

ПЯТАЯ
ЗАПОВЕДЬ

2

АДВОКАТ
ИЛИ
ПРОКУРОР?

4

ТЫ –
НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ

5

ISSN 1857-4378

4/2019

СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ

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



8

«НЕПРЕ-
СТАННАЯ
КАПЕЛЬ»

10

ПСИХОЛОГИ-
ЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА
К ШКОЛЕ



ПЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ

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

Начиная изучение Божьего Закона, мы рассуждали об одной его важной особенности: Десять Заповедей являются корнем семьи, идеалом для каждого ее члена, а также основой благополучия и развития всего общества. Заповеди Божьи – это четкое и ясное откровение воли Бога, воплощение Его Божественной Сущности, выражение Его премудрости и любви; это правила, благодаря которым поддерживаются порядок и дисциплина как на Небе, так и на Земле. Мы также говорили о том, что каждая из заповедей Десятилетия весьма обширна и применима ко всем сферам человеческой жизни. Заповеди регулируют наши отношения с ближними; соблюдая заповеди, мы выражаем свою любовь к Богу.

Пять из Десяти Заповедей Божьего Закона прямо или косвенно имеют отношение к семье. Это – вторая заповедь (Исх. 20:4-6), четвертая (ст. 8-11), пятая (ст. 12), седьмая (ст. 14) и десятая (ст. 17) заповеди.

Пятая заповедь Божьего Закона предписывает детям почитать и любить родителей. Отношения в семье между детьми и родителями – это прообраз отношений между человеком и Богом.

Что произойдет, если мы будем почитать своих родителей? Священное Писание говорит, что продлятся наши дни на Земле (см. также Втор. 5:16). Почитать Бога (см. Мал. 1:6) и оказывать почтение родителям чрезвычайно важно. Эти два действия взаимосвязаны и приводят к одинаковому результату – обильным благословениям.

С тем, что предписывает пятая заповедь, – «почитай отца и мать», – соглашаются и верующие, и неверующие. Все религии мира учат оказывать должное почтение родителям. Принципы уважения к родителям и заботы об их нуждах прописаны во всех конституциях мира.

Размышляя о пятой заповеди, которая предписывает детям почитать своих родителей, вы можете спросить:

почему эта заповедь ничего не говорит об обязанности родителей любить своих детей и заботиться о них? На первый взгляд кажется, что предписание, данное в ней, однобоко. Но это не так. В пятой заповеди заложен очень глубокий смысл.

Во-первых, в каждое сотворенное живое существо – зверей, рыб, птиц, насекомых, пресмыкающихся – Творец вложил чувство любви и стремление заботиться о своем потомстве (Еккл. 3:11). Если животные делают это, руководствуясь своим инстинктом, то человек проявляет любовь к своим детям и заботится о них, руководствуясь разумом и чувствами (Ис. 49:18).



Отношения в семье между детьми и родителями – это прообраз отношений между человеком и Богом.

Во-вторых, Бог очень мудро устроил семью. В каждой семье есть представители как минимум трех поколений. Первое поколение – дедушки и бабушки. Второе – папа и мама; третьи – дети и внуки. Дети наблюдают за тем, как папа и мама проявляют уважение к дедушкам и бабушкам, как заботятся о них, и учатся у родителей послушанию, уважению и почтению к старшим, к папе и маме. Своим личным примером родители учат детей послушанию и уважению к другим, и одновременно прививают им навыки послушания Богу.

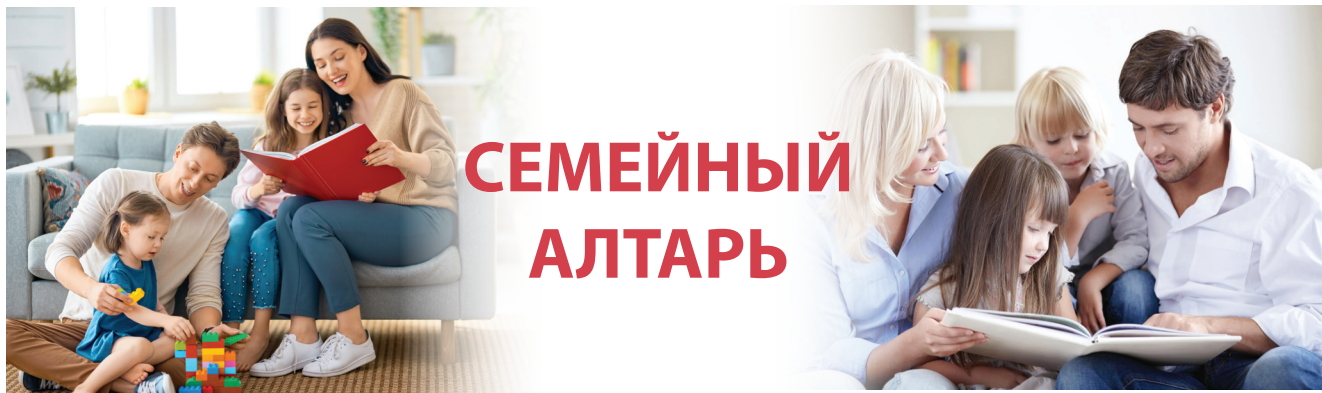
Пятая заповедь Божьего Закона касается и детей, и родителей всех возрастов. Ведь каждый из нас чей-то сын или чья-то дочь; многие из нас – отцы и матери. Мы часто упускаем из виду тот факт, что родители и дети тесно связаны друг с другом и имеют определенные права и обязанности. Мы забываем, что права и обязанности как родителей, так и детей определил Сам Творец семьи. Он прописал их в Своем Законе, как условие счастья (см. Ис. 48:18).

Парадокс заключается в том, что каждый желает, чтобы его семья была счастливой, но не каждый хочет исполнять свои обязанности и соблюдать условия, от которых это счастье зависит. Вот почему все счастливые семьи счастливы одинаково, а каждая несчастная семья несчастна по-своему.

Библия учит, что семейные узы – самые тесные и нежные из всех, какие только есть на Земле. Они святы. Таков замысел Творца семьи. Назначение семьи – быть благословением для каждого ее члена и для общества в целом. В книге Притчей записан такой совет: «Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Притч. 4:23). Если источником жизни человека является разум, который нужно беречь, то источником жизни общества является семья. Общество состоит из семейств, которые нужно хранить «больше всего хранимого». Ведь жизненным опытом доказано: какова сегодня семья, такими завтра будут общество, государство и церковь. Их будущее непосредственно зависит от образа жизни и морали подрастающего поколения, которое воспитывается в семье.

Иисус пришел на Землю, чтобы искупить наши семьи. По Его замыслу, христианская семья должна быть уголком рая на Земле. Как достичь этого высокого стандарта? Как сохранить счастье семьи?

Владимир Алексеенко



СЕМЕЙНЫЙ АЛТАРЬ

После грехопадения Адам и Ева были вынуждены покинуть Эдемский сад. О прежней жизни в раю теперь им напоминали два установления, которые остались неизменными, – семья и суббота. Творец подарил их Адаму и Еве до грехопадения. Эти установления – вечны. Против них сатана ведет ожесточенную войну.

Сатана тщательно разработал план нападения на семью с целью окончательного ее разрушения. Человечество уже не раз переживало поэтапную деградацию семьи.

Сатане хорошо известно, какое влияние на общество оказывает крепкая христианская семья. Он хорошо знает Священное Писание – лучше, чем многие из нас. Враг проникает в планы Божьи, открытые в Библии. Он знает, что христианская семья должна быть уголком рая на Земле, что в ней формируется характер как детей, так и родителей по образу и подобию Божьему. Он знает, что именно в семье происходит становление духовного опыта молодежи, формируется тот духовный стержень, который поможет юношам и девушкам идти по пути Божьей правды. Сатана осознает, что Заповеди Божьи являются основанием семьи, а их соблюдение – главное условие ее счастья. Врагу известно, что хорошо организованная и дисциплинированная христианская семья говорит в пользу христианства гораздо больше, чем все проповеди на земле.

Зная все это, враг Божий направил на последнее поколение, ослабленное физически и духовно, всю свою злобу и коварство. Он использует против наших детей весь арсенал искушений, придуманных им и испытанных на протяжении минувших тысячелетий. Христос предвидел опасности последних дней, среди которых придется жить Его последователям, и предупредил нас о них: «И, по причине умножения беззакония, во многих охладеет любовь» (Мф. 24:12).

Секуляризация – один из самых опасных процессов в жизни общества. Под его влиянием в христианском обществе постепенно размываются границы между святым и несвятым, между чистым и нечистым, между тем, что можно и нельзя, между грехом и праведностью. Христиане начинают вести мирской образ жизни. Послушание Богу постепенно вытесняется вседозволенностью, легкомыслием и безраз-

личием к духовным вопросам. Человек верит в существование Бога, а делает то, что хочет.

Мы, христиане, живем во время, которое Христос сравнил с днями Ноя и Лота (Лк. 17:26-30), когда «всякая плоть извратила путь свой» и земля «наполнилась злодеяниями», когда «помысления сердца человеческого» были «злом от юности его» (см. Быт. 6:5, 12; 8:21).

Но вместе с тем Библия говорит, что в дни перед потопом, среди всеобщего морального растления и полного отвержения Божьих истин, семья Ноя оставалась хранилищем Божьих Заповедей. И эта благочестивая семья спаслась в ковчеге от губительных вод потопа.

Перед нами, отцами и матерями, молодыми и пожилыми, перед всеми, кто ожидает Христа, грядущего в славе на облаках, стоит вопрос: как уберечь себя и свою семью от разлагающего влияния секулярного мира? Что помогло Ною и другим верным Богу людям защитить свои семьи от духовного растления? Что поможет нашим семьям, живущим в последние дни земной истории?

Родители должны содействовать становлению духовного опыта ребенка, который будет проявляться в его способностях и впоследствии поможет ему принимать верные решения. Они должны учить ребенка отличать правду от лжи и прививать ему любовь к Богу и Его Слову.

Итак, семейный алтарь, или семейное богослужение, во время которого члены семьи читают Священное Писание, прославляют имя Божье в песнопениях и молятся вместе, защищает семью от разлагающего влияния мирской среды.

И в семье, и в Церкви с помощью Божьего Слова Святой Дух обучает детей Божьих тому, как правильно поклоняться Богу и как строить взаимоотношения друг с другом. Само слово «алтарь» означает место, на котором в ветхозаветные времена приносились разного рода жертвы; в наше время «алтарь» – это место богослужения, место, откуда звучит проповедь Слова Божьего. Семейный алтарь – это святилище семьи. Это утренние и вечерние семейные богослужения, которые обычно состоят из трех частей: пения (если есть такая возможность), чтения Библии и молитвы. Продолжительность семейного богослужения

определяют родители в зависимости от обстоятельств. Если в семье есть маленькие дети, то продолжительность богослужения определяется их возрастом.

Почему членам наших семей так важно собираться вместе у семейного алтаря? На то есть пять основных причин.

○ Благодаря семейным богослужениям каждый член семьи приобщается к Божественной мудрости. Читая Священное Писание, семья знакомится с Божьими принципами, лежащими в основе Его законов, и воплощает их в жизнь. Таким образом Слово Божье ограждает семью от пагубного влияния мира.

○ Проводя семейные богослужения, члены семьи сохраняют и укрепляют завет с Господом, который они заключили при крещении; поклонение у семейного алтаря способствует и укреплению брачных уз.

○ Семейные богослужения прославляют Христа, Творца семьи, принесшего Себя в жертву за нее, и возвеличивают Имя Божье.

○ Домашние богослужения дают возможность каждому члену семьи поделиться с другими своим духовным опытом, а также получить ценные советы и наставления.

○ Благодаря совместным утренним и вечерним богослужениям родители и дети проводят больше времени друг с другом. Это дает каждому из них возможность почувствовать себя членами дружной, крепкой и счастливой семьи.

В течение недели мы поклоняемся Богу у семейного алтаря. А в конце недели, в седьмой день – субботу Господню – все дети Божьи, то есть Божья семья, приходят на поклонение Богу в церковь.

Господь устами пророка Исаи говорит, что на обновленной, очищенной от греха Земле будет царить та же атмосфера любви и послушания воле Божьей, что и на Небе. И каждую субботу все спасенные будут собираться «перед лицом» Божьим на поклонение (Ис. 66:22, 23).

Пусть Бог благословит вас и ваши семьи!

АДВОКАТ ИЛИ ПРОКУРОР?

Высшим доказательством великодушия христианина является самообладание.

Э. Уайт



Каждый любитель детективов знает, что кроме преступника, жертвы и хитроумного сыщика в них довольно часто есть еще два героя: прокурор – главный законный представитель обвинения, и адвокат – защитник подсудимого. С точки зрения сурового прокурора, вечер, проведенный за чтением книги, означает всего лишь отсутствие алиби, острый предмет в дамской сумочке легко превращается в орудие преступления, а брошенное когда-то в сердцах «Убить его мало!» раскрывает застарелую ненависть, которая и привела обвиняемого на скамью подсудимых.

Совсем другое дело – адвокат. Он «свято верит» в невиновность подсудимого, а если вина все-таки доказана, старается найти любые извинения и смягчающие обстоятельства.

В наших домах прокуроров и адвокатов гораздо больше, чем во всей системе судопроизводства, поскольку каждый из нас с успехом совмещает в одном лице эти противоположные функции.

Например, муж, придя с работы, оставляет грязные следы на вымытом полу. Какой будет реакция жены? Быть может, она промолчит или скажет об этом с легким упреком. Возможно, подумает: «Бедный, он так устал, что даже не заметил, как наследил». Однако чаще всего оскорбленная супруга разразится обвинительной речью: «Ты совершенно не уважаешь мой труд! Мужчина, который действительно любит свою жену, так никогда не поступит!»

Или наоборот: у жены был очень тяжелый день, поэтому мужа встречает хмурое лицо, и ужин, похоже, будет готов не скоро... Мужчины более сдержанны, и, может быть, разочарованный супруг ничего не скажет. «Она совсем не ценит то, что я делаю для семьи!» – скорее всего, подумает он. – Все они такие, и зачем только я женился...»

К сожалению, мы часто склонны критически толковать поступки окружающих, приписывая другим самые эгоистичные и низменные мотивы.

Но если речь заходит о нас, все волшебным образом меняется. Суровые прокуроры тут же превращаются в снисходительных адвокатов. Теперь уже любой поступок видится нам в самом лучшем свете, а для ошибок находится тысяча извинений. Мы легко

прощаем себя, говоря: «Я хотел как лучше... Так получилось». И обижаемся, когда кто-то посмеет обращаться с нами, как прокурор!

Так мы и идем по жизни, с легкостью меняя черные очки на розовые, и наоборот. Не поздоровался знакомый? Значит, зазнался или затаил зло. Мы же не здороваемся, если задумались или забыли дома очки. Сын-подросток не вымыл за собой посуду? «Лентяй, эгоист! Ты что, мать служанкой считаешь?» – возмущается отец, кладя в раковину грязную тарелку. У него самого есть более важные дела, чем возиться с посудой.



К сожалению, мы часто склонны критически толковать поступки окружающих, приписывая другим самые эгоистичные и низменные мотивы.

В Нагорной проповеди Христос дал универсальное правило: **«Как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними» (Мф. 7:12)**. Любому ясно: если следовать ему, нужно быть для своего ближнего не прокурором, а адвокатом. Иногда у нас это очень хорошо получается. Например, влюбленные (особенно вначале) умеют закрывать глаза на недостатки, а в каждом поступке любимого видят отблеск исключительных душевных качеств. Довольно часто в список «подзащитных» попадают наши дети, родные, друзья, любимые артисты – все те, в отношении кого нам не составляет труда исполнять библейскую заповедь «Люби ближнего твоего, как самого себя».

Однако Иисус призывал распространить действие этой заповеди на каждого человека. Если вы последуете

Его совету и приобретете привычку ставить себя на место другого, вы легко найдете оправдания и для сварливой родственницы, и для трудного соседского подростка. Став более благодушным и уживчивым человеком, вы не только завоеуете симпатию окружающих, но и сэкономите собственные нервы. А какие чудеса «метод адвоката» способен творить в жизни семьи! Если в семье не останется ни одного прокурора, откуда возьмутся длительные, разрушительные и безнадежные конфликты, в которых каждый только и делает, что обвиняет другого и доказывает свою правоту?

Разумеется, это не значит, что конструктивная критика не нужна. Но уж если вы взялись за это нелегкое дело, необходимо соблюдать определенные правила.

Во-первых, нужно быть уверенным, что вы хорошо разбираетесь в ситуации и понимаете чувства другого человека. Во-вторых, отдавать себе отчет в собственных мотивах. Единственно правильное побуждение – желание принести пользу тому, кого вы критикуете, и изменить ситуацию к лучшему. Если же вы хотите просто сорвать на нем зло или, обвиняя, испытываете мстительное, злорадное удовольствие, человек обязательно почувствует это и начнет защищаться, вместо того чтобы принять во внимание ваши слова. Нестандартный совет: критикуйте только тогда, когда вам легче и приятнее было бы промолчать. В-третьих, избегайте обобщений: «Ты всегда...», «Ты никогда...» и особенно «Ты и все твои родственники...»

Иисус не боялся разоблачать человеческие пороки, но при этом Библия называет Его нашим Ходатаем (то есть адвокатом) перед Отцом. Он сошел с Неба и стал человеком, чтобы, побывав на нашем месте, по-настоящему понимать нас. Движимый любовью, Иисус обличал грехи людей, «скорбя об ожесточении сердец их». А тем, кто захотел следовать за Ним, Он открыл, что снисходительность и милосердие принесут пользу не только на Земле, но и в вечности: **«Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете» (Лк. 6:37)**.

Софья Дружинина

ТЫ – НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ

Некотрые ученые-эволюционисты считают, что возраст Земли – 4,5 миллиарда лет. Они полагают, что жизнь зародилась в первичном океане – кипящем «бульоне». Именно там в результате «случайных» химических реакций возникла первая клетка. А за миллиарды лет путем эволюции из первой клетки якобы появился человек...

А теперь давайте на секунду предположим, что возраст Земли – действительно несколько миллиардов лет. И сразу парадокс: за все это время ни ветры, ни дожди, ни солнечная радиация, ни какие-либо другие природные факторы так и не смогли изваять из камня хотя бы нечто отдаленно похожее на лик человеческий! А речь идет всего лишь о камне. Насколько более сложным и уникальным, в отличие от каменной глыбы, является организм человека! Вот только некоторые факты.

МОЗГ

- Человеческий мозг генерирует за день больше электрических импульсов, чем все телефоны мира, вместе взятые.

- В головном мозге человека за одну секунду происходит 100 тыс. химических реакций.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

- В теле взрослого человека около 75 км (!) нервов.

- Сеть нейронов мозга в 1400 раз сложнее всей телефонной сети земного шара, скорость биосигналов в нейронах достигает 7 км/сек.

- Нервная система человека содержит около 10 млрд нейронов и приблизительно в семь раз больше обслуживающих клеток – опорных и питающих. Лишь 1% нервных клеток занят «самостоятельной работой». Они принимают ощущения из внешней среды и командуют мышцами. 99% – это промежуточные нервные клетки, служащие усиленными и передающими станциями.

ЛИЦО

- При одной только улыбке у человека работают 17 мускулов.

- На языке находится около девяти тысяч вкусовых рецепторов.

ВОЛОСЫ

- Среднее количество волос на голове: у блондинов – 140 тыс., у брюнетов – 102 тыс., у шатенов – 109 тыс., у рыжеволосых – 88 тыс. Общее число

волос на теле, кроме головы, – около 20 тыс.

- Волосы растут со скоростью 0,35–0,40 мм в сутки. За день наши волосы удлиняются, если посчитать общий прирост длины, на 30 м. Длина волос на голове, отращиваемых в среднем человеком в течение жизни, – 725 км.

ГЛАЗА

- Глаз способен различать 130 250 чистых цветовых тонов и 5–10 млн смешанных оттенков.

УШИ

- Во внутреннем ухе около 25 тыс. клеток, реагирующих на звук. Диапазон частот, воспринимаемых слухом, лежит между 16 и 20 000 Гц.

- Мы осознаем звук через 35–175 мс после того, как он дошел до уха. Еще 180–500 мс требуется уху на то, чтобы «настроиться» на прием данного звука, достичь наилучшей чувствительности.

НОС

- Площадь обонятельной зоны носа – 5 см². Здесь расположено около миллиона нервных окончаний. Чтобы в нервном обонятельном волокне возник импульс, на его окончание должно попасть приблизительно восемь молекул пахучего вещества. Чтобы возникло ощущение запаха, должно быть задействовано не менее 40 нервных волокон.

КОЖА

- В коже рассеяно 250 тыс. рецепторов холода, 30 тыс. рецепторов тепла, миллион болевых окончаний, полмиллиона рецепторов осязания и три миллиона потовых желез.

- За время жизни кожа человека сменяется приблизительно 1000 раз.

ЛЕГКИЕ

- Поверхность легких – около 100 м². Площадь поверхности человеческих легких приблизительно равна площади теннисного корта.

- Взрослый человек делает около 23 тыс. вдохов (и выдохов) в день.

СЕРДЦЕ И КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

- Общая длина кровеносных сосудов в организме человека – приблизительно 100 000 км.

- У взрослого человека сердце за

день перекачивает около 10 000 литров крови.

- Сердце человека за один год делает 36 800 000 ударов.

ЖЕЛУДОК

- Каждые две недели наш желудок должен заново производить новую внутреннюю оболочку, иначе он сам себя переварит.

ПОД МИКРОСКОПОМ

- Человек состоит из более чем 100 000 000 000 000 000 клеток (ста триллионов).

- Человеческая ДНК содержит около 80 тыс. генов.

И ты до сих пор веришь, что являешься результатом каких-то «случайных» химических реакций и что твой прародитель – некая «амеба»?! А псалмопевец Давид, царь иудейский, восклицал в восторге: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это» (Пс. 138:14).

Ты и я – мы действительно дивно устроены, созданы по образу и подобию Божьему. У нашего организма, как и у всего живого на Земле, есть Автор, Создатель.

То, что ты появился на свет, вовсе не случайность и не ошибка твоих родителей. Ты – замысел Божий. Ты не просто странник на этой Земле! У Бога для твоей жизни есть Его особый удивительный план. И ты имеешь привилегию общения со своим Создателем!

«Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это!» – пел Давид.

А осознаешь ли ты уникальность своего рождения? Чувствуешь ли необходимость в общении с Создателем, Автором твоей жизни?

Бог жаждет общения с тобой: «Сблизься же с Ним – и будешь спокоен; чрез это придет к тебе добро» (Иов 22:21). Две тысячи лет назад Иисус Христос, Сын Божий, пришел с Небес на эту Землю, чтобы примирить грешного человека со Своим Отцом, примирить с Ним и тебя, и меня!

Желаешь ли ты принять Иисуса Христа в свое сердце? Готов ли исповедать Его своим Господом и Спасителем, раскаявшись в своих грехах?

Сделай первый шаг навстречу Богу, прими Его как личного Спасителя.

И лучше сделать это сегодня! Почему? Да разве мы знаем, что с нами может произойти уже завтра?!

ЛЮБОВЬ БОГА К ЧЕЛОВЕКУ



Природа свидетельствует о Божьей любви. Наш Небесный Отец является источником жизни, мудрости и радости. Посмотрите на удивительные и прекрасные произведения природы. Вдумайтесь, как чудесно все предусмотрено для пользы и счастья не только человека, но и всех живых существ. Солнечный свет и дождь, радующие землю, горы, моря и равнины – все говорит нам о любви Творца. Ведь это Он удовлетворяет насущные нужды всех Своих созданий. Замечательно сказал об этом псалмопевец Давид: «Очи всех уповают на Тебя, и Ты даешь им пищу их в свое время. Открываешь руку Твою и насыщаешь все живущее по благоволению» (Пс. 144:15, 16).

Бог создал человека совершенно святым и счастливым, и Земля, сотворенная рукой Творца, была прекрасна; на ней не было заметно ни следов тления, ни тени проклятия. Нарушение Божьего Закона, закона любви, – вот что принесло в мир страдания и смерть. Но и в страданиях, порожденных грехом, открывается любовь Божья. Трудности и испытания, обрекающие человека на жизнь, полную трудов и забот, предназначены для его же блага как часть воспитательного процесса, который предусмотрен в Божьем Плане спасения человечества от последствий греха: от вырождения и гибели. В мире, хотя и падшем, царят не только скорби и страдания.

В самой природе заложена весть надежды и утешения. На колючках растут цветы, а на стеблях, покрытых шипами, распускаются розы.

На каждой распускающейся почке, на каждой пробивающейся из земли травинке написано: «Бог есть любовь». Дивные птицы, оглашающие мир радостным пением, изысканные по окраске и совершенные в своей красоте цветы, источающие аромат, величественные деревья в лесу с пышной зеленой листвой – все свидетельствует о нежности, отцовской заботе нашего Бога и о Его желании дать счастье Своим детям.

В Слове Божьем раскрывается Его характер. О Его беспредельной любви и о Его сострадании свидетельствует сказанное Господом. В ответ на просьбу Моисея: «Покажи мне славу Твою» Он сказал: «Я проведу перед тобой всю благодать Мою» (Исх. 33:18, 19, перевод с англ.).

Это и есть Его слава.

Господь прошел перед Моисеем и возгласил: «Господь, Господь, Бог человеколюбивый и милосердный, долготерпеливый и многомилостивый и истинный, сохраняющий милость в тысячи родов, прощающий вину и преступление и грех» (Исх. 34:6, 7). Он «долготерпеливый и многомилостивый», «потому что любит миловать» (Иона 4:2; Мих. 7:18).



Сын Божий пришел с Небес, чтобы открыть нам Отца. «Бога не видел никто никогда; едиnorodный Сын, сущий в недре Отчем, Он явил» (Ин. 1:18).

Бог привлек нас к Себе бесчисленными знаменами на небесах и на земле. Он старался открыть нам Себя в явлениях природы, а также посредством самых тесных и нежных уз, которые только могут связывать людей на земле. Но и это не дает полного представления о Его любви. Несмотря на все эти свидетельства, «враг всякой правды» ослепил умы людей настолько, что они стали смотреть на Бога со страхом, считая Его суровым и неумолимым. Сатана внушил людям, что главное свойство Бога – суровое правосудие, и Он стал

для них грозным судьей и взыскательным заимодавцем. Враг представил дело так, будто Создатель только тем и занимается, что ревностно следит за людьми и подмечает все их оплошности и ошибки, чтобы затем подвергнуть каре. Для того чтобы рассеять эту тьму и открыть миру беспредельную любовь Бога, пришел в этот мир Иисус и жил среди людей.

Сын Божий пришел с Небес, чтобы открыть нам Отца. «Бога не видел никто никогда; едиnorodный Сын, сущий в недре Отчем, Он явил» (Ин. 1:18). «И Отца не знает никто, кроме Сына, и кому Сын хочет открыть» (Мф. 11:27). Когда один из учеников попросил у Него: «Покажи нам Отца», Иисус ответил: «Столько времени Я с вами, и ты не знаешь Меня, Филипп? Видевший Меня видел Отца; как же ты говоришь: «покажи нам Отца?»» (Ин. 14:8, 9).

О Своей миссии на Земле Иисус сказал: «Господь помазал Меня благовествовать нищим и послал Меня исцелять сокрушенных сердцем, проповедовать пленным освобождение, слепым прозрение, отпустить измученных на свободу» (Лк. 4:18). Это было Его делом. Он ходил повсюду, творя добро и исцеляя всех одержимых сатаной.

Были селения, где ни в одном доме не слышался стон больных, ибо Иисус, проходя через них, исцелил всех страждущих. Его дела были доказательством Его Божественного помазания. Все деяния жизни Его отмечены любовью, милосердием и состраданием; ибо всем сердцем Своим Он сочувствовал сынам человеческим. Христос принял человеческую природу, чтобы разделить нужды людские. Самые бедные и простые люди не боялись подходить к Нему. Маленькие дети лънули к Нему. Они любили сидеть у Него на коленях и вглядываться в Его задумчивые глаза, светящиеся любовью.

В общении с людьми Иисус проявлял величайшую тактичность и внимательность. Он никогда не был груб, суров без нужды, никогда не причинял ненужной боли легко ранимой душе и не порицал человеческих слабостей. Христос говорил истину, но говорил ее всегда с любовью. Он осуждал лицемерие, неверие и беззакония; но слезы были в голосе Его, когда Он произносил горькие слова упрека. Иисус оплакивал любимый Им город Иерусалим, который отказался принять Его – «путь, истину и жизнь». Многие отвергли Его, своего Спасителя, но Он относился к ним с нежностью и состраданием. Жизнь Его была подвигом самоотречения и заботы о других. Каждая душа была драгоценна для

Него. Всегда держась с Божественным достоинством, Иисус с величайшей нежностью склонялся над каждым членом семьи Божьей. В каждом человеке Он видел падшую душу, ради спасения которой пришел.

Таков характер Христа, открывшийся в Его земной жизни. Это характер Бога. И потоки Божественного сострадания, проявившегося в жизни Христа, текут к нам из Отчего сердца! Иисус, нежный, сострадательный Спаситель, был Богом, Который «явился во плоти» (1 Тим. 3:16).

Иисус жил, страдал и умер ради того, чтобы спасти нас. «Наказание мира нашего было на Нем, и ранами Его мы исцелились» (Ис. 53:5).

Взгляните на Его страдания в пустыне, в Гефсимании, на кресте! Непорочный Сын Божий взял на Себя бремя греха. Он, во всем единый с Богом, почувствовал в душе Своей весь ужас произведенной грехом разобщенности между Богом и человеком. Вот почему с Его уст сорвался мучительный крик: «Боже Мой, Боже Мой! Для чего Ты Меня оставил?» (Мф. 27:46). Бремя греха, сознание его чудовищной сущности и того, что он разделяет человека с Богом, – вот что сокрушило сердце Сына Божьего.

Но эта великая Жертва была принесена не для того, чтобы вызвать в сердце Отца любовь к человеку или пробудить в Нем желание спасти. В Евангелии от Иоанна говорится: «Так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного» (3:16). Отец любит нас не потому, что была принесена великая Жертва искупления. Наоборот: Он предусмотрел искупительную Жертву потому, что Он любит нас. Хри-

стос был Посредником, через Которого Отец смог излить Свою беспредельную любовь на падший мир. «Бог во Христе примирил с Собою мир» (2 Кор. 5:19). Бог страдал со Своим Сыном. Борение в Гефсиманском саду, смерть на Голгофском кресте – вот плата, принесенная безграничной любовью за наше искупление.

Никто, кроме Сына Божьего, не мог искупить нас; ибо только Тот, Кто был в недрах Отчих, мог явить Бога. Только Он, знавший высоту и глубину любви Божьей, мог открыть ее миру. Только бесконечно великая жертва Христа ради грешника – и ни что другое – могла выразить любовь Отца к заблудшим людям.



Иисус – наша Жертва, наш Защитник, наш Брат, предстоящий перед престолом Отца в облике человека и навеки соединившийся с искупленным Им человечеством. Он – Сын человеческий. И все это для того, чтобы поднять человека из губительной пропасти греха, чтобы мог он ответить на любовь Божью и разделить радость святой жизни.

Цена нашего искупления – безмерно великая жертва нашего Небесного Отца, отдавшего Своего Сына на смерть ради нас, – должна вызвать в нас возвышенное представление о том, какими мы можем стать благодаря Христу. Вдохновенный апостол Иоанн, взирав на высоту, глубину, широту любви Отчей к гибнущему человечеству, исполнился восторга и благоговения и, не найдя подходящих слов, чтобы выразить величие и нежность этой любви, воззвал к миру: «Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть детьми Божьими» (1 Ин. 3:1). Как высоко оценен человек! Согрешив, сыны человеческие стали подданными сатаны. Благодаря вере в искупительную жертву Христа сыны Адама могут вновь стать сынами Божьими. Приняв человеческую природу, Христос возвысил человечество. Теперь падшие люди через связь со Христом могут в самом деле стать достойными высокого имени «сыны Божьи».

Ни с чем не сравнима такая любовь! Дети Небесного Царя! Какое драгоценное обетование! Какая бесподобная любовь Бога к миру, отвернувшемуся от Него! Чем больше мы изучаем Божественный характер во свете креста, тем лучше понимаем, как милость, любовь и прощение сочетаются со справедливостью и правосудием, тем яснее становятся бесчисленные свидетельства безграничной любви Бога и Его нежного сострадания, превосходящего жалость матери к своему заблудшему ребенку.

Лица Введенская

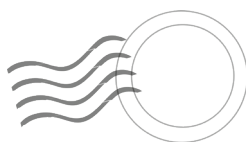


Господь создал человека с уникальными отпечатками пальцев. Они удивительные: в мире нет ни одного человека с такими же отпечатками, как у вас.

«Печать» Бога на пальцах человека – это одно из напоминаний о том, что человек не возник по воле случая. Автор этого творения – Господь! Кто сомневается, пусть найдёт схожесть рисунка кожи на ладонях двоих людей. Бог показывает, что каждый человек неповторим, индивидуален и является Его собственностью.

ПЕЧАТЬ

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ



До сегодняшнего дня не встречалось ни одного случая, когда отпечатки пальцев двух людей были бы одинаковы. Дактилоскопия (раздел криминалистики, изучающий расположение кожных линий на подушечках пальцев рук для установления личности преступника) утверждает: как бы человек ни пытался изменить папиллярные линии, у него ничего не получится (история знает много случаев и попыток, в том числе и пересадки кожи на пальцах, но рисунок все равно восстанавливается).

Даже у близнецов, обладающих одинаковой структурой ДНК, отпечатки пальцев всегда отличаются.

У человека появляются отпечатки пальцев еще в утробе матери, в возрасте 18 недель после зачатия. Изучением рисунков на коже ладоней и стоп человека занимается дерматоглифика.

Отпечатки пальцев остаются неизменными в течение всей жизни, тогда как другие линии на ладонях постоянно меняются.

Это свойство врожденных узоров позволяет широко использовать метод сравнения отпечатков пальцев при поисках преступников и идентификации личности.

Хироманты, имеющие дело с бесовскими духами, считают, что линии на коже пальцев и ладони человека говорят о его судьбе и являются зашифрованными данными о жизни этого человека. Бог предупреждает об опасности увлечения хиромантией. В Библии сказано, что каждый, занимающийся гаданием, грешит против Бога.

Божья «печать» на руке каждого человека – это подтверждение Его авторства, то есть каждый человек – дело рук Божьих. И печать Его на нас – неповторима и индивидуальна.



«НЕПРЕСТАННАЯ КАПЕЛЬ» РАЗРУШАЕТ СЧАСТЬЕ

Татьяна Кудашова, педагог-психолог



«Непрестанная капель в дождливый день и сварливая жена – равны» (Притч. 27:15), – написал мудрый царь Соломон. Почему мудрец относит это нелестное сравнение именно к женщинам? Ведь существует множество мужчин, вечно чем-то недовольных, бурчащих и раздражительных.

Румынский психолог Джордж Уба считает, что этот библейский текст, адресованный женам, – крик отчаяния, чтобы они не утратили настоящую красоту женственности, привнося в жизнь шум, полностью нивелирующие положительные характеристики, которыми так дорожат их мужья. Именно поэтому негативное поведение женщины – придирки, ворчание, критика – более заметно и быстрее вызывает чувство неприязни, чем подобное поведение мужчины. Господь дал женщине прекрасный дар – женственность и очарование. Потерянный однажды, он лишает семейный очаг аромата гармонии и чувствительности отношений.

Какие же есть разновидности «непрестанной капли»?

«Все не так». Это негативизм, другими словами, концентрация внимания на всем отрицательном. Когда муж или жена постоянно слышат в свой адрес фразы типа: «Ты никогда не можешь сделать ничего, как нужно», «Тебе бесполезно говорить» и др., – невозможно ожидать, что в такой семье будут теплые, доверительные отношения.

«Заботливый родитель». «Будь

осторожен, не пролей воду в ванной, когда будешь вынимать белье, и не разлей суп на пол, когда будешь ставить его в холодильник. Будь умненьким мальчиком и не забудь вынести мусор». Когда один из супругов берет на себя роль мамочки или папочки и контролирует каждый шаг своего партнера, практически невозможно избежать состояния раздраженности.

«Вот я тебе покажу!» «Если ты не сделаешь это, я уйду от тебя!», «Если ты еще раз придешь домой в таком состоянии, я не открою дверь!», «Если не принесешь домой деньги, я не буду готовить еду!» Корректировать партнера с помощью угроз – значит разрушать качество отношений, которые сохраняются только благодаря принятию друг друга с терпением и любовью.

«Пойди и сделай!» Когда один из супругов берет на себя роль «начальника», которого должен понимать и слушаться весь дом, тогда в семье постоянно звучат приказы: «Иди сюда!», «Ты что, не знаешь, что нужно сделать?», «Уйди и больше не надоедай мне своими вопросами!», «Чтобы я больше этого не слышал!» Конечно же, «начальник» ожидает, что все его команды будут выполнены без обсуждений. В таких семьях очень мало общаются и обсуждают что-либо. Как правило, там проявляется только негативное отношение, выражающееся в гневе, молчании и ссорах.

«Кто же?» Фразы в присутствии жены (мужа) типа: «Есть ли в этом доме хоть кто-то, кто мне поможет?», «Ты знаешь хоть кого-то в этой семье, кто мог бы поговорить с детьми об их плохом поведении?» – не достигают своей

цели, так как заменяют собой прямой разговор. Такие высказывания ранят того, кто считается ответственным за проблемы в семье.

«Если бы». Выражения такого типа становятся опасными для сохранения доверительных отношений, когда приобретают предпочтительную форму общения: «Если бы я смогла найти хоть кого-то, кто будет думать и заботиться обо мне», «Если бы меня кто-то поддержал» и т. п.

«Нет проблем». «Извини меня, что я не выслушал тебя», – говорит муж жене. «Нет проблем», – отвечает она с безразличным видом. Если ответ «Нет проблем» произносится в любой ситуации, приятная она или нет, то это уже становится проблемой. За таким ответом часто стоят скрытые недоразумения.

У семейной пары со здоровыми взаимоотношениями могут возникать конфликты, но при конструктивном подходе они сразу же решаются. Сердце – очень чувствительный орган. Оно не должно подвергаться ранящему воздействию безжалостных навязчивых капелей, которые привносят назойливое дребезжание и удаляют гармонию из семейных отношений.

Как справиться с такой проблемой? Тот же премудрый царь Соломон сказал: «Нужное слово, сказанное в подходящее время, словно золотое яблоко в серебряной филигранной (сосуде)» (Притч. 25:11, совр. перевод). Вместо надоедливой капли – «золотые яблоки»... Как прекрасно! Пусть слова, исходящие из уст каждого из нас, будут только «золотыми яблоками» и никогда – «непрестанной каплей»!

НАШИ СЛОВА – ЭТО СЕМЕНА, КОТОРЫЕ МЫ СЕЕМ В ЖИЗНИ БЛИЖНЕГО

Библия утверждает, что от избытка сердца говорят уста (Мт. 12:34). Нам необходимо пересмотреть свой лексикон. Мы должны произносить слова, наполненные жизнью и светом.

Нам не следует быть похожими на человека, поступившего в монастырь, в котором монахам разрешалось произносить только два слова раз в семь лет. Когда прошли первые семь лет, новичок встретился с аббатом, спросившим его: «Ну, каковы будут твои два

слова?»

«Еда отвратительная», – ответил человек, которому предстояло промолчать еще семь лет, прежде чем он снова встретится с настоятелем.

«Каковы твои два слова теперь?» – спросил священник.

«Кровать жесткая», – ответил человек.

Прошли следующие семь лет. Через двадцать один год после своего первого появления в монастыре этот человек встретился с аббатом в третий и последний раз.

«И каковы же твои два слова на этот раз?» – спросили его.

«Я ухожу».

«Я не удивлен, – с досадой ответил священник, – все, что ты делал здесь,

так это постоянно жаловался!»

Не будьте похожи на этого человека; не допустите, чтобы вас знали как того, чьи слова всегда негативны. Если вы «член общества ворчунов», вам нужно подать в отставку. «Все делайте без ропота и сомнения, чтобы вам быть неукоризненными и чистыми» (Филп. 2:14, 15).

Слова стоят очень дорого и имеют большую силу. То, что мы говорим, влияет на то, что мы получаем от других, и на то, что другие получают от нас. Когда мы произносим неправильные слова, это снижает нашу способность видеть и слышать волю Бога.

Джон Мейсон

ТЫ ГОТОВ К ВОЙНЕ?

Жизнь – война, и каждый день – сражение. Христианство не должно превращать тебя ни в мистика (постоянно ожидающего сверхъестественного вмешательства в свою жизнь), ни в конформиста (того, кто бездумно следует мнению большинства, пассивно принимая существующий порядок). Отсиживаясь в теплом месте, ты не показываешь истинной веры.

Бог приходит в твою жизнь, чтобы приготовить тебя к сражению. В Псалме 143 Давид восклицает: «**Слава Господу, скале Моей! Он сделал меня успешным в битве, готовым к войне**» (ст. 1, перевод М. Кулакова). Этот текст дословно переводится так: «Он готовит руки мои к битве, пальцы мои – к сражению». Давид говорит о человеке, чья жизнь сосредоточена на Христе. Первое, что делает такой человек, – прославляет имя Господа и признает, что Бог – его скала. Всякое строение, возведенное на этой скале, нерушимо. Давид не осмеливается броситься в сражение сломя голову. Он посвящает время тому, чтобы признать величие Всевышнего. Он отдает свои планы в Его руки, полагается на Скалу, потому

что надеющийся на Бога не будет постыжен!

Признав, что он не один, Давид готов к битве. Сражаться без Бога – безумие. Доверять Богу и не сражаться – абсурд.

Еще одна мысль, содержащаяся в этом стихе: жизнь – это не одна сплошная победа. Это череда побед, каждая маленькая победа – часть большой победы. У каждого дня своя битва. Сегодняшняя победа не гарантирует победы завтра. Жизнь, состоящая преимущественно из побед, не означает, что окончательным ее итогом будет

победа. Проигрыш в последней битве может свести на нет все былые победы. Наполеон Бонапарт выиграл почти все сражения, но проиграл в войне, потому что его армия была разбита при Ватерлоо.

Давид взирает на Скалу, прежде чем идти на войну. В Библии скала символизирует Иисуса Христа – вечную Скалу.

Каким образом ты собираешься сегодня победить заговоры и ловушки коварного мира? Давид выбрал верный способ и стал победителем.



ОРЛИНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Вы знаете, как самка орла выбирает отца для своих орлят? С дерева или куста она отламывает веточку, берет ее в клюв, поднимается на большую высоту и начинает кружить. Вокруг самки собираются орлы. Тогда она бросает ветку вниз, и один из орлов подхватывает эту ветку в воздухе. Потом он возвращает ее самке – очень аккуратно, из клюва в клюв.

Орлица снова бросает ветку вниз, а самец вновь ловит ее и приносит самке. И так повторяется много раз. Если во время «испытания» этот орел не дастся, то самка выбирает его, и они спариваются.

Затем высоко на скале они вьют гнездо из прутьев. Гнездо получается достаточно жестким, с большими зазорами. Будущие родители клювом выщипывают свои перья и пух и выстилают ими гнездо, плотно забивая все отверстия, отчего гнездо становится мягким и теплым. Потом орлица откладывает яйца. Когда появляются орлята, родители крыльями заслоняют их от дождя и палящего солнца, носят им пищу и воду. Птенцы подрастают. У них начинают расти перья, крепнут крылья и хвост. Наконец, малыши оперились. Тогда родители видят, что пора...

Отец садится на край гнезда и начинает колотить по нему клювом, выбивая из него все перья и пух. В результате остается только жесткий каркас из веток. При этом птенцы продолжают сидеть в гнезде. Им неудобно, жестко, они не понимают, что случилось – ведь мама и папа раньше были такими ласковыми и заботливыми!

Мать в это время, отлетев подальше, ловит рыбу, а потом садится метрах в пяти от гнезда, чтобы птенцы ее видели. И начинает у них на глазах медленно есть эту рыбу.

Птенцы сидят в гнезде и пищат. Раньше все было по-другому: родители их грели и кормили, а теперь гнездо стало жестким, перьев и пуха нет, родители сами едят рыбу, а им не дают. Что делать? И тогда птенцы делают первую попытку выбраться из гнезда. Разумеется, эта попытка заканчивается тем, что неуклюжий, еще ничего не умеющий и не знающий орленок вываливается из гнезда и летит в пропасть...

И тут отец (помните, как он когда-то ловил веточку?) стремглав бросается вниз, ловит орленка и возвращает его в неудобное гнездо. И все начинается сначала. Птенцы падают, а отец их ловит. И ни один орленок у орлов не разбивается! Наконец наступает момент, когда, падая



вниз, орленок начинает делать то, чего никогда раньше не делал: он расправляет на ветру маленькие крылья, и попав в поток воздуха, совершает свой первый полет... И как только птенец начинает летать, родители берут его с собой и показывают места, где водится рыба.

С этого момента они прекращают носить ему пищу. Так орлы учат своих птенцов летать и добывать себе пропитание. Согласитесь, очень хороший пример воспитания. Как важно не передержать орлят в теплом гнезде! Как важно не перекармливать их рыбой, когда они уже могут ловить ее сами! Но с каким терпением их учат летать, употребляя для этого все свои силы, опыт, время, мудрость и навыки!

Не зря самка так тщательно выбирает самца, бросая веточку, – самого ловкого, самого терпеливого, самого надежного. Выбирайте хороших отцов, а то не досчитаетесь детей!

Максим Вольнец

ТЕЛЕВИЗОР В СПАЛЬНЕ НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА РЕБЕНКА

Для многих детей и подростков телевизор и компьютер стали неотъемлемой частью жизни. Канадские ученые рассказали о негативном влиянии телевизора в спальне не только на развитие ребенка, но и на его вес.

По словам исследователей, из-за отвлечения внимания существует риск недостаточных физических и социальных взаимодействий для обеспечения надлежащего физического и социально-эмоционального развития. Ученые долгое время наблюдали за 1859 детьми, родившимися в период с весны 1997 года по весну 1998 года, в возрасте 4 лет и в дошкольный период, который критически важен для развития нервной системы. Эти дети координировались в рамках исследования развития ребенка под патронажем Института статистики Квебека.

Результаты исследования показали, почему наличие телевизора в спальне в возрасте 4 лет повышает вероятность того, что у ребенка впоследствии будет значительно выше индекс массы тела, более нездоровые привычки питания, более низкий уровень общительности и более высокий уровень эмоционального стресса, депрессии. Также возможна физическая агрессия, независимо от индивидуальных и семейных факторов, которые predisполагают к такому поведению.

Ученые убеждены, что телевизор не должен находиться в комнате ребенка. А многие педиатры и вовсе рекомендуют оградить детей от него, как не советуют долгое время проводить перед телевизором и взрослым. Вместо этого рекомендуется проводить больше времени на свежем воздухе в активных играх.



Источник: www.orthodox.od.ua

ПОЗВОЛЬТЕ ДЕТЯМ СОВЕРШАТЬ ОШИБКИ

Какие ассоциации приходят вам в голову при слове «воспитание»? У большинства моих знакомых это связано с наказанием. Ремень, угол, лишение чего-то — сплошной негатив. Родители думают, что таким образом ребёнок лучше запомнит урок. На самом же деле дети (как и взрослые) лучше всего учатся в атмосфере принятия. Это называется позитивным воспитанием.

Да, старшее поколение воспитывали по-другому. И при этом многие из нас благодарны своим родителям за такой подход, мол, хорошо, что наказывали, хоть человек из меня вышел. Но здесь есть несколько оговорок. Во-первых, надо уточнить, какой именно человек вышел. Во-вторых, наказание наказанию рознь и большое значение имеет, КАК именно ребёнка наказывают. А также следует учитывать, что сегодняшнее время — другое, и дети стали более восприимчивы.

В семье, где практикуется позитивный подход к воспитанию, считается нормальным проявление негативных эмоций, желание чего-то большего, выражение своего несогласия и даже совершение ошибок.

Сосредоточимся на последнем. Итак, в здоровой семье дети не боятся совершать ошибки. Ведь именно благодаря совершённым ошибкам ребёнок обретает жизненный опыт. Как известно, на личном опыте человек учится гораздо эффективнее, чем по рассказам, а тем более по нотациям.

Также важно позволять детям совершать собственные ошибки, потому что таким образом они учатся любить самих себя. Это не значит, что он должен целенаправленно совершать ошибку за ошибкой. Но каждый ребёнок должен быть уверен, что даже если он сделал что-то не так, это не умаляет его ценности как личности. «Да, ты был неправ, но я продолжаю хорошо относиться к тебе», — так мыслят в эмоционально здоровых семьях.

Позволение совершать ошибки помогает преодолевать препятствия в жизни. Если бабочке помочь выбраться из кокона, то её крылья не смогут достаточно окрепнуть, в результате она не сможет летать и, в конце концов, умрёт. Очень часто родители оказывают своим детям такую «медвежью услугу» на горе себе и на несчастье самим детям.

Ребёнок, которого чрезмерно оберегали, чувствует себя беспомощным, когда сталкивается с жизненными проблемами.

У ребёнка с детства заложено чувство любви и привязанности к своим родителям. Но у него нет естественной способности принимать самого себя. Если ребёнка стыдят и наказывают за ошибки, у него этой способности может так никогда и не появиться, либо ему будет сложно обрести её впоследствии. А ведь эта способность, эта потребность в самопринятии — одна из базовых в личности, благодаря которой человек чувствует себя уверенно и способен любить других людей.

Кстати, о других людях. Опыт совершения собственных ошибок помогает ребёнку брать на себя ответственность за свои решения и поступки.

Родителям стоило бы помнить, что они тоже неидеальны. Это поможет им перестать требовать от детей того, чего они не могут дать, принимать их безусловно и позволить им самостоятельно развиваться. Признание своих ошибок перед собственными детьми — очень важный опыт как для одних, так и для других. Когда родители искренне просят прощения у своих детей, они не только восстанавливают отношения, но и показывают пример адекватного отношения к собственным слабостям, которое так необходимо их детям!

Михаил Волгин,
по мотивам книги «Дети с небес»



ПОЧЕМУ ВОЗЛЕ РОУТЕРА WI-FI ГИБНУТ РАСТЕНИЯ

По словам медиков, вредное воздействие Wi-Fi распространяется на сосуды головного мозга и мужскую репродуктивную функцию. Давно известно, что радиоволны, транслирующие сигнал, вызывают головную боль.

Недавно в Дании были проведены эксперименты. В первом случае группа школьников провела ночь с телефоном под подушкой со включенным Wi-Fi. Наутро у детей наблюдалась сниженная концентрация внимания, у большинства из них болела голова.

Второй эксперимент был еще более примечательным. Шесть растений поставили в комнату, где круглосуточно был включен Wi-Fi, а шесть других цветов стояли в комнате без Интернета. Спустя какое-то время первые стали коричневыми, а вторые выглядели как обычно.

Позднее выяснилось, что около 70 % деревьев, находившихся в зоне сигнала Интернета в крупных городах, также были больны или вовсе высохли. Кроме того, специалисты заметили, что у некоторых деревьев проявляются признаки лучевой болезни, а на листьях возникает свинцовый блеск. Подобного рода эксперименты заставляют задуматься о том, какую серьезную опасность несет использование различных гаджетов с Wi-Fi модулями.

Еще в 2006 году 30 ученых из разных стран мира подписали резолюцию, призывающую сделать независимое обозрение научных доказательств опасного воздействия электромагнитного поля. Как считают ученые, наибольшему риску подвергаются дети, так как у них более тонкие кости черепа и нервная система находится в стадии формирования.



Источник: informing.ru

ЗАЩИТА ОТ УКУСОВ НАСЕКОМЫХ

На природе нас встречает не только умиротворяющая красота лесов и цветочных полей, но и множество насекомых, в том числе жалящих. Как предупредить опасность?

И как справиться с последствиями укусов, если вам не удалось избежать неприятной «встречи»?



ПЧЕЛЫ КАК УБЕРЕЧЬСЯ

Чтобы уберечься от укусов пчел, необходимо, во-первых, держаться подальше от мест их обитания – ульев и пасек. И, во-вторых, не лазить в дупла деревьев за медом диких пчел.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

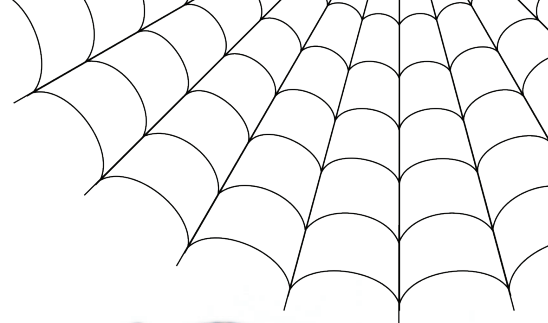
Опасны не только сами укусы пчел, но и их жало, которое часто остается в коже и вызывает ее воспаление. По-красноте, припухлость и боль быстро нарастают и беспокоят от нескольких часов до недели (в зависимости от индивидуальных особенностей организма); иногда может повыситься температура. Особенно тяжело аллергикам: у них может развиваться анафилактический шок – состояние, опасное для жизни.

Поэтому сразу после того, как вас ужалила пчела, следует:

1. Удалить жало, выдавив его сжатыми двумя пальцами. Не надо выдергивать жало ногтями или пинцетом – вы можете случайно раздавить капсулу с ядом, находящуюся на его конце, в этом случае яд моментально проникнет в ранку.
2. Промыть место укуса водой и приложить лед. Также не повредит приложить марлю, смоченную слабым раствором столового уксуса.
3. Принять антигистаминный препарат.

КЛЕЩИ КАК УБЕРЕЧЬСЯ

Если в вашей области или там, куда вы поедете отдыхать, существует энцефалитная опасность, лучше заранее сделать профилактическую прививку. В противном случае остается надеяться на собственную бдительность. Клещи обычно прячутся в высокой траве в лесу или на лугу. Поэтому к прогулке по опасным местам следует основательно подготовиться. Одежда должна быть светлой – на ней легче заметить клеща. Обязательно наденьте плотные брюки, закрытую обувь, кофточку с длинными рукавами и поднимите воротник. Придя из леса, осмотрите себя с ног до головы. Будьте особенно внимательны,



осматривая шею по границе волосяного покрова, подмышечные и другие впадины.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Клещ впивается в кожу и остается в ней, что часто вызывает местное воспаление. Кроме того, это насекомое является разносчиком страшных инфекционных заболеваний – клещевого энцефалита и болезни Лайма.

Следующий этап:

1. Старайтесь извлечь клеща целиком: захватите его пинцетом как можно ближе к коже и осторожно вытяните. Ни в коем случае не дергайте, иначе голова паразита, скорее всего, останется в ранке.
2. Удалив клеща, тщательно промойте место укуса мыльным раствором, обработайте зеленкой.
3. Не лейте на насекомое масло, спирт, керосин, лак для волос, пытайтесь тем самым создать ему безвоздушную среду: клещ, конечно, погибнет, но перед этим отрыгнет содержимое своего желудка (которое и представляет наибольшую опасность в плане инфицирования) в рану.
4. Обратитесь к врачу-инфекционисту – он назначит препараты для профилактики болезни Лайма и энцефалита.

ОСЫ КАК УБЕРЕЧЬСЯ

Осы обычно строят в затененных и хорошо проветриваемых помещениях – на верандах, в сараях и беседках. Поэтому деревянные постройки надо периодически осматривать. Обнаружив гнездо, опрыскайте его любым средством против насекомых. Если же насекомое влетело в комнату или на веранду и кружит у вазочки с вареньем, постарайтесь не делать резких движений, не машите руками – вы можете только вызвать агрессию. Лучше осторожно накрыть осу полотенцем и убрать вон.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если оса все-таки укусила вас, вам следует:

1. На всякий случай осмотреть место укуса (хотя оса обычно не оставляет свое жало).
2. Хорошо промыть ранку водой с лимонным соком, приложить лед.

Глеб Чепыжов



ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ: КАК ВЛИЯЕТ ПИТАНИЕ?

ФРУКТОВЫЕ КИСЛОТЫ И КАРИЕС

Что для зубов хуже: фруктовый сок или фрукты? Как оказалось, для зубной эмали нет разницы, воздействует ли на нее сок или цельный плод, богатый кислотой. И те и другие при длительном воздействии могут нанести существенный вред этому самому твердому, но все же столь уязвимому покрытию зубов.



Оказалось, что употребление плодов даже более выражено меняет структуру эмали, чем употребление соков, так как контакт еды с зубами более интенсивный и продолжительный.

Люди, которые больше всего употребляют кислотосодержащих плодов (особенно фруктов, помидоров, сырых овощей), а это в основном вегетарианцы, имеют повышенный риск развития кариеса по сравнению с теми, кто употребляет меньше таких продуктов даже при равной степени гигиенического ухода за зубами в обеих этих группах. На зубах вегетарианцев стоматологи обнаружили больше белых пятен – мест уменьшения минерализации эмали в силу воздействия пищевых кислот.¹ Однако разрушительное действие кислот не сопоставимо с действием сахара из сладких прохладительных напитков, которые лидируют в скорости и интенсивности разрушения зубной эмали.

Каков выход? Отказаться от фруктов? Самое масштабное на сегодня исследование данного вопроса показало, что если человек употребляет цитрусовые 2 раза в день, то риск развития кариеса увеличивается в 37 раз по сравнению со степенью риска у тех, кто потреблял эти плоды реже. Употребление яблочного уксуса, спортивных напитков один раз в неделю или чаще, а также безалкогольных напитков ежедневно увеличивает риск развития эрозии эмали в 10, 4 и 4 раза соответственно по сравнению с отсутствием таких привычек. Поэтому отказ от фруктов – это не та мера, которая однозначно спасет нас от кариеса. Ис-

следователи, доказавшие, что у детей, употребляющих много фруктов, выше риск появления кариозных полостей в зубах, утверждают, что это не повод отказываться от столь ценных в питательном плане продуктов. Но...

Немаловажно для эмали то, как мы ухаживаем за зубами после употребления продуктов, которые ее размягчают. Уход за зубами может либо нейтрализовать негативное влияние кислот, либо усилить его, как ни странно это прозвучит. Мы много слышали о том, что после еды нужно сразу тщательно почистить зубы и таким образом мы сохраним их от негативного воздействия пищи, предотвратим размножение болезнетворных бактерий и т. д. Однако в борьбе с кислотным разрушением эмали ситуация немного отличается.

Оказывается, чем раньше после употребления кислотной пищи вы почистите зубы щеткой, тем хуже для ваших зубов! Почему? Во-первых, когда вы трете щеткой размягченную кислотой эмаль, вы действуете подобно наждаку, травмируя ее еще больше, чем сделала это кислота, и разрушение эмали происходит в 2-3 раза быстрее. Если вы почистите зубы щеткой через 30 минут, а лучше – через час после еды, то за это время кислота успеет нейтрализоваться, перестанет размягчать эмаль и вреда от щетки практически не будет. Чтобы ускорить эту нейтрализацию и обезопасить зубы как можно раньше, достаточно ополоснуть рот водой. Во-вторых, следует использовать пасты с фтором, они лучше защищают эмаль.²

ВЛИЯНИЕ ЖИРНОЙ ПИЩИ

Как вы знаете, употребление насыщенных жиров (а это в основном жиры животного происхождения, рафинированное пальмовое и кокосовое масло) вызывает развитие воспалительного процесса в сосудах организма, а также увеличивает вероятность поражения периодонта – ткани, окружающей зуб, а значит, и преждевременной потери зубов. Если уменьшить потребление мяса и молочных продуктов, то этот процесс можно замедлить. Увеличение же потребления растительных продук-

тов оказывает защитный эффект на сосуды и пародонт. Что об этом говорят исследования?

Ученые провели исследование с участием более 1000 младенцев в возрасте 7 месяцев, затем их обследовали на протяжении жизни вплоть до 20-летнего возраста. Их разделили на две группы. Одна группа питалась без каких-либо ограничений в выборе продуктов, а вторая – более здоровой едой с меньшим содержанием холестерина и насыщенных жиров. У них оценивали риск развития сердечно-сосудистых заболеваний во взрослом возрасте в соответствии с предпочтениями в питании.



Питание с меньшим потреблением насыщенных жиров дало возможность сохранить сердечно-сосудистую систему в лучшем состоянии. Кроме того, оказалось, что группа, питающаяся более здоровой пищей, имела более высокую производительность слюны. А слюна, как известно, омывает зубы от остатков кислоты и сахара, обладает дезинфицирующим действием и таким образом уменьшает риск заболеваний зубов. Здоровая еда = здоровое сердце и здоровые зубы!

Возможно, такой эффект исследуемые получили за счет того, что были приучены к более интенсивному жеванию пищи, богатой клетчаткой? Похоже, что так. Более интенсивное жевание является стимулятором производства слюны. Кроме того, во время интенсивного жевания улучшается микроциркуляция тканей зуба, что способствует восстановлению зубов.

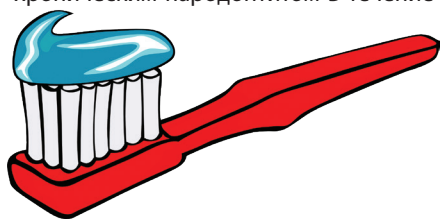
Своеобразный массаж десен во время жевания пищи, богатой растительными волокнами, также улучшает кровообращение в самих деснах, что сохраняет их от повреждения и разрушения. Как видите, и здесь клетчатка отличилась! Наряду с пользой ее потребления для кишечника, сердечно-сосудистой системы, поддержания оптимальной массы тела, профилактики

диабета и многих других плюсов она также бережет наши зубы!

Люди с высоким уровнем холестерина в крови имеют в 2 раза выше риск поражения пародонта по сравнению с теми, у кого уровень холестерина в норме. Таким образом, потребление большого количества насыщенных жиров способствует увеличению риска потери зубов.

Исследование, проведенное на крысах в Японии (стране, которая потребляет в половину меньше мяса и молочных продуктов по сравнению с США), показало, что увеличение потребления насыщенных жиров способствовало ускорению разрушения костной ткани челюстей. Оптимизация питания возвращала вспять данное расстройство, также при этом отмечалось улучшение состава микрофлоры как ротовой полости, так и кишечника.

Немецкие ученые также провели исследование. Женщин, страдающих хроническим пародонтитом в течение



года, побуждали сделать свое питание более цельным, преимущественно растительным, менее жирным и сладким. Через 12 месяцев такой практики состояние их десен было значительно лучше, чем до начала эксперимента. Содержание воспалительных химических веществ в кармане между десной и зубом, которые ответственны за развитие заболевания, снизилось на 75%, причем гигиенические мероприятия по уходу за ротовой полостью никак не изменялись во время эксперимента.

Фитохимический состав пищи также значительно меняет здоровье десен. Употребление зеленых листовых овощей, даже в виде сока, в исследовании оказывало значительное лечебное воздействие на воспаленные десна (гингивит). В группе испытуемых отмечались явления гингивита разной степени выраженности, которые уменьшились вдвое или даже исчезли вовсе на фоне двух недель приема сока из зеленых листовых овощей. Подобный эффект был получен и от приема сока свеклы. У группы, принимавшей плацебо, никакого положительного эффекта обнаружено не было.

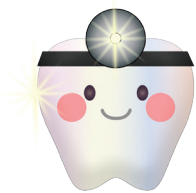
КОГДА ЗУБНОЙ ЩЕТКИ ЕЩЕ НЕ БЫЛО...

Если по какой-либо причине человек перестает чистить зубы, через несколько дней такой практики на них начинает образовываться налет, буквально кишаший бактериями, что приводит к воспалению десен в прилежащих к зубу участках. Это явление называется гингивит. Он проявляется

покраснением, отеком и повышенной кровоточивостью десен в местах воспаления. Если не предпринять своевременных мер ликвидации гингивита, он может трансформироваться в пародонтит (воспаление более глубоких тканей десен), который грозит оголением зуба в прикорневой зоне, расшатыванием его и преждевременным выпадением.

А как же жили люди до изобретения зубной щетки, зубной нити и паст? Они были беззубыми уже в молодости? Нет, напротив. Даже в пожилом возрасте люди имели свои зубы, и притом в хорошем состоянии, о чем свидетельствуют археологические находки. Значит, скорее всего, не в щетке секрет, а в том, какого качества пища. Этот вопрос заинтересовал и ученых.

Группу людей поместили в такие условия, где им в течение месяца были недоступны щетка и паста, но также и рафинированные, промышленно приготовленные продукты. Люди питались только тем, что могли собрать в растительном мире, иногда они находили мед, ловили дичь и рыбу. В конце эксперимента у них оценили толщину зубного налета и степень воспаления десен. Налета на зубах было достаточно много, но вот десны стали намного здоровее! При этом многие болезнетворные бактерии просто исчезли из ротовой полости. Парадокс!



Явилось ли это следствием отсутствия рафинированного сахара, который мы обвиняли ранее? Скорее всего, нет, ведь мед также сладок, хотя испытуемые употребляли его все-таки меньше, чем раньше сахара, поэтому можно сказать, что сладости были все-таки ограничены. Кроме того, возможно, столь положительный эффект оказало обилие антиоксидантов и фитохимических веществ, поступающих из растительных продуктов, а также обилие клетчатки.

Дефицит потребления витамина С, а им, как вы знаете, богаты именно продукты растительного происхождения, также способствует развитию пародонтита. Вспомните, цингу – заболевание, которым страдали матросы в плавании в давние времена. Это как раз и является следствием дефицита витамина С. Спасает ли искусственный, дополнительно принимаемый витамин С наши десны от гингивита? Не особо.

Более эффективным оказалось употребление помидоров. Один помидор в день оказывал на десны даже более выраженное действие, чем стандартное медикаментозное лечение – 30% и 10-20% улучшения соответственно за период всего в одну неделю. Подобное положительное воздействие выявили у помидора и при явлениях пародонтита. Но вот томатная паста в дозе 0,5-1 ч. л., в которой столько же

ликопина (сильный антиоксидант, которому приписывали успех), как и в одном помидоре, не оказывала такого действия. По-видимому, не ликопин самостоятельно, а именно жевание помидора, богатого ликопином, дало столь положительный эффект. Поэтому да здравствует цельная растительная пища!

КЛЕТЧАТКА И ГАЛИТОЗ

Один прием пищи, богатой клетчаткой, уменьшает неприятный запах изо рта на несколько часов. Напомним, что столь неприятное явление, как галитоз – дурной запах из рта, – является следствием избыточного производства бактериями содержащих сероводород газов. Эти бактерии живут в области корня языка и на его спинке.

Когда мы употребляем пищу, богатую клетчаткой, то «счищаем» ею часть этих пахучих бактерий и тем самым уменьшаем их производительность. Чем меньше клетчатки в нашей пище, тем меньше жевания она требует и тем большее количество бактерий остается прилипшим к языку, а значит, они произведут большее количество газа.

Исследователи измерили уровень серных соединений во выдыхаемом воздухе разных людей до еды, а затем спустя 2 и 8 часов после еды. Одним людям предлагали цельнозерновой рулет, сырое яблоко и джем, а другим – белый хлеб с желе и вареные яблоки. Первые были вынуждены дольше и интенсивнее жевать пищу по сравнению со второй группой. И вот что выяснилось. Первая группа выдыхала меньше серных соединений и через 8 часов после еды по сравнению с участниками второй группы, хотя и у вторых после употребления пищи уровень газов снижался, но не так интенсивно и не так надолго.

Итак, для того чтобы сохранить зубы и десны от разрушения и иметь свежее дыхание, нам следует употреблять свежую растительную пищу, уменьшить потребление сахара, насыщенных жиров и рафинированных продуктов, а также вовремя чистить зубы. Что может быть проще?

1 K. Herman, A. Czajczyńska-Waszkiewicz, M. Kowalczyk-Zając, M. Dobrzyński. Assessment of the influence of vegetarian diet on the occurrence of erosive and abrasive cavities in hard tooth tissues. *Postepy Hig Med Dosw (Online)*. 2011 65(NA):

764 – 769.

2 P. Moynihan, P. E. Petersen. Diet, nutrition and the prevention of dental diseases. *Public Health Nutr*. 2004 7(1A):201 – 226.

По материалам nutritionfacts.org

Составила Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ТЕСТ: ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ



Независимо от того, какой возраст указан в вашем паспорте, физическое состояние организма может указывать на то, что вы гораздо старше или моложе своих лет. Приведенные ниже тесты помогут вам определить

свой уровень физической подготовки.

Лучшее время для проведения тестов по определению биологического возраста – утром, до завтрака. В таблице указаны показатели для мужчин. Норма для женщин – на 10 % ниже указанных в таблице. Пройдя тест, про-

ставьте против каждого возраст, который соответствует вашему результату. Затем все полученные числа сложите и разделите на 10 (количество тестов). Это и будет ваш биологический возраст.

Возраст, лет	20	30	35	40	45	50	55	60	65
1. Пульс после подъема на 4-й этаж (темп – 80 шагов/мин)	106	108	112	116	120	122	124	126	128
2. Пульс через 2 мин после подъема	94	96	98	100	104	106	108	108	110
3. Систолическое давление крови	105	110	115	120	125	130	135	140	140
4. Диастолическое давление крови	65	70	73	75	78	80	83	85	88
5. Задержка дыхания на вдохе (с)	50	45	42	40	37	35	33	30	25
6. Приседания (раз)	110	100	95	90	85	80	70	60	50
7. Поднимание туловища из положения лежав положение сидя (раз)	40	35	30	28	25	23	20	15	12
8. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с)	40	30	25	20	17	15	12	10	8
9. Прыжок в высоту с места (см)	50	45	43	41	39	37	35	33	30
10. Индекс грации (%)	52	50	49	48	47	46	45	44	43

Проведение некоторых тестов требует пояснений:

5. Сидя, расслабьтесь, сделайте максимально глубокий вдох, потом – такой же выдох, затем – сразу же спокойный вдох и задержите дыхание.

6. Присесть нужно, не отрывая пятки от пола, до конца, с выбрасыванием рук вперед.

7. Руки при подъеме туловища нужно держать у висков.

8. В положении стоя поднимите одну ногу, согнув ее в колене, и приставьте пяткой к колену другой ноги.

Результат засчитывается до отрыва пятки от пола или потери равновесия.

9. Максимально возможный прыжок в высоту с места. Нанесите на стену вертикальную разметку на высоте от 2 до 3 м (1 деление – 1 см). Встан к стене правым боком, поднимите вверх правую руку и зафиксируйте самую высокую отметку (например, 210 см). Затем подпрыгните как можно выше с вытянутой вверх правой рукой. Стоящий в стороне ассистент фиксирует высоту второго показателя (например, 245 см). Отняв 210 от 245, получаем результат.

10. Индекс грации. Для его определения разделите окружность голени (в самой широкой ее части) на окружность талии и умножьте на 100 %.

Любям старшего возраста и с ослабленным здоровьем следует проходить тесты для определения биологического возраста под наблюдением специалиста.

Итак, вы определили свой истинный биологический возраст и «количество здоровья». Если цифры вас не удовлетворяют – это повод для изменения образа жизни.

РЕЦЕПТЫ

Веганский шоколад

Ингредиенты:

- Кэроб – 3 ст. л.
- Корица – 1/2 ст. л.
- Кокосовое масло – 200 мл
- Щепотка розовой соли – 1/4 ч. л.

Начинка

- 5 ст. л. замоченных на ночь семечек подсолнечника или орехов, сухофрукты, например, изюм (что-то одно или всего понемногу).



Приготовление

Масло греем на водяной бане (в кастрюльке кипит вода, а сверху стоит металлическая эмалированная мисочка, и масло от нее нагревается). Добавляем к нему кэроб, корицу, щепотку соли. Перемешиваем комочки до однородной массы.

Добавляем по вкусу семечки/изюм/орехи (предварительно замоченные на ночь и промытые). Можно и без начинки. Все перемешиваем, даем чуть остыть и разливаем по формочкам, ставим в холодильник на пару часов, а лучше на ночь.



ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ „SPERANȚA” ИЗ СЭРАТА НОУЭ

ОТЗЫВ СТЕЛЫ ЗГЛAVOЧ

Добрый день! Меня зовут Стела Зглавоч, я родом из города Бельцы. Впервые решила посетить санаторий «Надежда» в Сэрата Ноуэ. Каждый из нас достигая определенного возраста, начинает задумываться и проявлять заботу о своем здоровье. Я решила не ждать появления и развития симптомов болезни, а предотвратить их заранее.

Проводя время в Центре здоровья «Надежда», я заметила насколько данный центр отличается от других санаториев: уровнем обслуживания, отношением к пациентам и замечательными условиями для проживания. Вместе с этим, центр ставит на первое место устранение проблемы, а не только облегчение состояния пациента. Благодаря сбалансированному питанию мы познаем вкус здорового образа жизни, а семинары учат нас правилам здорового питания.

Но больше всего меня впечатлило тепло и уважение медперсонала по отношению к каждому пациенту, атмосфера большой семьи которая собралась вместе чтобы доказать себе самой силу воли к здоровому образу жизни. Не нахожу достаточно слов благодарности врачам, терапевтам, поварами, которые заботливо и усердно исполняют свою миссию. После 11 дней лечения я иначе стала смотреть на мир, домой возвращалась полной энергии, без болей, с легкой походкой, с основательными знаниями о профилактике и лечении болезней. Наше здоровье в наших руках, выбор за нами. Если врачи говорят, что у вас нет шансов или же вы не хотите их посетить, приезжайте в санаторий «Надежда». Теперь санаторий «Надежда» помещен в мой список обязательных годовых посещений.

ОТЗЫВ ГАЛИНЫ ЕРЕМИИ

Меня зовут Галина. Здоровье всегда было у меня в приоритете. Когда у тебя его немного, всегда стараешься сохранить то что имеешь.

Наша жизнь похожа на карусель. Сегодня ты на вершине, а завтра можешь оказаться внизу. Для меня санаторий «Надежда» оказался той самой верхушкой, где я смогла провести 11 дней незабываемого отдыха и восстановления.

С первых же минут нас встретил Александр, меня сразу посетил ощущение уюта, словно я попала в дружелюбную семью с приятной атмосферой. Говоря о процедурах оздоровления, сюда входят разного рода процедуры, также питание и общий настрой, можно с уверенностью сказать, что в данном санатории разработан профессиональный подход на благо пациентам. Процедуры простые и доступные каждому, но с удивительными результатами, возможно это потому, что каждая процедура пронизана любовью и доброжелательностью со стороны персонала, как медицинского, так и всех остальных, и это создает особую атмосферу. На протяжении всего заезда я размышляла о своей семье и загорелась желанием, чтобы каждый из них, а так же мои друзья смогли насладиться отдыхом и поправить свое здоровье.

В завершении, хотелось бы сказать следующее: каждый должен посетить данный санаторий и высказать свою точку зрения. Я приехала сюда по рекомендации посетителя Центра. Верю, что благодаря рекомендации каждого пациента, еще многие смогут с радостью посетить данный санаторий. Желаю всем успехов и крепкого здоровья!

ОТЗЫВ ГЕОРГИЯ БАБЕНКО

Добрый день! Меня зовут Георгий Бабенко, проживаю в г. Новые Анены, Молдова. Я приехал в санаторий «Надежда» для детоксикации организма. У меня сердечно-сосудистые проблемы, диабет второго типа, проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

За время моего пребывания здесь я был впечатлен блюдами, приготовленными только из растительных продуктов, без животных жиров. Как результат: я сбросил в весе; улучшил артериальное давление, а также уровень холестерина и сахара в крови. Мои ожидания оправдались.

Процедуры проводимые здесь назначены врачом в соответствие с потребностями каждого пациента, а спортивный зал позволяет поддержать себя в форме, благодаря интенсивным упражнениям. Хотелось бы отметить процедурные кабинеты, которые оборудованы современной техникой, что позволяет получить качественную информацию о состоянии пациента.

Медперсонал очень вежлив и корректен со всеми пациентами, независимо от религиозной принадлежности. Хочу поблагодарить весь коллектив санатория «Надежда» за душевную теплоту и доброжелательное отношение, которое они проявляли в процессе облегчения телесных и душевных ран. Пусть Бог благословит вас в вашем труде для блага людей.

Говоря обо мне, я с огромным удовольствием и далее буду посещать санаторий, а так же рекомендовать своим друзьям и коллегам.

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.centrulspersanta.org
www.facebook.com/centrulspersanta

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



РАСПИСАНИЕ БЛИЖАЙШИХ ЗАЕЗДОВ:

2 сентября - 13 сентября
15 сентября - 26 сентября
29 сентября - 10 октября
13 октября - 24 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


STILIMED
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

предлагает высококачественное медицинское обслуживание для всех возрастов!

предлагает консультации специалистов с сл. областей:



КАРДИОЛОГИЯ
ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ
УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА
МЕДИЦИНСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ
КИНЕТОТЕРАПИЯ
ЛОГОПЕДИЯ

НЕВРОЛОГИЯ
ПЕДИАТРИЯ
ПСИХИАТРИЯ
ПСИХОЛОГИЯ
РЕВМАТОЛОГИЯ
СТОМАТОЛОГИЯ
УРОЛОГИЯ

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

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

Общественный транспорт
к медицинскому центру STILIMED:

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

www.stilimed.md

ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ЦЕРКВИ ХРИСТИАН АДВЕНТИСТОВ СЕДЬМОГО ДНЯ РМ

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

Материал газеты «Сокрытое Сокровище» печатается с разрешения издательства «Джерело Життя».

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

Адрес редакции: «Сокрытое Сокровище», Отдел Информации, Молдавский Унион Церкви Адвентистов Седьмого Дня, MD-2070, г. Кишинев, ул. Яловенская 1/1, тел.: 022 72 84 73, факс: 723170

www.adventist.md

Контактные данные
распространителя: