

ВТОРАЯ  
ЗАПОВЕДЬ

2

ЗАКОН  
ПОДЛОСТИ  
ИЛИ ПРОВИ-  
ДЕНИЕ БОГА?

4

«Я ТЕБЯ  
НИКОГДА НЕ  
ПРОЩУ!»

6

ISSN 1857-4378

1/2019

# СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ

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

8

ЖИЗНЬ НА  
ДРУГИХ  
ПЛАНЕТАХ

10

ВИДЕОИГРЫ:  
РАЗВИТИЕ  
ИЛИ  
ДЕГРАДА-  
ЦИЯ?





## ВТОРАЯ ЗАПОВЕДЬ

**Р**евность, присущая Богу, имеет все значения: 1) в Своей ревности о спасении грешников Бог отдал Своего Сына на смерть, «дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин. 3:16);

2) Бог – ревнитель, как Тот, Кто сочетался со Своей церковью (Иер. 3:14). Если вся церковь в целом или человек как личность не соблюдает Божьих Заповедей, а делает идолов, поклоняется кумирам, служит всяким изображениям, Господь ревнует! Потому что человек поклоняется не Богу, служит не Ему, а мертвому куску металла, или дерева, или полотна! (Ис. 44). Между Богом и человеком не может быть ничего и никого как посредника или объекта поклонения! Исключительное право быть Посредником между Богом и человеком принадлежит только Христу. Ни ангел, ни человек, каким бы святым и угодным Богу он ни был, посредником быть не может (Иез. 14:14-20; Откр. 19:10). Но как понять смысл заповеди о том, что Бог наказывает людей, наказывает детей за вину родителей?! Очень часто эти слова заповеди вызывают смущение и недоумение. Ведь люди по-разному понимают отношение Бога к человеческим поступкам. Одни считают, что Бог добрый, милостивый, Господь есть любовь, Он спасает всех, кто призывает Его Имя, прощает, так как все люди на Земле грешные. Они и себя включают в это общее число грешников.

Но когда сознательно делают что-то нехорошее, они как бы между прочим говорят: «Да я и не такой уж большой грешник, как другие. Никого не убил, не украл. А остальное – мелочи... Что же тут поделаешь? Выживать как-то надо, пусть Бог простит!» Так люди вменяют Богу в обязанность соглашаться с их плохими действиями, милостиво их прощать и не обращать внимания на их «мелкие» проступки. Так в сознании людей происходит искусственное деление грехов на большие и маленькие.

Другие люди, наоборот, счита-

ют, что Бог мстит тем, кто делает зло, наказывая их, их детей, внуков, правнуков и даже праправнуков! Во дни Христа так учили фарисеи: кого Бог любит, к тем и благосклонен, тем дает успех в делах и богатство, а кого не любит, тех лишает защиты и наказывает их и их детей. Так считали друзья Иова (8:2-14) и даже ученики Христа (Ин. 9:1-3). Такое мнение в христианском мире существует и сегодня: если ты богат и физически здоров, значит Бог тебя любит и благословляет, а бедные и больные в пренебрежении и у людей, и у Бога. Даже пословица такая есть: «На кого Бог, на того и люди!»

В своем понимании отношения Бога ко греху люди разделили главное качество Господа: милость отделили от истины, где милость – это благодать, а истина – это Закон Божий (Пс. 118:142). Божий характер, в котором соединены милость и истина, описан в книге Исход 34:5-7, где подтвержден принцип второй заповеди Божьего Закона.

В чем же выражается смысл слов: «Наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода, ненавидящих Меня»? Божий принцип, действовавший и в ветхозаветные, и в новозаветные времена, таков: «Сын не понесет вины отца, и отец не понесет вины сына» (Иез. 18:20). Беззаконие отца или матери не будет препятствием для спасения сына или дочери. Каждый предстанет перед Божьим судом – и отец с матерью, и сыновья, и дочери. Каждый даст Богу отчет за свои дела (Еккл. 11:9; 12:13, 14; Рим. 14:12; 2 Кор. 5:10). Но в нынешней жизни дети пожинают последствия порочной жизни своих родителей. Напомним: во все законы природы, которые известны науке, Творцом заложено благополучие при их соблюдении и пагубные последствия за их нарушение. Тот же принцип заложен и в каждую заповедь Закона Божьего – Десятисловие. Известный ученый, хирург Николай Амосов в одной из своих публикаций писал: «За нарушение законов природы, за вторжение в ее храм человечество

расплачивается своим здоровьем и жизнью». Да, действительно, мы это видим и ощущаем, как за вторжение в законы природы она отплачивает жителям планеты парниковым эффектом, выражающимся в глобальном потеплении климата, и мирным атомом (радиацией) в каждом доме. Мы видим и слышим, как за «свободную любовь», то есть за нарушение заповеди «Не прелюбодействуй», человечество расплачивается деградацией семьи, душевными страданиями, венерическими заболеваниями, сиротскими слезами и эпидемией СПИДа. Что сеем, то и пожинаем (Гал. 6:7). Слова заповеди «наказывающий детей за вину отцов» указывают на влияние поведения родителей на их потомков. Войны – это страшное безумие, от которого страдают и отцы, и дети. Каждое поколение людей, уходя от принципов Божьего Закона, умножало беззаконие. Так было перед потопом (Быт. 6:12), так было всегда и так есть сегодня (Мф. 24:37-39). Физическая и духовная деградация допотопного общества вызвала необходимость остановить беззаконие водами потопы. Наше поколение подходит к такой же отметке нравственного падения. Христос предупредил Свою церковь, что перед Его Пришествием беззаконие в мире будет умножаться, а это в свою очередь повлечет за собой охлаждение любви в семьях, обществе и Церкви (Мф. 24:12).

Если родители употребляют спиртные напитки, наркотики и никотин, ведут аморальный образ жизни, эти пагубные привычки разрушительны для потомства до третьего и четвертого родов. Тогда родители, видя своих больных детей, будут обвинять Бога, а дети за свои болезни будут обвинять и Бога, и родителей.

Ученые провели исследования на черепахах. Тем из них, у которых должно было появиться потомство, в пищу подмешивали алкоголь. Известно, что черепахи зарывают яйца в песок на берегу моря. Появившись на свет, маленькие черепашки сразу

же по зову инстинкта ползут к воде, чтобы там продолжить свою жизнь, а вот от мамы-пьяницы новорожденные расплзались в разные стороны. Итак, алкоголь сделал свое черное дело: систему ориентации маленького существа уничтожил еще в утробе матери!

Мы, матери и отцы, должны помнить: вторая заповедь Божьего Закона непосредственно обращается к родителям, напоминая, что все наши поступки, добрые или злые, отразятся на характере и здоровье наших детей, внуков, правнуков и даже праправнуков. Разум родителей, омраченный поклонением кумирам, идолам, изображениям, а также астрологией и другими бесчисленными языческими обрядами и понятиями, не в состоянии правильно оценивать свои поступки, потому что «разум верный у всех, исполняющих заповеди Его» (Пс. 110:10). Моральный уровень такого человека (отца и матери) будет снижаться, и он, того не разумея, своими же руками будет отталкивать от своей семьи руку Божьих благословений! И последствия такого поведения отца или матери отразятся на их

потомках до третьего и четвертого родов.

Вторая заповедь Божьего Закона имеет еще одну грань отношений с Богом, о которой люди даже не подозревают, хотя повседневно сталкиваются с ней. Потеряв страх Божий, проявляющийся в глубоком уважении, благоговении перед Господом и послушании Его Заповедям, люди утратили чувство ответственности перед Творцом не только за свою жизнь и жизнь ближнего, но и чувство ответственности за сохранение природы, среди которой живут. Это под влиянием «князя мира сего» (Еф. 2:2, 3), который нашу планету сделал пустыней (Ис. 14:17), люди уничтожают леса, осушают болота, отравляют воздух и воду, создавая все новые и новые средства массового уничтожения себе подобных! Человечество сознательно рубит ветку дерева жизни, на которой сидит, и остановиться не может!

Многих прогрессивных людей тревожит мысль: что мы оставим своим потомкам – цветущую планету или пустыню? Духовность – эко-

логия души и экология окружающей среды – непосредственно зависят от отношения человека и человечества в целом с Источником жизни – Богом. Над этим стоит задуматься (Втор. 10: 12, 13).

Обратите внимание, как заканчивается вторая заповедь:

«И творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои» (Исх. 20:6). Если за нарушение Божьих принципов наказания прощаются только до третьего и четвертого родов, то благословения для исполняющих Заповеди Божьи простираются до тысячи родов! Бог дает нам выбор или последствия непослушания, или благословения как следствие послушания (Втор. 30:19, 20). Господь любит нас, желает нам и нашим детям только добра еще здесь, на Земле, и дарует вечную жизнь в Царстве Христа. Поэтому Он просит, советует, повелевает: избери жизнь, чтобы жил ты и твоё потомство, не делай, не поклоняйся и не служи никаким кумирам, идолам, изображениям!

Владимир Алексеенко

## СНЕГ - ПИСЬМО С НЕБЕС

Снег. Замерзшая вода, при ближайшем рассмотрении напоминающая роскошные ювелирные украшения, с давних пор вызывала интерес и восхищение людей. В 1635 году французский философ и математик Рене Декарт писал, что снежинки похожи на розочки, лилии и колесики с шестью зубцами. Особенно его поразила найденная им в середине снежинки «крошечная белая точка, точно это был след ножки циркуля, которым пользовались, чтобы очертить ее окружность». Немецкий астроном XVII века Иоганн Кеплер в своем трактате «Новогодний дар. О шестиугольных снежинках» объяснил форму кристаллов волей Божьей.

Снег сохраняет тепло. В сильные морозы звери спасаются в снегу. Снежное «одеяло» защищает и корни растений от морозов, и живые организмы, на зиму впадающие в спячку.

Даже невооруженным взглядом рассматривая снежинки, можно заметить, что ни одна из них не повторяет другую. Предполагают, что в одном

кубическом метре снега находится 350 миллионов снежинок, каждая из которых уникальна.

Не бывает пятиугольных или семиугольных снежинок, все они имеют строго шестиугольную форму (хотя советских художников заставляли рисовать на плакатах пятиконечные снежинки).

Японский ученый Накая Укитиро называл снег «письмом с небес, написанным тайными иероглифами». Он первым создал классификацию снежинок. Именем Накая назван единственный в мире музей снежинок, расположенный на острове Хоккайдо.

В предпоследнее воскресенье января отмечают Всемирный день снега.

То, что одна снежинка практически невесома, любой из нас прекрасно знает: достаточно подставить ладошку под падающий снежок. Обычная снежинка весит около миллиграмма (очень редко 2–3 миллиграмма, хотя бывают и исключения – самые крупные снежинки выпали 30 апреля 1944

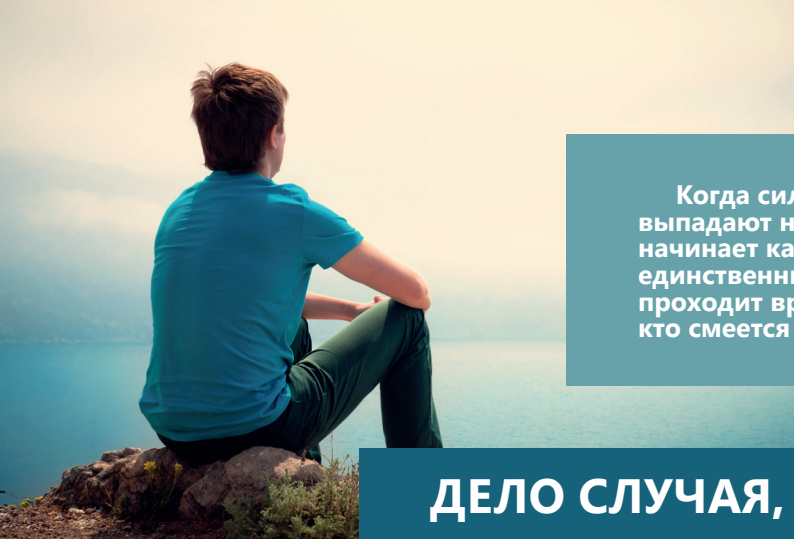
года в Москве. Пойманные на ладонь, они закрывали ее почти целиком и напоминали страусиные перья).

Иногда выпадает цветной снег. Это связано с цветом пыли либо других частиц, падающих в облака, из которых выпадают осадки. Чаще всего цветовая гамма бывает желтого, серого, розового, красновато-бурого цвета.

По мнению специалистов, главная особенность, определяющая форму кристалла снежинки, – это крепкая связь между молекулами воды, подобная соединению звеньев в цепи. Кроме того, из-за различного соотношения тепла и влаги на пути кристаллы, которые в принципе должны быть одинаковыми, приобретают различную форму.

Если снег – письмо с небес, что же в нем написано? Мне кажется, оно содержит напоминание о том, что как нет двух одинаковых снежинок, так нет и одинаковых людей. Вы созданы уникальными – уникальным Творцом!





Когда сила на стороне неправых, а тяжелые испытания выпадают на долю тех, кто по-настоящему верит Богу, начинает казаться, что все в руках случая. Кажется, что единственный действующий закон – закон подлости. Но проходит время, и тогда выясняется: хорошо смеется тот, кто смеется последним.

## ДЕЛО СЛУЧАЯ, ЗАКОН ПОДЛОСТИ ИЛИ ПРОВИДЕНИЕ БОГА?

### ◆ ВЫЙТИ СУХИМ ИЗ ВОДЫ

История знает много таких примеров, например, жизненный путь Моисея. Большинству людей он известен как лидер, выведший евреев из египетского рабства. Но чтобы стать великим лидером, ему нужно было для начала... выжить. А это было не просто. Ведь фараон «всему народу своему повелел, говоря: всякого новорожденного у евреев сына бросайте в реку» (Исх. 1:22). С самого рождения у Моисея были опасные враги: сам фараон и весь египетский народ. Однако любой народ состоит из личностей. И человеческий фактор очень важен в истории. Когда Бог руководит как народами, так и жизнью отдельного человека, тогда даже самый слабый с Его помощью может победить сильного.

Новорожденный Моисей всецело зависел от других. Его мать скрывала сына целых три месяца: нужно было кормить малыша раньше, чем он закричит, чтобы не выдать себя; укачивать по ночам, чтобы в тиши не послышался детский плач... Но так не могло продолжаться вечно. И она решила доверить жизнь сына Богу. Женщина положила его в просмоленную корзинку и поставила ее в тростнике у реки. Старшая сестра осталась неподалеку от Моисея – на всякий случай.



К реке, именно туда, где стояла корзина, подошла дочь фараона. Она поняла, что в корзине – уцелевший

еврейский мальчик. Но принцесса, в отличие от ее отца, имела доброе сердце. Она не бросила младенца в реку, а спасла его. Когда сестра Моисея подошла и предложила: «Найти ли кормилицу для него?» – дочь фараона согласилась. Сестра Моисея привела его мать к принцессе. В итоге мать кормила и воспитывала собственного сына первые годы жизни, находясь под защитой дочери фараона, да еще и за плату!

У Бога найдется способ. Главное, чтобы у нас была вера.

### ◆ ИЗ ТЮРЬМЫ – ВО ДВОРЕЦ

До того как стать рабами в Египте, израильтяне были там гостями. Это было при другом фараоне, за 400 лет до рождения Моисея. Тот фараон уважал своего первого министра – еврея Иосифа. Иосиф спас Египет в годы голода, и фараон пригласил его родственников в свою страну. Но начиналась жизнь Иосифа не так блестяще. Отец любил Иосифа больше других сыновей, и братья ревновали. А когда Бог во сне показал Иосифу, что его ждет блестящее будущее, братья возненавидели его. Как только представился случай, они продали его в египетское рабство.

Это казалось невероятным: тот, кому предсказано возвышение, стал рабом! Его купил Потифар, начальник охраны фараона. Но «был Господь с Иосифом: он был успешен в делах» (Быт. 39:2). Иосиф стал управляющим в доме Потифара. Однако произошло новое несчастье: по ложному обвинению Иосиф попал в тюрьму. Сложно было соотнести случившееся с Божьим пророчеством... Но и в тюрьме «Господь был с Иосифом» (Быт. 39:21): он стал распорядителем темницы. Когда в темницу посадили двух приближенных фараона, Бог даровал Иосифу способность толковать их сны. Его толкование сбылось: одного казнили, второго вернули во дворец. Этот придворный обещал Иосифу похоронить за него перед фараоном, но два года не вспоминал о своем обещании! Снова что-то помешало исполнению пророчества. Неужели Бог не смог помочь?

Небесный Отец знал, когда вывести на сцену ключевую фигуру. Имен-

но в тот момент, когда фараон остро нуждался в совете, когда его мучили плохие предчувствия и предупреждающие сны, коих никто не мог истолковать, когда оказались бессильными все политики и министры, чародеи и гадалки, – вот тогда Бог ввел в тронный зал Иосифа. Дар от Бога – истолковывать сны и уметь подготовиться к открытому Богом будущему – сделал Иосифа премьер-министром Египта. Под его началом страна преодолела крупнейший экономический кризис. Кроме того, Иосиф спас от голодной смерти и своих братьев. Пережитые испытания подготовили его к власти, научили прощать. «Роковые случайности» оказались частью плана.

Когда мы доверяем Небесному Отцу, даже неприятности приближают нас к цели.

### ◆ ИСПЫТАНИЕ ЦАРИЦЫ

Молодая девушка Есфирь оказалась в царском дворце. Там ее вместе с сотнями других девушек ждал своеобразный «кастинг» – смотрины на роль жены царя. Победить могла только одна. Остальных ожидало пожизненное заключение в гареме. Есфирь участвовала в этом соревновании. Когда пришла ее очередь, царь полюбил девушку и «возложил царский венец на голову ее, и сделал ее царицею» (Есф. 2:17). Казалось, жизнь налаживалась.

Однако у царя был спесивый министр Аман. Из-за того, что один еврей (Мардохей, двоюродный брат Есфири) отказался преклоняться перед ним, министр решил истребить весь еврейский народ. Все свое красноречие, деньги и влияние Аман направил на достижение одной цели: добиться указа, который поставил бы израильтян вне закона. И у него получилось. Над Есфирью и ее нацией нависла угроза геноцида. Уже была назначена дата убийства евреев. Царь не знал национальности Есфири. Что же делать: скрыть свое происхождение или открыться царю? Есфирь молилась Богу три дня, и вся нация вместе с ней. Решив пойти к царю, Есфирь рисковала, потому что шла без приглашения, а за это ее по закону могли казнить. Но она поняла, что Бог поставил ее царицей для решения этого вопроса – ради спасения тысяч людей. И

она пошла к царю, заранее продумав каждое слово...

Есфирь не знала, что Бог уже вмешался в ход событий: отнял сон у царя. И бессонной ночью царь прочел дворцовые записи, где говорилось, что именно еврей недавно спас ему жизнь. С течением времени выяснилось, что его любимая жена – из того же племени. Дальше события разворачивались быстро. Аман был казнен. Его месть обрушилась на его же голову. А для невинных людей превратилась «печаль в радость, и сетование – в день праздничный» (Есф. 9:22).

Последнее слово всегда за Богом.

### ◆ ЛЬВИНЫЙ РОВ

Еще юношей Даниила, как других пленников, завоеватели увели в Вавилон. Молодой человек был умен, и его взяли на царскую службу. Попав во дворец, он решил остаться верным Богу, жить по совести. Господь дал

Даниилу уникальную способность – истолковывать сны. Государь заметил это, и бывший пленный стал царским советником. Его авторитет укреплялся.

Однако успех Даниила вызвал жгучую зависть у министров, ведь он «превосходил прочих князей и сатрапов, потому что в нем был высокий дух, и царь помышлял уже поставить его над всем царством» (Дан. 6:3). Погубить репутацию Даниила не получалось: он был верен в делах. Но враги решили обратить верность Даниила против него. Они уговорили царя издать странный указ: кто в течение месяца будет просить о чем-то любого бога или человека, кроме царя, «того бросить в львиный ров» (Дан. 6:7). Однако Даниил остался верным и молился Богу. Сбитый с толку царь слишком поздно понял, что это западня для его надежного помощника. В Вавилонском царстве указ, скрепленный печатью, нельзя было отменить. И Даниила бросили в ров с голодными львами.

Неизвестно, кто переживал боль-

ше, поскольку Даниил голодал как узник, а царь не мог есть от волнения; Даниил не спал в львином рву, царь не мог уснуть в своей постели. И первое, что царь Дарий сделал утром, – поспешил проведать Даниила. Оказалось, что львы также остались голодными: «Бог... послал Ангела Своего и заградил пасть львам» (Дан. 6:22). План князей обернулся против них: гнев царя был ужасен, в ров угодили они сами и больше из него не выбрались. Даниил вернулся во дворец. А царь повелел, чтобы все «благоговели пред Богом Данииловым», Который «избавляет и спасает» (Дан. 6:26, 27). Нападки лишь упрочили положение Даниила и славу его Господа.

**Для верных Богу людей даже ловушки превращаются в возможности.**

**«...Любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28).**

## НЕБЕСА ПРОПОВЕДУЮТ СЛАВУ БОЖИЮ



Небо... Неизмеримые пространства... Загадочные планеты... Оно и сегодня продолжает излучать мягкий искрящийся свет, как в те далекие дни, когда наши прародители восхищались небом Едема. **«Небеса проповедают славу Божию, и о делах рук Его вещает твердь. День дню передает речь, и ночь ночи открывает знание. Нет языка, и нет наречия, где не слышался бы голос их» (Пс. 18:2-4).**

Небеса проповедают! Небеса вещают! Но кто-то может спросить: «О чем же вещают небеса? Что они открывают нам? Как нам понять их?»

Сегодня миллионы людей испытывают чувство духовной и нравственной неопределенности, неуверенности, и все потому, что в нашем ненадежном мире никто не знает, что может случиться завтра. Ведь рука, лежащая на пусковой кнопке ядерного механизма, – это всего лишь рука человека, грешного и несовершенного по своей природе, неуверенного в том, куда и зачем он стремится.

Неопределенность порождает страх, а страх убивает. И в результате миллионы растерянных людей живут в постоянном напряжении, испытывая беспокойство и неуверенность в завтрашнем дне. Но «поднимите глаза ваши на высоту небес и посмотрите, кто сотворил их?» (Ис. 40:26).

Не для того ли Бог позволил нам приоткрыть тайны Вселенной, чтобы

предоставить нам последнюю возможность пробудиться от роковой апатии, в которой мы пребываем на этой зараженной грехом планете? Не для того ли Бог приподнял завесу в космическом пространстве, чтобы исцелить нас от духовной ограниченности? Не для того ли Он показывает нам беспредельность Вселенной, чтобы привлечь наш взор к Себе как Творцу и побудить задуматься о будущем, о котором мы так мало размышляем?

«Поднимите глаза ваши на высоту небес и посмотрите, кто сотворил их?» Мы стали свидетелями таких чудес, о которых живущие в далеком прошлом люди, трепетно внимавшие шепоту дальних светил, лишь догадывались. Современная космическая техника, мощнейшие телескопы, проникающие в глубины космоса, придали этому смутному шепоту силу громовых раскатов.

Космос манит нас к себе. Но с чего лучше начать, как не с нашей родной Земли? С какой ритмичностью она совершает свой 24-часовой оборот, с какой совершенной точностью движется по своей космической орбите! Вы спросите: «Как все это объяснить?» Существует Рука, которая направляет ее. Иов изрек о Боге: «Он... повесил землю ни на чем» (Иов 26:7). Более чем 35 веков назад вдохновленный свыше Иов сказал то, что сегодня мы должны признать, основываясь на открытиях науки.

Еще сильнее поражает нас точность движения Земли, определяющего годичный цикл. Земля движется вокруг Солнца по огромной эллиптической орбите протяженностью более чем 940 млн км. И все же, двигаясь с постоянной скоростью приблизительно 108 000 км в час, она завершает годовое путешествие, не опоздав ни на одну тысячную долю секунды за

тысячи лет! Задумайтесь над этим. Могут ли точность, сбалансированность и гармоничность быть результатом слепого случая, хаоса или космического взрыва? Последние открытия в астрономии опровергают старые теории и свидетельствуют о точности и сбалансированности законов Вселенной, возникновение которой нельзя назвать делом слепого случая.

Давид говорит: «Словом Господа сотворены небеса, и духом уст Его – все воинство их... ибо Он указал, – и сделалось; Он повелел, – и явилось» (Пс. 32:6, 9). Сегодня, как никогда, подтверждается истина этих слов, ибо чем глубже человеческий ум проникает в тайны неба и жизни, тем отчетливее прослеживаются во всем целесообразность и запланированность, а не простая случайность или хаос.

Грандиозное величие небес поражает человеческий ум! Взматриваясь в беспредельную Божью Вселенную, мы удивляемся и поражаемся всему увиденному. Как же ничтожно мал человек, затерявшийся в этом бескрайнем космическом пространстве! Бог восседает на престоле – высоко над смятением мира сего; ничто не скрыто от Его святого взора. Из Своей великой безмятежной вечности Он дает повеления, которые Его провидение считает наилучшими.

Чтобы спасти нас от греха, Бог Отец дал согласие на Голгофскую Жертву. Крест стал мостом через разделявшую Бога и человека пропасть.

**Небеса вещают! Небеса рассказывают, они провозглашают, что Бог, Который так разумно управляет множеством миров во Вселенной, желает держать в Своих святых руках, беречь и лелеять каждое стремящееся к Нему сердце!**

Д. Вандеман

Один американский генерал мудро заметил: «Единственный способ выиграть войну – избежать ее!»

Как консультант по вопросам семьи и брака, я вспоминаю эти слова, когда пытаюсь помочь супругам, ведущим открытую войну. В ней никто не может победить. Однако, несмотря ни на что, война продолжается – муж и жена ведут себя, как заклятые враги! В некоторых семьях эта война скрыта. Вражда реальна, хотя и замаскирована, но в конечном итоге может оказаться смертельной, если ее вовремя не распознать и не остановить.



«Я ТЕБЯ  
НИКОГДА НЕ ПРОЩУ!»

## СМЕРТЕЛЬНЫЙ УДАР ПО ЛЮБВИ

Иногда я общаюсь с супругами, которые не хотят признаться в недобрых чувствах друг к другу. Они утверждают, что чувствуют лишь равнодушие. Однако после глубоких размышлений понимают, что их безразличие является результатом скрытого гнева, который привел к депрессии, уничтожил все их чувства – и хорошие, и плохие. Любовь не может возрастать в сердце, где гнездятся негативные эмоции: гнев, горечь, недоброжелательность, отчаяние или враждебность. У негативных отношений есть один общий знаменатель – дух непрощения. Надо выявить его, освободиться, дабы избежать разрушительной войны и открыть путь для многих благословений, одним из которых будет обновление счастливого любовного союза, которое супруги считали невозможным.

«Но мои чувства справедливы, – протестует иногда один из супругов. – Вы не представляете, что я перенес (или перенесла)». Я отвечаю, что дело не в этом. Если вы хотите, чтобы ваши семейные отношения были полны любви, то нельзя позволять себе беспричинно проявлять раздражительность или гнев. Любого рода продолжающееся непрощение в отношении супруга наносит смертельный удар по любви.

Позвольте мне поделиться двумя основными принципами, которые помогут вам. Первый: вы не должны руководствоваться чувствами. Второй: вы не являетесь беспомощными узниками своего прошлого. Вот основные контраргументы людей, когда им говорят о необходимости прощать. Они часто отвечают: «Может, это и так, но я никогда не смогу простить мужу то, что он сделал» или «Я хотел бы простить свою жену, но ничего не могу поделать со своими чувствами». Такие люди стали заложниками собственных чувств или же того, что произошло с ними в прошлом. Однако сказано, что христиане обрели свободу во Христе (см. Ин. 8:32, 36). Поэтому начните с осознания необходимости отдачи Богу контроля над своим поведением и своими мыслями.

**Прощение включает в себя три ступени:**

1. Использование нашей неза-

висимой воли для того, чтобы принять решение простить.

2. Обдуманное действие согласно Слову Божьему.
3. Надежда на силу Христа. Он совершит обновление нашего ума для созидания новых отношений между супругами.

## РЕШАЙТЕ – РАЗ!

Для того чтобы помочь супругам в выборе пути прощения, в Послании к евреям Господь оставил важное предупреждение: «Старайтесь иметь мир со всеми и святость, без которой никто не увидит Господа. Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие» (Евр. 12:14, 15). Бог предупреждает, что упрямый в своем непрощении будет лишен полноценной жизни и станет отравлять горечью не только себя, но и других людей. Непрощение равноценно тому, чтобы добровольно поместить себя в концлагерь. Корри Тен Бум (бывшая военнопленная концлагеря) сравнивает непрощение с пребыванием днем в темной комнате с задернутыми шторами, которые заслоняют солнечный свет и не пропускают свежего воздуха.



Иногда простить трудно. Однако Бог простил нам гораздо больше, чем мы можем постичь своим умом. Решившись простить, вы поймете, что сделали большой шаг к свободе, эмоциональному здоровью и духовному росту. Как только супруги примут решение простить разумом и волей и отдадут это дело в Божьи руки, они освободятся от обид и власти прошлого. Тогда, что бы ни было в прошлом, оно станет только историей, а не эмоциональным фактом. Супруги откроют

свои раны великому Целителю и узнают, что любовь Христа, излитая на них, совершит великое исцеление – острая боль исчезнет.

Вспомните слова Господа Иисуса, описывающие Его служение. Он сказал: «Дух Господень на Мне; ибо Он помазал Меня благовествовать нищим и послал Меня исцелять сокрушенных сердцем, проповедовать пленным освобождение, слепым прозрение, отпустить измученных на свободу» (Лк. 4:18). Этими словами Иисус предлагает нам освобождение и исцеление. Нет такой раны и такого эмоционального переживания в браке, которые Господь не мог бы исцелить, если супруги решатся простить друг друга и доверить свою жизнь Христу. Ненависть не сможет удержать их в рабстве непрощения, если они выберут свободу. Ни одно негативное чувство не будет владеть супругами, если они решили отказаться от него, избрав покорность Господу Иисусу Христу. Его любовь побеждает старое чувство обиды. И мы как бы поднимаем тяжелые занавески, открывая окна в затемненной комнате. Яркий свет наполняет ее, прогоняя тьму изо всех уголков. Тогда воздух становится свежим, приятным и животворным.

## ДЕЛАЙТЕ – ДВА!

Вторая ступень к прощению кратко выражена в Послании апостола Павла к ефесянам 4:31, 32: «Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас». Суть такого доброжелательного отношения заключается в том, чтобы каждый относился к другому так, как хотел бы, чтобы относились к нему. Доброжелательное отношение вместо негативных действий, несомненно, содержит доказательство прощения. Муж и жена никогда не должны упрекать друг друга за прошлое.

Я вспоминаю одного пациента, жена которого изменила ему несколько лет назад. Он сказал, что простил ее. Однако и сегодня его отношение к ней четко выражает то, что он не



доверяет своей супруге. Вероятно, он по-настоящему так и не простил, и жена прекрасно понимает это. Можете себе представить, как трудно процветать чувству любви в таких обстоятельствах!

Простить – значит навсегда распрощаться с болью прошлого и освободиться от его влияния в настоящем. Это приводит нас к третьей ступени прощения.

### ДУМАЙТЕ – ТРИ!

А теперь пришло время забыть о прошлом и взглянуть в будущее. Это возможно, когда супруги позволяют Богу посредством Его Слова восстанавливать их разум, заменяя негативное отношение чувством любви, которое принесет благословение супружеским отношениям.

Христианская жизнь – это насто-

ящее и будущее. Бог устроил так, что христианин может начать жить с того места, где он находится, но по-новому, в соответствии с Божьими принципами. Нет таких запутанных ситуаций, которые Господь не может распутать и использовать то, что произошло, для нашего же блага. Человеку трудно понять, каким образом Творец поможет ему начать жить с чистого листа, однако Он способен и желает это сделать. Божья верная любовь неисчерпаема. Его милость никогда не заканчивается. Она обновляется каждое утро.

Поэтому вместе с апостолом Павлом мы можем сказать: «Я не почитаю себя достигшим; а только, забывая заднее и простираясь вперед» (Флп.3:13). Забывая обиды прошлого, спешить к тому, что впереди, – вот способ войти в царство любви с момента прощения, чтобы жить там до конца своих дней.

А что же делать с негативным

отношением друг к другу, которое является барьером, возведенным против чувства любви? Вам нужно проявить инициативу и самому просить прощения. Прежде всего уберите все, что создает между вами отчуждение. Своими словами, поступками и отношением продемонстрируйте, что вы осознаете свои ошибки и хотели бы исправить их. Просто признайте свои промахи и просите прощения. Не обвиняйте другого. Заставить друга жизни чувствовать себя виноватым – это худшее, что можно сделать, если вы хотите восстановить любовь в своем браке. Даже если ваш супруг сразу не откликнется положительно, продолжайте своим благосклонным отношением показывать, что со своей стороны вы простили и готовы любить до конца. Помните, что прощение может начаться, только если кто-то сделает первый шаг. Поэтому пусть этот шаг будет вашим!

Эд Ум



## СЧАСТЛИВОЕ НЕСЧАСТЬЕ

Могут ли неприятности принести пользу? Смотря как к ним относиться. Можно сдаться под их натиском и стать самым несчастным человеком на Земле, а можно, не падая духом, постараться увидеть даже в самых трудных ситуациях что-нибудь хорошее, позитивное. Ведь, как заметил кто-то мудрый, «обычно счастье приходит к счастливому, а несчастье – к несчастному».

Однажды в автобусе у меня украли кошелек. В кошельке были деньги, приглашения на христианскую конференцию и маленькое Евангелие. Конечно, я расстроилась. Было жалко не столько денег (их, слава Богу, было немного), сколько Евангелия и приглашения, так как я очень хотела посетить ту конференцию. Но, увы... Прошло несколько месяцев. Однажды, придя на служение в церковь, я увидела двух незнакомых парней, сидевших прямо передо мной. Неожиданно в руках у одного из них я увидела... свое маленькое Евангелие, которое было тогда у меня в кошельке! После служения я подошла к этому парню и рассказала историю об украденном кошельке.

Он смутился и признался, что это он тогда украл его у меня. Когда нашел там Евангелие, стал читать его и таким образом пришел к вере в Бога. «Я принес вам огорчение, которое стало моим спасением», – сказал молодой человек. Он предложил вернуть мне деньги, которые там были, но я сказала: «Ты обратился к Богу, а это лучшая компенсация за мой украденный кошелек».

Валентина Богданова



## ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ

В современной быстротечной жизни люди часто чувствуют себя подавленными и напряженными. Они испытывают боль, разочарование и чувство безнадежности, поэтому с легкостью рискуют своим здоровьем и даже жизнью, чтобы получить хоть какое-то облегчение, пусть даже временное. Их призывают: «Прислушайтесь к своим чувствам! Если вы чувствуете, что это хорошо, делайте! Поспешите, иначе жизнь пройдет мимо вас!»

Тайных алкоголиков сегодня не меньше, чем бездомных. А на каждого уличного бродягу, ищущего очередную «дозу», приходится как минимум один «уважаемый» человек, пытающийся подавить свою боль легальными препаратами.

Люди все больше разочаровываются в жизни. Часто в смехе нет истинной радости, и душевный мир не введешь в вену. Бутылки и таблетки не избавляют от вины, и благополучие невозможно получить по рецепту. Даже новейшие медицинские препараты имеют краткосрочное действие.

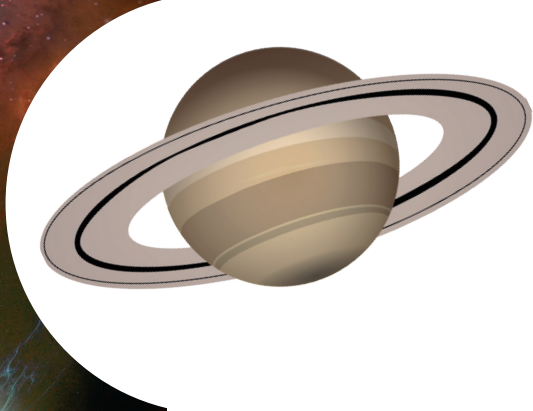
Недостаточно быть здоровым и стройным, то же самое касается и богатства, славы, красоты, силы. Полноценная жизнь обязательно включает духовный рост и развитие. Мы не приходим в этот мир с достаточным для выживания минимумом, как утверждают эволюционисты. Мы рождаемся с разумом и совестью, удерживающими нас на верном пути, с набором чувств и эмоций, которые обогащают нашу жизнь.

В сердце каждого человека живет глубокое необъяснимое стремление к чему-то вышнему и духовному, стремление, заложенное Создателем и способное привести нас к Тому, Кто может наполнить нашу жизнь смыслом сейчас и в вечности.

Именно ради этого пришел Иисус. Он говорит нам: «Я пришел для того, чтоб имели жизнь и имели с избытком» (Ин. 10:10).

Э. Л.





## ЖИЗНЬ НА ДРУГИХ ПЛАНЕТАХ

Небеса таинственны! Солнечные вспышки озаряют Вселенную. Над ночной пустыней проносятся светящиеся диски – летающие тарелки, такие же реальные, как радуга, такие же неуловимые!

Что это – феномен природы? Игра света, его отражение или кристаллы льда? Воздушные шары, воздушные змеи или просто искусный розыгрыш? А может быть, это фантастические корабли из межпланетного пространства, пилотируемые маленькими человечками с Марса, Венеры или Сатурна, вычерчивающие крутые выражи на громадных скоростях и всегда неуловимые, недостижимые?

Населены ли другие миры? Или же наша Вселенная необитаема? Эти вопросы веками тревожили людей. И в наш век бурного развития науки и техники, когда мы вплотную подошли к волнующим открытиям, ученые, изучающие небесные явления, смогли научно подтвердить некоторые загадочные высказывания из Библии.

Откроем Слово Божье и поищем в нем ответ на волнующий вопрос о других мирах. Несомненно, мы узнаем много удивительного. Сначала прочитаем книгу пророка Исаии: «Ибо так говорит Господь, сотворивший небеса, Он – Бог, образовавший землю и создавший ее... для жительства» (45:18). Есть ли смысл ограничивать жизнь пределами нашей планеты? Неужели возможно такое, чтобы Бог, создав множество миров, населил только один из них? Да и возможно ли, чтобы наша прекрасная, упорядоченная, разумная Вселенная представляла собой бескрайнюю пустыню одиночества?

Нет, существуют вполне убедительные доказательства, как на небе, так и в Библии, что другие миры также обитаемы. Например, покойный Джеймс Джинс, один из выдающихся ученых Великобритании, утверждал, что во Вселенной должны существовать мириады миров, где так же, как и на нашей Земле, есть жизнь.

Одно из самых поразительных вы-

сказываний по этому поводу принадлежит Бернару де Фонтенелю: «Мысль о том, что жизнь существует не только на нашей Земле, не противоречит ни здравому смыслу, ни Священному Писанию. Если Бога прославляют за создание одного мира, то чем больше миров Он создал, тем большей должна быть Его слава».

Интересное утверждение? Оказывается, такая концепция «не противоречит ни здравому смыслу, ни Священному Писанию». Какие же доводы выдвигают астрономы в доказательство того, что и в других мирах существует жизнь?

В пользу такого утверждения говорит самый простой и вместе с тем самый убедительный довод: некоторые планеты, вне всякого сомнения, имеют атмосферную оболочку, которая является непременным условием существования жизни. И астрономы с помощью телескопов и спектроскопов подтвердили это.

● На Луне, конечно, нет жизни. Кажется, этот спутник Земли предназначен для того, чтобы светить нам ночью отраженным солнечным светом. На Луне нет ни капли воды, ни воздуха. С помощью телескопа диаметром 5 м мы сможем взглянуть на ее поверхность с 40-километровой высоты. И перед нашим взором предстанет ясное изображение, где виден каждый кратер. Но на Луне мы не заметим ни облаков, ни даже намека на существование атмосферы.

● А вот вокруг Венеры, которую часто называют сестрой-близнецом Земли, в момент ее нахождения между Землей и Солнцем хорошо видно красивое световое кольцо. Оно и расплывчатая дымка вокруг планеты свидетельствуют о наличии на Венере атмосферы. Ни одному телескопу не удалось пробиться сквозь густые облака, которые закрывают ее поверхность.

● А теперь обратим внимание на Марс, о котором мы слышали так много таинственных и фантастических историй. Он в два раза меньше Земли, но имеет два спутника, освещающих его поверхность. Это Демос и Фобос.

Первый из них диаметром всего 12 км, а другой – 24 км. Марс, вне всякого сомнения, имеет атмосферную оболочку; каждый, кто посмотрит в телескоп, сможет заметить следы химической смеси, которая так необходима для жизни. С помощью инфракрасного спектроскопа, сфокусированного с телескопом, ученые пришли к выводу, что, вероятно, на Марсе существуют растительность и вода, а климат может быть благоприятным для жизни простейших организмов. Снимки, сделанные на Марсе в разные времена марсианского года, показывают, что летом полярные шапки действительно уменьшаются в размерах.

Все сказанное лишь подтверждает слова Гарольда Спенсера Джонса, королевского астронома Англии: «Вселенная построена с таким размахом, что кажется совершенно невероятным, чтобы наша Земля была единственным пристанищем для жизни».

Но попробуем взглянуть за пределы нашей Солнечной системы. Считается, что Паломарский телескоп Хейла (диаметром 5 м) с отражателем света способен дать на фотографии изображения 40 миллиардов солнц Млечного Пути – галактики, или звездной системы, к которой принадлежит наше Солнце. Если принять число восемь за среднее количество планет у каждого солнца и умножить его на 40 миллиардов солнц, получится 320 миллиардов планет только в нашей галактике. Но не забывайте, что система Млечного Пути только одна из приблизительно 200 миллиардов других подобных галактик.

Даже те факты, которыми мы располагаем, приводят нас к ошеломляющим выводам. Ведь если на каждую из галактик обитаема хотя бы одна планета, то и в таком случае получится 200 миллиардов населенных миров! Но логично ли утверждать, что Творец наделил жизнью только одну планету в каждой галактике? Астрономы подчеркивают, что никто из нас не знает, как далеко простирается Вселенная за пределы видимых нами 200 млрд галактик. Удивительно ли, что знаменитые астрономы вторят Бернару де Фонтенелю, который, как вы помните,



сказал: «Мысль о том, что жизнь существует не только на нашей Земле, не противоречит ни здравому смыслу, ни Священному Писанию».

Итак, мы познакомились с доводами астрономов. Что же говорит об этом Библия? Есть ли на ее вдохновенных страницах высказывания, свидетельствующие о жизни на других планетах? В Послании к евреям (1:1, 2) мы читаем, что Бог через Христа «и миры сотворил» (примеч: в укр. и рос.



**В Послании к евреям (1:1, 2) мы читаем, что Бог через Христа «и миры сотворил»**

Библия: «веки» – гр. айб нас – включает значение «миры», «вселенная»). Заметьте, что слово «миры» стоит во множественном числе, а в Послании к ефесянам (3:14, 15) сказано: «Для сего преклоняю колена мои перед Отцем Господа нашего Иисуса Христа, от Которого именуется всякое отечество на небесах». А вот еще убедительное высказывание в книге Неемии (9:6): «Ты, Господи, един, Ты создал небо, небеса небес и все воинство их... и небесные воинства Тебе поклоняются».

Разве не подтверждают эти слова самым убедительным образом, что существуют мириады других обитаемых миров? И, бесспорно, жители этих миров не пали, ибо сказано: «...Небесные воинства Тебе поклоняются».

«Всякое отечество на небесах» поклоняется Богу, и лишь наша планета поставила под сомнение Его право принимать поклонение, лишь наша планета восстала против Бога, лишь наша планета является мятежной.

А сейчас позвольте поднять занавес на сцене истории, поскольку речь пойдет о трагедии веков, в которой наша Земля играет ведущую роль. Мы находим все это в книге Иова. Бог спрашивает Иова: «Где был ты, когда Я полагал основания земли?... При общем ликовании утренних звезд, когда все сыны Божии восклицали от радости?» (Иов 38:4, 7).

Из Божьего объяснения творения мы узнаем, что сыны Божьи радовались, видя сотворение Земли. Кто были эти «сыны Божии»? Очевидно, они были либо ангелами, либо некими существами, созданными прежде, чем возникла жизнь на Земле. Это не могли быть люди, ибо те существа уже существовали, когда наша планета находилась еще в про-

цессе формирования.

Адам назван сыном Божиим: «Еносов, Сифов, Адамов, Божий» (Лк. 3:38). Поскольку Адаму некого считать своим отцом, кроме Бога, он и назван сыном Божиим – сыном по творению. И Адам, естественно, был назначен владыкой только что созданной Земли. Почему бы не предположить, что если Бог создал существ на других планетах, то первый житель, их глава, подобно Адаму, мог называться сыном Божиим? Возможно, что в действительности оно так и было.

Во всяком случае, в первой главе книги Иова мы читаем об интересном небесном собрании «сынов Божьих»:

«И был день, когда пришли сыны Божии предстать пред Господа; между ними пришел и сатана. И сказал Господь сатане: откуда ты пришел? И отвечал сатана Господу, и сказал: я ходил по земле, и обошел ее» (Иов 1:6, 7). Несомненно, речь идет о встрече сынов Божьих.

И может показаться удивительным, что и сатана, Люцифер, – пусть только в этот раз – был в их числе. Он, оказывается, явился, чтобы представлять нашу Землю. Почему же не было там Адама, «сына Божьего»?

Наш праотец лишился права владычества над Землей. Сознательно сделав выбор, он отдал ее врагу.

Имейте в виду: несмотря на то, что прошли тысячелетия, Люцифер все еще претендует на наш мир. Во время жестокого искушения Христа он бросил Ему вызов. Обратите внимание, что он сказал: «И возвед Его на высокую гору, диавол показал Ему все царства вселенной во мгновение времени, и сказал Ему диавол: Тебе дам власть над всеми сими царствами и славу их, ибо она предана мне, и я, кому хочу, даю ее; итак, если Ты поклонись мне, то все будет Твое» (Лк. 4:5-7). Сатана претендует на право раздавать по своему усмотрению власть. Заметьте, что Иисус не оспаривает его притязаний. Он отвергает только его право принимать поклонение: «Отойди от Меня, сатана; написано: "Господу Богу твоему поклоняйся и Ему одному служи"» (Лк. 4:8).

Иисус не ставит под сомнение падение Адама, ведь именно в результате его падения Он оказался здесь, на Земле. Христос также не оспаривает факта владычества сатаны над этим миром. Но Он пришел положить конец делам дьявола. Он сказал: «Ныне суд миру сему; ныне князь мира сего изгнан будет вон» (Ин. 12:31).

Тексты Священного Писания помогают нам понять, что другие миры никогда не смотрели в глаза смерти: их обитателям неведомы страх и боль. Но один мир, как часть небесной семьи планет, оказался потерянным. И как веское свидетельство для всех веков, Бог всей Вселенной согласился отдать Своего Сына, чтобы самоотверженным усилием воссоединить семью:

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

Мир находился в смертельной опасности. Казалось, он был уже потерян.

И вот, когда наступил критический момент в истории Вселенной, Сын Божий оставил Свое положение «одесную Отца» и победил там, где Адам потерпел крах. Он отдал Свою жизнь на территории врага, чтобы совершить спасение человечества. В тот день предрешилась судьба сатаны. В тот день князь мира был изгнан вон. И в тот день возрадовались жители Неба: «Веселитесь, небеса и обитающие на них!» (Откр. 12:12).

Вы видите, как Писание создает завершенную картину мироздания. Несомненно, должны существовать другие населенные миры! И Писание неизменно свидетельствует, что они населены существами, которые не



отреклись от своего Господа. Маловероятно, чтобы обитатели иных миров не спускали с нас глаз и постоянно бороздили околоземное пространство на своих звездолетах. Скорее всего, непамятные совершенные существа находятся на своих безгрешных планетах, наблюдая за исходом вековой борьбы между Христом и сатаной. Они видят, что близится конец этой борьбы – и в нашем стареющем мире и в наших сердцах. Затаив дыхание, они ожидают кульминационного момента этой борьбы, когда Иисус Христос, Которому принадлежит право владычествовать над всеми, вновь возвратится на эту Землю в силе и славе, чтобы принять венец, который потерял Адам.

Итак, обитатели небес радуются изгнанию сатаны (см. Откр. 12:12). Но дальше читаем: «Горе живущим на земле и на море, потому что к вам сошел диавол в сильной ярости, зная, что не много ему остается времени!» (там же).

Небеса чисты и не подвержены влиянию греха. Борьба перенесена на Землю. Дьявол разъярен, потому что его время истекает.

Что же сделает Бог с нашей мятежной планетой? Что Он сделает с грехом? Голгофа, только Голгофа – вот ответ на эти вопросы!

*Джордж Вандеман*



## ВИДЕОИГРЫ: РАЗВИТИЕ ИЛИ ДЕГРАДАЦИЯ?

**Видеоигры, соцсети, онлайн-общение, компьютерный спорт, интернет-любовь, онлайн-шопинг, интернет-обучение, онлайн-бизнес... В какую из сфер жизни только не пробрался интернет?! Но наряду с положительными сторонами расширения возможностей человека с помощью мировой паутины она несет опасность для неразборчивого пользователя, как и паутина для мухи. Одной из опасностей являются видеоигры.**

В июне 2018 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально признала пристрастие к видеоиграм заболеванием. Многие годы между учеными велись баталии по вопросу опасности и безопасности этих игр, и такое решение далось ВОЗ не без усилий. В принципе, до сих пор ведутся споры, но все-таки факт опасности игр признан, и теперь папам и мамам будет легче определиться с тем, стоит или не стоит пускать свое чадо на скользкую дорожку видеоразвлечений.



Игровая зависимость – это только одна из целого ряда нефармакологических интернет-зависимостей. При этом зависимость возникает от определенного поведения, приносящего выраженное эмоциональное удовольствие и стимулирующего снова и снова повторять те же действия.

Усугубленная форма игромании, требующая вмешательства специалистов, развивается у 7-8% геймеров, но это не такой уж маленький процент, как кажется. Об игровой зависимости говорят только тогда, когда игры вытесняют из жизни человека другие необходимые ему виды деятельности, которые раньше для него были значимы и обязательны: учеба, работа

или даже сон и еда. Человек перестает контролировать время, проводимое за компьютером, а при попытке указать ему на проблему отрицает ее наличие.

В число зависимых чаще попадают люди с врожденными особенностями развития психики, а также те, окружающая среда которых создает психологическую неудовлетворенность в человеке, которую он старается чем-то восполнить. Среди зависимых больше подростков, которые даже при благоприятном окружающем эмоциональном климате проходят сложный период взросления и претерпевают гормональный шторм, который делает их более падкими на «позитивные» ощущения от искусственных стимуляторов.

### ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Во время игры достигнуть успеха гораздо легче, чем в реальной жизни. Чувствовать себя героем, победителем, который может совершать что-то необычное в реальности, удаётся единицам, а с джойстиком в руке ты всегда герой. Выйдешь за порог виртуальной реальности в реальность земную – и ты снова серая мышка, никому не нужный, отверженный сверстниками, заброшенный родителями... Поэтому хочется переживать это ощущение превосходства, уверенности в себе снова и снова, а значит, надо вновь включиться в игру.

Минуты, часы перед экраном пробегают незаметно. Не надо ни еды, ни сна, обязанности подождут... Человек буквально закичивается на игре вопреки подсказкам здравого смысла. Похоже на зависимость от наркотиков? Да, похоже. Это потому, что за любое действие, приносящее человеку удовлетворение, организм получает от мозга порцию ощущения радости и мотивацию в поиске этого удовольствия за счет гормона дофамина. И мозгу нет большой разницы, из какого источника приходит это удовлетворение, главное – результат, и поэтому все зависимости в этом плане похожи. Мозг требует продолжения праздника!

После сильной стимуляции при-

ходит ощущение спада, усталости, истощенности, ведь истощились запасы волшебного дофамина. Поэтому приходится стимулировать себя больше, дольше, интенсивнее, чтобы получить тот же праздник. Это природа всех зависимостей.

Большинство видеоигр – это «стрелялки». Догнать, обезвредить, убить, убежать... это их смысл. Пробуют ли игроки реализовать те же методы в реальной жизни? По данным исследований, такая опасность существует.

Американская психологическая ассоциация в 2005 году выпустила резолюцию, а в 2015 году подтвердила ее снова. В ней утверждается, что агрессивные видеоигры обвиняются в стимуляции агрессивных чувств, эмоций, поведения, снижении эмпатии, альтруизма у своих приверженцев. Созерцание сцен агрессии и жестокости порождает привнесение такого же типа поведения в жизнь наблюдателя. А если это не просто наблюдатель, а еще и виртуальный участник таких сцен, то ему еще легче это воплотить за пределами монитора – мозг начинает воспринимать это как норму поведения в реальной жизни. Кроме увеличения агрессивности, такие игры повышают импульсивность и снижают успеваемость.

### РАЗМАХ ИНДУСТРИИ

Размах индустрии видеоигр просто колоссален. В мире насчитывается около 2,3 млрд игроков, и 46% из них играют на деньги. Суммарный доход игровой индустрии за 2018 год составит 137,9 млрд долларов. 51% игроков играют на мобильных устройствах и приносят основной доход, а прирост числа таких игроков составляет около 25,5% в год. Если вы думаете, какой телефон купить ребенку, чтобы иметь с ним постоянную связь, то учтите этот факт. Если в телефоне не будет интернет-доступа, то это даже и хорошо – безопаснее для здоровья его тела и души.

Как пишет издание «Аргументы», ожидается, что затраты на игры у пользователей к 2021 году увеличатся до \$180 млрд, а среднегодовой рост

составит 10,3%. Тихоокеанский регион станет наиболее доходным, на него будет приходиться порядка \$71,4 млрд, что составит больше 50% от всего мирового дохода.

Больше всего на играх в 2017 году заработали в Китае – почти \$38 млрд. На втором месте находится рынок США, принесший разработчикам суммарно \$30 млрд, третье место занимает Япония (\$19,9 млрд).

Но везде рынок продолжает расти. С целью уменьшить вредоносное влияние видеоигр принимаются разные меры со стороны и медицинских организаций, и государственных властей, и даже активных пространств этой продукции. Так, Корпорация Apple объявила инициативу Digital Health, которая призвана помочь пользователям видеоигр контролировать время, проводимое перед экраном смартфона. Хорошая инициатива, но, думаем, поможет она далеко не каждому игроку, а только высокоорганизованным и умеющим себя контролировать, а такие, как правило, не сильно зачисляются за игрой.

## КАКОВО ЛЕЧЕНИЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ?

Полный отказ от вещей, вызывающих зависимость, и мудрое восполнение естественных эмоциональных потребностей человека, только так! Да, будет «ломка», но мозг со временем перестроится и привыкнет получать удовольствие от простых и естественных стимулов.

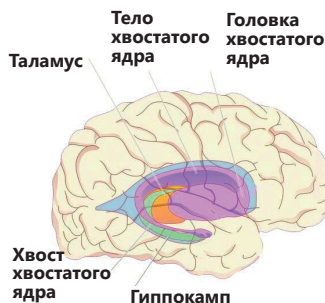
**Процесс излечения будет долгим и сложным, но вознаграждением станет настоящая свобода – возможность принимать взвешенные и правильные решения, приводящие к созиданию, а не разрушению.**

Подготовила Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

# ИССЛЕДОВАНИЕ: ВЛИЯНИЕ ВИДЕОИГР НА МОЗГ ЧЕЛОВЕКА

Ученые задались целью выяснить, как видеоигры влияют на умственные способности человека. Оказалось, что есть и плюсы, и минусы. Видеоигры якобы помогают развить и укрепить краткосрочную зрительную память, внимательность к деталям, скорость реакции, что, очевидно, полезно само по себе. Но то, что происходит с остальными частями мозга, далеко не так позитивно.

Канадские ученые из Университета Монреала решили проверить, как видеоигры в жанре экшн влияют на гиппокамп. Это очень важная структура мозга человека, которая обеспечивает формирование эмоций, преобразование кратковременной памяти в долговременную и помогает фиксировать внимание, а также регулирует реакцию на стресс. Также от него зависит пространственное обучение – способность устанавливать взаимосвязь объектов в окружающем пространстве.



Еще одна важная структура мозга, изучаемая в эксперименте, – это хвостатое ядро. Оно отвечает за способность человека к поведенческому обучению путем запоминания серии действий, начиная со стартовой точки. Этот отдел мозга помогает нам приобретать навыки в обход сознания, к примеру, научиться ездить на велосипеде.

В зависимости от того, в какой из этих структур у человека больше серого вещества, и будет формироваться преимущественный тип обучения: пространственный или поведенческий, но стоит отметить, что оба они важны для жизни и опыта, и пренебречь нельзя ни одним из них.

Как показали исследования, у крыс и у людей наблюдается обратная пропорциональность в количестве серого вещества в этих двух структурах: чем больше в гиппокампе – тем меньше в хвостатом ядре, и наоборот. Увеличение или уменьшение серого вещества зависит от активности использования конкретной структуры. То есть чем больше человек пользуется хвостатым ядром (стресс, рутина, вознаграждение), тем меньше работает гиппокамп и, соответственно, ядро крепнет, а гиппокамп слабеет и атрофируется. Вот тут-то и начинается зона риска.

Психиатры связывают малое содержание серого вещества в гиппокампе с рядом серьезных нейропсихических расстройств. При этом у человека повышается тревожность, могут появляться панические атаки, ослабе-

вает память, теряется способность к концентрации внимания, нарушается мышление и поведение, появляются нарушения сна. На фоне атрофии гиппокампа развивается болезнь Альцгеймера – слабоумие. Интересно, что в экспериментах с крысами регулярные умеренные или интервальные физические нагрузки способствовали формированию новых клеток в зоне гиппокампа.

Как же влияют видеоигры на эти структуры мозга? Ученые измеряли количество серого вещества в гиппокампе постоянных геймеров

(17 человек) и у тех, кто не играет в видеоигры (16 человек). Им делали МРТ мозга и провели тестирование по тесту 4-on-8 virtual maze (4/8VM) в виртуальной реальности, чтобы проверить, какую стратегию их мозг выбирает спонтанно: поведенческую или пространственную.

Эксперимент показал, что видеоигры снижают количество серого вещества в левом гиппокампе, так как геймеры в основном руководствуются поведенческим типом стратегии во время игры.

Тех, кто не играл ранее в игры, попросили поиграть на протяжении 90 часов. Причем часть участников играла в «стрелялку» Call of Duty: Modern Warfare 2, а другая часть – в игры на 3D-платформе (серии Super Mario). Каков же результат? Различий содержания серого вещества в гиппокампе в группах практически не обнаружили.

Но у тех, кто подсознательно выбирал в игре поведенческую стратегию (регулируется хвостатым ядром), снижалось количество серого вещества в правом гиппокампе. У тех же, кто спонтанно выбирал пространственную стратегию, наблюдалось увеличение количества серого вещества в левом гиппокампе. У играющих в Super Mario негативного эффекта не наблюдалось, хотя в зависимости от типа поведенческой стратегии увеличивалась концентрация серого вещества или в гиппокампе, или в коре головного мозга.

Вывод: да, видеоигры в жанре экшн в некоторой степени способствуют развитию зрительного внимания, но могут по-разному влиять на количество серого вещества в гиппокампе в зависимости от того, каким типом стратегии спонтанно пользуется человек во время игры. Если в жизни человек пользуется в основном гиппокампом, запоминая взаимосвязь объектов в пространстве, то в игре он будет делать так же, и его гиппокамп при этом укрепится. Но беда в том, что среди заядлых игроков преобладают люди, привыкшие в основном пользоваться хвостатым ядром, запоминая серию действий, начиная со стартовой точки. У них-то и возникает со временем наибольшая атрофия гиппокампа. Опасно ли это? Решать вам.

Источник: G. L. West. Impact of video games on plasticity of the hippocampus // Molecular Psychiatry, vol. 23, 2017

Пищевая ценность продуктов, употребляемых сегодня молодежью, очень и очень низка. Заставить подростков думать о том воздействии, которое питание окажет на них в будущем, довольно сложно. Большинство из них живет сегодняшним днем. Разнообразие товаров и широкая доступность фастфуда очень влияют на выбор подростками своего рациона, равно как и влияние сверстников, культуры и рекламы. Как мы можем изменить ситуацию?



# ЧТО

## ЕДЯТ НАШИ ДЕТИ?



За последние 20 лет привычки питания у детей очень изменились. Они едят чаще, получают больше калорий, постоянно перекусывая (чипсы, мороженое, шоколадные батончики, сладкая газировка), зачастую едят вне дома, употребляют много пищи быстрого приготовления. Многие не завтракают. Эта вредная привычка приводит к снижению успеваемости и плохому поведению в классе.

### РОЛЬ СЕМЬИ



Одним из факторов, влияющих на пищевую ценность рациона ребенка, является отсутствие семейных трапез. Как показывают исследования, принимая пищу в компании родителей и других родственников, дети питаются более здоровыми продуктами. Преимущества совместного приема пищи состоят не только в приятной атмосфере, но и в том, что ребенок составляет свою модель питания, ориентируясь на пример родителей. К сожалению, многие семьи уже не принимают пищу вместе.

Дети, которые едят сами по себе, склонны выбирать очень жирные, сладкие и соленые продукты. Но плохое питание – не единственный недостаток еды в одиночку. Семейные обеды прививают дисциплинированность, любовь к порядку, вызывают эмоциональный подъем у ребенка и даже

улучшают его способности. Некоторые ученые полагают, что обстановка, в которой принимают пищу, и компания так же важны для здоровья человека, как и качество самих продуктов.

### ХРУСТЯЩИЕ ВИТАМИНЫ И СЛАДОСТИ

В зернах круп обычно содержится малое количество жира, много витаминов и клетчатки. Однако каши быстрого приготовления проходят глубокую обработку, в процессе которой обогащаются жирами, солью и сахаром. При рафинации теряется около 70% витаминов, микроэлементов и фитохимических веществ, поэтому многие производители добавляют весь спектр витаминов и минералов, а сухой завтрак становится больше похож на пищевую добавку. Многие каши рекламируются как хрустящие, жареные витамины в виде хлопьев, обеспечивающие 100% рекомендуемой дозы всех витаминов и минералов даже в одной порции. Наиболее обогащенные каши стоят на 20% дороже обычных.

Многие считают, что поскольку сухие завтраки обогащены всеми полезными веществами, то в течение дня можно есть, что хочешь. Такая позиция в корне не верна. Потребителю следует знать, что ни микроэлементы, ни фитохимические вещества, утраченные при рафинации, не заменяются. К тому же каши быстрого приготовления обычно содержат слишком много сахара. В большинстве из них сахар и кукурузная патока составляют от 45 до 70% калорий. Во многих случаях сложно провести разделительную черту между сладостями и кашами. Но хлопья – не единственный сахаросодержащий продукт, который любят дети. Газировка, шоколадные батончики и мороженое содержат по 5-8 чайных ложек сахара в порции.

### БЫСТРО И ЖИРНО

Фастфуд сегодня стал частью обычного рациона молодежи, поскольку они проводят много времени в ресторанах и кафе-бистро. Маленькие дети чаще всего просят газировку, гамбургеры, чизбургеры, пиццу, мороженое и картофель фри. Хотя пища быстрого приготовления и подходит современному ритму жизни, она очень калорийная, жирная, богатая насыщенными жирами, холестерином, белками



и солью, бедна клетчаткой, многими витаминами и минералами. Сэндвичи в ресторанах быстрого питания могут содержать до 900 мг натрия, а если к ним заказать еще и картофель фри с кетчупом, это количество удвоится. В салатах обычно мало жира, натрия и калорий, но только в том случае, если они не заправлены майонезом или сметаной.

Вдобавок к соленой, сладкой и жирной пище, которую дети заказывают в бистро, они покупают такую же в школьных столовых. Поэтому, если мы хотим помочь нашим детям, следует учить их употреблять как можно меньше жиров, особенно насыщенных, соли и калорий и выбирать соответствующие здоровые блюда в школе и кафе.

## УГРОЗА ОЖИРЕНИЯ



тела среди детей и молодежи?

Многие обвиняют в этом изменение уклада жизни. Основное упущение в данном случае – снижение физической активности. Вдобавок к этому – употребление пищи быстрого приготовления, проведение длительного времени у телевизора и разлады в семье. В неполной или проблемной семье родители часто не служат примером для ребенка и не дают ему представления о настоящих ценностях.

С ростом популярности Интернета и телевидения возросло употребление калорийных продуктов, таких как попкорн, сладкие сухие завтраки и фастфуд, рекламируемых пищевыми компаниями. К тому же обычно дети съедают больше пищи во время просмотра телевизора.

Ученые предполагают, что повышение массы тела у подростков примерно в 25% случаев вызвано именно увеличением длительности просмотра телевизионных передач. Доктор Диетц обнаружил влияние количества времени, проведенного у телевизора, на массу тела человека. У исследуемых, проводивших у телевизора около одного часа в день, уровень ожирения составлял 4,5%, а у тех, кто тратил на это три часа, – 19%.

Длительный просмотр телевизора приводит к снижению активности, сопровождаемому повышением уровня холестерина в крови. У детей, которые смотрели телевизор более четырех часов в день, уровень холестерина в крови был в 4,8 раза выше (более 200 мг/дл, или 5,17 ммоль/л), чем у тех, кто смотрел его менее двух часов в день.

## ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЛИПИДОВ В КРОВИ

Наибольшими угрозами для здоровья детей с ожирением являются эмоциональное и социальное неприятие, снижение самооценки, издевательства сверстников и физиологические нарушения. По мере взросления добавляются повышенный уровень липидов в крови, резистентность к инсулину, гипертония и ортопедические нарушения.

Несмотря на то что клинические проявления сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) начинаются на поздних этапах жизни, сегодня научно доказано, что болезни сердца и высокое артериальное давление уходят корнями в детство. По результатам «Исследования здоровья сердца в Богалусе», уровень холестерина в крови в детстве определяет будущие показатели. Возможность такого «отслеживания» факторов риска показывает, что ССЗ и гипертонию можно предотвратить еще в раннем детстве, особенно если в семье есть страдающие этими заболеваниями.

У детей факторы риска «группируются» (к примеру, ожирение идет рука об руку с высоким артериальным давлением, повышенными уровнями холестерина и инсулина), точно так же происходит и у взрослых, причем с возрастом ситуация ухудшается. Проведенное в городе Мускатине (Айова) исследование показало, что у 60% взрослых с повышенным уровнем ЛПНП наблюдалась такая же ситуация и в детстве.

Медики неоднократно подчеркивают, что все дети начиная с двух лет должны употреблять полезную пищу во избежание развития ССЗ. Детям школьного возраста следует употреблять продукты с меньшим содержанием насыщенных жиров и натрия, то есть избегать чизбургеров, гамбургеров, картофеля фри, жирных крекеров, сушеных морепродуктов.

## ПОКАЗАТЕЛИ СРЕДИ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ



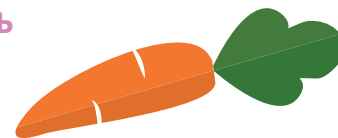
Вегетарианское питание предусматривает употребление меньшего количества насыщенных жиров и большего – клетчатки, что согласуется с рекомендациями диетологов. Сбалансированный вегетарианский рацион с оптимальным количеством калорий имеет достаточную пищевую ценность, обеспечивает детям и подросткам нормальное развитие и здоровье уже в раннем возрасте. Уровень холестерина в крови у 12-17-летних вегетарианцев из Сиднея (Австралия) был на 23% ниже, чем у их сверстников-невегетарианцев. У детей-вегетарианцев зачастую также ниже уровень триглицеридов.

## НЕОБХОДИМОСТЬ ТЩАТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

Согласно рекомендациям Национальной программы ознакомления населения с проблемой холестерина, детям, у которых в семье были случаи раннего проявления ССЗ (один из родителей, бабушка или дедушка пережили сердечный приступ до 55 лет) или у одного из родителей наблюдается повышенный уровень холестерина, нужно пройти срочное обследование на уровень липидов в крови.

Однако этот способ нельзя назвать стопроцентно удачным, поскольку в половине случаев определить повышенный уровень холестерина не удастся. Ребенок, у которого уровень общего холестерина или холестерина ЛПНП в крови превышает 200 мг/дл (5,17 ммоль/л) или 130 мг/дл (3,36 ммоль/л) соответственно, должен регулярно сдавать анализы и придерживаться строгой диеты, в которой будет минимум насыщенных жиров и холестерина. Такое питание просто необходимо тем подросткам, кто ведет малоподвижный образ жизни, имеет повышенную массу тела, курит, склонен к гипертонии.

## ПОРА МЕНЯТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Учитывая, что развитие некоторых хронических заболеваний начинается с детства и что рацион играет определяющую роль для здоровья ребенка как сейчас, так и в будущем, очень важно внести определенные изменения в привычки питания детей:

■ Детей следует поощрять употреблять в пищу больше свежих фруктов и овощей, меньше фастфуда и переработанных продуктов, содержащих много жиров, сахара и соли, а также учить избегать калорийных перекусов. Примером в этом должны стать родители.

■ В школьных столовых и дома должно быть больше обезжиренных, низкокалорийных продуктов, салатов и фруктов, чтобы дети могли усвоить правильную модель питания и иметь здоровые привычки.

■ Следует привлекать детей к активным видам спорта как в школе, так и вне класса.

■ Детям с повышенным риском развития ССЗ (семейный анамнез, высокое артериальное давление, повышенный уровень липидов в крови, ожирение, диабет, низкая физическая активность, курение) нужно подбирать индивидуальную диету.

■ Средства масс-медиа при помощи рекламы и новостей должны обеспечивать детей и подростков информацией о здоровой пище и правильных способах питания.

Автор: Уинстон Крейг, профессор диетологии



## Хозяйке на заметку

● Если в рассол с солеными огурцами добавить немного сухой горчицы, они станут вкуснее и дольше сохраняются.

● Для пряностей вредны свет, высокая температура, повышенная влажность. Хранить их нужно в плотно закрытых непрозрачных керамических, фарфоровых или из темного стекла банках, каждую пряность – в отдельной емкости, подальше от плиты.

● Если лимоны опустить в теплую воду на 20 минут, они выделяют больше сока.

● Фасоль станет вкуснее и питательнее, если воду слить сразу же после кипячения, затем залить холодной и добавить в нее пару ложек растительного масла.

● Неприятный запах на кухне исчезнет, если сжечь сухую апельсиновую или лимонную корку.

● Не выливайте воду, в которой варились овощи. Остудите и полейте этим отваром комнатные цветы.

● Если вы порезали палец и у вас нет под рукой перекиси водорода или другого антисептика, чтобы остановить кровь, посыпьте ранку сахаром, кровь быстро остановится.

## ценнейший ТАЛАНТ

Не нужно смотреть на приготовление пищи как на своего рода рабство. Что было бы с людьми мира сего, если бы все, кто трудится на кухне, оставили бы свою работу под тем неуклюжим предлогом, что она не слишком почетна? Кто-то считает кулинарию малопривлекательным занятием, однако на самом деле это наука, стоящая выше всех прочих наук. Именно так смотрит Бог на искусство приготовления здоровой пищи. Он высоко ценит тех, кто верно служит Ему в приго-

товлении здоровых, вкусных блюд. Человек, владеющий искусством правильного приготовления пищи и употребляющий — это искусство во благо людям, достоин большей похвалы, чем люди, трудящиеся во всех остальных областях. Этот талант равноценен десяти другим, ибо от его правильного употребления зависит здоровье человека. Будучи неразрывно связан с жизнью и здоровьем, этот дар ценнее всех прочих даров.

*Е. Уайт*



### КАРТОФЕЛЬНО-ЧЕСНОЧНЫЕ РОЗОЧКИ

#### Ингредиенты:

- 4,5 стакана картофеля
- 1 стакан кешью (замоченного)
- ½ стакан растительного молока
- 2 ч. л. кукурузного крахмала
- 2,5 ст. л. кокосового масла
- 1 зубчик чеснока
- 1 луковица
- 4 ст. л. зеленого лука
- Соль по вкусу

#### Приготовление

Картофель очистить, нарезать кубиками, варить до готовности. Размять. Смешать замоченные кешью, молоко и кукурузный крахмал. Измельчить до однородной массы. В небольшой миске смешать измельченный чеснок и 1,5 ст. л. кокосового масла. Подогреть в микроволновой печи 1 минуту. Добавить эту смесь в кешью вместе с луком. Посолить и смешать с картофельным пюре. Выложить смесь в кондитерский мешок с наконечником звезды. На слегка смазанный маслом противень выдавить будущие розочки. Смазать оставшимся растопленным кокосовым маслом. Разогреть духовку до 200 °С. Выпекать 40 минут или до золотистого цвета. Подавать с зеленым луком.

## • РЕЦЕПТЫ •

### ПИРОГ ВЕГАНСКИЙ

#### Ингредиенты:

#### «Швейцарское» тесто:

- 0,5 стакана ледяной воды
- 1/3 стакана растительного масла
- 0,5 ч. л. соли
- 2 стакана муки

#### Начинка:

- Бананы, клубника, ягоды (свежие или мороженые). Режем вдоль. Выкладываем на корж.

#### Крем:

- 1 стакан семечек подсолнуха
- 0,5 стакана кокосовой стружки
- 0,5 стакана меда
- 0,5 стакана кэроба
- 1 ч. л. цикория
- 1 ч. л. соли
- 0,5 пакета ванили
- 2 банана
- 3 стакана воды (всего) 6 ст. л. крахмала картофельного, если кукурузный – 12 ст. л. (можно 5 г агар-агара)



#### Приготовление

Первые три ингредиента для теста долго взбивать до пенообразного состояния. Потом вылить в просеянную муку. Перемешать, дать постоять, чтобы хорошо тянулось. Раскатать толщиной 5 мм, выложить на противень, проколоть вилкой. Выпекать 20-30 мин при температуре 180 °С.

Взбить до однородной массы семена подсолнуха и стакан воды. Добавить еще 2 стакана воды и все остальные ингредиенты. Затем довести до кипения, постоянно помешивая. Варить не более 5 минут.

Залить пирог кремом. Дать остыть 2-3 часа.

Также данный крем можно использовать в качестве нутеллы.



## ДЕПРЕССИЯ – НЕ МЕНЕЕ ОПАСНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ОЖИРЕНИЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Исследователи из Калифорнийского университета в Сан-Франциско заявили, что депрессия и тревожность – столь же серьезные факторы развития некоторых заболеваний, как ожирение и вредные привычки.

Специалисты в течение 4 лет наблюдали состояние здоровья 15418 пожилых людей. Симптомы депрессии и тревоги оценивали с помощью

опросников. Участников спрашивали о том, курят ли они в настоящее время, и определяли их массу тела. Также все участники рассказывали о своих медицинских диагнозах и соматических симптомах.

Исследователи выяснили, что 16% (2225 человек) страдали от высокого уровня тревоги и депрессии, 31% (4737 человек) имели ожирение, а 14% (2125 человек) были курильщиками.

Среди участников с высоким уровнем тревожности и депрессии риск заболеваний сердца оказался выше на 65%, риск инсульта – на 64%, гипертонии – на 50% и артрита – на 87% по сравнению с теми, у кого не было тревожно-депрессивных симптомов. Эти цифры в целом аналогичны увеличению риска в результате курения или ожирения. Что касается артрита, то тут депрес-

сия затмила все остальные провоцирующие факторы.

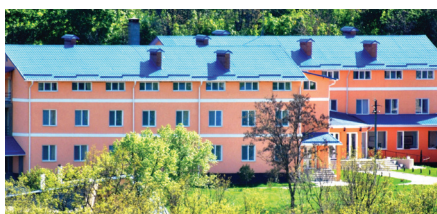
Такие симптомы, как головная боль, расстройство желудка, боли в спине и одышка, прямо-таки экспоненциально увеличивались в связи с высоким уровнем депрессии и стресса. Например, вероятность головных болей в «депрессивной группе» была на 161% выше, чем у людей с избыточным весом или курильщиков без депрессии.

Во многом результаты исследования делают очевидными долгосрочные последствия нелеченной депрессии и тревоги. Это еще одно напоминание о том, что своевременное лечение данных состояний может не только существенно улучшить настроение, но и значительно снизить риски для здоровья.

Источник: med.vesti.ru

## ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ

ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ „SPERANȚA” ИЗ СЭРАТА НОУЭ



### ИНТЕРВЬЮ С ЛЮДМИЛОЙ КОТОРОБАЙ

**Добрый день! Представьтесь, пожалуйста!**

Здравствуйте, меня зовут Которобай Людмила.

**Что побудило вас посетить наш санаторий?**

В санаторий я приезжаю уже в четвертый раз, как пациент Центра здоровья «Надежда» для восстановления здоровья, потери веса, укрепления навыков здорового питания и здорового образа жизни.

**Оправдались ли ваши ожидания? Что вам понравилось больше всего?**

Да, безусловно, мои ожидания оправдались с полна. Больше всего мне понравилось питание, рекомендации врача, курсы по гимнастике, а так же прогулки на свежем воздухе.

**Что вы можете сказать о проводимых процедурах и о медперсонале?**

Процедуры были замечательные, а результаты не заставили себя ждать. Программа, предложенная санаторием – очень интересно

продумана, чувствуется уважение, внимание и терпение по отношению к пациентам. Моя мечта, чтобы данный центр посетило как можно больше молодых людей, для того чтобы в полной мере ощутить всю заботу, внимание и любовь, проявляемую в данном санатории.

**Что вы рекомендуете нашим читателям?**

Данный санаторий я посетила четыре раза, из которых три раза со мной были мои друзья. Все остались очень довольны. Рекомендую всем, кто желает вести здоровый образ жизни – посетить данный санаторий, в особенности тем, у кого проблемы со здоровьем.

### ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПАЦИЕНТКИ ЕЛЕНЫ ГУЦУ.

**Меня зовут Елена Гуцу.**

Я решила посетить санаторий «Надежда» по просьбе своих детей, а также благодаря совету одного из посетителей санатория. С первого дня я заметила что-то особенное. Я была приятно удивлена отношением медперсонала, и всех работников в целом.

Предлагаемые процедуры в данном санатории абсолютно отличаются от процедур в других подобных учреждениях. Здесь я еще раз убедилась, что наше здоровье зависит только от нас самих. Нужно употреблять как можно больше овощей и фруктов, и первым делом с утра пить воду.

Я осталась довольна всеми процедурами: ванны для ног и рук, припарки, подводный массаж... Хотелось бы отметить парафинный массаж, который полностью меняет восприятие массажа.

Гимнастический зал полностью оборудован для занятий спортом, упражнения очень продуктивны, а инструктор хорошо подготовлен. Мне понравились прогулки на свежем воздухе, разговоры о жизни с капелланом, уроки здоровья, проводимые врачом, вкусная, здоровая и эстетичная пища. Несмотря на то, что вся еда была вегетарианской, мы оставались сытыми и довольными. Я научилась многому на кулинарных мастер-классах.

Огромное спасибо и низкий поклон всему коллективу. Желаю всем крепкого здоровья, и верю, что мы вновь увидимся в скором времени.

Пусть Господь обильно благословит каждого из вас!



о центре здоровья «Speranța»

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР „SPERANȚA”



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

[www.centrulsperinta.org](http://www.centrulsperinta.org)  
[www.facebook.com/centrulsperinta](https://www.facebook.com/centrulsperinta)

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



### РАСПИСАНИЕ БЛИЖАЙШИХ ЗАЕЗДОВ:

17 февраля - 28 февраля  
3 марта - 14 марта  
17 марта - 28 марта  
31 марта - 11 апреля  
14 апреля - 25 апреля  
5 мая - 16 мая  
19 мая - 30 мая

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  
НЕВРОЛОГИЯ  
ПЕДИАТРИЯ  
ПСИХИАТРИЯ  
ПСИХОЛОГИЯ  
РЕВМАТОЛОГИЯ  
СТОМАТОЛОГИЯ  
УРОЛОГИЯ

предлагает высококачественное медицинское обслуживание для всех возрастов!

предлагает консультации специалистов с сл. областях:



15.01.2019 - 28.02.2019

### АКЦИЯ:

Полное обследование щитовидной железы;  
Консультация Врача Эндокринолога;  
Лабораторные анализы гормонов щитовидной железы -20%  
Ультразвуковая диагностика и доплер щитовидной железы -20%

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

[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 «Сокровище» печатается с разрешения издательства «Джерело Життя».

**Главный редактор:** Скурту Анна  
**Дизайн:** Лилия Молдовану  
**Печать:** Издательство “Tipografia Centrală”  
**Тираж:** 16000 экз.

**Адрес редакции:** «Сокровище», Отдел Информации, Молдавский Унион Церкви Адвентистов Седьмого Дня, MD-2070, г. Кишинев, Хынчештское шоссе 136/1, тел.022 72 84 73

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

Контактные данные  
распространителя: