



ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ

«И мир Божий, который
превыше всякого ума,
соблюдет сердца ваши»
(Флп. 4:7).



ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ
ЛЮБОВЬ

3



ВТОРАЯ
ЗАПОВЕДЬ

5



ФИЗИОЛОГИЯ
ДОВЕРИЯ

8



НЕОБЩИТЕЛЬНЫЙ
СУПРУГ

10

Чья очередь теперь?

«Когда услышите глас Его, не ожесточите сердец ваших» (Евр. 3:15).

Спаситель мой, как больно видеть мне,
Как мир безумный над Тобой смеется,
Смеется и лежит на самом дне
Глубокого и мрачного колодца.

Смеются те, кто слезы должен лить,
Кому бы в прахе пред Тобой склоняться,
Рыдать, прощенья у Тебя просить,
Как страшно смертнику перед концом смеяться.

Смеясь, несут груз тяжкий на плечах,
Смеясь, боясь смерти – жить бояться,
И с каждым днем терзает душу страх,
Над чем вы завтра будете смеяться...

Кошунством диким этот смех звенит
В те дни, когда весь мир – перед паденьем,
Когда от грязных дел земля горит,
Когда давно пора искать спасенья.

Но ищут что угодно на земле –
От грязных дел до ложных идеалов –
И только не спешат прийти к Тебе,
Чтобы любовь Твоя их осияла.

Разумный человек так низко пал,
Что образ Божий стал в нем тенью жалкой,
Умом своим почти до звезд достал,
А душу сделал самой грязной свалкой.

Безумный мир, отвергнувши Творца,
Стремится отыскать свое начало,
Не думает о близости конца,
А времени осталось очень мало.

И вот спустя так много-много лет,
С тех пор, Иисус, как мы Тебя распяли,
Ты все зовешь к Себе, даруя свет,
И хочешь всех избавить от печали.

Так долго медлишь, ждешь, что, может быть,
Еще одна душа к Тебе вернется,
Еще одну сумеешь Ты спасти,
Хотя бы ту, что над Тобой смеется.

Зовешь того, чья голодна душа,
Того, кто в тьме кромешной прозябает,
Того, кто жизнь влачит, едва дыша,
Того, кто в луже жажду утоляет.

Зовешь и тех, кто от греха ослеп,
Чьи уши правду слышать не желают,
Кто погребен при жизни в темный склеп
И чья душа в болоте утопает.

Зовешь так нежно, в колокол не бьешь,
Как мать зовет ребенка – очень нежно:
«Приди ко Мне, и если ты придешь,
Я все прощу, не вспомню грех твой прежний.

Ведь ты Меня совсем-совсем не знал,
Но Я – Господь, твое Я имя знаю,
Не ты Меня, но Я тебя искал,
Приди ко Мне, Я все тебе прощаю.

Ты можешь по-другому жизнь прожить,
Приди ко Мне, пока еще не поздно,
Скажи Мне – “да” или “нет” ...
На свете нет сейчас решения серьезней.

Ты изнывал от жажды в летний зной,
Искал воды. Я дам живую воду.
Я душу напою живой водой,
Ты будешь жить и обретешь свободу,

Приди ко Мне, Я для твоей души
Дам жизни хлеб, Я стану Сам тем хлебом,
Приди ко Мне сегодня, поспеши,
Я подниму тебя со дна на Небо!

Я миру – свет! Источник миру – Я!
Иди ко Мне, кто правды жаждет,
Я – Истина и Путь, Я – Жизнь твоя,
И за тебя Я распят был однажды.

Я покажу тебе мир без войны,
Без слез и смерти, без греха и страха,
Мир вечных слов любви, мир тишины,
Есть лучший мир – он для тебя распахнут».

Мой друг! Ты слышишь этот вечный зов?
Остановись хотя бы на мгновенье,
Зависит жизнь твоя от этих слов.
Ты хочешь жить? Спешి принять решение!

Скажи Христу короткое «прости»,
Скажи Ему, пока открыта дверь,
Он хочет, может и тебя спасти,
Меня Он спас – чья очередь теперь?

А. Н.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ



У многих ли мужчин и женщин есть такая «корона»? Наверное, их можно пересчитать по пальцам одной руки. Но если спросить, сколько вы знаете людей, которые живут с беспокойством и недовольством в сердце, то, пожалуй, пальцев не хватит не только на руках, но и на ногах! Чувство удовлетворенности жизнью обрести действительно трудно, но все же возможно.

● СЕКРЕТ ДОВОЛЬСТВА ЖИЗНЬЮ

Посмотрите, какие поразительные слова написал Апостол Павел в Послании к филиппийцам:

«Говорю это не потому, что нуждаюсь, ибо я научился быть довольным тем, что у меня есть. Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всем, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке. Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Флп. 4:11-13).

Понять, насколько удивительны эти стихи, можно лишь зная жизнь Павла. В ней было все, что угодно, кроме благополучных обстоятельств. Эти слова он писал, сидя в мрачной темнице без водопровода, канализации, отопления. Павел был прикован цепью к охраннику. Он был одинок. И я уверена, он задумывался и над тем, чего же стоит весь его труд для Христа.

Апостол прожил чрезвычайно трудную жизнь (см. 2 Кор. 11:24-27). Его избивали до полусмерти, часто не понимали, его оставили друзья. Жизнь Павла можно назвать какой угодно, но только не простой и безоблачной. И тем не менее он сказал: «Научился всему и во всем, насыщаться и терпеть голод...» Невероятно! Иными словами, можно научиться быть довольным в любых обстоятельствах. Значит, научиться этому способны и мы с вами.

Павел приложил к своему необычному заявлению и свой рецепт: как научиться быть довольным в любых обстоятельствах (Флп. 4:13). Смысл этого текста таков: «Я все могу преодолеть с помощью Того, Кто дает мне силу это совершить». Задумывались ли вы когда-нибудь задумывались над тем, почему этот стих следует именно за отважным утверждением Павла, что он научился быть довольным всем? Апостол понимал, что источник истинного удовлетворения и сила христианина – это Сам Бог.

Всегда и во всех обстоятельствах Христос может и желает исполнить нас силой и удовлетворением. Его сила вливается в наше слабое тело, душу и дух. Вливается – значит проникает внутрь, наполняет нас и пропитывает. Каждое утро, опуская пакетик чая в кипяток, я смотрю, как душистый травяной сбор пропитывает обычную воду, придавая ей вкус и цвет.

Каким образом Бог наделяет нас способностью быть довольными? Он вливает в нас это чувство посредством Своего Слова, которое преобразует нас, проникая в наш ум и сердце. Чай становится крепче, если дать ему время настояться; так и мы обретаем более глубокое чувство удовлетворения жизнью, если проводим время в чтении Божьего Слова и позволяем ему наполнять нашу жизнь, преобразуя нас.

КТО ОН? -

Когда ум в тишине, душа легко устанавливает связь с Богом.

Бог... Кто Он? И существует ли Он? Поразмышляйте над этой притчей.

■ БОГ И ПАРИКМАХЕР

Клиент в парикмахерской вел успешную беседу с мастером, который его обслуживал. Разговор зашел о Боге.

– Что бы мне ни говорили, – сказал парикмахер, – но я не верю, что Бог существует.

– Почему? – спросил клиент.

– Да потому что вокруг столько больных людей! Столько беспризорных детей и бездомных! Столько горя и несправедливости! Если бы Бог действительно существовал, не было бы ни страданий, ни боли. Трудно представить себе любящего Бога, Который допускает все это.

Клиент не стал спорить. Выйдя на улицу, он увидел стоящего на тротуаре заросшего и небритого человека. Тот, казалось, не стригся целую вечность. Клиент вернулся в парикмахерскую и обратился к мастеру:

– Знаете, что я вам скажу? Парикмахеров не существует.

– Как это так? – удивился тот. – А я разве не в счет? Я же парикмахер.

– Нет! Их не существует, иначе не было бы таких заросших и небритых людей, как тот, что стоит напротив.

– Но дело же не в парикмахерах. Просто люди сами ко мне не приходят.

– Так и я о том же: Бог существует. Просто люди не ищут Его и не приходят к Нему. Вот почему в мире так много боли и страданий.

Отец приходит, чтобы снять с нас бремя – тяжкий груз пустого и отрицательного. Он готов забрать его, но мы не отдаем. «Вам нравится страдать? – спрашивает Он. – Я пришел забрать ваши тревоги. Почему вы их не отдаете?» Самый тяжелый груз – это груз старых привычек, старой греховной природы.

Бог для того и спустился на Землю, чтобы спасти людей, вернуть им их изначальные качества, сделать счастливыми. Сила разрушить грехи есть только у Него. Это как связь лампочки с источником питания. Если связи нет, не будет и света. Бог – главный Источник «питания», поэтому связь нужна только с Ним. Нет связи – не будет силы. Не будет силы – грехи, ведущие к страданиям, не будут разрушаться.

Поэтому нам нужно с большой любовью постоянно вспоминать Отца. На самом деле это легко, ведь мы всегда помним того, кого любим.

Понять Бога – значит понять, каков Он, познать Его качества.

Бог – Истина, Любовь. Любовь делает нас по-настоящему свободными и независимыми. Любовь не отмеряет, не захватывает, не говорит: «Это только мое». Любовь универсальна и демократична.

Когда мы осознаем себя детьми Бога, Он дарует нам покой, любовь, силы, бесстрашие. Не прерывайте с Ним связь ни на миг!

ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ ЛЮБОВЬ



Кто из родителей не участвовал в битве за чистоту и порядок? Кто не пытался заставить своих детей регулярно мыть уши, причесываться и следить за обувью? Однако ежедневные битвы приносят лишь кратковременный результат. Но вот однажды вы замечаете, что ваш подросток уже несколько дней опрятен, волосы аккуратно уложены, а обувь блестит. Такие разительные перемены способны выдержать только выносливое родительское сердце! Так в чем же причина таких кардинальных изменений? Конечно же, он влюбился.

Любовь – это особое состояние, когда все твои мысли заняты объектом твоей любви. Тебе хочется знать, что ему/ей нравится, чтобы сделать приятное.

В Послании к ефесянам написано: «Испытывайте, что благоугодно Богу» (Еф. 5:10). А вот как звучит этот текст в других переводах: «Всегда старайтесь установить, что угодно Господу» (совр. пер.); «Шукайте пильно того, що Господеві подобається» (пер. Хоменко). Древнегреческое слово «докимадзо» означает «испытывать», «проверять», «исследовать», «познавать» или «в результате проверки что-либо одобрять, признавать годным».



Не должно ли это утверждение быть девизом каждого христианина? Если мы по-настоящему любим Бога, то постоянно будем задавать себе вопрос: «Как доставить наибольшую радость Господу, Которого я люблю всем сердцем?»

■ ПРИЯТНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

Некоторые люди могут сказать: «Но любовь к Богу подразумевает отказ от многих вещей!» Однако посмотрите на брачный союз. Он приносит радость, но также налагает множество ограничений. Например, муж уже не может ходить на свидания с другими женщинами, поскольку до конца жизни

связан со своей единственной любимой. А почему жена излучает радость, если это «узы» на всю жизнь? Неужели она не понимает, сколько простых обязанностей – стирка, уборка, глажка и т. д. – ложится на ее хрупкие плечи? Так почему же супруги счастливы? Ответ прост: они искренне любят друг друга, а любовь превращает кажущиеся ограничения в радость.

Молодой миссионер



Два миссионера путешествовали наджипе по Африке. Один из них был человеком пожилым, много повидавшим на своем веку, а другой, молодой, был новичком в миссионерской работе. Когда они остановились в джунглях, чтобы отдохнуть, их окружила группа вооруженных людей. Миссионерам приказали выйти из машины. Главарь банды спросил, что они здесь делают. «Мы – христианские миссионеры», – ответил пожилой человек. Бандиты потребовали, чтобы он отрекся от своей веры, иначе они убьют его. Миссионер, подняв руку к небу, начал объяснять, почему он не может отречься от веры. По команде главаря его повалили на землю и убили. После этого главарь и от молодого миссионера потребовал отречься от веры. Посмотрев на убитого друга, а потом на главаря банды, тот показал на свою куртку и сказал: «Я недавно купил эту куртку. Я дорого заплатил за нее. Будет неприятно испачкать ее». Затем, сняв куртку, он протянул ее главарю: «Вот, возьмите. Я уверен, что кому-то из ваших людей она подойдет». Пораженный искренностью, мужеством и добротой молодого человека, главарь приказал: «Оставьте его в покое. Невозможно бороться с такой любовью».

Скоро настанет день, когда будут испытаны наши вера и любовь ко Христу. Что мы выберем в то время? На Земле будут всего две категории людей. Об одних Иисус сказал: «Это те, которые следуют за Агнцем, куда бы Он ни пошел» (Откр. 14:4); о других: «...Кто отречется от Меня пред людьми, отрекусь от того и Я пред Отцом Моим Небесным» (Мф. 10:33). Любите ли вы Господа так, как молодой миссионер? Готовы ли стоять за истину, даже если небеса обрушатся? Желаете ли вы последовать за Иисусом сейчас?



ОТЧЕ, ПРОСТИ ИМ...

«Спаситель не произнес ни единой жалобы. Его лицо оставалось ясным и кротким, лишь крупные капли пота появились на лбу. И не нашлось милосердной руки, которая отерла бы этот холодный предсмертный пот, не было слышно слов сочувствия и преданности, которые могли бы поддержать и ободрить Его. В то время как воины делали свое страшное дело, Иисус молился за Своих врагов: «Отче! прости им, ибо не знают, что

делают». Он думал не о Собственных страданиях, а о грехе Своих гонителей и ужасном возмездии, которое постигнет их. Христос не проклял воинов, которые так бесчеловечно обращались с Ним. Он не призывал мести на голову священников и правителей, которые радовались, что добились своего. Христос проявил сострадание к их невежеству и грехам. И Он молился о прощении их, «ибо не знают, что делают».

Знай они, что истязают Того, Кто пришел спасти грешный род от вечной гибели, их охватил бы ужас и муки совести. Но невежество не снимало с них вины – ведь их долг в том и состоял, чтобы познать и принять Иисуса как своего Спасителя. Некоторые из них впоследствии осознают свой грех, покаются и обратятся. Некоторые не покаются, и молитва Иисуса о них не исполнится. Но несмотря ни на что Божий план должен был вскоре осуществиться. Иисус завоевывал право быть Ходатаем за людей перед лицом Отца.

Эта молитва Христа за Своих врагов охватывала весь мир. Она относилась к каждому грешнику, в какое бы время он ни жил – от начала мира до конца времен. На всех лежит вина за распятие Сына Божьего. Всем безвозмездно предлагается прощение. Каждый может примириться с Богом и наследовать жизнь вечную» (Э. Уайт. Желание веков, с. 744, 745).

«Иисус никогда не утаивал ни единого слова истины, но высказывал ее всегда с любовью. В общении с людьми Иисус проявлял величайшую тактичность и внимательность. Он никогда не был груб, суров без нужды, никогда не причинял ненужной боли легко ранимой душе и не порицал человеческих слабостей. Он говорил истину, но говорил ее всегда с любовью» (Э. Уайт. Путь ко Христу, с. 12).



Ложь



Окончив служение, священнослужитель объявил:

— В следующий раз я буду проповедовать на тему лжи. Чтобы вам было легче понять, о чем пойдет речь, прочитайте перед этим дома 17-ю главу Евангелия от Марка.

Настало утро...

Перед началом проповеди служитель обратился к прихожанам:

— Прошу тех, кто прочитал 17-ю главу, поднять руки.

Многие из присутствующих подняли руки.

— Вот именно с вами я и хотел поговорить о лжи, — сказал он. — В Евангелии от Марка нет 17-й главы.

Лучше умереть у родника

Как-то геолог возвращался из путешествия по пустыне в свой лагерь, но попал в песчаную бурю, сбился с пути и начал блуждать в песках. Вода, хотя он ее и берег, закончилась, и силы его иссякали.

Мужчина забрался на бархан и увидел крохотный оазис: родничок, скудную траву и невысокий кустарник. Геолог прожил там несколько дней, питаясь последней оставшейся у него лепешкой. Уходить от воды он боялся, так как не был уверен, хватит ли у него сил добраться до лагеря или же в случае неудачи вернуться назад к роднику. Немного подумав, он сделал окончательный выбор: «Лучше умереть у родника, чем блуждать по пескам».

Этого решения геолог собрался держаться до конца. И когда этот человек уже терял надежду на спасение, погонщики проходящего мимо каравана заметили его и спасли.

Бог приглашает каждого: «Жаждающие! идите все к водам... Для чего вам отвеивать серебро за то, что не хлеб и трудовое свое за то, что не насыщает? Послушайте Меня внимательно, и вкушайте благо, и душа ваша да насладится...» (Ис. 55:1, 2).



СЕМЬ ХРИСТИАНСКИХ УКРАШЕНИЙ



или нарядность в одежде, но сокровенный сердца человек в нетленной красоте кроткого и молчаливого духа, что драгоценно пред Богом. Так некогда и святые жены, уповавшие на Бога, украшали себя, повинаясь своим мужьям» (1 Пет. 3:3-5). Значимость этой заповеди вследствие влияния феминизма почти исчезла. Следует отметить: в том, что женщины сегодня защищаются, виновата многовековая деспотичность мужчин, однако это не ведет к отмене Божьей заповеди о добровольном подчинении жены. Это украшение женщины! Роль главы семьи и лидера принадлежит мужчине. В противном случае, становясь главой, женщина перенимает и жесткие мужские черты, лишаящие ее женственности и нежности.

6. Опыт седины. «Слава юношей — сила их, а украшение стариков — седина» (Притч. 20:29). Не все седые люди мудры, но седина чаще всего говорит о зрелости и опыте. Мужчины, не стыдитесь своего опыта и не скрывайте его!

7. Добрые христианские дела. «Не красть, но оказывать всю добрую верность, дабы они во всем были украшением учению Спасителя нашего Бога» (Тит 2:10). Слово, переведенное как «украшение», на др.-греч. звучит как «космэо», что означает «приводить в порядок», «устраивать», «убирать», «поправлять», «украшать». Вот что является для христианина настоящей косметикой — верность во всем Божьему Слову, что поможет нам стать украшением учению Христа.

