



СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ

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

№04, 2018



8

ЗАКОН ОДИН ДЛЯ ВСЕХ

10

ШПАРГАЛКА ДЛЯ ПАПЫ

12

НАРУШЕНИЯ СНА: В ПОИСКАХ
СПОКОЙНОЙ НОЧИ



2

ЛЮБОВЬ
МИЛОСЕРДСТВУЕТ



4

КОГО СЛУШАТЬ?



6

ИСЦЕЛЕНИЕ
ХАРАКТЕРА

ЛЮБОВЬ МИЛОСЕРДСТВУЕТ



Тема благотворительности сегодня становится более популярной, нежели это было несколько десятилетий назад. Раньше слово «добродетель» воспринималось больше как синоним слабости, ущербности. Теперь же мы можем наблюдать появление новых центров реабилитации, благотворительных фондов, charity weekend («благотворительных выходных») и других социальных организаций, оказывающих помощь нуждающимся. Конечно, наряду с ростом количества таких учреждений возникают и разговоры об отмывании денег под видом бескорыстных благотворительных жестов, об организованных группах «нуждающихся», стоящих в переходах и у входов в храмы. Наша проблема в том, что любая тема о помощи и поддержке ближних упирается в эти разговоры; и люди, прикрываясь разными оправданиями, по-прежнему держат в плену подаренную Богом добродетель любви – милосердие.

Что такое милосердие? Словарь русского языка под редакцией С. И. Ожегова определяет это понятие как «готовность помочь кому-нибудь или простить кого-либо из сострадания, человеколюбия». Если со словом «помочь» вопросов не возникает, то вот «простить» кажется непривычным, если не сказать чуждым.

Рассматривая библейскую концепцию милосердия, христиане обычно вспоминают историю о добром самарянине как эталоне добродетели. Почему эта притча привлекает и в то же время шокирует читателей? По какой причине, обладая такой притягательной силой в повествовательном смысле, она по-прежнему остается «недостижимой» для большинства в

ее практическом применении? Поможет разобраться в этом лишь тщательное исследование библейского повествования: «Некоторый человек шел из Иерусалима в Иерихон и попался разбойникам, которые сняли с него одежду, изранили его и ушли, оставив его едва живым. По случаю один священник шел тою дорогою и, увидев его, прошел мимо. Также и левит, быв на том месте, подошел, посмотрел и прошел мимо. Самарянин же некто, проезжая, нашел на него и, увидев его, сжалился и, подойдя, перевязал ему раны, возлив масло и вино; и, посадив его на своего осла, привез его в гостиницу и позаботился о нем; а на другой день, отъезжая, вынул два динария, дал содержателю гостиницы и сказал ему: позаботься о нем; и если издержишь что более, я, когда возвращусь, отдам тебе» (Лк. 10:30-35).

Итак, вначале мы встречаем избитого и ограбленного человека. Заметьте, нигде не упоминается ни о его национальной принадлежности, ни о социальном статусе, в отличие от прямого указания на это в людях, нашедших его. Однако нас больше интересует реакция этих людей на увиденное. Священник, уважаемое духовное лицо Иудеи, увидев пострадавшего, поспешил пройти мимо. Левит же отреагировал немного по-другому: подошел достаточно близко, чтобы удовлетворить свое любопытство, но также поспешил удалиться, не желая брать на себя бремя чужих проблем и подставлять свою жизнь под угрозу, ведь бандиты могли быть где-то поблизости. Поведение этих людей напоминает некоторых наших современников, которые, оказавшись свидетелями какой-либо чрезвычайной ситуации или насилия, спешат быстрее покинуть это место. Они мыслят, подобно чеховскому персонажу: «Как бы чего не вышло». Другие же, напро-

тив, не спешат удалиться, поскольку их гложет непреодолимое любопытство к чужой беде. Но они не собираются оказывать помощь нуждающемуся, а просто хотят посмотреть, как плохо может быть кому-то, и глубоко в душе даже порадоваться тому, что это происходит не с ними. И только третья категория людей – именно она более всего походит на доброго самарянина – без каких-либо раздумий бросается на помощь потерпевшему: вызывает скорую помощь, помогает подняться, излечить раны и т. д. Людей, относящихся к третьей категории сегодня, к сожалению, становится все меньше.

Следует проанализировать, чего стоила самарянину его помощь. Первое, что сообщает нам библейский текст, – добрый человек сделал пострадавшему перевязку, сопровождая возливанием масла и вина. Чтобы осуществить это, путнику понадобилось пожертвовать своими планами: вино и масло, да и ткань, с помощью которой была сделана перевязка, предназначались для других целей. Но самарянин был готов поменять свои планы; он остановился и пожертвовал своей собственностью ради незнакомца. Но и перевязки ему показалось недостаточно. Он поднял израненного человека и усадил на чистое покрывало на спине своего осла, а сам шел рядом. Он не только потерял время, но и готов был терпеть некоторые лишения и неудобства. Затем, добравшись до города, самарянин снял номер в гостинице и сам на протяжении ночи заботился о пострадавшем. А утром дал хозяину гостиницы два динария на различные расходы по уходу за больным. Это не просто два лея и даже не двадцать; два динария по меркам того времени составляли двухдневный заработок поденщика. Явно сумма не похожа на те два-три лея, которые мы привыкли выделять

просящим в качестве подаяния. Более того, этот заботливый человек сказал, что когда вернется, то возместит все издержки, которые могут иметь место в дальнейшем. Добрый самарянин не просто помог незнакомцу в беде, исполнил свой долг и на этом поставил точку. Нет! Он отвел этому израненному незнакомцу страницу в своей жизни. Другими словами, Иисус хочет сказать, что момент, когда мы оказали людям помощь, проявили участие к их нуждам, не является завершающим, а, напротив, закладывает фундамент для новых отношений, впускает еще одного человека в вашу жизнь. И здесь безразличию уже нет места!

Второй составляющей понятия «милосердие» является готовность прощать кого-либо исключительно из сострадания и человеколюбия. Еще ученик Петр беспокоился о справедливости такого подхода к прощению, спрашивая Иисуса о том, сколько раз стоит прощать виновного (Мф. 18:21, 22). Учитель не только не поддержал «великодушие» Петра, который готов был прощать обидчика семь раз подряд, но и умножил эту цифру на семьдесят. Почему Иисус Христос задал такой высокий стандарт прощения? Разве Он не догадывается, что в жизни многих из нас есть такие люди, которых и один раз прощать-то не стоит, не говоря уже о 490 повторениях боли. Да, Он знает о них!

Но Христос также знает и о тех людях в нашей жизни, чье прощение мы ждем, возможно, уже не один год, надеясь расстаться с тяготящим нас чувством вины. А самое главное – Бог и Спаситель Иисус Христос всем сердцем желает подарить нам, грешным существам, Свое полное любви прощение, ожидая, когда мы осознаем нужду в Нем и попросим Его об этом.

Какая радость чувствовать себя прощенным! Кажется, ничто не может омрачить подобного торжества. Но Иисус в одной из Своих притч указывает на то, что может стать препятствием на пути обретения Божьего прощения. Это притча о должнике (Мф. 18:23-35). Человек задолжал господину 10 000 талантов. Сложно представить этот долг в современном денежном эквиваленте (по нынешнему курсу золота к лею – 657 лей за грамм – 10 000 талантов равно 171 млрд лей). Но сам факт того, что один талант составлял приблизительно 26 кг, помогает представить масштаб трагедии должника. Вернуть такой долг – выше человеческих возможностей! Господин хорошо понимал это, и, когда должник, подавленный горем, просил об отсрочке, он простил ему весь долг. Казалось бы, после такого необъятного прощения перед человеком открывается новая жизнь, но, к сожалению, наш герой, выйдя за ворота дома господина, быстро забыл о том,

что произошло всего несколько минут назад, и готов был задушить своего друга всего лишь за 100 динариев.

Однажды Иисуса пригласил в гости фарисей по имени Симон. И когда Мессия был у него на обеде, в дом пришла женщина-грешница и помазала ноги Иисуса драгоценным миром. Все возмутились такой растрате, но Христос сказал: «Прощаются грехи ее многие за то, что она возлюбила много; а кому мало прощается, тот мало любит» (Лк. 7:47). Спаситель раскрыл секрет подлинного прощения. Только тот, кто по достоинству оценил величие Божьего прощения, может по-настоящему ощутить его изменяющую силу и впустить подлинную любовь в свое сердце. Только при таком условии наше сердце будет готово простить других. И тогда слова Господней молитвы: «И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим» (Мф. 6:12) – будут звучать из наших уст без единой нотки фальши и лицемерия.

Быть готовым помочь и простить из сострадания и человеколюбия – эта Божья концепция милосердия бросает вызов каждому из нас. Примем ли мы его?!

Евгений Кучерявенко



ПРЕБЫВАЯ ВО ХРИСТЕ

«Пребудьте во Мне, и Я в вас. Как ветвь не может приносить плода сама собою, если не будет на лозе, так и вы, если не будете во Мне» (Ин. 15:4).

Подобно тому как отсеченную ветвь винограда, без листьев и без жизненную, прививают к живому стволу и она упивается жизнью и силой виноградной лозы, пуская почки, расцветая и принося плод, так и грешник через покаяние и веру может соединиться со Христом, становясь причастником Божественного естества и принося плод святой жизни в своих делах и словах. Иисус имеет «жизнь в Самом Себе» (Ин. 5:26), и эту жизнь Он безвозмездно предлагает душам, мертвым из-за преступлений и грехов. Он наделяет их Своей чистотой, Своей честью, Своим величием.

Слабая ветвь, привитая к живой лозе, становится ее частью. Она живет, пока соединена с лозой. Так и христианин жив в силу своего единения со Христом. Грешная человеческая природа соединяется со святой Божественной сущностью Спасителя и Господа. Верующая душа пребывает во Христе и становится одно с Ним. Когда между людьми возникает симпатия и они много времени проводят вместе, то становятся похожи в своих вкусах, им нравятся одни и те же вещи. Так и пребывающие во Христе будут любить то же, что любит Он. Они будут свято беречь Его Заповеди.

Ветвь, питаемая материнской лозой, зацветает и приносит плод. Тяжелые ароматные гроздья свидетельствуют о ее единении с живой лозой. Так и пребывающий в Иисусе христианин будет приносить плод.

Подобно налившимся виноградным гроздьям, в его характере и жизни проявятся драгоценные плоды Духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благодать, милосердие, вера, кротость, воздержание.

Примите решение быть плодоносным ростком живой Лозы. Черенок может разрастаться, только получая жизненную силу от материнского ствола. Используйте же каждую возможность соединиться со Христом. Веря в Него, любя Его, подражая Ему и всецело полагаясь на Него, вы станете одно с Ним; и через вас миру будут явлены Его жизнь и характер.



КОГО СЛУШАТЬ



Перед тем как сделать любой важный шаг, все мы с кем-то советуемся. Один звонит другу, другой обсуждает вопрос с родителями, а кто-то ищет ответ в поисковой строке Интернета. Некоторые ищут совет в книге уважаемого философа. А есть и те, кто сверяется с жизненными принципами исторических личностей (например, Сталин часто брал пример с Ивана Грозного). Кто-то ориентируется на современных знаменитостей: «селебритис» (так называемых «звезд»), политиков, успешных предпринимателей. И лишь меньшинство спрашивает совета у Бога.

Нередко сильнейшее влияние на нас оказывают самые обыкновенные люди, но при этом обладающие одним преимуществом: они находятся рядом с нами. Это наши родственники, соседи, коллеги, сокурсники – все те, с кем мы часто встречаемся и общаемся. Они формируют нашу окружающую среду. А к среде обычно приспосабливаются. Ведь мы же не желаем жить, как на вулкане! Не хотим, чтобы соседка встречала нас потоком злословия, домашние – упреками, коллеги – насмешками, а начальство – недовольством. Наше желание жить в согласии с людьми, общение с которыми составляет большую часть нашей жизни, является вполне обоснованным. Но тут главное – не перестараться. Пытаясь угодить окружающим, можно потерять «свою жизнь». Как же узнать, когда уважение к окружающим перерастает в угодность, чреватое серьезными последствиями?

ТРИ ВОПРОСА СЕБЕ

Вот несколько вопросов, которые

помогут определить, склонны ли вы чрезмерно угождать окружающим.

● Какова ваша первая реакция на критику в свой адрес: недоумение, озадаченность, противление, интерес или же крайнее сильное расстройство, страх? Если критика вас сильно расстраивает или пугает, значит мнение людей слишком важно для вас.

● Высказываете ли вы свою точку зрения в компании первым, не дожидаясь, пока выскажутся остальные? Делаете это часто, иногда (когда уверены в своем мнении) или вообще никогда не говорите первым? Если вы не припомните случая, когда бы вы озвучивали свои взгляды людям, скорее всего, для вас слишком важно одобрение других.

● Умеете ли вы говорить людям «нет»? вспомните, когда в последний раз делали это. Легко ли вам отказать человеку, если его просьба противоречит вашим принципам? Может, несмотря на то, что вам неудобно, вы все равно поступаете так, как считаете правильным? А может быть, вы не в силах сказать кому-либо «нет» и выполняете любую просьбу, даже если вам приходится переступить через себя?

Если ваш вариант ответа – последний, то вы в опасности. Вы отвыкаете делать свободный личный выбор и легко можете стать марионеткой в чужих руках. Главный признак нездоровой зависимости от чужого мнения – человек подстраивается под других даже тогда, когда внутренне убежден, что они не правы.

В СЕТЯХ

Мы часто проживаем чужую жизнь. Не пытаемся реализовать свои самые светлые мечты. Не осмеливаемся на правильные поступки, считая, что люди засмеют! Когда-то в детстве нас высмеяли за наивность – и мы изо всех сил стараемся казаться циничными. Нашу щедрость обозвали глупостью – и с тех пор мы ломаем себя, изображая расчетливость и

прагматизм, подавляя в себе желание помогать людям. Когда-то в нежном возрасте кто-то высмеял наши мечты о чистой любви – и вот уже мы сами играем чужими сердцами, стараясь заглушить собственную боль. Кто-то «авторитетный» уверенно заявил: «Напрасно молиться и верить в Бога, сказки все это», – и мы «гасим» свою душу, прогоняем мысли о Боге, живем так, будто Его нет. А согрешив, желаем, чтобы Его действительно не было. Поклоняясь мнению людей, мы теряем веру в истинного Бога.

А ведь эти люди – коллеги, соседи, знакомые, даже родственники – могут заблуждаться. И слепо подчиняясь их суждениям, мы воплощаем их заблуждения в своей жизни, а значит, пожем последствия этих заблуждений.

Кратко и мудро сказано в Библии: «Боязнь пред людьми ставит сеть» (Притч. 29:25).

КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ СЕТИ?

1. Нужно понять, почему мнение других нас так беспокоит. Происходит это часто по единственной причине: в глубине души мы считаем, что от этих людей зависит наше благополучие и жизнь. Мы переживаем, что гнев руководителя поставит крест на карьере. Мы думаем, что наша социальная значимость зависит от величины компании наших друзей... Сколько людей начинает курить, пить или употреблять наркотики только потому, что в их компании так принято! Немало и тех, кто боится ходить в церковь, – а вдруг знакомые назовут фанатиком?

Но в конечном итоге наша карьера зависит не от руководителя, а от нашего профессионализма: хорошие специалисты нужны везде. И если от нас отвернулись друзья, это не значит, что мы останемся одни! К тому же настоящих друзей не так-то легко потерять. А вот те, кто тянет нас вниз, – не друзья.

2. Следует осознать: людей нужно любить и уважать, но их нельзя бояться. Их мнение – не приговор. Это про-

сто мнение! Поэтому Библия советует: «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Рим. 12:18).

3. Чтобы освободиться от постоянного беспокойства по поводу того, что скажут люди, нужно довериться мнению Бога.

ВЛАСТЬ МЕНЯЕТСЯ!

Именно от Господа, а не от людей в действительности зависит наша жизнь: человек предполагает, а Бог располагает. Бог от начала знает, что будет в конце (см. Ис. 46:10). Он со-

творял этот мир, устройство которого ученые веками пытаются понять. В Его власти – создать нужные обстоятельства независимо от планов людей.

Божье Слово – это слово Создателя Вселенной. Однажды мы все предстанем перед Ним. И тогда наша судьба будет зависеть не от того, что о нас думали люди, а от того, что думает Бог. Его мнение – единственное, которому следует безоговорочно доверять. Бог дал нам жизнь, и только Он знает, каким образом улучшить ее качество, сделать жизнью «с избытком» (Ин. 10:10). Когда мы искренне стремимся соблюдать Заповеди Божьи, записан-

ные в Библии, законы мироздания начинают работать на нас: «Любящим Бога... все содействует ко благу» (Рим. 8:28).

А как насчет тех грехов, которые мы совершили в прошлом? Чтобы мы могли получить прощение, 2 000 лет назад Иисус Христос, Божий Сын, пришел на Землю в человеческом теле, искупил наши грехи Своей смертью на кресте и воскрес. Если мы верим в Него и искренне раскаиваемся, Бог прощает нас и принимает как Своих детей. Господь дарит нам лучшую жизнь с Ним уже сегодня и дает обетование вечной жизни.



ЖЕРТВЕННАЯ ЛЮБОВЬ

Александр Грейам Белл – изобретатель телефона, этого замечательного аппарата, позволяющего нам связаться с человеком из любого уголка мира в любую минуту. Безусловно, с XIX века телефон претерпел сильные конструктивные изменения, становясь все сложнее и совершеннее, но сам принцип изобретения остался актуальным.

Мало кому известно, что подвигло Александра Белла взяться за изобретение телефона. Он очень любил свою жену и жил ради нее. Мейбл была его ученицей в школе для глухонемых; она потеряла слух в раннем детстве. Александр, с одной стороны, хотел изобрести аппарат, который облегчил бы ее общение с окружающими, а с другой – доказать родителям Мейбл свою состоятельность как жениха.

Белл желал изобрести аппарат, который преобразовывал бы электрические импульсы в звуки речи и позволил бы глухонемым заговорить. Это у него не получилось, зато он изобрел телефон, перевернувший представление о средствах коммуникации и принесший огромную пользу миллионам людей.

Дела, совершаемые из любви, никогда не остаются тщетными. Они всегда имеют смысл. Любовь творит новое на каждом шагу и делает людей лучше.

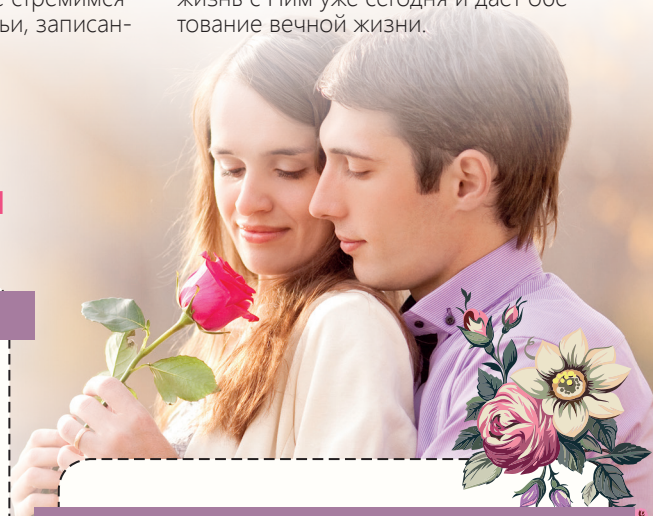
Брак – лучшее изобретение Бога и идеальная форма отношений для выражения любви. Тот, кто любит, живет по Божественному замыслу. Господь радуется, видя счастье влюбленных, ликует, видя любовь супругов. Когда человек любит, он наслаждается несравненным и все превосходящим даром.

Одно из доказательств любви в браке – убежденность в том, что твой супруг или супруга готов(а) на все ради вашего счастья и полноценной жизни. Апостол Павел говорит, что любовь все переносит и не ищет своего. Тот, кто любит, не ищет ни собственного удовольствия, ни благодарности, но стремится сделать так, чтобы любимый почувствовал себя самым значимым человеком на земле, а также он выражает свою любовь всеми возможными способами.

Любящий готов пройти самый долгий путь, чтобы выразить то, что чувствует. Он не соотносит усилия с результатом, когда речь идет о любимом. Любовь – это чудо, преображающее обоих. Любовь – это дар Творца, который не позволяет жизни стать рутиной.

Доказательство любви – жертвенность. Тот, кто не готов отдать всего себя любимому и при необходимости пострадать вместе с ним, в действительности не любит. Высший пример – это Христос, Который отдал за нас Свою жизнь.

Бекир Салим



МЕСТОИМЕНИЕ «МЫ»

Супружеские пары, которые почти всегда говорят о своих отношениях, употребляя местоимение «мы», имеют больше шансов успешно справиться с межличностными конфликтами – заметили психологи. Эксперты проанализировали разговоры 154 пар среднего и старшего возраста и обнаружили, что те, кто часто использует местоимения «мы», «наш» и «нас», более позитивно настроены на улаживание разногласий в отношениях и испытывают меньше стресса из-за ссор.

А пары, где партнеры подчеркивают свою независимость, чаще употребляют местоимения «я», «мне» и «ты», менее удовлетворены в браке. Особенно это касается мужчин и женщины зрелого возраста. Среди супругов-пенсионеров использование таких местоимений наиболее тесно связано с несчастливым браком.

Кроме того, пожилые супруги чаще говорят о своем браке, используя местоимение «мы», нежели пары среднего возраста. Было зафиксировано, что простое слово «мы» также помогает молодым влюбленным поддерживать более счастливые и гармоничные отношения. Когда в отношениях партнеры не стараются выпячивать свою индивидуальность, а, наоборот, стремятся показать общность и неразделимость целей, это говорит о лучшем взаимопонимании, лучшей способности улаживать разногласия, одинаковых эмоциях и физиологических реакциях, которые выражаются и в обычном разговоре. Местоимение «мы» подчеркивает, что семья – это прежде всего команда, где партнеры уверены друг в друге и способны протivotостоять проблемам вместе.





ИСЦЕЛЕНИЕ ХАРАКТЕРА

Подлинное исцеление подразумевает гораздо больше, нежели просто лечение заболеваний тела. Это полное восстановление здоровья, включающее в себя тело, разум и дух. Слова апостола Павла в 1 Фес. 5:23 демонстрируют библейскую позицию о единстве этих трех составляющих: «Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целостности да сохранитесь без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа». Но все же мы часто забываем, что формирование характера и освящение тесно связаны с нашей диетой и другими привычками образа жизни.

ЗАКОНЫ ЖИЗНИ

Давайте вкратце рассмотрим то, как был создан человек. В Бытие 2:7 мы читаем, что Бог использовал элементы Земли (углерод, кислород, водород, железо, кальций и др.) в качестве составляющих человека. Очевидно, что эти элементы подвластны физическим законам. Атомы объединяются, чтобы образовать такие вещества, как сахар, жиры, белки, ферменты и многое другое, – все они управляются химическими законами. Эти вещества образуют клетки и ткани, такие как мышцы, кости, кожа и т. д., которые в свою очередь подчиняются биологическим законам. Затем идут органы и системы: почки, дыхательная и другие системы – все функционирует в соответствии с физиологическими законами. Разум подчиняется психологическим законам. Человек является «храмом Святого Духа» (1 Кор. 6:19) и сам подчиняется Божьему нравственному Закону. Человек был создан счастливым, здоровым и совершенным. Это состояние должно было продолжаться всю вечность.

СОЗДАННЫЕ ПО ОБРАЗУ БОЖЬЕМУ

Самый прекрасный и удивительный факт состоит в том, что «сотворил Бог человека по образу Своему» (Быт. 1:27). Это превосходит всякое наше понимание и должно наполнять нас восхищением и благоговением.

Высшие способности ума – нравственное восприятие, суждение, воля с ее силой и способностью к принятию решений – сосредоточены в лобных долях мозга. К сожалению, грех омрачил образ Божий, святой характер Бога в нашем разуме. Божий План спасения имеет целью восстановление в нас Его образа.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОБРАЗА БОЖЬЕГО

Апостол Павел призывает нас думать и чувствовать, как Иисус: «Ибо в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе» (Флп. 2:5).

Сам Христос подчеркнул необходимость пребывать в тесном единении с Ним, говоря: «Я есмь Лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нем, тот приносит много плода» (Ин. 15:5).

ЧТО ТАКОЕ ХАРАКТЕР?

Румынский словарь дает слову «характер» следующее определение: «совокупность основополагающих психических и нравственных качеств личности, которые проявляются в том, как она себя ведет, в ее мыслях и поступках».

Отметим, что характер проявляется посредством мыслей, поступков и поведения. Иисус сказал: «По плодам их узнаете их» (Мф. 7:16).

Британская энциклопедия дает более подробную информацию, объясняя, что характер имеет две основные составляющие. Интеллектуальная часть, представленная мыслями, является руководящей силой, а эмоциональная, представленная чувствами, – мотивационной. Обе вместе определяют наше поведение.

Теперь мы можем понять связь между любовью к Богу и соблюдением Его Заповедей. Иисус сказал: «Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди» (Ин. 14:15). Заповеди сами по себе никого не спасают. Они показывают путь, по которому нужно идти. Затем нужна любовь как движущая сила: «Ибо любовь Христова объемлет нас» (2 Кор. 5:14).

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ХАРАКТЕР?

Ребенок не рождается со сформированным характером. Он приходит в этот мир с врожденными тенденциями и склонностями, которые должны получить развитие или быть исправлены на протяжении жизни. «Характер не является делом случая. Одно проявление несдержанности и один шаг в ложном направлении еще не образуют характера. Только повторное действие превращается в привычку и формирует злой или добрый нрав. Благородный характер воспитывается лишь посредством упорных и неустанных усилий путем умножения дарованных талантов и способностей во славу Божью» (Э. Уайт. Вести для молодежи, с. 163).

Обратите внимание на последовательность шагов: вначале появляются мысли и чувства. Затем они анализируются и обобщаются в идеи, далее следуют решения, которые путем использования воли переходят в действия. Повторные действия формируют привычки, а совокупность привычек представляет собой характер.

Божий План спасения включает в себя восстановление характера – образа Божьего в человеке.

«Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое» (2 Кор. 5:17).

АНАТОМИЯ ХАРАКТЕРА

Бог создал нас с пятью органами чувств для контакта с нашим окружением. Их иногда называют «подступами к душе», потому что впечатления,

полученные благодаря им, порождают мысли и чувства, которые формируют основу для наших взглядов, поступков и поведения.

Хорошие впечатления порождают хорошие взгляды, а плохие впечатления приведут к плохим взглядам.

Именно с этого должна начинаться профилактическая медицина. Следите за впечатлениями, которые вы получаете через глаза, за прочитанными книгами и сценами, которые вы созерцаете. Какую музыку слушают ваши уши? Каких друзей вы выбираете? Вот своевременный совет апостола Павла: «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Флп. 4:8).

Сенсорные органы состоят из специальных тканевых структур, способных превратить различные раздражители в малые электрические токи. Чувствительные нервы проводят эти токи в соответствующие участки мозга, где они расшифровываются и обрабатываются. Например, свет, поступающий в наши глаза через роговицу и хрусталик, проецируется на сетчатку, где чувствительные нервы вырабатывают электрические токи. Они проходят через несколько «станций» в конечный пункт назначения – визуальный участок задней доли головного мозга, где производят

красочные трехмерные виртуальные «изображения». Посредством различных нервных связей эти изображения интерпретируются в лобных долях. В других центрах осуществляется внесение необходимых корректировок в дыхание, сердечный ритм или мышечные действия.

ЗДОРОВЬЕ МОЗГА

Основными функциями лобных долей являются:

- способность к различению;
- суждение (рассудительность);
- самообладание;
- сила воли.

Наше поведение и формирование характера зависят от этих четырех функций. Иными словами, наше поведение дома, в школе, на рабочем месте или в любой другой ситуации зависит не только от наших отношений с Богом, но и от здоровья мозга, особенно лобных долей. Для полноты понимания мы должны упомянуть здесь иммунную систему и другие жизненно важные функции, поскольку все они зависят от здоровой работы мозга и связанных с ним центров.

Доктор Мервин Хардинг описывает факторы, оказывающие негативное воздействие на функции головного мозга:

- недостаточное поступление кислорода;
- усталость;

- переизбыток или недоедание;
- алкоголь;
- психотропные препараты;
- некоторые виды музыки, телепередач и другой поступающей в мозг информации (M. Hardinge. A. Philosophy: 138–148).

Нетрудно заметить, что образ жизни в целом – свежий воздух, регулярный отдых, питание, полный отказ от стимуляторов и то, что поступает через наши органы чувств, – влияет на работу нашего мозга и должно быть предметом нашей тщательной заботы. Наш духовный рост осуществляется с использованием тех же анатомических структур и физиологических механизмов под руководством Святого Духа.

«Каждому человеку дана возможность во многом самому сделать себя таким, каким он желает себя видеть. Благословения этой, а также будущей вечной жизни зависят от личного выбора каждого. Человек имеет возможность формировать свой твердый и достойный характер, приобретая с каждым шагом все новые силы. Его способности будут улучшаться путем использования; чем больше мудрости он получает, тем большим будет его потенциал для овладения знаниями» (Э. Уайт. Советы по пище и питанию, с. 15).



Дороти МинчинКомм написала прекрасную статью под названием «Небольшие таблички». Публикация переносит нас во времена Людовика XIV, превратившего обычное загородное имение в один из самых великолепных дворцов Европы.

Садовник приложил огромные усилия, чтобы выложить точными кругами, треугольниками и ромбами цветочные клумбы дворца. Это был живой ковер из красивых, замысловатых расположенных цветочных узоров. Однако сезон за сезоном знатные дамы и господа постоянно топтали цветочные клумбы. Искусные руки садовника вновь и вновь пытались исправить причиненный клумбам вред. Наконец он решился сделать то, что едва ли кто-либо еще осмеливался сделать, – он обратился к самому Людовику XIV. Садовник попросил

короля, если возможно, издать закон, предписывающий поставить небольшое ограждение, которое не позволило бы посетителям дворца портить сады.

Король приказал поставить вокруг цветочных клумб «небольшие таблички», по-французски – «этикет». Затем Людовик XIV издал королевский указ, повелевающий всем подданным осторожно ходить по дорожкам, отмеченным «этикетом» – рядами небольших табличек.

Этот рассказ преподает нам урок относительно Закона Божьего. Этикет – правила поведения людей в обществе. Мы также должны почитать нашего Бога и не топтать Его заповеди. Сегодня мы можем встретить надпись: «По газону не ходить». Божьи заповеди являются предупреждением

не ходить по «газону» Божьей воли. Обратите внимание: согласно 1 Тим. 1:9, Закон осуждает только тех, кто нарушает его, – «беззаконных и непокоривых». Почитающие Царя Вселенной рады Божественной ограде, благодаря которой Божьи сады выглядят прекрасно. Воистину, все мы топтали цветочные клумбы нашего Царя. Мы ломали изгородь и сбивались с пути, но, благодарение Богу, Он прощал нас и был готов помочь нам соблюдать заповеди.

Хотим ли мы поблагодарить Господа за то, что Он дал нам Закон, чтобы мы были счастливыми? Он соорудил ограду Закона для нашего же добра и для красоты Его Царства. Как Божий Закон помогает вам не омрачать красоту Вселенной?



ЗАКОН ОДИН ДЛЯ ВСЕХ

Господь явил Себя не только в величии Судьи и Законодателя, но и как сострадательный Покровитель Своего народа: **«Я Господь, Бог твой, Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства» (Исх. 20:2)**. Тот, Кто указал путь и вывел народ из Египта, также избавил его от врагов, проложил дорогу через море и поразил фараона и его войско. Он показал, что Он превыше всех богов Египта, и провозгласил Свой Закон.

Закон не предназначался исключительно для евреев. Бог оказал им честь быть стражами и блюстителями Его Закона, который должен был храниться как священное наследие для всего мира. Принципы Десятисловия распространяются на все человечество, они были даны для всех как наставление и руководство для жизни. Десять кратких, но всеобъемлющих принципов выражают обязанности человека по отношению к Богу и ближним, и все они основаны на великом основополагающем принципе любви. «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твою, и всею крепостию твоею, и всем разумением твоим, и ближнего твоего, как самого себя» (Лк. 10:27; см. также Втор. 6:4, 5; Лев. 19:18). Подробно эти принципы представлены в Десятисловии, они применимы для всех и каждого.

«Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим» (Исх. 20:3).

Вечный Бог, Сущий от начала, не сотворенный, но Сам являющийся Источником жизни и Создателем всего, достоин самого высокого почитания и поклонения. Только Всевышний может быть средоточием человеческого любви и служения. Отдавая свое сердце чему-либо другому, мы тем самым обделяем Господа своей любовью, не воздаем Ему должной хвалы и творим мнимые божества.

«Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли. Не поклоняйся им и не служи им» (Исх. 20:4, 5).

Вторая заповедь запрещает поклоняться истинному Богу, используя иконы или иные изображения. Мно-

гие языческие народы утверждают, что их изображения являются только образами или же символами, посредством которых они поклоняются божеству, но Бог объявил это грехом. Попытка изобразить Вечного посредством материальных предметов искажает представление человека о Боге. Разум, отвлеченный от безграничного совершенства Господа, больше будет прикован к творению, нежели к Творцу. И поскольку понятия человека о Боге будут искажены, то и сам он начнет деградировать.

«Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель» (Исх. 20:5). Близкая и священная связь Господа с Его народом символически представлена брачными узами. Так как идолослужение является духовным прелюбодеянием, то и недовольство Бога по этому поводу названо ревностью.

«Наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода, ненавидящих Меня» (Исх. 20:5). Дети неизбежно страдают от последствий грехов своих родителей, но их не наказывают за вину отцов и матерей, за исключением тех случаев, когда они участвуют в их прегрешениях. Однако дети обычно идут по стопам своих родителей. По причине наследственности и благодаря личному примеру сыновья становятся участниками грехов своих отцов. Скверные привычки, извращенные вкусы, безнравственность, как и физические недуги и вырождение, передаются по наследству от отца к сыну и так до третьего и четвертого рода. Эта страшная правда должна помочь людям оставить греховный образ жизни.

«И творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои» (Исх. 20:6). Вторая заповедь, запрещая поклоняться лжебогам, подразумевает поклонение истинному Богу. Наказание тем, кто ненавидит Его, обещано только до третьего и четвертого рода, а милость тем, кто верен в служении Ему, – до тысячи родов.

«Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно, ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно» (Исх. 20:7).

Эта заповедь запрещает не только давать ложные клятвы и божиться, но также небрежно или легкомысленно произносить имя Господа. Мы бесчестим Бога и тогда, когда необдуманно упоминаем Его имя в разговоре, призываем Его в свидетели в каких-либо незначительных делах, часто все повторяем Его имя. «Свято и страшно имя Его!» (Пс. 110:9). Нам всем следует размышлять над величием, чистотой и святостью Бога, чтобы сердце прониклось осознанием Его благородства. Его святое имя следует произносить с благоговением и торжественностью.

«Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой – суббота Господу Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришлец, который в жилищах твоих. Ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них; а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его» (Исх. 20:8-11).

Суббота представлена здесь не как новое установление, но как день, который был утвержден при творении. Мы должны помнить об этом дне и соблюдать его в память о деяниях Творца. Указывая на Бога как на Создателя неба и земли, суббота учит нас отличать истинного Бога от лжебогов. Все, соблюдающие седьмой день, доказывают, что они являются поклонниками Господа. Таким образом, суббота будет оставаться вечным знаменем верности человека Богу. Четвертая заповедь – единственная, которая содержит в себе имя и титул Законодателя. Это единственная заповедь, указывающая, Чьей властью дан Закон. Она является печатью Божьей, приложенной к Закону, залогом его достоверности и неукоснительности.

Бог дал человеку для труда шесть дней, и Он требует, чтобы люди выполняли свою работу на протяжении этих шести рабочих дней. В субботу не возбраняются лишь дела мило-

сердия и неотложной помощи. За больными и страдающими необходимо ухаживать всегда, но излишней работы нужно строго избегать. «Если ты удержишь ногу твою ради субботы от исполнения прихотей твоих во святой день Мой, и будешь называть субботу отрадою, святым днем Господним, чествуемым, и почишь ее тем, что не будешь заниматься обычными твоими делами, угождать твоей прихоти...» (Ис. 58:13). Но ограничения не заканчиваются на этом. «...И пустословить», – говорит пророк. Те, кто в субботу обсуждает свои рабочие дела или намечает различные планы, в глазах Бога ничуть не лучше тех, кто в действительности трудился в этот день. Для того чтобы святить субботу, мы не должны даже мыслями нашими оставаться на чем-либо земном. Эта заповедь распространяется на всех, находящихся в нашем доме. Все домохозяева должны отложить свои земные дела, пока не окончится суббота, и объединиться, чтобы прославить Бога во святой день своим добровольным служением Ему.

«Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе» (Исх. 20:12).

Родители имеют право на такую любовь и уважение, которыми не пользуется никто другой. Сам Бог, возложив на них ответственность за души, вверенные им, предопределил, чтобы в первые годы жизни детей родители были для них вместо Бога. И тот, кто отрицает законный авторитет своих родителей, отвергает авторитет Божий. Пятая заповедь требует от детей не только уважения, покорности и послушания по отношению к родителям, но также любви и нежности, заботы, сохранения их репутации, чтобы дети были для них помощью и утешением в преклонных годах. Апостол говорит: «Это – первая заповедь с обетованием» (Еф. 6:2). Для Израиля, ожидающего скорого поселения в Ханаане, соблюдение этой заповеди было залогом долгой жизни в Обетованной земле. Но она имеет более широкое значение и распространяется на весь

народ Божий, обещая тем, кто соблюдает ее, вечную жизнь на Земле, освобожденной от проклятия греха.

«Не убивай» (Исх. 20:13).

К этой заповеди относятся несправедливые действия, которые приводят к сокращению жизни; дух ненависти и мести или потворство любой страсти, ведущей к поступкам, которые ранят других, или заставляющей нас желать им зла (ибо «всякий, ненавидящий брата своего, есть человекоубийца» (1 Ин. 3:15); черствое, пренебрежительное отношение к нуждающимся или страждущим; всякое потворство себе или же, наоборот, ненужные ограничения или чрезмерный труд, разрушающий здоровье. Все это в большей или меньшей степени является нарушением шестой заповеди.

«Не прелюбодействуй» (Исх. 20:14).

Эта заповедь запрещает не только безнравственные поступки, но также похотливые мысли и желания или же всякое другое действие, ведущее к возбуждению таковых. От каждого требуется чистота не только внешней жизни, но и самых сокровенных намерений и чувств сердца. Христос, Который учил углубленному пониманию обязанностей человека по отношению к Закону Божьему, говорил, что нечистая мысль или взгляд почитаются таким же грехом, как и преступное деяние.

«Не кради» (Исх. 20:15).

Этот запрет включает как явные, так и тайные грехи. Восьмая заповедь осуждает похищение людей, работорговлю и захватнические войны. Она порицает воровство и грабеж и требует неукоснительной честности в самых незначительных житейских делах. Эта заповедь запрещает мошенничество в торговле и требует справедливого расчета с долгами или же в выдаче заработной платы. Она говорит о том, что всякая попытка извлечь выгоду за счет чьей-то неопытности, слабости или несчастья записывается как обман в небесных книгах.

«Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего» (Исх. 20:16).

Любая ложь, всякая попытка или намерение обмануть нашего ближнего включена в эту заповедь. Одним взглядом, жестом, выражением лица можно так же успешно солгать, как и словами. Всякое умышленное преувеличение, намек или клевета, рассчитанные на то, чтобы произвести ложное впечатление, или даже описание фактов, вводящее в заблуждение, являются ложью. Этот принцип запрещает всякую попытку опорочить репутацию нашего ближнего, либо рисуя действительность в ложном свете, либо необоснованными подозрениями, злословием или сплетнями. Даже умышленное замалчивание правды, которое может повредить другим, является нарушением девятой заповеди.

«Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего» (Исх. 20:17).

Десятая заповедь поражает корень всех грехов, предостерегая от себялюбивых желаний, являющихся источником незаконных поступков. Тот, кто в послушании Закону Божьему опасается даже в сердце своем тайть греховное желание иметь то, что принадлежит другим, не совершит бесчестного поступка по отношению к ближним.

Таковы десять священных принципов Декалога, произнесенных среди грома и огня, чудесным образом выразивших силу и величие Законодателя. Провозглашение Закона Божьего сопровождалось могущественным проявлением Его силы и славы, чтобы народ никогда не забыл этого и люди прониклись глубоким почтением к Творцу Закона, Творцу неба и земли. Бог желал также показать всем людям святость, важность и неколебимость Своего Закона.

Из книги Э. Уайт „Патриархи и пророки“

ПЛЕННИК

В итальянской Тоскане, у подножия Альп расположен знаменитый мраморный карьер. Там есть глыба мрамора, из которой наполовину высечена статуя. Это «Пленник», принадлежащий резцу Микеланджело. Уже почти 500 лет этот пленник закован в мрамор. По неведомым причинам Микеланджело ушел, не завершив работу. С тех пор пленник ожидает, чтобы кто-нибудь извлечет его из мраморной глыбы.

Так же библейский персонаж – парализованный человек, лежащий в купальне Вифезда, – это символ человечества, скованного цепями греха и ожидающего освобождения. К своему «Пленнику» Микеланджело так и не вернулся. Но к поработанному человечеству идет Тот, Кто начал великое дело освобождения! Он идет, чтобы освободить пленных и даровать им спасение! «Итак, если Сын освободит вас, то истинно свободны будете» (Ин. 8:36).



ШПАРГАЛКА ДЛЯ ПАПЫ



В одном из детских садов провели эксперимент: психолог предложил пятилетним детям поиграть в «дочки-матери». Девочки быстро распределили между собой роли мамы, дочки и бабушки, однако никто из мальчиков не соглашался быть папой, в крайнем случае – только сыночком или собачкой. После долгих уговоров один мальчик согласился на роль отца. Он лег на диван и сказал: «Дайте мне газету и включите телевизор». Так он провел всю игру. На вопрос психолога, что делают мамы и бабушки, все дети, включая мальчиков, отвечали охотно и подробно. О том, что делают папы, рассказали немногие и в общих словах: «ходят на работу», «зарабатывают деньги», «ругают маму и меня», «наказывают».

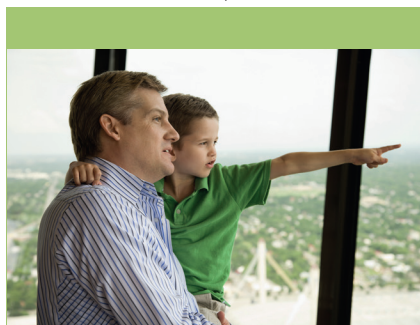
Возможно, этот пример не отображает реальную ситуацию со стопроцентной точностью, однако, согласитесь, эксперимент весьма показательный.

Современный папа часто является для своего ребенка не другом или партнером, а какой-то недоступной, непонятной, нередко исключительно карающей инстанцией. Целый день он пропадает на работе, а потом «с чувством выполненного долга» посвящает вечер личным делам: телевизору, компьютеру или каким-нибудь домашним хлопотам. Матерям нередко приходится наблюдать, как жаждущий общения ребенок «наматывает круги» возле поглощенного своим занятием родителя, но так и не решается подойти. Это печальное зрелище... Такое ощущение, что между отцом и ребенком воздвигнут непроницаемый барьер с предупредительной надписью: «Осторожно! Не до тебя!». И такое «отстраненное отцовство» в нашем обществе нередко воспринимается как норма.

Психологи опрашивали молодых пап: сколько времени они проводят со своими малышами, интересно ли им общаться? Большинство мужчин отвечали так: «Да что он понимает! Вот подрастет, тогда... А пока пусть мама с бабушкой нянчат». Что же, вполне понятная позиция. Да только чаще всего годы идут, а обещанное «тогда»

все не наступает. А ведь такая установка на отчужденность со временем становится источником непонимания, недоверия и конфликтов. Упущенное в раннем детстве общение с малышом (совместные прогулки, игры, беседы) впоследствии сказывается на взаимопонимании между двумя родными людьми; более того, нередко у ребенка отсутствуют доверие и привязанность к отцу.

Не совсем понятно, почему игнорируется общеизвестный факт, что для полноценного и всестороннего развития и мальчикам, и девочкам необходимо общение и с папой, и с мамой в полной мере.



Ведь если мать ассоциируется у ребенка с нежностью, лаской и теплом, то отец – это своеобразное убежище, источник силы, дающей детям ощущение неуязвимости. Наличие близких отношений с отцом формирует у малышек необходимое для их нормального развития чувство защищенности от всего, что может таить в себе угрозу: грома, злой собаки, задиристого соседского мальчишки...

Отсутствие отцовской любви и поддержки (как и материнской) неизменно приводит к развитию комплексов и психологической неудовлетворенности. Приведу отрывок из одной книги по психологии: «Те из наших пациентов, которые росли без отца или без старшего мужчины, рассказывают (разными словами и в разных выраже-

ниях) о чувстве, которое одни называли завистью, другие – тоской, третьи – обездоленностью, а кто-то никак не называл, а рассказывал приблизительно так: „Когда Генка при встрече снова начинал хвастаться: «А мне папа конфет привез и еще ружье купит!» – я либо поворачивался и уходил, либо лез драться. Помню, не любил видеть Генку рядом с его отцом. А позднее не хотел заходить домой к тем, у кого есть отец. А вот был у нас пастух – дед Андрей – жил один на краю деревни. К нему я ходил часто, но только один, без ребятишек...».

Многие дети из тех, у кого не было близкого старшего мужчины, в подростковом периоде обрастали острыми шипами преувеличенной склонности к самозащите без необходимости в ней. Обнаруживалась болезненная значимость защиты у всех, кто не получил ее в должной степени в раннем возрасте.

И подростку отец тоже нужен как старший друг. Но уже не убежище, а скорее прибежище, источник самоуважения. До сих пор наши представления о функции старшего мужчины в жизни подростка удручающе неверны, примитивны: «Нужен страх наказания...», «Дать бы ремня, да некому...» И сегодня мы подменяем уважение страхом!

Страх в какой-то мере может сдерживать некоторые побуждения. Но на страхе ничего хорошего вырасти не может! Уважение – вот единственно благодатная почва, необходимое условие положительного влияния старшего на подростка, проводник его силы. И это уважение можно вызвать, заслужить, но невозможно выпросить, бесполезно требовать, вменять в обязанность. Заставить уважать силой тоже нельзя. Насилием уважение уничтожается. Мы ведь хотим, чтобы наши дети обладали чувством человеческого достоинства. Значит, мужчина обязан чаще смотреться в психологическое и нравственное зеркало: смогут ли дети уважать его? Что возьмут от него? Захочет ли его сын быть похожим на него?

Одной из примет нашего времени давно стало преобладание женщин

во всех сферах деятельности, активно формирующую личность. Порой женщина просто поставлена перед необходимостью обходиться без мужчины и, безусловно, способна научить детей решительности, благородству и мужеству. Но быть мужчиной она все-таки не может. Доказано, что даже непродолжительное отсутствие отца ведет к тому, что у детей (особенно у мальчиков) начинают развиваться трусость, замкнутость, обособленность, упрямство, агрессивность. Если отцы не будут восполнять дефицит своего влияния в семейных отношениях, воспитание детей окажется ущербным.

Какой бы достойной ни была его мать, мальчик может идентифицировать себя только с мужчиной. Наблюдая за старшими мальчиками и знакомыми взрослыми, он безошибочно выбирает жесты, движения и манеры, присущие мужчинам. И в первую очередь копирует своего отца. Причем не только образ его жизни, но и мировоззрение. Если отец внимателен и нежен со своей женой, то сын, женившись, будет именно так относиться и к своей избраннице. Когда отец отстраняется от домашней работы, сын с большой долей вероятности перенимает его привычки. Силу, надежность, предприимчивость и крепость духа мальчики тоже весьма успешно воспринимают от отцов. Кстати, известный детский психолог Бенджамин Спок считает, что если отец всегда нетерпелив и раздражи-

телен по отношению к ребенку, сын будет испытывать неловкость не только в его обществе, но и среди других мужчин и мальчиков. Такой ребенок скорее всего потянется к матери и воспримет ее манеры и интересы.

Мальчику необходим душевный контакт с женщиной, причем постоянно. Если отец хочет, чтобы его ребенок вырос настоящим мужчиной, он должен с удовольствием проводить с ним время, проявлять к нему понимание, доверие и уважение; более того, у отца с сыном должны быть общие занятия и свои маленькие секреты.

Однако девочки не меньше нуждаются в отцовской заботе. В отличие от сына, дочь обычно не подражает отцу, но его одобрение придает ей уверенность в себе. Отец может похвалить красивое платье или прическу дочери, показывать, что ценит ее мнение, интересоваться ее делами, иногда даже советоваться с ней о своих. С каждым годом узнавая своего отца все больше и больше, девочка готовится к отношениям с другими мужчинами. По мнению психологов, юноши, с которыми она будет дружить, мужчина, которого она полюбит, и даже ее супружеская жизнь во многом определяются теми отношениями, которые сложились у нее с отцом.

К сожалению, сегодня множество мужчин называет себя отцами, хотя в реальности ими никогда не являлись. Ведь настоящее отцовство – это гораздо больше, чем просто рождение

и материальное обеспечение детей. Это – ответственность и справедливость, любовь к детям и посвященность своей семье. Кстати, согласно Библии, именно мужчина несет ответственность перед Богом за все, что происходит с его семьей.

Вот несколько ключевых пунктов, на которых базируется истинное отцовство.

- 1. Участие.** Отец проводит время с детьми, помогает в решении их проблем, жертвует ради детей своими интересами.
- 2. Постоянство.** Это эмоциональная выдержка, выполнение своих обещаний (отец должен «держаться свое слово»), неизменность.
- 3. Осведомленность.** Отец знает, что происходит в жизни его детей, о чем они думают, что чувствуют.
- 4. Забота,** выражающаяся в утешении, одобрении и поддержке.

Если, просмотрев весь этот список, вы обнаружили пробелы в своих отношениях с детьми, еще не все потеряно. Каждому, кто стремится стать настоящим отцом, всегда готов помочь Тот, «от Которого именуется всякое отечество на небесах и на земле» (Еф. 3:15).

Евгения Чернова



ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕПЕРЕДАЧ УГНЕТАЕТ ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И ЗАТРУДНЯЕТ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ

Для того чтобы мозг полноценно анализировать информацию и развиваться, ему требуется определенное время. Процесс анализа осуществляется оптимально, когда информация поступает дозированно.

Читая книгу, рисуя или занимаясь другим полезным делом, ребенок может остановиться, сконцентрироваться и задуматься над полученной информацией. В этом случае его мыслительные способности будут развиваться лучше.

Быстрая смена кадров, которая характерна для большинства телепередач и фильмов, препятствует нормальному процессу мышления. Мозг за короткое время получает огромное количество информации, при этом восприятие притупляется, постепенно он становится пассивным и бездеятельным. Этот важный принцип работы нашего мозга подтвердило недавнее исследование сотрудников Университета Тохоку в Японии.



Ученые обследовали 276 детей и подростков в возрасте от 5 до 18 лет. Выяснилось, что чем больше дети смотрели телевизор, тем более значительные изменения происходили в их мозге. Особенно заметными они были у смотрящих телевизор более четырех часов подряд. С помощью МРТ-сканирования было зафиксировано, что у таких детей увеличивался объем серого вещества во фронтальной части мозга. По мнению ученых, этот

факт указывает на низкий показатель вербального интеллекта.

Вербальный интеллект – это способность анализировать речь, понимать и запоминать смысл слов. Детям, у которых фронтальная кора отличается большими размерами, тяжелее понять значение слов, они, как правило, владеют меньшим словарным запасом. Для того чтобы мозг развивался нормально, эта зона с возрастом должна постепенно уменьшаться в объеме.

Ранее эксперты обнаружили, что у детей с высоким уровнем интеллекта фронтальная кора мозга истончена. Ученые сделали важный вывод: просмотр телевизора в течение продолжительного времени не требует от мозга мыслительной нагрузки, и это тормозит интеллектуальное развитие ребенка.

Источник: Хацинский А. *Секреты здоровья и долголетия*. – К.: Джерело життя, 2017. – 720 с. – С. 483-484.



НАРУШЕНИЯ СНА: В ПОИСКАХ СПОКОЙНОЙ НОЧИ

Не так много людей спят действительно СПОКОЙНО всю ночь. Многие люди, а именно около 40% населения планеты, имеют разного рода нарушения сна, причем не всегда это бессонница. Чем же отличается бессонница от других нарушений сна? Что может помочь спать лучше?

В случае бессонницы у человека наблюдаются хронические проблемы с засыпанием, продолжительностью сна или раннее просыпание. Так, бессонницей страдают около 6-10% взрослых, что является весьма внушительной цифрой. Человек, страдающий этим расстройством сна, предъявляет такие жалобы в течение месяцев, а иногда даже лет. В связи с постоянным недосыпанием у него отмечается спад продуктивности днем. Как правило, продуктивность возрастает, если ему обеспечить возможность хорошо выспаться.

У большинства людей проблемы со сном иного порядка. Когда они говорят, что плохо спят, зачастую это проблемы, ими же созданные. Например, человек работает на трех работах, и на сон у него остается 3-4 часа. Если бы он поменял график работы и отдыха, то проблемы исчезли бы сами собой. Или человек пьет 5-6 чашек кофе в день и таким образом настолько перевозбуждает нервную систему, что она не может затормозить активность большую часть ночи.

Низкая физическая активность также способствует бессоннице. Однако бывают случаи нарушения сна, связанные с повышенной тревожностью человека, что ликвидировать тяжелее, чем просто перестать пить кофе, изменить график работы или пойти в спортзал, хотя добиться нормального сна нужно в любом случае, ведь ночной сон – это время восстановления, «ремонта» организма.

МЕНЯЕТСЯ ЛИ СОН С ВОЗРАСТОМ?

Большинство исследований по-

казали, что с возрастом люди спят меньше. У них меньше REM-сон (фаза быстрого движения глаз, когда мы видим сны). Они чаще просыпаются, сон менее глубокий и зачастую фрагментированный (то засыпают, то просыпаются много раз за ночь). Но большинство негативных изменений сна происходят намного раньше, чем в старческом возрасте, как мы привыкли думать. В большинстве случаев они возникают в возрасте от 20 до 60 лет.

Однако в мире достаточно много людей, которые и в возрасте старше 60 лет вплоть до 100 лет имеют отличный сон. Как правило, это люди с лучшими показателями здоровья, чаще всего ведущие здоровый образ жизни, а также имеющие крепкие социальные связи.

ЛЕЧЕНИЕ ИЛИ ПУСТЫШКА?

Большинство средств, которые предлагают производители для улучшения сна, содержат только два вещества: дифенгидрамин (димедрол) и доксиламин. Оба являются антигистаминными веществами. Антигистаминные препараты обычно назначают при аллергии и отечности слизистых оболочек. Одним из побочных эффектов этих медикаментов является сонливость. Но помогают ли они человеку хорошо выспаться? Как оказалось, они могут помочь только в случае временного нарушения сна, но для лечения бессонницы абсолютно бесполезны. Нет доказательств того, что они помогают при ежедневном использовании. К тому же их небезопасно принимать постоянно.

Самыми значительными побочными эффектами являются: заторможенность, затуманенность мышления, шаткость при ходьбе, что особенно мешает людям старшего возраста, а также такие тревожащие экстренной помощи осложнения, как острая задержка мочи, повышение внутриглазного давления, агранулоцитоз. Американское гериатрическое общество не рекомендует людям старшего

возраста принимать данные препараты именно в связи с этими побочными действиями.

Кроме того, побочные эффекты могут выражаться сухостью во рту, запорами, неполным опорожнением мочевого пузыря. В 2015 г. специалисты Вашингтонского университета опубликовали следующую информацию. Было обнаружено, что эти вещества увеличивают риск развития деменции и болезни Альцгеймера у людей, принимающих безрецептурные средства для улучшения сна в течение длительного времени. Поэтому безопаснее будет проявлять осторожность в отношении приема таких средств. Да и вообще существует очень мало свидетельств того, что они хоть как-то улучшают сон, и эти данные получены в результате всего нескольких небольших исследований.

Достаточно популярен среди плохо спящих людей мелатонин. Однако его эффективность также не доказана однозначно. Хотя его прием может быть полезен в случае нарушения циркадных ритмов, например, при смене часовых поясов во время путешествий, при так называемом джет-лере (англ. jet lag). Напомним, что циркадные ритмы – это что-то вроде внутренних биологических часов, которые подсказывают вам, когда нужно ложиться спать, а когда вставать.

Мелатонин является производным шишковидной железы головного мозга. Когда мы днем видим свет, информация об этом через зрительный нерв попадает в зрительные центры мозга, анализируется в коре и передается в шишковидную железу, и она в ответ на это перестает вырабатывать мелатонин. Когда же наступают сумерки и становится темно, она активизируется и производит мелатонин, причем произведет она его тем больше, чем больше вы были на свету днем. Особенно помогает выработке мелатонина ранний утренний свет и созерцание голубого утреннего неба.

Мелатонин не погружает вас в сон, однако готовит организм ко сну. Если

вы принимаете мелатонин в нужное время – вечером перед сном, то это может перенастроить ваши циркадные ритмы и поможет вам уснуть.

Однако с такими препаратами нужно быть осторожными. Много лет назад ученые обнаружили, что контроль качества медикаментов, продающихся без рецепта, к которым относится и мелатонин, оставляет желать лучшего. К примеру, когда на баночке со средством написано 2 мг, это не означает, что 2 мг содержится в каждой таблетке, это все таблетки вместе содержат 2 мг мелатонина. Эффект от однократного приема препарата можно ожидать, если вы приняли 2-3 мг мелатонина. При передозировке мелатонина может развиваться депрессия.

ЧТО НАСЧЕТ ВАЛЕРЬЯНКИ?

К сожалению, с научной точки зрения нельзя сказать, что она помогает всем и ее действие в 100% случаев эффективно, хотя именно за нее в первую очередь хватаются люди, имеющие трудности с засыпанием. Исследования, проведенные Вашингтонским университетом, показали, что люди, принимающие валерьянку, спят не лучше, чем принимающие плацебо. Скорее всего, ее принимают те, кто верит, что она им помогает. Эффект плацебо тоже достаточно хороший, если верить в то, что это поможет вам уснуть. Если человек считает, что валерьянка ему помогает, он может пить ее, хуже не будет. Но нужно помнить: ежедневно принимать настойку валерианы рекомендуется не дольше 10 дней, а затем сделать перерыв на 2 недели. Это же касается мелатонина или любого другого безопасного БАДа для улучшения сна.

L-ТИАНИН

В некоторых исследованиях показано, что L-тианин увеличивал активность альфа-волн в мозге, что помогло мозгу расслабиться и отключиться. Однако эта аминокислота, добытая из листьев чая, не показала никакой эффективности в других исследованиях. У людей, принимающих ее, не отмечается постоянства в ощущении релаксации или умиротворения после приема L-тианина.



ТРАВЫ

В единственном когда-либо проведенном контролируемом исследовании ромашка, к сожалению, не

показала большей эффективности, чем плацебо в качестве средства, улучшающего сон. Люди, которые принимали отвар пассифлоры, не спали дольше и не просыпались реже, чем те, кто принимал плацебо. Относительно Melissa не было проведено никаких контролируемых исследований. При этом нужно отметить, что травы, по крайней мере, не вредят, если, конечно, у вас нет на них аллергии.



МАГНИЙ

Некоторые исследования с участием животных показали, что дефицит магния приводит к нарушениям сна. Это не означает, что вы должны принимать магний, если у вас имеются таковые. В двух небольших исследованиях участникам преклонного возраста давали 240-730 мг магния в сутки на протяжении 3-8 недель. В результате их сон увеличился на несколько минут, стал немного глубже или они стали немного быстрее засыпать, чем участники второй группы, принимавшие плацебо. Но в более крупном исследовании с участием 100 взрослых прием 320 мг магния в течение 7 недель не принес положительных результатов.

Пока непонятно, поможет ли дополнительный прием магния вам уснуть. В любом случае, не увлекайтесь им: если вы будете принимать более 350 мг магния в день в виде добавок, то у вас может возникнуть диарея или тошнота.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Золотым стандартом в лечении бессонницы является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). В отличие от многих поведенческих программ по снижению веса и борьбе с алкоголизмом, КПТ воздействует на внутреннюю потребность организма в сне и на циркадные ритмы. Она учит поведению, которое помогает максимально задействовать биологические стимулы с целью нормализации сна, в этом и состоит причина столь высокой эффективности КПТ.

Одним из двух основных компонентов является контроль и коррекция стимулов, приходящих извне. Это включает в себя организацию спальни комнаты и всего, что связано со сном, таким образом, чтобы оно способствовало скорейшему засыпанию и наилучшему сну. Комната должна быть затемненной, тихой, не жаркой, хорошо проветренной, а постель – удобной. Очень важно восстановить также часто утрачиваемую ассоциацию кровати со сном. К примеру, ложиться в кровать только для сна; вставать с постели, когда не можешь спать; несмотря на время, не

принимать в постели пищу; не читать и не смотреть телевизор, лежа в ней.

Второе важное правило – ограничение времени, проводимого в постели. Люди, страдающие бессонницей, часто пытаются наверстать «недоспанные» часы, проводя много времени в постели. Но это не помогает высыпаться. Для того чтобы иметь эффективный сон, вы должны оставаться в постели столько, сколько вы спите.

Специалисты по КПТ также обучают гигиене сна. Иногда они рекомендуют техники для расслабления, учат, как справляться с тревожностью и неправильными представлениями о сне.

Очень часто людям не дает уснуть тревожность. Они используют кровать как место для обдумывания всех событий, произошедших за день. Есть приемы, помогающие остановить это блуждание мыслей и таким образом помочь человеку отключиться и уснуть.

Среди приемов релаксации можно выделить глубокое дыхание. Секрет данных упражнений заключается в переключении сознания с тревожных мыслей на отслеживание процесса дыхания. Мы не можем концентрировать внимание на двух вещах одновременно. Кроме того, глубокое дыхание запускает физиологический процесс переключения нервной системы с режима активности в режим успокоения и расслабления. В этом нет никакой мистики. Вы можете применять этот прием перед сном или если вдруг проснулись среди ночи, а также на работе, когда нервничаете и стараетесь успокоиться.

Как долго необходимо применять КПТ? В среднем, около шести недель. У некоторых людей положительный эффект отмечается уже через 2 недели. Признаком такого является исчезновение фрагментации сна. Фрагментированным можно назвать сон, когда вы ложитесь спать, но сон не приходит, мозг активно работает, и вы засыпаете только минут через 45, затем просыпаетесь посреди ночи и снова не можете уснуть, и это повторяется несколько раз за ночь. Большинство жалоб на бессонницу как раз связаны с трудностью повторного засыпания. На сегодняшний день можно заниматься КПТ как непосредственно с тренером, так и, с не меньшей эффективностью, проходить занятия онлайн.

Существует много вариантов нарушений сна и много причин, приводящих к этому. Но в любом случае нужно добиваться восстановления способности полноценно высыпаться, так как это критически важно для поддержания здоровья мозга, иммунной системы и организма в целом.

По материалам интервью с Майклом Витиелло, профессором психиатрии при Вашингтонском университете, США, для Nutrition Health Letter 2018 г.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- Маринованные огурцы будут вкуснее, если вместо уксуса в маринад добавить сок красной смородины.
- Помидоры можно сохранить до зимы. Для этого осенью нужно отобрать крепкие зеленые плоды, обернуть их бумагой и положить в ящик, выстеленный соломой. Хранить при температуре от +1 до +13 градусов в затемненном сухом месте.
- Зеленый салат можно освежить, подержав его несколько минут в теплой воде.
- Блюда из овощей лучше всего запекать в духовом шкафу или варить на пару, не снимая кожуры.
- Запах лука можно удалить с металлических столовых приборов, протерев их сухой столовой солью.
- Чтобы горох быстро разварился, его следует промыть до прозрачной воды. Затем поместить в кастрюлю и из расчета на 1 стакан промытого гороха добавить 1,5 стакана горячей воды, варить на слабом огне. Если вода выкипает, то следует добавлять холодную воду небольшими порциями.
- Мед со слабым ароматом карамели считается плохого качества. Зрелый мед высокого качества должен иметь густую консистенцию. Если же продукт жидкой консистенции, то это означает, что мед незрелый и содержит большое количество воды.



РЕЦЕПТЫ

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 8-12 шт. сладкого болгарского перца
- 1,5 стакана длинного белого или бурого риса
- 1 стакан воды
- 2 стакана томатного сока
- 5 шт. средних томатов
- 8 ст. л. растительного масла
- 2 мелкие луковицы
- 1 морковь
- 1 корень петрушки (желательно)
- 1 стакан вареных грибов
- 1 стакан соевого фарша
- зелень петрушки, укропа,
- сельдерея
- соль по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перец помыть, срезать верхушки и вынуть семена. Лук нарезать кубиками и вместе с тертой морковью потушить в собственном соку до испарения жидкости. Влить масло, добавить тертый корень петрушки, нарезанные кубиками помидоры и тушить, не допуская подгорания. Добавить рис, постоянно помешивать до тех пор, пока он не начнет набухать, снять с огня. Положить зелень, соль и добавить соевый фарш. Грибы пропустить через мясорубку или мелко нарезать, добавить в фарш. Наполнить стручки перца фаршем. Уложить в неглубокую кастрюлю. Развести томатный сок равным количеством воды или соевой сметаной. Залить перец и тушить 40 минут от момента закипания. По желанию кастрюлю с перцем можно укутать в плотную бумагу, затем – в полотенце и дать постоять 3-5 часов. Подавать перец горячим, полив соусом, в котором он тушился, или соевой сметаной.

БУЛОЧКИ С МАКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тесто:

- 370 мл теплой воды
- 30 г дрожжей
- 100 г сахара
- 125 мл нерафинированного растительного масла
- ½ ст. л. соли
- 650 г муки 1 сорта
- 3 ст. л. пшеничных отрубей

Начинка:

- 200 г сухого мака
- 150 г изюма
- 100 г орехов
- 50 г сахара



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мак перемолоть в кофемолке и запарить кипятком. Остудить. Добавить промытый изюм, орехи и сахар, по желанию – немного натуральной ванили. Развести дрожжи в воде. Сделать опару, добавив 2 ст. л. сахара и 3 ст. л. муки. Дать постоять 30 минут. Затем добавить соль, масло, муку и отруби. Замесить мягкое тесто. Оставить еще на 30 минут. Затем разделить тесто на 20 равных частей. Раскатать каждую и на центр положить по 1 ст. л. начинки. Защипнуть края, уложить на посыпанный отрубями или смазанный растительным маслом противень. Дать постоять 10 минут. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке до золотистого цвета.

ВИНОГРАД

– УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЦЕ И УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ

Виноград – второй самый выращиваемый в мире фрукт после апельсина. К сожалению, только небольшой процент урожая съедается в качестве фрукта; большая часть предназначена для производства алкогольных напитков, особенно вина.



СВОЙСТВА И ПОКАЗАНИЯ:

Два типа питательных веществ выделяются в составе винограда: сахара и комплекс витаминов В. Также виноград содержит мало белков и жиров. Однако даже при малом количестве белков в них есть все необходимые аминокислоты. Минералы присутствуют в умеренных количествах. Следующие элементы, входящие в состав винограда, заслуживают особого упоминания:

- Сахара содержатся в различных долях от 15% до 30%. Два самых обильных сахара в составе винограда – глюкоза и сахароза. С точки зрения химии это моносахариды, или про-

стые сахара, способные напрямую попадать в кровь.

- Витамины: виноград – один из богатейших витаминов В6 фрукт (0,11 мг 100 г). Количество витаминов В1, В2 и В3 (ниацина) в винограде также выше, чем у большинства свежих фруктов. Все эти витамины отвечают помимо всего остального за усвоение сахаров. Они облегчают их химическое сгорание в клетках для выработки энергии. Виноград содержит также существенное количество провитамина А, витамина С и Е.

- Минералы: Калий и железо – минералы, которых содержится больше всего в винограде, хотя в нем есть также кальций, фосфор и медь.

- Клетчатка: Виноград содержит примерно 1% растворимых растительных пищевых волокон (пектин) – существенное количество для свежего фрукта.

- Непитательные вещества: Виноград содержит фитохимическими элементами которые активно используются для различных функций организма.

Органические кислоты: эти кислоты оказывают парадоксальный эффект на кровь, ощелачивая ее. Ощелачивание крови и мочи облегчает удаление отходов обмена веществ,

по большей части кислотных, таких как мочевая кислота.

Флавоноиды: флавоноиды препятствуют формированию тромбов в артериях и действуют как мощные антиоксиданты.

Ресвератрол: препятствуют прогрессированию артеросклероза и являются мощным антиканцерогеном.

Антоцианидины: это мощные антиоксиданты, которые могут предотвратить заболевания коронарных сосудов сердца.

Обобщенно можно сказать, что виноград обеспечивает энергией клетки и способствует здоровью артерий, в особенности тех, что питают сердце. Виноград также является слабительным, противотоксичным мочегонным, противоанемическим и противоопухолевым средством. Основные медицинские показания к употреблению винограда таковы: общие заболевания сердечно-сосудистой системы и заболевания коронарных артерий. Как показали исследования, виноград и виноградный сок расширяют артерий, улучшают кровообращение, препятствуют формированию тромбов и накоплению холестерина на стенках артерий. Можно ли ожидать большего от продукта, защищающего сердце и кровеносную систему?

Из книги Джорджа Памплона-Роджер «Здоровая пища»

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ

ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ „SPERANȚA” ИЗ СЭРАТА НОУЭ



ИНТЕРВЬЮ С ФЛОРЕНЦИЕМ ТАНАСКОВЫМ

— **Добрый день. Представьтесь, пожалуйста!**

— Меня зовут Флоренций Танасков, а приехал я из Галац, из города Румынской Молдавии, расположенного на противоположной стороне реки Прут.

— **Что побудило Вас приехать в наш санаторий?**

Решился я приехать в санаторий «Сперанца» по настоятельным рекомендациям семьи родственников и друзей, проживающих в Кагуле. Естественно, они были в этом Центре Здоровья, и я увидел перемены к лучшему на их лицах и в их отношении к здоровому образу жизни.

— **А Вам что более всего понравилось здесь?**

— Для себя лично я открыл, что этот санаторий отличается от других, находящихся в стране, так и от санаториев, расположенных за ее пределами. Душевная теплота, по-моему, – главный отличительный признак этого медицинского Центра. Постоянно поддерживается образцовая чистота. Это то, чего я бы пожелал санитарным учреждениям в любом государстве. Вегетарианская диета – на самом высоком уровне.

— **Что Вы можете сказать о**

проводимых процедурах и о медперсонале?

— Медперсонал – вежливый, всегда с улыбкой на лице; нет неохотности в «подарках». Процедуры начинаются вовремя, проводятся «на совесть», реакции пациентов принимаются во внимание. Никто не работает спустя рукава. Все проводится под наблюдением врача. Есть возможность присутствовать на медицинских семинарах, на которых представляется содержательный материал, но в доступной для восприятия форме. Кроме того, я полюбил вечернее чаепитие в 18.00, а также уроки психолога, которые проводит капеллан Центра. Не стану перечислять весь персонал, но все вместе они содействуют физическому и психическому благополучию пациентов и заслуживают нашу похвалу.

— **Что бы Вы порекомендовали другим?**

Если у Вас есть проблемы со здоровьем, или даже если – нет, Вы обязательно должны пережить чудесный опыт посещения этого места. Вы уедете отсюда другим человеком, в лучшем состоянии. Более того, Вы совершите кардинальные изменения в своей жизни, обнаружите, что можно жить лучше, дольше, стать здоровым, а самое главное, – приобретете надежду и захотите вернуться вновь в центр «Сперанца».

— **Собираетесь ли Вы вновь**

посетить этот санаторий?

Первый раз я приехал сюда в 2017 году; тогда я открыл для себя многое, чему не придавал значения раньше, но что очень важно в жизни. Теперь, в 2018 году, я пополнил свои знания и опыт, приобретенные в прошлый раз. Также я заметил улучшения в работе Центра, новую аппаратуру, новые процедуры, медицинские семинары дополнены последними исследованиями и открытиями в области медицины, а вечерний чай разнообразил свои темы. Конечно же, мне не терпится вернуться сюда вновь.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПЕТРА АВАСИЛОАИЕ, Г. КИШИНЕВ

Я приехал в санаторий «Сперанца» с надеждой лечиться по новому методу. После этого курса лечения я чувствую себя намного лучше, и показатели здоровья приблизились к норме. Процедуры, предписанные врачом, проводятся хорошо обученными и вежливыми терапевтами под Божьим водительством.

Лечение природными средствами, на мой взгляд, – это новый подход в нашей стране. Мне он кажется верным и перспективным. Я уже успел порекомендовать своим знакомым этот Центр. Эти методы лечения, кстати, используются и в Хергелии, Румыния.

После зимних праздников я вернусь сюда вместе с семьей для лечения.

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:

2 сентября – 13 сентября
16 сентября – 27 сентября
30 сентября – 11 октября
14 октября – 25 октября
28 октября – 8 ноября
11 ноября – 22 ноября

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

Главный редактор: Скурту Анна
Дизайн: Лилия Молдовану
Печать: Издательство “Tipografia
Centrală”
Тираж: 25000 экз.

Адрес редакции: «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: