

ВОСЬМАЯ
ЗАПОВЕДЬ

2

ЦЕНИТЕ ТО,
ЧТО ИМЕЕТЕ

4

ЗНАЧЕНИЕ И
СИМВОЛИЗМ
ОБУВИ

5

ISSN 1857-4378

1/2020

СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ

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



8

КАК БОРОТЬСЯ С
ДЕПРЕССИЕЙ

12

БРАК
„ПОНАРОШКУ”





«Не кради»(Исх. 20:18)

VIII

ВОСЬМАЯ ЗАПОВЕДЬ

Мы переходим к изучению восьмой заповеди Божьего Закона – «Не кради». Этот запрет включает как явные, так и тайные грехи. Восьмая заповедь осуждает воровство и грабеж, похищение людей, работоторговлю и захватнические войны. Она требует неукоснительной честности в самых незначительных житейских делах. Она запрещает мошенничество в торговле, требует справедливого расчета с долгами или же в выдаче заработной платы. Эта заповедь говорит о том, что всякая попытка извлечь выгоду за счет чужей – то слабости или несчастья, записывается как обман в небесных книгах.

К сожалению, порок воровства поразил все слои общества. Крадут все: взрослые и дети, начальники и подчиненные. Воруют сумками, мешками и вагонами. Крадут все, что только можно украсть, несмотря на надежные замки, высокие заборы и вооруженную охрану.

Человека побуждают к воровству такие порочные черты характера, как сребролюбие, то есть любовь к деньгам, и любостяжание, или стремление к наживе. В Священном Писании сребролюбие названо корнем всех

зол (1 Тим. 6:10). Любостяжание – это излишнее попечение о богатстве и приобретении земных благ, чрезмерная любовь к материальным

вещам. Сам Господь предупреждает нас: «Смотрите, берегитесь любостяжания, ибо жизнь человека не зависит от изобилия его имения» (Лк. 12:15).

Жажда наживы побуждает людей получать как можно больше дохода, не обращая внимания на способы его получения. Алчность и жадность толкают их на преступления и разрушают их семьи.

Метафазы греха воровства проникли во все сферы нашей жизни. Непослушные дети крадут у своих родителей покой и здоровье, ведь каждый их поступок имеет далеко идущие последствия. Отец или мать, уходя из семьи, похищают у детей их безмятежное детство и счастье.

Юноша и девушка, вступая в брачный союз, дарят друг другу свое сердце, любовь, счастье. Нарушая брачные обеты, они похищают друг у друга и сердце, и любовь, и счастье... Заповедь «Не кради» также призывает людей не обкрадывать самих себя. Если родители думают только о работе или о деньгах, которых всегда не

хватает, и уезжают на заработки на длительное время, они крадут у себя счастливые моменты семейной жизни. Ведь для счастья нужны не только деньги и материальные блага! Часто бывает так, что отец или мать возвращаются с заработков к разрушенному семейному очагу: семья распалась, а детям, выросшим без родительской любви, родители больше не нужны. Господь, Создатель семьи, советует нам искать прежде всего Царства Божьего, а все остальное приложится (Мф. 6:33, 34).

Праздность, или безделье, – еще одна причина, побуждающая человека к воровству. Народная мудрость гласит: «Дьявол, уловляя людей на свою удочку, насаживает на крючок разные приманки, но для праздного человека не нужно никаких, – он идет на голый крючок!» Ничто не причиняет зла больше, чем праздность и бесцельное времяпрепровождение.

В Священном Писании говорится, что труд – это средство профилактики воровства: «Кто крал, вперед не кради, а лучше трудись, делая своими руками полезное, чтобы было из чего уделять



нуждающемуся» (Еф. 4:28). Честный труд неотделим от счастья людей, будь то умственная или физическая работа. Апостол Павел говорит, что христианин не имеет права быть на содержании других, если он в состоянии обеспечивать себя сам.

В тяжелом труде заключается терапевтическая ценность. Если жизнь христианина не заполнена духовными интересами, полезным и честным трудом, в ней найдет себе место праздность со всеми ее негативными проявлениями, в том числе и воровством.

«Нет ничего тайного, что не сделалось бы явным» (Мк. 4:22). Эти слова Господа Иисуса Христа имеют прямое отношение к заповеди «Не кради». Человек, промышляющий воровством, знает, что однажды попадетсЯ. Мошенник также знает, что его обман рано или поздно обнаружат. Но почему, осознавая риск, и вор, и мошенник идут на очередное преступление? Такова греховная природа человека (см. Еккл. 8:11; Притч. 9:17; И. Нав. 7:21). Жадность, скрывающаяся в сердце, проявляется при возможности украсть: увидел, понравилось, взял.

В главе 7 книги Иисуса Навина описана история Ахана, позарившегося на то, чего брать было нельзя. Ахан знал, что не должен прикасаться к заклЯтому, но, увидев слиток золота, серебро и красивую одежду, не устоял. В библейском тексте сказано, что это ему полюбилось! (см. 21.) Он посмотрел по сторонам. Никто не обращал на него внимания, ведь вокруг рушились стены и звучал победоносный крик – все были воодушевлены победой во имя Господа! И Ахан взял эти вещи. Если бы он в тот момент посмотрел на небо! «И нет твари, сокровенной от Него, но все обнажено и открыто пред очами Его: Ему дадим отчет» (Евр. 4:13). Если бы Ахан вспомнил о воле Господа, выраженной в заповеди «Не кради», то остался бы в живых.

Алчность – это грех, развивающийся постепенно. Ахан вынашивал в своем сердце жадность к наживе, пока это не стало его привычкой и не сковало его почти несокрушимыми оковами. Вынашивая это зло в своем сердце, он не думал о том, что навлечет несчастье на весь народ. Его восприятие было умерщвлено грехом, и он стал легкой добычей искушения. Не

совершаются ли и теперь подобные грехи, несмотря на Божье предостережение?

Существует еще одна, возможно, самая главная причина, по которой люди нарушают Божью заповедь «Не кради». Вот она: «Без откровения свыше народ необуздан, а соблюдающий закон блажен» (Притч. 29:18). Согласно Библии, священники призваны передавать народу «откровение свыше»: «Ибо уста священника

должны хранить ведение, и закона от уст его, потому что он – вестник Господа Саваофа» (Мал. 2:7).

Те, кто учит, что Христос отменил Закон Божий и теперь его место заняла благодать, способствуют разрастанию зла и ответственны за умножение беззакония, о чем предупреждал Христос (Мф. 24:12).

Последние дни перед Вторым пришествием Иисуса Христа отражены в пророчестве Осии: «Клятва и обман, убийство и воровство, и прелюбодейство крайне распространились, и кровопролитие следует за кровопролитием» (4:2). Как нам, любящим Бога, в столь тяжелое время «содержать в чистоте путь свой» (Пс. 118:9), сохраняя верность Богу и исполняя Его волю, выраженную в заповеди «Не кради»? Ответ один – на все времена и для всех людей на Земле – «хранением себя по слову Твоему» (там же).



Что это означает? Каким образом мы должны «хранить себя по слову Божьему»? Прежде всего, этого нужно желать: «Вот, я возжелал повелений Твоих» (Пс. 118:40). Священное Писание свидетельствует о том, что этого желал и Сын Божий, придя в человеческой плоти в наш мир: «Я желаю исполнить волю Твою, Боже мой, и закон Твой у меня в сердце» (Пс. 39:9).

Также необходимо об этом молиться (Притч. 30:7–9). Наши молитвы должны сопровождаться практическими действиями: «Да будут у вас весы верные, гири верные...» (Лев. 19:36); «Неверные весы – мерзость пред Господом»

(Притч. 11:1); мы не должны соглашаться на преступление и нарушать Божий закон (Притч. 1:10–15).

Отцы и матери, молитесь о своих детях и беседуйте с ними о Божьих заповедях. Воспитывайте в них бескорыстие, чтобы вам не пришлось переживать и молиться о них, когда вы увидите их в сомнительной компании или

случайно найдете у них деньги, которых им не давали.

А как сохранить нравственную чистоту в деловых вопросах? В Библии мы найдем ответ и на этот вопрос. Опыт Даниила, чья история жизни записана в Священном Писании, доказывает, что деловой человек не обязательно должен быть хитрым и ловким, но он должен быть человеком, руководимым Богом на каждом шагу. Даже врагам Даниила пришлось признать, что «никакого предлога и погрешностей не могли найти, потому что он был верен» (Дан. 6:3–6). Он – пример того, кем может стать каждый из нас, если наше сердце обращено к Богу и посвящено Ему, если все наши побуждения чисты в Божьих очах.

Владимир Алексеенко





ЦЕНИТЕ ТО, ЧТО ИМЕЕТЕ

«Неприлична глупцу пышность, тем паче рабу господство над князьями» (Притч. 19:10).

Один 18-летний молодой человек проходил практику в пенсионном фонде. Он нашел способ незаметно вычитать по несколько гривен с каждого пенсионера и перечислять на свой счет. Таким образом он получил огромную сумму денег. Наверное, мошенничество оставалось бы нераскрытым еще долгое время, но все заметили, что молодой человек начал дорого одеваться, купил автомобиль, тратил крупные суммы на вечеринки с друзьями, то есть вел жизнь, не соответствующую зарплате государственного служащего. Махинации привели его в тюрьму.

Соломон описывает именно такого достаточно сообразительного, но неразумного человека, не ценящего то, что он имеет.

Как вы распоряжаетесь тем, что получаете из рук Бога? Я имею в виду не только материальные блага, но и отношение людей к вам, их любовь, поддержку, уважение. Мне нередко приходится беседовать с мужчинами, чьи семьи распались.

Они обещают проявлять понимание, внимание и нежность к супругам, если



Неразумному трудно ценить то, что он имеет. Если он богат, то не знает, как распорядиться этим богатством. Глупец растрачивает его впустую и спустя короткое время остается ни с чем. Он похож на раба, ставшего князем. Именно об этом говорится в приведенном выше библейском тексте. Как ты будешь руководить, если не имеет необходимой подготовки?

те согласятся вновь принять их. Но большинство женщин отвечают: «У него были годы, чтобы дать мне все это, но он не задумывался об этом».

Почему люди во многих случаях начинают ценить другого человека, только потеряв его?

Почему не ценят свое здоровье, пока однажды врач не скажет им об их болезни? Почему не ценят время, когда дети еще с ними, пока те не вырастают и не уходят из родительского дома?

Сегодня и всегда обращайтесь внимание на маленькие и большие Божьи благословения. Цените их и людей, которые рядом с вами. Будьте благодарны за все и счастливы.

Не ищите того, чем не сможете распорядиться, потому что «неприлична глупцу пышность, тем паче рабу господство над князьями» (Притч. 19:10).

БЫТЬ БЛАГОСЛОВЕНИЕМ

*Я учусь, чтоб ничего не ждать, –
Станет меньше разочарований,
И душа не будет так страдать,
Если кто нарушит обещанье.
Я стараюсь принимать, как есть,
Всех, без задних мыслей и намеков,
В душу силой ни к кому не лезть,
Быть счастливой, пусть и
одинокой.
Я учусь свободно, просто жить,
Не ища поклонов и признанья,
Щедро раздавать себя и быть
Для кого-то другом в испытаньях.
Я хочу быть для людей простой,
Полной благодати и принятья,
А пред Богом чистой и святой
На коленях у престола благодати.
Я учусь любить без «если бы»
И прощать без «но» и без
сомнений.
Главное – мне для кого-то быть
Пусть и малым, но
благословеньем.*

Маргарита Коломийцева



Значение и символизм обуви

Перевод, Екатерины Думнич

В Священном Писании есть немало упоминаний об обуви. Моисей и Иисус Навин должны были снять свою обувь по причине святости земли (*Исх. 3:5; И. Нав. 5:15*); отдачей сапога была завершена сделка, описанная в книге Руфи (*Руф. 4:7*), а в Псалмах говорится о бросании сандалии (в Синодальном переводе – «простру сапог», *Пс. 59:10*) на Эдом... Что же значит обувь на Ближнем Востоке?

Я пытался протиснуться со своим тяжелым багажом в переполненный поезд, следовавший к аэропорту в Тель-Авиве, и с ужасом наблюдал, как мой ботинок слетел и упал между платформой и поездом. Я остолбенело смотрел, как ботинок беспомощно лежит на путях, и вдруг осознал значение того, как важно что-то иметь на ногах. Я просто не мог обойтись без обуви. Нужно было принять решение – идти дальше, прыгая на одной ноге, и постараться найти другую обувь в аэропорту, или пропустить поезд, чтобы решить эту проблему, не опоздав при этом. В конечном итоге, операция по спасению обуви увенчалась успехом, и когда я добрался до аэропорта, мне было над чем поразмышлять, продолжая свой путь.

СНЯТЬ ОБУВЬ

Ветхозаветные договоры часто заключались с применением обуви, и этому есть веская причина. Без обуви мы ограничены. Мы усмирены. Мы слабые и недееспособные. Мы не можем продолжать свой путь. Солдат не может эффективно сражаться без сапог, фермер не может вспахать поле, путе-шественник не сможет далеко уйти... Однажды я узнал о человеке, которого ограбили до последней копейки и заставили идти по жаркой пустыне босиком, потому что грабители забрали его обувь, – страдание, которое он, должно быть, пережил, невообразимо. Бог напоминает израильтянам, что их одежда – и их обувь – никогда не изнашивались, пока они бродили в течение 40 лет в пустыне (см. *Втор. 29:5*). Когда на древнем Ближнем востоке человек снимал обувь, он делал себя явным образом уязвимым – тем самым отдавая себя на милость получателя его обуви. Примерно

за семьсот лет до фактического события пророк Исаия заявляет, что родился Сын Божий, а прямо перед этим говорит о триумфальной победе: «Народ, ходящий во тьме, увидит свет великий; на живущих в стране тени смертной свет воссияет... Ибо ярмо, тяготившее его, и жезл, поражающий его, и трость притеснителя его Ты сокрушишь, как в день Мадиама.

Ибо всякая обувь воина во время брани и одежда, обгаренная кровью, будут отданы на сожжение, в пищу огню. Ибо младенец родился нам...» (*Ис. 9:2-6*).

Взять сапоги воина и сжечь их – это, практически, государственный переворот. После такого довольно сложно восстановиться. Это является блестящей победой для поджигателей обуви и сокрушительным поражением для босоногого врага.

НАДЕТЬ ОБУВЬ

Позже в Библии, в Новом Завете, мы видим больше ссылок на обувь, но на этот раз значение имеет ее наличие на ногах. Вновь используя военный контекст, Павел призывает нас в послании к Ефессянам 6:13-15: «Для сего примите всеоружие Божие, дабы вы могли противостать в день злой и, все преодолев, устоять. Итак станьте, препоясав чресла ваши истиною, и облекшись в броню праведности, и обув ноги в готовность благовествовать мир». Быть обутым – это символ готовности к боевым действиям. Но в этом отрывке говорится о стойкости, защите и мире. Апостол выбрал этот символ, чтобы обозначить нашу готовность, основанную на Евангелии – отсутствие обуви выводит из строя, но если мы наденем ее, мы готовы действовать.

Кроме того, в Деяниях 12:7-8 мы видим, как ежедневная рутина пробуждения утром и одевания принимает новый поворот, когда Петр находится в тюрьме: «И вот, Ангел Господень предстал, и свет осиял темницу. Ангел, толкнув Петра в бок, пробудил его и сказал: встань скорее. И цепи упали с рук его. И сказал ему Ангел: опояшья и обуйся. Он сделал так. Потом говорит ему: надень одежду твою и иди за мною».



Бог совершает потрясающее действие по расторжению цепей, но Петр все еще должен встать и обуться. Теоретически, Бог мог и собрать его чудесным образом, но Петр должен был выполнить то, что мог, а невозможное было совершено Божьей силой. Петр должен был

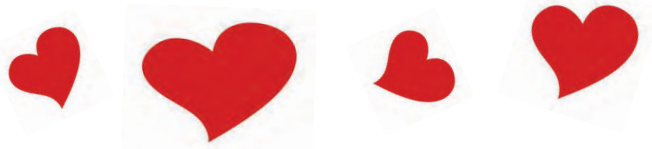
действовать и быть готовым. Он должен был надеть свою обувь и следовать за ангелом на свободу.

ДЕЛАЙТЕ ВСЕ ВО СЛАВУ БОЖЬЮ

Поэтому в следующий раз, когда вы снимаете обувь, подумайте в этот момент о своей босой уязвимости, своей слабости и недееспособности, и переключите мысли на свою зависимость от Бога. Позвольте этому моменту стать актом подчинения Богу и капитуляции перед Ним – полагаясь на Его милость и признавая Его святое присутствие с вами.

И когда вы надеваете свои ботинки, подумайте о Петре, ошеломленном и растерянном, готовящемся сделать свои следующие шаги на пути к свободе и продолжению служения, которые Бог приготовил для него. Подумайте об ободрении Павла, призывающего обуть ноги в готовность благовествовать мир. Оснастите себя умственно и духовно на весь день и будьте готовы к задачам, которые Бог имеет для вас, какими бы они ни были.





ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ



жертвенной любви – это жертва Его единородного Сына во искупление наших грехов (см. Ин. 3:16; 1 Ин. 3:16; 4:10).

Безусловная. Произрастая из эгоизма человеческой природы, человеческая любовь условна. Любовь предлагается взамен чего-то желаемого. К человеческой любви всегда прилагается какое-то «если»: «Я буду любить тебя, если...». В противоположность этому любовь агапэ всегда изливается из Божьего сердца вне зависимости от добродетелей или заслуг человека. «Ибо едва ли кто умрет за праведника; разве за благодетеля, может быть, кто и решится умереть. Но Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками» (Рим. 5:7, 8).

«Ничто не согревает лучше, чем горящее дерево». Так считали наши родители. В нашем доме, построенном в лесистой сельской местности, установлена дровяная печь. В холодные дни с осени и до весны мы предпочитаем именно этот способ отопления. Гости, попадая к нам в дом, обязательно занимают места в креслах, стоящих у печки, или же просто садятся перед ней на пол. Глаза отдыхают, когда наблюдаешь через стеклянные дверцы за «танцующим» пламенем, а тепло, исходящее от чугунной топки, согревает тело. В эти дни мы получаем столько удовольствия от огня, что скушаем по нему и в середине лета.

домашней отопительной системой: «Взаимная привязанность между мужем и женой будет для семьи тем же, чем для дома является система отопления. Она будет поддерживать приятную и уютную атмосферу во взаимоотношениях всех членов семьи».

Иисус призывает Своих последователей к тому, чтобы не приберегать любовь, исходящую от Бога, для самих себя, но как можно больше делиться ею с миром (см. Мф. 5:16). Такова миссия супружеских пар.

Любовь Троицы. Бог желает, чтобы в нашем браке и во всех аспектах нашей жизни проявилась любовь, которая есть искра Священного Пламени. Самое ясное обсуждение «любви» и «Бога» мы находим в Новом Завете, в Первом послании Иоанна: «**Возлюбленные! Будем любить друг друга, потому что любовь от Бога, и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога. Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь**» (1 Ин. 4:7, 8). Это заявление – «**Бог есть любовь**» – повторяется в 1 Ин. 4:16.

Библия представляет Бога как всемогущего, всеведущего, вездесущего. Здесь же утверждается, что Бог еще и «вселяющий», что сама сущность Бога – это любовь. Греческое слово, использованное здесь, агапэ. Поскольку слово агапэ связано с Богом, его нужно определить, а не просто перевести. Без правильного понимания мы, люди, всегда будем пытаться постичь Бога в терминах человеческой любви. Так какие же прилагательные характеризуют любовь агапэ?

Жертвенная. В то время как человеческая любовь не лишена личного интереса, любовь агапэ исполнена самопожертвования. Согласно апостолу Павлу, любовь «не ищет своего» (1 Кор. 13:5). Самая яркая иллюстрация Божьей

Неизменная. Человеческая любовь переменчива и ненадежна. Любовь агапэ, напротив, неизменна, постоянна, вечна и надежна (см. Ин. 13:1; Рим. 8:35–39).

Сколь бы непостижимой ни была христианская доктрина о Троице – Боге в трех Лицах, заявление Иоанна «Бог есть любовь» предоставляет нам крайне важный ключ к этой святой тайне. Личности Божества – это сущность совершенной любви, которая связывает Их воедино во всем, что Они думают, говорят и делают. Когда Бог сказал: «**Сотворим человека по образу Нашему**» (Быт. 1:26), мужчина и женщина были наделены природой, находившейся под контролем любви агапэ, или же, как мы могли бы сказать, люб-ви Троицы. Это, в свою очередь, дает нам важный ключ к другой святой тайне – единению мужа и жены. Мы должны быть едины – «**одна плоть**» (Быт. 2:24), как едино Божество – «**Господь один есть**» (Втор. 6:4), благодаря совершенной любви, берущей свое начало в Боге.

Любите друг друга: новая заповедь Иисуса. Иисус призывал Своих последователей относиться друг к другу с любовью агапэ (см. Ин. 13:34, 35). То единение в отношениях, которое порождает любовь агапэ – любовь Троицы – является признаком истинного



♦ СВЯЩЕННЫЙ ОГОНЬ

Метафора, которую использует Библия для описания супружеской любви, это пылающий огонь. Мы находим упоминание об этом в книге Песнь Песней 8:6, где невеста восклицает: «Положи меня, как печать, на сердце твое, как перстень, на руку твою: ибо крепка, как смерть, любовь; люта, как преисподняя, ревность; стрелы ее – стрелы огненные; она – пламень весьма сильный».

Эти возвышенные поэтические строки Песни песней посвящены супружеской любви. «Пламень весьма сильный» – подходящий символ для любви. Он передает романтический пыл, который испытывают друг к другу влюбленные супруги, и выражает силу и непобедимость, с которой посвященная любовь готова дать отпор всему, что может угрожать отношениям. Кроме того, этот символ передает чувство уюта, тепла и защищенности от холода, которое столь необходимо для успешного брака.

Система отопления для дома. Лет десять спустя после свадьбы мы прослушали семинар по укреплению брака. Ведущие семинара поделились с нами метафорой брака, которая сопровождала нас многие годы. Они сравнивали брак с





ученичества. Бог поставил Свою репутацию в этом мире в зависимость от свидетельства объединяющей нас любви.

◆ СОЗДАВАЯ ПОВСЮДУ ДОМАШНИЙ УЮТ

Супружеская пара, любящая свой дом, свою семью и своих друзей, создает неразрывный круг и источает тепло, проникающее во все, к чему прикасается. В такой дом дети возвращаются при любой возможности вне зависимости от того, богат он или беден в материальном плане; и из него они отправляются в мир, чтобы создать в нем свои дома – такие же, как этот, дома, построенные на прочной любви, которую испытывают друг к другу муж и жена.

С нами по соседству около года жила одна семья. Это была пара с маленьким ребенком, мальчиком лет пяти или шести. Отец семейства, владелец небольшого ювелирного магазина на углу улицы, ясно дал понять, что не намерен строить отношения с соседями. Его ежедневный путь на работу и с работы с двумя агрессивными, рычащими доберманами на длинных поводках гарантировал, что все будут держаться от него на той дистанции, которую он считал необходимой. Мать мальчика мы видели редко – она по большей части оставалась дома. Однако летом того года, когда они жили рядом с нами, мальчик часто стоял у сетчатого забора, разделявшего наши участки. Ему было запрещено покидать свой двор, и потому он с тоской наблюдал за нашими двумя сыновьями-подростками, возвращавшимися домой из школы и игравшими в баскетбол на площадке перед воротами.

Однажды после обеда в пятницу, когда все были заняты различными делами, мальчик незаметно проскользнул в нашу гостиную и уселся на диван. Входная дверь была открыта, так что он смог войти бесшумно. Когда же его обнаружили, он попросил разрешения посидеть еще немного. «Здесь так красиво, – сказал он, – и никто не ругается».

Через несколько минут, осознав, вероятно, что у него будут большие неприятности, если его найдут за пределами двора, мальчик исчез так же незаметно, как и появился.

Нам неизвестно, узнали ли его родители, что он приходил к нам домой, чувствовали ли они когда-нибудь ту жажду любви и мира, которая наполняла его сердце. Пока мы думали о том, что еще можем предпринять, эта семья просто уехала из наших мест. И все же мы продолжаем надеяться, что, поскольку этот мальчик увидел в нашем доме любящих друг друга мужчину и женщину, играющих и

смеющихся детей, знающих, что они всегда могут рассчитывать на любовь своих родителей, – он видел достаточно. Возможно, благодаря тому, что он видел подобное хотя бы однажды, это станет для него реальностью в той семье, которую он однажды создаст. Даже если такого не было у него дома, просто быть рядом с тем местом, где это есть, чего-то да стоит.

◆ ДЕЛИТЕСЬ ОГНЕМ ЛЮБИ

Как мы несем священный огонь любви по всему миру человеческой жизни, чтобы повсюду создать свет и тепло дома? Возможно, это будет открытость к детям, которые нуждаются в теплом объятии и возможности провести время в вашем доме. Возможно, кто-то примет ребенка в свой дом и в свое сердце, оформив усыновление или опеку. Может быть, вы знаете ребенка, которого расцвел бы, если бы вспомните его имя или похвалите его таланты. Может быть, вы поставите у себя во дворе качели, как это сделали мы, просто на всякий случай...

Поистине безграничны возможности служения детям, чтобы следующее поколение испытало Божью любовь и распространило ее там, где никогда не окажемся мы. Существует много возможностей послужить любовью супружеским парам и одиноким людям. Несомненно, что прямое свидетельство действенной любви в наших семьях распространяет этот огонь повсюду.

Становится друзьями другим парам, проявлять гостеприимство, делаясь простой трапезой, – вот лишь некоторые из множества способов, которыми семейные пары могут поддержать и воодушевить других, если с молитвой будут искать возможности проявить искреннюю безусловную, жертвенную, неизменную любовь к другим и претворить в жизнь то, к чему призывает Бог.

Холодными зимними вечерами мы часто мечтали о том, чтобы щелкнуть каким-нибудь выключателем и мгновенно сотворить кучу раскаленных углей и ревущий огонь, благодаря которому дровяная печь в нашем доме быстро достигла бы своей максимальной мощности. Но, разумеется, этот вид отопительной системы так не работает. Дровяная печь изменяет температуру медленно, по мере того как угли тлеют, и жар, производимый поленьями, постепенно нагревает окружающий воздух. Поначалу неощутимо, но вместе с тем неуклонно повышается температура даже в самой холодной комнате. Так действует и влияние привлекательной любви в христианском браке. И по мере того, как растет число супружеских

пар, решивших любить этой великой любовью друг друга и Бога, ею будут согреты все, кто окажется рядом.

Карен и Рон Флауэрс



Вставай!

Однажды ученик обратился к своему наставнику с вопросом:

– Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?

– Я бы сказал тебе: „Вставай!“ – Улыбнувшись, ответил учитель.

– А если бы я упал еще раз? – Не унимался ученик.

– Снова вставай! – Опять сказал учитель.

– И как долго это будет продолжаться? Сколько можно падать и вставать? – Недоумевал ученик.

– Падай и поднимайся пока жив! Ведь тот, кто упал и не поднялся, уже умер, – сказал учитель.





КАК БОРОТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

Юрий Бондаренко, психиатр-нарколог, главный врач христианской клиники «Ангелия»

Депрессия – это психическое состояние, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие. К дополнительным симптомам депрессии могут относиться пессимизм, неадекватное чувство вины, сниженная самооценка, а также нарушение концентрации внимания, расстройства сна и аппетита, суицидальные наклонности. Тяжелые формы депрессии характеризуются заторможенностью мышления и движений.

У этого психического состояния всегда есть причины: духовные, физические или эмоциональные. Для успешной борьбы с депрессией очень важно определить «слабое место» человека – то, в чем он уязвим.

ДУХОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

Бог обещает Своим детям мир. Человек, который полагается на Божьи обетования и верит, что Бог его простил, обретает душевный покой. Одна из главных духовных причин депрессии – двойной образ жизни христианина. Такой христианин имеет вид благочестия, но отрекся от его силы. Он не хочет исполнять Божью волю, ему достаточно нескольких заученных молитв, у него нет желания общаться с Богом и читать Библию. Для того чтобы устранить духовные причины депрессии, нужно, прежде всего, пересмотреть свой

образ жизни и укрепить отношения с Богом, а также постоянно молиться, изучать Священное Писание и положиться на Божьи обетования.



ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ

Вредные привычки и малоподвижный образ жизни – частые причины развития депрессивных расстройств. Они запускают каскад негативных физиологических изменений в организме, вследствие чего могут развиваться не только физические, но и некоторые душевные болезни. Контрастный душ, ежедневные аэробные нагрузки или 10–12 тысяч шагов в день могут помочь в борьбе с депрессивными расстройствами. Благодаря физическим нагрузкам происходят положительные изменения в гормональных и других химических процессах в организме. Доказано, что во время физической активности в нашем организме активно вырабатываются эндорфины – «гормоны счастья» – и

серотонин, «гормон наслаждения».

Если вам диагностировали депрессию, вам будут полезны:

- 2-3 литра воды в день (пить между приемами пищи!);
- кардионагрузки (скандинавская ходьба, бег, прогулки, упражнения) 1-2,5 часа в день;
- гидротерапия: контрастный душ и баня контрастная;
- витамин D в каплях в течение месяца (дозировку уточните у врача);
- раздельное полезное питание;
- молочные продукты – не грибковые, а бактериальные.

Депрессивными расстройствами час-то страдают люди, победившие какую-либо химическую зависимость. Когда они отказываются от алкоголя или наркотиков, их организм страдает от нехватки гормонов серотонина и дофамина, которые принудительно вырабатывались вследствие действия химического вещества. Со временем, по мере очищения организма от токсинов, эти гормональные процессы придут в норму.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

При депрессивных расстройствах очень важен глубокий анализ собственных эмоций. Есть ли в вашем окружении (и за его пределами) те, кого вы никак не можете простить? Также в борьбе с депрессией может помочь беседа с психотерапевтом и проработка детских травм. Человек, страдающий депрессией, часто ощущает себя «плохим». Ему нужно осознать свою ценность. Жемчужина, выросшая в раковине моллюска и с большим трудом добытая ныряльщиком за жемчугом, одинаково ценна – и в грязи, и в драгоценном украшении. Помните: вы хорошие! Определите понимание счастья. Составьте свой «Список счастья», в котором укажите, что вам нужно для того, чтобы быть счастливым и ощущать радость, и что вы делаете для достижения счастья.





Также укажите, за что вы благодарны Богу. Доказано, что благодарное мышление в течение 90 дней «делает» нейропластику мозга, вследствие чего он перенастраивается на позитивное восприятие действительности. Нейропластичность – недавно открытое свойство человеческого мозга. Оно заключается в возможности изменяться под действием опыта, а также восстанавливать утраченные связи после повреждения или в качестве ответа на внешние воздействия. От того, как мы воспринимаем окружающий мир, зависят все наши последующие действия.

Слушайте спокойную музыку, уберите на 3 месяца все музыкальные «раздражители» и слишком эмоциональные песни. Введите пожизненный запрет на «тяжелую» музыку.

Что касается лекарственных препаратов, советую прибегать к ним в последнюю очередь. Сначала необходимо постараться устранить основные причины депрессии и выполнять рекомендации, описанные выше. Это часто дает положительный эффект. Врач выписывает успокоительные или транквилизаторы только в случае острой необходимости и не на продолжительное время!

Старайтесь как можно больше отдыхать, меняйте виды деятельности. Не позволяйте никому и ничему довести вас до эмоционального выгорания. Проводите больше времени с семьей, в церкви, в кругу друзей, которые вас понимают и поддерживают. Физическое утомление и уставший мозг – хорошая почва для депрессии, поэтому для поддержания психического здоровья очень важны полноценный сон и отдых.

Человеку, страдающему депрессией, сложно самому взять себя в руки. Он нуждается в помощи, в молитвах, ободрении и сочувствии.



Настоящий отец глазами ребенка

В представлении каждого малыша его отец ВЕЛИК. Группе детей задавали вопросы об их отцах и о том, чем они отличаются от матери. Во всех случаях настоящего отца описывали как очень высокого и сильного. «Он достает прямо до потолка». «Он такой сильный, что мог бы вытащить на берег кита». «А мой папа мог бы свалить целое дерево». «А я трогал его за мускулы». Какого роста твой папа? «ВОТ ТАКОГО!» Многие из этих пап, достигающих прямо до потолка, в жизни оказываются совсем не такими гигантами, как их описывают.

Это же потрясающе: не шевельнув пальцем, не обладая даже достаточно большим ростом, заслуженно или нет, мы автоматически попадаем в положение, когда на нас смотрят снизу вверх, уважают, а порой и боготворят. Только потому, что наши дети вынуждены смотреть на нас снизу вверх в физическом смысле, они точно так же видят нас и в других отношениях.

Один отец, профессор психологии, имеющий двух детей, сформулировал это так: «С точки зрения ребенка, все взрослые, в особенности родители, обладают изначально естественным авторитетом и властью. Вам вовсе не обязательно осуществлять их на практике. Только потому, что мы большие, много знаем и умеем делать те вещи, о которых дети нас просят, они наделяют нас огромным авторитетом. Остается лишь не мешать естественному ходу вещей».

Дети испытывают уважение к вздымающейся ввысь мощи отца точно так же, как они уважают все большее: великанов, драконов, динозавров и китов. Но есть одно различие. Папа настолько близок, что его силы не нужно бояться, к ней можно прибегать в поисках убежища и защиты. Ребенок видит в супергероях своих союзников перед лицом чудовищ и плохих людей в окружающем его мире. Но настоящий отец для четырехлетнего малыша, безусловно, полезнее, чем любой сказочный герой, потому что он всегда рядом, когда нужно прогнать кита или бронтозавра из темного чулана. Нравится вам это или нет, но когда после тяжелого рабочего дня вы возвращаетесь домой, для вашего малыша это нечто вроде появления Супермена, готового сразиться со всеми врагами законности и порядка. Тем не менее, случается, что на картинках, где присутствуют остальные члены семьи, дети изображают отцов самыми маленькими фигурами, мама обычно больше, чем папа, а сам художник часто бывает самым крупным персонажем. Относительные размеры членов семьи на рисунках отражают соотношение ролей конкретных людей в жизни ребенка, а не то, как он воспринимает их



физические размеры. Ребенок изображает себя больше всех, потому что он центр своего мира, мама может быть достаточно большой, поскольку она постоянно рядом, а папа на рисунке может оказаться маленьким из-за того, что он реже бывает дома. Но если настоящий отец активно участвует в воспитании ребенка, малыш рисует его размером с маму.

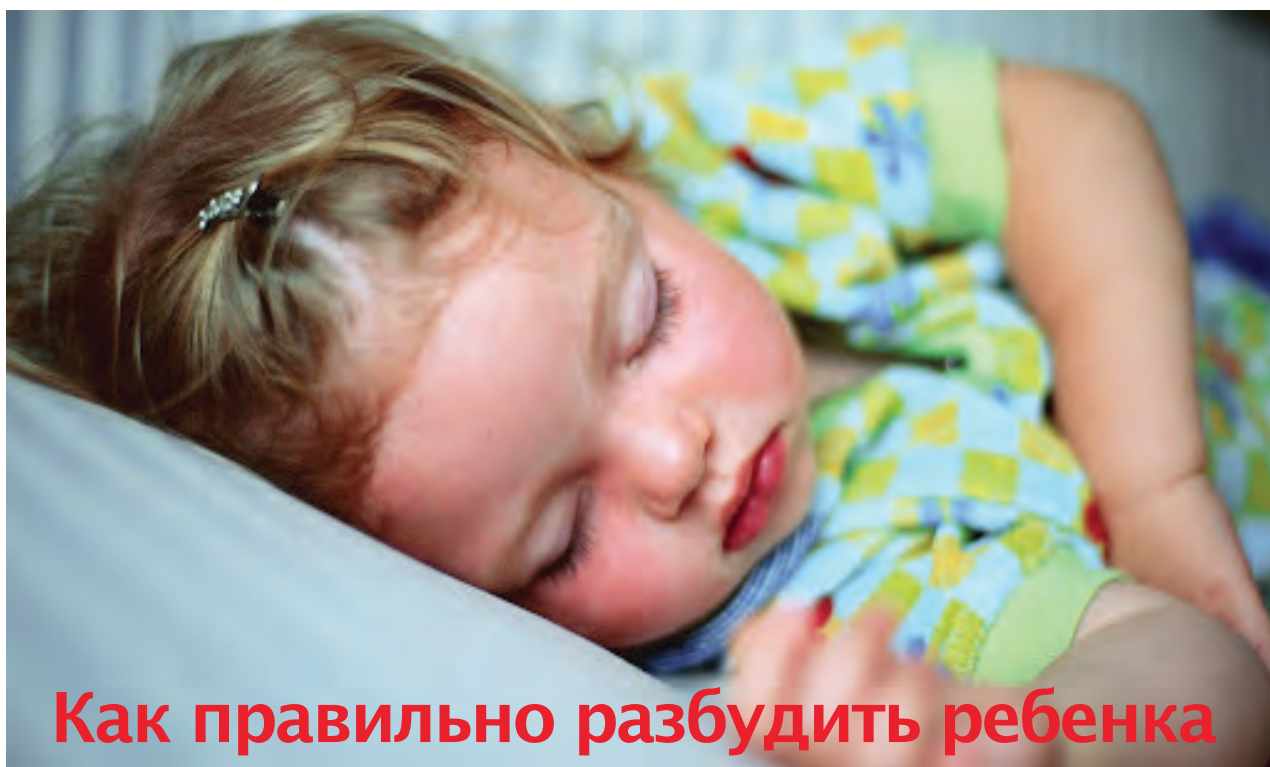
Сын или дочь постоянно следят за каждым вашим движением. В отце воплощено первое представление ребенка о том, каким должен быть мужчина: сын видит, каким он станет сам, когда вырастет, а дочь каким будет ее избранник. «Он бессознательно подражает тому, что я делаю, – рассказывал один мужчина о своем старшем сыне, трех лет от роду. Я сейчас обиваю внешнюю часть дома дощечками. Представляете, сколько гвоздей там нужно забить не меньше полумиллиарда. Поэтому я набираю гвозди в горсть и не менее восьми штук дополнительно держу во рту. Сразу же мы заметили, что сын начал расхаживать с гвоздями во рту... Так вот они учатся у нас».

Но дети учатся не только подражая, но и слушая настоящего отца. Они навостряют уши, что бы вы ни говорили им: объясняете ли вы малышке, как держать ложку за едой, или двухлетнему карапузу, как нужно ловить мяч, открываете ли вы сливной бачок в туалете, чтобы показать, как действует его механизм, или читаете книгу об исследованиях космоса. По всем вопросам, какими бы сложными и значительными они ни были, ребенок полагается на то, что папа и мама лучше знают мир и могут дать представление о том, что в нем происходит. Никогда более у вас не будет такой внимательной аудитории, какую вы имеете в пору малолетства ваших детей, еще не сомневающихся в правоте суждений отца и матери.

Когда моему сыну было четыре года, он принес мне обломок пластмассы, нечто бесформенное, бывшее когда-то частью игрушки или какого-то приспособления. «Что это?» – спросил он. «Не знаю», – ответил я. «Как же ты можешь не знать?» – спросил он. – Взрослые знают все, чего не знают маленькие». Очень жаль, что он ошибался. Но все-таки как хорошо бывает порой ощущать, что кто-то считает тебя мудрым и непогрешимым!

А. Семенов





Как правильно разбудить ребенка

Многие родители дошкольников знают не понаслышке, насколько тяжело бывает поднять утром их маленького соню и собрать его в детский сад. Как разбудить ребенка вовремя, чтобы он не испытывал стресса?

Прежде всего, не старайтесь знакомить ребенка младше восьми лет с будильником. Его резкий звук внезапно обрывает сон, а это стресс для неокрепшей нервной системы. В организме испуганного малыша активно выделяется гормон стресса норадреналин. В результате ребенок может полдня чувствовать себя разбитым, а у особенно чувствительных малышей «подъем по свистку» способен вызвать ночные кошмары. Кроме будильника, исключаются: внезапный яркий свет, громкая музыка, командный возглас родителя «Быстро вставай!», сдергивание

одеяла, торможение, неприятная щекотка и другие излишне активные приемы.

Не стоит, жалея малыша, позволять ему спать до последнего, а потом требовать, чтобы он быстро собрался. Лучше разбудите его на 15 минут раньше и посвятите это время мягкому переходу от сна к бодрствованию.

ШАГ 1. ПЕРВЫЕ ЗВУКИ

У маленького ребенка очень сильна эмоциональная связь с мамой. Вы, наверное, замечали, что ночью просыпаетесь буквально за секунду до того, как он заплачет. То же чувствует и ребенок. Если вы начнете тихонько ходить по комнате, раздвинете штору, наклонитесь над кроватью, сон крохи станет более чутким и вскоре он откроет глаза. Мягко проснуться помогают звуки природы, записанные на диск. Оптимальный вариант –

негромкие звуки утреннего леса, пение птиц. Однако шум волн и журчание ручейков лучше оставить на вечер. Эти звуки не будят, а, напротив, убаюкивают.

ШАГ 2. КОТЯТА В ПОСТЕЛИ

Позволить ребенку нежиться в постели – верный способ его избаловать? Напротив – это забота о его здо-ровье. Тело «просы-пается» позже мозга. Мышцам нужно время, чтобы перейти из расслабленного состояния в активное. Несколько минут поглаживайте малыша, ласково приговаривая: «Просыпайся, ножка! Просыпайся, ручка! Животик, просыпайся!» Двигайтесь ладонью от центра к периферии: например, от плеча к ладошке, от бедра к ступне. Малыш заулыбался? Переходим к лицу! Вспомните массаж для грудничков: «рисуйте» ребенку бровки, губки, поглаживайте щеки. Осторожно разминайте



мочки ушей, а потом и сами ушные раковины. Постарайтесь обыграть свои действия: например, пусть руки малыша гладят хвостиками котят, по ножкам прыгают лягушата, а по спинке путешествует паровозик.

Оптимальная продолжительность утренних ласк – пять минут. Конечно, можно уступить просьбам ребенка и продлить удовольствие, но не более чем на 2–3 минуты. Слишком затянувшийся массаж не бодрит, а, напротив, утомляет и вызывает желание перевернуться на другой бок.

ШАГ 3. КАКОГО ЦВЕТА УТРО?

Удивляйте! Прикрепите к кроватке веселую рожицу или необычную бумажную гирлянду, повесьте на стену яркую картинку. Пусть наступивший день будет по-настоящему новым! Беспроегранный вариант – поставить рядом с кроваткой красивую тарелочку с яркими красными, желтыми и оранжевыми фруктами: яблоками, апельсинами, мандаринами. Запахи действуют на мозг, побуждая его к работе. Ну а если ваш герой захочет съесть бодрящий «натюрморт», будет решена и проблема утреннего перекуса. Первое утреннее впечатление должно быть ярким, неожиданным, но коротким и простым. Если вы возведете посреди комнаты замысловатую башню, чадо, конечно же, моментально забудет о сне, но предпочтет заняться игрой, а не сборами в садик.

ШАГ 4. БОНУС ЗА СИЛУ ВОЛИ

Малышам очень важна повторяемость событий.

Придумайте приятный утренний ритуал, и вскоре он, словно ком-пьютерная программа, будет «запускать» хорошее настроение. Например, сочините сказочный цикл о котя-тах, очередную «главу» которого можно услы-шать только во время утренних сборов. Или рассказывайте малышу,



как в это время в лесу просыпаются белочки. Насколько охотно ребенок встанет утром, напрямую зависит от того, как он проведет вечер накануне. Поэтому не стоит резко менять детский распорядок дня в вы-ходные. Нервная сис-тема ребенка очень чувствительна. Иногда, казалось бы, пустяковый сдвиг режима приводит к трудностям с пробуждением. Если режим все же сбился – малыш был на каникулах или долго болел, – начинайте воз-вращаться к «рабочему» ритму постепенно, приблизительно за не-делю до первого посещения сада.

НА НОЧЬ РЕБЕНКУ НЕЛЬЗЯ:

- ◆ есть калорийные блюда и много пить;
- ◆ играть в подвижные игры;
- ◆ смотреть или читать страшные истории.

РОДИТЕЛИ НЕ ДОЛЖНЫ:

- ◆ наказывать ребенка или выяснять отношения в его присутствии, когда он готовится ко сну;

- ◆ затягивать процесс укладывания.

Родителям стоит:

- поиграть с ребенком в спокойные настольные игры или вместе погулять;
- почитать добрую книгу;
- искупать малыша в теплой ванне, можно с травами;
- приласкать ребенка, еще раз сказать ему, что он любимый и замечательный;
- проветрить детскую и проследить, чтобы температура в ней была 18–20 °С;
- убедиться в том, что ребенок спит в удобной позе.

Возьми лучик света

Возьми лучик СВЕТА и направь его туда, где царит тьма. Возьми УЛЫБКУ и подари ее тому, кто в ней нуждается. Возьми СЛЕЗУ и положи ее на щеку того, кому не знакомы слезы сочувствия. Возьми ДОБРОТУ и яви ее тому, кто сам так и не научился отдавать. Возьми ВЕРУ и поделись с каждым, у кого ее нет. Возьми НАДЕЖДУ и поддержи того, кто уже начал ее терять. Возьми ЛЮБОВЬ и неси ее всему миру.





В феврале многие в нашей стране празднуют День всех влюбленных. Воздух пропитан романтикой...

Что нужно знать и какие действия предпринимать, чтобы прожить в любви всю жизнь? Для того чтобы всегда быть рядом с любимым человеком, люди создают семьи. К сожалению, многие решают вступить в брак «понарошку». Но являются ли такие отношения гарантией прочности и надежным фундаментом настоящего, благословенного Богом союза?

Сегодня стал популярен так называемый гражданский брак. Почему так называется? Потому что обычное сожительство, которое под этим подразумевают, гражданским браком не является.

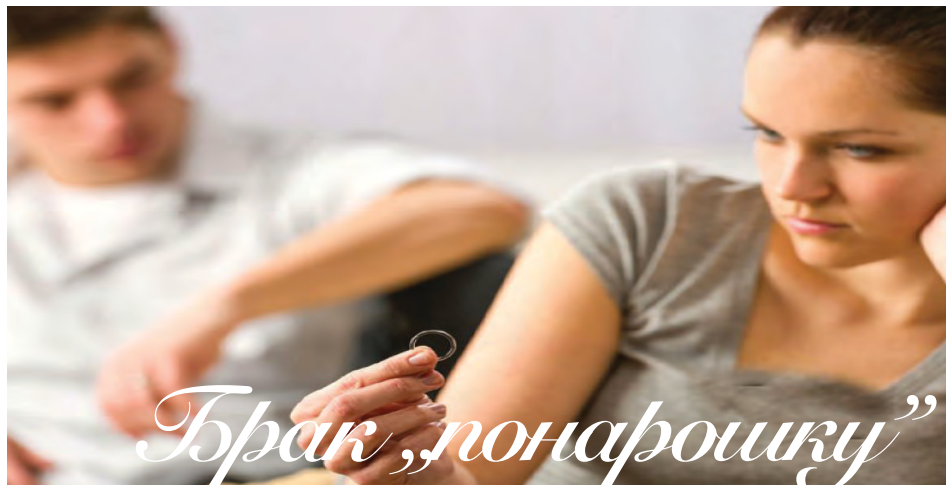
ПОДМЕНА ПОНЯТИЙ

Откуда взялось понятие «гражданский брак»? В большинстве стран брак раньше регистрировался только в церковных метрических книгах, а ЗАГСов вообще не было. Впоследствии под влиянием атеистической пропаганды браки в России и Европе стали заключаться не только в церкви, но и в органах гражданской власти. Брак, который регистрировался лишь в гражданских органах, стал называться гражданским. Итак, понятие «гражданский брак» на самом деле означает союз, документально подтвержденный в соответствующем учреждении согласно закону страны, то есть зарегистрированный брак, но без венчания. А вот совместное проживание без регистрации отношений не называется браком. Как же оно называется? В светском лексиконе – сожительством, а в церковном – блудом. Кто-то выбирает именно такой путь. И за этим, как за каждым человеческим решением, стоят особые чувства, эмоции, мотивы.

СКРЫТЫЕ МОТИВЫ

«Я видел, как все мои близкие люди (кроме родителей) расходятся, и думал, что брак разрушает, лишает свободы, загружает бытом», – признался в одном из интервью популярный певец Владимир Пресняков.

Другой известный музыкант, Кристиан Рэй, рассказывал: «Развод родителей был катаклизмом, повлиявшим на мое отношение к любви и браку на многие годы. Я любил и



и одновременно боялся близких отношений, зная, что, если доверюсь кому-то, все может рассыпаться и всем будет больно».

Страх, присутствовавший в их душах, живет сегодня в сердцах многих людей – и мужчин, и женщин. Однако простое сожительство не решает этой проблемы. При расставании люди переживают психологический «развод», даже не будучи расписаны. «Брак без штампа» – это самообман и обман другого человека. Это иллюзия защиты сердца... Но только иллюзия.

Однако есть и более циничные причины отказа регистрировать отношения. «Почти муж», «почти жена» – это брак только на словах. Никаких обязательств, обещаний, конкретных планов на будущее. Почему? Один популярный актер, уйдя от одной женщины к другой, объяснил: «Да, я любил ее, но... Например, я же люблю свой мобильный телефон, жить без него не могу. И тут появляется новая, лучшая модель. Конечно, я меняю свою на ту, что лучше!» О чем говорит такое сравнение? О циничном отношении к человеку, как к вещи. Оказывается, мотивы отказа расписаться не так возвышенны, как о них говорят. Это не «свободная любовь», а страх, неверие либо, что еще хуже, инфантильность, потребительское отношение к другому человеку: использование его в качестве услуги для решения собственных бытовых, интимных и психологических проблем.

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Психолог, сексолог, автор книг по семейным отношениям Елена Архипова называет сожительство без свадьбы «подворотней» отношений. «Не просто так блуд назван грехом, – говорит Елена. – Бог запретил людям только то, что разрушает жизнь. А сожительство без брака всегда деформирует нас изнутри. Это не просто “милая причуда”, это серьезная ошибка в духовной сфере. За таким грехом всегда приходит проклятие – внутреннее разрушение». В человеческой психике заложены определенные

механизмы защиты. Один из них – способность чувствовать, что правильно, а что нет. Человек может в угоду партнеру согласиться на сожительство, но тем самым он ломает свой внутренний стержень. А такие попытки неизбежно приводят к проблемам – к скрытому негоднованию и психосоматическим болезням, депрессии, снижению самооценки.

Вот почему совет психолога Елены Архиповой однозначен: «Если вам кто-то предлагает пойти на жертву, которая разрушает ваш внутренний стержень, значит эта жертва не нужна. Цените свое достоинство. Неважно, какие красивые слова говорит вам человек. Если он не готов взять ответственность, но стремится получить удовольствие, значит он не ваш единственный. И свои сексуальные проблемы пусть решает не за ваш счет».

ЛЮБОВЬ И ЗАКОН

«Зачем посвящать государство в наши отношения? Ведь мы и так любим друг друга. Какое значение имеет штамп в паспорте?» – часто говорят люди, не желающие регистрировать брак. Действительно, что дает эта регистрация? Скажите, а что дает получение свидетельства о рождении ребенка? Малыш, как и родительская любовь к нему, живет и без этого документа. Так зачем «посвящать государство» в ваши отношения с ним? Зачем бегать в ЗАГС и оформлять документы? А затем, чтобы эти отношения получили защиту, а рожденный человек – особые гражданские права. Потому что жить ему не на необитаемом острове, а в обществе. Как в дикой природе нужна физическая защита, так в обществе – защита социальная. Когда дело касается детей, люди прекрасно все понимают: что любовь имеет законные пути выражения в обществе и государстве, что «бюрократические условности» могут в экстренных случаях помочь, защитить, юридически поддержать. То же самое и с регистрацией брака. Конечно, она имеет и оборотную сторону: влечет за собой не только права, но и обязанности. Но эти обязанности логически вытекают из любви, из желания защитить, позаботиться и

сделать человека счастливым. И этим нормальным (если любишь) желанием тоже нужно выражение в нашем юридическом мире, в нашем структурированном обществе.

ПЕЧАТЬ ЛЮБВИ

Печать в паспорте – совсем не бюрократическая игра, как думают некоторые. Печать имеет древнее и романтическое значение. О ней говорил еще знаменитый царь Соломон в библейской книге Песни Песней – уникальном гимне Любви: «Положи меня, как печать, на сердце твое, как перстень, на руку твою: ибо крепка, как смерть, любовь» (Песн. 8:6). Печать – это символ вечности и крепости любви. Если есть «печать любви» в сердце, ей ничто не помешает появиться и в паспорте. Если же что-то мешает эту печать поставить, значит это не та любовь, которая «крепка, как смерть». А если любовь настоящая – все иначе: «Совершенная любовь изгоняет страх» (1 Ин. 4:18), –

– сказано в Библии. Нечто подобное произошло и с Владимиром Пресняковым. «Я поговорил со своим священником, – рассказывает музыкант. – Он спросил: “Ты любишь Наташу?” Я ответил: “Очень люблю”. Тогда он говорит: “У женщин это в крови – выйти замуж. Это генетически заложено. А ты ведешь себя, как трус, ты все время даешь задний ход, и в случае чего можешь спрыгнуть”. И я подумал: действительно, я же хочу сделать любимую счастливой! И мы сразу поженились.

Но особенно изменило нашу жизнь венчание. Все мелкие разногласия, какие-то “ворчалки” и “бубнелки” пропали моментально. Когда это происходит перед Небесами, то тебя пронизывает понимание: это твой человек». Чтобы взлететь к небесам, нужно оторваться от земли. Чтобы достичь настоящего счастья на 100% – надо оторваться от страха, безответственности, эгоизма, лени. И тогда получится

подняться выше – на новый уровень отношений, когда сам Бог помогает двум сердцам любить друг друга крепко, глубоко, навсегда.



Лука Введенская

Как быть щедрым

Бог призывает нас быть щедрыми. А как ответить на этот призыв, если денег совсем нет, и даже приходится занимать до зарплаты? Что делать, когда мелочи, оставшейся к концу месяца в кошельке, едва хватает на макароны?

Так что же делать с Божьим призывом, когда нечем на него ответить?

Во-первых, помните: щедрость не заключается в цифрах. Бедная вдова отдала последние две монетки, а Иисус сказал, что она дала больше всех (см. Лк. 21:1–4). Бог говорит: важно то, сколько у вас осталось после того, как вы что-то отдали.

Во-вторых, важно помнить, что Бог, заботясь о нас материально, заботится о нас и во всех остальных сферах нашей жизни. И потому щедрость не ограничивается деньгами. Библия говорит, что делиться нужно всем, – нашим временем, способностями, имуществом, – и все ради Царства Божьего. Мы должны делиться всем, что у нас есть.

Вот несколько примеров того, как быть щедрым, когда нет денег.

ГОСТЕПРИИМСТВО

Бог дал вам место для жизни, будь это свой дом, квартира или комната в общежитии. Чем бы ни был ваш дом, посвятите его на служение Богу. Зовите людей в гости. Напоите их чаем. Попросите всех принести что-нибудь к общему столу. Пусть ваш дом станет местом, в котором можно укрыться от житейских бурь. Делитесь своим домом.

ГУМАНИТАРНАЯ ПОМОЩЬ

Соберите вещи, которыми вы не пользуетесь. У большинства из нас такие есть, будь то одежда или другие полезные предметы быта. Пройдитесь по шкафам. Если есть что-то, что вы не надевали три года, отдавайте. Отдавайте эти вещи в благотворительные организации или соседям по подъезду. Делитесь вещами.

СЛОВА ОБОДРЕНИЯ

Подпишите и разошлите открытки. В наш век, когда все становится цифровым, настоящие открытки очень ценятся. Достаньте ручку, найдите красивую бумагу. Напишите кому-то, за что вы его цените. Будьте щедры на добрые слова.

ГОТОВНОСТЬ ПОСЛУЖИТЬ

Большинство щедрых людей,

с которыми я знаком, щедры не только на финансы – они готовы делиться своим временем. Они открыты для возможностей послужить. И когда эти возможности перед ними предстают, они готовы ответить на них «да». Эти люди сделали служение своей привычкой. Пусть вашим первым желанием будет послужить другим, а не себе.

Мы видим, что Библия призывает нас делиться своими финансами и ставит нам в пример вдову из 21-й главы Евангелия от Луки и македонянка из 8-й главы 2-го послания Коринфянам. Мы должны быть готовыми жертвовать. Но важно помнить, что щедрость и жертвенность не заканчиваются в нашем кошельке. Истинная жертвенность пронизывает все сферы нашей жизни.

Если вы понимаете, что ограничены в финансах, работайте над этой сферой вашей жизни. Раздайте все долги и найдите способ зарабатывать больше. А пока вы над этим работаете, делитесь всем остальным, что у вас есть. Бог желает, чтобы мы были щедрыми. Можно быть нищим, но оставаться щедрым.

Арт Рейнер



ПОЧЕМУ ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА УРОВНЕМ ВИТАМИНА D



Недостаток витамина D может негативно сказаться на работе мышечной системы у людей в возрасте 60 лет и старше. Если в пожилом возрасте удастся сохранить мышечную активность, это гарантирует независимость, более высокое качество жизни и сниженный риск падений.

Сотрудники Колледжа Святой Троицы в Дублине провели исследование с участием более 4000 пожилых добровольцев. Ученые установили: на фоне дефицита витамина D мышечная слабость встречалась почти в два раза чаще по сравнению с наличием нормального уровня такового (40,4% против 21,6%). А нарушение в работе мышечной системы встречалось в три раза чаще – 25,2% против 7,9%. Получается, дефицит витамина D значительно увеличивает вероятность снижения мышечной силы и работоспособности. Профилактика дефицита

витамина позволит предотвратить проблемы и с мышцами, и с костями, говорят ученые.

Согласно исследованиям Университета Лавала, благодаря добавкам витамина D можно замедлить или даже предотвратить развитие диабета у людей с недавно диагностированным заболеванием. В эксперименте участвовали пациенты с диабетом 2-го типа или предиабетом (пограничное состояние, характеризующееся опасным повышением уровня сахара). В самом начале эксперимента и через 6 месяцев у них определяли уровень глюкозы в крови.

Половина добровольцев получала по 5000 единиц витамина D ежедневно, а остальные – плацебо. Как оказалось, витамин в большой дозировке однозначно улучшал инсулиновый профиль. По словам исследователей, витамин D особе-

нно хорошо работал у людей с изначальным его дефицитом.

****Людам, проживающим на широте 50°, что отвечает расположению Лондона, Берлина, Киева, где «зима витамина D» за счет недостаточного количества солнечного света длится около полугода, рекомендуется принимать 2000 МО добавки витамина D ежедневно, желательно во время самого обильного приема пищи.***



Источник:
health.economicstimes.indiatimes.com



ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ

ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ „SPERANȚA” ИЗ СЭРАТА НОУЭ



ВПЕЧАТЛЕНИЯ СЕРГЕЯ ЗУГРАВУ

Привет! Меня зовут Сергей Зуграву, живу я в Ниспоренах. Любопытство, состояние здоровья и желание убедиться в том, что существуют хорошие люди и особые места – всё это побудило меня приехать в центре здоровья «Надежда» из Сэрата Ноуэ. Мои ожидания относительно условий и персонала превзошли все ожидания! Процедуры в этом центре здоровья, вместе с лекциями о здоровом питании и способам предупреждения болезней – самые эффективные и практические методы, которые я встретил в жизни. Преклоняюсь и снимаю шляпу!

Всё уважение и благодарность тем, кто создал и содействовал этому проекту. Рекомендую всем друзьям приехать в этом центре. Я вернусь сюда с великим удовольствием при первой же возможности.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ АНЖЕЛЫ КЛИМ

Здравствуйте! Я Анжела Клим из Бухареста. А приехала я в центре здоровья «Надежда» по рекомендации семьи Ивана и Мариники Илие из Румынии, которые были здесь на лечение. Я узнала от них о многих полезных для здоровья вещах, которые практикуются здесь: вегетарианское питание, чистый воздух, хорошо проведенные, тщательно подобранные профессиональные процедуры, квалифицированный медперсонал с улыбкой на лице. Всё это привело меня к решению приехать здесь. По мере моего нахождения в этом заведении я осознала, что мои ожидания не только оправдались, но всё было даже лучше, чем я предполагала. Больше всего на меня произвели впечатление еда, чистота, доброта лечащего врача, кулинарные уроки, также и о здоровье, и борьбе со стрессом. А ещё процедуры, которые проводила мой терапевт.

Хочу особо подчеркнуть доброту, профессионализм и терпение медперсонала и других сотрудников центра, а процедуры весьма хорошие, натуральные и эффективные. Без сомнения, я буду рекомендовать и другим приехать в этот санаторий из Сэрата Ноуэ, Молдавия – и провести здесь сразу 2 серии отдыха, а потом по мере возможностей как можно чаще. Спасибо за всё и конечно же, я вернусь здесь с удовольствием.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПАЦИЕНТА ШЕВЧЕНКО МИХАИЛА

Здравствуйте! Меня зовут Шевченко Михаил Васильевич. Моему приезду в санаторий способствовало ухудшающееся состояние здоровья (глюкоза в крови, давление) и рекомендации моих друзей. Я очень доволен лечением. Все процедуры очень понравились. Меня впечатлило нестандартность процедур, как в других санаториях. И особенно безупречная чистота и внимание со стороны обслуживающего персонала. А также очень вкусная, необычная, полезная еда. Повара от Бога.

Медицинский персонал высшего класса, я очень доволен процедурами, особенно припарками, массажем с парафином. Сидячие ванны со льдом просто бесподобны. Доктора этого санатория – врачи от Бога.

Я уже порекомендовал другим людям этот санаторий и буду рекомендовать, не задумываясь ехать и поправлять своё здоровье. Особенно просила поделиться впечатлениями о санатории семейный врач.

Я непременно приеду ещё, как появится финансовая возможность.

РЕЦЕПТЫ



ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ

ПРОТИВОПРОСТУДНЫЙ НАПИТОК

Ингредиенты (на две порции):

- 1 банан (можно заморозить, чтобы смузи приобрел кремообразную консистенцию);
- 1 киви
- 1 стакан яблочного сока (свежего или консервированного);
- 1/2 стакана воды.

Взбить в блендере.

Те, кто потребляет яблоки, бананы, цитрусовые или киви хотя бы раз в день, реже страдают от респираторных инфекций.

СОК ОТ КАШЛЯ

Ингредиенты (на одну порцию):

- 1 клубень фенхеля;
- половина луковицы
- 3 моркови;
- 1 столовая ложка меда.

Пропустить через соковыжималку, добавить мед.

Фенхель и лук разжижают слизь в дыхательных путях и облегчают ее выведение наружу.



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.centruisperanta.md
www.facebook.com/centruisperanta

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



РАСПИСАНИЕ БЛИЖАЙШИХ ЗАЕЗДОВ 2020:

9 февраля – 20 февраля
23 февраля – 5 марта
8 марта – 19 марта
22 марта – 2 апреля
5 апреля – 16 апреля
26 апреля – 7 мая

Сэрата Ноуэ, р. Леова



УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР „ЖИЗНЬ С ИЗЫТКОМ” предлагает

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

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


STILIMED
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

предлагает высококачественное медицинское обслуживание для всех возрастов!

предлагает консультации специалистов в сл. областях:



КАРДИОЛОГИЯ
ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ
УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА
МЕДИЦИНСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ
КИНЕТОТЕРАПИЯ
ЛОГОПЕДИЯ

НЕВРОЛОГИЯ
ПЕДИАТРИЯ
ПСИХИАТРИЯ
ПСИХОЛОГИЯ
РЕВМАТОЛОГИЯ
СТОМАТОЛОГИЯ
УРОЛОГИЯ

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

Общественный транспорт
к медицинскому центру STILIMED:

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

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

www.stilimed.md

ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ЦЕРКВИ ХРИСТИАН АДВЕНТИСТОВ СЕДЬМОГО ДНЯ РМ

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

Материал газеты «Сокрытое Со-кровище» печатается с разрешения издательства «Джерело Життя».

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

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

www.adventist.md

Контактные данные
распространителя: