



СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ

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

№03, 2018



6

ОРГАНИЗОВАННОСТЬ
В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

8

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЖАРОЙ?

10

УСЛОВИЯ
ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ



2

ДУХОВНАЯ ЗАЩИТА



4

ОН МЫСЛИТ ИНАЧЕ



5

МЕЧ ДУХОВНЫЙ



Слово «защита» прочно вошло в наш быт, начиная с «защиты от бактерий» и заканчивая «защитой наших денежных вкладов». Мы любим безопасность и часто говорим: «Мой дом – моя крепость!»

Люди охраняют не только свое имущество. Они защищают свои сердца от разочарований, свою душу – от грубых вмешательств, свою свободу – от тех, кто постоянно обременяет. Однако боится, что наши попытки самообороны не помогают, а вредят нам. Мы желаем добиться уважения и любви, а нас обходят стороной. Вместо поддержки мы получаем очередной удар. Желаем одного, а получаем совсем другое. Но это можно исправить!

ЧЕРНЫЙ СПИСОК

В наш век купли-продажи мы все знаем, что такое подделка. Например, продукты питания часто имеют вид, вкус и аромат оригинального продукта, но на самом деле такими не являются. Сходство с подлинными деликатесами достигается при помощи ароматизаторов, красителей, усилителей вкуса... А полезных веществ, содержащихся в настоящей пище, в подделке не найти. Подделка – это подмена оригинала, легкий способ обмануть свои вкусовые рецепторы. Но свой организм обмануть невозможно: печень, сердце, сосуды и другие органы страдают от подделок. Так происходит и с нашей душой: используя поддельные средства защиты, мы отравляем свой внутренний мир и страдаем.

Поэтому давайте защитим себя и составим черный список подделок, которые, вместо того чтобы защищать наши чувства, на самом деле ранят нас.

— Ожесточение. Мы считаем человека, причинившего нам боль, должником, обвиняя, осуждая и вынося ему приговор. Он в наших

глазах – преступник. И мы не хотим его слушать и слышать, понимать или находить объяснения его поведению. Мы разговариваем сухо и коротко, всем своим видом подчеркивая: «Ты виновен!» Мы делаем выводы быстро, категорично и эмоционально, закрывая от человека свой внутренний мир. И нам нередко трудно простить обиду и впустить обидчика в сердце хотя бы для того, чтобы просто выслушать его. Ожесточившись, мы не способны сопереживать человеку. От нас веет холодом. Ожесточение – подделка под справедливость.

— Упреки. Мы говорим: «Почему ты не сделал то или это?!» Кажется, вопрос оправданный, особенно если человек действительно не выполнил обещания, не сделал своей работы. Но когда упреки превращаются в основной способ общения, жизнь становится невыносимой. Это похоже на мучительную каплю над головой. От звука такой «капли» можно сойти с ума. Именно такое наказание – капающая на голову вода – применялось в средневековых тюрьмах к некоторым преступникам. И маленькая капля воспринималась, как удар молота, когда падала в течение длительного времени. Упреки – это перекалдывание на человека вины (реальной или надуманной) постепенно, но непрерывно. Это подчеркивание чужих ошибок – словами, интонацией, мимикой, частыми напоминаниями. Упреки – подделка под ощущение собственной значимости.

— Скандальное поведение: психологическое давление, брань, угрозы или рукоприкладство. Поступая так, мы не особо раздумываем, а просто выплескиваем свой негатив на других. Однако люди обычно не кричат на вышестоящих. Как правило, мы срываемся на тех, кого не боимся потерять: на тех, кто нам безразличен, либо на тех, кто терпит, то есть на детей, супругов или подчиненных. Скандальное поведение – это поддельное ощущение того, что ты влияешь на ситуацию.

— Отчуждение. Внешне мы ведем себя вежливо, но принимаем решение отгородиться от человека стеной, чтобы не чувствовать боли, которую он может причинить. В нашей душе словно застревают пробка, из-за которой добрые чувства не могут пробиться. Она не позволяет нам оттаять, открыться и любить. Отчуждение – подделка под самодостаточность.

Все вышеперечисленное – это самообман. Например, ожесточение – это занавес, за которым мы скрываем от всех свои настоящие чувства. Ведь они бывают пугающими: беспомощность, унижение, страх, понимание того, что ты не прав. Мы закрываем свою душу «железным занавесом» обиды, чтобы не ощущать бессилия или потери. Нам проще разозлиться, чем признать, что мы в ком-то нуждаемся или в чем-то ошиблись. Однако нам нужна помощь, ведь у нас такое же сердце, как у всех, и нам больно! «Справедливая» злость на обидчиков помогает нам выглядеть неуязвимыми в собственных глазах, но лишь на определенное время.

А как насчет упреков окружающим? Когда мы наиболее склонны к ним? Как правило, когда теряем контроль над ситуацией: рушатся планы; все идет не так, как нам хотелось бы; не оправдываются наши ожидания; мы находимся под прессом обстоятельств и обязательств, которые трудно выполнить... Над нами словно нависает невидимый обвинитель, который внушает, что мы ни с чем не справляемся и будем за это наказаны. Упрекая другого человека, мы как бы снимаем с себя ответственность за собственные промахи. Но ведь если людей или ситуацию невозможно изменить, то не проще и не честнее ли признать это? Мы боремся с собственным страхом не оправдать ожиданий, оказаться хуже, чем о нас думали другие и чем мы сами думали о себе. И в этой борьбе мы проигрываем. Попытки самоутвердиться за счет других – заведомый проигрыш. Мы не укрепляем связи с человеком, а наоборот, собственноручно разрушаем, теряя поддержку близких, в которой отчаянно нуждаемся.

Со скандалами и криком еще сложнее. Известно, что часто кричат люди, которые не позволяют себе плакать. Крик для них – заместитель слез. Они думают, что плачущий выглядит слабее, а кричащий – сильнее. Хотя тот, кто кричит, может испытывать те же чувства, которые испытывают люди, когда плачут: беспомощность, растерянность, панику. Агрессия – это замаскированный крик о помощи. Вот только окружающие далеко не всегда расценивают это именно так. Они воспринимают повышенные тона как нападение и реагируют соответственно: «бей или беги».

Отчуждение – также самообман. Боюсь ошибиться в человеке, доверив ему свои чувства и тем самым сделавшись

уязвимыми, мы возводим между собой и окружающими невидимую стену формальности. Мы полагаем, что, «держая дистанцию», обезопасим себя от потенциального разочарования и боли. Но оказывается, что мы лишаем себя возможности испытывать удовольствие, радость, любить и надеяться.

БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА

Пытаясь защитить свое сердце при помощи подделок, мы лишь усиливаем боль. Мы делаем наоборот: требуем, вместо того чтобы попросить; нападаем, вместо того чтобы честно признать собственные ошибки; притворяемся холодными и неприступными, вместо того чтобы обратиться за помощью. Мы окружаем себя стеной ожесточения, и она становится нашей тюрьмой.

ПРОСТИ – ПРОЦАЙ

Каждый в своей жизни сталкивался с ситуацией, когда не хочешь или не можешь простить. То ли обида была очень сильная, то ли гордость мешала, то ли окружение не приветствовало прощения.

А как простить отца, который каждый день приходит домой пьяный и издевается над матерью? И что означает в данном случае простить: забыть, не обращать внимания?

Как простить измену любимому человеку? Возможно ли простить, если провинившийся не осознает своей вины?

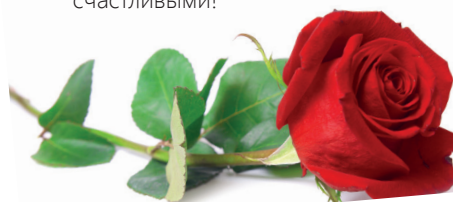
Вопросы слишком сложные, и, наверное, каждый отдельный случай – это отдельный ответ. Тем не менее существуют определенные закономерности, объединяющие все эти вопросы.

Во-первых, прощение и извинение – это не одно и то же. Извинение – это признание вины (сам корень слова об этом говорит) и просьба от этой вины избавиться. «Из-вины» – то есть вытаски меня из вины. Термин «прощение» уходит корнями в старославянский и древнерусский языки и означает «не ставить в вину», «избавить», «освободить». А также существует связь между словами «просто» и «прощение». Простить – значит сделать отношения простыми, избавиться их от лишнего груза и сложностей, исцелить сердце и проститься, то есть расстаться с чем-либо ненужным. Бывает, что человек признает вину, но прощения просить не хочет. А иногда просит прощения, даже не осознавая своей вины. Извинение – это элемент этикета. Прощение – это духовная реальность.

Мы опираемся на костыль собственной гордыни, потому что не знаем более надежной опоры. Но такая опора существует. Это доверие Богу, нашему Создателю. Более 2000 лет назад Он взял на Себя наши ошибки, грехи и неудачи – умер на кресте ради нашего спасения. Господь на деле показал, что мы для Него важны. Он воскрес, чтобы оправдать нас, то есть защитить от давления, вины, унижения, страха – от всего того, что пришло в нашу жизнь вместе с грехом. И теперь Господь предлагает нам другой путь: довериться Ему, принять Его защиту и поддержку. Иисус, Бог и Господин Вселенной, наш Создатель, сегодня стоит у двери нашего сердца: «Се, стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечерять с ним, и он со Мною» (Откр. 3:20).

Господь даст нам умиротворение и покой. Это состояние, когда нам нечего бояться; когда мы любимы и приняты; когда наши ошибки и грехи прощены; когда мы можем, не стесняясь, попросить о помощи. Ведь все, чего мы стыдимся, все, в чем не хотим признаваться даже себе, Бог уже знает. И все-таки Он любит нас.

Когда мы примем любовь Бога к нам, она исцелит нашу душу, утолит боль. Иисус сказал: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11:28). Нам уже не нужны будут картонные щиты ожесточения, самооправданий, агрессии, отчуждения – все эти маски, декорации и грим. Любовь Бога станет нашей надежной духовной защитой. И мы сможем не бороться, а просто жить: радоваться, любить и быть счастливыми!



Во-вторых, у прощения есть свои этапы. Многие считают (и ошибочно), что прощение начинается с забывания. И именно это наносит новые раны и новые обиды. Просто забыть, не пройдя более ранних этапов, зачастую невозможно. Какие же это этапы? Конечно, их количество зависит от глубины нанесенной раны. Но я буду говорить о серьезных случаях.

ПЕРВЫЙ ШАГ. Для начала необходимо честно признать наличие тех ран, которые тебе нанесли. Не стоит использовать метод страуса: не прятаться от реальности.

ВТОРОЙ ШАГ – выразить свой гнев и обиду. И вот здесь часто встречаются ошибки, когда человек выливает все на голову обидчика либо пытается найти группу поддержки. И то, и другое не поможет. В этом отношении для меня прекрасным примером является израильский царь Давид. Его главный обидчик Саул сделал ему столько зла... И у Давида были возможности ему отомстить. Вместо этого он шел в уединенные места и говорил о своей неприязни и обиде Богу в молитвах. При этом Давид не пытался выглядеть духовным и правильным в глазах Господа. Он изливал свое сердце перед Ним и таким образом опустошал его – там не оставалось боли и гнева.

ТРЕТИЙ ШАГ – призвать в сознание время. При глубокой ране процесс прощения не может завершиться мгновенно. С одной стороны, прощение – это волевое решение, но оно все равно имеет эмоциональную окраску. Нам кажется, что если мы чувствуем обиду, значит еще не простили. Это не всегда так. Но если ты на самом деле не можешь переступить через свои эмоции, тебе нужно время.

Прощение – это серьезная внутренняя работа. В это время неплохо оценить свою жизнь и посмотреть на то, где, когда, кому и сколько ты сам нанес ран, взвесить собственные грехи против Бога и понять, что ты сам также нуждаешься в прощении.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ. Следует подумать о последствиях прощения. Прощение приносит в твою душу мир и гармонию. Твое сердце получает исцеление, как и твоё тело. Проводили эксперимент, в процессе которого группа переживала обиду, желание отомстить, сочувствие и прощение. В результате артериальное давление, частота пульса, стрессовые симптомы были намного выше у испытывавших обиду и желавших отомстить обидчикам. Одна мысль об обидчике при отсутствии прощения заставляет ваш организм работать на износ.

Кроме того, существует духовный мир, в котором непрощение препятствует нашему общению с Богом. Иисус Христос сказал: «Если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Мф. 6:14, 15).

Итак, у вас есть три варианта: не прощать и мстить (а значит, испытать все вышеописанные последствия); отстраниться и жить своей жизнью (решение временное, хотя в некоторых случаях полезное); принять волевое решение простить, не мстить и не отстраняться, а сделать что-то доброе для этого человека, что и является полным прощением.

Владимир У.



ОН МЫСЛИТ ИНАЧЕ

Уже на протяжении десяти-летней человек разумный (Homo sapiens) все реже использует свое основное преимущество – разум! Увы, мы стали меньше думать. Да и зачем? Ведь жизнь становится проще: уже нет смысла запоминать номера телефонов – они в смартфоне; умножать можем при помощи калькулятора; цитаты также находим быстро, ведь Интернет всегда под рукой.

Школьные тесты приучают не творить, а выбирать из предложенного. Мы научились пробежать взглядом заголовки новостей, географические познания преимущественно черпаем из передач канала Discovery. И самое лучшее изобретение, упростившее нашу жизнь, – это кнопка «Поиск». Даже библейские цитаты можно найти за считанные секунды и вовсе не нужно полчаса листать Библию.

Долой рутину, просиживания в библиотеках и попытки во всем разобратся самим! Ведь Священное Писание можно узнавать через проповеди, мир – через телевизор, классиков – через фильмы, а жизнь – через интересные и занимательные статусы в социальных сетях. Вечерний выпуск новостей объяснит, куда катится мир, аналитическая статья разложит все по полочкам, а видео из YouTube обеспечит полное «ощущение присутствия».

Конечно же, мы думаем, решаем, вспоминаем, даже можем дискутировать, но часть наших мыслей – это успешно усвоенные предрассудки, стереотипы и клише. «Все так считают», «я к этому привык», «я остаюсь при своем мнении» – эти фразы становятся ментальной тюрьмой для миллионов людей, удерживая их от свободы, которая приходит с познанием истины.

Иисус показал нам пример, как мыслить. Он всегда мыслил шире, видел дальше, смотрел глубже. Недаром

пророк Исаия пишет: «Мои мысли – не ваши мысли, ни ваши пути – пути Мои, говорит Господь. Но как небо выше земли, так пути Мои выше путей ваших, и мысли Мои выше мыслей ваших» (Ис. 55:8, 9).

Когда Христу задавали вопросы, ожидая простого «да» или «нет», Он не торопился оказаться в чужой колее. Его ответ открывал новую грань и свежий взгляд на, казалось бы, очевидные и привычные вещи. Вспомните, как Иисус ответил тем, кто привел к Нему женщину, уличенную в прелюбодеянии! Когда все ожидали от Него ответа, побить ее камнями или нет, Он вместо ее греха обратил внимание книжников и фарисеев на их собственные беззакония.



Иисус не вписывался в шаблоны, предлагаемые обществом, опытом или ожиданиями людей. Он не реагировал, а действовал. Вместо тесных рамок плотского мышления Христос являл широту души.

Ученики принимали Иисуса как Учителя и Господина. Он же, разгля-

дев в них стремление к человеческому господству, повел Себя, как слуга: взял воды и начал умывать им ноги (см. Ин. 13).

Христос прощал грехи, когда от Него ожидали исцеления. Он отказывал в чуде тем, кто решительно требовал от Него знамения. Когда Его торопили, Он не торопился, но все равно приходил вовремя.

Иисус говорил о Небесном хлебе, когда всем было достаточно земного. Он молчал, когда у Него требовали ответа (Мк. 14:55-61), и говорил о вещах, которые не все понимали. Когда многие оставили Его, Он не пошел вслед ушедшим, а предложил уйти и оставшимся. Христос плакал, видя город, которым восхищались, и радовался совсем не тому, о чем ликовали ученики: не чуду изгнания бесов, а спасению.

Когда распинавшие ожидали, что Иисус спасет Себя, Он спасал их и всех нас. Вместо слов проклятия молил, чтобы Бог простил Его врагов. Вопреки законам смерти Христос воскрес в силе Духа и даровал надежду тем, кто обречен!

Разве это не удивительно? Разве жизнь Иисуса не побуждает нас проанализировать границы собственного мышления, чтобы мы, пересмотрев свой подход к жизни, окружению, мировоззрению, возжелали начать мыслить по-новому? Как вы смотрите на привычные вещи? Вторите ли безликому гулу толпы или являетесь для нее голосом Божиим? Способны ли вы проявить любовь к тем, кто вам не по душе?

Когда кажется, что уже невозможно, готовы ли продолжить движение и не опускать руки лишь потому, что «Богу... все возможно» (Мф. 19:26)?

Оставьте ложные стереотипы и предрассудки. Взгляните на окружающий вас мир глазами веры, надежды и любви. Назовите вещи так, как их называет Бог, а не ваши друзья, общество.

Стойте на Слове Божьем и живите по Духу, и тогда однажды вы сможете вместе с апостолом Павлом воскликнуть: «А мы имеем ум Христов» (1 Кор. 2:16).

Денис Подорожный

МЕЧ ДУХОВНЫЙ

Мы все чаще становимся свидетелями, а то и участниками ужасных событий. Наш мир сотрясают стихийные бедствия, техногенные катастрофы, террористические акты, войны и смертельные эпидемии, экономические и политические кризисы. Что происходит с этим миром? Почему зло множится, словно стремясь вытеснить все доброе, мирное, светлое? Люди боятся будущего. Меня постоянно спрашивают: можно ли как-нибудь застраховаться от зла, избежать бед, угрожающих нам?

Есть ли утешение для тех, кто живет под постоянным гнетом страха? Да, есть. Оно содержится в пророчествах Священного Писания. Бог не скрывает, что наступят дни, когда мы попадем в ужасные обстоятельства, и не обещает избавить нас от проблем, но готов научить нас отражать стрелы зла. Бог хочет, чтобы каждый из нас был готов встретить любую неприятность с высоко поднятой головой, зная, что ему делать.

Некоторые думают, что их проблемы легче бы решались, если бы было достаточно денег и влиятельные друзья. Они заблуждаются! Богатые тоже плачут, болеют неизлечимыми болезнями, впадают в зависимость от алкоголя, наркотиков и азартных игр, разоряются... За деньги можно купить шикарный дом и море развлечений, но не взаимопонимание и уважение в семье. Библия утверждает: «...Весь мир лежит во зле» (1 Ин. 5:19). Именно поэтому ежедневно тысячи людей погибают в автокатастрофах, от болезней и несчастных случаев. Но тем, кто принадлежит к Царству Божьему, дается уникальное средство защиты – «всеоружие Божие, дабы вы могли противостоять в день злый и, все преодолев, устоять» (Еф. 6:13). Это всеоружие – Слово Божье (см. Еф. 6:17).

Мы ведем сражение с самим дьяволом, которого Священное Писание называет отцом зла, автором всех неприятностей, болезней, нищеты. Но если вооружиться Словом Божьим, оно сразит врага наповал. Если, к примеру, вы не можете найти общий язык с супругом, а дьявол шепчет вам, что ваш брак – ошибка, победите его текстом из Матфея 19:6: «...Что Бог сочел, того человек да не разделяет». Выскажите злу Божье мнение, и ситуация изменится к лучшему. Если вас обидели и в голову приходят мысли: «Ты не должен прощать, такое не прощают», направьте Божий меч на силы тьмы: «Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете» (Лк. 6:37).

Вы не обязаны сдаваться в плен депрессии. Возьмите меч духовный: «Ибо благодатью вы спасены...» (Еф. 2:8). Бог так любит вас, что отдал жизнь ради вашего спасения. Размышляя об этом, вы сокрушите свое уныние и отчаяние. Найдите как можно больше текстов в Писании на эту тему. Читайте и перечитывайте их вновь и вновь. И тьма рассеется, а к вам вернется радость и душевный покой.

Не спешите расстраиваться, когда проблемы приходят в вашу жизнь, спешите открыть Библию и отразите силы тьмы мечом Слова Божьего. Возможно, у вас это получится не сразу, но если проявить настойчивость, вы научитесь владеть этим всемогущим оружием. Потеряли работу? Предал близкий человек? Остались без денег? Возьмите в руки Слово Божье. Если ваш разум, загнанный в тупик, подсказывает не самые лучшие решения, а дьявол пытается добить и столкнуть вас в пропасть отчаяния, прочтите: **«Надейся на Господа всем сердцем твоим и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих**

познавай Его, и Он направит стези твои» (Притч. 3:5, 6). Бог направит вас на лучшую дорогу, исправит сложившуюся ситуацию. Даже если угрожает гибель, не поддавайтесь, скажите злу: «Не умру, но буду жить и возвещать дела Господни» (Пс. 117:17).

Главное в любой сложной ситуации – согласиться с тем, что говорит Бог, поверить Его обетованиям. Начните доверять Слову Божьему и убедитесь, как велика его сила. Противостаньте дьяволу могуществом Слова. Для каждого сложного обстоятельства, с которым мы сталкиваемся, есть «меч», способный сокрушить любую преграду. Словом Божьим мы можем расчистить себе путь в самых непроходимых дебрях жизни.

Сражаясь «духовным мечом», мы можем быть уверенны в победе, ведь Бог всегда за нас: **«Побеждающий наследует все, и буду ему Богом, и он будет Мне сыном» (Откр. 21:7).** Бог признал нас Своими детьми, а потому не даст нас в обиду. Он позволяет испытаниям прийти в нашу жизнь, чтобы, преодолев их, мы стали сильнее духом, научились во всем полагаться на Него, а не на свои силы. В испытаниях укрепляется наша вера. Помогая нам преодолеть проблемы, Бог меняет нас, исцеляет характер от эгоизма, преобразует нас в Свой образ и подобие, ведь **«любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28).**

Владимир Аксенов



ОРГАНИЗОВАННОСТЬ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Нэнси Ван Пелт,
семейный консультант



Неопровержим тот факт, что семьи, планирующие и организуящие свою жизнь, являются более крепкими. От того, какой образ жизни вы ведете, как используете свое время, планируете ведение домашнего хозяйства, во многом зависит прочность вашей семьи.

Результаты передовых исследований доказывают, что организация семейной жизни – основа ее стабильности. Известно, что с переменами и кризисами легче справляются те семьи, которым присущи в известной степени целостность и прочность. А последние определяются умением следовать установленным правилам, принципам организации ведения домашнего хозяйства, а также качеством совместного времяпровождения.

ЧЕТЫРЕ ТИПА СЕМЬИ

1. Неорганизованная семья

В этой семье никто не работает над созданием порядка и выработкой принципов. К тому же в ней не ценят организацию семейной жизни и не понимают принципов ее ведения. Для членов такой семьи организация и установленный порядок жизни не имеют ни значения, ни ценности.

Такую семью еще можно назвать хаотичной. Когда речь заходит об обычном приготовлении пищи, стирке белья, наведении порядка, уборке, в доме воцаряется хаос. Для семьи такого типа характерна спонтанность. О питательной здоровой пище здесь не знают. На завтрак в такой семье – в основном бутерброды с чаем. Дети растут, не будучи научены принципам организации жизни и не умея жить по ним. Повзрослев, они продолжают вести хаотичный способ жизни и редко имеют успех в браке, как и во всех других начинаниях.

2. Семья с благими намерениями

Такая семья видит и понимает ценность организации и принципов ведения семейной жизни, однако никогда не в состоянии чего-либо добиться. Возможно, мать слишком занята другими делами и ей не хватает времени для нормальной организации жизни семьи. К тому же ей недостает дисциплины и порядка в собственной жизни. Она побывала

на семинарах, читает книги и, безусловно, не глупа. Ее проблема не в отсутствии знаний, скорее – в отсутствии организованности.

Для семьи с благими намерениями характерны такие высказывания: «Было бы замечательно хоть иногда ужинать вместе, но...», «Нам следовало бы собираться по утрам на молитву, но нет времени», «Я знаю, мне следует раньше укладывать детей спать, однако...», «Мне на самом деле нужно разработать план дежурств, чтобы получить какую-то помощь от семьи, но...».

Такая семья говорит о переменах, но никогда не производит их. Намерения хорошие, однако практические дела отсутствуют.

3. Структурированная семья

Такие семьи организованы, имеют множество принципов, однако не понимают их значения. Принципы обычно жестко навязываются, выполняются в силу привычки или традиции, без ощущения их ценности или значимости.

Отношения в подобных семьях, как правило, формальны и холодны. Согласно жестким правилам, господствующим в доме, не разрешены ни оправдания, ни исключения. Родители контролируют дом, не уделяя особого внимания нуждам каждого из его обитателей. Правила есть правила. Они придуманы для того, чтобы им четко следовать. Родителям недостает сочувствия и понимания по отношению к детям. Поскольку в отношениях доминирует жесткость, ощущается нехватка тепла и заботы. И хоть такие семьи часто производят хорошее впечатление, из них выходят властные и уязвимые люди.

4. Ритмичная семья

Такая семья организована, действенна, эффективна, с установленными правилами и принципами, которые она ценит. Важно не просто выполнять правила и поддерживать порядок в доме. Каждый член такой семьи также понимает и высоко ценит установившийся порядок и традиции.

Организация жизни – вопрос, который ежедневно стоит на повестке дня семьи. Цели супругов упорядочены, они никогда не теряют из виду главное и важное. Приготовление пищи об-

говаривается и планируется заранее. Меню составляется на неделю вперед. Бакалейные закупки делаются заблаговременно, долго сохраняющиеся продукты имеются в запасе. В семье есть список с перечнем рутинных домашних дел. Все члены семьи поступают по принципам взаимозависимости, согласно которым все любят и уважают друг друга.

Основа успеха таких семей заключается в семейных встречах. Каждое утро все члены семьи собираются для чтения Библии, краткого обсуждения прочитанного, а также исполнения церковного гимна или песни. Многие семьи имеют свое кредо, которое повторяют в конце таких встреч или после исполнения задач, обсуждения проблем, разрешения вопросов дисциплины. Дети в таких семьях вырастают организованными и имеют цель в жизни, это у них в крови.

Вопреки большой загруженности супруги все равно выкраивают время друг для друга. Порядок и организация семейной жизни не исключают романтики и совместного семейного отдыха. Практически все ритмичные семьи могут относительно спокойно перенести любую жизненную перемену, потому что благодаря организации и дисциплине семья обрела устойчивость.

Организация жизни в тяжелые времена становится еще более важной для семьи. Если ребенку поставлен серьезный диагноз, членам семьи просто необходимо проводить время вместе, чтобы сохранить равновесие и стабильность. Если в семье нет ритма, традиций, порядка и дисциплины, которые являются основанием ее прочности, она становится крайне уязвимой.

ПУТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Если вы утратили контроль над своим временем, если топчетесь на одном месте, вам придется выделить время для приобретения навыков организованной жизни. Расценивайте свои действия как капитальные вложения. Как деньги делают деньги, так время делает время – то, чего всем не хватает.

Люди, говорящие о своей неорганизованности, такими и останутся. Упоминая об отрицательных моментах, вы уделяете им больше внимания, чем они заслуживают, и тем самым

поддаются их власти. К тому же вы блокируете те организаторские качества, которые хотите развивать. Избегайте негативного мышления. Наполняйте себя положительными эмоциями. Будьте терпеливы. Откажитесь от просмотра сериалов. Следите за тем, куда вы движетесь. Каждый

день уделяйте время личному исследованию Библии и молитве.

Известно, что большинство людей в своей деятельности используют только десятую часть той силы, которой Бог наделил нас. Принимаясь за новую деятельность, мы прибегаем к оставшимся 90 %. Вы в состоянии

достичь любой цели, которую Бог вложит в ваше сознание. Вы можете сказать вместе с Павлом: «Забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к высшей цели...» (Филп. 3:13, 14) Любой шаг может быть трудным, но сделать его – в вашей власти.

ОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ



С наступлением пляжного сезона отдыхающие у открытых водоемов имеют возможность укрепить свое здоровье и хорошо провести отпускное время. С другой стороны, если они пренебрегают соблюдением элементарных норм безопасности поведения на воде, то рискуют своей жизнью и жизнью своих близких. Большой опасности по вине невнимательных родителей подвергаются дети.

ПРИЗНАКИ ПОВЕДЕНИЯ УТОПАЮЩЕГО:

- держит голову низко в воде, рот на уровне воды, наклоняет голову назад, открывает рот;
- глаза стеклянные и пустые, не фокусируются или вовсе закрыты;
- волосы на лбу или на глазах;
- человек находится вертикально в воде, без признаков поддерживающих движений ногами;
- дышит часто и поверхностно либо хватая ртом воздух;
- пытается плыть в определенном направлении, но не двигается с места, пытается перевернуться на спину;
- пытается выбраться из воды, как по веревочной лестнице, но движения почти все время под водой.

Как правило, утопающий может продержаться в воде до полного погружения в среднем от 20 до 60 секунд.

Иногда нет явных признаков того, что человек тонет. Он может совершенно не выглядеть утопающим. Казалось бы, он просто балансирует в воде, глядя в сторону. Если есть подозрения, то поинтересуйтесь, спросите, в порядке ли он. Если ответом будут молчание и бессмысленный взгляд – у вас может остаться меньше 30 секунд, чтобы спасти его.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ТОНЕТ?

Если вы не умеете плавать или плохо плаваете, то:

- сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»;

- вызывайте спасателей и скорую помощь;
- бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце или любые подручные плавсредства, например, надувной матрас или даже большую пустую пластиковую тару из-под воды.

Если вы хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий паникует, нужно обладать определенными навыками. Подплывать желательнее сзади. После этого необходимо перевернуть его на спину так, чтобы его лицо было на поверхности воды, и быстро транспортировать к берегу. Следует помнить, что в состоянии паники утопающий может уцепиться за своего спасателя и потянуть на дно. Если это произошло, в некоторых случаях даже применяют силу. А когда освободиться от захвата не удастся, опытный спасатель может сделать глубокий вдох и нырнуть, увлекая за собой спасаемого. Тонущий теряет опору и разжимает руки. Тогда спасатель повторяет попытку спасти его.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утопший находился в воде не более шести минут.

Захлебнувшегося человека, которому была успешно оказана первая помощь, нельзя оставлять без внимания или самостоятельно перевозить. Если есть возможность, необходимо вызвать спасательную службу, так как опасность для его жизни в таких случаях может еще существовать, несмотря на хорошее самочувствие.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО КУПАНИЯ

Чтобы уберечь себя, своих детей и друзей от опасности, рекомендуется

следовать несложным правилам:

- купаться только в установленных местах и оборудованных пляжах;
- не приближаться к водоему в состоянии алкогольного опьянения;
- погревшись на солнышке, заходить в воду постепенно (в редких случаях возможна рефлекторная остановка сердца из-за сильного перепада температур);
- не купаться в плохую погоду и темное время суток. Категорически запрещается купаться в шторм;
- не следует купаться раньше, чем через час-полтора после приема пищи;
- не следует долго купаться в холодной воде, при появлении озноба нужно немедленно выйти на берег;
- не прыгать в воду с непригодных для этих целей сооружений;
- смертельно опасно подплывать к судам и к иным движущимся в воде объектам;
- не подавать ложных сигналов бедствия;
- если вы не умеете плавать, не следует всецело доверять надувным матрасам и другим подручным плавсредствам. Во-первых, в самый неподходящий момент они могут лопнуть. Во-вторых, течением и ветром вас легко может отнести далеко от берега.
- даже если ваш ребенок уже уверенно держится на воде, ни в коем случае даже на секунду не оставляйте его без присмотра;
- контролируйте соблюдение детьми элементарной дисциплины (не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, тянуть его на дно и т. д.);
- следите за играми детей даже на мелководье;
- нельзя окунать ребенка с головой в воду, если он еще не привык купаться.

**Берегите себя и своих детей!
Хорошего и безопасного вам
летнего отдыха!**

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЖАРОЙ?

С наступлением по-настоящему жарких дней у большинства людей возникает вопрос: как справиться с жарой? Приводим некоторые рекомендации, которым следует уделить внимание.

Если вы страдаете гипертонической болезнью, ишемической болезнью сердца, стенокардией, сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы, ожирением, онкологическими заболеваниями, перенесли инфаркт или инсульт, ни в коем случае не работайте ни в душном помещении, ни на открытом солнце в жару. Любая физическая активность в такую погоду вам противопоказана, поскольку возрастает нагрузка на сердце, а артериальное давление скачет, что чревато развитием осложнений.

Людам с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также здоровым людям старше 50 лет желательно в жаркие дни носить с собой упаковку нитроглицерина – иногда это может спасти жизнь. Гипертоникам также следует сократить употребление соли. Излишнее ее употребление может привести к повышению артериального давления. Не забывайте о достаточном потреблении чистой воды – в расчете 40-50 мл на 1 кг веса.

Людам, страдающим астмой или язвенной болезнью, не следует долго находиться на солнце, чтобы не спровоцировать обострение. В жару не следует длительно работать на открытом солнце людям с близорукостью средней и высокой степени. От работы в согнутом положении и при поднятии тяжестей может произойти кровоизлияние в сетчатку глаза или ее отслоение.

Для пожилых людей самое лучшее время для работы на даче – до 11 часов утра и после 17 часов по полудню, да и то с перерывами. С 11 до 17 необходимо находиться в тени или в прохладном помещении. Если вы почувствовали тяжесть в груди, перед глазами «поплыли круги и пятна» (признак нарушения кровоснабжения сосудов сетчатки) – немедленно прервите работу и весь оставшийся день посвятите отдыху в прохладном помещении.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ?

Солнечный удар или тепловой случается из-за резкого изменения давления в сосудах головного мозга под воздействием высокой температуры как непосредственно на непокрытую голову (солнечный удар), так и на тело в общем (тепловой удар). Симптомы и того, и другого очень схожи: тошнота, помутнение сознания, повышение температуры тела вплоть до 40 °С, учащение дыхания и пульса, перепады артериального давления, обморок, судороги.

Если рядом с вами кто-то получил тепловой или солнечный удар, следует немедленно перенести пострадавшего в тень, уложить его и приподнять ноги (угол 45 градусов), чтобы был приток крови к голове. Расстегните или снимите вовсе одежду. Охлаждайте голову (смоченным в холодной воде полотенцем) и тело водой (можно накрыть влажной простыней, смоченной в воде приблизительно 36-37 °С). Немедленно вызовите скорую помощь.

Если человек в сознании, давайте ему прохладное питье. Воду лучше слегка подсолить (0,5 чайной ложки соли на 0,5 л воды). Противопоказаны алкоголь и напитки, содержащие танин и кофеин (чай, кофе, какао).



ЧТО ЛУЧШЕ ПИТЬ В ЖАРУ?

По данным научно-исследовательского центра, необходимый для поддержания нормального водного баланса минимум зависит от температуры воздуха: при 21 °С это полтора литра жидкости, при 26 °С – 2 литра, при 32 °С – 3 литра.

Специалисты советуют пить в жару небольшими глотками, а не залпом; не употреблять концентрированных соков, соков с добавлением консервантов и холодных напитков. Не стоит утолять жажду и лечебной минеральной водой, где содержание солей превышает 800 мг/л. А вот столовая негазированная вода подойдет всем – и детям, и взрослым.

Ледяная вода при жажде не помогает. Она дольше остается в желудке, и содержащиеся в ней минеральные соли не могут поступить в клетки организма. К тому же от холодных жидкостей мы потеем еще сильнее.

Сладкие газированные и алкогольные напитки жажду вообще не утоляют, а даже усиливают. Морс, компот из сухофруктов хорошо утоляют жажду и быстро усваиваются. Конечно, если они без сахара и красителей. Но на протяжении дня все же лучше пить простую воду комнатной температуры.

НЕ ЗЛУПОТРЕБЛЯЙТЕ ХОЛОДОМ

Согласно рекомендуемым нормам, оптимальная температура для жилой комнаты в теплое время года должна быть в пределах от 22 до 25 °С, а предельно допустимая – 20-28 °С. Традиционным решением вопроса поддержания комфортного климата в помещении является использование кондиционера. Однако это же является и одной из распространенных причин простуд, особенно среди детей, так как кондиционер выставляют на очень низкие температуры по сравнению с температурой на улице. Переход из жары в холод и наоборот вызывает температурный стресс в организме и ослабляет иммунную систему, что увеличивает риск возникновения острых вирусных инфекций и обострения бактериальных.

Зайдя с жары в прохладный зал магазина или в офис, держитесь подальше от потоков холодного воздуха, как бы вам ни хотелось обратного. Привыкайте к холоду постепенно.

Не открывайте окна в автомобиле при работающем кондиционере. Сквозняк быстро спровоцирует на-

сморг и переохлаждение.

Чтобы не простудиться в помещении с кондиционером, следует соблюдать следующие правила:

- разница между температурой на улице и температурой, выставленной на кондиционере, не должна превышать 7 градусов (в идеале температура на кондиционере не должна быть ниже 23-24 °C);

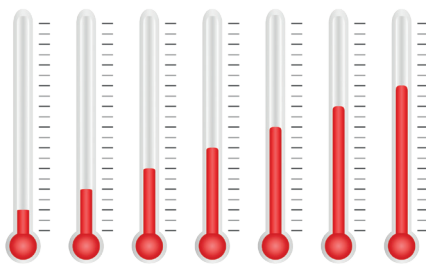
- поток воздуха не следует направлять на человека. Для регулирования направления потока используйте встроенные в кондиционер вертикальные перегородки, которыми можно перенаправить воздух влево или вправо, а лучше – в потолок, так он будет равномернее распределяться по комнате. Если такой функции нет, установите прямо под кондиционером защитный экран – так поток воздуха будет дополнительно рассеиваться;

- установите самую маленькую скорость потока воздуха – комната будет охлаждаться медленнее (но все-таки минут за 15 охладится), но никто не простудится;

- еще с утра закройте окна, двери, шторы и жалюзи – не давайте солнцу нагревать комнату, так удастся охладить воздух, не прибегая к экстремальным температурам кондиционера;

- регулярно очищайте фильтры кондиционера (на них накапливаются и размножаются бактерии, а при сильном загрязнении фильтра эта грязь начинает распространяться по помещению посредством потоков воздуха. Особенно это актуально при работе аппарата в начале жаркого сезона).

Необходимо знать, что обычный настенный кондиционер не имеет никакого отношения к проветриванию помещения, то есть кондиционер охлаждает и гоняет внутри помещения один и тот же воздух. К его функции относится отведение излишнего тепла из комнаты на улицу, но никакого воздухообмена при этом не происходит. Поэтому необходимо регуляр-



но и неоднократно в течение дня проветривать помещение. Для этого кондиционер необходимо выключить, открыть окно и в течение 5-10 минут дать воздуху в помещении обновиться. Старайтесь проводить проветривание в тот момент, когда в помещении отсутствуют дети (новорожденные ни в коем случае не должны находиться на сквозняке).

ПРИНИМАЙТЕ ЧАЩЕ ДУШ

В жару нет ничего лучше душа. Если нет возможности принимать душ в течение дня, обязательно делайте это утром и вечером. Как правильно принимать душ в жару? Сначала включаем теплую воду и постепенно снижаем ее температуру. Утром заканчиваем процедуру прохладной водой, а вечером перед сном – теплой или горячей. Голову в жару лучше мыть шампунем с экстрактом мяты или эвкалипта.

ПИТАНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПОГОДОЙ

Пища в жару должна быть легкой. Лучшее первое блюдо – это окрошка, холодный борщ, свекольник, без белого хлеба. Никаких пирожных и тортов, на десерт полезнее съесть ягоды. Употребляйте много свежих овощей и фруктов, а жирные и белковые продукты ограничьте.

Дабы избежать пищевых отравлений, скоропортящиеся продукты храните в холодильнике и всегда обращайте внимание на дату их изготовления и сроки хранения, обозначенные на упаковке. Жара не прощает даже

малейшей небрежности в отношении еды.

НОСИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ОДЕЖДУ

Часть вредного ультрафиолетового излучения может задерживать одежда. Статистика свидетельствует, что женщина больше облучается в блузке без рукавов, с глубоким декольте, в короткой юбке. Не случайно меланомы у женщин более чем в половине случаев возникает именно на голениках. Много рассеянного тепла задерживает свободная рубашка или блуза из натуральной ткани светлых тонов. Она способствует охлаждению тела, особенно когда через нее продувает ветер. Менять одежду нужно как можно чаще, так как высохшие соли уменьшают ее «дыхательные» свойства. На пляже, когда вы не плаваете и не загораете, носите шляпу и одежду с длинным рукавом и подолом.

ПОМНИТЕ!

Антибиотики, транквилизаторы, антигрибковые и противодиабетические препараты, пероральные контрацептивы, диуретики, растительные препараты (например, зверобой), мыло, косметика и даже некоторые солнцезащитные кремы могут значительно повысить чувствительность к солнечному свету, что чревато солнечными ожогами. Поэтому, особенно в летнюю жару при медикаментозном лечении, необходимо знать о всех побочных действиях. В частности, в листке-вкладыше к препарату может быть пометка «вызывает фотосенсибилизацию», то есть повышает чувствительность к солнечному излучению. В таком случае загорать и даже просто лишний раз находиться на открытом солнце вам не стоит.

Подготовила Марта Рудко

ВЕЩИ И ЛЮДИ

Однажды, когда мужчина полизал свой автомобиль, его шестилетний сын взял камень и нацарапал несколько слов на дверце машины. Отец схватил руку ребенка и начал бить по ней, не рассчитывая в гневе силы ударов.

В больнице ребенок потерял все пальцы из-за многочисленных переломов. Когда он увидел своего отца с полными боли глазами, то спросил: «Папа, когда мои пальцы вырастут снова?» Мужчина ничего не ответил; он вернулся к своему автомобилю и стал

бить его ногами. Опустошенный своим поступком, сидя перед тем автомобилем, он посмотрел на царапины. Оказывается, ребенок написал: «ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ПАПА».

Гнев и любовь не имеют границ. Выбирайте любовь, чтобы жизнь была прекрасной.

Проблема сегодняшнего мира в том, что люди используют вещи, а люди должны ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ, а ЛЮДИ – быть ЛЮБИМЫМИ.



УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Коллектив врачей
пансионата «Наш Дом»



Процесс переваривания, усвоения и выведения остатков пищи занимает в норме 24-36 часов. Для полноценного усвоения питательных веществ необходимо соблюдать определенные правила питания.

ПРАВИЛО №1

Употреблять пищу необходимо в спокойном состоянии. Если человек пребывает в состоянии стресса или возбуждения, его пищеварительные органы спазмируются, нарушается процесс выделения желудочного сока и ферментов. После интенсивной физической нагрузки и сильного эмоционального волнения требуется небольшой отдых, и затем можно приступить к трапезе.

Также не рекомендуется употреблять блюда перед телевизором или компьютером, так как это может увеличить количество съедаемой пищи. Многие родители позволяют это своим маленьким детям, так как ребенок, отвлекаясь, хорошо кушает. Малыш смотрит на экран и ест все подряд. Со временем возникает привычка переедания и зависимости от телевизора. Если же ребенок видит на экране негативные эмоции, возможны и психологические расстройства.

ПРАВИЛО №2

Блюда, стоящие на нашем столе, должны быть аппетитными и вкусными. Когда мы смотрим на приготовленные продукты, то наши органы чувств воспринимают их цвет и запах. Если продукты вызывают аппетит, тогда организм вырабатывает достаточное количество пищеварительных соков, что улучшает усвоение питательных веществ. Позабывшись о красиво украшенном столе и вкусных блюдах, мы создадим хорошую атмосферу и вызовем здоровый аппетит.

ПРАВИЛО №3

Употребляйте продукты в теплом виде. Любая пища, поступающая в организм, должна иметь температуру 36-38 градусов. Именно при такой температуре проходит большинство химических реакций с участием ферментов, в том числе и пищеварительных. Ферменты же действуют при относительно небольших колебаниях температур. Низкая температура замедляет реакции пищеварения, а

высокая – разрушает сами ферменты. Поэтому не рекомендуется принимать горячую или холодную пищу.

ПРАВИЛО №4

Кто долго жует – тот долго живет. На нашем языке находится около 7000 вкусовых рецепторов. Чувство насыщения и удовлетворения зависит от того, как долго еда соприкасалась со слизистой языка. В среднем нам необходимо 25-30 минут, чтобы почувствовать себя сытыми. Если мы проглотим пищу за 10 минут, тогда останется чувство голода и неудовлетворенности, которое часто восполняется сладостями. Кроме того, процесс переваривания пищи начинается в полости рта, так как слюна содержит фермент амилазу, расщепляющий крахмал. Плохо измельченная пища способна вызвать брожение и вздутие в кишечнике, она дольше переваривается. Поэтому лучше ее не запивать, но тщательно пережевывать.



Господь дает нам для питания вкусные и полезные продукты, имеющие разный цвет, запах и вкус. Все это необходимо для здорового аппетита и естественной радости. Перед едой поблагодарите Бога за щедрость и заботу, чтобы вкусить Его дары с радостью.

ПРАВИЛО №5

Не переедайте. Когда мы садимся за стол, у нас возникает вопрос: сколько необходимо есть? Количество съедаемой пищи зависит от возраста. Если человек в преклонном возрасте, ему нужно съедать меньше, чем это было раньше. Также имеет значение телосложение. Люди высокого роста с широкой грудной клеткой нуждаются в большем количестве пищи, чем

остальные. Большое значение имеет и степень активности. При интенсивной физической деятельности требуется больше калорий, чем при занятиях умственным трудом. В теплое время года мы едим меньше, а вот в холодное, наоборот, аппетит повышается для восполнения потребности в тепле. Необходимо учитывать все эти факторы. Но как понять, достаточно ли я съел, когда встаю из-за стола?

Существует два основных признака. Если мы едим медленно и к концу приема пищи возникает вопрос, съесть этот кусочек или нет, то лучше не есть. Из-за стола следует вставать с небольшим чувством голода, чтобы в желудке еще оставалось место. А. П. Чехов сказал: «Вста из-за стола голодным – вы наелись; если вы встаете наевшись – вы переели; если встаете переевшим – вы отравились».

Желудок – это не дорожный чемодан, в который набивают вещи до отказа. Умеренность в питании служит не только хорошей работе пищеварительных органов, но и здоровью в целом. Излишки пищи отягчают весь организм и вызывают болезненное, беспокойное состояние. Происходит прилив крови к желудку, в то время как другие органы и конечности ее лишаются. Лишняя пища тяжелым бременем ложится на органы пищеварения, и когда эти органы выполняют свою работу, во всем организме чувствуются слабость и вялость. Временами наблюдается полное оцепенение и заторможенность мозга, отсутствие всякого побуждения к каким бы то ни было умственным или физическим усилиям.

ПРАВИЛО №6

Избегайте большого разнообразия продуктов во время одного приема пищи. Для лучшего усвоения и переваривания организму достаточно 4-5 видов блюд. Чем проще приготовлена пища, тем легче и быстрее она усвоится. Слишком сложные блюда требуют более длительной переработки в желудке, что может вызвать брожение и дискомфорт. Разнообразию необходимо от приема к приему пищи в течение дня.

Когда мы садимся за стол, лучше сразу поставить все блюда, тогда мы сможем оценить обстановку, свои возможности и выбрать необходимое количество продуктов. Начинать прием пищи следует со свежих фруктов

или овощей. Это способствует лучшей секреции пищеварительных желез и выделению ферментов. Затем употребляйте остальные блюда. Но помните, что не все продукты хорошо сочетаются.

ПРАВИЛО №7

Правильно сочетайте продукты. Речь идет не о раздельном питании по Шелтону, когда отдельно употребляются углеводистые и белковые продукты. Мы затронем несовместимость некоторых продуктов, учитывая другие характеристики, что особенно важно для людей с ослабленным пищеварением.

Неудачное сочетание – это сырые фрукты и овощи, но если один из продуктов термически обработан, тогда в небольших количествах совмещение допускается. Следующее нежелательное сочетание – это сахар, молоко и яйца. Также не рекомендуются обильные сладкие десерты после употребления овощей. Одновременно употребляя эти продукты, мы можем получить несварение желудка и брожение в кишечнике, что проявляется тяжестью и вздутием живота.

ПРАВИЛО №8

Избегайте чрезмерного употребления жиров. Жирная пища переваривается в желудке дольше, так как жиры, подобно гленке, покрывают пищевые частицы. При этом желудочный сок не может полноценно переваривать белки. Попробуйте смазать руки маслом или жиром, и вы увидите, сколько потребуется мыла, чтобы смыть его. Так и желудок выделяет большое количество соляной кислоты. И если это происходит достаточно часто, то со временем возникает гастрит или язвенная болезнь.

Иногда, чтобы справиться с чрезмерным количеством жиров, в желудок забрасывается желчь из 12-перстной кишки. Желчь ускоряет переваривание жиров, но разъедает слизистую оболочку желудка. В день

достаточно 1-2 ст. л. масла, чтобы пища была вкусной и организм мог усвоить жирорастворимые витамины. Умеренность в жирах, в разнообразии блюд и умелое сочетание продуктов сделают процесс пищеварения безопасным.

ПРАВИЛО №9

Не перекусывайте между приемами пищи. Органы пищеварения после периода активной работы должны перейти в состояние расслабления. За это время они пополняются энергией, в них накапливаются ферменты, и они готовятся к следующему приему пищи. Если мы едим часто, тогда они трудятся практически без остановки, у них нет возможности отдохнуть и восстановиться, поэтому со временем они дают сбой, их ресурсы истощаются. Между приемами пищи должен быть промежуток времени в 5-6 часов. Давайте на примере желудка посмотрим, как происходит пищеварение, если он не отдыхает.

Например, на завтрак вы съели овсянку с банановым кремом, орехи и фрукты. Желудок добросовестно принялся за работу – начался процесс перемешивания, перетирания и смешивания пищи с желудочным соком. Пищевые частицы пропитываются соляной кислотой, белки набухают и разделяются на меньшие молекулы, готовясь к расщеплению в 12-перстной кишке. Приблизительно через 2-3 часа первая порция пищи должна пройти через привратник желудка в кишечник. Но тут на работе нас угостили ароматными вафлями. Послышался хруст... и смесь вафли, маргарина и сахара поступила в желудок. И ему снова надо приступать к работе. Наконец все сделано, казалось бы, долгожданный отдых. Но что это? Семечки, арахис, гамбургер и кока-кола. И желудок снова принялся за переваривание... Прошло немного времени – и тут появились картофельные чипсы и мороженое. Уставший желудок уже не может полноценно переваривать

еду и отправляет наполовину переработанные продукты дальше. Эту историю можно продолжить.

Возьмите себе за правило принимать пищу два или три раза в день и не перекусывать между приемами пищи, а только пить воду через 2-3 часа после еды. Молоко, сок, компот – это также продукты, и их лучше употреблять с пищей.

ПРАВИЛО №10

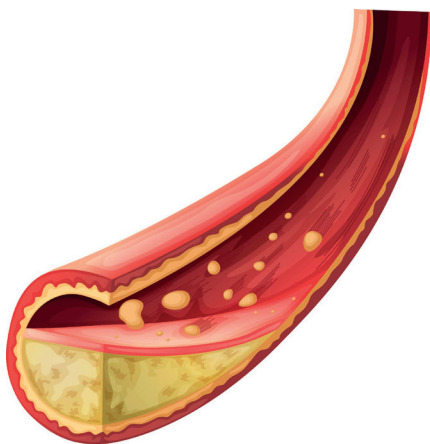
Правильно распределяйте порции во время приемов пищи.

Существует хорошая поговорка: «Завтракай, как царь, обедай, как принц, а ужинай, как нищий». Легко запомнить, но не всегда легко воплотить в жизнь. Часто именно ужин становится основным приемом пищи. Основная же калорийность должна приходиться на завтрак и обед, ужин необходимо делать легким. Ночью пищеварение в два раза медленнее, чем днем, и в это время наш организм должен отдыхать, а не заниматься усвоением пищи.

Вечернее переедание является причиной таких заболеваний, как гастрит, дисбактериоз и кишечная аллергия. С течением времени появляется избыточная масса тела, значительно возрастает риск развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, поздняя трапеза нарушает сон и может быть причиной бессонницы. Постоянная усталость, недосыпание, головные боли, тяжесть в желудке – всего этого можно избежать, если не принимать пищу на ночь. Ужинать лучше за 3-4 часа до сна, избегайте белковых продуктов, таких как орехи, бобовые, яйца и творог. Подсушенного хлеба и фруктов будет вполне достаточно.

Не всегда легко приучить себя к определенному режиму, но это важно для здоровья нашего организма. Как в повседневной жизни нам необходимы распорядок и постоянство, так и нашему организму необходим режим питания. Давайте будем стремиться к этому.

ПРОПУСТИЛ ЗАВТРАК – УВЕЛИЧИЛ РИСК РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА



Ученые из США и Испании пришли к выводу, что привычка пропускать утренний прием пищи приводит к развитию атеросклероза.

Участниками исследования стали более 4000 человек, мужчин и женщин в возрасте от 40 до 54 лет, не имеющих проблем с сердечно-сосудистой системой и почками. Всех участников разделили на три группы. Первую группу составили те, кто пропускал завтрак или ограничивался только кофе или соком; вторую – те, кто завтракал плотно – получал 20% от общей калорийности за день; третью – все остальные, и таких было большинство – около 70%.

Также ученые проверили всех участников исследования на выраженность симптомов атеросклероза. Больше всего больных атеросклерозом оказалось среди участников первой группы, которые фактически не завтракали. У них же чаще обнаруживались нарушения в работе сердца и обмене веществ. Кроме того, эти испытуемые чаще страдали избыточной массой тела, повышенным артериальным давлением, имели высокий уровень глюкозы в крови. В целом, в этой группе было больше людей с нездоровыми привычками в питании, употребляющих алкоголь и курящих.

Источник: Journal of the American College of Cardiology. Vol. 70. Oct. 10, 2017

В 2015 г. специалисты из Мичиганского университета опросили 384 человек на предмет того, какая, по их мнению, еда может вызывать проблемы со здоровьем. Имелось в виду: что бы они хотели ограничить из продуктов, чтобы чувствовать себя лучше, и что из еды заставляет их терять контроль над собой. Вот какие ответы были получены: №5 – мороженое; №4 – печенье; №3 – чипсы; №2 – шоколад; №1 – ПИЦЦА!



ТВЕРДЫЙ СЫР: КАК НЕ ПОПАСТЬ В ЛОВУШКУ?

Почему именно пицца больше всего вызвала зависимость? Проблема в сыре. Вы спросите: «Почему сыр? Продукт как продукт. В нем много кальция, белка». Давайте разбираться.

Какое негативное воздействие оказывает сыр на наш организм? Во-первых, он способствует накоплению избыточной массы тела; во-вторых, разрушает здоровье; в-третьих, вызывает зависимость.

Вы возразите: «Я думал, что избыточный вес вызван избытком сахара, особенно в напитках!» В этом есть рациональное зерно. Однако с этим можно поспорить, если рассматривать проблему в глобальном масштабе.

Оценивая уровень потребления сладостей в США за период с 1970-х годов до 2010 г., можно увидеть нарастание потребления вплоть до 1999 г., а затем – значительное снижение, однако уровень ожирения продолжает расти, несмотря на этот факт. А уровень потребления твердого сыра и далее неуклонно и стремительно повышается, что интересно, вместе с уровнем ожирения.

Начиная с 1909 г. Министерство сельского хозяйства США начало следить за тем, чем питаются американцы. Тогда потребление твердого сыра было характерно в основном для швейцарцев, а средний американец съедал всего около 2 кг в год. В 1960-80-х годах появилась сеть фастфудов, которые широко использовали сыр в своих блюдах. К 2013 г. потребление сыра выросло до 15 кг в год на одного человека.

СЫР И ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ

Почему сыр способствует увеличению массы тела? Существует четыре причины:

1. Высокая калорийность.

Для сравнения скажем, что 1 г углеводов или 1 г белков содержат по

4 калории, а вот жир (и растительный, и животный) – 9 калорий.

Если оценить содержание жира в разных продуктах питания, мы получим следующую картину: самая нежирная говядина содержит 29 % жира; куриное филе без кожи – 23%; тунец – 16%; брокколи – 8%; бобовые – 4%; рис – 1-5%; сладкий картофель – 1%.

Как видите, растительные продукты содержат очень небольшой процент жира за исключением орехов и семян. А где же в этом списке сыр? Сыр содержит 70% жира!

2. Жир из продуктов питания легко откладывается в виде жировых запасов в организме.

Если вы съели слишком много хлеба, превратится ли он в подкожный жир? Не совсем так и не так быстро. Хлеб – это углеводы. В пищеварительном тракте они расщепляются до глюкозы, она поступает в кровь, ее в основном «захватывают» мышцы, мозг, а лишнее превращается в гликоген – запасную форму углеводов, который откладывается в мышцах и печени. Если вы интересовались питанием спортсменов, то знаете, что в определенный период тренировок они делают так называемую «углеводную загрузку» – едят много углеводистой пищи, но эти углеводы в жир не превращаются. Они делают это для увеличения запасов гликогена, который при интенсивной физической нагрузке будет давать им дополнительную энергию для работы мышц.

«А почему же тогда модницы-красавицы, боясь набрать вес, отказывают себе в булочках?» – спросите вы. Если вы уже заполнили все возможные запасы гликогена, тогда лишние углеводы могут начать превращаться в жир. Но для организма превращение глюкозы в жир – очень трудоемкий и энергозатратный процесс. Организм потратит на это около ¼ полученных калорий! А вот жиры легко откладываются в жировые запасы, так как

не требуют особого превращения в организме.

3. Жиры замедляют обмен веществ.

Мышечные клетки являются основными поглотителями и сжигателями калорий. Внутри каждой мышечной клетки есть митохондрии – структурные элементы клеток, задачей которых является выработка энергии из питательных веществ и ее накопление. В норме их в мышечных клетках очень много, так как мышечная ткань призвана постоянно работать, а значит, нуждается в постоянном снабжении энергией. Кроме того, нас интересует внутриклеточный жир. Его в клетках настолько много, насколько много вы съедаете жира, а также в него превращается избыток сахара, который уже просто не помещается в запасы гликогена.

Накопление жира в клетках – это защитный механизм организма от дефицита энергии на случай отсутствия питания. Из этих жировых запасников организм позаимствует энергию на случай голода. Однако когда этого жира слишком много, организм начинает снижать производство митохондрий, чтобы они не сожгли этот жир и он сохранился до наступления голода. За счет этого замедляется скорость обмена веществ, и человек продолжает набирать вес.

Вы спросите: «А зачем сохранять этот жир, я ведь так питаюсь постоянно?!» Организм так устроен, что он старается сохранить все, что получает, на случай возможного дефицита в будущем, и это невозможно как-то обойти или проигнорировать без последствий для здоровья. Если же ваше питание не содержит много жира, к примеру, вы решили стать вегетарианцем, то организм, во-первых, не будет накапливать лишнего жира, его в растениях очень мало, а во-вторых – сможет израсходовать уже накопленный лишний жир. Таким образом, у вас восстановится количество мито-

хондрий, а обмен веществ активизируется, что даст возможность похудеть и поправить здоровье.

В сыре абсолютно нет клетчатки – растительных волокон. А они придают объем пище и дают нам ощущение сытости, при этом защищая от избытка калорий. Съедая небольшой кусочек сыра, вы получаете огромное количество калорий, а вот съедая такой же по весу кусочек овоща или фрукта, вы сокращаете таковое, поскольку последние содержат клетчатку, которая сама по себе калорий не имеет. В среднем, на 100 г фруктов, овощей, бобовых приходится от 3 до 8 г клетчатки, а в сыре – 0 г.



4. Сыр содержит очень много натрия.

Химическая формула поваренной соли – NaCl, это сочетания натрия и хлора. Натрий, как известно, задерживает воду в организме, за счет чего масса тела увеличивается. Если рассмотреть продукты на предмет содержания в них натрия, то мы получим следующее: апельсин – 1 мг, яблоко – 2 мг, коричневый рис (1 стакан) – 20 мг, картофель (1 шт.) – 13 мг, картофельные чипсы (60 г) – 330 мг, сыр Чеддер (60 г) – 350 мг, сыр Эдам (60 г) – 500 мг, сыр Вельвита (60 г) – 800 мг!

Знаете, как промышленно производят твердый сыр? Молоко заливают в большую емкость. Затем в него добавляют определенные бактерии (закваску), и это именно они придают сыру характерный запах, так как вызывают процесс брожения сахара в молоке. После этого для створаживания молока добавляется реннин (сычужный фермент, химозин), который получают из четвертого отдела желудка телят или путем генной инженерии. Когда молоко свернулось, отцежива-

ется сыворотка, а куски створоженной массы лишаются лишней жидкости. Для того чтобы остановить размножение и деятельность бактерий, а также усилить вкус, добавляется соль. Затем сыру придается форма, его упаковывают и... все готово!

Что произошло в результате превращения молока в сыр? Увеличилась калорийность, концентрация белка, холестерина, жира и натрия на единицу объема.

ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ

Почему сыр вызывает пристрастие? Тому есть несколько объяснений: 1) люди любят соленое; 2) люди любят жирное; 3) их держат в своей власти казоморфины сыра.

Вообще сочетание соль + жир привлекает нас во многих продуктах: в чипсах, картофеле фри, жирном мясе и т. д. Но вот о казоморфинах многие и не подозревают.

Казоморфины – это вещества, относящиеся к наркотическим веществам того же класса, что и героин, морфин, только меньшей активности. Они образуются во время расщепления белка казеина в пищеварительном тракте.

Любой белок представляет собой цепочку аминокислот, которая разделяется на отдельные составляющие ферментами пищеварительной системы. Эти составляющие в дальнейшем используются организмом для производства нужных ему новых белков. Но вот с казеином все не так просто, как с другими белками.

В результате его расщепления действительно образуются некоторые полноценные аминокислоты, но также формируются короткие цепочки из 4-5-7 аминокислот, которые не разделяются, – это и есть казоморфины. Они биологически активны и, поступая из пищеварительного тракта в кровь, в дальнейшем разносятся по организму и даже способны попадать в головной мозг.

В мозге казоморфины присоединяются к тем же рецепторам (опиоидные рецепторы), к которым может

присоединяться героин или любой другой наркотик, вызывая ощущение удовлетворения, легкой эйфории и желание повторить тот же эффект снова. В биологическом значении в природе данный эффект очень важен, поскольку заставляет теленка снова и снова возвращаться за источником удовольствия – молоком. Это усиливает биологическую связь между матерью и потомством. Из всех млекопитающих только человек пьет молоко (притом представителей другого вида) всю свою жизнь, а не исключительно в младенческом возрасте. И чем больше он его пьет или употребляет производные молока, тем сильнее эффект казоморфинов.

ВЫХОД ЕСТЬ

Что касается проблем со здоровьем у некоторых людей на фоне потребления сыра и молочных продуктов вообще, то их достаточно много. Примером могут стать аллергические реакции, увеличение риска развития аутоиммунных заболеваний, анемии, астмы, атеросклероза и связанных с ним болезней, язвенного колита, запоров, нарушений гормонального баланса и связанных с ним заболеваний, и это далеко не полный перечень проблем.

Исключение молочных продуктов из меню людей с такими заболеваниями значительно улучшает состояние здоровья, а в ряде случаев ведет к полному выздоровлению. Чтобы отказаться от употребления твердого сыра, можно сначала заменить его обезжиренным прессованным творогом, а со временем перейти на тофу и авокадо.

Итак, как видите, не только сахар и шоколад вызывают привыкание и желание вновь и вновь возвращаться к ним. Таким же свойством обладает и сыр. Избыточная масса тела, проблемы со здоровьем или даже преждевременная смерть могут стать последствиями пагубного пристрастия к данному продукту. Будьте бдительны! Не дайте себя обмануть.

По материалам лекции доктора Нила Бернара, диетолога, основателя Комитета врачей за ответственную медицину (США)

ПРИЧИНЫ РЕФОРМЫ

Жизнь дается нам только один раз, поэтому каждый должен спросить себя: «Как наилучшим образом распорядиться своей силой, чтобы принести наибольшую пользу? Как сделать все возможное для славы Божьей и для блага моих ближних?» Ведь жизнь только тогда обретает ценность, когда она направлена на достижение этих целей.

Развитие и возрастание — вот наша главная обязанность перед Богом и ближними. Каждый талант, которым одарил нас Творец, необходимо совершенствовать, чтобы мы смогли сделать как можно больше добра — все, на что только мы способны. Поэтому время, которое потрачено для восстановления и сохранения нашего физического и умственного здоровья, использовано самым лучшим образом. Мы не должны наносить вред ни

одной из функций нашего организма. Стоит нам лишь допустить это, и мы будем страдать от последствий нашей небрежности

Живой организм — это собственность Божья. Он принадлежит Ему по праву творения и искупления; злоупотребляя нашими телесными и духовными силами, мы бесчестим Бога и посягаем на Его права.

Эллен Уайт

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- Зеленые огурцы сохраняются свежими дольше, если их держать в воде хвостиками вниз, воду необходимо менять ежедневно.
- Чтобы суп был более наваристым, необходимо закладывать разваренные бобовые, например, фасоль, чечевицу, горох. Чем лучше разварились бобовые, тем вкуснее и наваристее суп.
- Если капуста горчит, ее нужно поместить на несколько минут в крутой кипяток.
- Для приготовления грибных супов-пюре лучше всего подходят белые грибы или шампиньоны.
- Запах лука с ножа исчезнет, если его смазать растительным маслом или провести им по сырой моркови.
- Плохой запах в кухне или ванной из-за засоренной канализационной трубы можно устранить, насыпав в сливное отверстие раковины или ванны побольше соли.
- Запах табака можно удалить, если открыть окна и положить в разных местах комнаты 2-3 мокрых махровых полотенец, которые впитают запах. Можно зажечь несколько свечей.



РЕЦЕПТЫ

СОУС ТОМАТНЫЙ ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 средняя луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 небольшой сладкий перец
- 3 ст. л. растительного масла
- 600 г томатов
- 1 ст. л. сахара
- 2 ст. л. пряных трав (базилик, петрушка, майоран)
- Соль по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук измельчить, чеснок пропустить через чесночницу, перец нарезать соломкой – все тушить до полного испарения жидкости. Затем влить масло, тушить еще 5 минут. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками и добавить к общей массе вместе с сахаром и солью. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить в течение 15-20 минут на медленном огне. Соус должен загустеть и приобрести консистенцию сметаны. Если соус остался жидковатым, его надо продолжать тушить, сняв крышку, чтобы выпарился избыток жидкости. Добавить свежие (желательно) пряные травы, перемешать.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА, ЩАВЕЛЯ И АВОКАДО

(на 2 порции)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 пучок шпината
- 0,5 пучка щавеля
- 1 авокадо
- 1 головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 стакана овощного бульона или чистой воды
- Петрушка или руккола по вкусу
- Соль по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук мелко нарезать и тушить в небольшом количестве воды, пока он не станет мягким. За несколько минут до готовности влить оливковое масло. Листья шпината вымыть, удалить стебли, измельчить руками. Затем шпинат вместе с тушеным луком залить бульоном или водой. Варить 3 минуты, периодически помешивая. Добавить вымытые и отделенные от стеблей листья щавеля. Посолить по вкусу и варить еще 1-3 минуты. Снять с огня, добавить авокадо и выдавленный чеснок, измельчить блендером до однородного состояния. Подавать с рубленой зеленью петрушки или рукколой.



ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ

ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ „SPERANȚA” ИЗ СЭРАТА НОУЭ



ИНТЕРВЬЮ С ЕЛЕНОЙ МЕРЕАКРЕ

Добрый день! Для начала скажите, пожалуйста, несколько слов о себе!

Здравствуйтесь! Я - Мереакре Елена, директор Центра Социальной Поддержки для пожилых людей из с. Костешть, Яловенского района.

Что вас подтолкнуло посетить санаторий „Сперанца»?

Я задалась целью отдохнуть в этом санатории весной 2016 года, когда прочитала в социальных сетях информацию об его деятельности. Я искала санаторий подобный этому, где предоставляли бы лечение, основанное на оздоровительной диете и упражнениях, чистом воздухе и лечебных процедурах. Таким образом, этот Центр Здоровья оказался самым подходящим для меня. Я знала, что Центр работает с верой и надеждой на Бога и пригласила сюда мужа и других односельчан для совместного отдыха и лечения.

Оправдались ваши ожидания? Что вам понравилось?

Время, проведенное в Центре «Сперанца», превзошло все наши ожидания. Мы были удивлены, когда нас встретили молодые лица полного хорошего настроения и оптимизма. С 6-00 утра и до 20-00, после окончания медицинского семинара, здесь кипит работа, где объединяются усилия персонала и пациентов с единственной целью: способствовать здоровью людей, показать нам, что Бог заботится о каждом из нас. На меня произвело впечатление доброжелательное отношение терапевтов к пациентам, они желают нам добра и делают все возможное, чтобы сделать нас счастливыми. Их молитва перед каждой процедурой является настоящим благословением для нашего здоровья.

Что вы можете сказать о процедурах и медперсонале?

Я отдыхала и в других санаториях, но нигде не встретила столько внимания и заботы к посетителям. Лечебные чаи и сок из петрушки в начале каждого дня напомнили мне о советах и привычках бабушки. Тогда они меня не интересовали. Она применяла лечение из компрессов и различных трав, припарки из глины, растирания уксусом и другие натуральные средства. Я часто видела, как бабушка бежала за водой босыми ногами по снегу, но никогда не кашляла. Это такие важные вещи, а мы не придаем

им значения и не применяем их.

Работники Центра посредством своего профессионализма и глубокой веры в Бога совершают настоящие чудеса. Контрастные ванны, подводный массаж, процедуры с применением парафина способствуют нашему здоровью. По своему опыту могу сказать, что они влияют на снижение уровня холестерина в крови и снижению высокого артериального давления, а также способствуют исчезновению боли в пищеварительных органах, снижается вес тела.

Важную роль в достижении перечисленных результатов играет программа питания этого Центра. Исключение из рациона питания жиров, мяса и молочных продуктов привели меня к хорошему самочувствию. В конце лечения я не чувствовала ни боли, ни дискомфорта в брюшной полости, исчезли головные боли, я стала более стройной и подвижной. Это стало возможным в том числе и благодаря врачу, который своим юмором и профессионализмом, вместе с верой в Бога, помогает найти индивидуальный путь к здоровью.

В процессе лечения не могу не упомянуть вклад капеллана, посредством просветительно-информативной деятельности. В беседах с нами он затрагивал такие насущные проблемы, как насилие в семье, конфликты и пути их решения, отношения между мужем и женой, прощение и др. Благодаря этому мы научились жить в гармонии с библейским учением. Это нас побудило читать Библию, то, что мы откладывали всю жизнь на потом.

Например, впервые в жизни здесь мне довелось участвовать вместе с мужем в христианском семинаре разрешения конфликтов. А мы как раз были в ссоре с мужем. Я даже не подозревала, что последует семинар на тему «Конфликты в семье и способы их решения». Во время дискуссии пациенты высказывали свои опыты и свои советы относительно данной темы. Каждый из нас видел себя в этих историях про виновных и правых. Я чувствовала, как это истории меня то заставляли краснеть, то побуждали к решениям. Мы с мужем не разговаривали и находились в разных местах зала, но я чувствовала, что то же самое чувствовал и он. Хотя мы пришли порознь и в ссоре на семинар, уходили мы оттуда, держась за руку и примиренными. К нашему великому удовлетворению мы в этом состоянии и сейчас. Остается только сохранить

это и передать нашим детям.

Что бы вы посоветовали другим людям?

По роду своей деятельности я встречаюсь с разными людьми, которые нуждаются в восстановлении здоровья и ищут различные пути победить болезни. Я бы посоветовала им не искать санатории и лечебные заведения за рубежом, а прийти в Сэрата Ноуэ и убедиться на личном опыте, что в Молдове есть места, где можно получить лечение в исключительных условиях и от хорошо подготовленных специалистов в этой области.

Вы планируете вернуться сюда?

Самое позднее – зимой. Я вернусь сюда вместе с мужем, друзьями и сотрудниками, которые нуждаются в качественном лечении. Я была во многих санаториях, но теперь нашла санаторий, в котором я нуждалась.

Спасибо вам за проделанную работу, за вашу теплоту и желание сделать добро тем, кто нуждается в этом.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ВИОРИКИ КИШКЭ

Меня зовут Кишкэ Виорика. Мне 45 лет. Живу в селе Буцены Хынчештского района. Я давно знала об этом Центре, мне говорила о нем моя сестра и мои друзья, но я всегда была категорически против приезда сюда. Я была очень больной и верила только в лекарства, но, как и Фома неверующий, сказала себе: «Пойду и посмотрю своими глазами». И теперь я могу с полной уверенностью сказать, что оно того стоило. Мои ожидания оправдались. Во-первых, у каждого пациента свой терапевт, процедуры длятся 45-50 минут и мне очень понравилось, что каждая из них начинается с молитвы. Я почувствовала себя как в раю: все в белом, веселые и приятные. В будущем я бы хотела принять только процедуры, без таблеток, а также питаться здоровой пищей, не прибегая к уколам. Я советую всем тем, кто услышал об этом Центре поскорее прийти и не откладывать на потом, как это сделала я. Скажите об этом всем! При первой же возможности я вернусь сюда со своим мужем! Пусть Бог дарует всем работникам этого Центра здоровья! Спасибо!

о центре здоровья «Speranța»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР „SPERANȚA”



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

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

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



РАСПИСАНИЕ ЗАЕЗДОВ:

22 июля – 2 августа
5 августа – 16 августа
19 августа – 30 августа
2 сентября – 13 сентября
16 сентября – 27 сентября
30 сентября – 11 октября

Сэрата Ноуэ, р. Леова



УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР „ЖИЗНЬ С ИЗБЫТКОМ”

предлагает

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

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

СТОМАТОЛОГИЯ



ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА



STILIMED
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА

КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

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

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

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

ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ЦЕРКВИ ХРИСТИАН АДВЕНТИСТОВ СЕДЬМОГО ДНЯ РМ

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

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

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

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

www.adventist.md

Контактные данные
распространителя: