы» (Еф. 5:16); «Ищите Господа, когда можно найти Его; призывайте Его, когда Он близко» (Ис. 55:6). Уверен ли ты, что завтра успеешь сделать все задуманное? Или, может, все же стоит начать жить сегодня, чтобы завтра уже ни о чем не сожалеть?!

Тая Омельченко

## Великий обман

Он был приближенным Самого Бога. Личность во всех отношениях завораживающая и авторитетная, от которой ожидали великих дел. Это был Люцифер. В Библии сказано: «Ты был помазанным херувимом, чтобы осенять, и Я поставил тебя на то; ты был на святой горе Божией, ходил среди огнистых камней. Ты совершен был в путях твоих со дня сотворения твоего, доколе не нашлось в тебе беззакония» (Иез. 28:14, 15). Дальше Господь говорит, что внутреннее его «исполнилось неправды» и он «согрешил» (Иез. 28:16). Люцифер стал падшим ангелом.

У него было много времени от сотворения мира, чтобы научиться коварно обманывать, создавать учения, которыми увлекались поколения и целые нации. Деятельность сатаны продолжается. И главное, что нам надо осознать, – все его труды направлены на то, чтобы обмануть нас и заставить обращаться за помощью не к Богу, а к

нему.

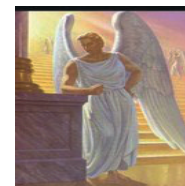
Ложь о жизни после смерти, о бессмертии души является одним из самых искусных обманов врага. Используя самое большое человеческое желание верить, что даже после смерти близкие счастливы и находятся рядом, он заставляет нас отворачиваться от Бога и Его истин. Священное Писание предупреждает нас: «Живые знают, что умрут, а мертвые ничего не знают...»

и любовь их и ненависть их и ревность их уже исчезли, и нет им более части вовеки ни в чем, что делается под солнцем» (Еккл. 9:5, 6). Господь ясно сказал, что мертвые возвращаются в прах, а не наблюдают за нами с Небес. Написано также, что «сам сатана принимает вид Ангела света» (2 Кор. 11:14). Не верьте тому, что слышите или видите, потому что Люцифер и его ангелы примут

любой облик, скажут любые слова, только бы заставить вас обращаться к ним снова и снова, увести от истинного Источника правды и спасения – от Христа.

Иногда лжи удобно верить, потому что нам может стать на какое-то время спокойнее. Но как бы она ни была сладка, это все-таки ложь. Не меняйте Божью правду на ложь сатаны!

Жизнь дана нам, чтобы мы прожили ее согласно Божьему плану. У нас один шанс – наша жизнь. После смерти невозможно просить прощения, каяться, меняться, радоваться, любить. После смерти – лишь пустота. И только Второе пришествие Иисуса Христа определит нашу дальнейшую участь.



Лидия Плахова

# ХРИСТОС ВОСКРЕС!



**Х**ристос воскрес из мертвых как Первенец среди тех, кто покоился во прахе. Он является Реальностью, которую преобразовывал сноп потрясения, и Его Воскресение произошло в тот самый день, когда сноп потрясения приносили перед Господом. Эта церемония совершалась на протяжении более тысячи лет. С созревающих полей собирали первые колосья поспевшей пшеницы. И когда люди отправлялись в Иерусалим на Пасху, то потрясали первым снопом в знак благодарственного приношения Господу. До тех пор, пока этот обряд не был совершен, нельзя было жать пшеницу и собирать ее в снопы. Сноп, приносимый Богу, символизировал жатву. Так и Христос, будучи первым плодом, представлял великую духовную жатву, которую соберут для Царства Божьего. Его воскресение – это образ и залог того, что все мертвые праведники воскреснут. **«Ибо, если мы веруем, что Иисус умер и воскрес, то и умерших в Иисусе Бог приведет с Ним» (1 Фес. 4:14).**

Когда Христос воскрес, Он вывел из могилы множество пленников. При землетрясении, происшедшем в час Его смерти, их могилы открылись, и затем вместе с Ним воскресло множество людей. Это были соратники Божьи, которые отдали жизнь за свидетельство об истине. Теперь они стали свидетелями Того, Кто воскресил их из мертвых.

Во время Своего служения Иисусу приходилось воскрешать мертвых. Он воскресил сына вдовы в Наине, дочь начальника синагоги, Лазаря, но этим людям не было даровано бессмертие. Воскреснув, они остались подвластны смерти. Те же, кто восстал из могилы при воскресении Христа, воскресли для жизни вечной. Они были вознесены на Небо вместе с Ним, утверждая Его победу над смертью и могилой. «Они, – сказал Христос, – не являются

больше пленниками сатаны. Я искупил их. Я вывел их из могил как первенцев из мертвых, свидетельствующих о Моей власти, чтобы они были со Мной там, где Я, чтобы они никогда не увидели смерти и никогда не испытали печали». А тогда воскресшие отправились в город и явились многим, возвещая, что Христос воскрес из мертвых и они воскресли вместе с Ним. Так была увековечена святая истина о воскресении. Воскресшие праведники свидетельствовали об истинности слов: **«Оживут мертвецы Твои, восстанут мертвые тела!» (Ис. 26:19).** Их воскресение отображало исполнившееся пророчество: **«Воспряньте и торжествуйте, поверженные в прахе: ибо роса**



**«Ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь имеет жизнь вечную, и Я воскрешу его в последний день» (Ин. 10:10; 4:14; 6:54).**

**Твоя – роса растений, и земля извергнет мертвецов» (там же).** Для верующего Христос есть Спаситель жизни, утраченной по причине греха, восстановлена, так как Он имеет жизнь в Самом Себе, чтобы оживлять всех, кого пожелает. Иисус наделен правом даровать бессмертие. Жизнь, которую Он отдал за человечество, Христос принимает снова и дарит ее людям. «Я пришел для того, – сказал Он, – чтоб имели жизнь и имели с избытком». «Кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я

дам ему, делается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную». **«Ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь имеет жизнь вечную, и Я воскрешу его в последний день» (Ин. 10:10; 4:14; 6:54).**

Для верующего смерть ничего не значит. Христос говорит о ней как о кратком мгновении. «Кто соблюдет слово Мое, тот не увидит смерти вовек», «тот не вкусит смерти вовек». Для христианина смерть – это сон, мгновение безмолвия и тьмы. **«Жизнь сокрыта со Христом в Боге. Когда же явится Христос, жизнь ваша, тогда и вы явитесь с Ним во славе» (Ин. 8:51, 52; Кол. 3:3, 4).**

Голос Того, Кто воскликнул на кресте: «Совершилось!» – был услышан и мертвыми. Этот голос проник через стены гробниц и повелел спящим во прахе воскреснуть. Так будет и в тот час, когда раздастся голос Христа с Небес. Этот голос проникнет в могилы и раскроет гробницы, и мертвые во Христе оживут. При воскресении Спасителя открылось только несколько гробов, но во время Его Второго пришествия все умершие праведники услышат Его голос и выйдут для славной бессмертной жизни. Та же сила, которая воскресила Христа из мертвых, воскресит Его церковь и прославит ее вместе с Ним превыше всякой власти, превыше всего на свете – не только в сем веке, но и в будущем.

## РИСК

Смеяться – это риск показаться неразумным.  
Плакать – это риск показаться сентиментальным.  
Тянуться к другому – это риск втянуться во взаимоотношения.  
Раскрывать свои чувства – рисковать тем, что ты раскроешь свою истинную сущность.  
Поведать людям свои мысли и мечты – это риск их потерять.  
Любить – это риск быть нелюбимым в ответ.  
Надеяться – это риск отчаяться.  
Пытаться – это риск потерпеть неудачу.  
Живя, вы рискуете умереть.  
Однако нужно идти на риск, потому что в жизни самый большой риск и опасность заключаются в том, что ты ничем не рискуешь. Человек, который ничем не рискует, ничего не делает, ничего не имеет и ничего собой не представляет. Может быть, такой человек избегает страданий и горя, но он не может учиться, чувствовать, изменяться, расти, любить, жить. Пребывая в окопах своей надежности, он является рабом, ведь заплатил за своей свободой.  
Только тот, кто рискует, свободен.

# 8 УРОКОВ ДЛЯ МАТЕРЕЙ ОТ БЕНА КАРСОНА

**Б**ен Карсон, врач с мировым именем (первый нейрохирург который успешно разъединил симских близнецов, сросшихся затылками), автор шести бестселлеров, экс-кандидат в президенты США, возглавляет министерство жилищного строительства и городского развития США. Свое детство Бен провел в бедном негритянском квартале. Когда он стал посещать школу, то первые четыре года был самым отстающим учеником в классе. По его словам, своими колоссальными достижениями он обязан вере в Бога и стараниям его матери.

## 1. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ТЕЛЕВИДЕНИЯ В ПОЛЬЗУ КНИГ

Моя мама часто говорила мне: «Ты молодец, Бенни! Ты сможешь достичь всего, чего захочешь». Но я ей не верил. Зачем мне стараться? Я – последний в классе по успеваемости, и вряд ли мои старания что-то изменят. Однажды, просмотрев наши табели с итоговыми оценками, мама сказала: «Я не знаю, что с вами делать, мальчики. Я хочу поговорить с Богом о тебе, Бен, и о твоём брате Кертисе. Мне нужно посоветоваться с Ним, что делать дальше. Вы больше не имеете права приносить такие оценки».

Через два дня мама вернулась домой на час раньше. Она застала нас с братом, как обычно, за просмотром телепередач. Мама подошла к телевизору, выключила его и сказала: «Мальчики, вы тратите слишком много времени, сидя перед телевизором. Так образования не получишь. Господь сказал мне, что нужно делать. С сегодняшнего дня вы будете смотреть лишь по две программы в неделю, которые мы выберем заранее. А еще никаких игр и гуляний после школы, пока не будут сделаны уроки».

Я не верил своим ушам. «Но другие ребята гуляют на улице сразу после занятий и смотрят телевизор, сколько хотят!» «Возможно, – ответила мама, – но эти дети, по-видимому, не планируют добиться в жизни успеха, а ты добьешься. Не смотри на других. В мире полно “других”, и только некоторые из них достигают чего-то значимого». Еще одним

нововведением моей мамы было требование читать по две познавательные библиотечные книги в неделю. Стыдно сказать, к тому времени я, ученик пятого класса, еще не прочел до конца ни одной книги! После прочтения мы должны были написать краткое изложение книги. Мне пришлось согласиться с требованием мамы, и мы с братом стали постоянными посетителями местной библиотеки. Перечитав все библиотечные книги о животных, я начал читать о растениях, затем о минералах и, наконец, о камнях.

Сначала я не осознавал, сколько разной полезной информации накапливается в моей голове. Я научился получать от чтения удовольствие, и учеба стала даваться мне все легче и легче. Я перестал плыть по течению, уже не чувствовал себя неудачником и через полтора года стал лучшим учеником в классе. Я поверил в то, что смогу достичь успеха, если приложу к этому все свои силы.

## 2. ВСЕГДА ДЕЛАЙТЕ ВСЕ НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ

Моей маме, с ее тремя классами начальной школы, с неудавшейся семейной жизнью, удалось воспитать в себе железную волю. «Если другие могут, я тоже смогу» – таков принцип ее жизни. Эта вдохновляющая мысль стала для нее настолько важной, что она снова и снова повторяла ее нам: «Мальчики, если кому-то это под силу, вы тоже сможете это сделать».

У мамы не было проблем с поиском работы, она была готова взяться за любую. Работала добросовестно, придерживаясь принципа: «Я приложу все силы и сделаю свою работу как можно лучше». Даже когда она мыла полы, то не останавливалась до тех пор, пока не натирала их до блеска.

Стараясь сделать все наилучшим образом, мы не должны забывать о том, что нам необходимо во всем полагаться на Бога. Какими бы ни были наши усилия, их всегда будет недостаточно без Творца. До сих пор я не нахожу объяснений

нескольким случаям полного выздоровления моих безнадежных пациентов. Я молился, чтобы Господь открыл мне эту тайну, но ответа не получил. Однако мы – я и весь медицинский персонал клиники – точно знаем, что в этих случаях никакая наша самоотверженность не помогла бы. Господь – единственный Источник помощи.

## 3. ОСОЗНАВАЙТЕ СВОЮ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ БОГА

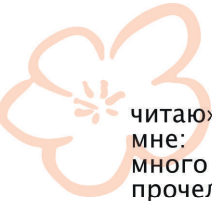
Еще одной чертой характера моей мамы было умение осознавать свою зависимость от Бога. Она понимала, что ее мудрости не хватит для решения проблем, и обращалась за помощью к Богу в молитве. Он отвечал ей. Это не был явный голос свыше, а скорее убеждение, чувство, которое указывало ей, что нужно говорить и как действовать. Ежедневно снова и снова мама молилась о том, чтобы Бог дал ей мудрости, как мотивировать сыновей к учебе и труду.

Она говорила Богу: «Боже, мне не к кому больше обратиться. Ты – мой лучший Друг. Научи меня, как жить и поступать. Дай мне мудрость, потому что я не знаю, что делать». Она была готова делать все возможное со своей стороны, а в остальном полагалась на Бога. Так поступать она учила и нас.

## 4. БОРИТЕСЬ ЗА СОВЕРШЕНСТВО

Быть успешным – означает бороться за совершенство, и не важно, в какой сфере. Каждый из нас может делать нечто значимое и полезное. Для этого прежде всего нужно развивать свои умственные способности и данные Богом таланты. Часто, беседуя с молодыми людьми об их талантах, я слышу такие ответы: «Я могу петь», «Я умею играть в баскетбол». Они мыслят категориями шоу-бизнеса и зрелищного спорта. Но очень редко я слышу: «Мне хорошо дается математика» или «Я много





читаю». Ни один еще не сказал мне: «Я почерпнул для себя много важного из того, что прочел». А между тем именно эти таланты делают нас уникальными и способствуют достижению успеха.

К сожалению, большинство не задумывается о том, что Господь дал каждому человеку более 14 млрд клеток мозга. Какой смысл Богу создавать такой сложный орган, если Он не ожидает, что человек будет им пользоваться? Я достиг в жизни многого, но мой мозг – такой же, каким он был в мои школьные годы. Никто не пересаживал мне мозг отличника. Никакие достижения не пришли ко мне сами по себе.

Самая важная наша задача – найти в себе данные Богом таланты и развивать их. Человек со здоровым мозгом способен заниматься почти всем, чем угодно, но каждый из нас обладает особыми дарами. И если мы осознаем это, применим их и разовьем, то достигнем вершин в своем деле.



### 5. ОДАВАЙТЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПОЛУЧАЕТЕ

К сожалению, не все правильно понимают значение слова «успех». Для некоторых успех – это достижение высокого уровня материального достатка, и не важно, какой ценой. Эти люди измеряют успех нажитыми миллионами. Мне грустно, когда на встречах со мной школьники и студенты спрашивают: «В каком доме вы живете?», «Сколько у вас кредитных карточек?» и «Есть ли у вас собственный бассейн?» Деньги и то, что за них можно купить, для меня не имеют особого значения. Настоящим успехом я считаю вклад в общество. Вы добились успеха, если можете отдавать больше, чем получаете, если вы все больше и чаще помогаете другим. Вы добились успеха, если стали хорошими родителями, которые вдохновляют своих детей познавать мир и помогают им развивать веру в Бога.

Мама говорила мне: «Одежда неважна. Дома, машины, счета в банках – ничто не имеет значения. Знаешь, что важно? Знания и трудолюбие – вот то, что позволит тебе иметь все». Во время медицинской практики и последующей работы мои наставники своим примером научили меня полностью отдаваться своему делу. Эти люди действительно отдавали другим большую и лучшую часть себя. Их пример меня

вдохновлял. Я внимательно изучал не только истории болезней своих пациентов, но и их жизни, интересовался ими самими. Я понимал, что врач должен оставаться врачом не только в рабочее время, и пообещал себе, что буду готов оказать помощь пациентам в любой момент, когда это потребуется. Особое удовольствие я получал от исследований, испытаний новых технологий, потому что не боялся рисковать и принимать ответственные решения.

### 6. ПОБЕЖДАЙТЕ ГОРДЫНЮ

Наши знания не пойдут нам на пользу, если мы начнем ими гордиться. Не к таким знаниям я призываю вас и ваших детей. Не нужно приобретать знания ради знаний. Когда я стал лучше учиться, мне иногда хотелось подняться на ступеньку выше в общественном мнении. Два года подряд я доказывал всем и каждому, особенно тем, кто раньше смеялся надо мной, какой я молодец. Но вместо того, чтобы признавать мои достижения, одноклассники считали меня невыносимым и высокомерным. К сожалению, они были правы. Я и не заметил, как стал таким. До 11-ого класса я настолько увлекся достижениями ради достижений, что другим было неприятно находиться рядом со мной. Однажды я подумал: «Зачем мне доказывать людям, что я умнее их? Может, мне нужно измениться и прекратить демонстрировать всем свою ученость?»

Мне понадобилось немало времени, чтобы победить в себе стремление быть лучше других. Наконец я понял, что должен стараться приносить людям пользу. Долгое время я не обращал внимания на библейские тексты из книги Притчей о гордости. Но чем больше я читал Библию, тем больше понимал, как Бог ненавидит высокомерие. Особенно мне запомнился один стих: «Гордость человека унижает его, а смиренный духом приобретает честь» (**Притч. 29:23**). Победа над гордостью – это всегда результат борьбы. Если человек достигает успеха и признания, ему придется бороться с собой, чтобы не возгордиться. Я заметил: чем больше у человека способностей, тем меньше он рассказывает другим о своих достижениях. Благодаря хорошему образованию и подготовке я чувствовал себя слишком уверенно, возможно, даже немного самоуверенно.



### 7. МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО И ВОЗРАСТАЙТЕ ДУХОВНО

Меня неоднократно спрашивают, как сохранить физическое и душевное здоровье в современном мире. Врачи все чаще приходят к выводу, что наше выздоровление в большей степени зависит от позитивного мышления, чем от физического состояния или прогнозов. Оптимистичный взгляд может многое изменить. Наше настроение действительно влияет на наше здоровье, мышление и на отношения с другими людьми. Учить детей мыслить позитивно нужно с самого раннего детства. Я не призываю все время улыбаться и повторять по сто раз в день: «Я положительно мыслю». Правильное мышление развивается по мере того, как мы взрослеем духовно. Если мы постоянно сосредоточиваем свои мысли на чем-то плохом, нас трудно назвать здоровыми как физически, так и духовно.

### 8. ДЕЛАЙТЕ ВСЕ, ЧТО МОЖЕТЕ, А НЕВОЗМОЖНОЕ ПОЗВОЛЬТЕ СДЕЛАТЬ БОГУ

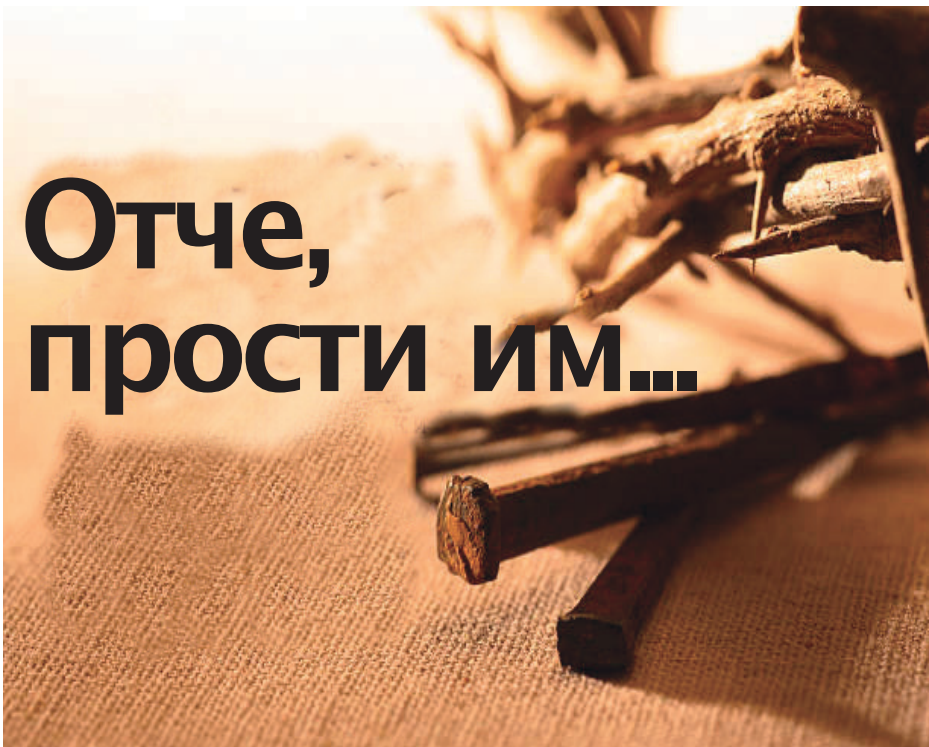
Я очень люблю своих сыновей и хочу, чтобы они стали успешными людьми. Я не могу дать своим детям все на свете, но я устраиваю их жизнь так, чтобы они научились твердо стоять на ногах, уважать других и были полезными для общества. Если я обеспечу их всем, они никогда не достигнут успеха. Мои дети знают, что я люблю их и готов всегда быть рядом. Осмысливая отношения с сыновьями, я понял, что Бог любит меня больше, чем я люблю их.

Полагаясь на Господа, мы становимся талантливей. Я призываю своих детей жить по простым правилам: делайте все, что можете, а Богу позвольте сделать то, что для вас невозможно!

В нашей семье есть так называемый «семейный алтарь». Это утренние часы, в которые мы ежедневно собираемся всей семьей, чтобы помолиться друг о друге и почитать Библию. Иногда непросто выкраивать для этого время. Но этот «алтарь» объединяет нашу семью.

Я рад, что у меня есть возможность помогать людям и восстанавливать их здоровье! Хочу сказать всем: Господь по-прежнему активно участвует в нашей жизни. И настоящее счастье – быть достаточно настойчивым и достаточно покорным, чтобы занять именно то место в служении другим, которое Господь нам определил, ведь для каждого человека у Него – Своя особая миссия.

# Отче, прости им...



«Спаситель не произнес ни единой жалобы. Его лицо оставалось ясным и кротким, лишь крупные капли пота Спаситель на лбу. И не нашлось милосердной руки, которая отерла бы этот холодный предсмертный пот, не было слышно слов сочувствия и преданности, которые могли бы поддержать и ободрить Его.

В то время как воины делали свое страшное дело, Иисус молился за Своих врагов: «Отче! прости им, ибо не знают, что делают». Он думал не о Собственных страданиях, а о грехе Своих гонителей и ужасном возмездии, которое постигнет их. Христос не проклинал воинов, которые так бесчеловечно обращались с Ним. Он не призывал месть на голову священников и правителей, которые радовались, что добились своего. Христос проявил сострадание к их невежеству и грехам. И Он молился о прощении их, «ибо не знают, что делают». Знай они, что истязают Того, Кто пришел спасти грешный род от вечной гибели, их охватил бы ужас и муки совести. Но невежество не снимало с них вины – ведь их долг в том и состоял, чтобы познать и принять Иисуса как своего Спасителя. Некоторые из них впоследствии осознают свой грех, покаются и обратятся. Некоторые не пожелают каяться, и молитва Иисуса о них не исполнится. Но несмотря ни на что Божий план должен был вскоре осуществиться.

Иисус завоевывал право быть Ходатаем за людей перед лицом Отца.

Эта молитва Христа за Своих врагов охватывала весь мир. Она относилась к каждому грешнику, в какое бы время он ни жил – от начала мира до конца времен. На всех лежит вина за распятие Сына Божьего. Всем безвозмездно предлагается прощение. Каждый может примириться с Богом и наследовать жизнь вечную» (Э. Уайт. Желание веков, с. 744, 745).

*«Иисус никогда не утаивал ни единого слова истины, но высказывал ее всегда с любовью. В общении с людьми Иисус проявлял величайшую тактичность и внимательность. Он никогда не был груб, суров без нужды, никогда не причинял ненужной боли легко ранимой душе и не порицал человеческих слабостей. Он говорил истину, но говорил ее всегда с любовью» (Э. Уайт. Путь ко Христу, с. 12).*



## ПОЧЕМУ СМЕРТЬ?

«Живые знают, что умрут, а мертвые ничего не знают, и уже нет им воздаяния, потому что и память о них предана забвению» (Еккл. 9:5).

До грехопадения Вселенная не знала, что такое смерть. Нигде и никогда в Божьей бескрайней Вселенной ничего не теряло жизни.

Некоторые обвиняют в появлении смерти Творца. Кто-то считает, что смерть – это слишком тяжелое, слишком сильное, слишком большое и жестокое наказание за незначительный проступок первой пары и что первые люди вообще были невольными жертвами великого врага, ослепленные и увлеченные своим любопытством.

Но в таких рассуждениях не учитываются два серьезных факта. Первый заключается в том, что дерево познания добра и зла было дано как возможность выбора и испытание их верности, а не как искушение к непослушанию.

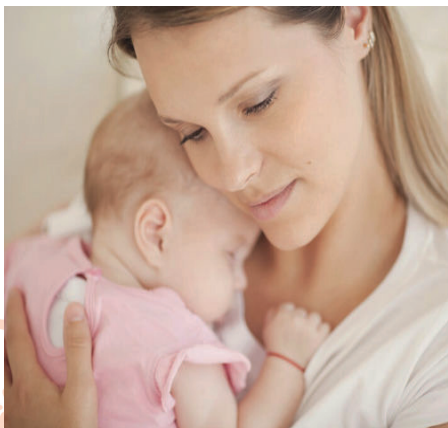
У первой пары было право выбора. Бог не создал их роботами, механически исполняющими волю Творца без права на ошибку. Первые люди предали Бога и стали соучастниками восстания, поднятого падшими ангелами. Участники этого восстания не могут сохранять невинный нейтралитет или безобидное любопытство – в этом серьезный вызов. Сегодня, как и тогда, из-за греха многие люди выбирают тьму вместо света, свои желания вместо воли Божьей, грех подталкивает творение к мятежу против Творца.

Второй факт говорит о том, что грех в любой форме, каким бы незначительным он нам ни казался, является разрушительным. Он заразителен, настраивает человека против Бога. Смерть стала необходимым наказанием за грех, потому что он является опасным вирусом, быстро разрушающим и приводящим к неминуемой гибели. Убрать смертельное возмездие означает сделать зло бессмертным, увековечить вселенский хаос.

Когда первая пара согрешила (хотя ее никто не заставлял этого делать), Бог был вынужден совершить то, чего не хотел, – вынести смертельный приговор. Это плохая новость. Но есть и хорошая – смерть была не последним Его решением. Он предусмотрел план, настолько милостивый, что превосходит любое человеческое понимание. Небесный Отец решил послать Своего Сына, чтобы исправить наши ошибки и восстановить потерянное бессмертие.



# СЕРДЦЕ МАТЕРИ



**В** древние времена женщины часто рожали в неприспособленных для этого условиях, особенно в сельской местности. Иногда роды заставляли их прямо на поле или в дороге. В таких обстоятельствах женщине ничего не оставалось, как завернуть новорожденного в подол и положить себе на грудь.

С улучшением качества жизни женщинам представилась возможность рожать в более комфортных условиях. Однако то, какой будет дальнейшая судьба новорожденного, по-прежнему во многом определяется тем, сможет ли он находиться в непосредственной близости к матери в первые часы своей жизни. Разумеется, на то существуют веские причины. Наука доказала, что этот, казалось бы, незначительный факт, очень важен для эмоционального развития малыша. Дело в том, что за девять месяцев пребывания в утробе матери ребенок привыкает к определенным условиям жизни. Но самое главное – он привыкает к биению маминого сердца, к его характерному ритму.

Для него этот фактор помогает определить, все ли нормально в его «маленьком мире». Когда же ребенок выходит из утробы, он переживает колоссальный стресс! Отрезается пуповина, начинают работать легкие, он попадает в другую атмосферу. Этот список могут продолжить физиологи и педиатры. Но самое страшное: ребенок перестает слышать биение маминого сердца, стук, который был гарантом комфорта и покоя. Поэтому так важно сразу же приложить новорожденного к груди, чтобы он услышал биение маминого сердца и успокоился. Вокруг все новое, а стук прежний,

значит, все нормально. А об остальном, позаботится мама. Кормление грудью облегчает процесс адаптации, пока ребенок окончательно не освоится в этом мире. Проходит время, и малыш больше не тянется к груди. А биение маминого сердца должно приобрести другой характер. Теперь ребенок должен «слышать» мамино сердце в заботе, воспитании и наставлении. Впоследствии это «биение» мать и ребенок могут чувствовать «через годы и расстояния». Когда со стороны матери сын или дочь чувствуют непрерывающуюся заботу и любовь, для них это означает, что все нормально в этом мире, теперь уже взрослом.

Царь Давид говорит: «...Душа моя была во мне, как дитя, отнятое от груди» (Пс. 130:2). Эти слова рисуют перед нами потрясающую картину той духовной реальности, которая многие годы ускользала от нашего взора. Человеческой душе, оказывается, очень важно слышать биение Божьего сердца, чувствовать его ритм и характерный стук. Когда душа теряет из виду Господа, она становится растерянной и беспомощной, как дитя, отнятое от груди.

Данный факт делает важными наши близкие отношения с Богом. Одни поняли это и обрели в Господе душевный покой. Другие отказались понимать и по сей день не имеют мира в сердце. А ведь все послания любви написаны апостолом Иоанном, тем, кто на Вечере Господней был у сердца Иисуса!



Михаил Юнаковский

## ШТОРМ И ДЕРЕВО

В детстве я с жалостью наблюдал, как сильный ветер раскачивает и гнет деревья. Иногда я видел их, поваленных бурей, вырванных с корнем. И я считал, что ветер – враг всех деревьев.

Позже приходилось слышать о деревьях и о буре, которая как бы побуждает растения укрепить корневую систему, позволяет улучшить доступ кислорода к корням и стряхнуть с себя отмершие части своей кроны. Это побуждает к размышлению на духовную тему.

На мой взгляд, не на все деревья буря воздействует им во благо. Чтобы свалить ель, достаточно небольшого шторма. Почему? Потому что у елей корни не идут в глубину. Они в основном растут вширь в плодородном слое почвы. Можно сказать, что ель избрала более легкий путь обеспечения питательными веществами – почву, в которой не надо прилагать много усилий, чтобы добыть хорошее пропитание. Но так как ее корни неглубокие, то и опора у нее слабая. Ель упадет при сравнительно небольшой буре.

О других деревьях можно сказать, что буря их укрепляет, потому что они «потрудились» и своими корнями проникли глубоко в твердые слои почвы, как, например, пальма. Такие деревья, какой бы силы ни был ураган, гнутся до земли, но не падают. И стоит ветру утихнуть, как вновь их зеленая пышная и красивая крона укрывает в своей тени усталых путников.

Можно сделать вывод: христиане, которые с виду подобны могучей ели, но неукорененные в Писании, вера которых зиждется на эмоциях, на практике неустойчивы, легко поддаются обольщению и сомнительным верованиям, слепо следуют за лидерами, а при гонениях и других проблемах скоро ослабевают и падают.

Вера же того, кто вникает в себя и в учение, исследует Библию и находит в ней ответы на свои вопросы, делает ее источником, из которого человек черпает силы для преодоления трудностей. Кто постоянно общается с Богом посредством молитвы, тот даже в трудные моменты жизни не унывает, в испытаниях закаляется, совершенствуется. Он устоит при любой буре, как дуб, выросший на скале, как дом, основанный на камне.

«Блажен муж, который не ходит на совет нечестивых, и не стоит на пути грешных, и не сидит в собрании развратителей. Но в законе Господа воля его, и о законе Его размышляет он день и ночь! И будет он как дерево, посаженное при потоках вод, которое принесит плод свой во время свое и лист которого не вянет, и во всем, что он ни делает, успеет. Не так нечестивые: но они как прах, возметаемый ветром. Потому не устоят нечестивые на суде и грешники в собрании праведных. Ибо знает Господь путь праведных, а путь нечестивых погибнет» (Пс. 1:1-6).

# ПОЧЕМУ В ЛЮБВИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ПРОБЕЛЫ

Карен Ф.

В то время как большинство родителей действительно любят своих детей, сами дети не чувствуют этой любви. Особенно это проявляется, когда родители слишком усердствуют с защитой и контролем. Давайте рассмотрим подобное поведение родителей.

## Воспитание «матери-наседки» приводит к негативным последствиям. Излишняя защита:

- угнетает детей;
- препятствует им становиться сильными, независимыми взрослыми;
- делает детей неспособными к завоеванию доверия;
- делает их неспособными принимать здравые решения;
- препятствует детям учиться на ошибках.

## Один из родителей – «армейский сержант» (излишний контроль)

Когда один родитель – «армейский сержант», то он управляет своей семьей очень строго: устанавливает правила и нормы, выкрикивает команды. Дети в такой семье часто растут в страхе. У них формируется мнение, что взрослые опасны. Одно из отрицательных воздействий такого поведения родителей – заниженная самооценка детей. Они думают о себе: «Я плохой»; «Никто меня не любит»; «Я неудачник»; «От меня никакой пользы».

Командование и допросы – типичное поведение родителей, если они «армейские сержанты». Каждый день детям дают тысячи команд и задают множество вопросов. Излишний контроль со стороны родителей часто:

- ведет к сопротивлению, злобе и всплеску эмоций;
- приводит к ненужным конфликтам с детьми;
- заставляет детей думать, что успех приходит только посредством достижений и совершенства во всем;

- делает детей рабами вредных привычек.

Вот некоторые последствия излишнего контроля:

- У детей появляются проблемы во взаимоотношениях.
- Они во всем винят себя.
- Дети не хотят подчиняться или становятся пассивно-агрессивными.
- Они слишком переживают о том, что о них подумают другие.
- Дети не могут организовать свой досуг.

## «Синдром "мама/папа Дисней"» (излишнее потакание).

В то время как «диснеевский папа» – это термин словаря, обозначающий разведенного отца, ведущего себя так, будто дети на постоянных каникулах, излишне потакающие родители разрешают все, чего ни попросят их дети: игрушки, одежду, даже особые преимущества.

Пытаясь осчастливить и обезопасить детей, такие родители не знают никаких ограничений. Дети в таких семьях не способны устоять перед реалиями и разочарованиями жизни.

В Библии есть предостережения относительно излишнего потакания. В книге *Притчей 19:18* сказано: «Наказывай сына своего, доколе есть надежда, и не возмущайся криком его». Обычно дети, которым потакают, обладают следующими характеристиками:

- эгоистичны;
- имеют гипертрофированное чувство собственного достоинства;
- им не хватает самообладания;
- импульсивны.

Если вы даете детям все, чего бы они ни пожелали, вы не готовите их к ответственности во взрослой жизни. Излишнее потакание впоследствии приведет к недовольству, неудовлетворенности и жадности.

Чем больше они получают, тем больше им хочется. С каждой новой игрушкой новизна теряется все быстрее и быстрее.

Дети, которым потакают, считают домашние обязанности скучными и отказываются их выполнять. Их раздражает, если им в чем-то отказывают. Если родители занимают твердую позицию и стоят на своем, то ребенок может упасть в обморок, биться в истерику или еще как-либо пытаться проявить контроль над своими родителями. Приходит время, и такие родители расстраиваются, сердятся, обижаются, что их ребенок стал настолько испорченным. Даже после всего этого очень часто родители не могут сказать «нет». Это единственный известный им способ дарить и получать любовь.

## ПОЧЕМУ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ИЗЛИШНЕЕ ПОТАКАНИЕ?

Причин излишнего потакания детям много. Люди просто повторяют то, что происходило с их родителями, или то, как их воспитывали в семьях, где также практиковалось излишнее потакание. Оно может быть следствием того, что родители чувствуют вину перед детьми за недостаточное количество времени, проведенное с ними. Причиной могут быть более глубокие проблемы, исходящие из детства самих родителей, например, неприятие или лишения, которые они испытали. Важность баланса. Детям нужна структурированность и ответственность. Без этих качеств они могут стать неуверенными, раздражительными и скукающими.

С самого раннего детства нужно формировать в детях правильные привычки. Многие пренебрегают своим долгом в первые годы жизни детей, думая, что когда они повзрослеют, тогда они изо всех сил начнут подавлять в них злое и воспитывать доброе. Но эту работу следует начать тогда, когда родители качают своих младенцев на руках. Им нельзя баловать детей и всячески потакать им, но нельзя и злословить

их. Твердость, решительность и последовательность во взаимоотношениях с детьми дадут наилучшие результаты.

Никогда родители не должны позволять ребенку брать над собой верх. Им нет необходимости без крайней надобности применять жесткие меры для поддержания авторитета. Спокойствие, твердость и доброта, убеждающая ребенка в вашей любви, сделают свое дело.

#### Практические советы для правильных взаимоотношений с детьми:

- Уделяйте семье надлежащее внимание.
- Вместе планируйте время.
- Будьте оптимистичны, говорите о положительном, выражайте любовь и заинтересованность.
- Решайте проблемы вместе.

- Вспоминайте о счастливых моментах.
- Делитесь своими переживаниями с детьми. Просите ребенка помочь вам.
- Интересуйтесь хобби вашего ребенка, не контролируя его чрезмерно. С радостью позволяйте ребенку развивать свои умения, не управляя всем или пытаясь взвалить на него то, что не получилось у вас в детстве.
- Займитесь благотворительной деятельностью.

Дорогие родители, никогда не забывайте о безусловной любви, описанной в Библии. Это означает любить, несмотря на недостатки и ошибки, любить безусловно. Такая любовь объективна и сосредоточена на благосостоянии детей, их способностях, личном выборе в профессиональном развитии и т. д. Безусловная любовь стремится к молитве и исследованию Библии, к

Божественной мудрости, чтобы знать, когда проявить твердость или гибкость.

Безусловная любовь – это Божественный принцип, который, проявляясь в семейных взаимоотношениях, становится результатом «жизни с избытком», о которой говорит Иисус.



#### ИССЛЕДОВАТЕЛИ НАЗВАЛИ ПРОДУКТЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ПОЯВЛЕНИЕ АКНЕ

Ученые провели исследование, анализирующее как внешние, так и внутренние факторы, которые могут повлиять на появление акне. Во многом наличие акне зависит от продуктов, присутствующих в рационе человека.

Итоги научной работы были представлены в рамках встречи ученых на 28-м Конгрессе EADV в Мадриде. В исследовании оценивалось воздействие различных факторов у более чем 6,7 тысячи

участников из шести стран Америки и Европы.

Результаты показали, что люди, страдающие акне (48,2%), значительно больше употребляли молочные продукты по сравнению с лицами без такового (38,8%). Разница была также статистически значимой для сладкой газировки или сиропов (35,6% против 31%), выпечки и шоколада (37% против 27,8%), сладостей (29,7% против 19,1%). Оказалось, что 11% страдающих акне потребляют протеиновые добавки, а 11,9% – анаболические стероиды.

Помимо пищевых привычек у участников с акне также чаще наблюдалось воздействие загрязнения или стресса по сравнению с контрольной группой. Исследование показало, что у людей с акне были более распространены грубые методы ухода за кожей. По оценкам экспертов, акне страдает каждый десятый человек, что делает проблему восьмым по распространенности заболеванием в мире.

*Источник: [www.orthodox.od.ua](http://www.orthodox.od.ua)*



# ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

**З**доровье наших детей школьников каждый день подвергается нештучным нагрузкам. Занятия в школе требуют усидчивости и внимательности. Ребёнок в течение дня нередко испытывает стресс. Оказывается, справиться с этим ему помогает и правильно организованное питание.

Есть продукты, однозначно причиняющие вред. Это продукты с высоким гликемическим индексом — сладости, мёд, варенье. Содержащийся в них сахар, попадая в организм, очень быстро всасывается в кровь. Хоть ребёнок и получает сразу же порцию энергии, это очень вредно. Во-первых, резкие скачки инсулина истощают поджелудочную железу, повышается риск развития сахарного диабета. Во-вторых, после приёма этих продуктов у ребёнка быстро пропадает чувство сытости. И в-третьих, эти продукты не содержат всех необходимых витаминов.

Помимо вышеописанного, продукты с высоким гликемическим индексом приводят к юношеским угрям, диабету, снижению иммунитета, повышенному риску рака поджелудочной железы и др.

Пирожные, конфеты, печенье, мороженое, газированные напитки, фастфуд, чипсы, соки, зефир, пастила, даже белые пышные булочки относятся к таким продуктам. Такие продукты негативно влияют на весь организм в целом.

Продукты же с низким гликемическим индексом дают нам, помимо углеводов, витамины и ощущение сытости. Это фрукты, злаки, орехи, ягоды. С помощью питания можно влиять и на настроение ребёнка, и на его учёбу. Все знают про пользу витамина С и кальция. Поговорим и о других веществах. Омега-3 кислоты, йод, витамины группы В, фолиевая кислота обеспечивают слаженную работу нервной системы. Омега-3 кислоты снижают агрессивность в поведении ребёнка. Витамины группы В хорошо влияют на память.

Фолиевая кислота уменьшает депрессивные состояния.

Её много содержится в бананах, томатах, брокколи. Йод влияет на щитовидную железу. Его много в йодированной соли, фейхоа, морской капусте.

Особое внимание нужно обратить на режим питания школьника. Если с режимом всё хорошо, то желудок в определённое время вырабатывает желудочный сок, пища хорошо усваивается, и нервная система получает всё необходимое. Если режим нарушен, зачастую пищеварительная система не готова к переработке пищи, и нервная система не получает всего необходимого. Отсюда неадекватное поведение ребёнка.

**Завтрак, обед и ужин должны быть обязательно.**

**Завтрак** должен быть полноценным, ведь именно с утра ребёнку предстоят большие нагрузки. И уже на первом уроке головной мозг нуждается в углеводах. При отсутствии завтрака до уроков успеваемость будет снижаться. Оптимальный завтрак школьника — злаки, фрукты, орехи, бобовые + молочные продукты или его заменители. Либо геркулесовая каша с добавлением фруктов и орехов, либо сухие злаки.

**Дети любят красивую еду.** У них развита зрительная память, они любят всё красивое. Поэтому сервировка имеет колоссальное значение, можно овощи и фрукты выложить оригинально, например, в виде фигурок животных.

**В обед** обязательно первое блюдо. Наша гормональная система так устроена, что выработка гормонов сильнее всего с утра, а с обеда она идёт на спад, поэтому нужно съесть то, что всосётся быстро, вместе с питательными веществами, и даст ощущение сытости.

**Ужин** школьника должен быть не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до сна, и состоять из молочной и/или растительной пищи. Ребёнок должен отдыхать, а поздний ужин мешает сну.

Ни в коем случае нельзя переводить ребёнка на двухразовое питание. Если есть нужда во втором завтраке или в полднике, то это должны быть фрукты и злаки.

Чтобы выработать у детей правильные принципы питания, нужно, в первую очередь, уделить этому внимание. Ведь часто у детей формируются неправильные стереотипы питания. Например, конфетка ассоциируется с праздником, а не с тем, что будет болеть зубы. Этого не должно быть.

Нельзя ругать ребёнка во время еды, нужно проявлять заботу и внимание и постараться, чтоб он понимал, для чего нужно правильно питаться. Например: «Чтобы глазки хорошо видели, нужно кушать чернику», «Чтобы животик твой не болел, дадим ему каши». Необходимо объяснять и формировать правильное представление о еде с раннего возраста. Ведь Бог не зря дал нам эти продукты в пищу, чтобы мы были здоровыми, красивыми, радостными. И передавали эту радость и благодарность нашим детям, с которыми, к сожалению, часто начинаем ругаться за столом, потому что они что-то не едят и капризничают.

Пережевывание пищи начинается в ротовой полости, поэтому необходимо тщательно и долго пережевывать пищу. Необходимо показывать пример пищевого поведения. Например, после каждого кусочка положить ложку или вилку на стол, чтобы она не отвлекала гиперактивного ребёнка, и сосредоточение было максимальным. Ни в коем случае нельзя запивать пищу. Воду нужно пить между перерывами пищи.

Пусть правильное питание поможет не только сохранить здоровье вашему школьнику, но и улучшить его поведение и успеваемость.

Статья подготовлена Ольгой Фроловой по материалам цикла программ «Живой источник» ТРК «Три Ангела».

## ПОЛЕЗНАЯ ЗЕЛЕНЬ



### ПЕТРУШКА

Культивировать это растение начали еще в Древнем Риме, с тех пор петрушка стала поистине интернациональной приправой. Содержит железо, медь, кальций, каротин, витамин С. Свежая петрушка улучшает пищеварение, рекомендуется при гастрите и язвенной болезни; настой из листьев применяют при невралгии и спазмах. Ценное качество: в сушеном виде растение не теряет своих

полезных свойств. Обыкновенная петрушка ароматнее кудрявой.

### ЛИСТОВОЙ САЛАТ



Листовые салаты успокаивают нервную систему, улучшают сон и пищеварение, выводят холестерин. Кроме того – это настоящая кладовая витаминов (А, С, группы В и др.), органических кислот (щавелевая, янтарная, лимонная), минеральных солей и микроэлементов. Перед употреблением листья салата рекомендуется обсушить, поскольку вода ухудшает его вкусовые качества. Салат не рекомендуется долго хранить: за один день он теряет около 30% витамина С.

### УКРОП



Привычный укроп не только делает вкус блюда более насыщенным, но и обогащает витаминами и минералами (калий, кальций, фосфор, магний), в нем много аскорбиновой кислоты и каротина. Свежая зелень укропа

при тепловой обработке теряет свой аромат, поэтому кладите ее в блюдо, когда оно уже готово.

А вот сушеные семена укропа хорошо ароматизируют блюдо как раз при длительном нагревании, добавляйте их в самом начале варки.



### ЛУК-ПОРЕЙ

Его можно есть в свежем, вареном, жареном и тушеном виде. Лук-порей менее острый, чем репчатый лук, поэтому применяется в диетическом питании. В пищу идут молодые листья и отбеленные ложные луковицы. Содержит соли калия, железо, цинк, каротин, витамин С, количество которого при длительном хранении увеличивается на 30 – 40%. Лук-порей рекомендуют при авитаминозе, нарушении обмена веществ, малокровии, переутомлении, показан людям с больной печенью, страдающим ревматизмом, атеросклерозом, подагрой.



### КРАПИВА

Особенно ценны молодые листья. Крапива содержит витамины С (в несколько раз больше, чем в лимонах), К и В, каротин, минералы (кальций, фосфор, магний, железо), ценные аминокислоты. Содержащиеся в крапиве полезные вещества позволяют поддерживать высокую работоспособность, быстро восстанавливать силы после болезни и тяжелой работы.



Источник: <https://sokrsokr.net/poleznaya-zelen/>



**Виргилий Крифт** сказал: «Весна показывает нам, что может делать Бог из грязного и тусклого мира!»



### Переходим на зеленый!

Весна имеет силу вернуть к жизни растительный мир. Ветки, листья, цветы и травы снова украшают пейзаж и готовят нам укрытия в тени от летней жары, которая не заставит себя ждать. Один только их вид поднимает нам настроение. Но для тех, кто борются с городской жарой, растения являются не только усадой для глаз, они обеспечивают баланс против высоких температур летом. Американское Агентство по Защите Окружающей среды указывает, что благодаря растительности летом температуры в больших городах могут быть ниже на 12 градусов.

### Продолжительная свежесть!

В прошлом остались замороженная еда, фрукты и овощи из теплиц, без вкуса. Весна приносит на наших тарелках прелестные цвета и запахи. Салат, щавель, зеленые лук и чеснок, клубника или черешня готовы дать аромат нашим трапезам. Всем известно, что фрукты и овощи полезны для нашего здоровья. Но на этом их польза не оканчивается. Исследование, проводимое в

2016 г. в Австралии, на 1200 субъектах, показало, что те из них, которые употребляли больше фруктов и овощей, были более счастливы и благодарны. Если они их потребляли более 8 порций в день, уровень удовлетворенности субъектов был равен чувству безработного, который находит хорошую работу.

### Цветущая жизнь!

Весной цветы выставляют всю коллекцию прелестных цветов и ароматов. Это прекрасная новость для всех нас, тем более что раскрыта взаимосвязь между цветами и счастьем. В 2008 г. опрос среди пациентов в больнице выявил, что цветы в палате способствовали снижению боли и подавленности. Исследование, проводимое Университетом Реджерса, показало, что все те, кто получали букет цветов искренне улыбались, без единого исключения. Эффект цветов на настроение не является кратковременным, а продолжается на протяжении до нескольких дней.

### Весной крадут только ... сердца!

Кажется, и преступники становятся более сентиментальными с

появлением первых почек.

Не ясно, что именно смягчает их жестокие сердца, но группа исследователей заметили, что весной уровень преступности снижается. Может быть, дни становятся длиннее, и темнота уже не может скрыть их действия, а может неотразимый аромат цветов. Ясно только, что весной преступность снижается на 27%.

### Поддержка для спорта!

Весна приносит с собой все условия для занятий спортом. Никто не может сказать уже: на улице холодно, ветер, я истощен. Хорошо заниматься спортом в любое время года, но с приходом теплой погоды мы можем ощутить все преимущества движения на свежем воздухе. Всезнающие исследования доказывают, что движение на свежем воздухе приносит больше пользы, чем в закрытых помещениях. Сжигается больше калорий, освобождается накопленное напряжение. Весна дает нам все поводы найти радость полноценной жизни!



# ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ

ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ „SPERANȚA” ИЗ СЭРАТА НОУЭ



## ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПАЦИЕНТКИ АНАСТАСИИ КАСАРЕЧ

Здравствуйте! Меня зовут Анастасия Касареч, живу в Румынии, регион Доброже. Я приехала в этот санаторий чтобы поправить свое здоровье. На меня произвело большое впечатление межличностное отношение и индивидуальное внимание, проявленное ко мне. Мои ожидания полностью оправдались. Также, меня впечатлило то, что каждая процедура начинается с молитвы. Мне очень понравились уроки о здоровье, о жизни и о духовном. Еда здесь очень вкусная, я участвовала в мастер-классах по приготовлению пищи. Процедуры очень полезны для здоровья, а все терапевты, которые их проводят очень вежливы. Очень благодарна врачу, прописавший мне такие процедуры. Я желаю, чтобы люди послушались моих советов и приехали в санаторий «Надежда» в Сэрата-Ноуэ. Я тоже вернусь сюда при первой возможности.

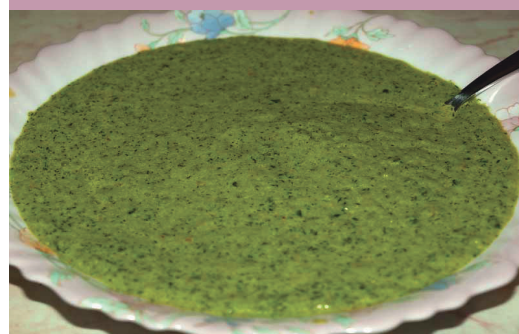
## ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПАЦИЕНТКИ ВАЛЕНТИНЫ КИСТОЛ

Приветствую вас! Меня зовут Валентина Кистол, живу в Пересечине. После разговора с моей сестрой я узнала про центр здоровья «Надежда» из Сэрата Ноуэ. Именно потребность в таком лечении, режиме и питании побудили меня приехать сюда.

Если честно, я знала, что здесь будет хорошо, но не настолько. То, что я здесь увидела, намного, намного превзошло мои ожидания. Мне даже трудно сказать, что поразило меня больше всего: чистота и комфорт, отборная еда, разнообразная и свежая, весьма питательная, приготовленная высококлассными поварами, или очень, очень хорошие процедуры, проводимые компетентными терапевтами. Мне лично попался отличный терапевт, меня очень впечатлила ее доброта. Я очень высоко оцениваю ее компетентность, также как и других терапевтов. Высокую оценку даю и местному врачу, благодарна за очень хорошие результаты за столь короткое время. Отдельное спасибо и капеллану этого центра, который вместе с врачом каждое утро и вечер поднимали наше настроение и пополняли наши знания в очень приятной и интересной форме. Благодарность и низкий поклон! Высокую цену и чистый лесной воздух, также и улыбки, которые так хотелось бы увидеть и в других местах; они также помогли нам сбросить 6–7 кг. веса вместе с холестерином и сахаром в крови, которые уходят с сопровождающими их болезнями. Но спортивный гимнастический зал помогли в неменьшей мере.

Советую всем приехать в этот центр, как больным, так и здоровым. Я планирую посетить снова этот центр здоровья, как только появится возможность, если будет на то воля Бога.

# РЕЦЕПТЫ



## ЗЕЛЕНый СУП

### СОСТАВ

- 2 большие луковицы
- 5 средних картофелин
- 1 стакан тофу
- 4 столовые ложки растительного масла
- 1/2 чайной ложки куркумы
- 1 столовая ложка разных приправ
- 2 стакана рубленой крапивы
- 1 пучок зелени укропа
- 1 пучок зелени петрушки
- 6 стаканов овощного бульона.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук мелко порезать, всыпать в глубокую сковороду, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до полного испарения жидкости. Затем добавить масло. Потушить ещё 5 минут. Тофу размять вилкой и выложить на сковороду, добавить приправы и куркуму. Тушить 5 минут, периодически помешивая. Масса должна получиться красивого жёлтого цвета.

В кастрюлю влить бульон, сварить в нём картофель, порезанный кубиками, и затем добавить размятый тофу. Дать закипеть, посолить, в конце добавить мелко порезанную зелень и выключить.

## 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.centrusperanta.md](http://www.centrusperanta.md)  
[www.facebook.com/centrusperanta](https://www.facebook.com/centrusperanta)

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



### РАСПИСАНИЕ БЛИЖАЙШИХ ЗАЕЗДОВ 2020:

5 апреля – 16 апреля  
26 апреля – 7 мая  
10 мая – 21 мая  
24 мая – 4 июня  
7 июня – 18 июня  
21 июня – 2 июля  
5 июля – 16 июля

Сэрата Ноуэ, р. Леова



### УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР „ЖИЗНЬ С ИЗЫТКОМ” 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

  
**STILIMED**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

предлагает высококачественное медицинское обслуживание для всех возрастов!

предлагает консультации специалистов в сл. областях:



КАРДИОЛОГИЯ  
ЭНДОКРИНОЛОГИЯ  
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ  
УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА  
МЕДИЦИНСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ  
КИНЕТОТЕРАПИЯ  
ЛОГОПЕДИЯ

НЕВРОЛОГИЯ  
ПЕДИАТРИЯ  
ПСИХИАТРИЯ  
ПСИХОЛОГИЯ  
РЕВМАТОЛОГИЯ  
СТОМАТОЛОГИЯ  
УРОЛОГИЯ

Запись по тел.:  
**022 99 09 30, 069 830 777**

Общественный транспорт  
к медицинскому центру STILIMED:

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

Автобус: 5, 23  
Троллейбус: 13, 16, 21, 23, 24, 26  
Маршрутка: 113, 116, 117, 123, 129,  
140, 166, 191

[www.stilimed.md](http://www.stilimed.md)

### ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ЦЕРКВИ ХРИСТИАН АДВЕНТИСТОВ СЕДЬМОГО ДНЯ РМ

Ответственный за выпуск – директор отдела издательского служения Униона Церквей Молдовы – Станислав Бекчиу

Материал газеты «Сокрытое Сокровище» печатается с разрешения Издательства «Джерело Життя».

Главный редактор: Скурту Анна  
Дизайн: Василий Русу  
Печать: Издательство “Tipografia Centrală”  
Тираж: 15000 экз.

Адрес редакции: «Сокрытое Сокровище», Отдел Информации, Молдавский Унион Церквей Адвентистов Седьмого Дня, MD-2070, г. Кишинев, шос. Хынчешть 136/1, тел.: 022 731693, факс: 022 723170

[www.adventist.md](http://www.adventist.md)

Контактные данные  
распространителя: