

ПЕРВАЯ
ЗАПОВЕДЬ

2

ЛЮБОВЬ,
ПОХОЖАЯ
НА... ТРУД?

5

СИЛА
РОДИТЕЛЬСКОЙ
МОЛИТВЫ

8

ISSN 1857-4378

5/2018

СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ

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



12

НАДЕЖНЫЙ
ПОКРОВ

15

ПУДИНГ
ИЗ ТЫКВЫ
И ЯБЛОК



ПЕРВАЯ ЗАПОВЕДЬ

Владимир Алексеев



Закон Божий – это основа развития и благополучия семьи, отдельной личности и всего человеческого общества как условия порядка и дисциплины как на Небе, так и на Земле. Первая заповедь Закона Божьего гласит: «Я Господь, Бог твой, Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства; да не будет у тебя других богов пред лицом Моим» (Исх. 20:2, 3). Как красиво, величественно и торжественно начинается первая заповедь! Бог – наш Творец и знает, в чем мы ежедневно нуждаемся (Мф. 6:32). Это сознавал псалмопевец Давид, когда молился: «Господи! Ты испытал меня и знаешь... Еще нет слова на языке моем, – Ты, Господи, уже знаешь его совершенно» (Пс. 138:1-6). В первой заповеди Бог представляет Себя народу – Кем Он является для них. В Евангелии от Иоанна 8:25 на вопрос иудеев: «Кто же Ты?», – Иисус Христос ответил: «От начала Суший». Это один из текстов Писания, подтверждающий, что Христос – Бог, говоривший с Моисеем и Авраамом (Ин. 8:56-58).

Во фразе «Я Господь, Бог твой» слово «Бог» на древнееврейском языке звучит «Элохим» и имеет форму множественного числа. Важно отметить, что первая глава книги Бытие, в частности, такие выражения, как «и Дух Божий носился над водою» и «сотворим человека по образу Нашему и по подобию Нашему», свидетельствуют, что эти Личности, совещающиеся между Собой, представляют собой три Личности одного единого Божества. Как в творении Земли и человека на ней, как в Плана спасения человека из рабства греха (Ис. 48:16; 1 Пет. 1:18-20), так и в освобождении израильского народа из египетского рабства участвовали три Личности единого Бога – Отец, Сын и Дух Святой.

Слова первой заповеди побуждают к размышлению. Если Господь, выведший евреев из египетского рабства, является не только Богом евреев, но и Богом всех народов, населяющих Землю (Ис. 56:6-8); если Священное Писание, написанное Божьими пророками и апостолами, предназначалось для всех народов, языков и племен (Мф. 24:14; Откр. 14:6, 7); если принципы Десятизакония, провозглашенные и записанные Богом на Синае, распространяются на все чело-

вечество и на все времена и эпохи как эталон истины и руководство в жизни каждого человека в отдельности и всего человечества в целом, – тогда возникает неожиданный вопрос: относятся ли слова заповеди «Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства» к нам, жителям XXI века христианской эры? Не кажется ли, что эти слова первой заповеди сильно устарели, и, может быть, ее нужно переписать заново, чтобы она соответствовала нашему времени?! Именно так сделали некоторые религиозные деятели, изменив первую заповедь Божьего Закона так:

«Я Господь, Бог твой. Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим». И никакого упоминания о египетском рабстве!

А Библия учит: к тому, что Бог сделал, сказал или написал, нельзя что-то прибавлять или убавлять (Откр. 22:18, 19). Господь все делает так, чтобы люди благоговели перед лицом Его (Еккл. 3:14) и силой, полученной от Него, соблюдали то, что Он сказал или написал (Лев. 18:3-5; 1 Ин. 5:3). Слова первой заповеди Закона Божьего касаются и нас, жителей XXI столетия. Откровение 11:8 говорит, что наш мир в духовном смысле является Содомом и Египтом, где и Господь наш распят. Если Содом и Египет духовно представляют наш грешный мир, тогда слова заповеди «Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства» для нас, христиан XXI века, несут очень важную весть: Господь вывел нас из духовного Содома и из духовного Египта. Содом – это символ морального рабства, распущенности и разврата, духовной и физической деградации и всякого безрассудства (Быт. 19; Рим. 1:23-28). Египет – символ многобожия, идолопоклонства, а также безбожия.

Апостол Павел в Послании к ефесянам 2:2, 3 напоминает христианам их прошлое: они тогда жили по обычаям мира, то есть по обычаям духовного Содома и духовного Египта, по воле князя тьмы и сознательно или неосознанно выполняли его волю. Но теперь, когда Господь вывел из содомского и египетского греховного рабства, «не участвуйте в бесплодных делах тьмы» (Еф. 5:10-12). Апостол Петр обращается к христианам с таким же призывом: не допускать, чтобы их жизнь складывалась под влиянием

прежних похотей, владевших ими во время их мирской жизни, «но, по примеру призвавшего вас Святого, и сами будьте святы во всех поступках. Ибо написано: «будьте святы, потому что Я свят»» (1 Пет. 1:14-16). Апостол ссылается на ветхозаветную книгу Левит 11:44, 45, на страницах которой неоднократно встречается Божий призыв к святости. Израильский народ должен был понять, что настоящей целью их исхода была их святость. Они должны были быть у Бога «царством священников и народом святым» (Исх. 19:5, 6) в повседневной жизни, в быту. «Будьте святы, ибо свят Я, Господь Бог ваш», – эти слова были обращены ко всем и каждому, независимо от возраста или пола, ко всем членам общества Господнего. Святость, о которой говорится в книге Левит и на которую ссылается апостол Петр, вполне достижима (1 Пет. 2:9). Но существует условие: ее нужно возжелать, к ней нужно стремиться и черпать от Бога силу, чтобы ее достичь (Рим. 6:22). Вдохновенное Слово призывает нас, христиан: «Старайтесь иметь мир со всеми и святость, без которой никто не увидит Господа» (Евр. 12:14).

В чем же выражается повседневная святость? Автор книги «Жизнь одна» Юрий Друми пишет: «Что вы едите и пьете, с кем вы делите ложе, как торгуете, что и как говорите, во что вы одеты и обувь, как считаете деньги (свои и чужие), как воспитываете своих детей, какую социальную защиту предоставляете пожилым, нищим, сиротам и вдовам, в каких отношениях находитесь с соседями, как диагностируете заболевание, чем и как лечитесь, на ком женитесь и за кого выходите замуж, каких гигиенических правил должна придерживаться женщина и каких – мужчина, как молитесь и совершаете богослужение, какие отмечаете праздники, какие права и обязанности вменяете слугам, а какие их хозяевам, какой статус отводите находящимся в вашей среде иностранцам и беженцам, как обрабатываете землю и что делаете с урожаем, как судите, милуете и наказываете преступника, как поступаете с телом покойника и трупом животного – все это и есть самая настоящая повседневность. Именно до нее Богу есть дело в первую очередь».

Слова «святий» и «святость» Библия определяет как неотъемлемое



качество Бога, отличающее Его от всех созданных Им живых существ и всего Им сотворенного (Исх. 15:11). Только Бог в совершенстве святой, и только Он является Источником святости. В древнееврейском языке слова «святой» и «святость» означают «отделять для священного использования», «быть отделенным от греха для Бога». Святость выражается в непорочности, чистоте мыслей и поступков (Еф. 1:4; 4:1, 2). Достичь такой высоты нравственности возможно только через Иисуса Христа и только Его силой (Ин. 15:4, 5; Флп. 4:13).

Первая заповедь Десятилетия имеет еще одну очень важную особенность. В древности она напоминала евреям о ветхозаветной Пасхе, которую Господь установил при их исходе из Египта, а сегодня напоминает нам, христианам, о новозаветной Пасхе, которую Христос установил в Своей Церкви перед Своей смертью на кресте.

В книге Исход (главы 1-12) описываются обстоятельства, при которых была установлена Пасха. На Египет обрушились десять язв. Десятая язва самая тяжелая – поражение первородных. В земле Гесем, где жили израильтяне, язва не было. Господь был их защитой. По египетской земле должен был пройти ангел-губитель и поразить всех первородных: от человека до скота. Чтобы защитить Свой народ от этой губительной язвы, Бог повелел израильтянам совершить служение, которое стало называться Пасхой. Нужно было помазать кровью пасхального агнца косяки дверей своего жилища: «И увижу кровь и пройду мимо вас». Вместо первородного сына умер ягненок, и ангел-губитель проходил мимо. В домах египтян, где не совершали Пасху, были поражены все первенцы. Еврейское слово «Пасха» (песах) означает «агнец», в буквальном смысле оно значит «пройти мимо» или «переступить через», «перескочить через». Отсюда еще несколько значений слова «Пасха» – «избавление», «пощада», «исход».

Пасхальный агнец указывал на Иисуса Христа, истинного Агнца Божьего. Когда Христос пришел к Иордану, чтобы креститься в воде, Иоанн Креститель представил Его народу: «Вот Агнец Божий, Который берет на Себя грех мира» (Ин. 1:29).

Наступала последняя Пасха в земном периоде вечного Бытия Христа. Перед Своим страданием и смертью на кресте, где Он будет заклан как пасхальный Агнец, Христос собрал Своих 12 учеников-апостолов. На этой ветхозаветной пасхальной вечере Христос установил новозаветное служение Пасхи. Библия свидетельствует, что право устанавливать любой праздник имеет только Бог и никто больше, это Его исключительное право. Иисус Христос как Божественная Личность, Творец неба и земли, устанавливает священное служение новозаветной Пасхи. Совершив сначала Пасху ветхозаветную, Он установил новозаветную Пасху. Разница между ними в том, что в новозаветной Пасхе уже не заклан агнец, так как Христос – Агнец закланный. Иисус устанавливает Пасху Нового Завета, которая называется еще причастием (1 Кор. 10:16, 17), или Вечерей Господней. Христос учредил три обряда новозаветной Пасхи. Они взаимосвязаны, каждый имеет свое символическое значение, и все три должны совершаться всеми членами Христовой Церкви во время обряда Пасхи. Первый обряд описан в 13-й главе Евангелия от Иоанна (1-17). Простой обычной восточного гостеприимства Христос учредил как обязательный святой обряд Пасхи: «Я дал вам пример, чтобы и вы делали то же, что Я сделал вам». Это обряд ногоомовения, когда члены Церкви омывают ноги друг другу. Как требует закон приличия, женщины омывают ноги женщинам, а мужчины – мужчинам. Этот обряд Пасхи напоминает участникам Вечери Господней о смирении Христа. Он, будучи Богом в человеческой плоти, не посчитал для Себя унижением склониться перед Своими учениками и омыть им ноги. Смирение сражает трон гордости в человеческом сердце. Ведь среди 12 учеников перед праздником Пасхи произошел спор: кто из них должен считаться большим (Лк. 22:24)! Обряд ногоомовения служит подготовительным актом для достойного участия в двух следующих обрядах новозаветной Пасхи. Омывая ноги водой, мы вспоминаем свое крещение и таким образом возобновляем завет, который заключил с нами Господь. Второй обряд новозаветной Пасхи – принятие хлеба (Мф. 26:26). Христос берет в руки пресный хлеб, благословляет его, преломляет на части и

раздает ученикам: «Сие творите в Мое воспоминание». Только безквасный пресный хлеб является священным символом Тела Христа, в котором не было греха. Третий обряд новозаветной Пасхи – благословение и принятие вина (Мф. 26:27). Благословив вино, передавая ученикам чашу с вином, Христос сказал: «Ибо сие есть Кровь Моя нового завета, за многих изливаемая во оставление грехов». Вино было безалкогольным, как и хлеб – безквасным. Только такие святые символы могут олицетворять безгрешного Христа, истинную Пасху (1 Кор. 5:7, 8). Во время Вечери Господней со Своими учениками Христос пил чистый неброженный виноградный сок – «кровь виноградных ягод» (Втор. 32:14). Так совершали Пасху христиане трех первых столетий после смерти и воскресения Христа.

Заканчивается первая заповедь словами Божьего предостережения: «Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим». В книге Исход 12:12 написано:

«И над всеми богами Египетскими произведу суд. Я Господь». Это свидетельствует о том, что в Египте было множество богов. Египтяне усматривали откровения «божественных» сил в животных, растениях, источниках, вершинах гор, солнце, луне и звездах.

«Богом» вместо истинного Бога для людей может быть личность или обожествляемая вещь, чувствуемая как главная добродетель, объект наивысшего почтения. Как видим, первая заповедь Божьего Закона не утратила своего значения и в наши дни. Все то, чему мы позволяем занять первое место в нашей жизни, принадлежащее исключительно Богу, то, что мы любим и ценим более всего, становится нашим богом. Богатые и бедные, образованные и неграмотные, люди разных сословий, ставящие на первое место все, кроме Бога, рискуют иметь множество других богов, нарушая тем самым первую заповедь.

Материальные ценности, авторитет в обществе, красивая одежда, отдых, наши занятия и многое другое – все это необходимо и полезно, но не должно занимать первое место и становиться основанием всех наших действий. Господь призывает нас отдать первое место Ему и любить Его больше всего (Мф. 22:37, 38).

БЛЕСТЯЩИЕ НОЖНИЦЫ

Просил ли когда-нибудь ваш ребенок дать ему ножницы? Какими привлекательными кажутся они для маленьких детей! И как хочется завладеть ими! Деткам кажется, что это было бы для них большим счастьем. Но маленькие ручонки и сияющие глазки ребенка слишком драгоценны, чтобы ими рисковать и чтобы уступить его опасному желанию. Тогда бывают слезы, плач, капризы. Мальш думает, что отец недобрый, если отказывает в его желании. Но через много лет ребенок уже сам видит разумность

отцовского отказа.

Не так ли бывает и с нами, детьми Божьими? Мы также нередко тянемся к тому, что нас привлекает, полагая, что ни обойтись, ни жить без этого нельзя. Настойчиво твердим в молитве, подчас со слезами, прося Бога дать нам желаемое. Нам кажется, что Всевышний черств, если не отвечает на молитву. Но мудрость Отца Небесного, которая несравненно выше ума земного отца, видит те страдания, к каким привело бы удовлетворение просьбы из нашей молитвы. И в милости Своей Господь не может дать нам то, что мы просим.

Христос возлюбил нас, как говорит Его Слово, когда мы были еще врагами Богу. Оставив славу Небес, Он умер за нас на кресте. И ныне, когда мы стали Его детьми, Он не лишит нас никакого истинного блага! «Господь дает благодать и славу; ходящих в непорочности Он не лишает благ» (Пс. 83:12). Его любовь заключается в том, что Он не дает нам всего, о чем мы просим, чтобы избавить нас от многих печальных последствий!

Доверьтесь Господу, осушите напрасные слезы и не просите ненужных и опасных для вас «блестящих ножниц»!

М. Гаан

ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ НАСТОЯЩИЙ ХРИСТИАНИН

Что такое христианство?

Религия, вера, мировоззрение, образ жизни. Учение. Ведь недаром Иисуса Христа называли Учителем. А значит христианство — это не просто то, во что надо поверить, но и то, чему необходимо научиться. Но вы ошибаетесь, если думаете, что речь пойдёт о сухих религиозных догмах.

Посмотрим, чему хотел научить нас великий Учитель.

1. Любить

По словам Иисуса, это самая важная дисциплина. Когда его спросили: «Учитель! какая наибольшая заповедь в законе?», Иисус сказал: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим» — сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: «возлюби ближнего твоего, как самого себя»; на сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки» (Матфея 22:36–40).

Любовь, по словам Христа, является отличительной чертой Его учеников: «По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Иоанна 13:35). Но как можно научиться любить? «Правило, которое существует для всех нас, очень ясно: не теряйте времени, раздумывая над тем, любите ли вы ближнего; поступайте так, как если бы вы его любили», — писал христианский философ Клайв С. Льюис. Научитесь делать добро, видеть проблемы окружающих, помогать — в общем, любить не на словах, а на деле.

2. Верить

Большинство ошибок в нашей жизни мы совершаем из-за недостатка веры. Я бы даже сказала, что грех — это болезнь, возникающая из-за дефицита витамина веры. Она началась в Эдемском саду, когда Адам и Ева усомнились в том, что Бог желает им только добра. И продолжается до сих пор. Иисус неоднократно подчёркивал важность веры: «Если сколько-нибудь можешь веровать, всё возможно верующему» (Марка 9:23), «Вера твоя спасла тебя» (Луки 7:50), «По вере вашей да будет вам» (Матфея 9:29). Вера, действительно, играет ключевую роль в нашем спасении: «Однако же, узнав, что человек оправдывается не делами закона, а только верою в Иисуса Христа, и мы уверовали во Христа Иисуса, чтобы оправдаться верою во Христа, а не делами закона; ибо делами закона не оправдается никакая плоть» (Галатам 2:16). На вопрос: «Что делать, чтобы спастись», апостол Павел ответил: «Веруй в Господа Иисуса Христа, и спасёшься» (Деяния 16:31).

Христианская вера — это не просто согласие с доктринами церкви, а жизнь, полная доверия Богу. Это уверенность в том, что Он любит тебя, желает тебе самого лучшего и может сделать для этого всё необходимое и даже (на твой взгляд) невозможное. Это жизнь в соответствии с такой верой, ибо «вера без дел мертва» (Иакова 2:20). «А без веры угодить Богу невозможно; ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздаёт» (Евреям 11:6).

3. Прощать

Это одна из сложнейших дисциплин, но освоить её необходимо: «Прощайте, если что имеете на кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши» (Марка 11:25). Простить — это не значит оправдать чьи-то злодеяния, вернуть ему своё доверие, дать второй шанс. Может быть и так, но необязательно. Простить — значит перестать осуждать и ненавидеть. Как сказал герой одного фильма: «Прощаешь всего один раз, а ненавидеть приходится всю жизнь».

4. Не быть эгоистами

«Тогда Иисус сказал ученикам Своим: если кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест свой, и следуй за Мною» (Матфея 16:24). Насчёт того, что означает выражение «возьми свой крест» существует много версий. Но «отвергнуть себя» — явно значит отказаться от эгоизма, от исполнения своих греховных желаний в пользу воли Божьей и любви к ближним. Апостол Павел пишет: «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Галатам 6:2), «Не о себе [только] каждый заботься, но каждый и о других» (Филиппийцам 2:4).

5. Общаться с Богом

Сам Иисус, будучи Сыном Божиим, нуждался в общении с Отцом (Марка 1:35, Луки 6:12). Нам, слабым и грешным, это просто необходимо! Анри Каффарель, католический священник, автор «100 писем о молитве», заметил: «Молитва есть то время, когда человек, освобождаясь от иллюзии собственной автономии, которой он порою поддаётся, снова сознаёт свою глубокую зависимость (от Бога — прим. ред.)». О молитве можно говорить очень много, я хочу лишь добавить, что важны не только искренность и вера, но и постоянство. «Будьте постоянны в молитве, бодрствуя в ней с благодарением», — советует апостол Павел (Колоссянам 4:2). Каждый день находить время и уединённое место для общения с Богом нелегко на первых порах. Но именно молитва поможет вам освоить все остальные уроки, без неё никак! Успехов в учёбе!

Анастасия Пачина

№ 50136,

ПОХОЖАЯ НА... ТРУД?

Однажды мне как автору материалов на семейную тематику пришлось эмоциональное письмо. Это был «крик души». Письмо не было истеричным или гневным, скорее, собеседница делала сочувствующую попытку наконец-то открыть мне глаза на вещи, для нее очевидные. Какие же?

Например, она сетовала о том, насколько глупо писать о семейной жизни как о поле труда – над самим собой и отношениями. И приводила приблизительно такие аргументы: «Любовь должна вдохновлять человека. Если же в браке всем почему-то трудно, сложно, если люди постоянно над собой «трудятся» и ограничивают себя, чтобы не развестись, так может все же лучше развестись? Зачем учить мужа и жену какому-то странному сосуществованию, когда они могли бы просто прервать отношения, исчерпавшие себя, и построить новые?! Мы не в старые времена живем, когда женщине без мужа было не прожить, вот и приспособлялись все как-то, «притирались». А зачем сегодня терпеть, если у людей не сложилось, если утерян душевный комфорт?»

Как вы считаете, звучит ли это убедительно? Представьте, что у вас нет религиозных убеждений, вы мыслите не с позиции Заповедей Божьих, а просто, по-житейски. Ведь с такой точки зрения «в этом что-то есть!» И можно ли серьезно возразить против столь простых и приятных для самолюбия лозунгов? Можно вспомнить о детях: если нет религиозных причин сохранять семью, так вы о детях подумайте! Но о детях тоже уже подумали, ведь не менее современна и популярна мысль о том, что ребенку лучше жить с одинокой, но спокойной и уважающей себя мамой, чем в конфликтной семье, где между родителями напряженные, нестабильные, некомфортные отношения.

Слова Откровения о запрете прелюбодеяния не звучат серьезно для светского мышления, которое давно уже не рассматривает отношения как нечто стабильное. Напротив, сегодня в качестве критерия «правильных» отношений гуру психологии признают в первую очередь психологический комфорт участников, а представления о комфорте – вещь изменчивая.

И нет смысла говорить о том, что «комфорт» – это «не наше» слово, оно чуждо христианству. Это нормальное слово, но комфорт ниже радости, меньше блаженства, теснее счастья и в подметки не годится любви. Но если вы не досорили до перечисленного, можете искать хотя бы комфорта. Только даже с такой точки зрения идея прерывать супружеские отношения из-за потери комфорта – очень странная. Просто представьте себе эту ситуацию не с духовной, а с житей-

ской точки зрения.

Вот вы купили новые туфли. Сначала вам в них было не очень комфортно – не разносили, зато красиво и эффектно. Потом обувь села по ноге, появился комфорт, но... набойка отлетела.

И вновь некомфортно. Можно немного потрудиться, отнести туфли в ремонт, поставить набойку и наконец-то носить их с удовольствием. А можно выбросить, купить новые, снова разносить, натирая мозоли... И так – раза по четыре за сезон. В каком же случае в итоге больше шансов на комфорт?

Даже человеку, ищущему в отношениях всего лишь психологического комфорта, глупо добиваться такого путем постоянной «смены партнеров». На первых порах не может быть в отношениях двоих никакого комфорта. Влюбленность, эйфория – да. Но при этом еще много закрытости, стеснения, еще не установилось полное доверие друг другу. Еще каждый пытается показать себя с лучшей стороны перед второй половинкой. Глубокое общение приходит позже и становится вечно прогрессирующим процессом. Люди, которые однажды смогли по-настоящему открыться друг другу в браке, с возрастом понимают, что процесс взаимного узнавания бесконечен. И только на этом уровне открытости и близости возможно нечто, похожее на «психологический комфорт», а также глубокая привязанность и любовь.

Но, прерывая отношения едва ли не на первом году брака и бесконечное число раз вступая в новые, человек так и остается вечно в этом состоянии поиска чего-то лучшего. Он ни с кем и никогда не сможет жить в по-настоящему близких отношениях, а значит, ему гарантирован вечный дискомфорт дебютанта на сцене перед единственным зрителем – новым «партнером».

С другой стороны, пример о туфлях не совсем адекватен – все-таки жизнь в браке заслуживает более высоких сравнений. Тогда представим отношения детей и родителей. Никому ведь не приходит в голову развивать идею о том, что, когда процесс воспитания лишает маму «психологического комфорта», то ребенка можно отвести за ручку в детский дом. Нет, специалисты ищут формы и методы воспитания и коммуникации, предлагают способы «психологической разгрузки» для временами устающих родителей... Но никто не сомневается, что уставать или испытывать дискомфорт в процессе воспитания детей – это нормально, просто надо уметь сделать так, чтобы усталость и негативные эмоции не заняли главное место в отношениях.

Супруги не менее близки друг другу (а в идеале – более близки), чем дети и родители. Поэтому странно воспринимать их отношения с совсем другой позиции: «Не получилось – ну и не надо напрягаться». Сдай «в детский дом», условно говоря...

Еще нам говорят, что отношения, для которых нужен труд, странные. Но разве не странна жизнь человека, не привыкшего трудиться? Скучно себя ограничивать, сложно сдерживаться, тяжело идти на компромиссы? Но ведь это сложности, которые возрастная психология считает нормой... лет до восьми-девяти. Уже к этому возрасту человек постепенно овладевает навыком произвольных действий (это когда не очень хочу, но понимаю, что надо), постепенно развивает самоконтроль, умение владеть эмоциями. К старшему подростковому возрасту частично овладевает искусством взаимных уступок... И вдруг взрослому ребенку говорят, что в 20-30-40 лет все это вновь неактуально!

Не нужно ничего делать в браке, если не хочется, незачем контролировать эмоции, долой компромиссы... Взрослому человеку в отношениях с противоположным полом предлагают впасть в детство и действовать по принципу: «Попробую-ка собрать конструктор... Не получается... Ой, все! Забирайте свой конструктор, я пошла играть в другую!» То есть нам предлагается стать инфантильными людьми, переростками с недоразвитым социальным интеллектом. Неужели так этого хочется?

Жизнь в браке дает уникальный опыт взросления. Она учит человека осваивать все новые грани ответственности, развивает социальный и эмоциональный интеллект – умение чувствовать эмоции и потребности другого, навык конструктивного взаимодействия и решения конфликтов, дает возможность осваивать и совмещать в жизни все новые и новые социальные роли (дочь, жена и подруга, мать, воспитатель, бабушка...). Это «идеальная» картинка, она описывает брак, в котором люди готовы учиться и принимать ответственность, искать компромиссы и открываться друг другу. Но важно, что в браке такой идеал хотя бы потенциально возможен. К нему можно не сразу, но прийти.

А в «отношениях», из которых предлагается «выходить» при первых же трудностях, лишь бы не превращать их в «рутину, труд и дискомфорт», даже потенциально не заложены все эти грани психологического созревания. Они предполагают, что человек так и останется в роли ребенка, который при возникновении первых же проблем лишь надувает губки: «Ах, стало трудно, я больше не хочу».

В любви и браке не может совсем не быть «труда» – это ведь «прорастание» друг в друга двух совершенно разных, изначально непохожих душ (легко ли тополно пробиться сквозь асфальт?). Брак – это взросление, а оно никогда не бывает безоблачным. Но постепенно приходит и совершенно особая радость единства, зрелая мудрость и тепло единомыслия.

Это гораздо больше простого «психологического комфорта».

Елена Фетисова



ЧТО ДЕЛАТЬ С ГНЕВОМ?

Вам пришлось видеть человека, который никогда не раздражался, не злился и не гневался? К сожалению, для большинства из нас справиться с раздражительностью и гневом далеко не просто. И страдают от наших эмоциональных бурь, как правило, в первую очередь самые родные и близкие люди. Как же научиться справляться с такими отрицательными эмоциями? Какие духовные и психологические рецепты существуют?

Дать свою консультацию по этому вопросу согласилась психолог, доктор богословия Галина Штеле.

Чтобы научиться справляться с раздражительностью и гневом, в каждой конкретной ситуации нам надо выявлять их причину. Существует ряд факторов, обычно вызывающих отрицательные эмоции:

- разочарование;
- несовпадение ожиданий;
- вторжение на нашу территорию;
- непредвиденные обстоятельства;
- привычки близких;
- критика;
- недостаток информации;
- неуважительное отношение;
- игнорирование.

Приведу несколько иллюстраций. Кто-то сказал, что медовый месяц заканчивается тогда, когда туфли мужу приносит собака, а ворчать начинает жена. Действительно, вскоре после свадьбы у большинства молодоженов начинаются проблемы во взаимоотношениях. Хочу рассказать реальный случай. Двое молодых людей решили пожениться. Воспитывались они в

разных семьях. У него мама была домохозяйкой, она всегда подавала отцу завтрак, обед и ужин. Ее же мать была деловой женщиной, и больше времени на кухне проводил отец. Итак, на утро после свадьбы он, проснувшись, смотрит на часы – время 11.00. Хочется позавтракать, но жена спит. Он нежно будит ее: “Дорогая, проснись, уже 11 часов”. Она просыпается, смотрит на часы и опять засыпает. Он более настойчиво напоминает: “Пора вставать”. Видя, что это не имеет эффекта, добавляет: “Я хочу кушать”. Она в ответ: “Возьми что-нибудь в холодильнике”. Эти слова вызывают в нем раздражение, обиду и гнев... Причина – несоответствие ожиданий.

Очень болезненно воспринимается критика, особенно когда она исходит со стороны наших близких. Первая реакция: оправдаться или наговорить грубостей. Но лучше переждать, пока в нашей душе пройдет волна возмущения, и потом не нападать и не защищаться, а поблагодарить за критические замечания.

Мы ошибочно исходим из того, что если наши супруги нас любят, они будут реагировать и вести себя так же, как и мы, когда любим. Поэтому мы должны всегда стараться понять другого человека. Тогда нам будет легче его простить.

Иногда причиной нашего гнева становится недостаток информации. Приведу такой пример. Пожилый человек сидит в кинотеатре и смотрит фильм. А сзади постоянно бубнит какой-то подросток. Мужчина ждет, когда же он, наконец, замолчит, но тот продолжает все время что-то тихо говорить. Раздражительность постепенно перерастает в гнев, и, не в силах

сдержаться, пожилой человек поворачивается, чтобы пристыдить парня. И тут он видит, что тот комментирует фильм слепому.

Обратимся к советам Книги Книг. “Итак, братья мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев, ибо гнев человека не творит правды Божией” (Иакова 1:19-20). Действительно, как нам важно научиться слушать других.

“Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем” (Ефесцам 4:26). Это говорит о том, что будут в нашей жизни ситуации, когда мы будем гневаться. Но нам надо разобрататься в возникшей ситуации до захода солнца, иначе мы будем засыпать с огорченным сердцем. Даже если мы, гневаясь, согрешили, очень важно для нас примириться. Супружеские пары, придерживающиеся этого библейского метода, признают, что в этом секрет счастливой семьи.

Большую роль в конфликтной ситуации играет прощение. Вспомним, сколько раз советовал прощать Иисус? «До седмижды семидесяти раз» (Матфея 18:22), – по сути, бесконечно. И не случайно. Прощение – это дар самому себе. Непрощение – яд, который разрушает нас. Но мы часто медлим с прощением. Нам хочется, чтобы человек понял, что сделал нам больно. Мы любим и жалеем себя. Нам не дает покоя ощущение несправедливости по отношению к нам.

В семейных конфликтах первым на примирение должен идти тот, кто более зрелый. Он принесет исцеление в испорченные отношения. И пусть вам в этом поможет Бог.

Подготовила Инна Иванова

ВЕЛИКИЙ МАСТЕР

Это было очень давно... Отец подарил своей дочери часы на 18-летие. Это были дорогие эксклюзивные часы, и изготовил их один из известных в то время мастеров.

Прошли годы. Та девушка стала мамой, а ее отца уже не было в живых. Осталась лишь память о нем – часы, которые все еще вели отсчет времени. Но вдруг часы остановились... Женщина очень огорчилась, ведь это были не просто часы, а память об отце. Она отнесла их в мастерскую, но специалист развел руками и сказал:

– Ничем не могу помочь, они не смогут идти, как прежде.

Расстроенная женщина взяла часы в руки, и только сейчас ее взгляд упал на надпись с обратной стороны: это было имя мастера, изготовившего часы. Женщина поняла, что он – ее последняя надежда!

С большим трудом она отыска-

ла часовщика, который, к ее счастью, был еще жив. Придя к нему, женщина протянула ему часы, не говоря ни слова... Мастер узнал их! Ведь это была его работа!

– Приходите завтра в это же время, – промолвил он.

На следующий день женщина вновь была в доме часовщика, а в руках держала часы, исправно отмерявшие время.

– Как вы их починили? Ведь мне сказали, что они не подлежат ремонту!

– воскликнула она со слезами на глазах.

– Я изготовил эти часы и знал, как их

можно починить! – ответил часовщик.

Даже если все вокруг говорят, что ничего сделать нельзя (вас сократили на работе, брак распался, человек неизлечимо болен), то Бог говорит: «Я – Творец всего и знаю, как все исправить!». Мы – те часы, которые, возможно, со временем «поломались» из-за трудностей жизни. Но у нас есть Мастер – Господь, в руках Которого мы можем обрести свое первоначальное предназначение и снова исправно работать!

Светлана Вахитова

ЧТО ЗНАЧИТ «ЗАВТРА»?

Что мы понимаем под словом «завтра»?

Для многих «завтра» – это значит «не сейчас», а «немного позже». Однако в полночь стрелки часов изменяют цифры, и то «завтра» превратится в «сегодня».

Люди любят откладывать все дела на завтра: сдать ответственную работу начальству, убрать в квартире, выбросить мусор. А еще мы мечтаем завтра заняться спортом и наладить личную жизнь.

Завтра курильщики обещают себе бросить курить, а люди, зависимые от алкоголя, – пить.

Завтра дети обещают приехать к родителям, которых давно не видели, а мы обещаем завтра увидеться с друзьями, с которыми общаемся только по телефону.

Таких сравнений можно привести немало. А наступит ли это «завтра»?

Скарлетт О'Хара когда-то сказала фразу, которая стала крылатой: «Я не

хочу думать об этом сегодня, а подумаю об этом завтра». Так мы часто делаем: все важное откладываем на завтра, хотя можно сделать сегодня.

Начинать действовать нужно в тот момент, когда хочется что-то создать или действовать. И вовсе не стоит тратить время на ненужное, ведь мы можем сделать то, что давно планировали.

Вот пример, который, возможно, заставит нас задуматься о том, в действительности ли нужно откладывать задуманное.

Как-то мужчина вытянул из шкафа красивую подарочную коробку. Распаквав ее, он увидел чудесное шелковое женское белье.

Мужчина привез своей жене этот подарок из Нью-Йорка девять лет тому назад. Она не надевала это белье ни разу, ведь не находила особенного случая, откладывая на завтра. Жена умерла, так ни разу и не надев подарок супруга.

Не берегите вещь до последнего, ведь все дни, которые мы проживаем, – особенные.

Давайте чаще обращать внимание на улыбки родных и реже на ссоры с ними. Давайте проводить больше времени с друзьями и близкими, а не тратить его на компьютерные игры или просмотр телевизора.

Согласитесь, что еще совсем недавно мы любовались закатом солнца, невероятной красотой природы. А сегодня все это откладываем на завтра, потому что не имеем на это времени.

И забудьте о старой посуде! Достаньте из шкафа новый сервиз, который вы берегли для особого случая. Пользуйтесь им сегодня, поверьте: завтра привнесет что-то новое.

А любимым именно сегодня скажите слова любви, выразите свои чувства, потому что завтра может не наступить.

Радуйтесь жизни сегодня и будьте счастливы!

Оксана Томаляк



СИЛА РОДИТЕЛЬСКОЙ МОЛИТВЫ

КАК НАУЧИТЬСЯ МОЛИТЬСЯ ЗА СВОИХ ДЕТЕЙ

Это величайшее дело на Земле, одно из труднейших и самых ответственных. Оно способно доставить огромную радость и причинить сильную боль. Ничто иное так не обогащает душу, но ничто иное не может быть источником столь горького разочарования. Ни одна из сфер человеческой жизни не позволяет испытать столько восторга и вдохновения, если все идет хорошо, и ни одна из них не доставляет столько огорчения в случае неудачи.



ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Само слово «воспитание» вызывает у взрослых самые разнообразные эмоции. Все свои силы мы отдаем воспитанию наших детей. Когда нам кажется, что мы уже добились успеха, новый этап жизни наших детей приносит новые проблемы. Иногда наше плавание по этому бурному морю проходит довольно гладко, а порой нас настигают бури и волны накрывают нас с головой. Нередко отчаяние охватывает нас, и мы уже готовы сдаться: будь что будет — пусть волна поглотит нас.

Однако я хочу ободрить вас. Мы вовсе не должны отдаваться на волю стихий. Жизнь наших детей не должна зависеть от случая.

Не нужно нервно ходить по комнате в ожидании «сюрпризов», которые могут преподнести нам наши дети. Мы не должны бояться приближения того или иного этапа в жизни наших чад, когда нам кажется, что за каждым углом их поджидает опасность. Мы не можем быть совершенными родителями, но в наших силах начать изменять жизнь своих детей в положительную сторону прямо сейчас. Не имеет значения, сколько лет ребенку: тридцатилетний сын, переживший три развода (и все три по вине его пагубного пристрастия к спиртному), нуждается в молитве не меньше, чем ребенок трех дней от роду, который кажется нам совершенным. Сколько бы ни было лет нашим детям, наши молитвы служат им только во благо. Смысл молитвы заключается не в том, чтобы попытаться изменить жизнь детей собственными силами, а в том, чтобы обратиться к совершенному Родителю всех времен — нашему Небесному

Отцу. Таким образом, продвигаясь вперед шаг за шагом, учась ходатайствовать за своих детей, мы должны в своих молитвах рассказывать Богу о каждой детали их жизни.

В этом сокрыта огромная сила, возможности которой человек даже не в состоянии представить. Поэтому не следует недооценивать силу родительской молитвы.

К сожалению, мои родители не были образцом для подражания. Со временем я поняла, что мы невольно копируем поведение своих родителей и повторяем их ошибки, свидетелями которых мы когда-то были. Иногда в минуты слабости картины детства неожиданно вспыхивают в нашей памяти ярким светом, прежде чем мы осознаем, что происходит, и сможем с этим справиться. В такие моменты мы произносим слова, способные сильно ранить наших детей. Это усугубляется еще и чувством вины перед детьми, которое укореняется в нас и разрастается до чудовищных размеров. К счастью, в моей жизни был человек, который помог мне преодолеть трудности, и благодаря его поддержке я смогла справиться с этой проблемой, не причинив вреда своему ребенку. Однако не все родители выходят победителями из подобной ситуации.

Считая себя плохой матерью, я нервничала и переживала после рождения первого ребенка. Я боялась травмировать его так же, как меня травмировало общение с моей матерью. Я перечитала все имевшиеся у нас дома книги на тему воспитания и постаралась не пропустить ни одного семинара по воспитанию детей. Я стремилась усвоить всю полезную информацию, но этого оказалось недостаточно. Меня мучили бесчисленные страхи за духовное, эмоциональное и умственное развитие моего сына, но больше всего меня терзал ужас перед тем, что могло с ним случиться. Его могли похитить, он мог утонуть, попасть в аварию и сильно покалечиться. Он мог заболеть, стать жертвой насилия или просто умереть. Страх за будущее сына парализовал меня. Как я ни старалась умерить материнскую тревогу, любая журнальная статья, любая телевизионная новость о совершенных преступлениях внушали мне еще больший страх за моего ребенка. Это было выше моих сил.

Однажды в отчаянии я взмолилась: «Господи, я больше не выдержу. Я не могу двадцать четыре часа в сутки охранять сына. Я хочу обрести душевный покой. Что мне делать?»

Мы с мужем полностью доверились Богу, ибо только Он мог позаботиться о воспитании нашего сына.

Необходимо было молиться обо всех сферах жизни Кристофера. Осознав это, я поняла: если меня начинал мучить страх за сына, то это Святой Дух обращал мое внимание на определенную проблему Кристофера, о которой нужно было молиться. И когда я молилась о ней и отдавала своего сына в руки Божьи, Он освобождал меня от терзаний и страха. Однако это не означало, что больше я уже никогда не молилась об этой нужде, просто с моих плеч на какое-то время снимался этот груз. Но как только эта проблема возникла, я снова начинала о ней молиться. Я научилась делать для сына все возможное в вопросе воспитания, а независимое от меня отдавала Богу в молитве. Господь не обещал мне, что с моим сыном никогда не случится ничего плохого, просто моя молитва высвобождала Божью силу, которая начинала действовать в жизни Кристофера и защищать его, и тогда я обрела покой.

Я также поняла, что не должна в молитве за ребенка просить Господа исполнить собственные эгоистические желания. Это приводило только к тому, что все мы испытывали разочарование, когда свершалось то, о чем я просила. Многим, наверное, знакома такая молитва: «Господи, я молю Тебя о том, чтобы Кристофер, когда вырастет, женился на дочери наших лучших друзей» (было бы совсем неплохо породниться с ее родителями). Или: «О, Господи, сделай так, чтобы Лизу тепло встретили в этой школе» (мне от этого было бы спокойнее). Разумеется, мы ни за что не произнесли бы эти тайные мысли вслух, но они остаются в подсознании и продолжают влиять на нас, заставляя диктовать Богу свои желания. Поэтому я избрала другой вариант молитвы: «Господи, научи меня молиться за ребенка. Научи меня воспитывать его согласно Твоим Заповедям, и пусть Твоя воля исполняется в его жизни».

Когда через четыре с половиной года родилась моя дочь Лиза, я уже





была научена Богом молиться за ребенка, не подменяя при этом то, что нужно ему, собственными желаниями. Поэтому я активно ходатайствовала за дочь. В течение следующих двенадцати лет Бог отвечал на мои молитвы самым удивительным образом, и сегодня я вижу результаты.

Мы с мужем чувствуем, что Бог заботится о наших детях, а они с радостью признают и почитают Его, ведь когда родители молятся за своих детей, Божья сила действует в их жизни.

ЧТО ТАКОЕ МОЛИТВА И КАК ОНА ДЕЙСТВУЕТ?

Молитва – это не обычный список желаний, представленный Богу. Она предполагает, что вы признаете присутствие Бога в вашей жизни и ищете Его водительства.

Библия говорит: «...Я избрал его для того, чтобы он заповедал сынам своим и дому своему после себя, ходить путем Господним, творя правду и суд» (Быт. 18:19). Бог дает нам родительскую власть на Земле, и когда мы принимаем эту власть, Он передает нам и Свою силу. Поскольку это сила Божья, а не наша, мы становимся сосудами, которые она наполняет. Когда мы молимся, то позволяем этой силе действовать, признавая собственную беспомощность. Посредством молитвы мы смиряем себя перед Богом, говоря: «Я нуждаюсь в Твоем присутствии и Твоей силе, Господи. Без Тебя я беспомощен». Когда мы не молимся, то как будто заявляем о том, что у нас нет проблем или что нашей силы достаточно, чтобы решить их без Бога.

Молитва воздействует не только на нас, но и на тех, за кого мы молимся. Молясь за своих детей, мы просим Бога войти в их жизнь, стать ее частью и действовать им во благо. Однако это не означает, что ответ приходит немедленно. Иногда приходится ждать в течение нескольких дней, недель, месяцев и даже лет. Но наши молитвы никогда не бывают бесполезными. Если мы молимся, что-то обязательно меняется, видим мы это или нет. Библия говорит: «...Много может усиленная молитва праведного» (Иак. 5:16). Все, что должно случиться в нашей жизни и в жизни наших детей, происходит только по Божьей воле и вследствие действия Его силы. Молясь, мы открываем дверь для Бога и Его силы и приглашаем Его войти в нашу жизнь.

КОГДА МОЛИТВЫ ОСТАЮТСЯ БЕЗ ОТВЕТА

Самым тяжелым испытанием для молящихся родителей является ожидание ответов на свои молитвы. Иногда ответы приходят скоро, но чаще бывает наоборот. В таких случаях мы нередко отчаиваемся и даже сердимся на Бога. Все кажется безнадежным, и мы уже готовы сдаться. Иногда мы ви-

дим, как, несмотря на наши молитвы, дети поступают неправильно, а потом пожинают горький плод разочарования.

Если ваш ребенок сделал неправильный выбор, не прекращайте молиться. Не сдавайтесь, а, наоборот, проявите еще большее усердие в личной молитве.

Не скрывайте от Бога свое разочарование и отчаяние; не держите негативных эмоций в себе. Поделитесь с Господом своими тайными чувствами, попросите простить вас и показать, как поступать дальше. И самое главное: следите за тем, чтобы из-за разочарования, поселившегося в вашем сердце, не опустились ваши руки и не прекратилась ваша молитва.

НЕ «СОВЕРШЕННЫЙ», А «МОЛЯЩИЙСЯ» РОДИТЕЛЬ

Когда в жизни наших детей что-то не ладится, мы чувствуем себя виноватыми и корим себя в том, что мы несовершенные родители. Однако несовершенство родителей преобразует жизнь ребенка ему во благо, поскольку совершенных родителей не бывает. Именно родительская молитва играет ключевую роль в жизни ребенка.



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПОЧИТАТЬ РОДИТЕЛЕЙ И КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ НЕПОСЛУШАНИЮ

Библия говорит: «Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо сего требует справедливость. „Почитай отца твоего и мать“, это – первая заповедь с обетованием: „Да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле“» (Еф. 6:1-3). Если наши дети не исполняют этого повеления Господа, они не только лишатся Божьих благословений, но и их жизнь станет короче. Кроме того, Библия предупреждает: «Кто злословит отца своего и свою мать, того светильник погаснет среди глубокой тьмы» (Притч. 20:20). Понимая, что в нашей власти влиять на жизнь наших детей, мы обязаны молиться за них и правильно их воспитывать, приучая к строгой дисциплине.

Непослушание – это гордыня, приведенная в действие. Библия учит:

«...Непокорность есть такой же

грех, что волшебство» (1 Цар. 15:23), потому что их итогом является полное неприятие Бога. В этом же стихе сказано, что «противление то же, что идолопоклонство». Гордость приводит к бунту, а упрямство мешает человеку покаяться и смирить себя перед Богом.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРОИЗНОСИТЬ СЛОВА ЖИЗНИ

Однажды я услышала, как мой сын, вернувшись из школы, произнес несколько нецензурных слов. «Это не хорошие слова, – сказала я ему. – Как ты мог произнести их, если знаешь, что не должен делать этого?» «У нас в школе все так говорят», – ответил сын. «Если другие поступают плохо, ты тоже делаешь, как они?» – спросила я.

Мы сами творим мир вокруг себя. Наши слова обладают силой и, следовательно, могут нести или жизнь, или смерть. Библия предупреждает, что одни слова создают в нашей жизни большие проблемы и неприятности, а другие ограждают нас от них. Слова могут даже спасти нам жизнь. Писание предупреждает: «Кто хранит уста свои, тот бережет душу свою; а кто широко раскрывает свой рот, тому беда» (Притч. 13:3). Мы должны просить Бога охранять наши уста и уста наших детей.

Такие неприятные Богу высказывания, как «Во мне нет ничего хорошего», «Лучше мне умереть», «Жизнь ужасна», «Все люди ужасны», «Я ни на что не годен», могут стать корнем многих зол в жизни вашего ребенка. Поэтому нужно просить Бога контролировать наше мышление, поскольку только тогда мы сможем научиться контролировать свою речь.

Библия говорит, что своими устами мы можем распространять вокруг себя любовь, радость, мир или, наоборот, сеять вражду, вызывать ненависть.

Мы хотим, чтобы уста наших детей произносили слова жизни. Конечно, это не значит, что они должны скрывать свои негативные эмоции. Просто слова, которыми они выражаются, должны вести к гармоничным отношениям с Богом и людьми, к покаянию и смирению перед Ним ради исцеления, а не для разрушения.

Когда слова, исходящие из уст наших детей, отрицательно влияют на них самих, на окружающих, на обстоятельства их жизни, мы обязаны направлять их к Божьему Слову, чтобы они смогли почерпнуть в нем слова жизни. Самый верный способ изменить речь – изменить сердце, ибо «от избытка сердца говорят уста» (Мф. 12:34). Из сердца, наполненного радостью, благочестием, исходяют слова, угодные Богу, дарующие жизнь тому, кто их произносит, и тому, кто их слушает.

Подготовила Е. К.



КАК ОБЪЯСНИТЬ РЕБЕНКУ ПОНЯТИЕ ВРЕМЕНИ

Как сложно малышу и взрослому найти общий язык! Разный взгляд на мир, разные интересы и главное – разный ритм жизни. Смысл фразы: «Буду скоро, через час» – двух- или трехлетний малыш, скорее всего, не поймет. Вернувшись из магазина маму ребенок встретит рыданием. Вы отсутствовали час? Это вам так кажется. Для малыша прошла целая вечность.

Понятие времени – одно из самых сложных для детей. Время нельзя увидеть, потрогать, попробовать на вкус. О его существовании малыш может судить лишь по косвенным признакам. Обычно до момента, когда ребенку исполнится 6-7 лет, учить его определять время по часам со стрелками не имеет смысла. А вот знакомиться с тем, что такое время, нужно как можно раньше.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СОБЫТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Даже не подозревая об этом, каждая мама первоначальные сведения о времени дает малышу, выполняя повседневные бытовые действия.

Ключевыми словами становятся «СНАЧАЛА» и «ПОТОМ»: «Сначала помоем руки, а потом будем обедать»; «Сначала съешь суп, а потом будет десерт». Повторяя эти слова, вы помогаете малышу усвоить, что все события происходят последовательно. Множество временных цепочек можно встретить в сказках: сначала курочка Ряба снесла яичко, потом дед пытался его разбить, потом его пыталась разбить баба и т. д.

СМЕНА СУТОК, ВРЕМЕН ГОДА

Наверное, у вашего малыша уже установился определенный режим бодрствования и сна. Ребенок знает: если за окном темно – пришла ночь, если встает солнышко – наступает день. Фразы «доброе утро», «добрый день», «спокойной ночи» помогут ребенку быстрее научиться ориентироваться во времени. Поговорите о том, что происходит в вашей семье в течение суток: утром мы встаем, провозим папу на работу. Днем гуляем, рисуем, отдыхаем, а вечером папа возвращается. Ночью ложимся спать.

Больше всего пищи для размышлений дадут прогулки на природе. Проследите за изменениями в парке с приходом весны, лета, осени, зимы. Усвоить понятие времени года помогут всевозможные развивающие игры, например, такие, где нужно отсортировать карточки с изображениями цветов, одежды, снежинок, листьев.

ПРОШЛОЕ – НАСТОЯЩЕЕ – БУДУЩЕ ДЛЯ РЕБЕНКА

Один из самых простых и доступных примеров, которые дадут малышу представление о прошлом и настоящем, – его фотографии в семейном альбоме. Посмотрите их вместе и прокомментируйте снимки: «Здесь тебе еще нет годика, ты еще совсем маленький, а здесь уже стал взрослее, тебе уже полтора года». Можно измерять рост ребенка, отмечая его на стене или двери.

Планируйте с малышом свое время. Поговорите о том, что летом (в будущем) отправитесь в гости к бабушке.

ОЩУЩЕНИЕ ВРЕМЕНИ ДЕТЬМИ

Ребенок пока не умеет различать временные интервалы. Одна минута или час для него имеют одинаковую длительность. Помогите малышу «почувствовать» время. Например, собираясь уходить с детской площадки, скажите, что играть можно еще минуту (пять, десять, пятнадцать). Засеките время и точно через указанный срок отправляйтесь домой. Так малыш ощутит разницу между различными промежутками времени. Придать времени некоторую наглядность помогут песочные часы. Поставьте их перед малышом, переверните и предложите посоревноваться: кто за минуту, пока будет сыпаться песок, нарисует больше воздушных шариков. Помощником в этом эксперименте может стать и секундомер.

ЗНАКОМСТВО ДЕТЕЙ С ЧАСАМИ

Знакомство с часами можно начать, «привязывая» повседневные события к положению стрелок на циферблате. Для удобства лучше пользоваться часами с арабскими цифрами. Расскажите, что секундная стрелка движется быстрее остальных. Минутная движется медленнее, а часовая – еле ползет. На данном этапе знакомства с часами не нужно объяснять малышу, что сутки состоят из 24 часов. Просто говорите «час дня», «час ночи».

Не может быть универсальных рекомендаций в вопросе обучения каждого малыша. Важно учитывать возрастные особенности ребенка, обсуждать с ним все, что происходит, а занятия по «изучению времени» проводить в доступной игровой форме.

ВНЕБРАЧНЫЙ СЕКС – ПУТЬ К ДЕГРАДАЦИИ?

Однажды молодые люди написали мне записку с вопросом, которую я храню до сих пор: «Почему то, что в браке считается удовольствием и наслаждением, до брака называется грехом?»

Ответ очень прост: потому что Бог предназначил сексуальные отношения только для супругов, а сексуальные отношения вне брака называются блудом. Бог замыслил брачные отношения и облёк их святостью и красотой. Когда воля Божья относительно брачных отношений нарушается, это приводит к печальным последствиям.

В Библии об этом грехе упоминается 122 раза в виде предупреждений, обличений и наставлений. Вот некоторые из них:

«Не должно быть блудницы из дочерей Израилевых и не должно быть блудника из сынов Израилевых» (Второзаконие 23:17).

«Не оскверняй дочери твоей, допуская её до блуда, чтобы не блудодействовала земля и не наполнилась земля развратом» (Левит 19:29).

«Чтобы не было [между вами] какого блудника или нечестивца» (Евреям 12:16).

«Брак же у всех [да будет] чист и ложе непорочно; блудников же и прелюбодеев судит Бог» (Евреям 13: 4).

«Не обманывайтесь: ни блудники,... ни прелюбодееи,... ни мужеложники... — Царствия Божия не наследуют» (1 Коринфянам 6:9, 10).

Как мы видим, в Библии есть два слова, определяющие сексуальный грех, — блуд и прелюбодееяние.

Блуд — это секс вне брака. Прелюбодееяние — измена супругу. Библейские тексты подтверждают Божье отношение к подобным проявлениям сексуальности — это грех! Его последствия описаны в Священном Писании: «И увидел Господь, что велико развращение человеков на земле... Земля растлилась пред лицом Божиим, наполнилась земля злодеяниями» (Бытие 6:5, 11).

Грех чревоугодия идёт рука об руку с развратом и также разрушает духовное естество человека.

В человеческом мозге есть центры, состоящие из нейронов, отвечающих за удовольствие. Это целая зона клеток, при возбуждении которых выделяются эндорфины — гормоны удовольствия. Самые сильные из этих центров ответственны за удоволь-

ствие, получаемое от еды и от секса. При их возбуждении человек испытывает самое сильное удовольствие. Однако они также ответственны за выживание человека. Не употребляешь пищи — погибнешь. Нет продления рода — тоже своего рода гибель для человека.

Если эти два центра работают под контролем Бога, человек здоров и бодр, продлевает род, строит свои взаимоотношения с семьёй. Но если эти скопления нейронов выходят из-под контроля, человек становится невменяемым и не может управлять собой. Для него самым важным становится удовлетворение желания, которое он не в силах сдержать. Следствие этого процесса — невожатанность в еде и в сексуальных отношениях без контроля и границ. Люди иногда думают, что они такими родились и что изменить это невозможно, но это не так. Господь может привести эти расстроенные центры в норму. Однако это возможно только при условии, что вы полностью отдадите себя в руки Божьи, приняв решение жить по Его заповедям.

Лидия Нейкурс, neikurs.com





НАДЕЖНЫЙ ПОКРОВ

«Ты – покров мой; Ты охраняешь меня от скорби, окружаешь меня радостями избавления» (Пс. 31:7).

Кожа покрывает все тело и является защитным барьером между внешней средой и организмом человека. Ее площадь составляет около 2 м². Кожа способна ощутить прикосновение, холод и тепло, так как содержит множество чувствительных рецепторов. В течение суток через нее может выделяться от 0,5 до 3 литров воды. По ее внешнему виду часто можно судить и о внутреннем состоянии организма.

Кожа состоит из трех основных слоев: наружный слой – эпидермис, затем идет дерма (собственно кожа) и подкожная жировая клетчатка. Наружный слой имеет толщину от 0,01 до 1 мм, самый тонкий он на веках. В тех местах, где тело подвергается наиболее сильному трению, кожа начинает сильно утолщаться. К примеру, на стопе или ладонях эпидермис может становиться в 10-30 раз толще, чем на лице. Эпидермис имеет слоистое строение. Клетки из нижнего слоя, граничащего с дермой, интенсивно делятся, постепенно перемещаясь вверх и образуя роговой слой эпидермиса. Здесь они начинают шелушиться и отпадать, таким образом, на протяжении жизни мы незаметно теряем около 20 кг кожи. В течение 3-4 недель наружный слой кожи полностью обновляется. Наиболее интенсивно это происходит в утреннее время.

Под эпидермисом находится дерма – более толстый слой кожи. Она состоит из переплетающихся между собой волокон, которые придают ей эластичность и упругость. От этого слоя зависит, будет ли кожа выглядеть здоровой или дряблой и морщинистой. Волокна дермы способны впитывать и накапливать много влаги. Если

человек пьет достаточное количество воды, тогда волокна набухают и увеличиваются, при этом кожа выглядит гладкой и эластичной. В дерме находится множество нервных окончаний и волосяных луковиц. Возле каждой волосяной луковицы есть сальные железы, выделяющие кожное сало.

В этом же слое расположено множество мелких сосудов, которые, реагируя на холод или тепло, способны сужаться или расширяться, тем самым регулируя температуру тела. Этот процесс происходит автоматически. В дерме также находятся потовые железы. При усиленном нагревании тела они начинают выделять пот, отдавая часть тепла и защищая организм от перегрева.

Самый глубокий слой кожи – это подкожная жировая клетчатка. Ее толщина может быть разной: от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров. Она, подобно подушке, защищает тело от механического воздействия, является естественным теплоизолятором и служит хорошим источником энергии в случае интенсивной физической деятельности или голода. Подкожная жировая клетчатка откладывается прежде всего на животе, ягодицах и бедрах. Толщина ее слоя зависит от питания, степени физической активности, работы гормональной системы и наследственности.

Пот, кожное сало и находящиеся в них органические кислоты, выделяясь наружу, образуют на поверхности кожи тонкую пленку, имеющую слабокислую среду (pH 3,8-5,6). Она защищает кожу от пересыхания, а также от грибков и болезнетворных микроорганизмов. Частое умывание щелочным мылом нарушает естественный баланс микроорганизмов на коже и способствует повреждению кислотной пленки.

Кожа покрывает все тело и является прекрасной естественной защитой

от неблагоприятного воздействия внешней среды. Однако истинной и надежной охраной для человека всегда служит рука Всевышнего, защищающая нас от многих бед и скорбей. Если бы мы знали обо всех невидимых опасностях, подстерегающих нас на пути, от которых Господь сохранил нас, и помнили об избавлении от скорби, тогда мы, исполненные благодарности, сказали бы, подобно Давиду: «Ты – покров мой; Ты охраняешь меня от скорби, окружаешь меня радостями избавления» (Пс. 31:7).

ПОЧЕМУ ПЯВЛЯЮТСЯ МОРЩИНЫ

«...Кожа их прилипла к костям их, стала суха, как дерево» (Плач 4:8).

С возрастом каждый человек замечает, как его гладкая и нежная кожа становится сухой и покрывается глубокой сетью морщин. И хотя время остановить невозможно, но замедлить процесс старения – в наших силах.

Одной из причин, ускоряющих старение кожи, считается курение. Особенно его влияние заметно на лицах курящих женщин. У них вокруг рта и глаз появляются глубокие морщины, при этом кожа приобретает сероватый цвет с участками повышенной пигментации. Со временем она становится сухой, безжизненной и слабо реагирующей даже на самые современные косметические средства. А самое неприятное для женщины то, что она начинает выглядеть на несколько лет старше.

Процесс усиленного старения при курении связан с тем, что токсичные вещества сигаретного дыма, накапливаясь в глубоких слоях кожи, оказывают негативное влияние на гены. В результате этого выделяются ферменты, уменьшающие содержание эластических волокон в дерме. Поэтому у ней уменьшается количество влаги, в

результате чего теряется ее упругость и кожа приобретает сетчатый рисунок. Также было доказано, что никотин, оказывая сосудосуживающее действие, ухудшает кровообращение во всех слоях кожи, что влечет за собой недостаток питательных веществ и приобретение кожей серого оттенка.

Не менее вредное воздействие оказывает и алкоголь. Он расширяет сосуды, и в результате регулярного употребления спиртного они привыкают к подобному состоянию. Это приводит к формированию более крупных сосудов, что заставляет кожу приобретать красноватый оттенок. В дополнение к этому алкоголь расщепляет витамины и питательные вещества, необходимые коже. Этиловый спирт подвергает удару и печень, поэтому ее работоспособность заметно снижается. А это ведет к недостаточной способности органа обезвреживать токсичные вещества в крови, поэтому со временем кожа становится болезненно желтого цвета.

Негативное влияние на кожные покровы оказывает большое количество сладостей и рафинированной пищи. Дерматологи давно установили, что сахар способен вступать в химическую реакцию с белковыми структурами кожи, что ведет к разрушению ее эластических волокон. Поэтому они быстрее теряют гибкость и преждевременно стареют. Этот процесс заметно усиливается при солнечных ожогах, когда ферменты, отвечающие за восстановление кожного покрова, вступают в химическое соединение с сахаром и теряют свои полезные свойства. От чрезмерного употребления жирной пищи кожа покрывается гнойничками и угревой сыпью.

Чтобы сохранить кожу здоровой, нужно правильно питаться, пить достаточное количество воды, совершать прогулки на свежем воздухе, защищать лицо от воздействия прямых солнечных лучей. В зимнее время года и ветреную погоду используйте кремы для увлажнения кожи, чтобы избежать ее пересыхания.

В этот же период можно делать маски из овощных соков. Для этого марлю, сложенную в 4-5 слоев, обильно смочите соком и накладывайте на предварительно очищенную кожу лица на 15-20 минут, затем смойте водой. Такие маски усилят питание и кровоснабжение кожи, окажут освежающее воздействие и разгладят мелкие морщинки. В сезон ягод полезно применять маски из клубники, земляники и помидоров, которые немного отбеливают, питают и очищают поры, особенно жирной кожи.

Появление морщин говорит о наступающей старости, но не стоит сильно огорчаться. Существует одно изречение: «Старость – это не закат жизни, а рассвет мудрости». И это верно, если мы научились жить согласно голосу разума и совести. Пусть еще одно библейское обетование поможет нам укрепиться в надежде на лучшее, когда мы увидим в зеркале

стареющую кожу: «Наше же жителство – на небесах, откуда мы ожидаем и Спасителя, Господа нашего Иисуса Христа, Который уничиженное тело наше преобразит так, что оно будет сообразно славному телу Его...» (Флп. 3:20, 21).

УЛЬТРАФИОЛЕТ И РАК КОЖИ

«Когда у кого появится на коже тела его опухоль, или лишай, или пятно... то должно привести его к Аарону священнику, или к одному из сынов его, священников» (Лев. 13:2).

По данным ВОЗ, в мире каждый год регистрируется 132 000 случаев заболевания злокачественной меланомой (самой опасной формой рака кожи) и 66 000 смертельных исходов от нее и других форм рака кожи. Эти цифры продолжают расти: в Норвегии и Швеции уровень ежегодной заболеваемости меланомой за последние 45 лет вырос более чем в три раза, а в США он удвоился за последние 30 лет. Сегодня медицина особо подчеркивает факт, что пользование оборудованием для искусственного загара может привести к развитию рака кожи и что люди до 18 лет не должны посещать солярии.

Известно, что молодые люди, получающие ожоги в результате воздействия ультрафиолетовых лучей (УФ), подвергаются в дальнейшем большему риску развития меланомы. А недавние исследования свидетельствуют о прямой связи между использованием оборудования для загара и раком. Некоторые приборы для загара излучают ультрафиолетовую радиацию, уровень которой в несколько раз превышает уровень ультрафиолетовой радиации полуденного солнца. Тем не менее в настоящее время только в некоторых странах существуют действенные правовые нормы в отношении аппаратов для загара или их использования.



Избыток ультрафиолета является канцерогенным для человека. Повреждая ДНК клеток, он провоцирует развитие всех основных типов рака кожи, таких как базальноклеточная карцинома, плоскоклеточная карцинома и меланома. Опасность представляет и избыток солнечного облучения, особенно для людей, работающих в офисе и затем получающих интенсивный загар.

В одном из зарубежных исследований указывается, что при получении сильных солнечных ожогов (с образованием волдырей) риск развития меланомы возрастает в 2,5-6 раз. Не всем известно, что воздействие УФ-излучения обладает кумулятивным свойством, то есть способностью накапливаться. Поэтому рак кожи может возникнуть через много лет после чрезмерной инсоляции в молодости, даже если потом человек избегал избытка солнечных лучей.



Рак кожи чаще возникает на открытых участках тела: лице и руках. К группе риска можно отнести людей с бледной кожей и светлыми глазами, особенно тех, у кого легко возникают солнечные ожоги. Если у человека имеются крупные коричневые родинки (невусы), это может означать повышенный риск заболевания. Периодически их следует осматривать (раз в три месяца). Вот возможные признаки перерождения родинки в меланому: усиленный рост, изменение цвета, кровоточивость, зуд, асимметричность формы. Другие виды рака кожи проявляются в виде незаживающей язвочки, которая периодически кровоточит и покрывается корочкой.

Последствиями чрезмерного УФ-облучения являются преждевременное старение и рак кожи, а также повреждение глаз. Кроме того, избыток ультрафиолета ослабляет иммунную систему и повышает риск возникновения инфекционных заболеваний. ВОЗ настойчиво предупреждает: не подвергайтесь чрезмерному воздействию УФ-излучения, а при вынужденном пребывании на солнце эффективно защищайте свою кожу. Помните, что ультрафиолет из устройств для искусственного загара является канцерогенным.

В древности, если у человека на коже появлялась опухоль или язва, его направляли к священнику, который осматривал больного и затем решал его судьбу. Сегодня этим занимается врач, однако страдальцу нужно обратиться и к Священнику, но не земному, а тому, Который на небе, – Иисусу Христу. Тогда Он благословит усилия врачей, а также дарует не только телесное исцеление, но и духовное. «Ибо мы имеем не такого первосвященника, который не может сострадать нам в немощах наших... Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи» (Евр. 4:15, 16).

Алексей Хацинский



КАК ВЫБРАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ МЕД

Качественный мед делает чай мутным и накручивается на ложку.

Мы часто ходим на рынок, чтобы найти и купить хорошие продукты. С наступлением осени объявляется сезон поиска качественного меда. В этом вам помогут следующие советы.

ЗАСАХАРЕННЫЙ

Хороший мед, который недавно выкачали, должен быть жидким. А через месяц-полтора после сбора он должен кристаллизоваться (засахариться). Если этого не произошло, значит мед нагревали. Делать это можно, но только при соблюдении технологии и основного правила: температура не должна превышать 40 градусов. Если она выше, все полезные свойства меда просто исчезнут. Так как вам никто не признается, что нагревал мед и делал это правильно, то осенью и зимой лучше покупать засахаренный мед. Только помните о двух исключениях: акациевый мед остается жидким на протяжении нескольких месяцев после сбора, а рапсовый, наоборот, быстро кристаллизуется.

ОДНОРОДНЫЙ ЦВЕТ. Если есть темные пятна, возможно, мед нагревали, причем не на водяной бане, а сам продукт (при таком способе выделяются канцерогены).

НЕРАЗБАВЛЕННЫЙ. Мед без добавления воды, если лить его с ложки, будет течь густой струйкой, ложиться плавно, горкой, которая расправляется через несколько секунд. Попробуйте покрутить ложку, когда льете мед, — хороший продукт будет накручиваться. А вот разбавленный течет быстро. Если на поверхности меда есть пенка, это также признак того, что в него добавляли воду. А может, его выкачали раньше времени, поэтому он незрелый. Об этом также просигнализирует и кислотавый привкус. А еще не забудьте, что мед тяжелее воды (вес 1 л меда приблизительно равен 1,5 кг). Если на весах цифры меньше, его, скорее всего, разбавляли.

СИЛЬНЫЙ АРОМАТ. Аромат хорошего меда станет сильнее, если немного подогреть его. Да и без подогрева запах должен быть ярко выраженным и приятным. Тоньше аромат только у акациевого меда. Запах натурального меда, особенно

темного, очень сильный. А у подделки он слабый или отсутствует.

НАХОДИМ ПОДДЕЛКУ

Покупать мед в большом количестве не рекомендуют. Сначала купите немного меда и проверьте его на натуральность.

Мед должен быть сладким, но не слишком. Иногда пчел подкармливают сахарным сиропом или добавляют его в уже собранный мед.

Проверить качество меда можно с помощью простого химического карандаша. Если окунуть его в жидкий мед, в котором содержание влаги больше 21 %, то карандаш начнет писать синим. Качественный мед не должен содержать более 21 % влаги. Наличие большого количества воды свидетельствует о том, что мед разбавлен сахарным сиропом или незрелый. Если мед откачали, не дожидаясь его созревания, то содержание воды в нем будет превышено в два раза. Незрелый мед быстро закисает, и в нем мало полезных свойств.

Хороший мед сделает чай или теплую воду мутной, а вот продукт, разбавленный сахарным сиропом, оставит жидкость прозрачной. Добавки в меде всплывут или осядут, если добавить его в дистиллированную воду. Вспомните школьные уроки химии и капните в смесь йод: если она посинеет, значит в меде крахмал. В раствор меда в воде добавьте немного уксуса. Если появились пузырьки, как при кипении, значит производители подмешали в мед мел. И вряд ли они при этом заботились о повышении уровня кальция в вашем организме.

Желатин в смеси воды и меда выявят несколько капель раствора танина: если в стакане появятся белые хлопья, то в мед добавили желатин.

Если в банке видны слои, то это признак добавленной патоки или крахмала. Таким образом продавцы увеличивают объем продукта.

Наличие примесей в меде можно проверить и следующим способом: возьмите раскаленную проволоку из нержавеющей стали и опустите ее в мед. Если на ней повиснет клейкая масса, то мед ненатуральный и содержит много примесей. Качественный мед к раскаленному металлу прилипнуть не должен.

Любой уважающий себя пасечник профильтрует мед. Многие оставляют

в нем подмор, остатки растений, чтобы показать, что их продукт натуральный. Но зачем вам грязный мед, если можно купить такой же, но чистый?

ВАШИ ДОКУМЕНТЫ!

Попросите пчеловода показать ветеринарно-санитарный паспорт пасеки и сертификат соответствия (экспертный вывод). Из паспорта можно узнать имя хозяина пасеки и где она находится, а также результаты проверки пчел. В этом же документе должны быть печати районного ветврача. А в сертификате прописываются данные об исследовании меда в лаборатории: содержание в нем воды, его кислотность, диастазное число (показывает количество фермента, помогающего разложить сахар) и инвертированный сахар (смесь глюкозы и фруктозы). Такой документ будет у пасечника, только если результаты проверки были успешными. Обратите внимание на то, чтобы в документе стояли две печати: лаборатории с ее номером и отметка о прохождении радиологического контроля.

К сертификату прикрепляют чек, где написано, что лабораторные исследования были оплачены. И дата на чеке должна совпадать с датой, указанной на экспертном выводе.

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Часто можно услышать, что башкирский мед лучше, чем собранный в других местностях. На самом деле качество меда и его полезность зависят не от того, где он собран, а от порядочности пчеловода и экологической обстановки района.

Разница между медом, собранным пчелами в экологически чистой среде, и тем, что собран из клумб промышленного предприятия, огромная. Поэтому старайтесь покупать мед, который привезен из горных районов, где воздух самый чистый.

Хранить мед нужно в плотно закрытой стеклянной банке, можно также в эмалированной, глиняной и деревянной посуде.

В медной, пластмассовой, пластиковой посуде хранить мед нельзя, потому что он сильно впитывает посторонние запахи и влагу. Чтобы сберечь полезные свойства меда, храните его в темном месте при температуре до 10 градусов. Натуральный мед может храниться годами.

ПУДИНГ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 700 г тыквы
- 1 стакан воды
- 10 яблок
- 4 ст. ложки сахара (если яблоки несладкие)
- 4 ст. ложки кукурузной или обычной манки
- 0,5 стакана светлого изюма
- 200 г подсушенного пшеничного хлеба
- 2 ст. ложки кукурузного масла
- Щепотка соли



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тыкву нарезать мелкими кубиками, залить водой поставить на огонь. Варить 10-15 минут до полного размягчения. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками и вместе с промытым изюмом и сахаром добавить к тыкве. Через 10 минут добавить манку, сухари и масло. Перемешать и снять с огня.

Форму для запекания смазать маслом и посыпать панировочными сухарями. Выложить фруктовую смесь толщиной 1,5-2 см. Разровнять, сверху смазать маслом и запекать в духовке при температуре 200 °С 20 минут.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ

ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ „SPERANȚA” ИЗ СЭРАТА НОУЭ



ИНТЕРВЬЮ С ПАЦИЕНТКОЙ САЖИН АННА

Добрый вечер! Представьтесь, пожалуйста!

Меня зовут Сажин Анна, живу в городе Кишиневе. Много лет работала преподавателем румынского языка и литературы. Сейчас на пенсии.

Что побудило Вас посетить наш санаторий?

Во-первых, состояние здоровья. От родственницы я узнала про ваш санаторий и вместе с мужем решили приехать именно сюда. Мой муж побывал и в других санаториях, но пришел к выводу, что здесь самые лучшие условия, самое качественное лечение и уход за пациентами. Кроме этого, мы имели прекрасную возможность проконсультироваться у главного врача - Юрия Кушнир, который, не пожалев усилий, убедил нас начать вести здоровый образ жизни. Также мы имели всегда под рукой книги о здоровье. Меня особым образом заинтересовали книги с вегетарианскими рецептами.

Оправдались ли Ваши ожидания?

С первого же дня! По прибытии домой я обязательно расскажу своим друзьям, родственникам и знакомым о «райском уголке» в Сэрата-Ноуэ. Сюда я приехала с диагнозом «сахарный диабет», но мои результаты улучшились – понизился уровень сахара в крови, холестерина, а также я сбросила вес. Мы с мужем очень чувствительны к простуде и нам прописали подходящие процедуры.

Что Вы можете сказать о проводимых процедурах и о медперсонале?

Во-первых, хочу отметить заботу и ответственность всех терапевтов и сотрудников санатория. Меня впечатлило то, что с утра до вечера мы заняты процедурами по индивидуальной программе. Мы постоянно находимся под медицинским присмотром даже ночью. Процедуры принимаю с удовольствием. Они очень эффективны, так как начинаются с молитвы.

Как проводятся процедуры?

Очень важный фактор – каждый терапевт уделяет внимание индивидуально каждому пациенту. Процедуры проводятся регулярно, отношение к ним максимально серьезно со стороны персонала. Современные аппараты удовлетворяют все нужды пациентов. За время пребывания в санатории у нас прошли боли в костях. Я думаю, что упражнения и физическая активность являются хорошим лекарством.

Что бы Вы хотели пожелать нашим читателям?

Всем страдающим от болезней советую в первую очередь обратиться

в медицинский центр «Надежда». Кто придет сюда, не захочет расставаться с этим прекрасным коллективом.

Хотите вернуться сюда?

Обязательно. При первой же возможности, как позволят финансы. Нам здесь очень понравилось поэтому мы с супругом решили, что вернемся сюда. Мы благодарны Богу за прекрасную возможность лечиться здесь.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПАЦИЕНТКИ СВЕТЛАНЫ ГЫРНЕЦ

Меня зовут Светлана, я пенсионерка. Прочитала в вашей газете про санаторий и решила сразу же приехать сюда. Я благодарна Богу за то, что Он направил меня в это место. Здесь созданы все условия для того, чтобы мы чувствовали себя хорошо и уютно. Я не ожидала, что вегетарианская пища может быть такой вкусной и полезной. Цель моего визита было – восстановить свое здоровье, и я благодарна Богу за хорошие результаты. Я очень довольна работой персонала, все очень вежливо и добро. Все процедуры сделаны на совесть и с верой в Бога. Я очень впечатлена тем, что перед каждой процедурой производится молитва за пациента. Я очень хочу, чтобы как можно больше людей узнало об этом санатории и получило такое же физическое и духовное удовлетворение как я.

Спешите в санаторий «Надежда»!

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.centrusperanta.org
www.facebook.com/centrusperanta

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



РАСПИСАНИЕ БЛИЖАЙШИХ ЗАЕЗДОВ:

11 ноября – 22 ноября 2018
25 ноября – 6 декабря
9 декабря – 20 декабря
6 января - 17 января 2019
20 января - 31 января 2019
3 февраля - 14 февраля 2019

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


STILIMED
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

КАРДИОЛОГИЯ
ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ
УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА
МЕДИЦИНСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ
КИНЕТОТЕРАПИЯ
ЛОГОПЕДИЯ

предлагает высококачественное
медицинское обслуживание для
всех возрастов!

предлагает консультации
специалистов с сл. областях:

НЕВРОЛОГИЯ
ПЕДИАТРИЯ
ПСИХИАТРИЯ
ПСИХОЛОГИЯ
РЕВМАТОЛОГИЯ
СТОМАТОЛОГИЯ
УРОЛОГИЯ



Мы с нетерпением ждём вас, потому что мы заботимся о вашем здоровье!

www.stilimed.md

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

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: 16000 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: