

БУДЬТЕ, КАК ДЕТИ

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



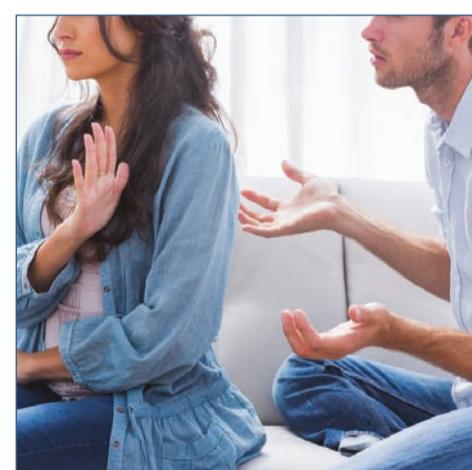
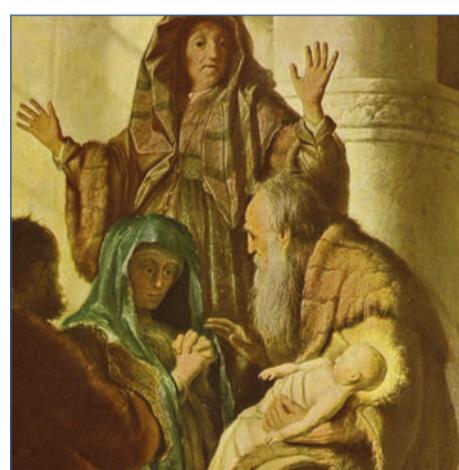
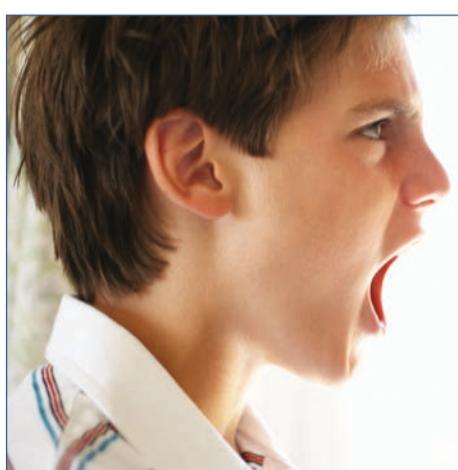
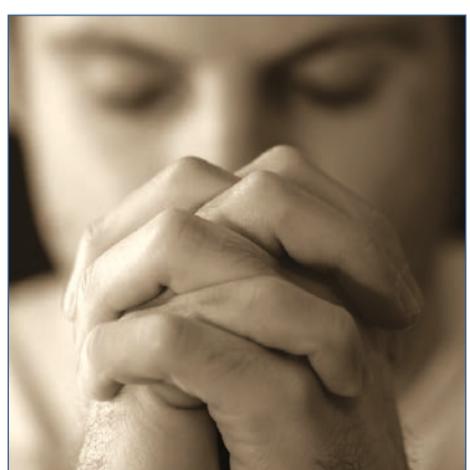
# ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ

№ 6 Июнь 2015

Ежемесячная христианская газета

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

«Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя» (Ис. 49:15).



## ПЯТЬ НЕВЕРНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О МОЛИТВЕ

Молитва меняет не Бога, а нас. Молитва – это не заявление Богу о наших нуждах. Не молитесь только о себе. Молитва не является монологом, обращенным к Богу, а диалогом с Ним. Не забывайте выражать Богу благодарность за то, что уже совершилось.

3

## РАЗРЕШАЯ КОНФЛИКТЫ

Крепкие отношения возникают не там, где отсутствуют конфликтные ситуации, а там, где с ними успешно справляются. Конфликт может послужить стимулом к переменам и толчком к прогрессу. Навыки по его разрешению могут предоставить новые возможности для расширения знаний о себе самом и других.

5

## ПРОРОЧИЦА АННА

Кто, подобно Анне, потерял самое дорогое – спутника жизни, тот знает, какая опасность кроется в том, чтобы жить прошлым! Однако Анна, пережив горькую утрату, не впала в отчаяние. Анна утешалась мыслью о том, что Бог ничего не забирает просто так. Она ждала, что взамен Он отдаст ей Самого Себя.

8

## Я ТЕБЯ НИКОГДА НЕ ПРОЩУ

Бог простил нам гораздо больше, чем мы можем постичь своим умом. Решившись простить, вы поймете, что сделали большой шаг к свободе, эмоциональному здоровью и духовному росту. Простить – значит навсегда рас простряться с болью прошлого и освободиться от его влияния в настоящем.

10

## ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ЧУВСТВ

Однажды жители села, страдавшие от засухи, решили совместно в молитве просить Бога о спасительном дожде. В назначенный день все собрались на площади. Но лишь один мальчик взял с собою зонтик. Это и есть вера.

Когда вы, играя с ребенком, подбрасываете его в воздух, он радостно смеется и глазами, полными восторга, с высоты разглядывает все вокруг, поскольку знает, что вы поймете его. Это и есть доверие.

Каждый вечер мы ложимся спать без какой-либо гарантии на то, что завтра утром проснемся, однако, несмотря ни на что, мы вновь и вновь видим будильник. Это и есть надежда.

Ежедневно мы строим планы на будущее, хотя не знаем, что произойдет завтра, через неделю, через два часа. Это и есть уверенность.

Ежедневно мы видим, как люди сорятся и обманывают. Мы понимаем, что также вряд ли избежим этого. Однако, несмотря ни на что, все равно любим!

## ПОДЛИННЫЕ РАДОСТИ В ЖИЗНИ

Во дворе играла детвора. Вдруг одна девочка сказала:

— А у меня сегодня радость: мне мама купила новое платье! Оно такое красивое, белое с красными розочками, просто прелесть, — и мечтательно закрыла глаза.

Вова подумал немного и тоже сказал:

— А у меня есть новая рубашка! Вот такая! — и он широко развел руки, чтобы каждый смог по достоинству оценить его обновку.

— А мне купили карандаши, — быстро произнесла Леночка, — целый набор! Яркие и красивые!

— Да что там карандаши! — вступил в разговор Костя. — Вот у меня есть удочка! Настоящая! Мы с папой поедем на рыбалку, и я поймаю много-много рыбы! А карандаши испишешь, и все...

И дети наперебой принялись перечислять все свои подарки и радости.

— Мне купили велосипед! А мне — конструктор! А у меня дома живет кошка! — раздавалось со всех сторон.

И только один мальчик тихонько сидел и улыбался.

— Алеша, а ты почему молчишь? — поинтересовалась у него Аня. — Разве у тебя нет никакой радости?

— Есть, — скромно ответил тот. — Я в лесу цветы видел!

— Какие цветы? — удивленно спросил Костя.

— Белые! Мы с папой гуляли в лесу, а потом стемнело, и на поляне мы заметили белые цветы. Такие красивые! Они как бы светились!

— Тоже мне радость! — сказал Костя и захотел.

— И правда! Эка невидаль! — рассмеялась Леночка.

— А я еще крыши блестящие видел! — продолжал Леша. — Зимой на них снег лежал, а когда из-за туч пробивалось солнце, крыши начинали блестеть.

Все крыши в городе блестели. Правда — правда! Я сам с балкона видел.

— И вовсе это не радость! — смеясь, закричал Вова. — Мы все снег видели. Он каждую зиму выпадает!

— Алеша, а может, у тебя еще какая-то радость? — старалась поддержать его Аня.

— Да! Я «рыбок» золотых видел! — скромно произнес мальчик.

— Каких рыбок? — заинтересовался Костя. — Где?

— В луже. Сначала дождь прошел, а потом солнце выглянуло. Вода в луже светилась, и в ней «рыбки» золотые плавали!

— Врешь ты все! — сказал Костя. — Нет у тебя никакой радости! Вот ты и солчинаешь!

Все дети стали смеяться. И только Аня тихо произнесла:

— Подождите! А может, у него этих маленьких «радостей» больше, чем у нас с вами, ведь он их везде находит!

### «Будешь со Мною в раю»

«Один из повешенных злодеев злословил Его и говорил: если Ты Христос, спаси Себя и нас. Другой же, напротив, унимал его и говорил: или ты не боишься Бога, когда и сам осужден на то же? И мы [осуждены] справедливо, потому что достойное по делам нашим приняли; а Он ничего худого не сделал. И сказал Иисусу: помяни меня, Господи, когда приидешь в Царствие Твое! И сказал Ему Иисус: истинно говорю тебе, ныне же будешь со Мною в раю» (Лк. 23:39-43).

В лице разбойника Иисус уверяет всех Своих последователей в том, что потерянный однажды Адамом и Евой рай будет возвращен для вечного проживания в нем праведников, живших на протяжении земной истории. Вопрос только в понимании того, когда это произойдет: сегодня, как утверждают некоторые христиане, приводя в качестве подтверждения своей точки зрения обещание Иисуса умирающему разбойнику, или когда-то в будущем?

Что же на самом деле имел в виду Христос, пообещав распятому разбойнику, что тот будет с Ним в раю? Исследовав отдельно каждое слово из высказывания Иисуса, позволим Библии самой себя объяснить.

### «Помяни меня...»

В чем суть просьбы раскаявшегося разбойника? Хотел ли он узнать, когда окажется в Царстве Божьем? Нет! Он вообще не имел никакой надежды попасть туда. Он просил только вспомнить о нем, когда Христос «придет в Царствии Своем». В словах умирающего разбойника звучали раскаяние и вера во Христа как Спасителя, и именно на основании этих слов Господь заверил его в спасении, сказав, что тот будет с Ним в раю вместе со всеми спасенными.

### «Приидешь в Царствие Твое» или «Приидешь в Царствии Твоем»

«Приидешь в Царствие Твоем», — так следует перевести эту фразу в соответствии с оригиналом. Эти слова говорят не о вознесении Иисуса на Небеса, а о Его возвращении на Землю в качестве Царя. Именно так перевел это выражение П. Кулаков: «Когда Ты придешь как Царь». Так говорил и Сам Господь Иисус: «Истинно говорю вам: есть некоторые из стоящих здесь, которые не вкусят смерти, как уже увидят Сына Человеческого, грядущего в Царствие Своем» (Мф. 16:28).

Таким образом, просьба разбойника к Иисусу касалась не времени Его вознесения на Небо, а времени Его Второго пришествия.

### «Царствие Твое»

Именно так, согласно оригиналу, разбойник назвал Царство Христа. Не Царство Небесное, не Царство Отца Небесного, а «Царствие Твое». Есть ли разница между этими высказываниями! Безусловно! «И седьмой Ангел вос трубил, и раздались на небе громкие голоса, говорящие: царство мира сделалось [царством] Господа нашего и Христа Его, и будет царствовать во веки веков» (Откр. 11:15). В миниатюре это Царство Христово было представлено ученикам на горе Преображения: Христос — Царь, Моисей — прообраз воскресших праведников во времена Второго пришествия, а Илия — прообраз преображеных праведников, которые не вкусят смерти. «Ибо придет Сын Человеческий во славе Отца Своего с Ангелами Своими, и тогда возрадаст каждому по делам его. Истинно говорю вам: есть некоторые из стоящих здесь, которые не вкусят смерти, как уже увидят Сына Человеческого, грядущего в Царствие Своем» (Мф. 16:27, 28). Отблеск Царства Христа и увидели ученики на горе Преображения.

### «Когда приидешь...»

Когда же наступит это Царство? После Вечери Господней, когда Иисус еще некоторое время пребывал с учениками наедине, чтобы дать им последние наставления, Он сказал такие слова: «Дети! недолго уже быть Мне с вами... куда Я иду, вы не можете прийти...» (Ин. 13:33).

Петр, встреможенный этими словами, спросил: «Господи! куда Ты идешь?» (ст. 36). Волнение охватило не только Петра, но и всех апостолов, поэтому Иисус сказал: «Да не смущается сердце ваше; веруйте в Бога и в Меня веруйте. В доме Отца Моего обитает много. А если бы не так, Я сказал бы вам: «Я иду



## БУДЕШЬ СО МНОЮ В РАЮ

приготовить место вам». И когда пойду и приготовлю вам место, приду опять и возьму вас к Себе, чтобы и вы были, где Я» (Ин. 14:1-3).

Из этих слов Христа становится понятно, что и апостолы, и спасенные всех возрастов будут с Ним в Царстве только после Его Второго пришествия. Так, в определенный момент во Вселенной наступят времена, когда Иисус будет царствовать в Своем Царстве, и только тогда, получив Царство, Он пригласит спасенных и скажет: «Приидите, благословленные Отца Моего, наследуйте Царство, уготованное вам от создания мира» (Мф. 25:34).

**Таким образом, в пятницу, когда Христос дал обещание разбойнику, Он еще не владел Царством, в котором этот умирающий просил вспомнить его.**

### «В раю»

Рай — это место поселения первых людей, прекрасный участок нашей Земли, где находилось дерево жизни, а также дерево познания добра и зла (см. Быт. 2:8, 9, 15). Из-за непослушания наши прародители были изгнаны из этого прекрасного угла, чтобы они снова не вкусили плодов с дерева жизни и не стали вечными грешниками (см. Быт. 3:22). Куда же делятся рай с нашей Земли после потопа?

«Едемский сад еще долго оставался на Земле после того, как человек вынужден был покинуть его. Грешному человеческому роду было разрешено издалека любоваться домом своей невинности, вход в который заслоняла стража ангелов. Адам и его сыновья приходили сюда на поклонение Богу... Когда поток беззакония заполнил мир и нечестие людей послужило причиной уничтожения их водами потопа, Божественная рука, насытившая Едем, забрала его с Земли... Но при окончательном восстановлении, когда появится «новое небо и новая земля» (Откр. 21:1), он будет возвращен еще в большей красоте, чем в начале. Тогда все спасенные будут радоваться у дерева жизни на протяжении бесконечных веков» (Э. Уайт. Патриархи и пророки, с. 62).

Последняя книга Библии также упоминает о рае: «Побеждающему дам вкушать от дерева жизни, которое посреди рая Божия» (Откр. 2:7). Сравнив эти два текста, мы видим, что рай там, где «престол Бога».

### «Сегодня»

Если бы Христос пообещал разбойнику, что сегодня он будет с Ним в раю, это означало бы, что в пятницу Он вознесся бы в рай и оказался рядом с Богом.

Был ли Господь с раскаявшимся разбойником в раю в день их распятия? Нет! Вспомним, что спустя три дня после распятия уже воскресший Иисус встретил Марии Магдалину и сказал ей: «Не прикасайся ко Мне, ибо Я еще не восшел к Отцу Моему» (Ин. 20:17). Поэтому и разбойник не мог быть в тот день там.

Итак, в день, когда, как считают некоторые, Иисус обещал разбойнику быть вместе с ним в раю, на самом деле ни Иисус, ни разбойник там не были!

### «Говорю тебе[:] ныне же — запятая или двоеточие?

«Говорю тебе[:] ныне же будешь со Мною в раю» (Лк. 23:43), — таков был ответ Христа умирающему разбойнику. Дело в том, что в древнегреческом оригинале Нового Завета не было знаков препинания! Библейская история говорит, что Евангелие от Луки было написано в 61-63 гг. н. э. Знаки же препинания (точка, запятая, двоеточие, точка с запятой, знак вопроса, восклицательный знак, тире, пробелы между словами) впервые были внедрены в письменность лишь в 1490 году итальянцем Мантиусом.

Двоеточие (или запятая в Синодальном переводе) в высказывании Иисуса Христа было поставлено перед словом «ныне» не Лукой, а более поздними переписчиками. Они поставили знак препинания именно там, руководствуясь не библейским пониманием того, что праведники получают свою награду после Второго пришествия Христа, а церковным пониманием того времени о загробной жизни.

Обратите внимание, уважаемые читатели, насколько изменится значение текста, если двоеточие или запятую поставить перед или после слова «ныне». «Говорю тебе: ныне же будешь со Мною в раю» или «Говорю тебе ныне же: будешь со Мною в раю». Значение этих двух выражений диаметрально противоположное! Таким образом, знак препинания во фразе Иисуса поставил не Лука. Он писал свое Евангелие без знаков препинания, знаки пунктуации появились в XV веке.

Вторым доказательством того, что знак препинания (запятая или двоеточие) здесь поставлен неправильно, служит так называемая идиома еврейского языка: говорю (свидетельствую, уверяю, приказываю и т. д.) тебе (вам) «ныне». Такого выражения нет ни в одном языке мира. Хотя Евангелие от Луки было написано на греческом языке, но Христос разговаривал с разбойником на древнееврейском, в котором это выражение было распространено. Особенно много таких выражений в книге Второзаконие: «заповедую тебе ныне», «приказываю тебе сегодня», «свидетельствую вам сегодня» (см. 4:40; 8:19; 28:1; 30:2, 13, 15), а также употребляется и в Деяниях 20:26: «Посему свидетельствую вам в нынешний день...».

Древнееврейская идиома «говорю тебе ныне» свидетельствует против традиционного места двоеточия или запятой, где они поставлены в большинстве переводов Нового Завета.

Между обещанием Иисуса, данным разбойнику в день распятия, и реальными событиями того дня нет никакого противоречия. Поместив двоеточие или запятую после слова «ныне», мы устраним всякое расхождение между тем, что Христос сказал раскаявшемуся разбойнику на кресте, и тем, что Он объявил Марии Магдалине после Своего воскресения.

Таким образом, обещание Иисуса раскаявшемуся разбойнику должно звучать так: «Говорю тебе ныне же: будешь со Мною в раю» (Лк. 23:43).

**Богдан Стасюк**



## 5 НЕВЕРНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О МОЛИТВЕ

Существует немало неверных представлений о молитве, препятствующих эффективности молитвы, в которой Бог желает принять участие. Мы часто смотрим на молитву как на благоговейный изящный монолог, цель которого – просить у Господа помочь.

Мы забываем истинное значение и цель молитвы.

**1. Молитва меняет не Бога, а нас.** Нам нет необходимости представлять перед Господом, чтобы проинформировать Его о своих делах или потребностях. Бог вседесящий и всеведущий и уже знает наши нужды.

Молитва – это процесс, в котором Господь желает показать нам Свое видение ситуации. Это время для изменения наших сердец.

**2. Молитва – это не заявление Богу о наших нуждах.** Молясь, мы должны искать Божьей воли, чтобы знать, в каком направлении двигаться дальше. Жаль, что многие молятся без уверенности в Божьем ответе. Чтобы наша молитва была успешной, следует просить Господа даровать нам веру.

Нам необходимо спросить Бога о Его воле относительно нашей жизни. Как только она станет нам известна, останется только поверить, знать и доверять, что Божий ответ на нашу молитву последует, поскольку наши планы угодны Ему.

**3. Не молитесь только о себе.** Не забывайте упоминать и других людей. Как просто быть поглощенным собственными жалобами и прошениями, но Бог желает, чтобы мы других ставили выше себя (см. Флп. 2:3).

**4. Молитва не является монологом, обращенным к Богу, а диалогом с Ним.** Внимать Господу – важнейшая часть молитвы. Важно уделять часть времени размышлению и молчанию. Как неприятно общаться с тем, кто ни на минуту не умолкает, тем самым подавляя собеседника!

То же справедливо и по отношению к молитве. Бог желает обратиться к нам, поэтому следует научиться слушать и спокойно ждать Его ответа. Так поступая, вы будете поражены, как часто во время вашего размышления голос

Божий будет звучать тихо и спокойно!

**5. Не забывайте выражать Богу благодарность за то, что уже совершилось.** Так просто сфокусироваться на своих нуждах, но мы должны посвящать часть молитвенного времени тому, чтобы выразить Господу свою благодарность за то, что Он услышал нас и уже ответил, восполнив наши насущные потребности.

Приняв эти простые истины о молитве, мы станем более успешными в своей духовной жизни, преодолев то, что удерживало нас от личного общения со Христом. Бог вложил в нас любовь к общению и желает строить с нами близкие отношения.

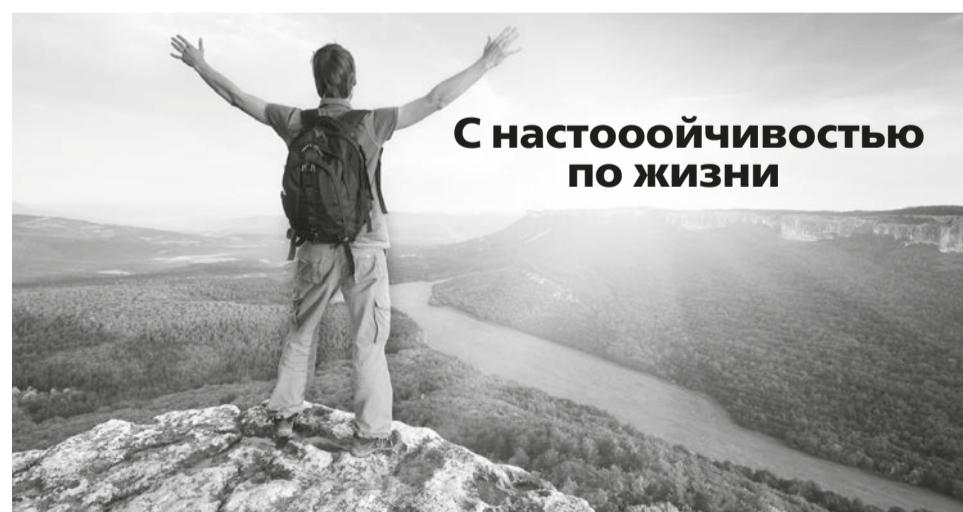
Д. Л.

## ПОКОЙ ДЛЯ БЕСПОКОЙНЫХ

Иисус приглашает прийти к Нему беспокойных, угнетенных и скорбящих. Он любит вас и желает вашей любви. Христос хочет, чтобы вы помнили: Он отдал Свою драгоценную жизнь, дабы вы не погибли, и будет вам скрым помощником во всякой нужде. Лишь взирайте на Иисуса и рассказывайте Ему обо всех ваших тяготах и испытаниях... Просите Его укрепить и благословить вас и верьте, что Он слышит ваши молитвы... Все Небеса с глубочайшим интересом следят за вами.

Одна-единственная душа, за которую умер Христос, стоит больше, нежели весь мир. Если люди придут к Иисусу такими, какие есть, какими бы грешными и оскверненными они ни были, Он примет их в тот же миг, когда они отдадут себя Ему. Христос вложит Свой Дух в сердце смиренного просителя. Приходящего к Нему Он "не изгонит вон". Вы можете любить Иисуса всем сердцем, Он никогда не разочарует вашу любовь и доверие. Его слова – это жизнь, утешение и надежда. Все, что вам нужно, – это взирать на Иисуса, превознесенного Спасителя. Израненная, истерзанная, больная душа обретет в Иисусе бальзам для своих ран...

Вы обретете мир, постоянный мир, наполняющий душу, ибо покой этот – в полной покорности Иисусу Христу. Послушание Божьей воле приносит покой. Ученик, смиленно и кротко ступающий по следам Спасителя, обретает покой, которого мир не в состоянии ни дать, ни отнять. «Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире; ибо на Тебя уповаешь» (Ис. 26:3).



## С настойчивостью по жизни

**Нужна ли христианину настойчивость?** Настойчивость – это личностное качество, способность преодолевать внешние и внутренние препятствия при достижении поставленной задачи. Синонимами к этому слову являются такие слова, как «упорство» и «решительность». Чтобы понять, как христианину относиться к этой черте характера, мы исследуем два библейских примера.

### Первый пример: история о хананеянке

«И вот, женщина Хананеянка, выйдя из тех мест, кричала Ему: помилуй меня, Господи, сын Давидов! дочь моя

жестоко беснуется... Он же сказал в ответ: не хорошо взять хлеб у детей и бросить псы. Она сказала: так, Господи! но и псы едят крошки, которые падают со стола господ их. Тогда Иисус сказал ей в ответ: о, женщина! велика вера твоя; да будет тебе по желанию твоему. И исцелилась дочь ее в тот час» (Мф. 15:22, 26-28). Женщина хананеянка столкнулась с проблемой – болезнью дочери. Проблема была сложной, но мать не теряла надежду в поиске средств исцеления. Она не принадлежала к израильскому народу, тем не менее пошла к «израильскому пророку» Иисусу. Даже

когда Христос сказал неприятные слова о язычниках, она не обиделась, но в смирении просила о помощи. Иисус совершил чудо и высоко оценил ее желания и веру.

### Второй пример – Иаков

«И остался Иаков один. И боролся Некто с ним до появления зари; и, увидев, что не одолевает его, коснулся состава бедра его, и повредил состав бедра у Иакова, когда он боролся с Ним. И сказал: отпусти Меня; ибо взошла заря. Иаков сказал: не отпуши Тебя, пока не благословиши меня. И сказал: как имя твое? Он сказал: Иаков. И сказал: отныне имя твое будет не Иаков, а Израиль; ибо ты боролся с Богом, и человековод одолевать будешь» (Быт. 32:24-28). Понимал ли Иаков, что не сможет победить, потому что противник сильнее? Наверное, да, но все равно продолжал бороться. И когда наступало утро, Иаков признал в посланнике Того, Кто выше любого человека, и попросил Его благословения. Ему было нужно это благословение, потому что он шел на встречу с братом и рисковал всем: своей жизнью, семьей и имуществом. Бог благословил его в ответ на решимость, дал новое имя – Израиль и продлил жизнь его потомков до наших дней.

Чем похожи такие качества, как настойчивость и упрямство? Они ведут человека к цели, помогают преодолевать препятствия. Чем же они отличаются? Упрямый человек старается сохранить статус-кво, неизменность своей

позиции, самооценки и методов достижения. Настойчивость же определяется намного большей гибкостью – когда цель едина, но методы могут адаптироваться к изменяющимся условиям.

Виктор Белоусов

## Дети пишут Богу

«Кто дует ветер?» (Алик, 1кл.).

«Синее небо, Господи, это когда у Тебя хорошее настроение?» (Надя, 3кл.).

«А другие страны Ты обслуживаешь?» (Толик, 3кл.).

«Что Ты делаешь, когда идет дождь?» (Люба, 3кл.).

«Можно мне не умирать, а?» (Юля, 1кл.).

«А когда мама мне покупает что-то вкусненькое, это Ты ей подсказываешь?» (Галия, 1кл.).

## ПРОЩАЙ

Прощай, когда тебя обидят,  
Когда неправильно поймут,  
Когда тебя возненавидят  
Или внезапно оболгут.

Прощай, когда твою награду  
Другой захочет вдруг отнять.  
Прощай тогда, когда за правду  
Тебя твои же будут гнать.

Прощай, когда тебя отвергнут,  
Или не примет кто тебя,  
Или насмешкам вдруг подвергнут,  
Прощай – и не жалей себя.

Прощай везде без возмущенья,  
Прощай без смерти, без конца.  
Прощай и сам проси прощенья  
У ног Небесного Отца.

Дух непрощенья возмущает  
И спать ночами не дает.  
И кто все время не прощает,  
Обычно долго не живет.

Прощай же всем, кто не прощает,  
И тем, кто жаждет отомстить.  
Господь за это обещает  
Нам наши все грехи простить.

## Дети пишут Богу

"Господи, Ты хоть мой новый  
адрес знаешь?" (Ляля, 1кл.).

"Почему мир без нежности?"  
(Лена, 1кл.).

"Ты не знаешь, помирятся ли  
мои родители?" (Катя, 2кл.).

"Зачем человека растили го-  
дами, а потом бац – и он уже  
мертв?" (Вася, 2кл.).

"Что можно сделать в жизни,  
чтобы мама меня не била?"  
(Лена, 2кл.).

"Ты не знаешь, где мой люби-  
мый папа?" (Диана, 2кл.).

"До скольких лет я буду бояться  
грозы?" (Ася, 2кл.).

"Когда началась на Земле лю-  
бовь?" (Катя, 4кл.).

"Скажи по секрету, любит меня  
кто-нибудь?" (Анзор, 3кл.).

"Почему у нас раны заживают,  
а у Тебя нет?" (Денис, 4кл.).

"Зачем Ты сделал человека глав-  
ным на Земле?" (Олег, 4кл.).

"Почему, когда кого-то оби-  
дишь, настроение портится, а  
когда кого-то прощаешь, стано-  
вится радостно?" (Алла, 3кл.).

"Чего на Земле больше – добра  
или зла?" (Гая, 2кл.).

"А атеисты у Тебя что-нибудь  
проят?" (Ояр, 3кл.).

"Почему многие люди такие не-  
солнечные?" (Арина, 3кл.).

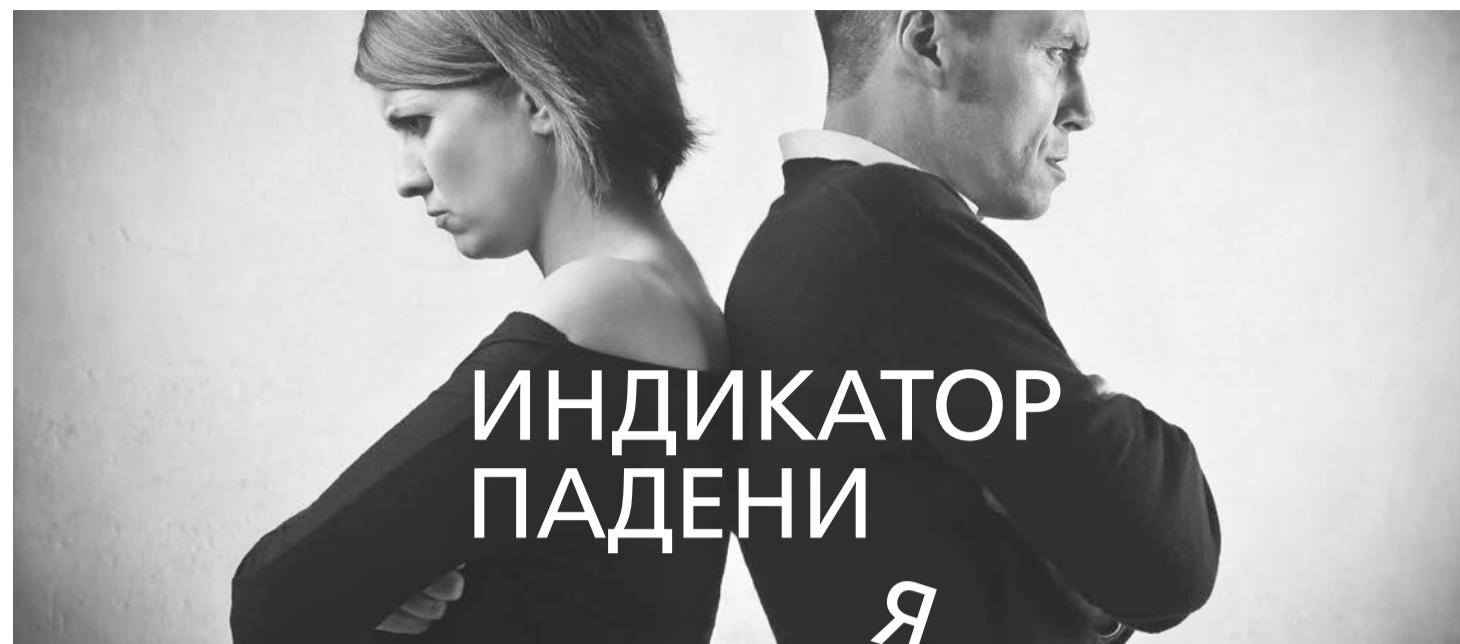
"Вот когда меня еще не было, Ты  
знал, что я буду?" (Лена, 4кл.).

"Почему, когда папа приходит с  
работы, в доме сразу наступает  
тьма?" (Артем, 3кл.).

"Почему, когда любишь, все  
нравится? Даже яичница?"  
(Степа, 2кл.)

"Сколько раз я буду ошибаться в  
любви? Три раза уже есть".  
(Юра, 2кл.)

"Нельзя ли сделать, чтобы люди  
были культурнее, а то трудно с  
ними разговаривать?"  
(Сергей, 3кл.)



## ИНДИКАТОР ПАДЕНИЯ

Я

### ■ Человек – это звучит гордо

Данное выражение, наверное, известно многим. Хотя появилось оно сравнительно недавно, однако скрытый в нем смысл очень хорошо передает характер человечества. Будь-то кругосветное путешествие Магеллана или же выход в открытый космос – реакция всегда была одинаковой. Человек гордился собой, своим интеллектом, достижениями.

Что же это за черта характера, которая способна не только воплотить в жизнь грандиозные проекты, но и стать причиной дебатов в среде мировой общественности.

Заглянув в толковый словарь, мы обнаружим краткую характеристику гордого человека. Это тот, кто сознает свое превосходство над остальными и при этом болезненно воспринимает любую критику.

### ■ Откуда берется гордость?

Ответ на данный вопрос находим в 7-й главе Евангелия от Марка: «Ибо изнутри, из сердца человеческого, исходят злые помыслы, прелюбодеяния, любодеяния, убийства... богохульство, гордость...» (ст. 21, 22).

Священное Писание говорит, что гордость проистекает из сердца. А в 17-й главе книги пророка Иеремии мы читаем, что «лукаво сердце [человеческое] более всего и крайне испорчено» (ст. 9).

Таким образом, все мы являемся эгоистами и потенциальными гордецами. Однако возможно ли верить в Бога, оставаясь при этом гордым человеком? Что об этом говорит Слово Божье?

### ■ Библейская точка зрения

В Притчах Соломона читаем: «Погибели предшествует гордость,

### и падению – надменность» (16:18).

Господь предупреждает нас о том, что гордость является индикатором скорой гибели. Горделивый человек не сможет устоять во время Второго пришествия Иисуса Христа, о котором в Библии упоминается не один десяток раз. Апостол Павел, обращаясь к своему ученику Тимофею, пишет: «Знай же, что в последние дни наступят времена тяжкие. Ибо люди будут самолюбивы, сребролюбивы, горды...» (2 Тим. 3:1, 2).

### ■ Гордость – черта характера

На первый взгляд может показаться, что гордость – просто одна из черт характера, которая никому не мешает, и, следовательно, ее некорректно сопоставлять с какими-либо тяжкими грехами. Однако дело в том, что именно гордость является первопричиной всякого греха и в конечном итоге приводит к преступным действиям. Из не-приметного ростка она превращается в роскошный цветущий куст, приносящий горькие плоды.

Гордость не желает ни к чему прислушиваться, отказываясь что-либо менять, она не ищет Истину.

### ■ Мысли гордого человека

Для гордеца осуждение со стороны общественности подобно смерти. Для него наивысшим показателем и мерилом всего был и остается ответ на вопрос: «А что скажут люди?». Мнение большинства для гордеца всегда оказывается решающим.

Для человека, далекого от Бога, важна реакция «светской общественности». Человек же, причисляющий себя к тем, кто «в душе верит в Бога», всегда сначала будет интересоваться мнением «верующего большинства». Гордец, как правило, никогда

не задумывается над тем, что же скажет Бог. Исследуя Писания, мы узнаем, что враг человечества – сатана – был сброшен с Небес на Землю. Почему? Пророк Иезекииль в 28-й главе своей книги отвечает: «От красоты твоей возгордилось сердце твое, от тщеславия твоего ты погубил мудрость твою» (ст. 17). В сердце сатаны гордость зародилась еще тогда, когда он был осеняющим херувимом. В конечном итоге она привела его к падению. Таким образом, человек, позволивший гордости овладеть своим сердцем, становится на путь сатаны.

### ■ Может ли гордый человек быть верующим?

Номинально, да. Однако верным – никогда! Апостол Иаков говорит: «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (Иак. 4:6). Гордости противопоставляется смиление, в котором величие духа соединено с мужеством. Поэтому, зная подлинную ценность смирения, Христос предлагает нам учиться у Него, вместо того чтобы ориентироваться на то, «что скажут люди». Господь вернется на Землю именно за теми, кто примет Его предложение.

Смиление наделяет нас способностью к объективному самоанализу, дает силу признавать собственные ошибки и учиться на них.

**Если гордость ведет к падению, то смиление приводит к познанию Бога, а следовательно, и к дружбе с Ним. Можно ли желать большего?**

**Иван Подорожный**

## УМЕНИЕ ПРОЩАТЬ

Быть такого не может, чтобы мы никогда не обижались. Хоть какая-то обида таится там, глубоко в сердце, и портит нам жизнь. Бывает, мы десятилетиями живем ожиданием момента освобождения от этой обиды. Надеюсь, что сейчас для вас наступит именно такой момент.

Часто мы обижаемся и воспринимаем кого-то в качестве врага, думая, что примириться невозможно, что конфликт не может быть исчерпан. Но со временем приходит осознание того, что существует высшая сила – Бог, Который, будучи Любовью, поможет достичь компромисса.

Однако не следует забывать, что у нас есть и враг, который сеет раздоры среди людей. Помня об этом противостоянии, мы понимаем, что одни выбирают жить с обидой, а другие освобождаются и радуются жизни.

Ключевым моментом прощения является понимание того, что такое грех: нарушение Божьих заповедей (плохой, неблаговидный поступок, какой-то недостаток, ошибка, упущение). Этой истине, наверное, каждый хорошо знает с детства, как и то, что Бог желает всех простить. Он даже Сына Своего единородного отдал, дабы примирить с Собою мир. Тогда в чем же проблема?

В народе говорят: «Брат грех на душу», то есть делать что-либо вопреки собственной совести, принятым нормам морали. Как в таком случае простить себя? Или как простить человека, которого уже давно нет в живых?

Да, мы знаем, что прощать нужно, это полезно для нас самих... Но парадокс! Именно это знание и загоняет нас в тупик! Потому важно не только знать, но и действовать!

Помолитесь о том, чтобы Бог помог вам простить вашего обидчика. Вы можете обратиться к Нему с такими словами: «Дорогой Господь, Ты мой Отец и Наставник! Ты учишь меня прощать и принимать прощение от других, за что я Тебе очень благодарен (-а)! Но, Господи, Ты видишь мое сердце и то, насколько мне трудно простить моего обидчика. (И сейчас вспомните вшего злейшего врага или нескольких). Эта обида не дает мне жить спокойно. Господи, помоги мне и пошли силу Духа Святого, чтобы я перестал (-а) обижаться. Научи меня любить, как Ты, и принимать людей такими, какие они есть. Во имя Иисуса Христа я молю Тебя, Отче. Аминь!».

**Следует помнить о том, что «все согрешили», «нет праведного ни одного» (Рим. 3:23, 10), «лукаво сердце [человеческое] более всего и крайне испорчено; кто узнает его?» (Иер. 17:9), и только Бог безгрешен. Если вы не справляетесь с проблемой, то нет смысла делать вид, будто у вас все в порядке, а в сердце продолжать обижаться и сердиться. У всех нас есть любящий и всемогущий Отец, Господь, к которому можно в любой момент обратиться и признаться в своей слабости и неумении решать жизненные проблемы. «Не заботьтесь**

ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, – и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Флп. 4:6, 7). Поэтому в следующий раз, вместо того чтобы сопротивляться и страдать, попробуйте поблагодарить Бога за то, что имеете, и поделитесь с Ним своей проблемой.

**Ирина Орловская**





«Успех во взаимоотношениях с людьми зависит от благожелательного стремления уяснить себе точку зрения другого человека» (К. Гуд).

«Человек здравомыслящий должен остерегаться вражды и озлобления» (Платон).

Мы живем в мире конфликтов. Каждый день вдали от нас и рядом с нами вспыхивают конфликты – как между отдельными людьми, так и между целыми народами, из-за чего разрушаются человеческие взаимоотношения, а порой и жизни.

Наблюдения показывают, что 80% конфликтов возникает вопреки желанию их участников. Происходит это в большей степени из-за того, что много людей не знает, как избежать конфликта или разрешить его конструктивным способом.

Само слово «конфликт» происходит от латинского «conflictus», что означает «столкновение». Каждый из нас отличается от других людей темпераментом, привычками, образом жизни, взглядаами, представлениями, жизненными ценностями, при столкновении которых возникает конфликт.

Возможно ли избежать конфликтов? К сожалению, нет. Библия говорит: «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Рим. 12:18). Однако существует способ избавиться от разрушительного влияния конфликта на взаимоотношения. Если мы пытаемся изменить другого человека, не принимаем его таким, какой он есть, то конфликт будет разрушительным для обеих сторон.



Каждый из нас хотел бы прожить жизнь без поражения. Разве это не замечательно – проснуться утром и знать, что все находится под вашим контролем? Всё, наверное, скажете, что подобное невозможно. Да, некоторые обстоятельства не зависят от нас, но, несмотря на это, путем правильной организации и самоконтроля можно нести надлежащую ответственность за свою жизнь и здоровье. Здоровье является не делом случая, а результатом послушания определенным законам. Это хорошо сознают участники спортивных соревнований, которые проходят тщательную подготовку, упорно тренируются и придерживаются строгой дисциплины. Они знают, что халатность, излишество или неосторожность могут ослабить организм, и это побуждает за собой поражение. Насколько же важнее прилагать старание, чтобы

## 5 стилей поведения при конфликте

Как же выйти из конфликтной ситуации, не разрушив взаимоотношения? Здесь важную роль играет правильный выбор стиля поведения. Давайте рассмотрим существующие стили разрешения конфликтов.

**Стиль конкуренции.** Для него характерны большая настойчивость и низкий уровень интереса к сохранению взаимоотношений. Многие не считают с нуждами и желаниями других. Победа становится их главной целью. Решая проблему таким образом, мы или стремимся доказать свою правоту и заблуждения другого, или требуем безоговорочного послушания, или обижаемся до тех пор, пока противоположная сторона не согласится с нами.

**Стиль уклонения.** Используя данный стиль поведения, мы избегаем столкновения при возникновении конфликта, делая вид, что происходящее нас не интересует. В таких случаях мы или меняем тему разговора, или переходим на «деловые» отношения.

**Стиль приспособления.** Одна из конфликтующих сторон сдается, уступая другой. Отношения между обеими сторонами, как правило, сохраняются. Но одна из сторон, боясь быть отверженной, мирится с происходящим, дабы не нарушать покой.

## ЖИЗНЬ БЕЗ ПОРАЖЕНИЯ

обеспечить себе победу в жизни! Мы все участвуем в борьбе, от которой зависит наша судьба в вечности. И победу в ней может одержать каждый, кто подчиняется верным правилам дисциплины. Потворство каким-либо нездоровым привычкам ведет к тому, что человеку все труднее видеть разницу между правильным и неправильным и, следовательно, противостоять греху. Это увеличивает опасность потерпеть неудачу. Воздержание является фундаментом всех благословений, которые идут от Бога, фундаментом всех побед, которые нужно одержать. Самоконтроль должен пронизывать все сферы нашего существования – питание, физические упражнения, отды, работу, развлечения и взаимоотношения с людьми. Обучение этому похоже на обучение игре на музыкальном инструменте. Сначала мы учимся правильной технике, затем техника должна войти в привычку с помощью концентрации и практики. Наши привычки формируются под влиянием побед или поражений. Если мы поставим реальные цели, то каждая победа будет способствовать формированию навыков самоконтроля. Полностью контролировать наши желания и поступки мы сможем только тогда, когда осознаем свою беспомощность и позволим Силе, которая выше человеческой, войти в нашу жизнь и направлять нас. Первый шаг, кажущийся таким простым, но трудный на практике, – это признать, что некоторые вещи мы не можем сделать сами, что нам нужна помощь. Такое признание не означает поражение – это первый шаг по пути, ведущему к победе.

**Стиль компромисса.** С помощью данного стиля частично удовлетворяются интересы обеих сторон. Это происходит за счет взаимных уступок, взвешивания всех «за» и «против». Люди рассуждают примерно следующим образом: «Если ты мне хотя бы немножко уступишь, тогда я смогу кое в чем тебе уступить». Иногда этот стиль можно использовать при решении мелких проблем.

**Стиль сотрудничества.** Данный стиль является самым конструктивным и требует больше усилий в сравнении с вышеупомянутыми. Вначале мы рассказываем о нуждах, заботах, интересах обеих сторон, затем совместно обсуждаем их. Здесь требуется умение выслушать другого, сдержать свой гнев, а также время и эмоциональная энергия, терпение и доверие. Преимущество этого подхода в том, что мы находим наиболее приемлемое решение и тем самым укрепляем и улучшаем взаимоотношения. Если выигрывают обе стороны, они будут с наибольшим удовольствием поддерживать принятное решение.

### Объединиться в решении проблемы

Краткую установку на стиль сотрудничества обычно формулируют так: «Мы не против друг друга, мы вместе в стремлении решать проблемы». Данный стиль имеет свой алгоритм поведения, следуя которому, каждый из нас сможет добиться наилучших результатов в разрешении конфликтов как для себя, так и для противоположной стороны. Давайте рассмотрим его более детально.

Очень важно не копить обиды, недовольства, а разрешать конфликтные ситуации по мере их возникновения. В Библии есть прекрасный совет, который в современном переводе на русский язык звучит так: «Пусть гнев ваш остынет прежде, чем сядет солнце» (Еф. 4:26). Не надо откладывать на потом решение неприятных вопросов. Также важно во время обсуждения конкретной проблемы не затрагивать вопросы, которые вызывали проблемы ранее. Лучше для этого отвести другое время.

Будьте внимательным слушателем, не перебивайте. «Кто дает ответ, не выслушав, тот глуп, и стыд ему» (Притч. 18:13). Пытайтесь понять чувства вашего партнера. Если вы не уверены, правильно ли поняли собеседника, лучше, попросив сделать паузу, подождите его мысли, используя фразы: «Ты хочешь сказать, что...», «Если я тебя правильно понял...» и т. д. Страйтесь избегать таких фраз, как: «Ты всегда...», «Ты никогда...», «Если бы ты...». Лучше

использовать фразы, которые вдохновляют собеседника на дальнейшее откровение: «Мне очень интересно больше узнать об этом». Выявите суть проблемы, то есть нужды, лежащие в основе конфликта. Психолог Дэвид Аугсбургер предлагает: «Поставьте себя на место ближнего. Слушайте до тех пор, пока не поймете его точку зрения. Затем попытайтесь проникнуть в его внутренний мир. Примерьте на себя его тревоги и заботы, попытайтесь понять, как он чувствует себя со всеми этими проблемами».

По возможности приспособливайтесь к нуждам ближнего, не отказываясь при этом от своих собственных.

Совместно находите как можно больше различных путей решения данной проблемы. Выберите один или несколько наиболее удачных вариантов, чтобы на их основе выработать одно наилучшее решение, которое удовлетворит всех участников конфликта.

Вместе поблагодарите Бога за мудрость и силу, которыми Он наделяет вас, чтобы сохранить отношения крепкими. Молитва соединяет нас с Господом и друг с другом.

Проверив решение на практике, обсудите через неделю-другую, насколько успешным оно оказалось. Вы можете пересмотреть его, отказаться, начать все с начала или оставить все в силе. После благополучного разрешения конфликта поблагодарите Бога, а также партнера за его содействие этому.

Крепкие отношения возникают не там, где отсутствуют конфликтные ситуации, а там, где с ними успешно справляются. Конфликт может послужить стимулом к переменам и толчком к прогрессу. Навыки по его разрешению могут предоставить новые возможности для расширения знаний о себе самом и других. Тогда время и усилия, потраченные на разрешение конфликтов, не будут казаться нам потерянными напрасно.

Т. Кудашова

## Дети пишут Богу

«Сколько верующих среди верующих?» (Зоя, 4кл.).

«Мама сказала, что я во сне пла-кал. Ты не помнишь, о чем мы с Тобой говорили?» (Игорь, 3кл.).

«А луну Ты сделал, чтобы люди влюблялись?» (Алла, 2кл.).

«Почему в Тебя веришь среди природы лучше, чем в городе?» (Андрей, 3кл.).

«Я сильно позорю Тебя?» (Вова, 4кл.).

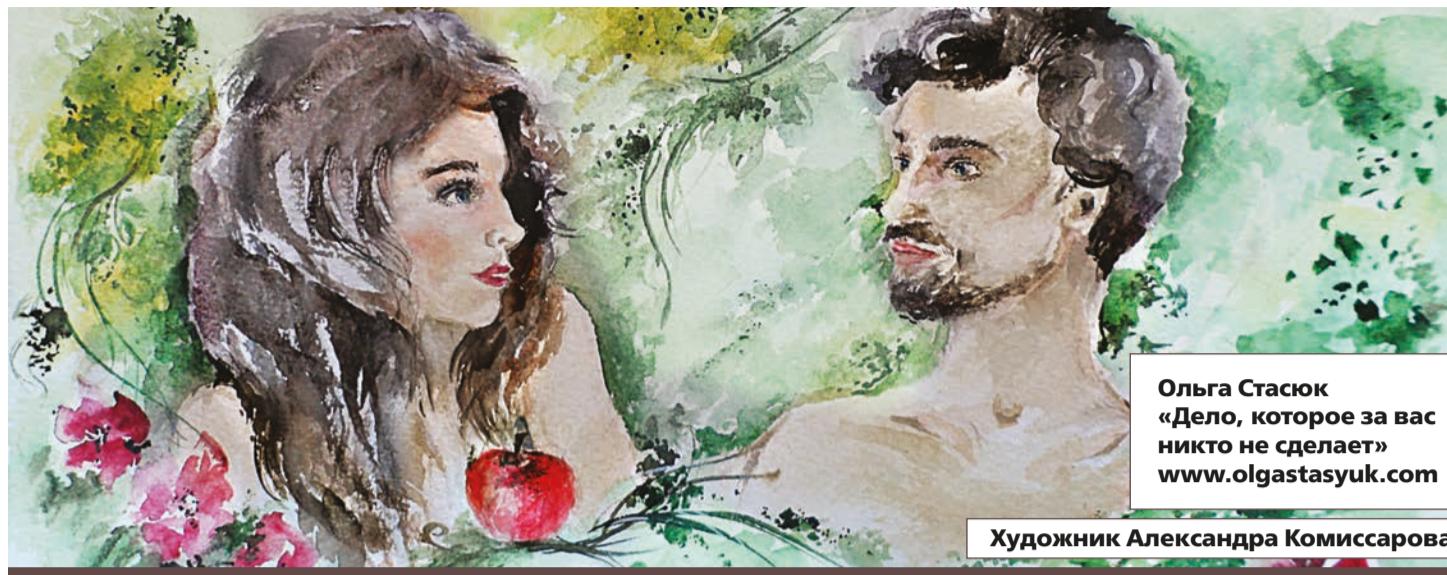
«Сделай так, чтобы лето пришло навсегда» (Жора, 4кл.).

«Дай мне надежду» (Зорик, 4кл.).

«Я бы попросил у Тебя ласки» (Федя, 2кл.).



А. Конакова



Ольга Стасюк  
«Дело, которое за вас  
никто не сделает»  
[www.olgastasyuk.com](http://www.olgastasyuk.com)

Художник Александра Комиссарова

## ■ ИСЦЕЛЕНИЕ ПОВРЕЖДЕННОЙ СОВЕСТИ

### ■ I. Совесть Адама

Многим нашим читателям покажется, что мы опоздали с данной темой. Действительно, нам надлежало начать изучение проблем совести с исследованиями совершенной совести безгрешного Адама, именно такой была традиционная последовательность при изучении психологии личности. Но автору показалось лучшей альтернативой на фоне проблем совести современного человека нарисовать восхитительное ее совершенство в нашем безгрешном праотце, колоссальные ее изменения в нем уже совершившем и уникальный путь возрождения, предложенный Самим ее Создателем.

### ■ Невинный Адам

В предыдущих статьях мы отметили, что чувство вины в условиях грехопадения – нормальное, данное Святым Духом чувство, которое приводит к покаянию. Если у человека отсутствует чувство вины – это признак нечувствительной, поврежденной совести. Только у одного человека отсутствие чувства вины было нормой. Единственный из людей (мы здесь не говорим о Богочеловеке Иисусе Христе), кому было неведомо чувство вины, – Адам, безгрешный, совершенный Адам.

Богооткровенные источники, описывая первого человека, часто используют эпитет "невинный". Этот эпитет многозначителен! Он означает, что первый человек никогда не шел против голоса своей совести, против чувства долга. Это значит, что его совесть никогда не подавлялась, не заглушалась. Совершенная совесть Адама в совершенстве выполняла свои функции: определяла, что добро и что зло, указывала на долг, побуждая выполнить этот долг и обязанности.

### ■ Совесть Адама в момент грехопадения

**Распознание добра и зла.** Интересно, как Адам мог отличить добро от зла, если зло ему было неведомо? Но неужели для этого необходимо знание одного и другого? Не достаточно ли знать в совершенстве только добро? Вполне! Когда Ева согрешила, Адам мгновенно определил, что это зло, не имея о нем никакого практического знания и опыта. Адам отчетливо сознавал, что его спутница нарушила единственный Божий запрет. Он отлично понимал, что съесть плод – зло! Его совершенная совесть, как магнитная стрелка указывала на единственное верное направление. Не способность отличить добро от зла привела Адама к падению, а из любви к Еве он преступил повеление и согрешил вместе с ней.

**Подавление голоса совести.** Наш праотец отлично понимал свой главный долг – долг послушания и любви к Богу, его совесть вопияла о выполнении этого долга! Но чувства к Еве взяли верх над чувством долга. Адам сознательно пошел против своей совести, он заглушил ее голос, подавил его и послушался. В тот самый момент стрелка его внутреннего компаса была сломана...

**Роковые последствия подавления голоса совести.** Обратите внимание, как повлияло на эту совершенную личность единственное отвержение голоса совести. «Чувство вины, дотоле неизвестное ему, наполнило его душу. Мысль о совершенном преступлении вселила в него ужас. Любовь и мир,

наполняющие прежде его сердце, сменились сознанием греха, страхом перед будущим, душевной пустотой... Прежде в своей невинности и святости они радостно приветствовали своего Творца, но теперь в ужасе бежали от Него».

В каком направлении установилась сломанная «стрелка» совести Адама? До своего падения он посчитал своим долгом умереть вместе с Евой. Какой джентльмен! Какая совесть! Теперь же, в самый момент преступления, на вопрос Бога: «Не ел ли ты от дерева, с которого Я запретил тебе есть?» – Адам отвечает: «Жена, которую Ты мне дал, она дала мне от дерева, и я ел» (Быт. 3: 11, 12). Вину и ответственность он перекладывает на свою любимую жену! И этот выход из создавшегося положения подсказала ему теперь уже сломанная, испорченная совесть...

В предыдущей статье мы назвали подобную совесть, ищущую оправдания своему греху, убаюканной – это тип виновной совести. Всего за несколько мгновений совесть Адама превратилась из совершенной, чистой и святой в обремененную виной.

Такую поврежденную совесть Адам по наследству передал каждому из своих потомков. Если прибавить к этому шесть тысячелетий общей деградации человечества и пятьдесят-шестьдесят лет личной жизни, не единожды сгибающей эту «магнитную стрелку», перед нами предстает мрачная картина совести греческого естества современного человека, о чем широко повествовали предыдущие две статьи, подробно классифицируя повреждения совести.

### ■ II. Дело, которое за Бога никто не сделает

Дрожащий, обескураженный, потрясенный, нагой Адам мечтается по раю из стороны в сторону, не зная, что предпринять. Наконец, в страхе, почти раздавленный бременем вины, он прячется, как провинившийся ребенок, за первый попавшийся куст...

Вдруг все стихло... На прозрачных аллеях Едема появилась сияющая фигура Великого «Я ЕСМЬ». Темная рать застыла, ожидая увидеть в Его руке карающий меч, ибо Он Сам определил, что возмездие за грех – смерть.

Но... «О, меч! поднимись на Пастыря Моего и на Ближнего Моего», говорит Господь Саваоф» (Зах. 13:7). Божья рука скимает не меч, а... кожаные одежды. Наше место занял Безгрешный. «Господь возложил на Него грехи всех нас» (Ис. 53:6). Он понес бремя нашей вины. Христос распятый – Михаэль – вот великое решение проблем поврежденной совести.

### ■ Божественное исцеление поврежденной совести

«Ваша совесть оскорблена и ожесточена, но если вы будете действовать в верном направлении, к ней возвратится возрожденная чувствительность».

Если ко мне придет женщина с порабощенной совестью, куда я ее направлю? Какое направление будет для нее верным? О, я не буду говорить ей: «Выходите на свободу!» Она не знает, что такое свобода. Она не умеет жить на свободе. Я подведу ее к распятому Михаэлю, Который отвоевал у дьявола право отпускать на свободу его пленных: «Дух Господа Бога на Мне, ибо Он помазал Меня... проповедовать пленным освобождение... отпускать измученных на свободу» (Луки 4:18). «Итак, если Сын освободит вас, то истинно

свободны будете» (Ин. 8:36). Куда направить Анну с ее немощной совестью, дрожащую, боязливую, вечно себя казнящую, взваливающую на себя чужие обязанности и ответственность? Я скажу ей великое слово: «Михаэль». Послушайте, как Он решит проблему Анны: «Возьми крест свой и следуй за Мною» (Мф. 16:24).

### ■ III. Дело, которое за вас никто не сделает: двууровневое исцеление

Вместо порабощенной совести, немощной, ожесточенной, парализованной и виновной, Господь хочет видеть совесть современного человека чистой, чистой, просвещенной, независимой, чувствительной, управляемой Святым Духом. Высокий образец, не правда ли? Господь со Своей стороны делает все, чтобы «око духа» человека было именно таким.

### ■ Вертикальный уровень исцеления

Однако Великий Психолог человеческой души не сможет нам помочь, если нашего имени нет в списке Его «пациентов», если в Его графике работы не отмечен час нашего посещения и если мы не регулярны и не пунктуальны в наших визитах. Если наша «сонная артерия» – близкие, доверительные отношения с Господом – не налажена, и мы пренебрегаем этим особым Делом, которое за нас никто не сделает, Михаэль не сможет нам помочь. Это первостепенный долг каждого христианина, и его за нас никто не сделает, и его нельзя на кого-либо переложить. Он не зависит от наших чувств и желаний, он стоит выше их. Нравится это нам или нет, хотим мы его исполнить или нет, мы должны его выполнить! Поэтому я снова приглашаю вас, уважаемые читатели, каждое утро начинать в приемной Великого Целителя. И не торопитесь ее покидать!

### ■ Горизонтальный уровень исцеления совести

Именно здесь нам крайне необходимо велическое кredo апостола Павла, вынесенное в заглавие и в эпиграф данной главы: «Посему и сам упражняюсь всегда иметь неповрежденную совесть перед Богом и людьми» (Деян. 24:16, дословный перевод). С чего же начинать подобные упражнения? Схема самообладания указывает на упражнение № 1 – самоконтроль! Пожалуйста, повторите еще раз предыдущие две статьи из нашей газеты и с молитвой определите проблемы своей совести. Какова моя совесть: подавленная или подавляющая? Немощная, ожесточенная или виновная?

Самодисциплина на уровне физиологии. Следующее упражнение № 2 – самодисциплина. С чего же начинать дисциплинировать себя?

Уважаемые друзья! Вы помните, как мы с вами называли долги христианина? Крест! И знаете, где прежде всего мы должны его взвалить на свою спину? За обеденным столом! «Получившие свет о том, что питаться нужно просто... и отвернувшись от этого света, указывающего на их долг... заглушают голос совести, лишь бы не нести крест, поскольку не желают идти на жертвы и жить в согласии с законами природы». Но без этого креста нам никак не достичь успеха в восстановлении чуткости совести, ибо она напрямую связана с тем, что мы едим. «Под влиянием

нездоровой еды совесть заглушается». «Жирная и возбуждающая пища... настолько притупляет нравственную восприимчивость, что... совесть подавляется чувственными побуждениями... Здоровье... куда теснее связано с совестью, чем многие полагают».

**Самодисциплина на нравственном уровне.** Предлагаем нашим уважаемым читателям список контрольных вопросов, которые помогут определить те нравственные сферы, где нам необходимо особенно старательно потрудиться. В глубоком молитвенном размышлении, проведя тщательный самоанализ, наметим личные дисциплинарные меры, что нам следует подавлять, а что культивировать. И в этом нам также придется тщательно упражняться по примеру Павла.

– Ощущаю ли я внутренний конфликт между долгом и желаниями?

– Какие мои обязанности мне особенно неприятны? Что я могу сделать, чтобы их полюбить? Для упражнений на этом уровне вспомните, пожалуйста, «золотую цепь христианина» также из предыдущего материала.

– Ясно ли я определил для себя, что добро, а что зло?

– На чем основаны мои нравственные критерии: на мнении жены (мужа), детей, друзей? Писания?

– Навзываю ли я кому-либо свои критерии добра и зла?

– Часто ли я произношу: «Ты должен... Ты обязана?» Разрешаю ли своим детям, жене (мужу) иметь собственное мнение об их долгах и обязанностях? Разрешаю ли им идти своим путем спасения? Принимаю ли я Божий план для их жизни?

– Определил ли я для себя свои обязанности, свой долг? Кто мне помог их определить?

– Проведена ли граница между моими обязанностями и чужими? Как часто я беру на себя чужой долг (или перекладываю свой на кого-либо)? Пожалуйста, повторите еще раз из третьей статьи методы определения личного долга. Несомненно, мы должны «носить бремя друг друга» по совету апостола Павла. Но бремя – трудности близкого, переживания, страдания – это не крест! Крест – это обязанности, долг, ответственность, и у каждого он свой, собственный крест.

– Возможно ли снять со своих плеч чужой крест и отдать его владельцу? Каким образом я могу это сделать? Какие методы буду использовать?

– Стараясь выполнить свои обязанности, как часто я терплю неудачу?

Возможно, надо приспособить планку, т. е. приблизить свои ожидания к реальности? – Не завышены ли мои требования к супруге (супругу), детям, коллегам по работе, членам церкви? – Кто находится в кругу моих интересов? Несомненно, мое собственное «я», семья и мои ближайшие родственники. А кто еще? Друзья, соседи, собратья в Церкви?

Я приглашаю вас, дорогие друзья, завтра утром встретиться в приемной Михаэля, дабы «кровь Христа, Который Духом Святым принес Себя непорочного Богу, очистила совесть нашу от мертвых дел, для служения Богу живому и истинному!» (Евр. 9:14).

## ЧИРРЫ

1. 3350 часов – столько времени среднестатистический мужчина за всю жизнь проводит за бритьем, в общем сложности удаляя при этом 8,4 метров щетины.

2. 100 000 км – такова длина кровеносной системы взрослого человека, при этом ее площадь составляет около 7000 м<sup>2</sup>.

3. 250 000 кг – столько весит самая большая в мире самолет Ан-225 «Мрия».

4. 2 000 000 цветков должна облеть пчела, чтобы изготовить 1 кг меда.

5. 3 100 000 – из такого количества деталей состоит самолет Боинг-767.

6. 180 000 м<sup>2</sup> – кусок пиццы такого размера ежедневно съедают жители США.

7. 666 – число, которое получится, если сложить все числа, нанесенные на колесо рулетки в казино.

## ТВ-программа на июнь (31.05 - 06.06)\*

ВОСКРЕСЕНЬЕ 31 мая	19:00	Дорогами христианства	15:20	Мозаїка батьківства	11:00	Ранок надії
	19:30	День седьмой	15:40	(сурдоперевод) Вопрос служителю церкви	12:00	Біблія, як вона є
06:00 Інша сторона	20:00	Познаем истину	16:00	(сурдоперевод) Помолитесь за меня	12:20	Евангелие глазами авторов
	20:50	Вечірні історії	17:00	День седьмой	12:50	Біблія свідчить
06:40 Ваша думка	21:00	Очима жінки	17:30	В центрі внимания	13:00	Непростое состояние
	21:20	ЧП+	18:00	Біблейский путь жизни	13:30	Сила Одного
07:00 Біблія продовжує говорити	21:30	Спасені	19:00	Так говорит Біблія	14:00	Пазлы Паркера
	22:00	В контексті	19:30	Познаю непостижимое	14:30	В гостях у Добрячка
07:30 Непростое состояние	22:50	Є проблема	20:00	Так промовляє Біблія	15:00	В контакте с природой
	23:20	Біблейский час	20:30	Вопрос служителю церкви	15:45	Познаем истину
08:00 Познавая непостижимое	23:50	Ваша думка	20:50	(сурдоперевод) ЧП+ (сурдопереклад)	16:00	(сурдоперевод) Помолитесь за меня
	00:00	Біблія, як вона є	21:00	О чом говорят женщины	16:50	Ваша думка
08:30 В центре внимания	00:30	Под абажуром	21:30	Сила Одного	17:10	ДЖЕМ
	01:00	Готовим вместе	22:00	Джем	18:00	Богослужения в Заокске
09:00 Так говорит Біблія	01:30	О чом говорят женщины	23:00	Біблія продовжує говорити	18:30	В контексті
	02:00	Мозаїка батьківства	23:30	Дорогами христианства	19:20	Музична скринька
09:30 Мозаїка батьківства	02:30	Готовим вместе	00:00	Біблія, як вона є	20:00	Счастливой субботы
	03:00	Под абажуром	00:30	Біблейский час	20:50	Вечірні історії
09:50 Готовим вместе	03:30	О чом говорят женщины	01:00	Сила Одного	21:00	Стиль жизни
	04:00	Под абажуром	01:30	Непростое состояние	21:30	Познаем истину
10:00 О чом говорят женщины	04:30	ЧП+	02:00	Ранок надії	22:20	Так говорит
	05:00	Под абажуром	02:30	Біблія, як вона є	22:30	Біблія
10:30 Пазлы Паркера	05:30	ЧП+	03:00	Евангелие глазами авторов	23:00	Біблія, як вона є
	06:00	Под абажуром	03:30	Непростое состояние	23:50	Счастливой субботы
11:00 Малюваки	06:30	ЧП+	04:00	Ранок надії	00:00	Настав час
	07:00	Под абажуром	04:30	Біблія, як вона є	00:30	Біблія, як вона є
11:20 ЧП+	07:30	ЧП+	05:00	Сила Одного	01:00	Сила Одного
	08:00	Под абажуром	05:30	Непростое состояние	01:30	Стиль жизни
11:30 Є проблема	08:30	ЧП+	06:00	Ранок надії	02:00	Познаем истину
	09:00	Под абажуром	06:30	Біблія, як вона є	02:30	Так говорит
12:00 Богослужение в храме на Подоле	09:30	ЧП+	07:00	Евангелие глазами авторов	03:00	Біблія
	10:00	Под абажуром	07:30	Непростое состояние	03:30	Біблія, як вона є
13:20 Музична скринька	10:30	ЧП+	08:00	Ранок надії	04:00	Счастливой субботы
	11:00	Под абажуром	08:30	Біблія, як вона є	04:30	Настав час
14:00 Ломастер	11:00	ЧП+	09:00	Сила Одного	05:00	Біблія, як вона є
	11:30	Под абажуром	09:30	Непростое состояние	05:30	Сила Одного
14:20 В гостях у Добрячка	12:00	ЧП+	10:00	Ранок надії	06:00	Познаю непостижимое
	12:30	Под абажуром	10:30	Біблія, як вона є	06:30	...є Любов
14:40 Лесные истории	12:30	ЧП+	11:00	Евангелие глазами авторов	07:00	Счастливой субботы
	13:00	Под абажуром	11:30	Непростое состояние	07:30	5 хвилин для вічності
15:10 Інша сторона	13:00	ЧП+	12:00	Ранок надії	08:00	В контексті
	13:30	Под абажуром	12:30	Біблія, як вона є	08:40	Сила Одного
15:50 Рожденные заново	13:30	ЧП+	13:00	Евангелие глазами авторов	09:10	Вопрос служителю церкви
	14:00	Под абажуром	13:30	Непростое состояние	09:30	Біблейский час
16:10 Очима жінки	14:00	ЧП+	14:00	Ранок надії	10:00	Познаем истину
	14:30	Под абажуром	14:30	Біблія, як вона є	10:50	Ваша думка
16:30 Дорогами христианства	14:30	ЧП+	15:00	Сила Одного	11:00	Стиль жизни
	15:00	Под абажуром	15:30	Непростое состояние	11:30	Богослужение в храме на Подоле
17:00 Непростое состояние	15:30	ЧП+	16:00	Ранок надії	12:00	Прямой эфир
	16:00	Под абажуром	16:30	Біблія, як вона є	12:30	5 хвилин для вічності
17:30 Готовим вместе	16:30	ЧП+	17:00	Детонация	13:00	В центре внимания
	17:00	Под абажуром	17:30	Непростое состояние	13:30	Так говорит
17:50 Біблія свідчить	17:30	ЧП+	18:00	Очима жінки	14:00	Біблія
	18:00	Под абажуром	18:30	Біблейский путь жизни	14:20	Біблія, як вона є
18:30 Стиль жизни	18:30	ЧП+	19:00	Біблія, як вона є	15:00	Счастливой субботы
	19:00	Под абажуром	19:30	Непростое состояние	15:30	Настав час
19:00 Джем	19:30	ЧП+	20:00	Ранок надії	16:00	Біблія, як вона є
	20:00	Под абажуром	20:30	Біблія, як вона є	16:30	Стиль жизни
20:30 Мозаїка батьківства	20:30	ЧП+	21:00	Сила Одного	17:00	Познаем истину
	21:00	Под абажуром	21:30	Непростое состояние	17:30	Так говорит
20:50 5 хвилин для вічності	21:30	ЧП+	22:00	Ранок надії	18:00	Біблія
	22:00	Под абажуром	22:30	Біблія, як вона є	18:30	Біблія, як вона є
21:00 Віті надії	22:30	ЧП+	23:00	Сила Одного	19:00	Счастливой субботы
	23:00	Под абажуром	23:30	Непростое состояние	19:30	Настав час
21:20 Біблія, як вона є	23:30	ЧП+	00:00	Ранок надії	20:00	Біблія, як вона є
	24:00	Под абажуром	00:30	Біблія, як вона є	20:30	Біблія, як вона є
22:00 Музична скринька	00:30	ЧП+	01:00	Сила Одного	21:00	Стиль жизни
	01:00	Под абажуром	01:30	Непростое состояние	21:30	Познаем истину
22:40 Очима жінки	01:30	ЧП+	02:00	Ранок надії	22:00	Так говорит
	02:00	Под абажуром	02:30	Біблія, як вона є	22:30	Біблія
23:00 Так промовляє Біблія	02:30	ЧП+	03:00	Сила Одного	23:00	Біблія, як вона є
	03:00	Под абажуром	03:30	Непростое состояние	23:30	Счастливой субботы
23:30 Біблія	03:30	ЧП+	04:00	Ранок надії	00:00	Настав час
	04:00	Под абажуром	04:30	Біблія, як вона є	00:30	Біблія, як вона є
23:30 Сила Одного	04:30	ЧП+	05:00	Сила Одного	01:00	Познаю непостижимое
	05:00	Под абажуром	05:30	Непростое состояние	01:30	Стиль жизни
00:00 Біблія, як вона є	05:30	ЧП+	06:00	Ранок надії	02:00	Познаем истину
	06:00	Под абажуром	06:30	Біблія, як вона є	02:30	Так говорит
00:30 Є проблема	06:30	ЧП+	07:00	Сила Одного	03:00	Біблія
	07:00	Под абажуром	07:30	Непростое состояние	03:30	Біблія, як вона є
01:00 Понедельник 1 июня	07:30	ЧП+	08:00	Ранок надії	04:00	Счастливой субботы
	08:00	Под абажуром	08:30	Біблія, як вона є	04:30	Настав час
06:00 Музична скринька	08:30	ЧП+	09:00	Сила Одного	05:00	Біблія, як вона є
	09:00	Под абажуром	09:30	Непростое состояние	05:30	Стиль жизни
06:40 Віті надії	09:30	ЧП+	10:00	Ранок надії	06:00	Познаю непостижимое
	10:00					

## О воспитании детей

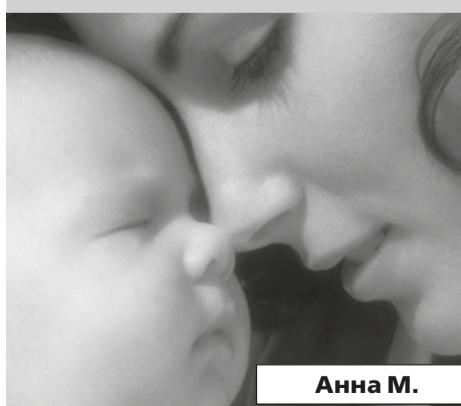
- Если ребенка часто критикуют – он учится осуждать.
- Если ребенка хвалят – он учится оценивать.
- Если ребенку демонстрируют враждебность – он учится драться.
- Если с ребенком обычно честны – он учится справедливо.
- Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.
- Если ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить.
- Если поступки ребенка позорят – он учится чувствовать себя виноватым.
- Если ребенка одобряют – он учится хорошо к себе относиться.
- Если к ребенку часто бывают снисходительны – он учится быть терпеливым.
- Если ребенка часто подбадривают – он учится уверенности в себе.

Мария Монтес

## Чудо материинства

В семнадцать лет при обследовании почек мне поставили диагноз: пиелонефрит и поликистоз, который был началом испытаний, выпавших на мою долю в несколько последующих лет. Когда я вышла замуж, мы с мужем планировали иметь детей, но, как оказалось, из-за болезни почек мне категорически запрещено и смертельно опасно беременеть. Мы решили усыновить ребенка, но через год врачи поставили еще один страшный диагноз: меланома (одно из самых опасных онкологических заболеваний кожи). О детях не могло быть и речи, даже прогнозы на жизнь были неутешительны. Я с детства верила, что Бог есть, и когда мне было плохо, тихо молилась в своей комнате, хотя никто в семье в Господа не верил. Когда пришло горе, я почувствовала, что, несмотря на любовь и поддержку близких, сейчас мне нужен и может помочь только Бог. Моя близкая подруга уже посещала церковь, и я знала, что у них в семье произошло чудо – выздоровел ребенок. Мы с мужем с надеждой начали посещать богослужения, молились и вскоре ощутили душевное облегчение. Через полгода после операции и через три месяца после моего покаяния и принятия Христа как Господа и Спасителя в моей жизни случилось чудо: я забеременела. Мне было нелегко выслушать прогнозы врачей, но я молилась и даже в их словах находила надежду: «Если ты решила оставить этого ребенка, то твоя вера должна быть настолько сильной, чтобы тебе это помогло». И я верила, за меня молились семья и церковь. Беременность прошла легко, как не у каждой здоровой женщины. Несмотря на предупреждения специалистов о преждевременных родах и на результаты УЗИ, которые показывали гипотрофию, я родила ровно в 40 недель здорового мальчика весом 3 кг 850 г.

Господь отвечает на все наши молитвы! Я верю, что Господь, сохранивший мне жизнь и подаривший нашей семье счастье – маленького сыночка, всегда будет с нами!



Анна М.

### Пророчица Анна

«Тут была также Анна пророчица, дочь Фануилова, от колена Асирова, достигшая глубокой старости, прожив с мужем от девства своего семь лет, вдова лет восьмидесяти четырех, которая не отходила от храма, постом и молитвою служа Богу день и ночь. И она в то время, подойдя, славила Господа и говорила о Нем всем, ожидавшим избавления в Иерусалиме» (Лк. 2:36-38).

Вот так кратко Лука описывает долгую жизнь на первый взгляд ничем не примечательной женщины-вдовы Анны. Больше о ней Библия, к сожалению, ничего не сообщает. Однако даже в этих нескольких строках апостол точно отобразил характер Анны.

**Имя «Анна».** Женщина преклонного возраста, упомянутая евангелистом, имела то же имя, что и мать ветхозаветного пророка Самуила.

**«Дочь Фануилова, от колена Асирова».** Колено Асира получило свой удел в дни Иисуса Навина на территории Галилеи, расположавшейся на восточном берегу Иордана. Галилея, родина Анны, пользовалась недобром славой во времена Иисуса Христа. Вспомните заявление фарисеев: «Рассмотри, и увидишь, что из Галилеи не приходит пророк» (Ин. 7:52). Однако евангелист Лука опровергает это, называя вдову Анну из Галилеи пророчицей.

**«Пророчица».** Пророками в Израиле были преимущественно мужчины. Но время от времени Бог давал дар пророчества благочестивым женщинам. Пророчицами были такие женщины, как Мариам (Исх. 15:20), Девора (Суд. 4:4), жена пророка Исаии (Ис. 8:3), Олдама (4 Цар. 22:14), а также четыре дочери благовестника Филиппа (Деян. 21:9). Пророческое служение Анны приходится на междузаветный период.

**«Вдова».** Хотя семейное счастье Анны длилось недолго – всего семь лет, это не ожесточило сердце молодой вдовы. Ведь из-за понесенной утраты – смерти молодого мужа – она могла стать безжалостной, злопамятной и разочароваться в Боге. Однако такое горе также может способствовать тому, что человек становится добре, мягче, учится сострадать. Испытания способны подорвать веру или же укрепить ее. Все зависит от наших отношений с Богом. Если мы считаем, что наши переживания оставляют Его равнодушным, то начинаем бунтовать и гневаться. Если же мы воспринимаем Его как Отца, то будем уверены, что Его рука никогда не допустит ничего такого, что может повредить нашей душе или вечному спасению.

Анна, наверное, также стояла перед непростым выбором: или гневаться на Бога за то, что Он не прородил ее семейное счастье, или же благодарить за прожитые с мужем годы. После тяжелого жизненного удара она не замкнулась в себе, не стала оплакивать свою несчастную судьбу. Анна не стала бременем для своей семьи, не превратилась в затворницу, которой все сочувствуют, но никто не может помочь.

Кто, подобно Анне, потерял самое дорогое – спутника жизни, тот знает, какая опасность кроется в том, чтобы жить прошлым! Анна пережила горечь утраты, но не впала в отчаяние. Врачи Англии, наблюдая за многими вдовцами, обнаружили трагическую закономерность: некоторые из них умирали в течение полугода после потери жены, при этом половина – от душевного горя. Жизнь Анны могла стать безнадежной. Когда умирает кто-либо из супругов, второй остается наедине со своим горем, даже после непродолжительной семейной жизни уже невозможно стать прежним. Такие люди похожи на инвалида после ампутации: рана заживает, человек заново учится ходить, однако он никогда уже не будет прежним.

Анна утешалась мыслью о том, что Бог ничего не забирает просто так. Она ждала, что взамен Он отдаст ей Самого Себя. Именно так и произошло.

**«Достижшая глубокой старости, лет восьмидесяти четырех».** Если обратиться к греческому оригиналу, то сложно понять: восемьдесят четырех лет касаются возраста Анны или же периода ее вдовства? По этому поводу мнения богословов расходятся. Обе точки зрения считаются приемлемыми. Перевод Библии короля Иакова подает такую версию: «Вдова приблизительно восьмидесяти четырех лет». В старости человек теряет свою силу и внешнюю привлекательность. Старость часто делает сердце черствым, надежды, годами согревавшие душу, угасают, и человек



АННА

«Сретение» Рембрандт

вынужден угрюмо подчиниться безраздостной реальности. Однако возможна и другая картина старости. Все зависит от качества наших отношений с Богом. Если считать Его далеким и равнодушным, то можно впасть в отчаяние. Если же верить, что Господь управляет нашей жизнью, тогда мы с уверенностью смотрим в будущее, ожидая лучшего. Такая надежда вдохновляет и придает силы все стареть, поскольку «знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28). Именно такую жизненную позицию избрала Анна, поэтому она и смогла сохранить бодрость.

**«Она не отходила от храма»**, то есть уделяла особое внимание общественному богослужению. Бог даровал нам Свою Церковь, дабы она способствовала возрастианию нашей веры. Мы лишаем себя бесценного богатства, если упускаем возможность быть с людьми, которые служат Ему. Прожитые годы не ожесточили сердце Анны и не пошатнули ее веру. Каждый день она поддерживала связь с Тем, Кто являлся источником силы, в силе Которого терялась ее слабость.

**«Постом и молитвою служка Богу день и ночь».** Независимо от того, где проживала Анна, очевидным является ее аккуратное посещение утренних и вечерних богослужений, и даже находясь дома, она дни и ночи проводила в посте и молитвах. Жизнь ее была полностью посвящена служению Богу. У Анны не было других интересов, способных отвлечь ее внимание. С точки зрения апостола Павла, такая жизнь более всего подобает «истинной вдовице» (см. 1 Тим. 5:5).

**«Настало то время».** Когда Иосиф с Марией пришли в храм со своим Первенцем, дабы представить Его перед лицом Господним, как того требовал закон, там они встретили не только Симеона, но и Анну. Бог, Который все это время заботился о ней, не допустил, чтобы Его верная дочь упустила возможность поприветствовать Его Сына.

Вдумайтесь: женщина, которая, согласно своему происхождению, статусу и возрасту, должна была оставаться в стороне во время таких торжественных событий, становится их непосредственной участницей, встречая Господа! Вместе с Симеоном она видит Мессию и кланяется Ему. Это кульминационный момент в жизни Анны, это ответ на ее многочисленные молитвы. Это величайшее событие, которого так долго ожидал мир! Мессия уже пришел, Он здесь!

**«Славила Господа».** Анне остается сделать еще две вещи. Вначале она должна была прославить Бога за то, что явился долгожданный Спаситель людей и ее лично. Она делает это вместе с Симеоном. Однако на этом она не останавливается. Спасительную весть она не может скрывать и делится ею с другими.

**«Говорила о Нем всем».** Кто-то однажды сказал: «Быть свидетелем Христа означает самому увидеть Иисуса, после чего рассказать другим о Том, Кого видел». Именно это и делает Анна. До этого она говорила о пророчествах, указывавших на Пришествие Мессии, теперь же она на основании личного опыта могла свидетельствовать, что Мессия уже пришел. Она – Его живой свидетель.

**«Ожидавшим избавления в Иерусалиме».** Данное выражение некоторые толкователи Библии воспринимают как указание на то, что при

храме существовала группа людей, изучавших пророчества. С ними Анна была хорошо знакома, именно им она понесла радостную весть о рождении Мессии. Насколько удивительной является судьба престарелой вдовы из Галилеи! В молодости семейная жизнь улыбнулась ей лишь на краткое мгновение – семь лет. Далее – потеря любимого мужа, беспомощность, болезни, бездетная старость... Что стоит за всем этим, знал лишь Тот, Кто опекал вдову. Его слова были обращены также и к ней: «Ибо твой Творец есть супруг твой; Господь Саваоф – имя Его» (Ис. 54:5). И Анна посвятила Ему всю свою долгую и нелегкую жизнь. А Он ее ни разу не разочаровал!

На склоне лет Анну ожидал особенный подарок: Бог лично явился ей в образе Младенца Иисуса! Ни монархи, ни богатая знать, ни энергичная молодежь, ни известные раввины не удостоились первыми приветствовать Его рождение, а именно она, никому не известная старушка, одинокая женщина, стала одной из самых первых благовестников Иисуса Христа. Разве ради этого момента не стоило прожить почти век?

«Он исцеляет сокрушенных сердцем и врачует скорби их» (Пс. 146:3). «И до старости вашей Я тот же буду, и до седины вашей Я же буду носить вас; Я создал, и буду носить, поддерживать и охранять вас» (Ис. 46:4).

Николай Дмитерко

## Бабушкина Библия

Во время господства коммунистического режима в Румынии тысячи Библий были конфискованы у верующих и хранились на складах. После падения коммунизма в 1989 году правительство начало раздавать их людям. Один молодой человек, закоренелый атеист, работал на таком складе, где раздавали Библии. Однажды днем парень исчез, сотрудники принялись разыскивать его и в конце концов обнаружили сидящим у большой стопки ящиков и читающим Библию. Его лицо было мокрым от слез. Когда парня спросили, что случилось, он рассказал, что взял одну из Библий и решил ее полистать. И тут оказалось, что на этом экземпляре было написано имя его бабушки. Из тысячи книг молодой человек почему-то взял именно бабушкину Библию. Это тронуло сердце юноши и послужило началом преобразований в его жизни. Да, чтение Писаний изменило тысячи жизней. Это не обычная книга, это Слово живого Бога! Прислушиваясь к данным в ней советам, вы также можете изменить свою жизнь. В ней содержится тройное благословение: «Блажен читающий и слушающие слова пророчества сего и соблюдающие написанное в нем» (Откр. 1:3). Желаете ли вы узнать больше о Боге? Ощущаете ли, что вам необходимо укрепиться в вере? Писание говорит: «Вера от слышания, а слышание от слова Божия» (Рим. 10:17).

Л. Т.



## БЛАГОДАРНОСТЬ ХРИСТУ

Благодарность побуждала старику регулярно приходить к старому разрушенному причалу на восточном побережье Флориды. Каждую пятницу вечером, до самой своей смерти в 1973 году, он, ссутулившись, медленно шел к морю, неся большое ведро креветок. Чайки слетались к старику, а тот кормил их.

За много лет до этого, в октябре 1942 года, капитан Эдди Рикенбакер отправился на задание на бомбардировщике B-17, чтобы доставить важное сообщение генералу Дугласу МакАртурю в Новую Гвинею. Неожиданное отклонение от курса привело капитана к самому страшному происшествию в его жизни. Где-то в южной части Тихого океана его самолет, известный как «Летающая крепость», исчез с радаров.

Уровень горючего в баке опустился до критической отметки, поэтому пилоты посадили самолет в океан, надеясь на спасательные шлюпки. Около месяца капитан Эдди и его команда защищались от непогоды и палившего солнца.

Они провели много бессонных ночей, отбиваясь от акул, атаковавших их спасательные челны. Размеры самой большой шлюпки – 2,7 м на 1,5 м, а самая крупная акула достигала 3 м в длину.

Однако из всех врагов в море самым серьезным оказался голод. Через восемь дней продуктовые пайки команды закончились или пришли в негодность от морской воды. Только чудо могло продлить их жизнь, и оно произошло.

По словам самого капитана Эдди, Черри (пилот бомбардировщика B-17, капитан Уильям Черри) «прочитал в тот день из своей карманной книги для ежедневных духовных размышлений, а в конце мы помолились об избавлении и спели хвалебный гимн. Немного поговорили, но из-за жары утихли. Натянув шляпу на глаза, чтобы солнце не так слепило, я задремал. Затем что-то село мне на шляпу. Я понял, что это чайка. Никто не сказал ни слова, но, глядя из-под полей шляпы, не шевеля головой, я видел выражение лиц товарищей. Они уставились на птицу. Чайка – это еда... если я смогу ее поймать». Все остальное, как они говорят, – это история. Капитан Эдди поймал чайку. Ее мясо съели, а внутренности использовали как приманку, чтобы поймать рыбу. Оставшиеся в живых наелись, их надежда на спасение воскресла благодаря этой одинокой чайке, странным образом оказавшейся за сотни километров от суши и предложившей себя в жертву.

Теперь вы понимаете, почему капитан Эдди всегда был благодарен этим птицам. Каждую пятницу на закате по одному причалу на восточном побережье Флориды шел старики – седовласый, с густыми бровями и слегка сутулый. Он нес полное ведро креветок, чтобы покормить чаек в память о давно минувшем дне, когда одна чайка, не сопротивляясь, отдала себя ради спасения терпящих бедствие людей.

Благодарны ли вы Христу за то, что Он совершил для вас? Отдали ли вы Ему свое сердце?

Л. Т.

## От чего надо защищать детей?

Татьяна Иордан



– Мне так приятно быть сейчас с вами. Вот мы вместе идем по улице, гуляем. Я так рада.

– Да, нам тоже, – ответили дети.

– Знаете, вот вам сейчас по 13 лет, а мне уже 27. Когда мне было 12, моя старшая сестра приехала ко мне в лагерь. Она забрала меня и повезла в зоопарк, мы посидели в кафе и провели целый день вместе. Я не помню название лагеря, не помню дат, не помню, какая одежда была на нас и что мы ели, не помню, каких именно животных мы видели и сколько денег потратили. Я помню только ощущение, что мне с ней было приятно, весело и комфортно. Так вот, из всей жизни в памяти человека остаются такие приятные моменты, красивые моменты, проведенные вместе с дорогими нам людьми. Сегодняшний день – один из таких моментов. Потому что я приехала

к вам. Может быть, когда вам будет по 27, вы тоже вспомните этот день...

Что хранится на вашей карте памяти? Что вы помните из своего детства? Люди склонны вспоминать плохое: «У нас не хватало денег», «Мы плохо питались», «Нам нечего было одеть», «Меня бросили родители», «Я ненавижу свою сестру, потому что мы дрались» и так далее... Вспоминая свое детство, мы расставляем акценты. На этих акцентах строится наша будущность. У каждого можно найти и негативные, и позитивные моменты. На чем мы акцентируем свое внимание? Что подпитывает в нашей памяти? Какие картинки прошлого мы вешаем на стену, а какие оставляем пылиться на полках?

– А я помню, как мама пела мне песни, – сказал Денис.

– А я помню, как была ведущей на концерте в нашем интернате, мне было очень страшно, но все прошло хорошо, я только один раз запнулась, – сообщила Инна.

– А я помню, как ты собрала наш класс, и мы поехали проводить нашу Иру в больницу, – вспомнила Яна.

– И я это помню, ребята, в тот момент мне хотелось, чтобы время остановилось и мы все вместе ехали и ехали в том такси, потому что мы были такими счастливыми. Солнце направляло свои лучики на ваши лица, мы веселились от какой-то игры, и нам было так хорошо вместе, что я не хотела прощаться с вами.

Чем заняты мы в своей жизни? Приносим ли мы добро в этот мир, дарим ли мы себе и другим приятные моменты или едем безразлично и безучастно в поезде, который мчится с огромной скоростью к конечной станции «Смерть»?

Дети... Они приходят в этот мир, как чистый лист. Кто ответственен за них? Кто объясняет им, что правильно, а что нет, что хорошо, а что плохо? Кто

нарисует им солнце и дождик, траву и домик на их страницах? Кто подарит им приятные моменты? На каком основании они будут строить свои жизненные принципы, когда станут взрослыми?

Сироты... Это именно с ними был разговор в начале статьи. Это они вспоминают песню мамы, выступление на сцене и приезды волонтера. Кто научит их делать выбор в этой жизни? Воспитатели, директор, волонтер?

1 июня – День защиты детей. От чего надо защищать детей? От потери детства, от разрушения их семей, от плохих воспоминаний. Если говорить о сиротах, то самое лучшее для них – вернуться в биологическую восстановленную семью. Поэтому нам надо больше работать с семьями.

Нужно заботиться о нравственном состоянии общества, чтобы не было внебрачных детей и ранней беременности. Если нет возможности поработать с семьей ребенка и вернуть его туда, значит надо усыновлять или брать под опеку, но из 80 000 детей, проживающих в интернатах в Украине, только около 20 000 можно усыновить.

Остальные – социальные сироты. У них живые родители. Что же делать с теми 60 000 детьми, которые не имеют статуса сироты, но находятся в ужасном состоянии. Они одиноки, у них нет никого на этом свете, кто бы поддержал и утешил. Для таких детей можно стать наставником – другом, который заинтересован в ребенке, в его жизни и улучшении его состояния. Стать наставником – не геройство, это просто дружба и поддержка. Каждый может оказать сироте такую помощь. Конечно, есть специальные курсы, где можно обучиться наставничеству сирот. Все давно придумано и разработано, многие люди уже помогают сиротам в Украине именно через наставничество, потому что от таких отношений действительно меняется к лучшему жизнь ребенка,

## Новая жизнь

С Богом в сердце я живу девять лет. Как долго я Его искала, а нашла неожиданно! Я была серьезно больна – два паралича и эпилепсия. Однако в самый трудный период жизни я встретила молодую девушку, очень кроткую и простую. Она не навязывала мне «своего» Бога, не тянула меня за руку в церковь, а просто сказала мне, что Господь может изменить мою жизнь. До этого я тридцать лет была членом партии, партийно-комсомольским работником. Я была первым секретарем горкома комсомола, потом завотделом пропаганды и агитации горкома партии, инструктором исполнкома, специализировалась «по религиозным культу». Мы тогда жили на Донбассе. Я не верила в Бога и была искренней атеисткой. Вместе с другими комсомольцами я способствовала закрытию церквей, с сотрудниками милиции мы искали верующих, дежурили в местах их собраний и «давали» их органам власти. Я вела «черные списки» верующих и делала все наперекор Богу. Когда я, наконец, обратилась к Господу, мне было невыразимо стыдно за зло, причиненное мною невинным людям. Однако Бог настолько милостив и так сильно любит нас, что в один момент простил мне все: «И грехов их и беззаконий их не воспомяну более» (Евр. 10:17). Он не только простил меня, но и подарили мне физическое исцеление и счастливую жизнь! Когда я уверовала, приступы стали все реже, а через полгода и вовсе прекратились!

Раньше я не могла передвигаться без посторонней помощи. Врачи говорили, что мне, перенесшей два паралича, осталось жить считанные дни. Врачи махнули на меня рукой, но Бог изменил все в моей жизни, а самое главное – Он изменил меня, превратив из вечно занятой общественными делами атеистки в любящую и заботливую жену и мать. Он практически восстановил мою семью. Мужа, который тоже был работником органов власти, Бог исцелил от цирроза печени. Моя мама также приняла Иисуса как Господа и Спасителя. Теперь я сложу Богу и ближним, провожу занятия в домашней группе. Я очень счастлива, и единственное, о чем жалею, – что так долго жила без Иисуса.

Лилия К.

а особенно подростка. Когда мы просим Бога, Он ведет нас и даже самое обычное общение с ребенком может превратить в обучение. Мы сидели с сиротами в христианском кафе. Их было 20, нас – 5. Мы сели за три стола: 11 класс отдельно от 8-го и 7 класс со мной. Мой класс играл в игру, дети называли слова по очереди. Каждый должен называть слово на ту букву, которой закончилось предыдущее. Когда очередь дошла до Димы, он сказал, что знает слово на букву «а», но, наверное, его нельзя говорить. Я попросила сказать это слово, если он не знает других. Он ответил: «Ад».

И в этот момент Бог помог мне рассказать детям о том, что в переводе с древнего языка «ад» – это просто могила, что не существует вечных мук, где все грешники горят и им больно. Моя история им понравилась, было видно, что до этого они считали Бога карающим. Думаю, мне удалось привлечь их внимание к изучению Библии.

Информация для тех, кого интересует проект наставничества сирот: главный офис проекта находится в Киеве. Все, кто живет в столице, могут пройти обучение там. Те же, кто живет в регионах, могут звонить в центральный офис: (044) 359 08 00.

Координатор проекта по всей Украине – Татьяна Иордан (063 499 22 92)

Официальный сайт проекта – [onehope.com.ua](http://onehope.com.ua)

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

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

#### ■ Смертельный удар по любви

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

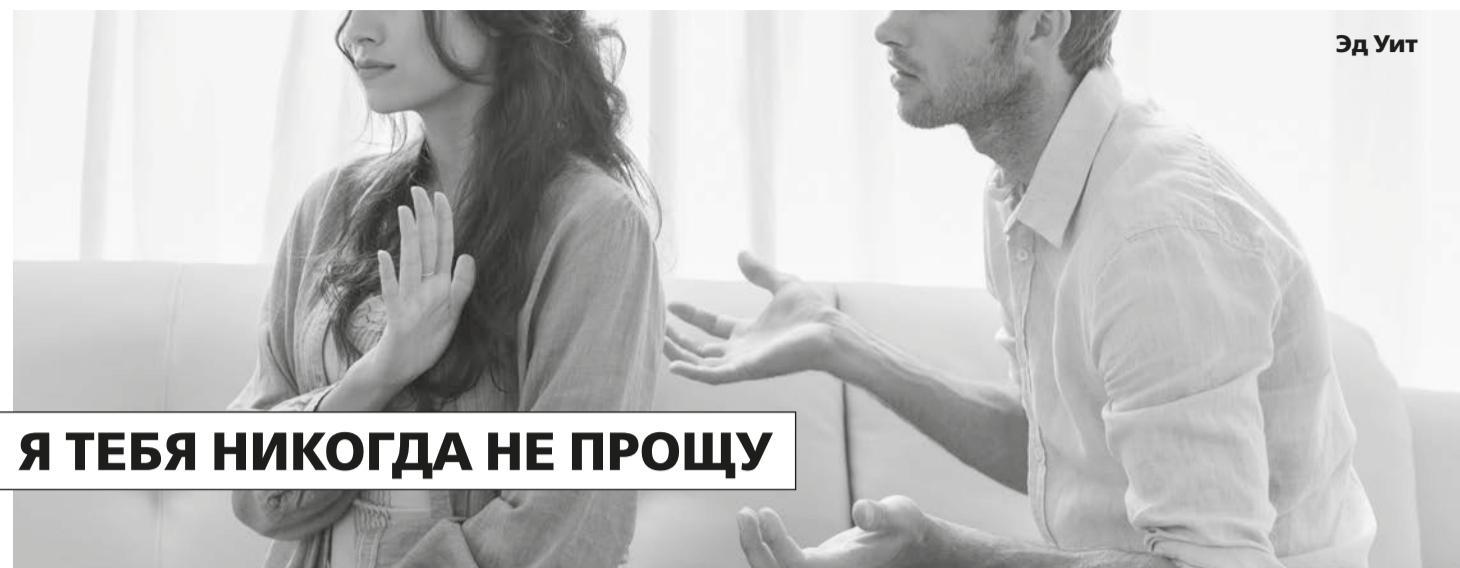
«Но мои чувства справедливы, – протестует иногда один из супругов. – Вы не представляете, что я перенес (или перенесла).» Я отвечаю, что дело не в этом. Если вы хотите, чтобы ваши семейные отношения были полны любви, то нельзя позволять себе быть слабым, беспринципно проявлять раздражительность или гнев. Любой рода непрощение в отношении супруга наносит смертельный удар по любви. Позвольте мне поделиться двумя основными принципами, которые помогут вам. Первый: вы не должны руководствоваться чувствами. Второй: вы не являетесь беспомощными узниками своего прошлого. Вот основные контрагументы людей, когда им говорят о необходимости прощать. Они отвечают примерно так: «Может, это и так, но я никогда не смогу простить мужу то, что он сделал» или «Я хотел бы простить своей жене, но ничего не могу поделать со своими чувствами». Такие люди стали заложниками собственных чувств или же того, что произошло с ними в прошлом. Однако сказано, что христиане обрели свободу во Христе (см. Ин. 8:32, 36). Поэтому начните с осознания необходимости контроля своего поведения и своих мыслей.

Прощение включает в себя три ступени:

1. Использование нашей независимой воли для того, чтобы принять решение простить.

2. Обдуманные действия по Слову Божьему.

3. Надежда на Христа, Он совершил



## Я ТЕБЯ НИКОГДА НЕ ПРОЩУ

обновление нашего ума в созидании новых, измененных отношений между супругами.

#### ■ Решай – раз!

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

Иногда простить трудно. Однако Бог простил нам гораздо больше, чем мы можем постичь своим умом. Решившись простить, вы поймете, что сделали большой шаг к свободе, эмоциональному здоровью и духовному росту. Как только супруги примут решение простить разумом и волей и отадут это дело в Божьи руки, они освободятся от обид и власти прошлого. Тогда, что было в прошлом, оно станет только историей, а не эмоциональным фактом. Этим супруги откроют свои раны великому Целителю и узнают, что любовь Христа, излитая на них, совершил великое исцеление – острая боль исчезнет. Вспомните слова Господа Иисуса, которые описывают Его служения. Он сказал: «Дух Господень на Мне; ибо Он помазал Меня благовествовать нищим и послал Меня исцелять скрученных сердцем, проповедовать пленным освобождение, слепым прозрение, отпустить измученных на свободу» (Лк. 4:18). Этими словами Иисус предлагаёт нам освобождение и исцеление. Нет

такой раны и такого эмоционального переживания в браке, которые Господь не мог бы исцелить, если супруги решатся простить друг друга и доверить свою жизнь Христу. Ненависть не сможет удержать их в рабстве непрощения, если они выберут свободу. Ни одно негативное чувство не будет владеть супругами, если они решили отказаться от него, избрав покорность Господу Иисусу Христу. Его любовь побеждает старое чувство обиды. И мы как бы принимаем тяжелые занавески, открывая окна в затемненной комнате. Яркий свет наполняет ее и прогоняет тьму изо всех уголков. Тогда воздух становится свежим, приятным и животворным.

#### ■ Делай – два!

Вторая ступень к прощению кратко выражена в Послании апостола Павла к ефесянам 4:31, 32: «Всякое раздражение и ярость, и гнев и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас; но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас». Суть такого доброжелательного отношения заключается в том, чтобы каждый относился к другому так, как хотел бы, чтобы относились к нему. Доброжелательное отношение вместе с негативными действиями, несомненно, содержит доказательство прощения. Муж и жена никогда не должны упрекать друг друга за прошлое. Я вспоминаю одного пациента, жена которого изменила ему несколько лет назад. Он сказал, что простил ее. Однако и сегодня его отношение к ней четко выражает то, что он не доверяет своей супруге. Вероятно, он по-настоящему так и не простил, и жена прекрасно понимает это. Можете себе представить, как трудно процветать чувству любви в таких обстоятельствах!

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

#### ■ Думай – три!

А теперь пришло время забыть о

прошлом и взглянуть в будущее. Это возможно, когда супруги позволяют Богу посредством Его Слова восстанавливать их разум, заменяя негативное отношение чувством любви, которое принесет благословение супружеским отношениям. Христианская жизнь – это настоящее и будущее. Бог устроил так, что христианин может начать жить по-новому, в соответствии с Божиими принципами. Нет таких запутанных ситуаций, которые Господь не может распутать и использовать то, что произошло, для нашего же блага. Человеку трудно понять, каким образом Творец поможет ему начать жить с чистого листа, однако Он способен и хочет это сделать. Божья верная любовь неисчерпаема. Его милости никогда не заканчиваются. Они обновляются каждое утро.

Поэтому вместе с апостолом Павлом мы можем сказать: «...Я не почитаю себя достигшим; а только, забываяе заднее и простираясь вперед...» (Флп. 3:13). Забывая, спешить к тому, что впереди, – вот способ войти в царство любви с момента прощения, чтобы жить там до конца своих дней. А что же делать с негативным отношением друг к другу, которое является барьером, возведенным против чувства любви? Вам нужно проявить инициативу и самому просить прощения. Прежде всего устранив все, что создает между вами отчуждение. Своими словами, поступками и отношением продемонстрируйте, что вы осознаете свои ошибки и хотели бы исправить их. Никогда не ставьте условий. Просто признаите ошибки и просите прощения. Не обвиняйте другого. Заставить друга жизни чувствовать себя виноватым – это худшее, что можно сделать, если вы хотите восстановить любовь в своем браке. Даже если ваш супруг сразу не откликнется положительно, продолжайте своим доброжелательным отношением показывать, что со своей стороны вы все простили и готовы любить до конца. Помните, что прощение может начаться только односторонним действием. Поэтому пусть оно начнется с вас!

## Хочу в отПУСК



«Он сказал им: пойдите вы одни в пустынное место и отдыхните не-много» (Мк. 6:31).

Уметь полноценно отдыхать – так же важно, как и уметь продуктивно работать. Ученые доказали: если все время думать о работе, можно потерять смысл жизни. Все мы работаем – кто-то просто зарабатывает на жизнь, кто-то занимается любимым делом, а кто-то совмещает и первое, и второе. Но есть люди, которые не умеют наслаждаться отдыхом. Что может помешать полноценному

отдыху в отпуске? Конфликт желаний и потребностей. Итак, у вас есть определенный интерес и потребность, к примеру, ваша работа. Она занимает большую часть вашего времени, с ней связаны ваши тревоги и переживания. А теперь представьте, что ваша работа исчезла. Некомфортно, правда? Так происходит потому, что из-за определенных свойств психики человек не может не думать о работе, пока на определенном этапе он не реализовал свои планы. Если же на горизонте появляется отдых, происходит конфликт потребностей и желаний, который заканчивается неврозом. Что делать, чтобы этого не случилось? Решите все рабочие моменты до отпуска. Это позволит вам не думать о них на отдыхе. Отпуск требует серьезного подхода, другими словами, нужно все спланировать, чтобы долгожданный отпуск не прошел впустую. Отсыпаться можно день-два, а потом займитесь активным отдыхом. Проанализируйте предыдущие отпуска и выделите в них что-то общее, что вам понравилось, а также то, что не устраивало вовсе. Сделайте правильные выводы. Повторите в нынешнем отпуске то, что раньше вызывало у вас положительные эмоции, и примите меры, чтобы не возвращаться к

тому, что однажды вызвало сожаление. Любой отпуск – это смена деятельности. Если ваша работа умственная, вы ведете сидячий образ жизни, то проведите отпуск активно. Если, наоборот, ваша работа связана с постоянными переездами, движением – то можно и полежать на пляже, в шезлонге на даче, отдохнуть наедине с самим собой.

Отпуск – это и новые впечатления, эмоции, открытия. Даже если они не всегда такие, какими вы их представляли, это не беда. В данном случае важен «глоток свежести», чего-то нового, что позволит обрести новые силы и заряд энергии. Смена места, окружения или рода деятельности – лучшее лекарство от повседневной рутинны. Качественный полноценный отпуск – это обязательная часть продуктивной деятельности, поэтому он необходим и заслуживает внимания. Позвольте себе полностью отключиться от работы на это время.

И последнее: ставьте перед собой реалистичные цели и задачи на отпуск, а после обязательно отметьте в нем положительные моменты, зафиксируйте в памяти радостные впечатления. То же самое касается и обычных двухнедельных выходных. Существует такое понятие, как синдром выходного

дня. Если выходные не распланировать, то результатом может стать нарушение сна (в выходной спим до обеда, ложимся под утро). Часто мы скоримся с домашними (чтобы не было скучно), вспустя проводим день, слоняясь без дела по квартире. Не планируя, мы впадаем в крайности: или очень устаем, проводя весь день на огороде, или лежим на диване перед телевизором или компьютером.

Что же делать? В выходные не стоит резко менять свой распорядок дня. Отдых в выходные – это необязательно лежание на пляже или на диване с книжкой. Если вы работаете очень интенсивно, планируйте двухнедельные выходные по сходному графику. У вас активная деятельность в офисе? Свершите экскурсии. Заняты бумажной работой? Стойте замки из песка, ловите рыбу, сходите в театр, музей, вяжите, шейте, вышивайте.

Одним словом, позвольте себе хоть изредка расслабиться, сменить обстановку и отдохнуть. Выйдите из своего привычного состояния! Живите не только постановкой целей и планированием. Меняйте что-то в собственной жизни, вносите в нее новизну, тогда она заиграет для вас разнообразием красок и подарит вдохновение!



## ВЕСНУШКИ – ДЕТИ СОЛНЦА

Вот и долгожданное лето. Как приятно понежиться под первыми по-настоящему теплыми солнечными лучами! Однако некоторым солнце приносит не только удовольствие, но и небольшие огорчения в виде россыпи золотистых веснушек. Веснушки – это естественная реакция кожи на ультрафиолет. Правда, темноволосые от этого избавлены, веснушки – участь рыжеволосых и русых. Причиной возникновения веснушек является наличие специфического гена в меланоцитах (специализированных клетках кожи), которые после встречи с солнечными лучами начинают активно вырабатывать пигмент меланин. В природе ничего не бывает «просто так», и появление веснушек – это своего рода спасательный круг для чувствительной кожи! Темные точки – веснушки – притягивают солнечный свет, предотвращая ожоги и пересушивание кожи. До XX века веснушки считались признаком принадлежности к низшему классу.

Чтобы избежать их появления, дамы высшего общества прятались летом под зонтиками и вуалями. Однако вместе с модой на загорелое тело пришла мода и на веснушки. К примеру, существует специальный косметический карандаш, с помощью которого можно добавить себе «конопушек».

Но все-таки большинство людей мечтает избавиться от веснушек. Для этого существуют испытанные веками народные средства. Прекрасными отбеливающими свойствами обладают простокваша, сок лимона, петрушки и огурца.

### Средства от веснушек

1. Мелко нарезанную зелень петрушки залейте кипятком на 20-30 минут. Затем процедите, охладите и этим настоем протирайте лицо 2-3 раза в день.

2. При появлении веснушек на лице можно накладывать кусочки

помидора. Перед процедурой кожу следует тщательно очистить и нанести небольшое количество питательного крема. Продолжительность маски – 30 минут. После этого протрите лицо ватным тампоном, смоченным в прохладном молоке.

3. Если кожа очень сухая, смешайте кашицу из свежего огурца с питательным кремом (2:1) и наложите маску на 30-40 минут, потом смойте кипяченой водой.

4. Взяв в равных количествах творог, оливковое масло и молоко, тщательно разотрите компоненты и нанесите на участки с веснушками. Маску смойте теплой водой, а затем протрите кожу кусочком льда. Маски можно чередовать.

Учитывайте, что после нанесения отбеливающих масок лучше не подвергать кожу воздействию солнечных лучей, так что оптимальное время для таких процедур – вечер. При использовании этих средств эффекта придется ждать 2-3 недели, так что старайтесь не допускать появления веснушек, нанося каждое утро на лицо солнцезащитный крем.

Людям, склонным к появлению веснушек, рекомендуется употреблять в пищу больше продуктов, содержащих витамин С (цитрусовых, яблок, зеленого лука, моркови и т. д.), поскольку именно благодаря ему наша кожа становится менее чувствительной к солнечным лучам.

Но не стоит забывать, что все отбеливающие процедуры, даже самые щадящие, могут спровоцировать появление или усиление сухости кожи, что ведет к преждевременному образованию морщин и старению. Поэтому подумайте, а так ли уж вам это нужно? Даже для карьеры фотомодели веснушки не помеха. А немало мужчин считают женщин с веснушками просто неотразимыми.

Вера Астрахан

## Профилактика парентеральных гепатитов



Сейчас наше внимание приковано к политической и экономической ситуации в стране. Ежедневные новостные блоки, сожалению, не очень оптимистичные, они притупляют чувство собственной безопасности. По этой причине еще раз хотелось бы напомнить о заболеваниях, которые являются угрозой для общества, в частности, о вирусных гепатитах В, С и Д. Рост данных заболеваний в геометрической прогрессии свидетельствует о том, что мы забыли о коварстве «ласковых убийц», которые способны перечеркнуть будущее как наше, так и наших близких.

Помимо ВИЧ-инфекции, парентеральным путем (через кровь) передаются также вирусные гепатиты В, С и D. Для данных заболеваний характерна широкая степень распространения, зачастую тяжелое протекание, склонность к переходу в хроническую форму, а также многочисленные осложнения. Вирус гепатита В в 100 раз более заразен, нежели вирус СПИДа.

По данным ВООЗ, ежегодно в мире вирусом гепатита В инфицируется приблизительно 50 млн. человек, а умирает от данного заболевания до 2 млн. человек. На сегодняшний день почти треть населения Земли инфицирована вирусом гепатита В, а по темпам и масштабам распространения данная инфекция превосходит заболеваемость СПИДом и туберкулезом. Не менее серьезную угрозу для человечества

представляет и инфицирование вирусным гепатитом С, который за бессимптомное протекание называли «ласковым убийцей». Примерно 3 % всего населения планеты (до 500 млн. человек) имеет данное заболевание, в Украине же – около 1 млн. По показателям смертности гепатит С в сотни раз превышает СПИД.

Источниками инфекции являются больные с острой и хронической формами заболевания, а также вирусоносители. В группу риска в первую очередь попадают больные, находящиеся на гемодиализе, а также определенные социальные группы: мужчины-гомосексуалисты, наркозависимые, а также женщины легкого поведения. В группу повышенного риска инфицирования вирусом гепатита В также входят медицинские работники, имеющие непосредственный контакт с кровью и ее отдельными компонентами.

Заболеваемость парентеральными гепатитами связана с такими же путями инфицирования, как и при ВИЧ-инфекции:

– половой контакт с больным вирусным гепатитом;

– предоставление косметологических, а также парикмахерских услуг с использованием инструментов, предварительно не прошедших надлежащую обработку;

– осуществление медицинских манипуляций с нарушением целостности кожных покровов, а также слизистых оболочек в лечебно-профилактических заведениях;

– многоразовое использование одного шприца при употреблении наркотических веществ;

– при переливании инфицированной крови.

Симптоматика гепатита, как правило, проявляется в повреждении и нарушении функций печени. К общим симптомам относятся: слабость и быстрая утомляемость, потеря аппетита, тошнота, тяжесть или дискомфорт в животе (справа, в области, где находится печень), помутнение мочи, изменения цвета кала (становится светлым), желтуха.

Чтобы избежать заражения данными парентеральными инфекциями, следует избегать случайных половых

контактов. Необходимо помнить, что все манипуляции с кожей и слизистой оболочкой должны проводиться исключительно стерильными инструментами. Поэтому хорошо подумайте, прежде чем делать татуировку или пирсинг. Следует индивидуализировать предметы личной гигиены (бритвы, зубные щетки и т. п.), соблюдать правила личной гигиены, избегать микротравм в быту и на производстве.

Вирус может находиться не только в шприцах и иголках, но и в малейших следах крови, оставшейся после инъекций. В связи с этим избегайте любых контактов с чужой кровью. При оказании первой медицинской помощи пострадавшим с кровотечением используйте резиновые перчатки.

Принимая во внимание разнообразие путей передачи вирусного гепатита В, единственным действенным средством профилактики является вакцинация, которая защищает от заражения в течение последующих 5-8 лет. Однако вакцины против гепатита С на данный момент не существует, и, согласно прогнозам экспертов, вероятность ее получения в ближайшие годы невелика.

Продолжительность жизни больного гепатитом В или С зависит от того, насколько быстро прогрессирует заболевание. Это, в свою очередь, зависит от образа жизни, который ведет человек. Стрессы, депрессия, алкоголь, наркотики провоцируют появление гепатита.

Следует помнить, что больные, а также носители данного заболевания не должны быть изолированы от членов семьи, а также общества. Таковые не нуждаются в создании для них особых условий труда. Не следует ограничивать или же отстранять от учебы и работы людей лишь потому, что те инфицированы. Больные и инфицированные могут прожить долгую жизнь. Боритесь с вирусом, а не с человеком!

Богословец Ольга Ярославовна  
главный специалист Ивано-  
Франковского отделения  
Львовского городского управления  
Главного управления  
Госсанитпидслужбы  
во Львовской области

## КАША ■ для щитовидной железы

Каша для щитовидной железы: победите проблему или предотвратите ее появление.

Щитовидная железа – это очень важный орган, который выполняет множество функций. Она отвечает за рост костей, водно-солевой баланс, поддержание нормальной массы тела, формирование некоторых витаминов в организме и за женское здоровье. Если у вас появились первые симптомы заболевания щитовидной железы, то нужно пройти обследование, а также соблюдать специальную диету. Мы предлагаем вам рецепт диетической чудо-каши, которая поможет улучшить работу щитовидной железы, а также подойдет для профилактики ее заболеваний.

– Возьмите 100 г гречки, хорошо промойте и уберите всплывшие зерна.

– Варите кашу в 0,5 л воды, добавьте морскую соль по вкусу.

– В почту готовую гречку добавьте 1 ч. л. куркумы и 50 г сухой морской капусты.

Каша дает отличный эффект благодаря куркуме, которая очищает кровь, а морская капуста обогащает организм йодом, так как это необходимый элемент для поддержания нормальной работы щитовидной железы. Гречка также богата йодом, по его содержанию она находится на первом месте среди злаковых. Кроме того, в ней содержится множество полезных витаминов и микроэлементов, которые помогают лучше усваивать йод.

Поделитесь с друзьями рецептом этой каши для улучшения работы щитовидной железы! И будьте здоровы!

## Витамины для ума ■



По содержанию витамина С греческие орехи в 8 раз превосходят черную смородину и в 50 раз – плоды цитрусовых. Витамины группы В, содержащиеся в них, способствуют разложению пировиноградной кислоты, которая накапливается в мышцах и вызывает усталость. Древнегреческий историк Геродот утверждал, что жрецы древнего Вавилона запрещали простым людям есть греческие орехи, т. к. считалось, что они благотворно влияют на умственную деятельность, а это простолюдинам ни к чему.

### Дети пишут Богу

“А знаешь, с тех пор как я узнала Тебя, я никогда не списываю” (Инна, 2кл.).

“Пишу Тебе из интерната. Интернат – это место, куда ссылают детей за плохое поведение родителей” (Ария, 4кл.).

“Развод – это похороны семьи” (Оля, 4кл.).

“Я не хочу в мир взрослых – там все неправда” (Андрей, 4кл.).



КОНТАКТ-ЦЕНТР  
**НАДЕЖДА**  
contact.hope.ua

**Молитвенная помощь**

КРУГЛОСУТОЧНАЯ телефонная линия доверия работает специально для Вас. Здесь Вас выслушают, поймут, утешат, окажут помощь и поддержат в молитве.

Консультация священнослужителя  
Молитвенная поддержка  
Изучение Библии

«И возвываете ко Мне, и пойдете и помолитесь Мне, и Я услышу вас; и взыщете Меня и найдете...» (Библия, книга Иеремии 29:12, 13).

Вы можете связаться с нами любым удобным для Вас способом:

ТЕЛЕФОН В УКРАИНЕ:  
0 800 30 20 20  
(бесплатно по Украине)

ТЕЛЕФОН В РОССИИ:  
8 800 100 18 44  
(бесплатно по России)

S contact-hope molitva@hope.ua



**РАДІО  
голос надії**

**24** ВЕЩАЕМ  
ДЛЯ ВАС  
КРУГЛОСУТОЧНО

Вдохновляющие программы для всей семьи, а также позитивная христианская музыка

слушайте нас на [radio.hope.ua](http://radio.hope.ua)

А ТАКЖЕ ПО:

- 1-й программе Украинского радио / СБ 17:30 - 17:45, ВС 8:50 - 8:55 /
- 2-й программе Украинского радио / ПН 18:55 - 19:00, ВТ 18:45 - 19:00 /
- Радио Эра FM / ВС 9:08, ВТ 22:25 /

ОСТАВАЙТЕСЬ НА ВОЛНЕ "ГОЛОСУ НАДІЇ"

› 03.06 ОЛЕГ МАЙОВСЬКИЙ  
АВТОР ПОНАД 400 ПІСЕНЬ

ДЖЕМ-БЕНД 10.06 · СПОГАДИ  
«ДЖЕМОВІ МУЗИКАНТИ»  
ХТО ВОНИ ТА З ЧОГО ВСЕ ПОЧИНАЛОСЯ?

› 17.06 ПІСНІ З НАДІЄЮ  
ГУЧНЕ ЗАКРИТТЯ СЕЗОНУ

шукайте в кабельних мережах та на супутнику ASTRA 4A  
НАЛАШТУВАННЯ СУПУТНИКА > ASTRA-4A (SIRIUS), 5° в.д.  
12 284 M. SR 27 500, FEC 3/4

Hope.UA  
телеканал «Надія»

0 800 30 20 20  
усі дзвінки безкоштовні