

ВЫ – СВЕТ МИРА

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



ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ

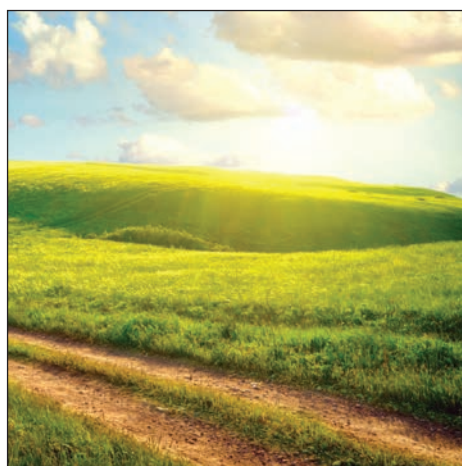
№ 9 Сентябрь 2015

Ежемесячная христианская газета

www.lifesource.com.ua



«Всегда радуйтесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1 Фес. 5:16,18).



3 ДЕНЬ, КОГДА Я ПЕРЕСТАЛА ТОРОПИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

При шальном ритме жизни каждая минута должна быть на счету. Вы ощущаете необходимость свериться с расписанием.

Остановиться, чтобы насладиться простыми радостями повседневной жизни, – это единственный способ жить по-настоящему.

5 ОБДУМАЙ СТЕЗЮ ДЛЯ НОГИ ТВОЕЙ

Человек, знающий, чего он хочет, – это сильный человек! Против этой «силы» практически нет противодействия! Вот почему обдумывание своего решения должно предшествовать практическим действиям. Помните: самый злейший враг живет в нас самих! Поэтому если решили – делайте!

10 РОДИТЕЛЬСКАЯ МОЗАИКА. ТАЛАНТЫ

Чтобы вырастить здоровых и способных детей, необходимы дружелюбные взаимоотношения всех членов семьи. Крайне важно проявлять твердость в соблюдении порядка и дисциплины, но одновременно не скрывать своей любви, привязанности и заботы.

11 КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА?

Движение – жизнь. В первую очередь – зарядка.

Употребляйте овощи и фрукты. Каждый день в рацион вашего ребенка должен входить хотя бы один овощ и один фрукт. В сезон простуд увеличьте количество фруктов, содержащих витамин С (лимон, апельсин, черная смородина).

МИТЬ КАЯТТЯ

Спинися, мить! Народжується диво:
Бентежно серце у сльозах бринить,
Завіса впала із очей журливих.
Спинися, мить!

У сповитку Христової любові
Будуються до вічності мости –
Молитви неслимиве перше слово:
«Господи, прости...»

Співає небо. І хіба ж не диво:
Свій сенс знайшло іще одне життя.
І, може, вперше глянуло щасливо
У майбуття.

Ольга Міцевська



ИМПЕРАТОРСКИЙ ПОДАРОК

Проезжая в 1824 году через Ека-
теринославскую губернию, импе-
ратор Александр I остановился на
одной станции выпить чаю. Пока
ставили самовар, царь разговари-
вал со стационным смотрителем
и, увидев у него на столе Новый За-
вет, спросил:

– А ты часто заглядываешь в эту
книгу?

– Постоянно читаю, ваше Вели-
чество.

– Хорошо. Читай, читай, – сказал
император. – Будешь искать благо
для души – найдешь и земное сча-
стье. А какое Евангелие ты читаешь
сейчас?

– Евангелие от Матфея, 4-ю гла-
ву, ваше Величество.

Царь дал какое-то поручение
смотрителю и во время его отсут-
ствия, быстро открыв 6-ю главу
Евангелия от Матфея, положил туда
деньги.

Прошло некоторое время. Царь,
возвращаясь назад той же дорогой,
узнал станцию и приказал остано-
виться.

– Ты открывал свое Евангелие? –
поздоровавшись, спросил царь смот-
рителя.

– Конечно, ваше Величество, чи-
таю каждый день.

– И много ли прочитал?

– До Евангелия от Луки дошел.

– Посмотрим. Дай мне книгу.

Царь открыл ее и нашел деньги
на том же месте, куда положил их.

– Обман – большой грех! – сказал
он, взяв деньги и, показав смотри-
телю на прикрытую ими страницу,
добавил: – Читай!

Смотритель, волнуясь, прочи-
тал: «Ищите же прежде Царства
Божия и правды Его, и это все при-
ложится вам» (Мф. 6:33).

– Ты не искал Царства Божьего, а
потому недостойн императорского
подарка.

Сказав это, он вышел, раздал
деньги бедным и уехал.



Поколение – это совокупность лю-
дей, близких по возрасту. Однако в
1991 году появилась «теория поколе-
ний», по которой поколение – это груп-
па людей, родившихся в один и тот же
исторический период, чьи жизни не-
разрывно связаны с тем, что происхо-
дит в обществе. Ценности воспитания
и сходство событий влияют на живущих
современников и наделяют их опре-
деленными чертами характера, в ка-
кой-то мере делая их похожими друг
на друга. Но я считаю, что годы, дан-
ные каждому поколению, как и их обо-
значения, условны. И все же именно та-
кие термины используют современные
ученые-социологи.

Проанализируем разные поколе-
ния. 1880-1900 гг. – «потерянное поко-
ление», 1901-1924 гг. – «величайшее по-
коление», 1925-1945 гг. – «молчали-
вое поколение», 1946-1964 гг. – «бе-
би-бумеры», дальше следуют поколе-
ния «X» (икс), «Y» (игрек) и «Z» (зет).
Поколение, которое появилось на свет
недавно и которое через 20 лет всту-
пит во взрослую жизнь, уже названо
поколением «Альфа». «Альфа» – поко-
ление моих внуков. Я отношусь к поко-
лению «X».

Почему поколения получили имен-
но такие названия и каковы их харак-
теристики, вы можете прочитать в раз-
ных источниках. Я хотела бы обратить
ваше внимание конкретно на одно по-
коление. Знаете ли вы, о каком поко-
лении сегодня говорят больше всего?
Какое поколение постоянно обсуждают
в СМИ? От какого поколения у обще-
ства «болит голова» и с каким поколе-
нием руководители компаний не могут
нормально работать? Это поколение
«Y»; их еще называют «миллениалы»,
то есть переступившие порог тысячеле-
тия в молодом возрасте, или поколение
«Я». Меня заинтересовало, почему «Y»
дополнительно называют именно «Я».
Проведя некоторое исследование, вот
что я выяснила. Поколение «Я» появи-
лось на свет между 1983 и 2000 годами,
а это значит, что эти люди родились од-
новременно с появлением цифровых
технологий и тесно и бесповоротно с
ними связаны.



Благодаря социальным сетям и ско-
рости происходящих в мире перемен
«миллениалы» транснациональны, их
связи с собственной культурой и тради-
циями непрочны. Мнение сверстников
играет главную роль для молодых лю-
дей и влияет на них несравненно боль-
ше, чем мнение родителей и старших
сограждан. В социальных сетях «мил-
лениалы» проводят невероятно боль-
шое количество времени, рассказывая
всему миру о своей жизни. Они выстав-
ляют на всеобщее обозрение свои но-
вые наряды, мускулы, стрижки и ног-
ти, подаренные кем-то цветы, рыбок
в аквариуме, жениха, подружек и сот-
ни «селфи». Социологи говорят о том,
что «миллениалы» необычайно эгоис-
тичны, самодовольны и высокомерны.
Они не сомневаются в собственных си-
лах и превосходстве над остальными. У
них хорошо развито чувство собствен-
ной значимости; «миллениалы» ищут
выгоды, славы, удовольствия в пер-
вую очередь для себя. Они считают, что
мир существует для того, чтобы восхи-
щаться ими и отражать их достоинства.
Индивиды поколения «Я» являются
писателями и главными героями соб-
ственных историй. Они считают себя
особенными и уникальными личностя-
ми, достойными всеобщего уважения и
любви. Нарциссическая эгозависимость
собой поколения «Я» достигла необыч-
ной высоты по сравнению с «беби-бу-
мерами» и «X». Устраиваясь на рабо-
ту, они требуют завышенную зарплату,
но по прошествии короткого времени
увольняются, заявляя, что руководство
не считается с их мнением, а финансо-
вое вознаграждение не эквивалентно
обязанностям. Они с трудом переносят
заурядность и, для того чтобы достичь
известности, согласны даже на работу
ассистента у знаменитой личности. «Я»
для них – не последняя буква алфавита,



ПОКОЛЕНИЕ «Я»

Художник Александра Аптер

а целый мир удовлетворения собствен-
ных эгоистичных желаний. Оно для них
является богом. Они организуют
PR-акции собственного «я» и ожидают
соответствующей, то есть положитель-
ной, реакции остальных. Безрассудное
поколение, наглое и самодоволь-
ное, не так ли? То ли дело – мы! Когда
были молодыми, то старших уважали,
вели себя подобающе, прилично оде-
вались. Наше поколение – поколение
здоровых, почтительных, работающих,
вежливых и справедливых граждан,
заботящихся о благе других...

Проблема поколений, отцов и де-
тей, всегда стоит на повестке дня.
Фразы: «А вот в наше время...» или
«Что вы вообще знаете...» неизменно
раздражают молодежь, заставля-
ют молодых людей группироваться и
атаковать старших острыми и злыми
стрелами-ответами. А если вы все-та-
ки позволите себе высказывать свое
мнение: «А вот когда-то люди были
добрее, деревья зеленее, жизнь инте-
реснее, а сейчас – что это за жизнь?»,
то я напомню вам стих из Библии: «Не
говори: "отчего это прежние дни были
лучше нынешних?", потому что не от
мудрости ты спрашиваешь об этом»
(Еккл. 7:10).

Чем больше я размышляю о поколе-
нии «Я», тем лучше понимаю, что все не
так просто. Чем больше я думаю о мо-
лодых, энергичных, полных сил «мил-
лениалах», тем более становится оче-
видным то, что их характеристики не
совсем верны. Качества, приписанные
им, без малейших сомнений прису-
щие также индивидуумам из «молчаливого
поколения» и из «беби-бумеров», и из
«Z», и из еще не рожденных «Альфы».

Любое поколение, начиная от
Адама и заканчивая самым послед-
ним, о котором нам ничего неизвестно,
можно назвать поколением «Я». И вы,
уважаемый читатель, какого бы возрас-
та ни были, к какому бы поколению ни
принадлежали, наверное, тоже из по-
коления «Я». Даже есть те, которые ду-
мают, что умнее, интереснее, интелли-
гентнее, лучше других. Как и поколение
«Я», многие люди нашего поколения
ищут выгоды, заботятся больше о себе,
чем о других, хотят, чтобы им было луч-
ше, чем другим. Нет, конечно, они не
желают зла остальным, не хотят, чтобы
их друзьям, родственникам, соседям
было плохо, но все-таки в первую оче-
редь стремятся к тому, чтобы лучше жи-
лось именно им. Они ищут одобрения
своими действиями и словам, ждут, что-
бы их «селфи» «лайкнуло» как можно
большее количество людей.

Характеристики «миллениалов» во
всей полноте показывают испорчен-
ность любого человеческого сердца;
не имеет значения, к какому поколе-
нию человек принадлежит. Не столь-
ко атеизм противостоит христианству,
сколько идолопоклонство. Человек
был создан для поклонения, и если он
не поклоняется Богу, то это не значит,
что он не поклоняется чему-то или ко-
му-то другому.

Греховность сердца проявляется
в том, что человек ищет поклонения
себе, а не Творцу. Дьявол ведь именно
на такую удочку и поймал первых лю-
дей. «Будете, как боги, знающие добро
и зло» (Быт. 3:5), – пообещал он Адаму и
Еве. Как боги? Ну, конечно, я хочу быть

богом. Я хочу, чтобы мне служили, что-
бы меня хвалили, кланялись, чтобы мне
было приятно, чтобы моего присут-
ствия искали, чтобы обо мне говорили,
чтобы я мог принимать законы, а непо-
слушных наказывать. С момента грехо-
падения мы с вами – одно поколение
грешников, нуждающихся в Спасителе
и Господе. Мы с вами – также поколе-
ние «Я». Не вините цифровые техно-
логии в развращенности сердца. Они,
как и машины, лекарства и все осталь-
ные изобретения, могут быть исполь-
зованы для блага. А человек создан
для единения с Богом. Проблема в
том, что после грехопадения он ис-
пользует изобретения так, как того
желает его грешное сердце. У Каина
не было телевидения, но он убил сво-
его брата. После потопа на земле не
было Интернета, и, тем не менее, Бог
сказал, что «помышление сердца че-
ловеческого – зло от юности его» (Быт.
8:21).

Социологи прогнозируют поколе-
нию «Я» провал, что неудивительно.
Однажды «миллениал» подойдет к точ-
ке, когда очевидным станет факт, что
не «я» – центр Вселенной, есть нечто
лучше.

Дорогой читатель, к какому бы по-
колению вы ни относились, если вы на-
деетесь исключительно на себя, свои
силы, знания, привлекательность, со-
образительность, стоит ожидать, что
однажды вы поймете: ваше «я» вас пре-
дало. Это ложный бог. Ему не стоило
поклоняться, выполняя все его прихоти,
потому что у «я» есть довольно предска-
зуемый конец.

Не обвиняйте «миллениалов». Мы
все – поколение «Я». Нам всем нужно
отказаться от своих претензий на осо-
бую значимость, чтобы прославить
единственного, вечного, всемогущего
Бога.

Наталья Гурмеза





ДЕНЬ, КОГДА Я ПЕРЕСТАЛА ТОРОПИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

При шальном ритме жизни каждая минута должна быть на счету. Вы ощущаете необходимость свериться с расписанием, уставиться в экран гаджета или спешить в следующее запланированное место. И как бы я ни старалась распределить свое время и внимание, сколько бы разных задач ни пыталась решить – у меня все равно не хватало времени, чтобы все успеть.

Такой была моя жизнь в течение двух сложных лет. Мои мысли и поступки контролировались электронными уведомлениями, звонками и расписанием. И хотя я хотела найти время для всех дел в моем перегруженном плане, у меня не получалось.

Шесть лет назад Бог благословил меня спокойным и беззаботным ребенком. Когда мне нужно было уходить, дочь наслаждалась поиском блестящей заколки в моей сумке. Когда я катастрофически опаздывала, дочь требовала пристегнуть ее игрушечного питомца к сидению автомобиля. Когда мне нужно было быстро перекусить в кафе, она не переставала разговаривать с пожилой женщиной, похожей на ее бабушку. Когда у меня было тридцать минут, чтобы добежать куда-то, дочь просила меня остановить коляску, чтобы приласкать встречную собаку. Когда у меня был полностью расписанный день, начиная с 6 утра, она просила меня разбить яйца, чтобы затем неторопливо их взболтать.

Мой беззаботный ребенок был подарком моему типу темперамента, но я не замечала этого. Живя в бурном ритме, я имела туннельное видение, прогнозируя только следующий шаг. И все, что нельзя было отметить галочкой в расписании, я считала пустой тратой времени.

Всякий раз, когда мой ребенок заставлял меня нарушить график, я думала: «У нас нет на это времени». Следовательно, два слова, которые я наиболее часто говорила моей маленькой любительнице жизни, были: «Давай, скорее». Я начинала свои предложения с них: «Скорее, мы опаздываем». И заканчивала так же: «Мы все пропустим, если ты не поторопишься». И хотя слова «скорее» и «поторапливайся» мало что делали для ускорения моего ребенка, я все равно говорила их, возможно, даже чаще, чем «я люблю тебя».

Да, правда болезненна, но она лечит и приближает меня к идеалу родителя, к которому я стремлюсь.

В один судьбоносный день все изменилось. Мы просто забирали мою старшую дочь из детского сада и выходили из машины. Это происходило не так быстро, как бы ей хотелось, и она сказала своей маленькой сестре: «Какая же ты медлительная!». И когда она, скрестив руки на груди, с досадой вздохнула, я увидела в ней себя – это причинило мне душевную боль. Я была преследователем, подталкивающим,

давящим и торопящим маленького ребенка, который просто хотел наслаждаться жизнью. Я прозрела и ясно увидела, насколько мое торопливое существование вредит обоим моим детям.

Хотя мой голос дрожал, я посмотрела в глаза своей малышке и сказала: «Я так сожалею, что заставляю тебя спешить. Мне нравится, что ты не торопишься, и я хочу быть похожей на тебя».

Обе мои дочери выглядели одинаково удивленными моим признанием, но лицо младшей озарилось сиянием одобрения и принятия.

«Я обещаю быть более терпеливой», – сказала я и обняла свою кудрявую дочурку, которая сияла от данного ей обещания.

Исключить из моего лексикона слово «поторопись» было довольно легко. Однако было трудно набраться терпения и ждать моего неторопливого ребенка. Чтобы помочь нам обеим, я давала ей больше времени на подготовку, когда нам приходилось куда-то ехать. Но иногда, несмотря на это, мы все равно опаздывали. Тогда я уговорила себя, что буду опаздывать только эти несколько лет, пока она еще маленькая.

Когда мы с дочерью гуляли или ходили в магазин, я позволяла ей задавать темп. И когда она останавливалась, чтобы полюбоваться чем-то, я прогоняла мысли о планах и просто наблюдала за ней. Я замечала такие выражения ее лица, которых ранее никогда не видела. Я изучала родинки на ее руках и то, как ее глаза прищуриваются во время улыбки. Я видела, как другие люди реагируют на мою дочь, когда она начинала разговор с ними. Я наблюдала, как она изучает интересных букашек и красивые цветы. Дочь была «созерцателем», и я быстро осознала, что для современного мира «созерцатели» – редкие и прекрасные подарки. Вот тогда я, наконец, поняла: дочь была подарком для моей мятущейся души.

С тех пор как я дала обещание приостановиться на жизненном пути, прошло почти три года. Однако до сих пор, для того чтобы жить в «замедленном» темпе, мне приходится прилагать немалые усилия. Но моя младшая дочь является живым напоминанием о том, почему я должна продолжать попытки.

Во время отпуска мы вдвоем отправились на велосипедную прогулку к палатке с фруктовым льдом. После покупки угощения моя дочь села за столик, восхищенно любуясь ледяной башней, которую держала в руке. Вдруг я увидела беспокойство на ее лице: «Я должна спешить, мама?» Мне хотелось заплакать. «Возможно, "шрамы" поспешной жизни никогда не исчезают полностью», – с грустью подумала я.

Когда моя дочь смотрела на меня, пытаясь понять, нужно ли ей сейчас торопиться, я знала, что у меня был выбор. Я могла бы сидеть

и печалиться, думая о том, сколько раз в жизни я подгоняла ее, или я могла бы отпраздновать тот факт, что сегодня я стараюсь делать по-другому.

Я выбрала второй вариант.

«Не торопись, милая. Только не торопись», – мягко сказала я. Ее лицо мгновенно посветлело, а плечики расслабились.

И так мы сидели бок о бок, разговаривая обо всем. Были даже моменты, когда мы сидели молча, просто улыбаясь друг другу, любуясь окрестностями и звуками вокруг нас.

Я думала, что моя дочь собиралась съесть все до последней капли, но когда она добралась почти до конца, то протянула мне ложку кристалликов льда из сладкого сока. «Я оставила последнюю ложку тебе, мама», – произнесла она с гордостью.

Позволив льдинкам «доброты» утолить мою жажду, я поняла, что только что заключила сделку всей жизни. Я дала моему ребенку немного времени, а взамен дочь отдала мне свою последнюю ложку, напомнив тем самым, что вкус становится слаще, а любовь приходит легче, когда перестаешь так неистово нестись по жизни.

И теперь, будет ли это поедание фруктового льда, сборище цветов, пристегивание ремня безопасности, разбивание яиц, поиск морских ракушек, рассматривание божьих коровок или просто прогулка, я не буду говорить: «У нас нет на это времени!». Ведь это значит: «У нас нет времени, чтобы жить».

Остановиться, чтобы насладиться простыми радостями повседневной жизни, – это единственный способ жить по-настоящему.



ЗВЕНО ЦЕПИ ■

Жила-была обычная стальная цепь. И, как и у каждой цепи, у нее были звенья. А так как прочность цепи определяется крепостью самого слабого ее звена, то, по правде говоря, была и у нее «слабина» в виде даже нескольких таких звеньев. И эти звенья находились как раз по обе стороны самого крепкого, прочного и сильного звена.

Сильное звено было очень недовольно таким соседством. Оно не хотело зависеть от чьей-то слабости и вообще не хотело быть в этой цепи. «Вот есть же другие цепи, – говорило при случае сильное звено, – звенья как звенья! А тут не с кем и поднатужиться». Страдало сильное звено и решило покинуть эту цепь. «Нечего, – сказало оно, – здесь кристаллическую решетку прожигать! Я не слабое звено! Я – сильное звено! Я почти что цепь, только не очень большая»!

И оставило это звено ту злополучную цепь. Освободилось, можно сказать, от связки с некоторыми «слабыми элементами». Разорвало оно отношения с теми, кто портил жизнь своим неудачным изготовлением! И стало бывшее звено цепи «звеном без цепи»! И стало оно свободным, независимым и красивым само по себе.

Только вот без цепи это бывшее звено походило на красивый стальной «ноль». И прочность его стала совершенно бесполезной, так как оно лишилось своего основного предназначения: изо всей силы держать свою часть цепи. Со временем оно поржавело, потеряло вид. А недавно кто-то, кажется, видел его на машине с металлоломом. Действительно, кому нужно одно звено? Никому не нужно. Цепь – это другое дело! Цепь можно где-то применить! А одно звено? Так и пошло это звено на переплавку, никогда не испытав счастья быть самым сильным звеном цепи. Ну, а что же те слабые звенья? Тянут, как могут, какую силу Бог дал, такой и служат. Кстати, до сих пор в работе, блестящие и в смазке...

«Мы, сильные, должны сносить немощи бессильных и не себе угодять. Ибо и Христос не Себе угоджал...» (Рим. 15:1, 3). «Но Бог соразмерил тело, внушив о менее совершенном большее попечение, чтобы не было разделения в теле, а все члены одинаково заботились друг о друге» (1 Кор. 12:24, 25).

Михаил Юнаковский

СВЕТ МИРУ ■

По переулкам нашего села
Старушка шла домой с богослужения
Одна. И, как печать благословения,
В ее глазах улыбка расцвела.
В субботний день, когда весь люд мирской
Торгует, пьет и просто веселится,
Об уличный асфальт стуча клыкой,
Она ходила Богу помолиться.
Она пошла, и Он ее принял
Как любящий Отец, без колебания.
Он многих в этот день с надеждой ждал,
Да вот не оправдались ожидания.
И вот теперь она глядит вперед
С улыбкой в озабоченные лица.
Но вряд ли кто-нибудь из них поймет,
С чего бы этой бабке веселиться.
Пренебрегут, не спросят, обойдут,
Не скажут: «Где нам радость взять такую?»
Искать годами будут – не найдут,
Имения потратят – и впустую.
Затертые заботами до дыр
Творца не чтут, живут, кому как нравится.
Их победил давно жестокий мир,
Но со старушкой был не в силах справиться.
Прошла, тихонько палочкой стуча,
Слегка ссутулив старческие плечи,
Как в темноте зажженная свеча
Промеж давным-давно погасших свечек.
Ничем не поврежденная душа,
Ничем не покалеченная истина.
Ах, до чего же юность хороша!
Ах, до чего в ней неподдельна искренность!

.....
Не юным красота принадлежит,
И радость вдохновения – не поощим.
И часто тот, кто впереди бежит,
В иных глазах едва-едва идущий.
Бывает так, что просто не найти
Ответ на очень важные вопросы,
А он все время на твоём пути
Стоял с улыбкой в образе неброском,
Присутствием своим неся без слов
Кому-то мир, кому-то обличение...
...А может быть, всего-то тех делов,
Старушка шла домой с богослужения.

Леонид Писарчук

Игорь Корещук / II часть



Почему численность населения некоторых наций уменьшается, хотя отсутствуют войны, голод и эпидемии? Что говорит Бог об употреблении алкоголя и его последствиях? Что является наиболее страшным в разрушающем действии вина, пива и других алкогольных напитков? Связано ли употребление алкоголя и курение табака со спасением для вечности? Имеет ли Бог методы избавления от зависимостей?

Госслужба статистики опубликовала данные о численности населения Украины: по состоянию на 1 января 2013 года в стране проживает 45 млн 553 тыс. человек, то есть это почти на 6,5 млн меньше, чем 20 лет назад!

Почему так резко сокращается численность населения? Часть этого числа составляют миграционные процессы, а остальные? Немало людей с нетерпением ожидает пенсии, хотя, например, продолжительность жизни мужчин в Украине составляет в среднем лишь 62 года, а это сейчас почти равно пенсионному возрасту.

Когда острый респираторный синдром, который известен по акрониму SARS – атипичная пневмония, в начале второго тысячелетия лишил жизни больше 800 человек, то много стран ввели относительно держав, где его обнаружили, и карантин, и санитарно-эпидемиологические санкции. Однако этот синдром выглядит единичным убийцей на фоне «серийных киллеров». Кто эти убийцы? Мы должны знать их имена!

20-го мая 2012 года в британскую больницу доставили пациентку с опасным высоким уровнем алкоголя в крови. «Сейчас это разве сенсация?» – подумает кто-то. Но пациентке было всего шесть лет. Увидев это, врачи ужаснулись и сначала подумали, что девочка отравилась случайно. Однако оказалось, что ребенок на протяжении длительного времени употребляет алкоголь! Как девочке удалось так сильно пристраститься к выпивке – неизвестно. Такой ребенок – не первый во врачебной практике. За несколько лет через руки врачей прошло около 200 детей, которые регулярно употребляли алкоголь. Среди них был даже 9-летний мальчик с алкогольной зависимостью в критической стадии!

Убийца нации – это алкоголь. Что о нем говорит Библия? «Вино – глумливо, сикера – буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен» (Притч. 20:1).

Священное Писание утверждает, что алкогольные напитки "глумятся" над человеком, – и это правда. Ведь даже самый умный человек под действием алкоголя теряет разум, ведет себя неадекватно, смеется над вещами, которые никогда не вызвали бы улыбку в трезвом состоянии.

Я советую вам найти в YouTube видеолекцию известного профессора Владимира Георгиевича Жданова, православного человека и ученого. В них он с медицинской точки зрения объясняет многие важные вопросы об алкоголе, которые часто умалчиваются.

Что Новый Завет говорит об алкогольном опьянении? «Или не знаете, что неправедные Царства Божия не наследуют? Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолослужители, ни прелюбодеи, ни малакии, ни мужеложники, ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы, ни злоречивые, ни хищники – Царства Божия не наследуют» (1 Кор. 6:9, 10).

В списке с особами легкого поведения, гомосексуалистами, неверными и грабителями стоят и пьяницы. Но

кто-то может сказать: «Это нас не касается. Мы же не алкоголики! Мы употребляем умеренно». Реклама убедила нас, что существует безопасная доза алкоголя.

В 2006 году мой сын принес из школы учебник предмета «Основы здоровья» для 6-го класса. И там для наших детей пишут то, что должны знать и взрослые: например, что не существует безопасной дозы алкоголя, что даже самая маленькая доза убивает клетки мозга, что только полное воздержание от спиртного является решением проблемы алкоголизма. Так неужели мы имеем двойные стандарты? Не злоупотребление алкоголем вредит вашему здоровью, а употребление! Кто определил безопасную дозу? Умеренное употребление это сколько – 50, 100, 200 г или 1 литр? Слово «метюсос», использованное в 6-й главе Первого Послания к коринфянам, имеет значение «тот, кто опьянел, тот, кто напился, просто пьяный». Сколько же нужно выпить, чтобы опьянеть?

приводит к 60-ти типам различных заболеваний и травм. Среди самых распространенных – цирроз печени (в 90 случаях из ста), отравления, эпилепсия, многочисленные виды рака, а также дорожно-транспортные происшествия по вине пьяных водителей.

Однако, к сожалению, около 7 млн украинцев неспособны трезво. Такое количество алкоголиков обеспечило Украине место в пятерке стран мира с высоким уровнем употребления алкоголя.

И самое ужасное то, что молодежь сегодня исповедует философию YOLO (акроним фразы «You Only Live Once» – «Ты живешь только один раз!»). По состоянию на 2012 год, согласно данным Министерства молодежи и спорта Украины, алкоголь употребляют 68% украинских юношей и 64% девушек. 13% молодежи употребляют так называемые легкие наркотики. По разным экспертным оценкам, около 80% наркозависимых – это молодые люди в возрасте от 14 до 35 лет.

СЕКРЕТЫ счастливого долгблетия

Спросите на посту ГАИ, почему сотрудники автоинспекции не разрешают садиться за руль человеку, который выпил всего 100 грамм?

Специалисты утверждают, что даже выпитых 50-100 г ослабляют способность оценить скорость движения встречного транспорта. Глаза медленнее реагируют и медленнее переключаются на разные виды освещения, хуже воспринимают красный свет, появляется расслабление, переоценка своих возможностей, сужается угол зрения, водитель плохо видит справа и слева, неверно оценивает расстояние. И эта опасность существует не только, когда мы находимся за рулем автомобиля. Алкоголь значительно повышает риск возникновения рака. Как утверждают эксперты по вопросам алкогольной зависимости, если ежедневно выпивать по 50 г чистого спирта (или 100 г водки), то риск образования злокачественных опухолей в ротовой полости, горле и пищеводе увеличивается в три раза. Исследователи подчеркивают, что «зеленый змей» разрушает весь организм. В зону поражения попадают не только ротовая полость и пищевод, но также нервная система, желудок, тонкий кишечник, печень, сердце, нарушается обмен веществ, кровообращение и парализуется иммунная система.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), по причинам, связанным с употреблением алкоголя, в мире ежегодно умирают около 2 500 000 человек! В организации отмечают, что от последствий, связанных с употреблением спиртного, ежегодно погибает больше людей, чем от СПИДа, туберкулеза и войн.

Самый высокий уровень смертности в результате употребления алкоголя зафиксирован в России и странах бывшего СНГ. Там с этим связана каждая пятая смерть (20%). Как говорится в докладе ВОЗ, употребление спиртного

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

В Библии есть описание последствий употребления алкоголя: «У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно; впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид. Глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное; и ты будешь, как спящий среди моря и как спящий на верху мачты. И скажешь: "Били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же"» (Притч. 23:29-35).

Прочитайте внимательно этот богодухновенный текст, и вы увидите описание семи пагубных и разрушительных явлений, вызванных алкоголем:

1. Социальные результаты (горе).
2. Семейные трагедии (ссоры).
3. Физические последствия (раны без причины, красные глаза, потеря болевых ощущений).
4. Привлекательность вина и его коварство (привлекает, но потом коварно и больно "кусает", как змея, впрыскивая яд).

5. Ослабление моральных ценностей (тяга к чужим женщинам, развратные мысли, риск разводов).

6. Умственная дезориентация в пространстве (не знает, где находится).

7. Хроническая зависимость.

Как точно Библия описывает пагубные последствия алкоголя во всех сферах!

Кроме физического вреда, существует еще одна серьезная причина для беспокойства. В нашем мозгу насчитывается около 30 млрд клеток, значительная часть которых погибает при употреблении алкоголя. Даже при малейшей дозе спиртного погибают тысячи клеток мозга, то есть с каждой рюмкой происходит постепенная деградация личности. Особенно поражаются участки мозга, отвечающие за волевые решения, вот почему алкоголик клянется утром, что выпил последний раз, а вечером снова идет за бутылкой. Этиловый спирт накапливается вследствие употребления даже небольшой дозы алкоголя и разрушает кору головного мозга.

Поэтому хронический алкоголик – это не тот, кто валяется в канаве, а кто не может прожить без 50 грамм несколько дней. Мы же не назовем человека, только раз в неделю употребляющего наркотики, свободным от наркотиков. Почему же тогда того, кто редко выпивает, мы называем человеком, контролирующим ситуацию?

Мы, христиане, понимаем, что борьба между Богом и сатаной происходит именно за наше сознание и разум. Аристотель писал, что пьянство – это добровольное безумие. Вы не можете быть духовной личностью, употребляя алкоголь, вы не можете полноценно молиться в состоянии опьянения, вы не можете трезво рассуждать о духовных вещах и исследовать Библию после употребления спиртного.

И самое главное – наша воля ослабевает, в результате мы часто не можем принять верное решение, потому что алкоголь пытается нивелировать то хорошее, о чем мы знаем, и в состоянии опьянения мы становимся бесильными его выполнить. Он парализует волю и делает человека рабом, затуманивает разум, отравляет весь организм. Поэтому алкоголь физически – депрессант, химически – яд, социально – преступник, экономически – банкрот, духовно – убийца.

Недавно врачи на основании многолетних лабораторных исследований опубликовали список продуктов, которые наиболее вредны для здоровья. Чтобы избежать проблем со здоровьем, все эти продукты рекомендуются полностью исключить из рациона. Первым в списке стоит алкоголь. Пользы от калорий спиртного, подтверждают врачи, – никакой, а вот вреда он может причинить много. Поэтому лучшее решение для христианина – это ни капли этого яда в организм! Английский драматург 16 века Бенджамин Джонсон писал: «В рюмке тоска ищет облегчения, малодушие – храбрости, нерешительность – уверенности, печаль – радости, но находят лишь гибель». Не позволяйте своей душе погибнуть!



ОБДУМАЙ СТЕЗЮ ДЛЯ НОГИ ТВОЕЙ

«Обдумай стезю для ноги твоей, и все пути твои да будут тверды» (Притч. 4:26).

В нашем мире существует много проблем. Одна из них состоит в том, что человек вначале делает, а потом думает! Вторая – это другой процесс: человек думает, думает и ничего не делает! Проанализируем стих Притч. 4:26. В чем его мудрость?

Мы действительно не можем быть тверды в своих путях, пока не будем уверены, что поступаем правильно. Думаю, это очевидная истина. Во все века боялись «идейных» людей, так как с ними почти невозможно договориться. Человек, знающий, чего он хочет, – это сильный человек! Против этой «силы» практически нет противодействия! Вот почему обдумывание своего решения должно предшествовать практическим действиям.

В этом нам хорошо помогает воображение, которое является частью Божьего образа в нас. Некоторые определяют его как «способность творить в своем сознании что-то большее, чем реальность». На самом деле

все просто. Достаточно вспомнить, сколько автомобильных аварий произошло по причине отвлечения внимания и задумчивости. Другими словами, человек сидит за рулем и смотрит на дорогу, но мыслями очень далеко от этого места. Его воображение занято совсем другими картинками, и они для него такие же реальные, как и дорога перед ним. Вот почему мы можем представить себе тот путь, на который собираемся ступить. И проблема лишь в том, чтобы в своем сердце решить, насколько этот путь верен!

Если путь обдуман, признан правильным и решение принято, то нужно без колебания и немедленно начать воплощать то, на что решились. Однако для некоторых людей принятие правильного решения является скрытой самоцелью. Ведь мы все хотим, чтобы все было правильно? В этом-то и проблема. Основная борьба в данном случае ведется в сердце за лучший из вариантов. И когда человек смиряется перед необходимостью сделать что-то правильное, он наконец успокаивается, внутренне одобряет

себя за решимость последовать лучшему, и на этом для многих наступает «хэппи энд» (счастливый конец).

Наверное, вы когда-нибудь мучились от какой-либо назойливой мысли, планировали что-то сделать, но не могли решиться. Если не делать то, на что решились, – нет в этом для нас никакой пользы, никакого смысла в обдумывании! После даже жаль того времени, которое потрачено на мечтания. Запомните: проблемы начинают решаться, когда их начинают решать.

Думайте о своем пути сколько угодно, но если вы знаете, что никогда не будете по нему идти, то займите себя чем-то более полезным. Например, помойте посуду. А если уж решились – начинайте! Будьте тверды!

Помните: самый злейший враг сидит в нас самих! Это то самое любимое плотское «я», которое будет пытаться договориться с вами. Поэтому если решили – делайте! Награда – в конце пути!

Михаил Юнаковский

10 парадоксальных заповедей

1. Несмотря на то, что люди могут быть нелогичными, не-благоразумными и занятыми только собой, все равно любите их.

2. Если вы совершаете добрые дела, вас могут обвинить в скрытых эгоистичных мотивах; несмотря на это, совершайте добрые дела.

3. Преуспевая, вы можете обрести ложных друзей и настоящих врагов, но все равно стремитесь к успеху.

4. Добро, которое вы делаете сегодня, уже завтра многие забудут, однако творите добро вопреки всему.

5. Честность и искренность делают вас уязвимыми; несмотря на это, будьте честными и искренними.

6. Самого выдающегося человека с глобальными идеями может лишиться размах действий самая заурядная личность с весьма ограниченными способностями, но все равно мыслите глобально.

7. Люди следуют за победителем, но вы, невзирая на это, подерживайте проигравших.

8. То, что вы строите годами, может быть разрушено в один миг, и все же продолжайте строить.

9. Люди, отчаянно нуждающиеся в вашей помощи, могут наброситься на вас, когда вы попытаетесь ее оказать, но вопреки всему помогайте людям.

10. Отдавайте миру лучшее, что у вас есть, и делитесь с людьми лучшим, что у вас есть.



ИСПЫТАНИЕ СМЕРТЬЮ



Несколько лет назад широкую огласку получила история, произошедшая в одной из восточноевропейских стран.

Один христианин был арестован и посажен в тюрьму. Однажды его отвели в комнату для допросов, где ждали офицер полиции и доктор. На столе, за которым они сидели, лежала открытая Библия, и пленного спросили, верит ли он в то, что эта Книга является Словом Божиим. Он ответил положительно. Тогда его попросили прочесть слова из Евангелия от Марка.

И он произнес: «И если что смертоносное выпьют, не повредит им» (Мк. 16:18).

– Верите ли вы также и в эти слова из Библии? – поинтересовался офицер. И христианин ответил:

– Да.

Тогда офицер поставил перед ним стакан, до краев наполненный жидкостью, и сказал:

– В этом стакане – сильнодействующий яд. Если эта Книга истинна, как вы настаиваете, то он не повредит вам. Но чтобы вы знали, что мы не шутим, взгляните!

Привели большую собаку и дали ей немного жидкости. Несколько мгновений спустя животное повалилось на пол. Собака была мертва.

– Вы по-прежнему утверждаете, что эта Книга, которую вы называете Словом Божиим, правдива?

– Да, это Слово Божье. И оно истинно.

Тогда, взглянув на доктора, офицер закричал:

– Выпей все до дна!

Христианин попросил разрешения сначала помолиться. Он преклонил колени у стола, взял в руки стакан и помолился о своей семье, чтобы в них не ослабела вера. Затем он помолился об офицере и докторе, чтобы и они тоже стали последователями Христа. Затем мужчина произнес: «Господи, Ты видишь, что они испытывают Тебя. Я готов к смерти. Но я верю, что по Слову Твоему ничего со мной не случится. Если же у Тебя другие намерения, моя жизнь – в Твоих руках. Позволь мне совершить дело Твое». После молитвы он выпил содержимое стакана. Доктор и офицер были очень потрясены и удивлены его решительностью. Такого они не ожидали. Они думали, что этот человек обязательно «сломается». Теперь они ждали его смерти. Но ничего такого с узником не случилось. Стояла мертвая тишина. Минуты тянулись медленно. Наконец доктор пришел в себя. Он проверил пульс узника. Пульс был нормальным! Доктор продолжил обследование, но не обнаружил никаких симптомов отравления, никаких признаков близкой смерти. Обессиленный, доктор опустился на стул, помолчал немного, потом вытащил из кармана партийный билет, разорвал его на части и бросил на пол. Затем подошел к Библии, взял ее и уважительно подержал в руках.

– С сегодняшнего дня, – сказал он убежденно, – я тоже верю этой Книге.

Перепутаны напрочь путеводные знаки. Как нарочно, дороги сошлись в тупиках. Ищет мира душа, натываясь на страхи, Ищут света глаза и блуждают впотмах. Нет там линий прямых, а одни перекосы, Нет прохладной воды, только сера с огнем. И тогда посреди вот такого хаоса «Бога нет!» – скажет кто-нибудь в сердце своем. А ведь где-нибудь там, за небесною высью, Или, может быть, рядом, всего в двух шагах, Обитает, от воли людской независим, Тот, Кто воду сумел заключить в облаках, Тот, Кто небо соткал тоньше праздничной ткани, Разложил, как картинки, леса и луга, Океан затворил и Своими руками Ни на чем нанизал ярких звезд жемчуга. Я помимо всего рассказал бы о многом, Я бы тысячу фактов тебе показал! Ну, зачем в своем сердце ты сказал, что нет Бога? Так легко, так безумно, так просто сказал! Ты же просто к Нему не стучался ни разу! Не искал ты Его и к Нему не взывал. И вот так, второпях, необдуманной фразой, Путеводную к истине нить оборвал! Я бы мог рассказать, только вряд ли поверишь. Я бы мог показать, только ты не узришь! Ты же выбросил ключ от единственной двери, Ты ведь сук подпил, на котором сидишь! Разве можешь судить о конце и начале? Или точку опоры найти в пустоте? Обратись! Ведь за тех, кто Его отвергал, Иисус умирал на Голгофском кресте! А потом Он воскрес, торжествуя над смертью, Чтобы мне и тебе обратиться и жить. Так что верьте – хотите, хотите – не верьте, Этой правды не сможет ничто изменить! Есть Господь! Потому все ликует и дышит: От бездонных морей до утесов и скал. Жив Господь! И имеющий уши да слышит, Что безумец раскаялся в том, что сказал! Перепутаны знаки вдоль дорог запяленных, И звучит для уставших благодатная весть. Там, где меньше безумцев, там больше спасенных. Есть спасенье на свете! И Бог тоже есть!

БОГ ЕСТЬ

Почему в мире существуют страдания, несправедливость, почему гибнут и умирают даже дети? Ведь Бог – это любовь, а любовь и страдания – несовместимы (Мария Штрумпф).

Все, что случается в жизни, все несчастья, горе и трудности, люди часто приписывают Богу. Но во Вселенной действуют две силы – добра и зла, и Бог никоим образом не несет ответственности за зло. Изучая Священное Писание, мы можем прийти к пониманию причины существования болезней, горя и печалей в нашей жизни.

Давайте обратим внимание на стих из книги пророка Иеремии: «Любовью вечно Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (31:3). Любовь Божья никогда не меняется, она вечна. И вовсе не по воле Божьей зло обрушивается на человечество. Господь сотворил этот мир совершенным, в нем не было никакого несовершенства, потому что «совершенны дела Его, и все пути Его праведны» (Втор. 32:4). Бог желал, чтобы Его творение было счастливым и здоровым. Болезни, страдания и смерть никоим образом не являлись частью Божьего плана по отношению к людям. Прочитайте первые две главы Библии о сотворении нашей Земли, и вы не найдете даже намека на зло. Вот как описывает Священное Писание все, что было сотворено Богом: «И увидел Бог все, что

Он создал, и вот, хорошо весьма» (Быт. 1:31). Откуда же в таком случае появилось зло? В Священном Писании Иисус рассказывает притчу, которая помогает нам понять происхождение человеческих бедствий. Он говорит о поле, которое было прекрасно обработано и подготовлено к севу, говорит о добром человеке, который посеял зерно на этом поле и ожидал обильного урожая. Но какое-то время спустя слуга спросил его: «Господин! Не доброе ли семя сеял ты на поле твоём? Откуда же на нем плевелы? Он же сказал им: враг человеческого сделал это» (Мф. 13:27, 28). Поле из притчи олицетворяет наш мир. А плевелы – это все недоброе, что появилось. Добрый человек этого не делал. Это сделал враг Бога и человека.

В Библии используются разные имена для описания этого врага – обманщик, сын зари (Люцифер), древний змей, сатана и дьявол. Как бы его ни называли, он является воплощением зла, тем, кто однажды взбунтовался против Бога и принес во Вселенную болезни, страдания и смерть. Но кто-то может спросить: «А откуда появился дьявол? Если его создал Бог, то разве Он не несет ответственности за зло?»

Сейчас типичным изображением сатаны является существо с длинным хвостом, вилами в руках, рогами на голове, живущее в аду. Так его часто изображают художники. Но это ложь. Иисус сказал, когда жил на земле: «Я

видел сатану, спавшего с неба, как молнию» (Лк. 10:18). Итак, откуда взялся сатана? С небес. Но как он туда попал? Библия рассказывает нам, что Бог сотворил прекрасного, славного ангела. В книге Иезекииля читаем: «Так говорит Господь Бог: ты печать совершенства, полнота мудрости и венец красоты. Ты находился в Едеме, в саду Божием; твои одежды были украшены всякими драгоценными камнями... Ты был помазанным херувимом, чтоб осенять, и Я поставил тебя на то; ты был на святой горе Божией, ходил среди огнистых камней. Ты совершен был в путях твоих со дня сотворения твоего, доколе не нашлось в тебе беззакония» (Иез. 28:12-15).

Писание говорит о том, что Люцифер некогда был прекрасным, величественным, совершенным и праведным ангелом, стоявшим рядом с престолом Божиим. Но этот ангел избрал путь гордыни. Бог не населил Вселенную роботами, которые действуют по определенной, заданной программе.

Природа Божьей любви такова, что Он сотворил существ, которые обладают способностью свободно откликнуться на Его любовь, т. е. сделать свободный и сознательный выбор. Все сотворенные существа имеют свободу выбирать – служить Богу или нет. Господь есть любовь, и Он принимает осознанное и добровольное служение, основанное на любви.

Истинная любовь никогда не может быть навязанной, она должна быть добровольной.

Сатана избрал свой путь. Хотя проявления греха невозможно ни объяснить, ни оправдать, его истоки следует искать в гордости Люцифера. «От красоты твоей возгордилось сердце твое, от тщеславия твоего ты погубил мудрость твою...» (Иез. 28:17). Люцифер не захотел довольствоваться тем высоким положением, которое дал Ему Творец. Исполненный эгоизма, он возжелал быть равным Самому Богу: «А говорил в сердце своем: "взойду на небо, выше звезд Божиих вознесу престол мой... буду подобен Всевышнему"» (Ис. 14:13, 14). Сатана желал иметь положение Бога, но не Его характер. Он хотел обладать властью Господа, но не Его любовью! Восстание Люцифера против Божьего правления было первым шагом на пути, следуя по которому, он стал сатаной, или противником.

Отделение от Бога было собственным выбором Люцифера, что привело к изменению его натуры. Когда он взбунтовался, то бросил Богу вызов перед всей Вселенной; он заявил, что сможет править ею лучше, чем Господь. Люцифер отказался подчиняться повелениям Творца, выступил против Закона, данного Богом. Это привело к тому, что на небесах взбунтовались и последовали за ним и другие ангелы.



Художник Александра Аптер



ПОЧЕМУ В МИРЕ СУЩЕСТВУЮТ СТРАДАНИЯ?

В 12-й главе книги Откровение описывается борьба на небе. Обратите особое внимание на стихи 9 и 12: «И низвержен был великий дракон, древний змий, называемый диаволом и сатаной, обольщающий всю вселенную, низвержен на землю, и ангелы его низвержены с ним... Горе живущим на земле и на море, потому что к вам сошел диавол в сильной ярости...» Его работу и методы правления мы с вами видим и ощущаем. Сегодня сатана предьявляет претензии на нас с вами. Когда он искушал Иисуса, то предлагал Ему: «Опять берет Его диавол на весьма высокую гору, и показывает Ему все царства мира и славу их, и говорит Ему: все это дам Тебе, если, падши, поклонись мне» (Мф. 4:8, 9). Дьявол открыто заявляет, что все царства на земле принадлежат ему.

Но может возникнуть еще один вопрос: если любящий и справедливый Бог знал, что сатана принесет так много горя и несчастий на нашу землю, почему же Он не уничтожил его? Да, Господь мог уничтожить сатану навеки. Бог всемогущ, у Него есть сила и власть это сделать. Но разве решило бы это проблему восстания против Бога? Те, которые поддерживали Люцифера, – а это третья часть ангелов – сразу же заявили бы, что дьявол прав, а Творец жесток. Бог якобы подавляет инициативу людей, не принимает никаких возражений, Он деспот

и тиран. Поэтому стоял вопрос о репутации Господа, о Божьем характере. Если бы Он сразу уничтожил сатану, тогда небожители, не будучи готовыми осознать истинную природу греха и его последствия, могли бы не понять справедливости Божьей. В таком случае они служили бы Богу не из чувства любви, но из страха. И Господь избрал мудрый путь. Он позволил греху существовать во Вселенной в течение определенного времени, чтобы все увидели, что бунт против Бога не принесет счастья, а наоборот, приведет к катастрофе и смерти.

Необходимо обратить внимание на то, что Господь делает со Своей стороны, чтобы помочь грешным людям в их жизни. С самого начала, когда первые люди Адам и Ева не поверили Богу, Творец беспокоился о Своем творении. В третьей главе книги Бытие (ст. 15) читаем обетование о Мессии, которое свидетельствует о том, что окончательная победа будет на стороне добра. Господь побеспокоился и об Адаме и Еве, Он приготовил для них одежду и место проживания (ст. 21, 23). Чтобы в жизни людей было меньше зла и печали, Он дал им принципы правильной жизни, законы об отношениях между Богом и людьми, правила здорового образа жизни и другие законы, относящиеся к разным сферам деятельности человека. Их применение уберегло бы людей от множества

проблем. И самое главное: Бог послал в наш мир Спасителя, Который принес Себя в жертву ради нашего спасения, чтобы мы, грешные люди, имели надежду вечной жизни!

Мы живем в мире, охваченном конфликтами и страданиями. Господь предвидел последствия восстания против Него. Поэтому Иисус не обещал избавить нас от болезней и смерти, которые царят вокруг. Но Он обещал: «Се, Я с вами во все дни до скончания века» (Мф. 28:20).

Иисус не обещал, что Его последователи не будут болеть, не обещал, что они никогда не испытают скорби и тоски. Но Он обещал, что будет с нами для того, чтобы поддерживать и укреплять. На нас не будет возложено такое бремя, вынести которое нам не по силам. «Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я – Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Ис. 41:10).

«...И верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10:13).

Бог делает многое и сегодня. Он дает силы тем, кто нуждается в них, тем, кто страдает, печалится и скорбит. Но Спасителю предстоит сделать нечто большее. Иисус Христос придет вновь для того, чтобы уничтожить грех и сатану, чтобы спасти тех,

кто откликнулся на пример Его жизни. Писание гласит: «А диавол, прельщавший их, ввержен в озеро огненное и серное...» (Откр. 20:10). Греха и грешников больше не будет. Земля вновь будет восстановлена в своем Едемском великолепии и красоте.

Говоря о сатане и обо всем том, что он олицетворяет, Бог сказал: «... Я превращу тебя в пепел на земле пред глазами всех видящих тебя... И не будет тебя вовеки» (Иез. 28:18, 19). Болезни, страдания и смерть в нашем мире скоро закончатся. Сатана и все его нечестивое воинство, все те, кто его поддерживал, будут окончательно, полностью и бесповоротно уничтожены. «...И смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло» (Откр. 21:4).

Новый мир, где не будет болезней, печали и смерти, грядет! Иисус Христос идет, чтобы уничтожить зло и нечестие, которые являются причиной всех жизненных невзгод. Он грядет для того, чтобы утереть ваши слезы. Сегодня планета охвачена мятежом; это планета, отвернувшаяся от Бога; это планета, на которую Иисус уже приходил и умер. Это планета, на которую была излита вся любовь Небес, планета, на которую возвратится Иисус. А нам, людям, Господь сегодня дает силы, чтобы справиться со страданиями и горестями. И сегодня Бог любит нас!

ТВ-программа на сентябрь (06.09 – 12.09)*

ВОСКРЕСЕНЬЕ

6 сентября

06:00	Інша сторона
06:40	Очима жінки
07:00	Біблія продовжує говорити
07:30	Непростое состояние
08:00	Познавая непостижимое
08:30	В центре внимания
09:00	Лома Линда 360°
09:30	Мозаїка батьківства
09:50	Готовим вместе
10:00	О чем говорят женщины
10:30	Пазлы Паркера
11:00	Малюваки
11:20	ЧП+
11:30	Є проблема
12:00	Богослужение в храме на Подоле
13:20	Музична скринька
14:00	Ломастер
14:20	В гостях у Добрячка
14:40	Лесные истории
15:10	Інша сторона
15:50	Вера. Человек. Судьба
16:30	Дорогами христианства
17:00	Непростое состояние
17:30	Готовим вместе
17:50	5 хвилин для вічності
18:00	Детонация
18:30	Стиль жизни
19:00	Джем
20:00	...є Любов
20:30	Мозаїка батьківства
20:50	5 хвилин для вічності
21:00	Вісті надії
21:30	Всепобеждающая сила молитвы
22:00	Музична скринька
22:40	Очима жінки
23:00	Так промовляє Біблія
23:30	Сила Одного
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Є проблема

ПОНЕДЕЛЬНИК

7 сентября

06:00	Музична скринька
06:40	Вісті надії
07:00	Ранок надії
08:10	Вопрос служителю церкви
08:30	Є проблема
09:00	Ранок надії
10:10	Біблія, як вона є
10:20	Настав час
10:30	Стиль жизни
11:00	Ранок надії
12:10	Біблія, як вона є
12:20	Открытая книга
13:00	Лома Линда 360°
13:30	Всепобеждающая сила молитвы
14:00	Лесные истории
14:30	Малюваки
14:50	В контакте с природой
15:00	Тора. Пророки. Писания (сурдоперевод)
15:30	Детонация (сурдоперевод)
16:00	Библейский час
16:30	Біблія продовжує говорити
17:00	Познавая непостижимое
17:30	Сила Одного
18:00	5 хвилин для вічності
18:05	В будущее – с надеждой

19:00	Дорогами христианства
19:30	Є проблема
20:00	Познаем истину
20:50	Вечірні історії
21:00	Очима жінки
21:20	ЧП+
21:30	Вера. Человек. Судьба
22:00	В контексті
22:50	Мозаїка батьківства
23:20	Інша сторона
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Под абжуром

ВТОРНИК

8 сентября

06:10	Познаем истину
07:00	Ранок надії
08:10	Мозаїка батьківства
08:40	Готовим вместе
09:00	Ранок надії
10:20	Інша сторона
11:00	Ранок надії
12:20	Открытая книга
13:00	Очима жінки
13:20	В контексті
14:00	Пазлы Паркера
14:30	В гостях у Добрячка
14:50	Історії тітоньки Марії
15:00	Познавая непостижимое (сурдоперевод)
15:30	Непростое состояние (сурдоперевод)
16:00	О чем говорят женщины
16:20	Музична скринька
17:00	Мозаїка батьківства
17:20	Інша сторона
18:00	5 хвилин для вічності
18:05	В будущее – с надеждой
19:00	Удивительные факты
20:00	Грани музыки
20:50	Вечірні історії
21:00	Детонация
21:30	В центре внимания
22:00	Лома Линда 360°
22:30	Настав час
22:40	Под абжуром
23:00	Грани музыки
23:40	О чем говорят женщины
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Джем

СРЕДА

9 сентября

06:00	Вера. Человек. Судьба
06:30	Є проблема
07:00	Ранок надії
08:10	Готовим вместе
08:30	Дорогами христианства
09:00	Ранок надії
10:10	Грани музыки
11:00	Ранок надії
12:20	Открытая книга
13:00	Детонация
13:30	Стиль жизни
14:00	Малюваки
14:20	Пазлы Паркера
14:50	ЧП+
15:00	Лома Линда 360° (сурдоперевод)
15:30	Вопрос служителю церкви (сурдоперевод)
16:00	Грани музыки
16:40	Очима жінки

17:00	Всепобеждающая сила молитвы
17:30	В центре внимания
18:00	5 хвилин для вічності
18:05	В будущее – с надеждой
19:00	Удивительные факты
20:00	Так промовляє Біблія
20:30	Вопрос служителю церкви
20:50	Вечірні історії
21:00	О чем говорят женщины
21:30	Сила Одного
22:00	Джем
23:00	Біблія продовжує говорити
23:30	Дорогами христианства
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Библейский час

ЧЕТВЕРГ

10 сентября

06:00	Сила Одного
06:30	Непростое состояние
07:00	Ранок надії
08:10	Біблія, як вона є
08:20	Детонация
08:50	Біблія свідчить
09:00	Ранок надії
10:10	О чем говорят женщины
10:30	Біблія продовжує говорити
11:00	Ранок надії
12:10	Біблія, як вона є
12:20	Открытая книга
13:00	Мозаїка батьківства
13:30	Библейский час
14:00	Лесные истории
14:30	Ломастер
14:50	Історії тітоньки Марії
15:00	Сила Одного (сурдоперевод)
15:30	Земля обетованная (сурдоперевод)
16:00	Познаем истину
16:50	Біблія, як вона є
17:00	Вісті надії
17:20	Готовим вместе
17:40	Очима жінки
18:00	5 хвилин для вічності
18:05	В будущее – с надеждой
19:00	Біблія продовжує говорити
19:30	В центре внимания
20:00	Грани музыки
20:50	Вечірні історії
21:00	Непростое состояние
21:30	Інша сторона
22:10	5 хвилин для вічності
22:30	Так промовляє Біблія
23:00	Грани музыки
23:50	5 хвилин для вічності
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Всепобеждающая сила молитвы

ПЯТНИЦА

11 сентября

06:00	Мозаїка батьківства
06:30	Дорогами христианства
07:00	Ранок надії

08:00	Всепобеждающая сила молитвы
08:30	Вера. Человек. Судьба
09:00	Ранок надії
10:00	Настав час
10:10	Грани музыки
11:00	Ранок надії
12:00	Мозаїка батьківства
12:20	Открытая книга
13:00	Непростое состояние
13:30	Сила Одного
14:00	Пазлы Паркера
14:30	В гостях у Добрячка
14:50	В контакте с природой
15:00	Познаем истину (сурдоперевод)
15:45	ЧП + (сурдоперевод)
16:00	Грани музыки
17:10	ДЖЕМ
18:00	Богослужения в Заокске
18:30	В контексті
19:20	Музична скринька
20:00	Счастливой субботы
20:50	Вечірні історії
21:00	Удивительные факты
21:50	Познаем истину
22:40	Лома Линда 360°
23:10	Счастливой субботы
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Сила Одного

СУББОТА

12 сентября

06:00	Познавая непостижимое
06:30	...є Любви
07:00	Счастливой субботы
07:50	Вопрос служителю церкви
08:10	В контексті
09:00	Сила Одного
09:30	Библейский час
10:00	Познаем истину
11:00	Стиль жизни
11:30	Богослужение в храме на Подоле
13:00	В центре внимания
13:30	Лома Линда 360°
14:00	Очима жінки
14:20	Музична скринька
15:00	Богослужение в храме на Подоле (сурдоперевод)
16:30	Джем
17:30	Вера. Человек. Судьба
18:00	Є проблема
18:30	5 хвилин для вічності
18:40	Вопрос служителю церкви
19:00	Мозаїка батьківства
19:20	Настав час
19:30	Дорогами христианства
20:00	Інша сторона
20:40	Под абжуром
21:00	Удивительные факты
21:50	5 хвилин для вічності
22:00	ЧП+
22:10	Непростое состояние
22:40	Вісті надії
23:00	Біблія продовжує говорити
23:30	Всепобеждающая сила молитвы
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Познавая непостижимое

НД
(20:30)МОЗАІКА
БАТЬКІВСТВА

Параметры настройки
спутникового
телеканала «Надія»:
Канал: Nadiya TV
Спутник: ASTRA-4A, 5 ° в.д.
Частота приема: 12.284 МГц
Поляризация: V, FEC
Скорость потока: 27.500 Мбит / с

Смотрите программы
телеканала «Надія»
в кабельных сетях Украины,
а также в сети Интернет

24 часа в сутки
7 дней в неделю на сайте:
www.hope.ua

Телефон горячей линии:

☎ 0 (800) 30-20-20

(Бесплатно по Украине)

Молитвенная поддержка
Разговор со священнослужителем
Семейная консультация
Вопросы, пожелания
и предложения

Изучайте Библию
вместе с нами on-line на сайте
biblefact.info

Ваши предложения,
пожелания, замечания
присылайте по адресу:

✉ contact@hope.ua
а/я 36, Киев - 71, 04071 Украина
📧 contact-hope

РАНОК НАДІЇ

07:00, 09:00 та 11:00



Розпочинайте свій день з Богом!

*Возможны изменения. Актуальная программа на сайте hope.ua. Телеканал оставляет за собой право внесения изменений в ТВ-программы.

57 грн*



«Є надія»

Первый христианский фестиваль
молодежного искусства в Киеве стал
настоящим праздником, а все
выступления свидетельствовали о
надежде во Христе для каждого.
Более 200 участников из Украины,
Беларуси, Молдовы, Германии.
Язык: украинский

57 грн*



Акция 38 грн*

«Закон и благодать»

Как милость Бога и Его Закон
гармонично соединяются в жизни
христианина. 22 темы от ведущего
Виктора Алексеенко заинтересуют
не только начинающих изучать
Библию, но и тех, кто уже
неоднократно слышал об этом.
Язык: русский

*пожертвования

Заказать диски Вы можете по телефонам горячей линии или по адресу: zakaz@hope.ua; а/я 36, Киев - 71, 04071 Украина

МОШЕТКА



Маленький мальчик играл с ценной вазой. Он засунул в нее руку, но потом никак не мог ее вынуть. Чего только ни делал отец ребенка, чтобы освободить руку сына, но безуспешно.

Думали, что придется разбить ценную вещь, чтобы вынуть руку мальчика, но его отец сказал:

— Сынок, попробуй еще раз. Выпрями пальчики так, как я тебе показываю. Твоя рука станет тоньше, и ты сможешь ее вынуть.

На удивление всем, малыш произнес:

— Нет, папочка, я не могу выпрямить пальцы. Если я это сделаю, мне придется бросить монетку.

Он все это время держал в руке копейку! Неудивительно, что не удавалось вынуть руку.

Многие из нас подобны этому ребенку. Всеми своими силами ухватившись за земное, мы часто теряем более ценное сокровище — вечность.



ДОСТУЧАТЬСЯ ДО НЕБЕС

Ночь окутала город. В доме стало тихо. Муж и дочь давно уснули. Только Алена сегодня не спалась. Она любила время, когда суэта оставляла их дом и можно было просто посидеть в тишине. Но так было не всегда.

До недавнего времени Алена едва ли могла рассчитывать на тихое семейное счастье. Раньше все было по-другому. Сегодня она наедине со своими воспоминаниями.

Когда ей было два года, отец свел счеты с жизнью, а мама вскоре снова вышла замуж. О любви не было и речи, она просто хотела устроиться в городе. Новый муж чувствовал это и, не найдя в себе силы смириться с таким унижением, начал топить свое горе в бутылке. И даже рождение совместного ребенка не смогло их сблизить. Все свое отчаяние и горечь он вымещал на детях, особенно на Алене, неродной дочери.

С каждым днем девочка все больше и больше замыкалась в себе. Борясь со своим одиночеством, она увлекалась то спортом, то музыкой, но ничто не могло заполнить ее душевную пустоту. А когда Алене исполнилось 15 лет, жизнь превратилась в сплошную пытку. Мать оставила дочерей на попечение свекрови и уехала в другой город. У девочки не было ни посуды, ни постельного белья, а позже родственники "отрезали" им свет и воду.

Алена взяла альбом, листая страницы за страницей. Здесь ей 19 лет, и она готовится стать мамой. Правда, папы у ее девочки не будет. Узнав о беременности, «любимый» сообщил, что давно женат и рождение ребенка в его планы не входит.

Так девушка снова осталась одна, полностью посвятив себя заботам о малышке и поставив крест на себе и своем будущем.

Новая любовь пришла к ней, когда дочке Настеньке исполнился годик. Его звали Сергей. Вскоре они поженились. Алена была очень счастлива. Ей не верилось, что наконец-то у нее настоящая семья. А Сергей души не чаял в своих девочках. Но тихий семейный мир пошатнулся очень скоро.

Сергей работал в казино. Каждый день перед глазами молодого мужчины проходили такие суммы, которые ему за всю его жизнь не заработать. Сергей переживал, что его жена вот уже который год ходит в старых сапогах, а он ведь обещал сделать ее королевой. Пытаясь найти выход, он первый раз сыграл в рулетку. Постепенно игра стала смыслом жизни, а желаемое благополучие превратилось в крайнюю нищету. Каждое утро, приходя с работы, Сергей объявлял о новых долгах. Цифры менялись, словно ставки на банковской бирже. Приходилось брать кредиты. Круг замыкался. От безысходности Сергей пристрастился к алкоголю.

Алене казалось, что она снова возвращается в детские годы. Ей не хотелось, чтобы дочь жила в таком же кошмаре, как и она сама когда-то. Дважды выгоняла Сергея из дома, но потом понимала, что без него жить не может. А еще она была уверена, что если бросит его в беде, он погибнет. И муж возвращался. Алену все больше и больше охватывало чувство безнадежности. «Неужели она не будет счастливой? Но должен же быть какой-то выход!» — неоднократно в минуты крайнего отчаяния спрашивала она себя. И выход нашла там, где и не ожидала.

Отец Сергея был верующим человеком. Он часто говорил Алене о вере и приглашал ее в церковь, но она постоянно отмахивалась. А однажды все же решилась. В тот вечер на богослужении

Алена впервые по-настоящему молилась. Именно тогда она поверила, что все может измениться и что на этот раз она вырвется из цепких объятий безысходности. С тех пор не прошло и дня, чтобы Алена не молилась. Она как будто пыталась достучаться до Небес. За это время ей пришлось во многом измениться: научиться молчать, когда хочется кричать после очередного сообщения о долге, и просто доверять Богу. Сергей не мог этого не заметить. Его равнодушие постепенно сменялось интересом. Однажды он все-таки пошел на богослужение. И в тот вечер он впервые помолился, чтобы Бог помог ему избавиться от пристрастия к игре и алкоголю. И Господь ответил на его молитву.

Шаг за шагом молодой человек возвращался к нормальной жизни. Он ушел из казино и через какое-то время нашел новую работу. Постепенно они рассчитались с долгами, и теперь Сергей мог заботиться о своей семье по-настоящему. Долгожданный мир снова вернулся в их дом. И Алена знала, что это уже навсегда.

Погрузившись в свои воспоминания, женщина и не заметила, как забрезжил рассвет. Она подумала, что многим людям не удастся вырваться из жизненных проблем лишь потому, что они не пробовали «стучать». «Нужно записать свою историю», — подумала Алена. Она взяла тетрадь и ручку, начала излагать свои мысли на бумаге. Скоро проснутся муж и дочка, а ей еще столько нужно успеть написать. Возможно, кому-то ее история поможет найти выход, о котором этот кто-то даже не догадывается. Ведь достучаться до Небес совсем не трудно.

Ирина Голубенко

БИБЛЕЙСКИЕ СОВЕТЫ О МОЛИТВЕ

Эти тексты — всего лишь малая часть того, что написано в Библии, ведь в ней содержится около 500 стихов о молитве. Если вы не знакомы с позицией Священного Писания по этому вопросу, то чтение стихов, цитируемых здесь, поможет вам быстро и легко найти Божьи советы о молитве.

Почему Бог не отвечает на молитву

«Просите и не получаете, потому что просите не на добро, а чтобы употребить для ваших вожделений» (Иак. 4:3).

«Что вы зовете Меня: "Господи! Господи!" и не делаете того, что Я говорю?» (Лк. 6:46).

«А без веры угодить Богу невозможно; ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздаст» (Евр. 11:6).

«Кто отклоняет ухо свое от слушания закона, того и молитва — мерзость» (Притч. 28:9).

«Потому что очи Господа [обращены] к праведным и уши Его к молитве их, но лице Господне против делающих зло...» (1 Пет. 3:12).

Как правильно молиться

«И когда молишься, не будь, как лицемеры, которые любят в синагогах

и на углах улиц, останавливаясь, молиться, чтобы показаться перед людьми. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно. А молясь, не говорите лишнего, как язычники; ибо они думают, что в многословии своем будут услышаны; не уподобляйтесь им, ибо знает Отец ваш, в чем вы имеете нужду, прежде вашего прошения у Него... Ибо, если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Мф. 6:5-15).

«Истинно также говорю вам, что если двое из вас согласятся на земле просить о всяком деле, то, чего бы ни попросили, будет им от Отца Моего Небесного. Ибо, где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Мф. 18:19, 20).

«Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, — и дастся ему. Но да просит с верою, нисколько не сомневаясь, потому что сомневающийся подобен морской волне,

ветром поднимаемой и развеваемой. Да не думает такой человек получить что-нибудь от Господа» (Иак. 1:5-7).

«Не торопись языком твоим, и сердце твоё да не спешит произнести слово пред Богом; потому что Бог на небе, а ты на земле; поэтому слова твои да будут немногими» (Еккл. 5:1).

Несколько советов из Библии

«Желаете — и не имеете; убиваете и завидуете — и не можете достигнуть; препираетесь и враждуете — и не имеете, потому что не просите. Просите и не получаете, потому что просите не на добро, а чтобы употребить для ваших вожделений» (Иак. 4:2, 3).

«Сказал также им притчу о том, что должно всегда молиться и не унывать» (Лк. 18:1).

«Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтоб исцелиться: много может усиленная молитва праведного» (Иак. 5:16).

«Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1 Фес. 5:16-18).

«Итак, прежде всего прошу совершать молитвы, прошения, моления, благодарения за всех человеков, за царей и за всех начальствующих, дабы проводить нам жизнь тихую и

безмятежную во всяком благочестии и чистоте; ибо это хорошо и угодно Спасителю нашему Богу, Который хочет, чтобы все люди спаслись и достигли познания истины» (1 Тим. 2:1-4).





О ЧЕМ ЖАЛЕЮТ СТАРИКИ?

Анна Аникина

Художник Александра Аптер

ОНИ РОДИЛИ СЛИШКОМ МАЛО ДЕТЕЙ

«Знаете, Анечка, я сейчас так жалею, что мы тогда не родили дочке братика или сестричку. Жили мы в коммуналке: впятером в одной комнате с моими родителями. И дочь спала в углу на сундучке, потому что даже кроватку поставить было негде. А потом мужу на производстве выделили квартиру. А после – другую, побольше. Но возраст был уже не тот, чтобы рожать».

«Сейчас думаю: почему я не родила даже пятерых? Ведь все было: муж хороший, надежный, добытчик, "каменная стена", работа, детский сад, школа, кружки... Всех бы вырастили, подняли на ноги, в жизни устроили. А мы просто жили, как все: у всех ребенок один, и у нас пусть будет один».

«Увидела, как мой муж нянчится со щенком, и подумала: а ведь это в нем нерастраченные отцовские чувства говорят. Его любви на десятерых бы хватило, а я ему родила только одного...»

ОНИ СЛИШКОМ МНОГО РАБОТАЛИ В УЩЕРБ СЕМЬЕ

«Работала я кладовщицей. Все время "на нервах" – вдруг нехватку обнаружат, на меня запишут, тогда – суд, тюрьма. А сейчас думаю: и зачем работала? У мужа хороший оклад был. Но просто все работали, и я тоже».

«Тридцать лет я работала в химической лаборатории. Уже к пятидесяти годам никакого здоровья не осталось – потеряла зубы, желудок больной, гинекологические болезни. И зачем, спрашивается? Сегодня моей пенсии даже на лекарства не хватает».

В старости, оглядываясь на прожитую жизнь, многие просто ума не могут приложить, зачем за эту работу держались – часто некаленифицированную, непроститную, скучную, тяжелую, низкооплачиваемую.

ОНИ СЛИШКОМ МАЛО ПУТЕШЕСТВОВАЛИ

В числе лучших своих воспоминаний большинство пожилых людей называют путешествия, походы, поездки.

«Помню, как мы еще студентками поехали на Байкал. Какая же там неземная красота!»

«Мы на целый месяц отправились в круиз на теплоходе по Волге до Астрахани. Какое же это было счастье! Мы были на экскурсиях в разных исторических городах, загорали, купались. Посмотрите, я до сих пор храню фотографии!»

«Помню, как мы приехали к друзьям в Грузию. Каким нас угощали домашним виноградным соком, хачапури, фруктами из собственного сада!»

«На выходные мы решили поехать в Ленинград. У нас тогда машина была еще двадцать первая "Волга". Семь часов за рулем. Утром сели завтракать в

Петродворце на берегу Финского залива. А потом включили фонтаны! Какое удивительное зрелище!»

ОНИ ПОКУПАЛИ СЛИШКОМ МНОГО НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ

«Видите, у нас в буфете стоит немецкий фарфоровый сервиз на двенадцать персон. А мы даже никогда в жизни из него не ели и не пили. Давайте возьмем оттуда по чашке с блюдцем и выпьем из них чаю. И для варенья розетки выберите самые красивые».

«Мы с ума сходили по этим вещам, покупали, доставали, старались... А ведь они даже не делают жизнь комфортнее – наоборот, мешают. И зачем мы купили эту полированную "стенку"? Все детство малышам испортили – "не трогай", "не поцарапай". А лучше бы стоял тут самый простой шкаф, сколоченный из досок, зато детям можно было бы играть, рисовать, лазить!»

«Купила на всю зарплату финские сапоги. Мы потом целый месяц питались одной картошкой, которую бабушка из деревни привезла. И зачем? Разве кто-то когда-то стал меня больше уважать или лучше ко мне относиться из-за того, что у меня сапоги финские, а у других – нет?»

ОНИ СЛИШКОМ МАЛО ОБЩАЛИСЬ С РОДНЫМИ

«Как бы я хотела сейчас увидеть свою мамочку, поцеловать ее, поговорить с ней! А мамы уже двадцать лет нет с нами. Я знаю, что когда не будет меня, моя дочка будет точно так же тосковать, ей будет так же меня не хватать. Но как ей это объяснить сейчас? Она так редко приезжает!»

«Родила я Сашеньку и в два месяца отдала в ясли. Потом – детский сад, школа с группой продленного дня... Летом – пионерский лагерь. Однажды вечером прихожу домой и понимаю: там живет чужой, совершенно мне не знакомый пятнадцатилетний юноша».

ОНИ НЕ ПРОДОЛЖИЛИ ОБРАЗОВАНИЕ

«Почему я не поступила в институт? Ограничилась только техникумом. Ведь могла бы запросто получить высшее образование. А все говорили: "Куда тебе, уже двадцать пять лет, давай, работай"».

ОНИ НЕ ИНТЕРЕСОВАЛИСЬ ДУХОВНЫМИ ВОПРОСАМИ И НЕ ИСКАЛИ ВЕРУ

«Знаете, я всю жизнь побаивалась верующих людей. Особенно всегда боялась, что они тайком от меня научат своей вере моих детей, расскажут им, что Бог есть. Дети-то у меня крепченые, но о Боге я с ними никогда не говорила».

А теперь понимаю: у верующих была настоящая жизнь, у них было что-то важное, что прошло мимо меня».

ВЗАИМОВЫРУЧКА

«Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими» (Мф. 5:9).

В тот день, когда мне была назначена операция по замене хрусталика, я встала раньше обычного, собрала необходимые вещи и отправилась на автобус. Всю дорогу, пока ехала, я думала о предстоящей операции и молилась, чтобы все прошло удачно. То, что я проведу несколько дней и ночей в больничной палате с незнакомыми людьми, казалось мне незначительным обстоятельством. В приемной больницы было очень много пациентов. Только через два часа я попала на прием к врачу, который должен был меня оперировать. И вот я и еще две пациентки этого врача с сумками пришли в палату, из которой утром были выписаны три женщины, а три остались, потому что им надо было пройти еще ряд процедур. Мы вошли в палату, поздоровались и заняли освободившиеся кровати и тумбочки. Познакомиться нам не удалось: медсестра позвала нас на процедуры. Только после ужина освободились все шестеро. Начали знакомиться, и мы, новенькие, спросили о главном – предстоящей операции – у тех женщин, которым она уже была сделана.

В 22 часа дежурная медсестра прошла по коридору, щелкнула выключателями, и свет в палатах погас по установленному в больнице распорядку.

Около 23 часов раздался грохот: что-то упало на пол. Все проснулись. Упал на пол стакан с водой, который задела рукой женщина, идя в темноте таблетку. Щелкнул выключатель, и я увидела, как Надя торопливо подняла упавший стакан, помыла его под краном, налила воду из бутылки и подала женщине, которая держала в руке таблетку. Затем она измерила ей давление, они о чем-то пошептались, свет погас, и мы снова уснули. Проснулись за полночь от сильного храпа. В окно светила луна. Я увидела, как встала Надя и направилась в сторону, откуда доносился храп. Она наклонилась к женщине и

что-то прошептала ей на ухо. Та повернулась на бок. Снова стало тихо. Снова уснули. Третье пробуждение: одна из женщин решила пораньше привести себя в порядок, подошла к умывальнику и повернула кран. Напор был таким сильным, что загрохотали трубы не только в нашей палате, но и в соседних. Все вместе проснулись. «Ну и палата нам досталась!» – возмутилась моя соседка по кровати. У всех проснувшихся лица были сонные, недовольные.

В 10 часов нас троих, поступивших вчера в палату, повели в операционную. Операция длилась минут 15-20 и была совершенно безболезненной. Но после нее надо было соблюдать некоторые ограничения: не нагибаться, не делать резких движений и т. д. Да и повязка на прооперированном глазе создавала неудобства. И тут нам на помощь пришли те женщины из нашей палаты, которые 3 дня назад были в таком же положении. Они водили нас на уколы, на перевязку, принесли обед и ужин из столовой и делали много других добрых дел. Мы были им благодарны. Вторая ночь была не спокойнее первой. Но теперь эти нарушения покоя в большей степени создавали мы – женщины, которым несколько часов назад сделали операцию.

Среди ночи я почувствовала, что повязка сползла с глаза, надо было идти к дежурной медсестре. Пока я пробиралась в темноте к выходу, споткнулась о чью-то тапочку и разбудила всю палату. А моя соседка всю ночь ворочалась, так как не могла спать на левом боку: сердце давало о себе знать. Однако повернуться на правый бок не могла из-за прооперированного глаза. При такой скученности людей трудности неизбежны. Но теперь мы их почти не замечали. Теперь для нас превыше всего было проявленное к нам в трудные минуты милосердие.

Утром наших заботливых подруг выписали – всех троих, и на их местах расположились другие. А мы уже были готовы также оказать им помощь в трудные часы после операции.

Любовь Фролова

Почему люди выбирают деньги?



ПОЧЕМУ БОЛЬШИНСТВО ДУМАЕТ КУПИТЬ СЧАСТЬЕ ЗА ДЕНЬГИ?

Абстрактному счастью современные люди предпочитают конкретные денежные суммы, доказали американские экономисты. Согласно результатам исследования, проведенного специалистами Корнельского университета, большинство людей, оказавшихся на распутье между деньгами и счастьем, делают выбор в пользу купюр.

В ходе исследования 2,5 тысячи человек ответили на вопрос о том, что делает их счастливее – спокойная работа с возможностью спать по 7,5 часов или напряженная работа с шестичасовым сном и двойной зарплатой.

Подавляющее большинство респондентов выбрали более высокий заработок, хотя и согласились, что напряженный ритм лишит их внутреннего покоя и в итоге сделает менее счастливыми.

Анализируя мотивы, побуждавшие тестируемых выбирать деньги в ущерб своему благоденствию, ученые пришли к выводу, что людьми нередко движет чувство альтруизма.

Многие участники опроса заявили, что готовы поступиться личным счастьем ради того, чтобы сделать счастливее членов своей семьи. Другие сочли, что счастье недостижимо в отсутствие четкой цели, а более высокий социальный статус поможет достичь более высоких вершин.

БУМЕРАНГ

Мы включаем компьютер и оказываемся в виртуальном мире. Малыш хочет поиграть, как обычно, в самую неподходящую минуту, задает глупые вопросы. И это часто раздражает.

Но через несколько лет эта ситуация и фразы, брошенные нами, вернутся к нам, подобно бумерангу, когда мы просто захотим побыть с дорогим человеком, просто поговорить...

Родителей нельзя заменить. Ни мультики, ни няня, ни бабушка, ни воспитатель не заменят малышу маму и папу. Они являются самыми важными людьми для ребенка.

Но это не всегда будет так. Дети вырастут, у них будет своя маленькая, а затем и большая жизнь, в которой появится место не только для нас. И когда мы позволим, захотим провести время с ребенком, он просто огрызнется: «Что тебе опять надо? Я занят». Это – бумеранг.

Чем сейчас занят ваш ребенок? Смотрит фильм, мультфильм? «Поиграй сам, не мешай, подожди...» – через несколько лет мы можем услышать те же слова в свой адрес. Это – бумеранг.

Пройдут годы, и все, что казалось нам таким важным (работа, друзья и т. д.), уйдет. Останутся только Бог, семья и дети. Давайте сохраним тепло и счастье в жизни. Все дела пусть подождут. Выключите компьютер. Обнимите ребенка! Скажите ему, что он самый дорогой для вас человек, что вы его безмерно любите.

Все очень легко и просто! Ваш бумеранг любви и счастья уже в пути!



Детям с раннего возраста нужно прививать любовь ко всем временам года, ведь прогулки на свежем воздухе просто необходимы для нормального роста и развития крохи. Чем можно заняться с ребенком в осеннюю погоду на улице, чтобы было интересно и малышу, и его родителям?

Собираем гербарий

Во всех поколениях, пожалуй, самым популярным осенним занятием является сбор и сушка листьев деревьев и кустарников для гербария. Уже в сентябре можно собрать самые разнообразные цвета для вашей коллекции – от зеленого, желтого и красного до необычных оранжево-фиолетовых цветов!

Заинтересуйте малыша поиском в парке самых красивых листочков. Затем помогите высушить собранные материалы.

Самый простой и безопасный способ – положить ваш будущий гербарий между листками газет, а затем сверху придавить чем-то тяжелым, например, книгами. Через две недели можете доставать гербарий.

Помимо прогулки на свежем воздухе, ребенок будет изучать цвета, учиться различать по листьям деревьев их названия, а также развивать творческие навыки или фантазию при оформлении коллекции.

Поделки из природных материалов

В лесах и парках осенью появляется множество природных материалов для поделок. Используя еловые или сосновые шишки, иголки, желуди, каштаны, всевозможные веточки или опавшие листочки, ягоды рябины, можно соорудить смешного человечка, украшение на стол или стену и даже музыкальный инструмент!

Используйте пластилин и картон и создайте картину из поделок. На картон небольшим слоем нанесите зеленый пластилин, если фон – трава, белый – если это снег, голубой – если это водоем. На него прилепите тематические поделки-фигурки.

Давайте посчитаем!

Отправляясь на прогулку с малышом, задайтесь целью или дайте задание ребенку – посчитать, кого на улице больше: собак или кошек, автомобилей или людей, птиц или насекомых (или то, что вы сами придумаете для сравнения).

Мало того, что ваш ребенок выучит цифры, он будет еще и развивать внимательность. Если же малыш еще не знает много цифр, то может показывать на предметы, а мама или папа будет вести подсчет, а потом сравнивать,



Художник Александра Аптер

ОСЕННИЕ ПРОГУЛКИ

кого или чего попало на глаза больше всего.

Поход за грибами

Пока еще не совсем похолодало, есть возможность сходить с ребенком в лес за грибами. Позвольте малышу поучаствовать в процессе! Предложите внимательно осмотреть полянки или места около деревьев. Главное – следите за тем, чтобы ребенок сам не срывал грибы и не брал их в руки или в рот. Расскажите, какой гриб малыш обнаружил, объясните, почему он так называется и является ли съедобным.

Рисуем на песке

Дождь сделал песок в песочнице тяжелым и неподъемным. Но и это не беда!

Дайте вашему ребенку палочку в руки и предложите порисовать на песке!

Палочка очень легко входит в песок и оставляет на нем четкие следы.

Плюс этого занятия в том, что малыш останется достаточно чистым, а все неточности в начертании рисунка можно легко затереть лопаткой.

Игры с лужами

Выйдя на прогулку после дождя, угадайте, куда побежит ваш малыш? Конечно же, к лужам! Они приводят детей в полнейший восторг.

Используйте это увлечение с пользой и предложите ребенку следующие игры:

1. Дайте малышу маленькое ведерко и предложите из большой лужи сделать маленькую, используя соседнюю, и наоборот.
2. По бегущим лужам запустите кораблики из осенних листьев.
3. Предложите измерить глубину и диаметр лужи палкой.

Рисуем на асфальте

А если погода солнечная и сухая, то захватите цветные мелки и украсьте двор веселыми и яркими рисунками прямо под вашими окнами, чтобы утром малыш смог еще раз полюбоваться своим творением!

Придумывайте свои игры и занятия, фантазируйте и веселитесь вместе с малышом.

И тогда каждая прогулка станет для вашего ребенка незабываемым приключением!

РОДИТЕЛЬСКАЯ МОЗАИКА

Развитие способностей

Сегодня родителям доступны самые разные методики и программы развития способностей и талантов детей. Достаточно зайти в Интернет на определенные сайты, и к вашим услугам – нужные программы, психологи и педагоги. Несомненно, все это хорошо и правильно, и многие родители спешат воспользоваться услугами опытных специалистов.

Однако не будем забывать, что основа для развития способностей ребенка закладывается в семье. Более того, самое ощутимое влияние на его формирование оказывает критический период развития – возраст от восьми до восемнадцати месяцев. Все, что испытывает ребенок в эти месяцы своей жизни, оказывает на развитие его способностей большее влияние, чем аналогичный опыт в любой другой период его жизни. Такой вывод стал результатом серьезных исследований по проблемам развития детских способностей, проводимых на протяжении 10-ти лет в Гарвардском университете. Доктор Джеймс Добсон – лучший из современных детских психологов и консультантов – суммировал результаты исследований в нескольких принципах, закладывающих основу для успешного развития способностей ребенка. Дадим их краткое содержание:

1. Незаменимым и самым важным внешним фактором, особенно влияющим на развитие способностей ребенка, является присутствие матери.

2. Количество слов «живого» языка – не слышимых из экрана телевизора, компьютера или из разговора между

взрослыми, а обращенных непосредственно к ребенку – имеет большое значение для развития базовых лингвистических, интеллектуальных и социальных способностей и умений.

3. Дети, которым разрешен свободный доступ к основному жизненному пространству в доме, прогрессируют в своем развитии гораздо быстрее, чем те, чьи возможности передвижения ограничены.

4. Чтобы вырастить здоровых и способных детей, необходимы дружелюбные взаимоотношения всех членов семьи.

5. Крайне важно проявлять твердость в соблюдении порядка и дисциплины, но одновременно не скрывать своей любви, привязанности и заботы.

Крайности в отношении к способностям ребенка

Итак, вы определили, что ваш ребенок обладает уникальной способностью: великолепно рисует или превосходно музицирует, или запоминает все на ходу... Поздравляем! У вас талантливый малыш!

Какое счастье быть родителем одаренного сына или дочери, не правда ли? Но позвольте несколько охладить ваш пыл, ведь это очень ответственно и нелегко. Существуют определенные сложности, с которыми мы можем столкнуться.

«Закопать» талант ребенка

Помните евангельскую притчу о талантах? Что сделал человек, получивший один талант? Он закопал его в землю! Часто родители делают нечто

подобное с талантом своего ребенка. Не осознавая, они могут содействовать тому, чтобы талант их способного малыша не проявился и не развился, ибо реальность не совпадает с их ожиданиями.

Если родители говорят, что любимое занятие сына – это глупость, мимолетное увлечение, что-то абсолютно незначимое, и лучше ему заняться чем-то стоящим, то это убивает желание ребенка, занижает его самооценку, он перестает верить в себя и свои силы.

Опасность переусердствовать

Иногда ребенок, а потом и взрослый, настолько поглощен своими талантами и стремлением преуспеть, что не замечает ничего вокруг. Достигнув определенных высот, он становится несчастным человеком, потому что не умеет жить и общаться с людьми. Такие люди часто оказываются неприспособленными к обычной жизни и не могут здраво рассуждать о простых жизненных вопросах.

Целостность личности

Творец создал естество человека совершенным, придав ему целостность и уравновешенность. Это означает, что все способности «венца творения» были сбалансированно развиты и жизненная энергия человека равномерно распределялась на каждую составную его естества, что обеспечивало их гармоничное развитие. Таким был совершенный образец организма первозданного человека.

На этот же образец должен ориентироваться и современный человек.

ТАЛАНТЫ

Послушайте рекомендацию Великого Психолога души человека: «...Вас целиком совершенных, и цельный ваш дух, и душа, и тело безупречно... да сохранится» (1 Фес. 5:23, буквальный перевод). Здесь дважды указывается на необходимость целостности личности, то есть на равномерное развитие главных составных ее естества – духа, души и тела.

Продолжение в следующем номере





КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА?

Осень – время первых простуд. За три летних месяца дети привыкли ходить в открытой одежде и принимать солнечные ванны, поэтому первые холода застают их врасплох. «Как повысить иммунитет ребенка?» – этим вопросом задается едва ли не каждый родитель. Сейчас около 75% детей до семи лет имеют ослабленный иммунитет, особенно это касается жителей мегаполисов, где натуральные продукты, содержащие витамины, – редкость. Поэтому приходится использовать аптечные витамины или народные средства для повышения иммунитета ребенка.

Давайте для начала разберемся, что же такое иммунитет?

Иммунитет – это естественная сопротивляемость организма различным инфекциям. Иммунитет – результат труда иммунной системы, которая вырабатывает множество факторов, блокирующих развитие инфекции на самой ранней стадии попадания в организм. Иммунитет бывает двух видов: специфический и неспецифический. Специфический – это иммунитет, выработанный организмом самостоятельно в результате перенесенных болезней или прививок. Его особенность в том, что он противостоит только одному виду инфекции. Неспецифический иммунитет, наоборот, защищает организм от неспецифических микробов. Множество бактериальных инфекций вызваны патогенными микробами, которые являются причиной таких болезней, как отит, ангина, бронхит, пиелонефрит. У детей иммунная система не так сильно развита, как у взрослых, поэтому и болеют они чаще.

От чего зависит иммунитет ребенка? Состояние внутренних органов.

Чем слаженнее работают внутренние органы ребенка, тем выше его иммунитет. Иммунная система не может развиваться, если поражен хотя бы один внутренний орган малыша. Все силы организма будут затрачены на поддержание этого органа в рабочем состоянии, а не на повышение иммунитета. **Питание ребенка** должно приносить в его организм витамины, минералы и микроэлементы. Недостаток того или иного вещества подрывает защитную силу иммунитета. Качественное питание – правильное и разнообразное. Оно должно содержать больше свежих фруктов, овощей, злаков. **Психологическая атмосфера.** Качество жизни ребенка определяется эмоциональной атмосферой в семье, школе, детском саду. Если психологическое состояние малыша нестабильно, то о крепком иммунитете не может быть и речи. Здоровый ребенок – это ребенок, который получает ласку и любовь своих родителей в полном объеме.

Как повысить иммунитет ребенка, не прибегая к лекарственным средствам?

1. Хороший сон. Недосыпание подрывает иммунитет и отражается на самочувствии, мозговой и физической активности. Спать ребенок должен не меньше 9-10 часов.
2. Движение – жизнь. В первую очередь – зарядка. Кроме того, запишите ребенка в бассейн или в спортивную секцию. Активным и бодрым не страшны никакие болезни.
3. Возьмите за правило регулярно

заваривать домашний травяной чай. В таких травах, как зверобой, душица, мята, ромашка, липа, много полезных веществ. Более того, они помогают нормализовать сон.

4. Пешие прогулки. Свежий воздух при ходьбе обогащает кровь кислородом, укрепляет нервную систему, снимает напряжение.

5. Контрастный душ улучшает кровообращение и укрепляет иммунную систему ребенка. Обратите внимание на противопоказания: заболевания сердца и крови, высокое давление. Чередовать следует холодный душ с горячим каждые 10 секунд в течение нескольких минут. После процедуры нужно растереть кожу полотенцем до красна.

6. Овощи и фрукты. Каждый день в рацион вашего ребенка должен входить хотя бы один овощ и один фрукт. В сезон простуд увеличьте количество фруктов, содержащих витамин С (лимон, апельсин, черная смородина).

7. Баня и сауна (при отсутствии противопоказаний) издавна считаются лечебным и профилактическим средством от многих болезней. Баня улучшает циркуляцию крови, расширяет сосуды, что помогает организму выводить токсины и укреплять иммунную систему.

8. Закаливание. Во время проведения процедур закаливания необходимо строго следить за питанием малыша, обеспечивая его свежей и здоровой пищей. Для организма начинающего «моржа» закаливание – стресс. Ему нужны силы, которые он черпает из еды, для того чтобы противостоять патогенным микроорганизмам и укреплять иммунную систему.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



Для нас скандинавская ходьба – это относительно новый, однако динамично развивающийся вид фитнеса. В начале 2000-х ходьба с палками была представлена в наиболее современных реабилитационных клиниках, санаторно-курортных комплексах и фитнес-центрах. Многочисленные исследователи доказали, что этот вид оздоровительной ходьбы исключительно полезен для здоровья. Во всем мире скандинавскую ходьбу практикуют для оздоровления, похудения, поддержания хорошей физической формы, восстановления после различных операций, при заболеваниях суставов и позвоночника, сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях внутренних органов, ожирении, вегето-сосудистой дистонии, болезнях щитовидной железы, почек, желудочно-кишечного тракта, нарушении обмена веществ.

Она показана после инсультов и инфарктов и даже при раке легких и болезни Паркинсона. По эффективности и полезности она может сравниться с плаванием, гимнастикой, занятиями лыжами. Ежегодно ученые находят новые полезные свойства скандинавской ходьбы. Доказано, что ходьба с палками полезнее бега и эффективнее обычной ходьбы. Скандинавская ходьба не травмоопасна, доступна людям всех возрастов, не требует специальной физической подготовки.

Сегодня в Германии скандинавская ходьба – обязательный элемент практически во всех реабилитационных курсах, проводимых после травм и операций на опорно-двигательном аппарате. Так, например, благодаря этому пациенты с протезированным тазобедренным суставом уже через месяц после операции полностью возвращаются к обычному ритму жизни. Противопоказаний к скандинавской ходьбе почти нет. Разумеется, прогулки нужно отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т. п.). При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардии, гипертонической болезни и т. п.) перед началом тренировок нужно проконсультироваться с лечащим врачом. Независимо от состояния здоровья нагрузку на тренировки следует увеличивать постепенно. Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект

и не принесли неприятных ощущений, начинающим нужны регулярные тренировки и качественное снаряжение.

За счет того, что во время занятий используются специальные палки, задействовано более 90% мышц, активно работает верхне-плечевой отдел. В результате нагрузка на мышцы распределяется равномерно, укрепляется позвоночник, выравнивается осанка, нет излишнего давления на суставы, снимается напряжение в плечах и шее. Тренировки по ходьбе с палками возможны только на свежем воздухе. Благодаря работе почти всех мышц и активному притоку кислорода сердцебиение увеличивается со 120 до 150 ударов в минуту. К внутренним органам начинает поступать большее количество наполненной кислородом крови, благодаря чему улучшается работа внутренних органов. Первые занятия должны проходить в легком темпе и длиться не более 30 минут. Перед тренировкой нужно сделать небольшую разминку, чтобы разогреть мышцы, а после занятий выполнить несколько упражнений с палками. Интенсивность тренировки увеличивайте постепенно, начиная со скорости 4 км/ч. Скандинавская ходьба – также прекрасное средство для похудения. За счет работы рук во время ходьбы сжигается на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе.

Ходьба с палками – отличная и более безопасная альтернатива бегу, который, как известно, не имеет себе равных в борьбе с лишними килограммами. Будьте здоровы!

Недетские переживания

Дети слишком рано начинают переживать по поводу своей фигуры

Оказывается, многие девочки, которые только пошли в начальную школу, уже пытаются похудеть. Специалисты отмечают: не только эпидемия ожирения набирает обороты. Все больше людей страдают от анорексии. Некоторым пациентам с этой болезнью всего 9 лет. Количество таких детей за последнее десятилетие удвоилось. Исследователи из Городского Университета Лидса (Великобритания) опросили 301 школьника младше 9 лет, пишет *The Daily Mail*.

Детям задали вопросы об их отношении к еде и собственному телу. Например, участников спросили, пытались ли они есть меньше, чтобы не набрать вес, и знали ли родители об их диете. Около 19% мальчиков и девочек имели избыточный вес или страдали ожирением. Эти школьники были больше довольны своей фигурой, чем их более стройные одноклассники. Участников в возрасте шести лет уже беспокоил их вес. Девочки хотели похудеть чаще, чем мальчики. Младшие дети чаще сидели на диете по сравнению со старшими.

Специалисты переживают, что из-за озабоченности собственным весом дети не будут получать достаточно питательных веществ, необходимых для нормального роста и развития. Ученые добавляют: диета для полных детей должна быть правильно составленной и здоровой. Также стоит избегать дискриминации в отношении тех, кто страдает ожирением.

Диетологи составили список продуктов, избавляющих от стресса

При стрессе многие люди начинают в больших количествах поглощать разнообразную пищу, поскольку на какое-то время это помогает. Но есть нужно определенные продукты. К примеру, черника, богатая витамином С и антиоксидантами, творит настоящие чудеса. Именно этих веществ не хватает организму в состоянии стресса.

Еще один антистрессовый продукт – молоко. Его хорошо использовать в качестве дополнительного источника энергии. Также, как показали исследования, молоко успокаивает нервы.

Миндаль – ценный источник витамина В2 и Е. Секрет в том, что эти два витамина позволяют укрепить иммунную систему, способную проявлять чрезмерную активность при стрессе. Поэтому миндальные орехи способствуют расслаблению.

Специалисты советуют всем регулярно употреблять апельсиновый сок. Также можно пить апельсиновый сок (достаточно одного стакана фрэша). Это настоящий кладезь витамина С, моментально снижающего уровень стресса.





КОНТАКТ-ЦЕНТР
НАДЕЖДА
contact.hope.ua

КРУГЛОСУТОЧНАЯ

телефонная линия
доверия работает
специально для Вас.

Здесь Вас выслушают,
поймут, утешат, окажут
помощь и поддержат
в молитве.

Молитвенная ПОМОЩЬ

- Консультация священнослужителя
- Молитвенная поддержка
- Изучение Библии

*«И воззовете ко Мне, и пойдете и помолитесь Мне, и Я услышу вас;
и взыщите 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)



contact-hope



molitva@hope.ua



**РАДИО
ГОЛОС НАДІЇ**



ВЕЩАЕМ
ДЛЯ ВАС
КРУГЛОСУТОЧНО

Вдохновляющие
программы для всей
семьи, а также
позитивная
христианская музыка

слушайте нас на 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"



НОВЫЙ СЕЗОН

с 4 сентября

ПТ

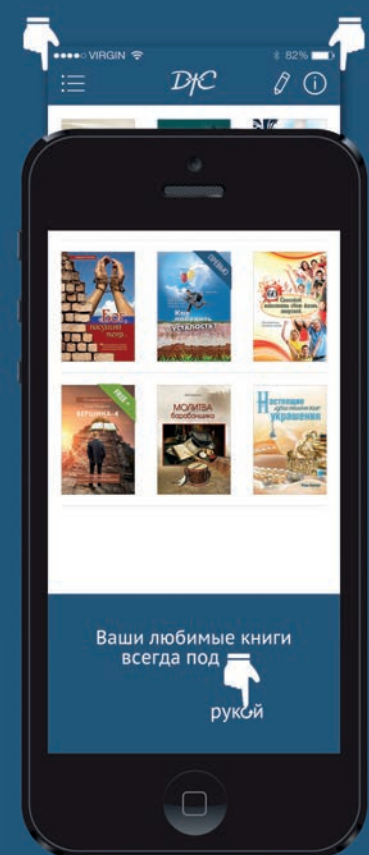
20:00

**СЧАСТЛИВОЙ
СУББОТЫ**

ВСТРЕЧАЕМ СУББОТУ ВМЕСТЕ!

Теперь мы в App Store

Приложение: «LifeSource»



Наши реквизиты:

Идентификационный код:
ЄДРПОУ 19350731
Адрес: 04071, г. Киев, ул. Лукьяновская,
9/10А
Счет: 26006149457
МФО 380805
Наименование банка:
«РАЙФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ» в г. Киев