



# ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ



## Нам пишут



### ОСЕННЯЯ ПОЭЗИЯ

Дождь осенний поет, каждой каплей звеня,  
А душа очень хочется красок огня,  
Чтобы в тучах не прятался пылкий закат,  
Чтобы вечер душевным теплом был богат.

Я закрою глаза, чтоб взглянуть выше туч, –  
Для мечты там простор. Ветер свеж и летуч.  
И от ярких лучей вдруг захватит мой дух –  
Я увижу Тебя, счастья нежный Пастух.

И счастливых желаний, как стадо овец,  
Сосчитать не смогу, ни загнать под навес.  
Им здесь так хорошо, так тепло и светло!  
У меня на душе сразу все отлегло...

Стало так хорошо, будто не было лет,  
Из ошибок связавших колючий свой плед,  
Будто солнце вернулось на годы назад  
В не заросший терновым кустарником сад.

Как оазис в пустыне, где тень и вода,  
Этот день, когда Ты повторил Свое «да»...  
Я, Господь, подожду, и под крепкой рукой  
Ты словами надежды меня успокои.

Ты – мой Бог благодати внутри тупика!  
Благодарность мою не вмещает строка.  
Сердце пело сегодня. И пел Ты со мной,  
Атмосферой Своей окружив неземной.

\* \* \*

С Тобой хорошо и спокойно.  
Дождит за окном, но не в сердце...  
И шептутся струны все: «Стой нам,  
Гнездо совьем счастье из терций».

Я им улыбнусь и отвечу:  
«Мы с Богом сегодня дуэтом  
Начнем свою новую встречу  
В ключе, благодатью согретом.

А гнездышко счастья готово,  
Вы просто для нас подыграйте.  
Уже поработало Слово  
В Его неземном копирайте.

Я знаю, что в вихре эмоций  
Не раз еще слезы польются  
И сердце от боли сожмется,  
И горечью чувства напьются.

Но в хаосе бури лишь Слово  
Возвысит свой голос могучий,  
Душа успокоится снова,  
И солнце пробьется сквозь тучи».

В лучах Твоей яркой улыбки  
Жизнь силу свою обретает,  
Хоть листья желтеющей липки  
Сентябрь аккуратно верстает.

Ольга Бокова



## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ УЛЫБКИ



**М**еждународный неофициальный день улыбки отмечается ежегодно в первую пятницу октября.

### ● ИСТОРИЯ ВСЕМИРНОГО ДНЯ УЛЫБКИ

Существованием этого праздника планета обязана талантливому художнику из Соединенных Штатов Америки Харви Боллу. Критики художника почти не замечали, и его имя было мало кому известно. Возможно, так бы и было до сих пор, если бы в 1963 году к нему не обратились представители американской страховой фирмы *State Mutual Life Assurance Company of America* с просьбой придумать какой-либо запоминающийся логотип – визитную карточку компании.

Художник предложил свою разработку, за которую получил от заказчиков 50 долларов. То, что предложил Харви Болл представителям компании, было не чем иным, как смайликом. Компания изготовила бейджи с логотипом и раздала их своим сотрудникам. Успех был таким грандиозным, что уже спустя несколько месяцев улыбающиеся лица красовались не только на визитках и бейджах компании, а везде: начиная от спичечных коробков и заканчивая почтовыми марками.

Болл был счастлив, как может быть счастлив творческий человек, осознавший, что его произведения надолго переживут его самого. В одном из интервью художник сказал: «Никогда еще в

истории человечества и искусства не было ни одной работы, которая бы, распространившись столь широко, принесла столько счастья, радости и удовольствия. Не было ничего, сделанного так просто, но ставшего понятным всем».

А в 1999 году по инициативе художника впервые был отпразднован Всемирный день улыбки. Энтузиаст считал, что этот день непременно должен быть посвящен радости, хорошему настроению и смеху.

Все мы не раз слышали различные афоризмы о смехе: «Кто много смеется – тот дольше живет»; «Пять минут смеха полезнее двадцати минут гимнастики и другие. И хотя высказываний о смехе становится все больше, смех и улыбки на лицах людей встречаются все реже. А ведь человек – единственный живой организм, которого Создатель наделил способностью смеяться. Может, все-таки пришло время по достоинству оценить этот дар?

### ● СМЕХ – ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Еще в середине 70-х годов XX века американские медики установили: смех действительно может способствовать

выздоровлению. Уже первые опыты по лечению смехом показали поразительные результаты: те больные, которые смеялись долго и часто, переносили свои болезни легче и быстрее выздоравливали. В чем причина? Почему простой смех нередко бывает эффективнее опытного врача или сильнодействующих медикаментов?

Все дело в природе дыхания во время смеха. Глубокий вдох сменяет короткий интенсивный выдох. При этом голосовые связки сильно колеблются. Поэтому смех позволяет легким полностью очиститься от накопившейся в них слизи. Это особенно полезно при легочных заболеваниях, а также при астме. Когда человек смеется, его дыхание становится более глубоким, а сердцебиение многократно учащается. Поэтому кровяное давление вначале резко возрастает, а затем падает. Мышцы при этом расслабляются, а сознание успокаивается.

### ● СМЕХ ПРОТИВ СТРАХА

Большую пользу от смеха можно извлечь при борьбе со стрессами, подавленным настроением, длительной депрессией. Он улучшает эмоциональное состояние человека, его самочувствие. Наше обычное дыхание является поверхностным. Это чередование коротких неглубоких вдохов и выдохов, причем нередко ртом, который и вовсе не предназначен для дыхания. Поэтому у подавляющего большинства здоровых людей возникает так называемая нервно-мышечная возбудимость, сопровождающаяся стрессами, депрессивным состоянием, неоправданными страхами, необоснованными тревогами.

Глубокое дыхание при смехе позволяет преодолеть страхи, потому что способствует выработке гормонов счастья, а гормоны стресса при этом подавляют. Недаром в Библии сказано: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сущит kostи» (Притч. 17:22). Хорошее чувство юмора делает людей доброжелательными, терпимыми и терпеливыми. Такие люди легче решают свои жизненные проблемы, получают от жизни больше удовольствия. Они очень легки в общении. Улыбайтесь, друзья, ведь искренний смех способен «заразить» окружающих позитивным настроением с невероятной скоростью.

Быть радостным хорошо для здоровья, полезно для души и приятно для окружающих.

## ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ ОСЕНЬ?

**Х**отим мы того или нет, лето закончилось, на смену ему пришла поэтичная и философская осень, величественная и таинственная, со всеми ее неспешными сменами нарядов, переменами настроения, букетами ярких листьев и меланхолией. Это время, когда с ощущением быстротечности жизни приходит умение ее ценить. Нужно наслаждаться каждым мгновением осени и обязательно сохранять свои эмоции – на фото или в памяти.

Приметы осени просты. Она превращает привычные маршруты в волшебные тропинки и добавляет в знакомые пейзажи капельку чуда. Осень убирает с полей урожай и придает уютным вечерам кругу семьи спелый, чуть горьковатый привкус.

Это время года заставляет вспоминать о проверенных источниках тепла (что может быть лучше чашки душистого травяного чая и уютного старого племени или же просмотра любимого фильма?). Осень – это время вкуснейших яблочных пирогов и свечек с пряным ароматом. Это ранние сумерки и поздние рассветы. Ее одиночество пронзительно. Осенние ветры дышат переменами, но многие из них к лучшему. Этому времени года не подходит простое «красота», ее слово – «царственность». Вспомните классика: «Унылая пора, очей очарованье...» Но ей знакомы и самые обычные радости, такие как прогулки по разноцветному шуршащему ковру из опавших листьев в ближайшем парке и запеченные к ужину душистые яблоки.

Осень – это предлог остаться дома и почитать хорошую книгу... Осень знает: нужно просто жечь костры и быть вместе, потому что счастье точно зависит не от погоды. Оно или есть внутри нас, или его нет.

Смотрит осень в мои глаза...

Яркое и необузданное лето увлекает нас к радости и веселью. А осень сложнее и мудрее, ее красота и меланхолия трогают душу и пробуждают в нас всю нежность, любовь и печаль. Это пора поэтов и прозаиков. И передать острое чувство осени словами они способны лучше всего.

А какая в этом году выдалась осень – прекрасная, солнечная и наполненная изумительными красками. Пончувствуйте ее, попробуйте ее на вкус... Мы собрали для вас поэтические доказательства того, что осень – лучший собеседник.

✓ Осень. Деревья в аллее – как воины. Каждое дерево пахнет по-своему. Войско Господне.

М. Цветаева

✓ Осень. Сказочный чертог, Всем открытый для обзора. Просеки лесных дорог, Заглядевшихся в озера.

Б. Пастернак

✓ Все, что сияло и пело, В осенние скрылось леса, И медленно дышат на тело Последним теплом небеса.

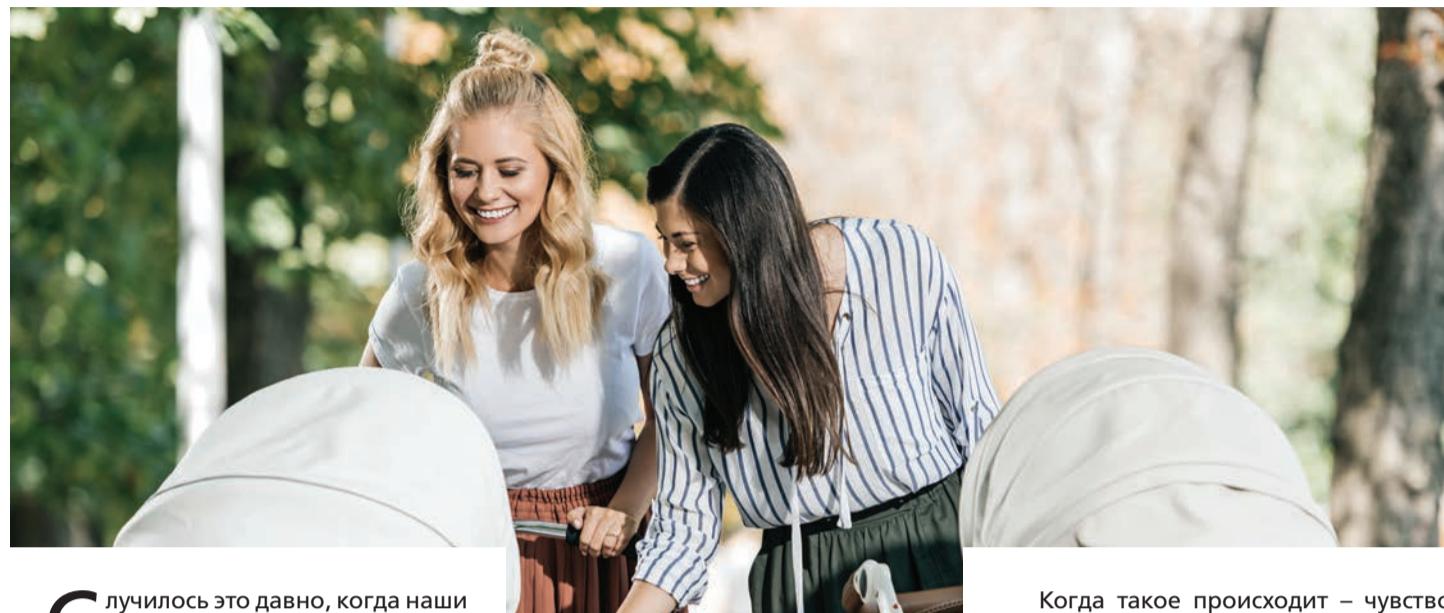
Н. Заболоцкий

✓ «Мы слишком много времени проводим в комнатах. Слишком много думаем в четырех стенах. Слишком много живем и отчаявляемся взаперти. А на лоне природы разве можно впасть в отчаяние?»

Эрих Мария Ремарк



## «ПО ЛЮБОМУ ПОВОДУ...»



**С**лучилось это давно, когда наши с сестрой первенцы еще путешествовали по городу в колясках. Отправились мы как-то с детьми на рынок за продуктами.

У сестры коляска была импортная, стоила немыслимых на то время денег. Но была у нее одна неприятная особенность: пластмассовая накладка на одном из колес все время норовила отпасть. Поэтому приходилось все время следить за коварной деталью.

Посреди рынка мы встретили мою одноклассницу. Что было дальше, догадаться нетрудно: увлеклись разговором, потеряли бдительность... О накладке мы вспомнили только на обратном пути. Разумеется, было уже поздно – она осталась лежать где-то в рыночных «джунглях».

Кажется, невелика потеря, ведь нужна-то она была только для красоты, а все-таки обидно. Возвращаться времени уже не было: детей надо было кормить обедом и укладывать спать. И вдруг у меня в голове прозвучало: «А почему же вы не помолились?» Не хотелось беспокоить Бога из-за такого пустяка! Однако я начала молиться и почувствовала, что молитва услышана. Настолько ясно я подобное ощущала только еще один раз, когда молилась о женщине с онкологической патологией, чтобы Господь продлил ее жизнь и дал ей увидеть внуков... Но это был серьезный случай, а здесь – пустяк, мелочь.

В то, что происходящее имеет смысл, верилось с трудом. Однако, чтобы накладка по моей молитве нашлась, нужно было пойти ее искать.

Со всеми неотложными делами я справилась часам к четырем – наш рынок в это время обычно уже закрывается. Но мне так даже было удобнее. Я ходила по пустым рядам, смотрела везде, но накладки, конечно, нигде не видела. Однако я и не сильно надеялась. Рационалист во мне намного сильнее, и вся эта история с молитвой с самого начала казалась мне очень странной. Наверное, мне просто что-то поморщилось.

Для очистки совести я обратилась к бригадирше рыночных дворников. Она оказалась женщиной душевной, к моей «проблеме» отнеслась с пониманием и пообещала расспросить своих подчиненных, не находил ли кто чего-то похожего. Надежды было мало: кто обратит внимание на непонятный кусок сиреневой пластмассы... Я попрощалась с ней и повернулась, чтобы уйти, и – вы не поверите – увидела нашу пропажу прямо перед собой, на расстоянии метра!

Когда такое происходит – чувство, конечно, непередаваемое. Как будто по твоей просьбе чуть-чуть изменил движение весь механизм Вселенной. И все-таки этот странный случай долго оставался для меня загадкой. Ради чего Бог это сделал? Ведь нередко остаются без ответа молитвы о гораздо более важных, с нашей точки зрения, нуждах, а без этой накладки вполне можно было бы обойтись.

Наверное, это все-таки был урок. Я и до того знала, что Всевышний заботится не только о глобальном и великом, но и о разных мелочах. «Не две ли малые птицы продаются за ассарий? И ни одна из них не упадет на землю без воли Отца вашего; у вас же и волосы на голове все сочтены; не бойтесь же: вы лучше многих малых птиц» (Мф. 10:29-31). Да, я это знала, но все-таки много лет не очень-то верила, что мой голос имеет значение.

Я поняла, что только собственный опыт может научить тому, что Бог действительно всегда желает нас высушивать, что молиться можно в любое время и по любому поводу, о пустяках и о самом главном. Ведь, возможно, оказавшись в вечности, мы с удивлением узнаем, что изменилось в этом мире благодаря тому, что мы решились произнести несколько слов в молитве.

Елена Тарасенко



### ТА САМАЯ ЭЛЕКТРИЧКА

Мои дети и внук поехали в сентябре отдыхать. Я молилась за них каждый день. И вот как-то вечером раздается телефонный звонок. Звонила моя дочь: «Мамочка, ты за нас не волнуйся, у нас все хорошо. Мы хотели ехать на той же электричке в сторону дома, но потом передумали и решили поехать на следующий, поэтому с нами ничего не случилось».

Я стояла в недоумении: «Дочка, я ничего не понимаю. На какой электричке, о чем ты говоришь?» А она ответила: «Мама, ты еще новости не смотрела о теракте? В общем, посмотришь телевизор, все поймешь, но еще раз повторяю, что мы на эту электричку не сели и с нами все в порядке».

Когда я включила новости, мне стало ясно, о чём говорила дочь. Была взорвана электричка, и многие люди погибли. Я тут же упала на колени и со слезами благодарила Бога за то, что Он спас моих детей. До сих пор не могу говорить об этом спокойно, без слез. И хочу сказать вам: молитесь за своих детей, молитесь каждый день!

И. Петровна

### ДЕТСКАЯ МОЛИТВА

«Но Иисус, подозвав их, сказал: пустите детей приходить ко Мне и не возбраняйте им, ибо таковых есть Царствие Божие» (Лк. 18:16).

Когда я переживала тяжелые времена и отбывал наказание в местах лишения свободы, я ничего не ждал от жизни, кроме конца срока. И вдруг совершенно неожиданно меня освободили условно-досрочно на год раньше за усердный труд и примерное поведение. И вот я неожиданно приехал домой. В один из вечеров я увидел, что моя пятилетняя дочка, перед тем как лечь спать, стоит у кровати на коленках и что-то говорит. Я спросил у жены: «Что с дочерью?» Она ответила, что наша девочка целый год молилась Богу с просьбой отпустить ее папу из тюрьмы домой. О чём она просила Бога в тот вечер, я не знаю, но до сих пор удивлен тому чуду, которое совершил для меня Господь по молитве дочки.

В. М.

## Я НУЖНА БОГУ

**М**не было около четырех лет. Родители были людьми верующими, и всегда, когда мы, дети, выходили из дома, они нас благословляли. Так было и в этот раз. Помолившись, мама оставила меня на попечение двух старших братьев и занялась делами по хозяйству. Была осенняя пора. Моих братьев (5 и 9 лет) потянуло на приключения. Они решили пойти на луг ловить во рвах тритонов консервными банками. Место было болотистое, а почва – такая



зыбкая, что буквально качалась под ногами. Но это так захватывало дух, что об опасности никто не задумывался. Братья знали: ходить далеко от дома не разрешалось, но оправдывали себя тем, что нарвут маме букет цветов. Они весело побежали к красивым кустам, а обо мне забыли.

Предоставленная сама себе, я взяла банку из-под кильки и подошла к рву, где плывали головастики и тритоны. Не помню, долго ли я любовалась ими, но, попытавшись поймать одного из них, я вдруг оказалась по пояс в холодной воде. Меня быстро стало засасывать. В мыслях пронеслась моя короткая жизнь, и я подумала: «Как страшно будет захлебываться, ведь в носу так жжет, когда туда попадает вода. Я это испытала в ванной. А теперь я задохнусь и умру. Как же мама перенесет смерть второй дочери?» Я помнила, как мы ходили на могилу моей сестрички Леночки, умершей, когда мне было всего четыре месяца. Мама всегда говорила, что я – ее утешение. «Что же будет с ней? А братьям-то как попадет, что не послушались», – все это за несколько мгновений пронеслось в маленькой голове. Я пыталась ухватиться за траву, но она с корнями выдиралась из мягкой торфяной почвы, оставаясь зажатой в моих кулачках. Мой взгляд устремился в небо. «Да! Боже, а как же Ты? Спаси меня!»

Братья были далеко от этого места и ничего не видели. Они не успели добежать, даже если бы я кричала,

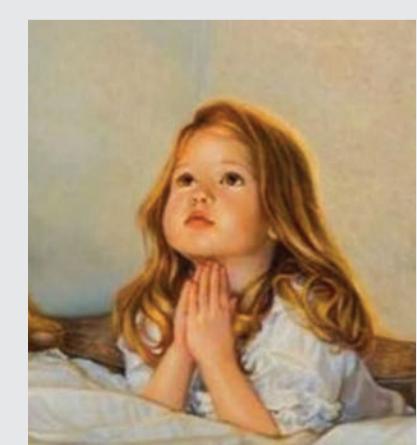
а кричать я не могла – холода и вода сдавливали грудь. Но вдруг они оба очутились передо мной, молча схватили и с силой выдернули меня из болота! Я нагнулась, чтобы выплыть воду из ботинок, и удивилась, почему они не помогают мне. Выпрямившись и огляделась, я увидела, что их нет рядом со мной, они все так же далеко.

Когда я подошла к братьям, они со страхом посмотрели на меня и спросили: «Где ты была? Мама накажет нас за твой грязный и мокрый вид». И что есть духу мы побежали домой... Я не помню, что было дальше, как отреагировала мама. В течение нескольких лет я задавалась вопросом: если из трясины меня вытащили братья, то почему, когда я вновь подошла к ним, они так удивились и выговаривали мне за мой запачканный и мокрый вид?

Это было мое первое осознанное обращение к Богу. Сегодня я благодарю моего Господа за то, что Он хранит моих пятерых детей, за Его вмешательство в мою жизнь, за то, что Он украсил ее Своим присутствием и подарил нам надежду, за то, что скоро Сам придет и освободит нас из этой трясины греха, обнимет нас всех с любовью и вознесет в Свои обители. Как я об этом мечтаю!

Слава Богу вовеки!

Л. Мурга



## «СМОТРИТЕ, ОН ЖИВОЙ!»



«Молитесь же так: Отче наш, сущий на небесах! да святится имя Твое; да приидет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам на сей день; и прости нам долги наши, как мы прощаем должникам нашим; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого; ибо Твое есть Царство и сила и слава вовеки. Аминь» (Мф. 6:9-13).

**О**дним августовским утром я торопилась на работу. Почти подбежав к стоящему маршрутному такси, я обратила внимание на лежащего на асфальте мужчину лет шестидесяти. Он хранил, и я подумала, что человек спит, будучи в нетрезвом состоянии. Прягнув в маршрутку, я поспешила приготовить деньги за проезд и только тут поняла, что машина двигаться не собирается, а пассажиры пристально смотрят на лежащего мужчину.

В моей голове мелькнула мысль, что, наверное, что-то не так, и я спросила: «Ему плохо?» Какая-то женщина ответила, что человек собирался сесть в маршрутку, но ему вдруг стало плохо и он упал, а при падении еще и голову разбил. Действительно, на мокром асфальте виднелась лужица крови.

Я вышла из маршрутного такси. Вокруг толпились множество людей. Я спросила: «Скорую помощь вызвали?» Молодой мужчина ответил утвердительно и тут же добавил: «Да что там скорая, когда тут...» Он махнул рукой и замолчал. Полузакрытые глаза лежащего человека



### ВО ВЛАСТИ ЯЗЫКА

И жизнь, и смерть – во власти языка,  
Благословенье от него, проклятье...  
Кто обуздал его – велик стал на века,  
Кто не сумел – в погибели объяxtя...

Хоть мал язык, но телом правит бал,  
Одною искрой все воспламеняет.  
Он сердце ранить может, как кинжал,  
Словами, словно пуль, убивает...

Возможно ли его нам укротить?  
И где найти для этого нам силы?  
У Бога нужно мудрости просить,  
Лишь Он избавить может от могилы...

Лишь Дух Святой нас может изменить,  
Очистить наше сердце, душу, мысли.  
Научит языком руководить,  
Чтоб Господа могли прославить в жизни!

Георгий Топал

но никто не мог ничего сделать. Лицо и губы были фиолетового цвета, но дыхание с хрипом все еще вырывалось из его груди. «Промедление смерти подобно», – стучало в голове. Осторожно подложив свой пакет человеку под голову, я услышала: «Его нельзя трогать, у него разбита голова». Но я чувствовала, что так ему будет удобнее, ведь он грузный, голова внизу, а значит, приток крови к мозгу еще больше, а он уже почти синий. Кровь из уха могла пойти и в результате резкого повышения давления. Я стала понимать беспомощность положения. «Боже! Что делать?» – подумала я, и тут же в голове ясно прозвучали слова молитвы «Отче наш». Собравшись с духом, я начала вслуш с верой читать эту молитву. Во мне что-то происходило, наполняло меня изнутри. Заканчивая молитву, я вспомнила, что мозг этого человека еще продолжает работать и, скав руки мужчины, стала говорить ему так, как будто он меня слышит: «Ты же слышишь меня, слышишь! Теперь сам молись: "Господи, помоги!", цепляясь за жизнь, не отпускай, не переставай молиться, сейчас приедет скорая и тебе будет легче!» Мужчина не реагировал. Я подняла глаза: ну где же скорая? Кто-то сказал: «Да бросьте, все бесполезно, вы же видите...» Да, я видела, но сердце не соглашалось, оно сопротивлялось, оно рвалось что-то делать. Я снова обратилась к пострадавшему: «Миленькин, хороший, пожалуйста, держись, не сдавайся! Вспомни, как Господь исцелял слепых, прокаженных, даже воскресил умершего три дня назад Лазаря! Вспомни, пожалуйста, молись Богу. Если ты сам не хочешь умирать – ты не умрешь!» К горлу подкатывал комок... И вдруг – о чудо! У мужчины зрачки стали на свое место, пленка начала таять, он пошевелил губами.

«Смотрите, он живой!» – радостно и удивленно закричала я. Толпа людей заудела. Пальцы в моей руке пошевелились. Я вспомнила своего отца, недавно избитого грабителями и чудом оставшегося живым, стала гладить человека по щекам, по волосам и вдруг увидела его кровь на своих руках... Только теперь я поняла, что значит кровь Иисуса Христа, пролитая на Голгофском кресте для спасения всего человека, попавшего в беду. Вдруг вспомнила о сердечных средствах для оказания первой медицинской помощи. Обратившись к людям, получила от кого-то таблетку «Валидола». «Давай попробуем положить ее под язык», – обратилась я к мужчине. Он приоткрыл

рот и почему-то стал с жадностью ее разжевывать, хотя губы его не совсем слушались. Я поняла, что он слышит меня, только не может говорить, значит, ему стало легче. И мне тоже. Пришло осознание того, что совершилось настоящее чудо. Снова подошла пожилая медработница, проверила пульс и уверенно сказала: «Теперь будет жить!»

Кольцо людей вновь оживленно загудело. Фиолетовый оттенок лица стал меняться, кожа приобрела почти естественный цвет, я продолжала массировать мужчине кисти рук, теперь они уже потеплели. Человек пошевелился, попытался подтянуть плечо, и я отметила, что он уже сам пытается помочь себе.

Подъехала скорая помощь, вместе с двумя мужчинами я подняла человека и переложила его на носилки, с удивлением отметив, что тяжесть даже не почувствовала, несмотря на вес и возраст пострадавшего. И снова вспомнила, что сонмы ангелов служат людям, особенно в критических ситуациях. Конечно же, невидимо они нам помогали!

Человек медленно повернул голову и пытался найти кого-то глазами. Я поняла, наклонилась и сказала, что все будет хорошо. «Ты только молись Богу, не переставая», – посоветовала ему на дорогу. Машина скорой помощи отъехала, водитель и пассажиры сели в маршрутку, люди стали расходиться.

Вот сила живой молитвы «Отче наш!» Нет, не прошло время чудес! На глазах изумленных людей и в наши дни Господь творит удивительные чудеса!

И. Мацнева



## ОПАСНЫЙ ВИРУС

**В** наш прогрессивный век развитой медицинской системы почти каждый поражен этим жестоким вирусом. Хотя мужчины в большей степени подвержены его воздействию, довольно часто его жертвами становятся и женщины. С каждым днем растет количество инфицированных детей. Этот злейший вирус поражает прежде всего эмоциональное и психическое здоровье, вслед за этим ослабляя и физическое.

Нет, это не палочка Коха и даже не ВИЧ, это вирус сквернословия. И он только внешне кажется совсем безобидным выражением чувств или приданием большей эмоциональности и без того грубым словам. Священное Писание обращает особое внимание на слова, которые мы произносим, а ругательные слова даже приравнивает ко греху. «Кто же скажет брату своему: "рака" (пустой человек), подлежит синедриону (верховному суду); а кто скажет: "безумный", подлежит геенне огненной» (Мф. 5:22). В другом месте Библии написано: «Никакое гните слово да не исходит из уст ваших, а только доброе...» (Еф. 4:29).

Сквернословие наносит вред не только духовному, но и физическому здоровью человека. Ученые академии наук пришли к ошеломляющему

выводу, что при помощи словесных мыслеобразов человек созидаёт или разрушает свой наследственный аппарат. Оказывается, ДНК способна воспринимать человеческую речь и читаемый текст по электромагнитным каналам. Одни сообщения оздоравливают гены, другие травмируют, подобно радиации. Например, слова молитвы пробуждают резервные возможности генетического аппарата, а проклятия, бранные слова вызывают мутации, ведущие к вырождению. Любое произнесенное слово не что иное, как волновая генетическая программа, влияющая на нашу жизнь и жизнь наших потомков. Другая группа научных под руководством доктора биологических наук И. Б. Белянского семнадцать лет занималась проблемой сквернословия. Они доказали, что заядлые любители «крепких» словечек живут намного меньше, чем те, кто не сквернословит, потому что в их клетках очень быстро наступают возрастные изменения и проявляются различные болезни. А теперь давайте обратимся к истории появления бранных слов. Корни этого явления уходят в далекую языческую древность. Скверненные слова были включены в заклинания, обращенные к языческим божествам. Таким образом, так называемый мат

является языком общения с демонами. Наши предки произносили эти слова, призывая злых духов. Ведьмы и колдуны использовали сквернословие в своих наговорах, насыщая проклятия. Именно с этим связан механизм влияния сквернословия на человека. Употребляя ругательства в разговоре с друзьями, родными, современными людьми, сами того не подозревая, призывают зло изо дня в день, из года в год на себя и своих близких.

Библия говорит: «Смерть и жизнь во власти языка...» (Притч. 18:21). Бог уделяет огромное внимание словам, которые мы произносим. Часто мы разрушаем ими больше, нежели созидаём, и ничего поделать с этим не можем. В Библии также написано: «А язык укротить никто из людей не может: это – неудержимое зло; он исполнен смертоносного яда» (Иак. 3:8) Но Бог не только ставит диагноз, Он способен нейтрализовать этот опасный вирус. Он может помочь вам избавиться от бранных и грубых слов. Поэтому если вы обнаружили у себя симптомы заражения, не откладывая, обратитесь за помощью к Небесному Врачу!

Яна Солдышева

## ВТОРАЯ ЗАПОВЕДЬ -



**Ч**то запрещает, к чему призывают и к чему нас обязывает вторая заповедь Десятисловия? (Исход 20:4-6). Эта заповедь такая же святая, праведная и добрая, как и Сам Бог, как и все заповеди Божьего Закона. Но она, как и каждая из десяти, имеет свою определенную сферу влияния. Вторая заповедь стоит на страже Божьего авторитета, Его чести и Его славы: «Я Господь, это – Мое имя, и не дам славы Моеи иному и хвали Моеи истуканам» (Ис. 42:8). Она непосредственно определяет поведение родителей в отношениях с Богом и указывает на последствия такого поведения для их детей. Прежде чем мы начнем исследовать эту «безмерно обширную» по своему значению заповедь (Пс. 118:96), обратим внимание на одно обстоятельство, о котором умолчать нельзя! Священное Писание авторитетно заявляет: нравственный Божий Закон («Деяниесловие» – Втор. 4:13) – вечный, праведный, добрый, святой, неизменный, совершенный, истинный, духовный, справедливый, к которому нельзя что-либо добавить или что-либо отнять (Еккл. 3:14). Он является выражением Божьей святости, справедливости, милости и любви. Несмотря на это ясное утверждение Писания, на протяжении III и IV ст. н. э. религиозно-государственная система темного средневековья произвела значительные изменения в Законе Божием.

Составители католического катехизиса сочли вторую заповедь повторением первой и по этой причине ее удалили как ненужную! Четвертая заповедь (Исх. 20:8-11), которая теперь стала на место третьей, звучит так: «Праздничный день празднуй». В результате из десяти стало девять заповедей. Чтобы сохранить их количество, десятая заповедь была разделена на две части! Небо не признает такого разорения, которое люди сделали в Божьем Законе (Пс. 118:126). Хотя вторую заповедь (в катехизисе) люди устранили как ненужную, она все-таки осталась на своем месте, записанная рукой Всевышнего на скрижалях, лежащих в ковчеге завета в Небесном храме (Откр. 11:19). Она продолжает стоять на страже авторитета, чести и славы Законодателя и Судьи (Иак. 4:12).

Читая вторую заповедь, у нас может возникнуть мысль, что она является либо продолжением, либо повторением первой заповеди. На самом деле это не так. Первая заповедь предписывает, Кому Единому следует поклоняться, а вторая учит, как поклоняться. Она прямо и однозначно ставит вопрос о поклонении Богу, единому Творцу Вселенной, Который имеет право на поклонение. Никто и ничто, ни один человек на Земле (Деян. 14:8-15), ни небесный ангел (Откр. 19:10; 22:8, 9) не имеет права на поклонение. Это прерогатива (исключительное право) единого

Он Сам, – в духе и истине. Ведь вся суть идолопоклонства – в желании поклоняться своим богам вопреки Божиим Заповедям, поклоняться творению, а не Творцу, согласно своим представлениям.

Заповедь гласит: «Не делай себе кумира...» Слово «кумир», согласно определению Толкового словаря, имеет несколько значений. Это статуя языческого божества, идол в виде животного, птицы, рыбы, змеи, человека или какого-либо чудовища, придуманного человеческим воображением. Таких кумиров вырезали из дерева, лепили из глины, выливали из металла, сбивали из досок гвоздями, а затем покрывали золотом или серебром (Ис. 40:18-20; Иер. 10:3-5). Перед такими «богами» кадили фимиами, им приносили жертвы, молились, поклонялись, целовали. Такое искусство художников, плотников и литейщиков и такое служение перед их изделиями Господь называет мерзостью (Ис. 44:9-20). Желание поместить безграничного и вседушущего Бога в узкие рамки изделий рук человеческих выглядит не только нелепой выдумкой, но и демонстрирует пренебрежительное отношение к непостижимой святости и величию Всевышнего Бога! Потому что, делая идолов, люди подсознательно наделяют Бога своими человеческими качествами, низводя Творца до уровня сформированного существа. В сознании человека возникает мысль, что Бог – это то, что можно сделать самому, такого бога можно продать на базаре или там же купить.

Было бы ошибкой думать, что для нас вторая заповедь Божьего Закона устарела, ведь христиане идолам не поклоняются. Это не совсем так, потому что слово «кумир» имеет еще и другое значение: это то (кто или что), что является предметом обожания, восторженного поклонения. Сегодняшние гороскопы, составляемые астрологами, – это отголосок поклонения солнцу, луне и звездам, которые каким-то образом, как считают, влияют на судьбы людей, принося им счастье или несчастье. Кумирами сегодня являются цари, короли, императоры, полководцы, актеры кино и театра, олимпийские чемпионы, спортсмены, политические и религиозные вожди. Дух такого идолопоклонства пленил все население планеты. Уйдя от грубого идолопоклонства, языческие религии стали приобретать философскую основу: эта философия убеждает, что все существующие религии хороши! Все пути ведут к Богу! Ведь и в других религиях есть много хорошего, высокоравнственного! Сегодня в моде восточные религии, которые учат, что через цепь перевоплощений, медитации человек оставляет физическую оболочку и сливается с божеством, то есть сам достигает совершенства уровня божества. А если так, тогда человеку Спаситель не нужен! Вот где замаскирована уловка дьявола – ты можешь спасти сам себя! Библия же говорит, что людям это невозможно (Мф. 19:25, 26). Человеку нужен Спаситель (Ин. 15:4, 5).

Библия обращает наше внимание на еще одну важную мысль в вопросе

поклонения Богу во свете второй заповеди Божьего Закона. Прочитав Втор. 4:15, 16, мы увидим, что в списке того, из чего нельзя делать изображений с целью поклонения, Бог включил и Себя! В христианских храмах как предмет поклонения используются иконы, то есть изображения Бога, Иисуса Христа и Духа Святого, Марии Богородицы, апостолов и святых мучеников. Поклоняющиеся им утверждают, что эти изображения являются только образами или символами, посредством которых они поклоняются Божеству. Но Бог повелел Своему народу не делать себе изваяний, изображений какого-либо кумира, представляющих мужчину или женщину. Бог повелевает: не делай себе кумира, не делай себе изображений и не только не поклоняйся им, но и не служи им. Изображения, иконы не должны использоваться в служении Богу.

Вторая заповедь указывает на очень важную сторону жизни человеческого общества, на которую люди мало обращают внимание или вообще не обращают. Это вопрос наследственности и влияния отцов и матерей на физическую и духовную жизнь их детей: «Ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода...» При поверхностном чтении текста заповеди складывается впечатление, что поклонение кумирам, изготовление изображений и служение перед ними вызывает у Бога ревность. А в порыве ревности за грехи родителей Господь наказывает их детей, и это наказание простирается до третьего и четвертого родов. Давайте разберемся, основываясь на Библии, что означает ревность Бога.

Слово Божье много внимания уделяет семье. Библия – это книга о семье и для семьи. Бог установил брак (семейный союз) мужчины и женщины на всю их жизнь. Со всей уверенностью и всей ответственностью нужно признать: вся жизнь семьи, какой она должна быть согласно замыслу Творца, отображена в Десяти Заповедях Божьего Закона. В Священном Писании понятие о браке Дух Святой использует как метафору (образное выражение, иносказание) для определения отношений между Христом и Его церковью (Откр. 19:6-9; Мф. 25:1-13). Мужья так должны любить своих жен, как Христос любит Свою церковь и отдал за нее Свою жизнь. А жены так должны любить своих мужей, как церковь любит своего Спасителя и проявляет послушание Ему (Еф. 5:21-29). Любовь рождает любовь. Доброта вызывает доброту. И как в брачном союзе между мужем и женой, так и в союзе между человеком и Богом на первом и главном месте стоит верность в любви! Как началом брака мужчины и женщины является их венчание, так и день крещения является началом союза человека с Богом. Неверность же в любви рождает ревность. Неверность жены порождает ревность мужа.

В книге Притчей 6:32-35 сказано, что ревность зажигает ярость. Такая же ревность закипает в сердце жены, когда неверность в любви проявляет муж. Сколько страданий, разбитых сердец, искореженных судеб, разрушенных семей, осиротевших детей порождает неверность в браке!.. Когда же христианин поклоняется кумирам, повергается перед идолами, служит изображениям, это вызывает ревность в сердце нашего Спасителя. Именно о ревности Бога говорит вторая заповедь Божьего Закона. В Священном Писании слово «ревность» имеет два значения: 1) это христианская добродетель, выражаяющаяся в добрых делах, – усердие, искренность, прелестность, энергичность. Христос желает видеть Своих последователей ревностными в служении Богу и людям (Кол. 4:12, 13; Тит 2:14); положительная черта характера того, кто печется, то есть ревностно заботится, о своей семье или о Церкви Божьей (1 Тим. 3:4, 5); 2) болезненное мучительное сомнение в чьей-то верности в любви. «Ревность мужа лята, как смерть» (Песн. 8:6).



## РОЖДЕНИЕ СЫНА



**С**орок процентов женщин, левивших бесплодие, в одном из исследований признали, что невозможность родить ребенка – самое тяжелое эмоциональное переживание из тех, с которыми они сталкивались в своей жизни.

С тоской Валентина смотрела на своего мужа, который увлеченно играл с дочерью ее близкой подруги. Петр, оставив сидящих за праздничным столом гостей и именинника – друга и виновника этого торжества, проводил время с четырехлетней Ксенией, разложив на ковре детские игрушки и книжки. Он оживленно рассказывал девочке всем известные сказки, но вместо знакомого окончания придумывал свою версию событий, а у ребенка от неожиданности и восторга загорались глаза, и девочка нетерпеливо спрашивала:

– Дядя Петя, а что же дальше? Расскажи!

Вдоволь наигравшись, он пожелал Ксении прекрасных сновидений. Она пошла в другую комнату, чтобы ложиться спать. Валентина подошла к окну и, отодвинув закрытые шторы, с печалью всматривалась в темные силуэты соседних домов: «Зачем ему такая жена? Он любит детей и тянется к ним, а я не могу родить».

Будучи крепким, здоровым ребенком Валя иногда спрашивала у матери:

– Как это, когда у тебя что-то болит, щиплет или колет?

Ей были непонятны, неведомы боль и слабость, которые часто испытывала мама, страдающая от внутренних болезней. Она же была сильной, энергичной – и в детстве, когда помогала родителям по хозяйству и ежедневно приносила два мешка травы для коровы, и на заводе, куда пошла работать после окончания школы.

Но в 23-летнем возрасте Валентина оказалась на операционном столе, когда, поскользнувшись, упала и сильно ударилась левым боком. Ничего страшного: поболело и перестало. Через месяц у нее внезапно поднялась температура до 40 градусов. После

обследования врачи обнаружили нефункционирующую левую почку и удалили ее, тогда еще поставив под сомнение возможность родить ребенка.

Спустя два года после операции Валентина вышла замуж за красивого, атлетически сложенного мичмана атомной субмарины, с которым поделилась и тем, что случилось, и нерадостными прогнозами врачей.

– Не сможешь родить, возьмем из детдома! – таким был его ответ.

Она ждала его четыре года, и сейчас для нее, влюбленной и счастливой, будущее рисовалось только в радужных тонах. Но через полтора года из-за сильных болей внизу живота она вновь оказалась в больнице, в операционной. Выступив против мнения профессора, молодой хирург отказался от гистерэктомии (удаления всей матки) и удалил лишь доброкачественную опухоль. Однако спустя три месяца Валентине еще раз пришлось увидеть яркий свет операционной и пережить еще одну операцию по гинекологии, после которой, по мнению врачей, не было никаких шансов на материнство.

Спустя два года после этой операции семья все еще оставалась бездетной, и каждый раз, когда Валентина видела своего мужа играющим с чужим ребенком, она все острее испытывала горечь и обреченность.

– Господь, если Ты есть на свете, дай мне родить ребенка! Иначе зачем мне такая жизнь? – от переполнявших сердце страданий сорвалась с губ странная молитва.

Однажды она уже молилась; когда отец ушел на фронт, бабушка часто говорила внучкам:

– Хотите, чтобы ваш пapa остался живым, молитесь! – и ставила двухлетнюю Валюшу рядом со старшей сестрой на колени.

Не осталась тогда без ответа настойчивая детская молитва – вернулся отец живым и здоровым. А сейчас как же?!

Через несколько месяцев Валентина пришла на прием к гинекологу, где после ряда сделанных анализов ей сказали, что она беременна. Это было чудо! Радость и восторг переполняли ее, мужа и всех родных. Но перегруженная единственная почка и рубцы, оставшиеся после операции, вскоре дали о себе знать. Когда она вновь оказалась в больнице, ей не раз пришлось выслушивать упреки профессоров и просто врачей:

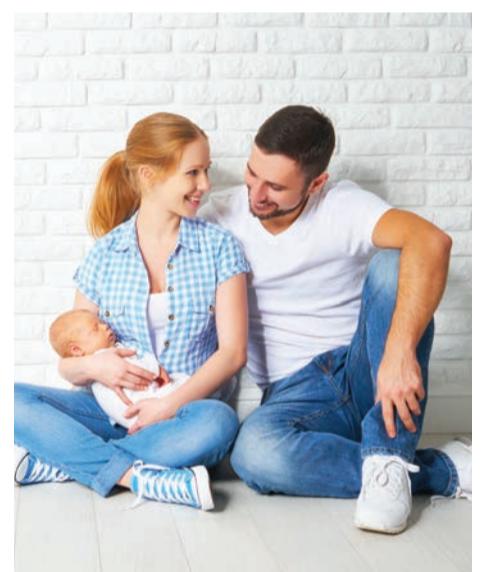
– Вы преступница! Вы погубите и себя, и ребенка! Вы должны сделать аборт!

Дважды Валентина теряла сознание от болевого шока, когда от распущего плода испытывали нагрузку послеоперационные рубцы. Было тяжело, но впереди была радость, о которой она мечтала, поэтому терпела и упреки, и угрозы, и боль.

Что-то есть особенное в детях, которые родились у бесплодных женщин, вызвавших о чуде к Богу: Самсон стал судьей Израиля и для защиты своего народа был наделен сверхчеловеческой силой; Самуил стал пророком Господним, во дни его служения еврейский народ отвратился от идолов, посвятил себя Богу и одолел своих врагов; Иоанн Креститель стал Предтечей для Сына Божьего и должен был проповедью приготовить народ к приближению Царства благодати.

Часто Петр и Валентина были на концертах у сына Сергея в храмах и во многих других местах, где вместе с хором он исполнял духовную классику, воспевающую Бога. Будучи студентом Киевского вуза, начал посещать богослужения, куда вслед за ним пошла и мать. Она не смогла остаться равнодушной к любви и истине Божьей, о которых говорилось в Его Слове. Библейские уроки для студентов столичных вузов, хор в Церкви, несколько сочиненных христианских песен – лишь малая часть того, куда устремлен творческий и организаторский потенциал молодого человека. Но кто знает, какие еще плоды принесет жизнь, дарованная милостью Божьей?

Оксана Палеха



## ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ПЛЕНА

«Господи! Ты нам прибежище в род и род» (Пс. 89:2).

**М**ой муж Александр занимался предпринимательской деятельностью и часто был в командировках. Ездил он также и в Дагестан. Я тогда изучала Библию, а муж смеялся, считая это несерьезным делом. Однако, уезжая в очередной раз в мае 2000 года, уже в дверях он сказал: «Молись за меня». Из этой поездки муж не вернулся. Я подавала в розыск. Наши знакомые в Дагестане объездили все места, где он мог бы быть, но безрезультатно. Я усиленно взывала к Богу в молитве, и Господь дал мне надежду на то, что муж жив.

Мое желание изучать Библию привело меня в Церковь адвентистов седьмого дня, где я приняла крещение в 2002 году. Теперь я не одна молилась за своего мужа, молилась вся церковь.

5 февраля 2004 года позвонили знакомые из Дагестана и сообщили, что мой муж нашелся. У меня только одно слово вырвалось «Живой?» «Да, живой!» И я услышала в трубке его голос: «Родные мои, как вы там?» Я со слезами радости кричала ему, что мы его любим и ждем. Потом был звонок из дагестанской милиции, чтобы я приехала за

мужем сама с каким-либо его документом, так как паспорт у него отняли.

7 февраля я встретилась с моим Александром в Дагестане. Он был в ужасном состоянии: похудевший на 25 кг, больной, ноги стерты в кровь до костей. Я не могла смотреть на него без слез. А он, как ребенок, радовался своим домашним вещам, которые я привезла.

Оказалось, что мужа продали в рабство и он сидел в яме три года, работая там с химикатами и получая

в день горсть овса, который варили и ел. Спал он в той же яме. Дважды муж пытался бежать, но не получалось. Ему показывали фотографию с изображением его же могилы и говорили, что его никто не ждет.

Когда мужа переводили в другое место содержания, он все же решился бежать в третий раз. При переходе он часто падал, показывая этим людям, насколько он слаб. Его закрыли в каком-то курятнике, пока не было ямы. Ночью он тихо вылез во двор, перекусил спрятанными кусачками проволоку на калитке. Никто не проснулся, даже собака голос не подала, и он побежал в лес, моля Бога о помощи. Александр был одет в рваный камуфляж и обут в рваные тесные ботинки. Ориентируясь по звездам, он направился в сторону городка, где живут наши знакомые. Стараясь идти по безлюдным местам, муж выбился из сил, проголодался. И когда сел под куст отдохнуть, это оказался куст шиповника с ягодами. В этот момент он впервые благодарил Бога за эти ягоды. Чуть позже либо снег, либо наяву Господь показал ему видение. Александр видел себя лежащим жалким комом под кустом. И голос говорил, что нужно не гордиться и не переступать определенные границы поведения, а жить по законам. Муж пошел дальше. С палкой перешел речушку

с ледяной водой, долго растирал онемевшие ноги. На очередном привале нашел тыкву и ел ее. Еще нашел кроссовки, переобулся и снова благодарил Господа за такие подарки. Иногда муж спрашивал Бога: «Что же Ты, Господи, мне не поможешь?» И Бог отвечал ему: «Ведь я веду тебя и даю тебе пищу. Я с тобой».

Как потом выяснилось, Александр прошел 60 км. В конце пути он решил попроситься в автобус. Водитель впустил его на заднее сиденье. Когда в автобус вошел патруль, Александр очень боялся, но его как будто не заметили. Даже водитель удивился, что его не тронули. Так он добрался до знакомых. Они его вымыли, переодели и обратились в милицию. В милиции очень удивились, почему его не задержали, ведь там в то время ловили бандитов, а он не мог пройти незамеченным.

Я очень благодарна нашим знакомым – семьям дагестанцев и чеченцев. Они нас провожали, как родных, оплатили проезд и долго стояли на перроне, желая добра.

Сейчас Александр поправился, оформил пенсию и устроился на работу. Слава Господу за Его милость и заботу!

В. И. Ильмухина



ТВ-программа на ОКТЯБРЬ (30.09 – 06.10)\*

HOPE.UA



**ВОСКРЕСЕНЬЕ  
30 СЕНТЯБРЯ**

07:00 Біблія продовжує говорити  
07:30 2Я – одне життя  
08:30 Дорогами християнства  
09:10 Сложных текстов нет  
09:30 € проблема  
10:00 Малюваки  
10:40 Мозаїка батьківства  
11:00 2Я – одне життя  
12:00 Богослужіння  
13:20 Мессия: объективные доказательства  
14:00 ЛоМастер  
14:20 Границы музыки  
15:00 В гостях у Добрячка (сурдо)  
15:20 Біблія продовжує говорити (сурдо)  
16:00 € проблема  
16:30 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ  
17:50 Сложных текстов нет  
18:10 Вопрос служителю Церкви  
18:30 ...є Любов  
19:00 Диагноз: здоровье  
19:30 Інша сторона  
20:30 Рожеві окуляри  
21:00 Вісті Надії: тиждень  
21:40 Філософський камінь  
22:00 Удивительные факты  
23:00 Границы музыки  
23:40 Мозаїка батьківства

**ПОНЕДЕЛЬНИК  
1 ОКТЯБРЯ**

07:00 Ранок Надії  
08:00 2Я – одне життя  
09:00 Ранок Надії  
10:00 Реформація.500  
10:30 Дорогами християнства  
11:00 Ранок Надії  
12:00 ...є Любов  
12:30 Біблія продовжує говорити  
13:00 Філософський камінь  
13:20 Вісті Надії: тиждень  
14:00 Малюваки  
14:20 ДЖЕМ

15:20 Інша сторона (сурдо)

16:00 Удивительные факты

17:00 Так промовляє Біблія

17:40 Сложных тестов нет

18:00 Диванчик

18:15 Філософський камінь

18:30 Мозаїка батьківства

19:00 В контексті

20:00 Інша сторона

20:50 КоМарко

21:00 Познаем истину

22:00 Дорогами християнства

22:40 Вопрос служителю Церкви

23:00 Так чи Інакше

**ВТОРНИК  
2 ОКТЯБРЯ**

07:00 Ранок Надії

08:00 Познаем истину

09:00 Ранок Надії

10:00 Дорогами християнства

10:30 Рожеві окуляри

10:50 ЧП+

11:00 Ранок Надії

12:00 В контексті

12:50 Диванчик

13:15 Філософський камінь

13:30 € проблема

14:00 В гостях у Добрячка

14:20 Інша сторона

15:00 2Я – одне життя (сурдо)

15:50 5 хвилин для вічності

16:00 Вісті Надії: тиждень

16:40 Дорогами християнства

17:40 В контексті

18:20 Так промовляє Біблія

19:00 Рожеві окуляри

19:30 Помолітися за мене (прямий ефір)

20:30 € проблема

21:00 2Я – одне життя

22:00 ...є Любов

22:30 Біблія продовжує говорити

23:00 Помолітися за мене

**СРЕДА  
3 ОКТЯБРЯ**

07:00 Ранок Надії

08:00 Так чи Інакше

09:00 Ранок Надії

10:00 Реформація.500

10:30 Дорогами християнства

11:00 Ранок Надії

12:00 ...є Любов

12:30 Біблія продовжує говорити

13:00 Філософський камінь

13:20 Вісті Надії: тиждень

14:00 Малюваки

14:20 ДЖЕМ

09:00 Ранок Надії

10:00 Помолітися за мене

11:00 Ранок Надії

12:00 Біблія продовжує говорити

12:30 ДЖЕМ

13:30 Так промовляє Біблія

14:00 ЧП+

14:10 Вісті Надії: тиждень

15:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ

16:30 Так чи Інакше

17:30 € проблема

18:00 В контексті

19:00 Богослужіння

20:20 Біблія продовжує говорити

21:00 Дорогами християнства

21:40 Мозаїка батьківства

22:00 ДЖЕМ

23:00 Богослужіння

**ЧЕТВЕРГ  
4 ОКТЯБРЯ**

07:00 Ранок Надії

08:00 ДЖЕМ

09:00 Ранок Надії

10:00 Мозаїка батьківства

10:20 Інша сторона

11:00 Ранок Надії

12:00 Дорогами християнства

13:00 Біблія продовжує говорити

13:30 Малюваки

14:00 В контексті

15:00 € проблема (сурдо)

15:30 Сложных текстов нет (сурдо)

16:00 Так промовляє Біблія

16:20 Філософський камінь

16:40 Мозаїка батьківства

17:00 ...є Любов

17:30 Вісті Надії: тиждень

18:10 Познаем истину

19:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ

20:30 € проблема

21:10 Так промовляє Біблія

22:00 Так чи Інакше

23:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ

**СУББОТА  
6 ОКТЯБРЯ**

07:00 2Я – одне життя

08:00 В контексті

09:00 Музична скринька

10:00 Познаем истину

10:50 Притчи рабби Йисуса

11:30 Богослужіння Прямий ефір

13:00 Суботній вечір

14:00 В контексті

15:00 Богослужіння

16:15 Сложных текстов нет

16:30 Інша сторона

17:20 ...є Любов

18:00 Так промовляє Біблія

18:40 Границы музыки

19:30 Дорогами християнства

20:10 Сила одного

21:00 € проблема

21:30 Притчи рабби Йисуса

22:10 Вісті Надії: тиждень

22:50 Інша сторона

23:30 Непростое состояние

00:00 Біблія, як вона є

00:30 Реформація.500

# ПОМОЛОТЬСЯ ЗА МЕНЕ

С АННОЙ ШУБЕРТ И ВЛАДИМИРОМ БОРОВЫМ



## «Научно-исторический цикл программ с Александром Болотниковым»

Духовно-просветительская программа\*

Почти четыре тысячи лет избранный народ ожидает Мессию – того, Кто совершил спасение человечества. Кто же Тот, о Кем писали пророчества в древних свитках. Ответ Вы узнаете в этом цикле телепередач.

Три цикла передач:  
В поисках истинного Мессии  
Наука. Библейские исследования  
Крах великой империи

**Акция: 10 грн**  
\*Количество экземпляров ограничено  
1 DVD// Язык: русский

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

# КАК НАУЧИТЬСЯ СОСТРАДАТЬ -



«Человек есть существо, страдающее в мире и сострадающее, раненное жалостью, в этом высота человеческой природы», – писал русский религиозный философ Николай Бердяев.

**В**се мы время от времени переживаем горе сами или же горюем вместе с другими, поддерживая их в трудную минуту. Но делаем это по-разному. Для одних людей сопротивление кажется естественным, как дыхание, они не испытывают серьезных трудностей при общении со страдающим человеком. Другие же вынуждены прилагать для этого серьезное усилие. Иногда настолько серьезное, что сил на сочувствие просто не хватает и человек вообще отказывается участвовать в чужой беде. Да и с принимающей сочувствие стороной тоже все не так просто, как может показаться.

Многим знакома ситуация, когда в трудную минуту тебя вдруг начинают «утешать» так настойчиво, что ты и о горе своем готов забыть, лишь бы избавиться от этой «помощи». Но как бы ни были сложны и противоречивы варианты подобных отношений, а человек в них все же остается тем самым – страдающим и сострадающим существом, раненным жалостью. В этом – мера нашей человечности, необходимый ее минимум, опустившись ниже которого, человек просто перестает быть человеком. Поэтому для каждого из нас является наущной потребностью навык, которым, к сожалению, далеко не все владеют – умение сострадать, не разрушаясь от чужой боли и не причиняя своей жалости еще больших страданий другому.

Но прежде чем начать разговор об этом умении, необходимо сделать отступление на не менее важную тему – о личностных границах.

✓ **Тезис первый: соблюдение личностных границ другого человека – необходимое условие любви в ее христианском понимании.**

Когда мы слышим слово «граница», то сразу же ассоциируем его с неким разделением, отгораживанием от чего-либо. Но это не единственная функция границ. Как ни странно, именно они создают возможность межгосударственных отношений, договоров о взаимопомощи, торговли, сотрудничестве. Не будь границ между государствами, исчезли бы и сами государства как субъекты этих отношений. Точно так же и любые отношения между людьми возможны лишь там, где есть я, другой человек и границы, определяющие, где заканчивается я и где начинается другой. Там, где этих границ нет, отношения исчезают, уступая место неосознанному обслуживанию чужих чувств, потребностей, капризов и грехов, которые человек начинает воспринимать как свои собственные.

Парадоксальным образом личностные границы позволяют нам сохранять свободу, без которой даже любовь превращается в безликове слияние, когда один человек становится частью другого, теряя самостоятельное бытие.

с тобой. А вслед за этим – аккуратно «выторговывать» себе всевозможные преференции и бонусы в отношениях. Ведь навязанное чувство вины, подобно воровской отмычке, – один из главных инструментов, принуждающих человека сделать для тебя то, чего по своей воле он делать не собирался.

С первым пунктом все очевидно: человеку необходима помочь, значит, ее следует грамотно оказать. А вот с пунктами 2 и 3 дело обстоит немного сложнее. Хотя, казалось бы, чего проще: манипуляция – дело недостойное, и, обнаружив ее в отношениях, следует тут же прекратить общение с такими людьми. Однако как быть, если манипуляторами вдруг оказались не какие-то привокзальные мошенники, а самые близкие тебе люди – мама, бабушка, выросшие дети или просто тот, отношениями с кем ты дорожишь?

✓ **Тезис третий: манипуляторов не обязательно нужно с негодованием исключить из числа людей, достойных сочувствия, жалости, сострадания.**

Им тоже бывает нужна помощь, просто другого рода. И здесь нужно уметь распознать их подлинную потребность, чтобы дать им именно то, чего они ждут. Так, например, испытывающего дефицит общения человека совсем не обязательно утешать или подбадривать, выслушивая все его стенания. Вместо участия в навязываемом вам спектакле о выдуманных горестях намного продуктивнее будет аккуратно перевести разговор на темы, которые человеку действительно интересны.

Ведь ему просто хочется поговорить, он желает, чтобы его выслушали, проявили внимание. Поэтому, оставив без реакции его выжимающий слезу рассказ о тщете бытия, можно расспросить его об уникальном рецепте бабушкиного борща, о том, на какую наживку лучше всего зимой идет окунь или кто был вокалистом его любимой группы.

Разговор о том, что для человека интересно, в чем он преуспел и может поделиться своим опытом, – лучший рецепт для таких случаев.

С очевидными манипуляторами ситуация приблизительно та же: пропустив «страдальческую» вводную часть разговора и выяснив, чего от вас хотят на самом деле, следует подумать: готов ли ты сейчас оказать человеку эту помощь. Если да, то можно сказать в ответ следующее: «Я так понял, ты хочешь попросить, чтобы я подменил тебя на праздники и вышел работать в твою смену?» Здесь очень важно, чтобы человек сам озвучил или подтвердил истинное содержание своей просьбы. Тогда из манипуляции ваши отношения перейдут в нормальный разговор двух взрослых людей, каждый из которых берет на себя ответственность за свое поведение. Если же ожидаемую услугу вы оказать по каким-то причинам не можете или не желаете, точно так же следует сначала уточнить у собеседника, чего именно он от вас хочет. После чего спокойно и вежливо ему отказать.

Казалось бы, ничего общего с состраданием и жалостью к ближнему все это не имеет. Но, к сожалению, множество случаев, когда от нас ожидают сочувствия, оказываются обычными манипуляциями, где нас попросту собираются использовать для удовлетворения своих нужд, при этом полностью игнорируя наши желания и возможности. Потакать в этом манипулятору – очевидный грех против ближнего, который стремится лишить свободы и сделать частью себя всех, кого он «любит».

✓ **Тезис четвертый: к христианскому состраданию нельзя принудить.**

Вот здесь и приходят на помощь личностные границы, позволяющие определить, где заканчиваются наши потребности и начинаются потребности другого человека. Осознанно пожертвовать своим временем, душевными силами и другими ресурсами человек может, когда ясно видит, что эти ресурсы принадлежат ему и он сам принимает решение поделиться ими.

В таком состоянии любые проявления твоего сострадания вряд ли возможно будет назвать исполнением христианской заповеди о милосердии: «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните





**закон Христов» (Гал. 6:2). Ведь тяготы эти можно взять на себя добровольно, а можно просто вдруг обнаружить на шее чужую поклажу, которую туда пристраивают без твоего разрешения, в то же время говоря тебе на ухо, что поклажа эта на самом деле твоя, просто ты раньше не знал об этом.**

Очевидно, что даже из благих побуждений не стоит участвовать в чужом обмане, пытающемся натянуть одежду сострадания на обычную человеческую слабость и безволие.

Иисус Христос, отдавая в жертву за отпавших от Бога людей Свою жизнь, сказал: «Никто не отнимает ее у Меня, но Я Сам отдаю ее. Имею власть отдать ее и власть имею опять принять ее. Сию заповедь получил Я от Отца Моего» (Ин. 10:18). Подобную власть – добровольно жертвовать собой ради других – получает каждый христианин, заключивший завет с Господом. И это действительно власть, которой нужно дорожить, не забывая о ее высоком происхождении. Христианское сострадание не может быть вынужденным, оно всегда – плод свободного выбора в пользу любви.

✓ **Тезис пятый: у сострадающих тоже могут быть различные мотивы, иногда имеющие мало общего с действительным участием в боли другого человека.**

Таковы, например, побудительные причины к помощи у людей со слабыми личностными границами. Рядом с чужой бедой – подлинной или мнимой – они всегда чувствуют себя виноватыми и своим состраданием как бы стараются искупить эту вину, хотя ни в чем не провинились. Отсутствие личностных границ превращает душу такого человека в проходной двор, куда может вторгнуться кто угодно и вести себя как вздумается. Такие люди чаще других становятся жертвами манипуляторов, они никому не в силах отказать, потому что в случае отказа чувство вины может стать невыносимым.

Со стороны может показаться, что это и есть настоящая жертвенность. Но на самом деле люди этого типа через сострадание всего лишь обслугивают свою болезненную зависимость от чужого эмоционального состояния.

Главным признаком такого «неправильного» сострадания можно считать чувства самого помогающего после оказания помощи. Не уходящее чувство вины, «втянутости» в чужую проблему настолько, что человек думает о ней все время, забывая о своих делах, а также вызванное всем этим легкое раздражение, которое постоянно приходится подавлять, – вот картина сострадания, способного вместо помощи другому разрушить самого сострадающего.

✓ **Тезис шестой: нельзя под видом помощи и сострадания увлекаться реализацией своих амбиций.**

Другой вариант подмены мотивов – нереализованная жажда власти, контроля над другими людьми. Раздавленный горем человек бывает очень беззащитен. В этом состоянии он может ощущать себя как маленький ребенок, нуждающийся в помощи взрослого. И если у помогающего есть скрытое стремление управлять и властвовать, ему в такой ситуации следует быть очень внимательным к своим чувствам, чтобы под видом помощи и сострадания не увлечься реализацией своих амбиций.

Возможны и другие «преимущества», ради которых человек готов терпеть чужую боль, например, подтверждение собственной значимости или чувство нужности, востребованности.

Творить добро ради самого добра – дело людей совершенных и беспрестрастных. А творить добро, имея в виду также и собственную пользу, – удел большинства из нас. И если вдруг мы обнаружим, что наше сострадание не совсем бескорыстно, это означает лишь, что в исполнении заповеди Христовой о милосердии мы пока еще подобны рабу или наемнику.

Важно сознавать эти мотивы и стараться держать их под контролем, помня, что главная задача – удовлетворение потребностей человека, попавшего в беду.

✓ **Тезис седьмой: одно из главных правил в общении с горюющим можно сформулировать так: если не знаешь, что сказать, – лучше молчи.**



Цена пустого или необдуманного слова в кризисной ситуации многократно усиливается, вместо поддержки и утешения оно может нанести и без того страдающему человеку еще одну рану.

Хотя молчать рядом с чужим горем тоже непросто. Ведь сострадание – это совместное страдание. И бывает так, что человек сначала искренне хочет помочь, поддержать ближнего в беде. Но, приблизившись к его боли, принял ее часть на себя, не выдерживает и пытается любыми средствами от этой боли убежать. Совсем оставить горюющего совесть не позволяет (хотя бывает и такое: человек от страха вновь испытать в сострадании чужую боль просто перестает брать трубку телефона, не навещает, не отвечает на письма).

И тогда у него будто сами собой начинают вырываться ставшие уже традиционными формулы «утешения»: «Не плачь, другим еще хуже, чем тебе». Подобные фразы рожденны отнюдь не состраданием, а прямо противоположным ему чувством – стремлением испуганного сердца обесценить чужую боль и лишь после этого взять на себя часть такого «обезвреженного» страдания. Конечно же, эти попытки не приносят никакого облегчения горюющему, поскольку направлены на удовлетворение потребности напуганного сострадающего.

Еще один способ ухода от чужой боли под личиной сочувствия – прямой запрет на горевание: «Ну что ты раскис? Приободрись, держи себя в руках»; «Не горюй, все будет хорошо»; «Ты должна выдержать, нужно жить дальше».

И, наконец, самый «благородный» вариант – сравнение с собой: «Я знаю, как тебе сейчас трудно, сам прошел через это».

Все эти вроде бы призванные утешать слова на самом деле выполняют лишь одну задачу – прекратить переживание человеком своего горя или хотя бы уменьшить его силу. Потому что нам рядом с ним – больно.

✓ **Тезис восьмой: горюющему человеку нужно помочь пройти все стадии горевания.**

Между тем у горюющего человека совсем другая потребность. Ему нужно непременно дать выход эмоциям, которые его сейчас буквально разрывают на части. Если их просто подавить (а именно это предполагают описанные выше варианты), они впоследствии могут натворить много бед, став причиной неврозов и психосоматических заболеваний.

поддержать его в горе: «И сидели с ним на земле семь дней и семь ночей; и никто не говорил ему ни слова, ибо видели, что страдание его весьма велико» (Иов 2:13). Далее Иов вдруг начинает гневаться и проклинать ночь своего зачатия, день своего появления на свет и всю свою жизнь. Он говорит долго и страстно, но друзья снова ни словом, ни жестом не мешают ему. Лишь когда Иов закончил свой гневный вопль, они деликатно вступают с ним в диалог: «Если попытаемся мы сказать к тебе слово, – не тяжело ли будет тебе?» (Иов 4:2). Книга Иова очень древняя, событиям, описываемым в ней, около четырех тысяч лет. Однако поведение друзей страдающего Иова и сегодня можно рассматривать как важную практическую рекомендацию для сострадающих. Они просто находились рядом, своей молчаливой поддержкой помогая страдальцу пройти две первые, очень тяжелые стадии горевания – шок от случившегося и последующий за этим гнев.

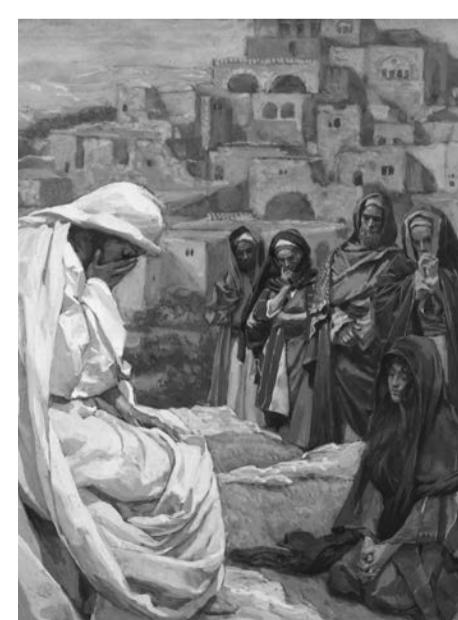
✓ **Тезис девятый: определяющий признак правильного сострадания – осознанность, ясное понимание картины происходящего в собственной душе.**

Однако еще раз нужно повторить, что быть рядом с чужими слезами и чужим гневом – дело совсем не простое. Сострадать нам помогают два весьма отличающихся друг от друга психологических процесса – эмпатия и слияние. От того, какой из них мы используем, будет напрямую зависеть и практический результат наших действий.

При эмпатии мы сочувствуем другому человеку, то есть чувствуем вместе с ним, понимая, что с ним происходит, в чем он нуждается. Однако при этом мы продолжаем воспринимать также и свои чувства, понимаем, что и почему происходит в этот же момент и с нашей душой. То есть речь снова идет о наличии личностных границ, позволяющих сострадать без отождествления себя с горюющим, оставаясь собой. Если же границ нет или они слишком размыты, мы тоже чувствуем вместе с другим человеком, но как бы сливаются с ним, «теряя» себя. Самые яркие признаки такого слияния – иррациональное чувство вины и ответственности за последствия чужих поступков. При слиянии выдерживать груз чужой боли неизмеримо труднее. Поэтому такое сострадание чаще всего заканчивается либо бегством от непосильной ноши, либо быстрым истощением собственных ресурсов, когда помогающий уже и сам будет нуждаться в чьей-то поддержке.

Знаменитый австрийский писатель Стефан Цвейг удивительно точно описал двойственность человеческого стремления к сочувствию: «Есть два рода сострадания. Одно – малодушное и сентиментальное, оно, в сущности, не что иное, как нетерпение сердца, спешащего поскорее избавиться от тягостного ощущения при виде чужого несчастья; это не сострадание, а лишь инстинктивное желание оградить свой покой от страданий ближнего. Но есть и другое сострадание – истинное, которое требует действий, а не сентиментов, оно знает, чего хочет, и полно решимости, страдая и сострадая, сделать все, что в человеческих силах и даже свыше их». Наверное, лишь с последней фразой Стефана Цвейга можно было бы спорить: брать на себя то, что превышает твои силы, – дело все-таки рискованное в любом случае. В остальном же здесь все верно как с христианской, так и с психологической точки зрения. Определяющий признак правильного сострадания – осознанность, ясное понимание картины происходящего в собственной душе, которая «знает, чего хочет».

Именно осознанное переживание чужой боли, желание помочь и готовность терпеть эту боль позволяют человеку оставаться в сострадании и действовать на благо страдающего. Другими словами, позволяют по апостольскому слову плакать с плачущими и, как говорил Бердяев, быть существом, страдающим и сострадающим, раненным жалостью, то есть человеком.



# ЛЮБОВЬ, ПОХОЖАЯ НА... ТРУД? -



зрения «в этом что-то есть!» И можно ли серьезно возразить против столь простых и приятных для самолюбия лозунгов? Можно вспомнить о детях: если нет религиозных причин сохранять семью, так вы о детях подумайте! Но о детях тоже уже подумали, ведь не менее современна и популярна мысль о том, что ребенку лучше жить с одинокой, но спокойной и уважающей себя мамой, чем в конфликтной семье, где между родителями напряженные, нестабильные, некомфортные отношения.

Слова Откровения о запрете прелюбодеяния не звучат серьезно для светского мышления, которое давно уже не рассматривает отношения как нечто стабильное. Напротив, сегодня в качестве критерия «правильных» отношений гуру психологии признают в первую очередь психологический комфорт участников, а представления о комфорте – вещь изменчивая.

И нет смысла говорить о том, что «комфорт» – это «не наше» слово, оно чуждо христианству. Это нормальное слово, но комфорт ниже радости, меньше блаженства, теснее счастья и в подметки не годится любви. Но если вы не доросли до перечисленного, можете искать хотя бы комфорта. Только даже с такой точки зрения идея прерывать супружеские отношения из-за потери комфорта – очень странная. Просто представьте себе эту ситуацию не с духовной, а с житейской точки зрения.

Вот вы купили новые туфли. Сначала вам в них было не очень комфортно – не разносили, зато красиво и эффектно. Потом обувь села по ноге, появился комфорт, но... набойка отлетела. И вновь некомфортно. Можно немного потрудиться, отнести туфли в ремонт, поставить набойку и наконец-то носить их с удовольствием. А можно выбросить, купить новые, снова разнашивайтесь, натирая мозоли... И так – раза по четыре за сезон. В каком же случае в итоге больше шансов на комфорт?

Даже человеку, ищущему в отношениях всего лишь психологического комфорта, глупо добиваться такого путем постоянной «смены партнеров». На первых порах не может быть в отношениях двоих никакого комфорта. Влюблённость, эйфория – да. Но при этом еще много закрытости, стеснения, еще не установилось полное доверие друг другу. Еще каждый пытается показать себя с лучшей стороны перед второй половинкой. Глубокое общение приходит позже и становится вечно прогрессирующим процессом. Люди, которые однажды смогли по-настоящему открыться друг другу в браке, с возрастом понимают, что процесс взаимного узнавания бесконечен.



Жизнь в браке дает уникальный опыт взросления. Она учит человека осваивать все новые грани ответственности, развивает социальный и эмоциональный интеллект – умение чувствовать эмоции и потребности другого, навык конструктивного взаимодействия и решения конфликтов, дает возможность осваивать и совмещать в жизни все новые и новые социальные роли (дочь, жена и подруга, мать, воспитатель, бабушка...). Это «идеальная» картина, она описывает брак, в котором люди готовы учиться и принимать ответственность, искать компромиссы и открываться друг другу. Но важно, что в браке такой идеал хотя бы потенциально возможен. К нему можно не сразу, но прийти.

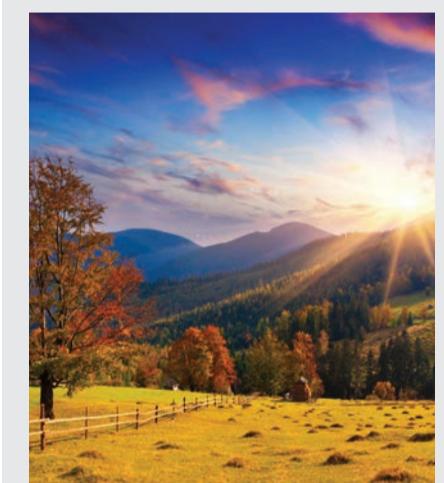
А в «отношениях», из которых предлагаются «выходить» при первых же трудностях, лишь бы не превращать их в «рутину, труд и дискомфорт», даже потенциально не заложены все эти грани психологического созревания. Они предполагают, что человек так и останется в роли ребенка, который при возникновении первых же проблем лишь надувает губки: «Ах, стало трудно, я больше не хочу».

В любви и браке не может совсем не быть «труда» – это ведь «прорастание» друг в друга двух совершенно разных, изначально непохожих душ (легко ли тополю пробиться сквозь асфальт?). Брак – это взросление, а оно никогда не бывает безоблачным. Но постепенно приходит и совершенно особая радость единства, зрелая мудрость и тепло единомыслия.

Это гораздо больше простого «психологического комфорта».

Елена Фетисова

## Даром



В нашей жизни самое прекрасное  
Не ценою денег покупается:  
Даром светит с неба солнце ясное,  
И луна нам даром улыбается;

Даром на распаханные полясы  
Льется дождь со щедростью обильною,  
Даром ветер гладит мои волосы,  
С дуба листья рвет рукою сильною;

Даром птички пеньем наслаждаемся,  
Зорями, восходами, закатами,  
С близкими, любимыми встречаемся,  
И вдыхаем воздух не за плату мы.

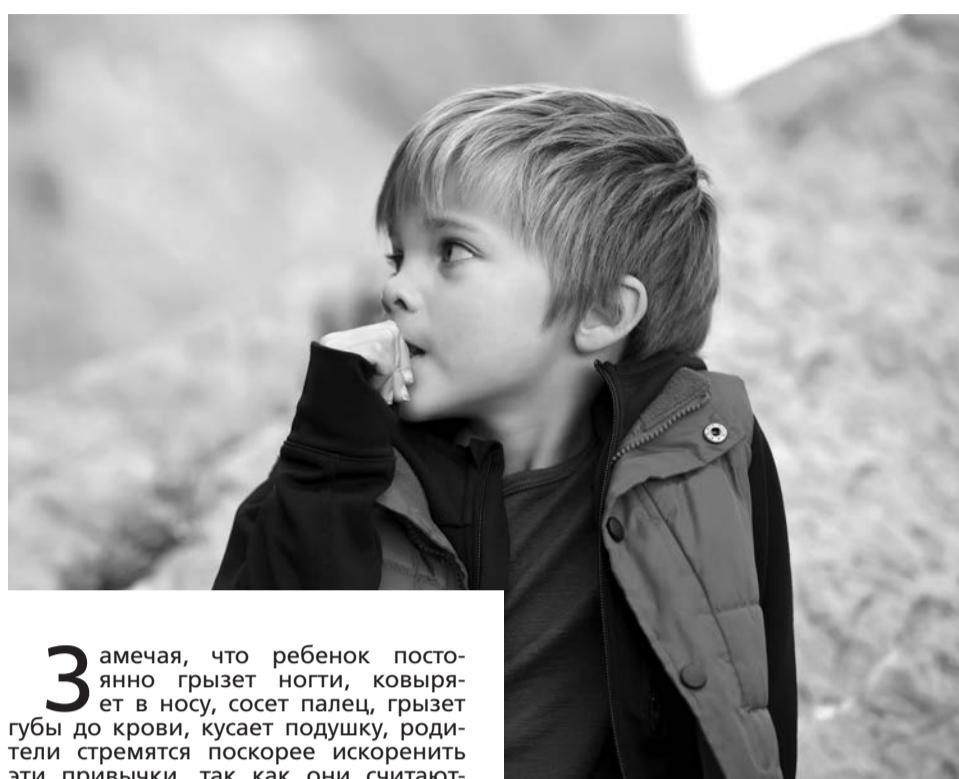
Никакой монетой не заплатите  
За ребенок ласку необычную,  
За супругов нежное объятие,  
За любовь, за дружбу закадычную.

Но всего, дороже, драгоценнее,  
Нам в подарок Богом преподнесено  
В Иисусе вечное спасение –  
Принимай и улыбайся весело.

Посмотри, как Бог к тебе склоняется,  
И пойми, что, как свет солнца ясного,  
Не ценою денег покупается  
В нашей жизни самое прекрасное.

Вера Кушнир

## НЕВРОТИЧЕСКИЕ ПРИВЫЧКИ У ДЕТЕЙ



**З**амечая, что ребенок постоянно грызет ногти, ковыряет в носу, сосет палец, грызет губы до крови,кусает подушку, родители стремятся поскорее искоренить эти привычки, так как они считаются непристойными и неэстетичными. Зачастую родители подходят к вопросу достаточно жестко: стремятся побудить нежелательные привычки ребенка, применяя насилиственные методы воспитания (бранные слова, запреты, наказания). Это не приводит к желаемому результату, а иногда, наоборот, закрепляет привычку еще больше, потому что эти действия связаны у ребенка чаще всего с преодолением возникшего страха или стресса.

В этом случае гораздо важнее выяснить, почему это действие возникло и закрепилось. Нужно внимательно наблюдать за ребенком, его окружением и эмоциональным состоянием и попытаться определить причины.

### ■ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКОВЕНИЯ ПРИВЫЧЕК

Большинство негативных привычек детей возникают не сразу, а поэтапно. Сначала они являются нормальным поведением раннего возраста, когда еще не до конца сформированы те или иные структуры нервной системы. Эти действия, по сути, пока не являются привычками в полном смысле слова и могут постепенно пройти сами, если развитие ребенка идет гармонично. Например, сосание пальца или других предметов обусловлено сосательным рефлексом, который в норме формируется еще до рождения и исчезает после четырех лет.

Также существуют объективные факторы окружающей среды. Так, ковыряние в носу может быть вызвано сухостью слизистой оболочки носа из-за постоянной низкой влажности воздуха в помещении.

Еще один фактор – подражание поведению родителей: то, как ведут себя родители, является для детей нормой. Поэтому, хотя этого родители или нет, если у них самих есть какие-либо вредные привычки, ребенок, скорее всего, будет их повторять.

Если какое-либо действие начинает ассоциироваться у ребенка с положительным эмоциональным состоянием или уменьшением отрицательных эмоций, то оно начнет повторяться и постепенно станет привычкой. Когда положительные эмоции ассоциируются у ребенка только с этим действием и ничто другое не ослабляет тревожности и не доставляет ему радости, привычка становится невротической. То есть ребенок начинает совершать эти действия подсознательно, автоматически, чтобы испытать положительные эмоции или войти в комфортное состояние.

### ■ Возможными причинами закрепления привычек могут быть следующие:

- Страхи ребенка.
- Сильный стресс. Он может быть вызван жизненными событиями, серьезными переменами. Примерами таких событий могут быть поступление в детский сад, школу, смена учебного заведения, переезд, рождение младших братьев и сестер и т. д.
- Несоответствующая возрасту учебная или умственная нагрузка.
- Неблагополучная эмоциональная обстановка в семье: ссоры родителей, особенно при детях.
- Авторитарные, жесткие методы воспитания или, наоборот, игнорирование ребенка.
- Недостаточное внимание к ребенку, неудовлетворение его потребностей, отсутствие проявлений любви к нему, эмоциональная холодность родителей.
- Пережитое ребенком насилие.

Все эти явления вызывают сильное внутреннее напряжение, с которым ребенок не может справиться самостоятельно. Если в этот момент родители не принимают эмоций ребенка, осуждают за злость, страх, обиду или печаль

(«Мальчики не плачут», «Девочки себя так не ведут», «Прекрати реветь»), то у ребенка возникает подсознательный запрет на выражение негативных чувств. Поскольку любые чувства возникают естественным образом, человек с таким запретом ощущает тяжелый внутренний конфликт: с одной стороны, он никуда не может деться от отрицательных эмоций, с другой – винит себя за их возникновение. Итогом будет сильное психоэмоциональное напряжение, которое и выливается в привычку грызть себя – в прямом и переносном смысле. И только снизив это напряжение, можно снять уже устоявшуюся потребность грызть ногти, губы или сосать палец.

Крайними проявлениями негативных привычек становятся неврозы наязвивых состояний. Это создание каких-либо постоянно повторяющихся ритуалов: частое мытье рук, похлопывание, постукивание. Только повторение этих ритуалов дает ребенку чувство безопасности и комфорта. Эти действия уже нельзя назвать просто вредной привычкой – они очень устойчивы и могут возникать из-за психических или органических нарушений работы нервной системы. Поэтому, чтобы с ними справиться, необходима консультация врача.

### ■ ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Лучше, конечно, сразу предотвращать закрепление привычки. Когда вы впервые замечаете, что ребенок начал, например, регулярно клать палец в рот, необходимо мягко, но четко останавливать его. А после необходимо предложить малышу какую-то замену этого действия. Вы можете отвлекать его какими-либо интересными заданиями, совместными делами, играми. Понаблюдайте, в какие моменты он совершает это повторяющееся действие, а когда нет. Используйте эти наблюдения, чтобы в следующий раз переключить его внимание с этого действия.

Пока привычка еще не сформировалась, объясните ребенку, почему вы просите его так не делать. Главное – не реагировать на это поведение через чур эмоционально, не стоит ругать или наказывать за него. Страйтесь не акцентировать на этом внимание, а также не обсуждать поведение ребенка как проблему с другими людьми, особенно при сыне или дочери. Ваше отношение к этой привычке сильно влияет на ребенка, ведь он перенимает ваши эмоции, чувствуя еще большую тревогу и напряженность.

По возможности ограждайте ребенка от стрессовых ситуаций и лишнего напряжения. Понятно, что невозможно исключить из жизни все негативные события и избежать волнений. Однако пострайтесь какое-то время, пока отучаете ребенка от привычки, никуда не ездить, соблюдать стабильный режим дня, следить за его учебной нагрузкой, нечасто встречаться с новыми людьми, чтобы у него было минимум дополнительного стресса в этот период.

Если выяснилось, что ребенок чего-то боится, разберитесь с его страхами. Это можно сделать как на консультации у психолога, так и дома с помощью методов арт-терапии.

Важно принимать чувства ребенка, чтобы он впоследствии научился осознавать собственные эмоции, выражать их словами, а не накапливать внутри. Вы можете показывать пример конструктивного поведения, проговаривая чувства, которые возникают у вас и у самого ребенка во время конфликтных ситуаций. При этом важно спокойно выдерживать и его негативные чувства, показывая, что он имеет на них право. Таким образом будет происходить развитие эмоционального интеллекта, который является важной составляющей здоровья и успеха ребенка в будущем.

Улучшайте семейные отношения, создавайте дома атмосферу тепла и психологической безопасности. Если замечаете, что в вашей семье стало много конфликтов, попробуйте разобраться, в чем их причина, что вы сами чувствуете и что лично вы можете сделать, чтобы исправить ситуацию. Это не только поможет вам справиться с негативной привычкой ребенка, но и принесет много других позитивных изменений в вашу жизнь.

## Заметки о здоровье



### СОСТОЯНИЕ ВОЛОС – ЛУЧШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА

Медики считают, что проблемы с волосами нельзя игнорировать. Это может быть первым признаком развивающегося заболевания. К тревожным симптомам относятся: аномальное выпадение или рост волос, чрезмерная сухость волос и кожи головы, перхоть.

Различные проблемы с волосами – тусклые или жирные волосы, секущиеся кончики – сигнал о нехватке каких-либо веществ в организме или наличии проблем. Так, сухие и ломкие волосы говорят о дефиците белков, витамина А, цинка, жирных кислот и о проблемах с щитовидной железой.

Жирные волосы свидетельствуют о дефиците цинка, фолиевой кислоты и витамина В<sub>6</sub>, а жесткие – о нехватке белка, витамина А и о возможном гипотирозе. А вот секущиеся кончики могут сигнализировать об анемии, нехватке железа, витамина В<sub>6</sub>, магния или цинка.

Когда же появляется ранняя седина, это последствия стресса, проблем с гормонами, нехватки витаминов группы В, меди и фолиевой кислоты. Проблемы с кожей головы ( себорея, псориаз) возможны из-за грибковой инфекции, стресса, дефицита витаминов В, цинка и жирных кислот.

### СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА И РАЦИОН ЧЕЛОВЕКА СВЯЗАНЫ НАПРЯМУЮ

Питание человека влияет на весь организм. В частности, некоторые продукты способствуют старению костей и кожи человека. По мнению исследователей, занимающихся проблемами питания, сахар, молоко и колбаса могут значительно ускорить процесс старения.

Сахар опасен тем, что содержит молекулы, запускающие процесс гликозилирования коллагена, то есть нарушается работа последнего. А, как известно, коллаген отвечает за эластичность и гладкость кожи. В итоге при обилии сахара в рационе появляются морщины.

А в колбасных изделиях содержатся фосфатные добавки. Соединяясь с кальцием в организме, они негативно влияют на стенки артерий и сосудов. А вот молоко попало в «черный список», так как один компонент лактозы провоцирует окисление и вызывает воспаление в организме, что негативно сказывается на состоянии костной системы.





## ГДЕ СЛУШАТЬ?

- В Интернете 24/7 [radio.hope.ua](http://radio.hope.ua)
- Через приложения для Android и iOS
- На SoundCloud
- В офлайн-режиме через подкасты

**РАДИО,  
КОТОРОЕ  
ДАЕТ  
НАДЕЖДУ...**

Всегда на связи  
**0 800 30 20 20**

[radio.hope.ua](http://radio.hope.ua)



## ИЗУЧАЕМ БИБЛИЮ ВМЕСТЕ!

Заказывай  
бесплатный  
курс для себя  
и своей семьи

**0 800 30 20 20**  
(\*бесплатно  
с мобильных  
и стационарных  
телефонов Украины)

**БИБЛЕЙСКИЕ УРОКИ**

- «Верую» (укр./рус.)
- «Новая жизнь» (укр./рус.)
- «Удивительные факты» (укр./рус.)
- «Притчи Рабби Иисуса» (рус.)
- «Еммануил» (рус.)
- «Тайны пророка Даниила» (укр./рус.)
- «Discover» (рус.)

**УРОКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

- «Дивовижні пригоди» (укр.)
- «Твоя подорож» (укр.)

**УРОКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ  
И МОЛОДЕЖИ**

- «Формула жизни» (рус.)
- «10 вопросов к Богу» (рус.)

**УРОКИ ПО ПСИХОЛОГИИ  
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

- «Когда любовь  
возвращается домой» (рус.)

**ВЕЧНОЕ СОКОРОВИЩЕ**

Ежемесячная христианская газета

**Издатель –** издательство  
«Джерело життя»

**Ответственный за выпуск –**  
директор издательства  
«Джерело життя»  
Василий Джулай

**Главный редактор**  
издательства  
Лариса Качмар

**Богословская экспертиза**  
доктор богословия  
Игорь Корещук

**Ответственный редактор**  
Яна Хорошко

**Корректоры**  
Людмила Шаповал  
Елена Мехонюшина

**Дизайн и верстка**  
Артур Аптер

**Ответственная за печать**  
Тамара Грицюк

**Подписано в печать** 13.09.2018 г.

**Тираж:** 100 000 экз.

**Адрес:** 04071, г. Киев,

ул. Лукьяновская, 9/10А

**E-mail:** dzherelo@ukr.net;

**Тел.:** (044) 425-69-06

Редакция оставляет за собой право  
печатать материалы в дискуссионном  
порядке, не разделяя взглядов автора,  
а также редактировать и сокращать  
тексты. Рукописи не рецензируются и  
не возвращаются. Объявления, реклама  
и письма читателей печатаются на  
языке оригинала. Переписка ведется  
только на страницах газеты. Ответ-  
ственность за содержание статей  
несет автор.

Если вы желаете пожертвовать  
средства на развитие газеты,  
можете сделать это через банк.

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

**Свидетельство**  
о государственной регистрации  
Серия KB №8176 от 03.12.2003

**НАШ АДРЕС**

**МОЛОДІЖНЕ  
ТОК-ШОУ**

**ТАК  
чи  
ІНАКШЕ**

ЦЕ ТВІЙ ВИБІР

**ЩОЧЕТВЕРГА, 22:00**

НА ТЕЛЕКАНАЛІ «НАДІЯ»

HOPE.UA