Игорь Корещук

1. Сам Бог. «Ибо Ты украшение силы их, и благоволением Твоим возвышается рог наш» (Пс. 88:18). «В тот день Господь Саваоф будет великолепным венцом и славною диадемою для остатка народа Своего» (Ис. 28:5; ср. Ис. 60:19). Что может лучше украсить нашу духовную биографию, чем осознание того, Кто таков Бог и что Он нас называет Своими детьми?

2. Характер Божий в нас. «И будешь венцом славы (др.-евр. тифара — «украшение») в руке Господа и царскою диадемою на длани Бога твоего» (Ис. 62:3). Нет лучшего украшения для христианина, чем Творец, живущий в нем и преображающий его внутреннее естество. «Ибо, как пояс близко лежит к чреслам человека, так Я приблизил к Себе весь дом Израилев и весь дом Иудин, говорит Господь, чтобы они были Моим народом и Моею славою, хвалою и украшением...» (Иер. 13:11). Богоподобный кроткий характер — это настоящая, не меркнущая с годами красота и для женщин. «Милотивность обманчива и красота суетна; но жена, боящаяся Господа, достойна хвалы» (Притч. 31:30). К этому в Новом Завете апостол Павел добавляет: «Чтобы также и жены, в приличном одеянии, со стыдливостью и целомудрием, украшали себя не плетением волос, не золотом, не жемчугом, не многоценною одеждою, но добрыми делами,

как прилично женам, посвящающим себя благочестию» (1 Тим. 2:9, 10). Действительно, что может более украсить душу христианина, чем «Христос в вас, упование славы» (Кол. 1:27)?

3. Свобода. «Жен народа Моего вы изгоняете из приятных домов их; у детей их вы навсегда отнимаете украшение Мое» (Мих. 2:9). В других переводах сказано «славу», «красоту». Согласно контексту главы, скорее всего, речь идет о лишении свободы. Самое ценное, что Бог дал разумному человеку при творении, — это свобода выбора. И нет ничего более пагубного и разрушительного, чем отнять это право у человека, даже если ему силой навязывают благо.

4. Послушание родителям. «Слушай, сын мой, наставление отца твоего, и не отвергай завета матери твоей, потому что это — прекрасный венок для головы твоей и украшение для шеи твоей» (Притч. 1:8, 9). Для сына и дочери нет более изысканного украшения, чем внимать тем, кто их искренне любит и чей опыт несравнимо богаче их собственного. В своей книге мудрости Соломон утверждает: «Венец стариков — сыновья сыновей, и слава (снова др.-евр. тифара — «украшение») детей — родители их» (Притч. 17:6).

5. Повиновение жен мужьям. «Да будет украшением вашим не внешнее плетение волос, не золотые уборы

«ПАСТОР, Я БОЛЬШЕ НЕ БУДУ ХОДИТЬ В ЦЕРКОВЬ!»

Как-то юноша пришел к священнослужителю и сказал: «Пастор, я больше не буду ходить в Церковь!»

Пастор спросил: «Почему ты так решил?»

Юноша ответил: «Я видел, как одна сестра достаточно резко и грубо говорила с другой. Почти вся молодежь смотрит в свои телефоны во время проповеди. И это лишь несколько моментов, которые я заметил!»



Пастор сказал: «Хорошо, но прежде чем ты уйдешь, окажи мне одну услугу: возьми полный стакан воды и трижды обойди весь церковный зал, не пролив ни единой капли на пол. А потом уходи, если ты так решил!»

Юноша подумал, что это слишком легко, и трижды обошел зал, как и попросил пастор. Когда он закончил, то сказал священнослужителю, что справился.

Пастор спросил: «Когда шел, слышал ли ты, как сестра плохо отзывалась о другой сестре?»

Юноша ответил: «Нет».

«Ты видел, как кто-то смотрел в свой телефон?»

«Нет».

«А знаешь почему?»

«Нет».

«Ты был сосредоточен на стакане и боялся пролить воду. То же самое происходит и в нашей жизни. Когда наше внимание сосредоточено на Иисусе Христе, у нас нет времени на то, чтобы замечать ошибки других!»

ВТОРАЯ ЗАПОВЕДЬ

Продолжение



Ревность, присущая Богу, имеет все значения: 1) в Своей ревности о спасении грешников Бог отдал Своего Сына на смерть, «дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин. 3:16); 2) Бог – ревнитель, как Тот, Кто сочетался со Своей церковью (Иер. 3:14). Если вся церковь в целом или человек как личность не соблюдает Божьих Заповедей, а делает идолов, поклоняется кумирам, служит всяким изображениям, Господь ревнует! Потому что человек поклоняется не Богу, служит не Ему, а мертвому куску металла, или дерева, или полотна! (Ис. 44). Между Богом и человеком не может быть ничего и никого как посредника или объекта поклонения! Исключительное право быть Посредником между Богом и человеком принадлежит только Христу. Ни ангел, ни человек, каким бы святым и удобным Богу он ни был, посредником быть не может (Иез. 14:14-20; Откр. 19:10). Но как понять смысл заповеди о том, что Бог наказывает людей, наказывает детей за вину родителей?! Очень часто эти слова заповеди вызывают смущение и недоумение. Ведь люди поразному понимают отношение Бога к человеческим поступкам. Одни считают, что Бог добрый, милостивый, Господь есть любовь, Он спасает всех, кто призывает Его Имя, прощает, так как все люди на Земле грешные. Они и себя включают в это общее число грешников. Но когда сознательно делают что-то нехорошее, они как бы между прочим говорят: «Да я и не такой уж большой грешник, как другие. Никого не убил, не украл. А остальное – мелочи... Что же тут поделаешь? Выживать как-то надо, пусть Бог простит!» Так люди вменяют Богу в обязанность соглашаться с их плохими действиями, милостиво их прощать и не обращать внимания на их «мелкие» проступки. Так в сознании людей происходит искусственное деление грехов на большие и маленькие.

Другие люди, наоборот, считают, что Бог мстит тем, кто делает зло, наказывая их, их детей, внуков, правнуков и даже праправнуков! Во дни Христа так учили фарисеи: кого Бог любит, к тем и благосклонен, тем дает успех в делах и богатство, а кого не любит, тех лишает защиты и наказывает их и их детей. Так считали друзья Иова (8:2-14) и даже ученики Христа (Ин. 9:1-3). Такое мнение в христианском мире существует и сегодня: если ты богат и физически здоров, значит Бог тебя любит и благословляет, а бедные и больные в пренебрежении и у людей, и у Бога. Даже пословица такая есть: «На кого Бог, на того и люди!»

В своем понимании отношения Бога ко греху люди разделили главное качество Господа: милость отделили от истины, где милость – это благодать, а истина – это Закон Божий (Пс. 118:142). Божий характер, в котором соединены милость и истина, описан в книге Исход 34:5-7, где подтвержден принцип второй заповеди Божьего Закона.

В чем же выражается смысл слов: «Наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода, ненавидящих Меня»? Божий принцип, действовавший и в ветхозаветные, и в новозаветные времена, таков: «Сын не понесет вины отца, и отец не понесет вины сына» (Иез. 18:20). Беззаконие отца или матери не будет препятствием для спасения сына или дочери. Каждый предстанет перед Божиим судом – и отец с матерью, и сыновья, и дочери. Каждый даст Богу отчет за свои дела (Еккл. 11:9; 12:13, 14; Рим. 14:12; 2 Кор. 5:10). Но в нынешней жизни дети пожинают последствия порочной жизни своих родителей. Напомним: во все законы природы, которые известны науке, Творцом заложено благополучие при их соблюдении и пагубные последствия за их нарушение. Тот же принцип заложен и в каждую заповедь Закона Божьего – Десятисловие. Известный ученый, хирург Николай Амосов в одной из своих публикаций писал: «За нарушение законов природы, за вторжение в ее храм человечество расплачивается

своим здоровьем и жизнью». Да, действительно, мы это видим и ощущаем, как за вторжение в законы природы она отплачивает жителям планеты парниковым эффектом, выражающимся в глобальном потеплении климата, и мирным атомом (радиацией) в каждом доме. Мы видим и слышим, как за «свободную любовь», то есть за нарушение заповеди «Не прелюбодействуй», человечество расплачивается деградацией семьи, душевными страданиями, венерическими заболеваниями, сиротскими слезами и эпидемией СПИДа. Что сеем, то и пожинаем (Гал. 6:7). Слова заповеди «наказывающий детей за вину отцов» указывают на влияние поведения родителей на их потомков. Войны – это страшное безумие, от которого страдают и отцы, и дети. Каждое поколение людей, уходя от принципов Божьего Закона, умножало беззаконие. Так было перед потопом (Быт. 6:12), так было всегда и так есть сегодня (Мф. 24:37-39). Физическая и духовная деградация допотопного общества вызвала необходимость остановить беззаконие водами потопа. Наше поколение подходит к такой же отметке нравственного падения. Христос предупредил Свою церковь, что перед Его Пришествием беззаконие в мире будет умножаться, а это в свою очередь повлечет за собой охлаждение любви в семьях, обществе и Церкви (Мф. 24:12).



Если родители употребляют спиртные напитки, наркотики и никотин, ведут аморальный образ жизни, эти пагубные привычки разрушительны для потомства до третьего и четвертого родов. Тогда родители, видя своих больных детей, будут обвинять Бога, а дети за свои болезни будут обвинять и Бога, и родителей.

Ученые провели исследования на черепахах. Тем из них, у которых должно было появиться потомство, в пищу подмешивали алкоголь. Известно, что черепахи зарывают яйца в песок на берегу моря. Появившись на свет, маленькие черепашки сразу же по зову инстинкта ползут к воде, чтобы там продолжить свою жизнь, а вот от мамы-пьяницы новорожденные расплозились в разные стороны. Итак, алкоголь сделал свое черное дело: систему ориентации маленького существа уничтожил еще в утробе матери!

Мы, матери и отцы, должны помнить: вторая заповедь Божьего Закона непосредственно обращается к родителям, напоминая, что все наши поступки, добрые или злые, отразятся на характере и здоровье наших детей, внуков, правнуков и даже праправнуков. Разум родителей, омраченный поклонением кумирам, идолам, изображениям, а также астрологией и другими бесчисленными языческими обрядами и понятиями, не в состоянии правильно оценивать свои поступки, потому что «разум верный у всех, исполняющих заповеди Его» (Пс. 110:10). Моральный уровень такого человека (отца и матери) будет снижаться, и он, того не разумея, своими же руками будет отталкивать от своей семьи руку Божьих благословений! И последствия такого поведения отца или матери отразятся на их потомках до третьего и четвертого родов.

Вторая заповедь Божьего Закона имеет еще одну грань отношений с Богом, о которой люди даже не подозревают, хотя повседневно сталкиваются с ней. Потеряв страх Божий, проявляющийся в глубоком уважении, благоговении перед Господом и послушании Его Заповедям, люди утратили чувство ответственности перед Творцом не только за свою жизнь и жизнь ближнего, но и чувство ответственности за сохранение природы, среди которой живут. Это под влиянием «князя мира сего» (Еф. 2:2, 3), который нашу планету сделал пустыней (Ис. 14:17), люди уничтожают леса, осушают болота, отравляют воздух и воду, создавая все новые и новые средства массового уничтожения себе подобных! Человечество сознательно рубит ветку дерева жизни, на которой сидит, и остановиться не может!

Многих прогрессивных людей тревожит мысль: что мы оставим своим потомкам – цветущую планету или пустыню? Духовность – экология души и экология окружающей среды – непосредственно зависят от отношений человека и человечества в целом с Источником жизни – Богом. Над этим стоит задуматься (Втор. 10: 12, 13).

Обратите внимание, как заканчивается вторая заповедь: «И творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои» (Исх. 20:6). Если за нарушение Божьих принципов наказания простираются только до третьего и четвертого родов, то благословения для исполняющих Заповеди Божьи простираются до тысячи родов! Бог дает нам выбор – или последствия непослушания, или благословения как следствие послушания (Втор. 30:19, 20). Господь любит нас, желает нам и нашим детям только добра еще здесь, на Земле, и дарует вечную жизнь в Царстве Христа. Поэтому Он просит, советует, повелевает: избери жизнь, чтобы жил ты и твоё потомство, не делай, не поклоняйся и не служи никаким кумирам, идолам, изображениям!

Владимир Алексеенко

Герой Дезмонд



Во время Второй мировой войны Дезмонд Досс служил в армии санитаром. Ему было очень нелегко. Все проблемы, с которыми ему приходилось сталкиваться, возникали по двум причинам. Во-первых, Дезмонд, согласно четвертой заповеди Божьего Закона, соблюдал субботу. А во-вторых, из-за своих убеждений он отказывался брать в руки оружие. Дезмонд часто становился объектом насмешек из-за своей «странной» веры. Но со временем, несмотря на «странности», солдаты начали уважать его. В конце концов он расположил к себе всех своих сослуживцев. Часто они не передвигались на новое место, поскольку была суббота. Благодаря этому несколько раз им удалось избежать атак противника.

Наконец настал день, когда вера Дезмонда принесла свои плоды. Бойцы его роты, поднявшись на холм, оказались под шквальным огнем противника. Было много убитых и раненых и в другой роте.

Склон холма был очень крутым и скользким. Дезмонд видел, как его друзья падают от вражеских пуль. Он помолился и начал подниматься на холм. Забравшись наверх, Дезмонд схватил раненого бойца, потащил его к краю холма и с помощью веревки спустил вниз. Во время битвы он сам был ранен, но, несмотря на это, спас не одного или двух, а 75 раненых бойцов. Дезмонд стал героем. Он был награжден Медалью почета, двумя Бронзовыми звездами и тремя медалями «Пурпурное сердце».

Поскольку Дезмонд твердо стоял за своего Бога, Господь был готов твердо стоять за него. А как насчет тебя, мой друг? Готов ли ты стать на сторону Бога перед лицом насмешек и преследований? Готов ли жить для Господа и сохранять Ему верность? Иисус сказал: *«Итак, всякого, кто исповедает Меня пред людьми, того исповедаю и Я пред Отцом Моим Небесным»* (Мф. 10:32). Стань на Его сторону прямо сейчас!

АУКЦИОН



Один богатый человек и его сын увлекались живописью. В их коллекции были лучшие картины знаменитых художников. Отец и сын вместе подолгу любовались этими великими произведениями искусства.

Но в стране началась война, и молодой человек пошел воевать. Он был очень храбрым и погиб в бою, спасая другого солдата. Когда отцу сообщили об этом, тот был вне себя от горя. Он тосковал по сыне в течение многих лет. Смерть единственного сына так потрясла его, что он потерял всякий интерес к жизни.

Однажды кто-то постучал к нему в дверь. Это был молодой человек. В руках он держал большую картину, завернутую в бумагу. Молодой человек сказал:

– Вы меня не знаете, но я тот солдат, ради которого ваш сын отдал свою жизнь. Он рассказывал о вас и о том, как вы любите картины из вашей коллекции. Он спас много людей, и меня в том числе. Когда ваш сын выносил меня из поля боя, пуля попала ему в сердце и он погиб на месте.

Молодой человек протянул отцу картину и сказал:

– Я знаю, что это почти ничего не стоит и я не великий художник, но я уверен: ваш сын хотел бы, чтобы вы получили эту картину.

Отец развернул картину. Это был портрет его сына, нарисованный молодым солдатом. Отец с удивлением отметил, насколько точно солдат изобразил черты лица его сына. Он поблагодарил молодого человека и спросил, сколько стоит портрет.

– О нет, сэр! Я никогда не смогу расплатиться за то, что ваш сын сделал для меня. Эта картина – подарок для вас.

Отец повесил картину среди великих произведений искусства. И каждый раз, когда кто-либо посещал его дом, он с гордостью показывал портрет своего сына. Несколько месяцев спустя этот богатый человек умер, и вскоре был объявлен аукцион, на котором продавали все картины из его коллекции.

В назначенный день на аукцион пришло много богатых и влиятельных людей. Все они надеялись приобрести полотно известного художника. Среди ценных экспонатов был выставлен и портрет сына. Аукционист стукнул молотком по трибуне:

– Начнем аукцион с картины «Сын». Кто первым предложит свою цену? Сколько вы дадите за эту картину?

Воцарилась тишина... Затем из глубины комнаты послышался голос:

– Мы хотим увидеть знаменитые картины Ван Гога, Пикассо!

Аукционист настаивал на своем:

– Кто желает приобрести картину

«Сын» за 200 долларов? За 100 долларов? За 90?..

Спустя некоторое время раздался голос:

– Я даю 10 долларов за эту картину.

Это предложение поступило от бедного старика-садовника, который прежде работал у владельца коллекции. Он предложил за портрет все свои деньги, какие имел.

– Итак, предложена цена – 10 долларов! Кто даст 20 долларов? – снова крикнул аукционист.

Никто не ответил. Тогда аукционист стукнул молотком и сказал:

– 10 долларов – раз! 10 долларов – два! Десять долларов – три! Картина продана за 10 долларов!

После этого один человек, сидевший в последнем ряду, воскликнул:

– Теперь выставляйте на торги ценные картины!

– Извините, дамы и господа, но аукцион окончен, – сказал аукционист, отложив молоток.

– А остальные картины? – с удивлением спросили люди.

– Мне очень жаль, – ответил аукционист, – но по завещанию прежнего владельца только картину «Сын» следовало продать с аукциона. И ее покупатель получает в наследство все остальное имущество этого человека, в том числе его уникальные картины. Человек, приобретший картину «Сын», получит все остальное.

Две тысячи лет назад Бог отдал Своего Сына на крестную смерть. Как и аукционист из нашей истории, Он спрашивает: «Кто примет Сына?» Как видим, принявший Сына получает все. Написано: *«Имеющий Сына Божия имеет жизнь»* (1 Ин. 5:12). *«Тот, Который Сына Своего не пощадил, но предал Его за всех нас, как с Ним не дарует нам и всего?»* (Рим. 8:32).

Возможно, твоя жизнь полна страданий. Твой путь может быть трудным. Христос также страдал от жестокости, безразличия, насмешек, а в конце претерпел мучительную смерть. Да, мой друг, Бог понимает боль твоего сердца. Только Он может успокоить тебя, послать утешение в горе. Бог способен решить твои проблемы. Доверься Ему! Он верен Своим обещаниям. Положись на Него. Бог любит тебя! Кто откликнется на приглашение Бога и придет к Нему? Отдашь ли ты Ему все свои переживания и боли? Примешь ли Божье обетование о лучшем мире?

КОРНИ ХЭЛЛОУИНА

В октябре во многих школах стало модным праздновать Хэллоуин. Но знают ли учителя и родители, что олицетворяет собой этот праздник? Знают ли мальчики и девочки, участвующие в праздновании, почему на Хэллоуин принято вырезать тыквенный фонарь?

Вполне возможно, что педагоги, устраивающие школьные мероприятия, не видят в этом празднике ничего плохого. Повсеместно Хэллоуин превратился в детскую игру, но для многих европейцев этот древний праздник является священным языческим торжеством в честь огня и смерти.

■ КЕЛЬТСКИЕ ОБРЯДЫ

Традициям Хэллоуина уже тысячи лет, они восходят к временам древних кельтов и их священников – друидов. Канун 31 октября знаменовал по кельтскому календарю начало нового года (месяц Самайн). Его празднование происходило зловещей и ужасной ночью, когда огромные костры разжигались в

честь Самана – арийского повелителя смерти, изображаемого в виде старухи с косой, – и злых духов.

По преданию, в эту ночь на свой главный шабаш слетались все ведьмы. Но и другие, более мрачные существа наполняли мир: гоблины, маги, демоны и вампиры бродили среди тьмы. Кельты верили, что в эту ночь восстают духи предков. Дрожа от приносимого с собой холода, они ищут тепла и пищи в тех домах, где им приходилось бывать ранее.

■ ТЫКВЕННЫЙ ФОНАРЬ

Хэллоуина не бывает без тыквы! В древние времена именно тыквы использовали для того, чтобы принести в дом угли из священного костра, на котором совершались жертвоприношения богу смерти. Тыквы украшали вырезанными на них ликами мертвецов. Даже простое украшение дома подобной тыквой с «веселым» лицом является участием в этом языческом празднике.

Помимо сатанистов, Хэллоуин избрали своим главным праздником и те, кто в наши дни сознательно предаст себя на служение злу, – колдуны, ведьмы, различные «реставраторы» древних языческих культов. Ночь Хэллоуина для них – время одного из четырех основных шабашей.

Традиции этого праздника, который многие воспринимают как безобидное веселье, на самом деле – древние обряды служения мертвым, приношения жертв духам, напрямую связанным с сатаной.

Некоторые поступки нельзя совершать даже в шутку. Например, играть в террористов, захвативших заложников... Также и игра в Хэллоуин с обязательным жертвоприношением демонам – духовное предательство Бога, Который сотворил нас и умер за нас на кресте, искупив Своей смертью наши грехи, *«дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную»* (Ин. 3:16).

Вспомните, почему детям запрещено играть со спичками – можно

устроить пожар, с электричеством – потому что может ударить током, с ножом – чтобы ненароком не порезаться. Так же играть в демонов – смертельно опасно для души!

Подготовила Людмила Яблочкина



ТВ-программа на НОЯБРЬ (04.11 – 10.11)*

HOPE.UA



ВОСКРЕСЕНЬЕ 4 НОЯБРЯ

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 ПроФіTime
13:30 ЛоМастер
13:40 The Efir
14:10 Помолитесь за меня
15:00 В гостях у Добрячка (сурдо)
15:20 Біблія продовжує говорити (сурдо)
16:00 € проблема
16:30 Так чи Інакше
17:50 Сложных текстов нет
18:10 Філософський камінь
18:30 ...є Любов
19:00 Диагноз: здоровье
19:30 Інша сторона
20:30 Рожеві окуляри
21:00 Вісті Надії: тиждень
21:40 Людина. Храм. Спасіння
22:10 Удивительные факты
23:00 Реформація.500

ПОНЕДІЛОК 5 НОЯБРЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 2Я – одне життя
09:00 Ранок Надії
10:00 Реформація.500
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 текстов нет
18:00 Диванчик
18:15 Філософський камінь
18:30 Мозаїка батьківства
19:00 В контексті
20:00 Інша сторона
20:50 Пригоди Марка
21:00 Познаем истину
22:00 Дорогами християнства
22:40 Філософський камінь
23:00 Так чи Інакше

ВІВТОРОК 6 НОЯБРЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 Познаем истину
09:00 Ранок Надії
10:00 Дорогами християнства
10:30 Рожеві окуляри
11:00 Ранок Надії
12:00 В контексті
12:50 Диванчик
13:15 Філософський камінь
13:30 € проблема
14:00 ПроФіTime
14:20 Інша сторона
15:00 2Я – одне життя (сурдо)
16:00 Вісті Надії: тиждень
16:40 Так чи Інакше
17:40 В контексті
18:40 Так промовляє Біблія
19:10 Рожеві окуляри
19:30 Помолитесь за меня (Прямий ефір)
20:30 € проблема
21:00 2Я – одне життя
22:00 ...є Любов
22:30 Біблія продовжує говорити
23:00 Помолитесь за меня

СЕРЕДА 7 НОЯБРЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 Так чи Інакше
09:00 Ранок Надії
10:00 Помолитесь за меня
11:00 Ранок Надії
12:00 Біблія продовжує говорити

12:30 ДЖЕМ
13:30 Так промовляє Біблія
14:00 ЧП+
14:10 2Я – одне життя
15:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ (сурдо)
16:30 Помолитесь за меня
17:30 € проблема
18:00 В контексті
19:00 Так чи Інакше
20:00 Рожеві окуляри
20:20 Біблія продовжує говорити
20:50 КоМарко
21:00 The Efir (Прем'єра)
21:30 Дорогами християнства
22:00 ДЖЕМ
23:00 Богослужіння

ЧЕТВЕР 8 НОЯБРЯ

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)
15:50 The Efir
16:20 Філософський камінь
16:40 Вісті Надії: тиждень
17:20 Так промовляє Біблія
18:00 Познаем истину
18:50 Інша сторона
19:30 ПроФіTime
20:00 Людина. Храм. Спасіння
20:30 € проблема
21:10 Так промовляє Біблія
22:00 Так чи Інакше
23:00 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ

П'ЯТНИЦЯ 9 НОЯБРЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 В контексті

09:00 Ранок Надії
10:00 Так чи Інакше
11:00 Ранок Надії
12:00 Біблія продовжує говорити
12:30 МЕДРЕФОРМА: РЕАЛІЇ
14:00 В гостях у Добрячка
14:20 2Я – одне життя
15:10 Познаем истину (сурдо)
16:00 ДЖЕМ
17:00 В контексті
18:00 The Efir
18:40 Інша сторона
19:30 Суботній вечір
20:20 Мессия: объективные доказательства
20:50 КоМарко
21:00 Сложных текстов нет
21:20 2Я – одне життя
22:10 Познаем истину
23:00 Суботній вечір

СУБОТА 10 НОЯБРЯ

07:00 2Я – одне життя
08:00 В контексті
09:00 Музична скринька
10:00 Познаем истину
11:00 Мессия: объективные доказательства
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
17:50 Біблія свідчить
18:00 Так промовляє Біблія
18:40 Біблія продовжує говорити
19:20 Дорогами християнства
19:50 Вісті Надії: тиждень
20:30 Філософський камінь
21:00 € проблема
21:30 Інша сторона
22:20 Мессия: объективные доказательства
22:50 ...є Любов
23:20 The Efir

НАДІЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

НА СПУТНИКЕ
ASTRA 4A

В КАБ. СЕТЯХ
ВАШЕГО ГОРОДА

SMART TV
LG, PHILIPS, SAMSUNG

НА МОБ. ПРИЛОЖ.
IOS, ANDROID

0 800 30 20 20
Бесплатно по Украине

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

contact@hope.ua
a/c 36, Київ - 71,
04071 Україна

contact-hope

Изучайте Библию
вместе с нами online на сайте
bible.ua

**Научно-исторический
цикл программ
с Александром Болотниковым**

Духовно-просветительская программа*

Почти четыре тысячи лет избранный народ ожидает Мессию – Того, Кто совершит спасение человечества. Кто же Тот, о Ком пользователя пророчества в древних свитках? Ответ на этот вопрос вы узнаете в данном цикле телепередач.

Три цикла передач:
В поисках истинного Мессии
Наука. Библейские исследования
Крахи 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

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

ФИЗИОЛОГИЯ ДОВЕРИЯ



Доверие – необходимый элемент в дружбе, браке, бизнесе и успешной жизни. Как мы приобретаем доверие к тому или иному человеку, высказыванию, факту? Сегодня это тема нашего размышления.

✓ ОКСИТОЦИН И ДОВЕРИЕ

Доверие формируется в нашем разуме, и огромную роль при этом играет гормон окситоцин. Мы привыкли говорить об этом гормоне в контексте беременности, родов и кормления, но в отношении формирования доверия его роль признана не так давно.

Если ввести окситоцин в носовые ходы человека и попросить у него денег, то он отдаст их добровольно даже незнакомцу. В контрольной группе людей, которые не были подвергнуты воздействию окситоцина, такое происходило крайне редко.

Дружелюбные, общительные люди имеют более высокий уровень окситоцина по сравнению с замкнутыми и страдающими шизофренией, у которых отмечается дефицит этого гормона.

В семье, в которой царят близкие, доверительные отношения между супругами, как у мужа, так и у жены отмечаются более высокие показатели окситоцина в крови. Напротив, в семьях, где наблюдается отчуждение и охлаждение в отношениях, у обоих супругов отмечены низкие показатели окситоцина.

✓ АНАТОМИЯ «ОКСИТОЦИНОВОЙ» СИСТЕМЫ ДОВЕРИЯ

Высшие центры мозга передают импульс в гипоталамус, который в свою очередь посылает сигнал в шишковидную железу, где и высвобождается окситоцин. Отсюда этот гормон попадает в кровь и разносится по всему организму.

✓ ВОЗДЕЙСТВИЕ ОКСИТОЦИНА

Что происходит в организме, когда на него воздействует окситоцин? Уровень доверия возрастает, улучшается социальная память. Преданность, привязанность, взаимопонимание между людьми также возрастают. Связь между матерью и младенцем становится теснее. Под воздействием этого гормона у кормящей матери увеличивается выработка молока и формируется материнский тип поведения. На отца окситоцин также оказывает влияние.

В экспериментах на лабораторных животных было отмечено, что и у самок, и у самцов-родителей повышение уровня окситоцина приводит к тому, что они тщательнее занимаются воспитанием своих детенышей и лучше заботятся о них. Но когда самцу папе вводили препарат, блокирующий работу окситоцина, он начинал полностью игнорировать свои родительские обязанности и даже мог съесть детенышей.

Окситоцин ослабляет страх, тревожность, снижает стрессовые реакции организма, стирает память о негативном опыте и переживаниях.

В результате генетических исследований выяснилось, что способность выделять большее количество окситоцина может передаваться от одного поколения, переживающего позитивный опыт доверительных отношений, к последующему.

✓ УРОВЕНЬ ОКСИТОЦИНА У ДЕТЕЙ

Как известно, окситоцин способствует выработке грудного молока, а также побуждает мать заботиться о своем младенце. Чем дольше мать кормит ребенка грудью, тем более продолжительное время у нее и малыша поддерживается высокий уровень окситоцина. Этот факт очень важен для формирования характера ребенка. Исследования показали, что моральное угнетение ребенка и пренебрежение приводят к резкому снижению выработки окситоцина на протяжении всей жизни. При обследовании воспитанников детских домов в России и Румынии специалисты отмечали низкий уровень окситоцина в их крови даже после того, как их усыновляли любящие и заботливые семьи.

У детей отмечается значительное повышение уровня окситоцина всего лишь после 30 минут общения с мамой. У сирот такой эффект не наблюдается. Сниженная выработка окситоцина стойко закрепляется и остается практически на всю жизнь, что приводит к негативным последствиям в формировании отношений с людьми.



Теоретическое признание факта очень поверхностно. Такая вера, как правило, временна и неэффективна. Другое дело, когда человек имеет твердую веру в истину, которая порождает доверие и приводит к гармоничному развитию личности, правильному формированию характера и поведения. Приведу пример из Библии. Иов доверял Богу, несмотря на обстоятельства, свои чувства и переживания, и Господь оправдал его доверие. Доверие Иова к Богу не менялось под влиянием окружающей обстановки.

Современный человек также нуждается в том, чтобы кому-либо или чему-либо доверять, ищет нечто более стабильное, чем заявления с высоких трибун об изменчивости экономической обстановки.

Мы знаем, что Библия является основанием всех принципов, истины, которая может вдохновить и провести через все обстоятельства жизни. Тот, Кто решил умереть вместо нас, достоин нашего полного доверия во всех ситуациях. Неудивительно, что доверие Божественной силе оказывает значительное влияние на наше здоровье.

Доверие – это источник, бьющий из сердца, переполненного верой. И эта истинная вера становится дыханием всего нашего существа.

✓ КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ДОВЕРИЯ

Конечно, тот, кто хочет, чтобы ему доверяли, должен быть честным, верным и искренне заинтересованным в нашем благополучии – все это помогает нам ему доверять. Все это должно быть опробовано нами, испытано и проверено. Мы можем достичь этого, проводя совместно время и переживая вместе опыты. Конечно, мы должны проверять и себя, прежде чем сможем построить твердое основание для доверительных отношений с кем-либо. Социальное доверие включает позитивную оценку намерений и характера человека.

Подобным образом формируется и наше доверие к Богу. Это происходит путем проверки Его обещаний и испытания Его верности в руководстве нашей жизнью. Псалмопевец подчеркивает важность такого подхода в отношениях с Богом: «Вкусите (то есть попробуйте, испытайте. – Прим. пер.), и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповает на Него!» (Пс. 33:9).

Вера является неотъемлемой частью формирования доверия. Это основа доверия. Согласно Посланию к римлянам 10:17, «вера от слышания, а слышание от слова Божия». Это гораздо больше, чем принятое необдуманно импульсивное решение. Когда вера испытывается в трудностях и подтверждается опытом, она может перерасти в незыблемое, безоговорочное доверие. И такое доверие станет благословением для всех окружающих.

✓ ДОВЕРИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Мы с вами уже говорили о том, что окситоцин способствует ослаблению стресса и страха. Импульсы от центров коры головного мозга, ответственных за доверие, уменьшают или полностью устраняют производство тревожных импульсов из нижележащих центров головного мозга. Это приводит к ослаблению страха, тревоги, стресса и увеличению способности организма справляться с проблемами. Польза для здоровья от этого эффекта просто неоценима, поскольку страх, тревога и стресс возбуждают симпатическую нервную систему, заставляя ее негативно воздействовать на сердце, и автономную нервную систему, что ведет к нарушению функций внутренних органов.

Неизменное доверие Богу способствует формированию целостной, преуспевающей, гармоничной личности. Жизнь человека становится более радостной и легкой. Доверие Божественной силе является настоящим лекарством от стресса и помогает человеку жить полноценной жизнью. Мы вам искренне рекомендуем испробовать это лекарство.

Бернелл И. Болдвин,
нейрофизиолог

РАСПРОДАЖА

«Постмодернизм смотрит на потребителей как на иррациональных, непоследовательных, противоречивых и, возможно, аморальных, но уж точно не моральных индивидуалистов» (М. Томас).



Ужителя большого города есть масса способов провести выходные вместе с семьей. Можно отправиться в музей, прогуляться по городу, посетить достопримечательности. А можно... пойти в магазин. Конечно, не в продуктовый ларек в соседнем дворе. Я имею в виду супермаркеты и гипермаркеты – огромные торговые комплексы. Кроме магазина, там есть кинотеатр, куда можно пойти после похода за покупками, детская площадка, где можно оставить ребенка, кафе, аттракционы, игровые автоматы, компьютерные залы, боулинг... Вместе с практикой такого времяпрепровождения к нам пришло с Запада и его название – шопинг.

Многие психологи считают походы по магазинам отличным средством против депрессии, а звезды в интервью признаются, что покупка новой блузки в магазине столь же эффективна, как поход к психоаналитику. Но некоторые психиатры уже бьют тревогу, потому что шопинг, по их словам, может вызвать зависимость вроде наркотической, причем зависимость эта не менее серьезная, чем употребление героина или алкоголя, и так же безжалостно разрушает личность. Так что пришло время писать на рекламных проспектах: «Минздрав предупреждает: шопинг опасен для вашего здоровья!»

Шопинг и высокое экономическое развитие тесно связаны. Не секрет, что рост производства ведет к избытку товаров. Их надо продавать, чтобы производить другие товары и тем самым способствовать еще большему росту, который в свою очередь приводит к приему на работу новых сотрудников и увеличению доходов работающих. У людей появляются лишние деньги, которые они склонны накапливать. Но деньги в банках растут экономики не способствуют. Чтобы она росла, деньги надо

тратить. Поэтому армия профессионалов работает над тем, чтобы вы не только израсходовали свои сбережения, но еще и взяли кредит. «Вы ходите пешком? Личное авто – вот то, что вам нужно. У вас уже есть машина? Но мы сделали новую, еще лучше! Оформление кредита за 15 минут и без справки о доходах. Спешите, предложение действительно до конца ноября».

Среди этих людей есть психологи и социологи, которые, используя научные наблюдения, разрабатывают эффективные способы продажи. Например, вы никогда не задумывались, почему стеллажи с леденцами, обувным кремом и батарейками находятся возле касс? Приближаясь к выходу, покупатель думает, что уже все купил. Но, стоя в очереди в кассу (особенно с ребенком), он импульсивно покупает шоколадку либо конфеты.

ПРИЧИНЫ СОВЕРШЕНИЯ ПОКУПОК, ИЛИ ЛОВУШКИ ДЛЯ НАИВНЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Итак, давайте рассмотрим основные типы поведения покупателей и как этим пользуются хитроумные продавцы.

- **Целеустремленное.** Вы точно знаете, что вам нужно. Вы собираете информацию о качестве, цене и, наконец, покупаете. Сегодня по такому сценарию совершается менее 20 % покупок. Покупателей этого типа в магазинах не любят. Они всегда интересуются товаром, ищут скидки и покупают только там, где дешевле.

- **Традиционное.** Людям нравится делать покупки в одних и тех же местах. А если у них еще есть накопительные скидки, то тем более. Им и в голову не приходит, что где-то цены могут быть ниже. Продавцы, зная об этом, пытаются привязать их еще больше, предлагая дисконтные накопительные карты и купоны на скидки.

- **Спорадическое** (единичное, проявляющееся от случая к случаю). В преддверии праздников люди покупают подарки и разную праздничную атрибутику. Это золотые дни для продавцов! Обороты растут. Покупатели сметаю с полок горы таких бесполезных вещей, как петарды, свечи, сувениры...

- **Иррациональное.** Давно подмечено, что цена 99 гривен привлекательнее, чем 100. А то, что скидки для некоторых важнее, чем цена, вообще ни для кого не секрет.

- **Ориентированное на основные нужды.** В этом случае об экономике речь не идет. Сколько бы ни стоили хлеб, молоко и лекарства, их будут покупать.

Сегодня рекламисты работают над тем, чтобы перевести рекламируемые товары в раздел «жизненно необходимых». Например, бутилированная вода. Судя по рекламе, здоровье и долголетие без нее просто невозможно, а пить простую воду так же вредно, как работать на урановом руднике. Даже удивительно после этого видеть на улицах 80-летних стариков. Наверное, они где-то у ледников жили... Или реклама йогуртов, которые живее всех живых и поэтому невероятно полезны. И как это мы обходились без них лет десять-пятнадцать назад?

- **Ценностно-ориентированное.** Люди часто покупают вещи для формирования имиджа. Престижная машина, модный костюм, дорогие часы... Покупка товаров в дорогих магазинах... Все понимают, что в бутике вещь может стоить в десять раз больше реальной цены, но для определенных людей купить такую вещь в обычном магазине означает потерять уважение к себе.

- **Паническое.** «Только сегодня!», «Только до 31 декабря»... В нашей стране это наиболее действенный метод рекламы, потому что наши соотечественники еще помнят времена дефицита и боятся не успеть. Кроме того, поскольку у постсоветского человека есть подсознательный рефлекс на очереди, самая лучшая реклама для товара – это очередь за ним. А вывеска «Не больше двух в одни руки!» действует вообще безотказно.

Зная все это, завлечь вас в магазин и заставить потратить деньги – просто дело техники.

СОВЕТЫ ПО УСПЕШНОМУ ШОПИНГУ

Так как же не попадаться на удочку ловких продавцов? Вот несколько советов, которые позволят вам стать рациональным покупателем.

- **Покупайте не то, что хочется, а то, что необходимо.** Не слушайте сладкого воркования рекламы. После покупки новых часов счастья и успеха у вас не прибавится, а денег точно станет меньше.

- **Составьте семейный бюджет и ориентируйтесь на него, принимая решение о покупке.** Семейный бюджет – это планирование расходов. Чтобы рассчитать семейный бюджет, нужно оценить доходы и расходы и составить приблизительно такую таблицу:

- Расходы на еду – 23 %
- Оплата коммунальных услуг и квартплаты – 12 %
- Расходы на одежду – 20 %
- Досуг – 10 %
- Непредвиденные расходы – 10 %

Перед составлением бюджета желательно записать свои расходы за месяц – это поможет вам приблизительно определить процент на каждую статью. Получив зарплату, поделите ее в соответствии с бюджетом и разложите по конвертам. В дальнейшем решение о покупке

принимать очень легко. Если в конверте «бытовая техника» у вас есть необходимая сумма для покупки нового пылесоса, то смело покупайте, а если нет, купите в следующем месяце.

- **Семь раз подумайте, прежде чем взять кредит.** Те, кто его предлагает, вовсе не горят желанием вам помочь. Они просто хотят продать товар и при этом взять с вас по возможности больше денег.

- **Будьте осторожны с распродажами.** Подумайте, прежде чем что-либо там покупать. То, на что снижена цена, вряд ли такая уж необходимая вещь.

- **Перед походом в продуктовый магазин напишите список того, что вам нужно,** рассчитайте сумму, которая вам понадобится, и не берите лишних денег. Это обезопасит вас от ненужных трат.

- **Не поддавайтесь панике** («берите сегодня, завтра разберут»). Часто акция «Только в последнюю декаду декабря» повторяется в марте, мае и июле.

- **Никогда не покупайте, не зная реальной цены.** Если вы увидели в магазине нужный вам товар, потрудитесь узнать его стоимость в других торговых точках. Иногда товар в магазине с 10 % скидкой стоит дороже, чем в соседнем без скидки.

- **Принимайте решение о покупке вместе со «второй половиной» или посоветуйтесь с друзьями.** Тут работает принцип «Одна голова – хорошо, а две – лучше».

- **Найдите всю доступную информацию о товаре.** В этом очень помогает Интернет. Иногда на форуме может промелькнуть сообщение о скрытых дефектах товара. Хотя доверять этой информации не всегда стоит, потому что сейчас нередко фирмы посылают своих представителей, которые под видом обычных пользователей занимаются скрытой рекламой или антирекламой.

- **Не скупитесь.** Помните: скупой платит дважды. Обращайте внимание на надежность фирмы, на срок гарантии. Если производитель гарантирует шесть месяцев безотказной работы, скорее всего, столько электроприбор и проработает.

И напоследок – совет, который был дан задолго до открытия первого супермаркета. «Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут; но собирайте себе сокровища на небе...» (Мф. 6:19-20).

Помните, что искать радости в блуждании по магазинам – занятие и дорогое, и непродуктивное. Если у вас есть лишние деньги, лучше помочь тому, кто в этом нуждается, и поверьте – вы испытаете гораздо больше удовлетворения. А выходные лучше всего посвятить общению с близкими и друзьями. Это, как известно, та роскошь, которую ни за какие деньги не купишь.

Борис Тарасенко



НЕОБЩИТЕЛЬНЫЙ СУПРУГ



● НЕ ПРОСТО «МУЖСКАЯ ПРОБЛЕМА»

Меня часто спрашивают на семинарах по семейным проблемам, является ли неразговорчивость чисто мужской особенностью. Действительно, большинство мужчин разговаривают меньше, чем женщины, но при этом нельзя утверждать, что необщительными супругами являются только мужья. С Уэйном я впервые познакомился в Сиэтле, городе вечных дождей. На нем была футболка с надписью: «Знаешь, когда в Сиэтле лето? Когда дожди теплее». Я посмеялся, глядя на футболку, но, когда выслушал его историю, мне стало не до смеха.

— Знаете, доктор Чепмен, мы женаты уже пять лет, и наш брак в целом можно назвать удачным. Единственная большая проблема — то, что Сюзанна все держит в себе, не делится со мной ни своими мыслями, ни своими чувствами, особенно плохими. Я думаю, это потому, что она выросла в семье, где ее мысли и чувства никого не интересовали. Если она делилась своими негативными эмоциями, ей читали лекции о том, почему она не должна себя так чувствовать. Если она высказывала свои мысли и они не совпадали с мыслями ее отца, ей недвусмысленно давали понять, что она не права. В результате в ней выработалась привычка держать все в себе.

Я пытался объяснить, что я не ее отец. Я всегда считал себя хорошим слушателем. Я не сержусь на нее, не кричу, даже пошел на курсы психологической помощи при церкви и теперь очень хотел бы помочь ей открыться. Но пока мне это не удается.



— Старые привычки изжить нелегко, — сказал я, — но, думаю, вы идете в правильном направлении. Вашей жене нужно поверить, что вы готовы выслушать ее, а не обличать.

Я спросил, была ли Сюзанна с ним на семинаре.

— Да, — ответил он. — Я очень рад, что она согласилась прийти.

— Я хотел бы повидаться с ней, если можно, в следующем перерыве, — сказал я.

● СТРАХ ВЫРАЗИТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА И МЫСЛИ

Познакомившись с Сюзанной, я изложил суть нашего разговора с Уэйном, на что она ответила:

— Доктор Чепмен, я сама очень хочу быть более открытой с Уэйном. Я действительно этого хочу и понимаю, как это важно для нас обоих. Но мне кажется, что, если я открою все свои негативные чувства и мысли, это наглядно покажет, какой я плохой человек. У меня не должно быть негативных чувств, как не должно быть негативных мыслей.

— А какими чувствами вам труднее всего поделиться? — спросил я.

— Во-первых, гневом. Мне так хотелось бы не впадать в гнев! Другое состояние — депрессия; я при этом становлюсь противной самой себе.

Я знаю, что Сюзанна принимала активное участие в жизни поместной церкви, — мне об этом рассказал Уэйн, — и я спросил ее:

— А знаете ли вы, что Иисус тоже испытывал гнев?

Сюзанна ошеломленно посмотрела на меня и спросила:

— Правда?!

— Да, гнев — это естественное человеческое чувство. И оно необязательно говорит о том, что мы плохие люди. Гнев возникает, когда мы убеждены, что с нами или с кем-нибудь другим поступают несправедливо. Он говорит о нашей решимости стоять за правду и справедливость. В гневе самом по себе нет ничего плохого. Библия говорит, что Бог каждый день гневается на нечестивых. Негативные эмоции лишний раз показывают, что мы — люди, и когда мы сталкиваемся в жизни с определенными ситуациями, то чувствуем себя грустными или подавленными. Важно только не допускать, чтобы негативные эмоции толкали нас к неправильному поведению. И важная часть процесса контроля своего поведения состоит в том, чтобы поделиться этими эмоциями с Уэйном или с кем-либо еще. Мы управляем негативными эмоциями, когда делимся ими с друзьями, которым можем доверять. Эмоции приходят и уходят. Говоря о них, мы их прогоняем.

Когда мы держим их в себе, то не даем им уйти.

Затем я предложил Сюзанне сделать то, что предлагал многим людям уже не один год.

— Если вам будет трудно сломать барьер молчания, попробуйте изложить свои мысли и чувства в письменном виде: часто бывает легче изложить их на бумаге, чем высказать вслух. Но по мере того как вы будете писать письма, а муж — их читать, выражая при этом свое понимание, утешение и поддержку, вы научитесь и высказываться. Такие письма могут стать большим шагом к тому, чтобы научиться открыто говорить о том, что у вас на сердце.

Сюзанна заверила меня, что обязательно попытается это сделать, поскольку понимает, как это важно для ее отношений с Уэйном.

Спустя полгода я получил от Уэйна письмо, в котором он благодарил меня за мои рекомендации Сюзанне. Она действительно начала с писем, практически сразу после того семинара, и теперь уже может устно делиться с ним своими мыслями и чувствами. Я написал Уэйну ответное письмо, в котором объяснил, что Сюзанна смогла сломать барьер молчания в том числе и потому, что он своими словами и действиями показал ей, как умеет ее слушать и понимать. Если бы он обличал ее или злился, она тут же прекратила бы с ним открытое общение.

● БОЯЗНЬ ОТВЕТНОЙ РЕАКЦИИ

Реальность состоит в том, что многие супруги уходят в глухое молчание, потому что боятся ответной реакции своих партнеров. Я хорошо помню одного мужчину, который рассказывал: «Она права. Я не разговариваю. Когда я прихожу домой, то смотрю телевизор или читаю газеты. А когда жена просит меня поговорить, я просто продолжаю смотреть телевизор или читать газеты. А все потому, что каждый раз, когда я делюсь с ней какой-нибудь мыслью или планом, она не оставляет от них камня на камне и спрашивает, почему бы не придумать что-нибудь получше. Если я комментирую какие-нибудь новости, она обязательно примет мои комментарии в штыки. Если я сообщаю ей, что произошло со мной в течение дня, и высказываю по этому поводу свое мнение, она тут же принимает сторону других людей. И так продолжается практически столько, сколько мы женаты. Вот я и решил, что будет спокойнее, если вообще не буду говорить. Я не могу переносить ее постоянного несогласия».

Поговорив с женой этого человека, — назовем его Луи, — я услышал другое мнение: ее супруг очень догматичен и упорен в своих взглядах, а в большинстве случаев его взгляды неверны. Она просто пытается помочь ему взглянуть на ситуацию с иной точки зрения и не понимает, почему всякий раз, когда с ним не соглашается, он тут же уходит в глухую оборону. Она воспринимает это как признак незрелости, о чем так и говорит ему. После этого Луи перестал с ней разговаривать, боясь, что его комментарии будут стимулировать нападки со стороны жены.

В ходе дальнейших разговоров с Луи я выяснил, что в детстве ему никогда не разрешали высказывать собственные мысли. Его родители придерживались взглядов вроде «детей нужно видеть, а не слышать». Всякий раз, когда сын в разговоре с домашними делился какой-нибудь мыслью, отец тут же ставил его на место.

Луи вырос очень начитанным человеком и считал себя прекрасно разбирающимся во всем, что происходит в мире. Он гордился своими познаниями. Таким путем Луи пытался утвердить самооценку, стремясь преодолеть неприятные последствия того, что воспринял от отца. Когда жена с ним не соглашалась, это больно било его по его самолюбию. Именно поэтому он занял оборонительную позицию и в конце концов совсем перестал разговаривать.

Потребовалось какое-то время, но в конечном счете мы поняли, что, если его жена будет выражать свои мысли не в виде комментариев, а в виде вопросов, Луи уже не будет воспринимать их так настороженно. Слова: «А как ты оцениваешь такую точку зрения?» ему

было воспринимать легче, чем просто ее высказывание по этому поводу. После тщательно продуманной консультации Луи осознал: если его жена выражает свое мнение по какому-то вопросу, это еще не означает, что она обязательно его обличает. Он стал постигать, что люди могут придерживаться разных мнений и при этом не враждовать. Более того, люди всегда выражают разные мнения и идеи. Когда мы даем им свободу не соглашаться с нами, мы тем самым предоставляем им свободу быть людьми. Луи снова готов был общаться, разговаривать, когда понял, что жена вовсе не настроена против него. Она просто хотела быть свободным человеком и выражать собственные мысли, даже если при этом они отличались от его мнения.

● ПОЗИТИВНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ: УДОВЛЕТВОРЯЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ СВОИХ СУПРУГОВ

Существует много причин, по которым некоторые супруги перестают общаться. Нежелание словесного общения уходит своими корнями в их внутренний мир. Часто именно неудовлетворенные потребности в семейных отношениях стимулируют в молчаливом супруге чувство возмущения, и своим молчанием он выражает его. Он или она как бы говорит: «Ты мне не нравишься, поэтому я буду относиться к тебе так, будто тебя нет».

Не хочу сказать, что молчаливый супруг осознанно вынашивает такие мысли; я говорю о внутренних эмоциональных причинах, по которым тот или иной супруг перестает разговаривать. Если мы можем раскрыть внутренние эмоции человека и факторы, придающие этим эмоциям силу, значит у нас больше шансов помочь молчаливому супругу сломать барьер молчания.

Тот, кто хочет изменить ситуацию в семье к лучшему, должен задать себе вопрос: «Есть ли во мне или в супруге такие неудовлетворенные эмоциональные потребности, которые заставляют ее или его выражать недовольство мной?» Мы также должны помнить о пяти основных потребностях: потребность в любви, свободе, значимости, отдыхе и мире с Богом. Таким образом, каждый из нас может спросить себя:

• Чувствует ли супруг (супруга) мою беззаветную любовь, или моя любовь носит условный характер: «Я буду тебя любить, если...»?

• Сделал ли я что-то, чтобы посягнуть на свободу своего супруга (своей супруги)? Считает ли он (она), что я пытаюсь контролировать его (ее) жизнь?

• Помешали мои слова или дела его (ее) усилиям обрести значимость? Считает ли он (она), что я выступаю против того, что он (она) считает значимым?

• Считает ли он (она) меня препятствием на пути удовлетворения его (ее) потребности в отдыхе и покое?

• Находится ли мой супруг (супруга) в поисках духовного смысла жизни? Считает ли он (она), что я мешаю его (ее) поискам мира с Богом?

Любой из этих вопросов может стать ключом к разгадке причин молчания вашего супруга или вашей супруги. И тогда задача состоит в том, чтобы помочь ему или ей удовлетворить свои потребности и в то же время способствовать укреплению его или ее собственной целостности.

● ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЧЕРТ ОБЩЕНИЯ

Еще один позитивный подход состоит в том, чтобы спросить себя: мешают ли супругу (супруге) разговаривать со мной мои особенности общения? Причиной молчания супругов могут стать негативные особенности нашего общения. Выход состоит в том, чтобы изменить эти особенности.

Вот вопросы, которые вы можете задать себе, чтобы определить, носит ли ваше общение с супругом (супругой) негативный характер.

• Часто ли я обращаюсь к людям со своими жалобами?

• Слушаю ли я супруга (супругу), когда он (она) говорит, или тут же перебиваю его (ее) и с ходу высказываю свое мнение?

ГРУША: ПОЛЕЗНЫЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА



В Древнем Китае груша была символом долговечности, так как грушевые деревья очень долго живут. Плоды грушевого дерева – одно из полезнейших лакомств. Они богаты биоактивными веществами. Плоды груши содержат сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), витамины А, В, В₂, Е, Р, РР, С, каротин, фолиевую кислоту, катехины, азотистые вещества, пектины, минеральные соли железа, марганца, йода, кобальта, меди, калия, молибдена, кальция, а также дубильные вещества и клетчатку.

Так как в груше фруктозы больше, чем глюкозы (как известно, фруктоза не требует для своего усвоения в организме инсулина), этот фрукт полезен при нарушении функции поджелудочной железы. Поэтому свежие и сушеные груши, а также напитки из них включают в диеты при ожирении и сахарном диабете.

Основная ценность груши – в содержании питательных волокон (2,3 г/100 г). Содержание витамина С в ней невысоко. По содержанию фолиевой кислоты груша превосходит даже черную смородину.

И народная, и официальная медицина рекомендуют использовать грушу в огромном количестве случаев. Однако плоды груши надо употреблять правильно: не есть их на пустой желудок и не запивать водой. Также их не стоит заедать мясом и лакомиться ими раньше, чем через полчаса после окончания трапезы. Не забывайте, что лечебными свойствами обладают только вызревшие, ароматные, сочные, нежные по консистенции плоды.

Груша способствует выведению из организма тяжелых металлов и токсинов. В плодах груши содержатся уникальные эфирные масла, биологически активные вещества, которые способны повышать защитные силы организма, противостоять инфекционным заболеваниям, оказывать противовоспалительное действие и даже бороться с депрессией.

Грушевый сок необыкновенно полезен при лечении некоторых желудочно-кишечных заболеваний. Мякоть груши легче переносится организмом, чем мякоть яблок. Кислые и очень терпкие сорта груш укрепляют желудок и печень, возбуждают аппетит, но они труднее усваиваются организмом. При заболеваниях печени, холецистите, гастрите две съеденные утром груши избавят вас от боли и изжоги, устранят дискомфорт в кишечнике.

Отвары, компоты из сушеной груши богаты танинами, обладающими вяжущим эффектом, что полезно при расстройствах кишечника. Свежие груши содержат достаточно грубые пищевые волокна, что усиливает кишечную перистальтику, поэтому при расстройствах их есть не стоит. А вот при запорах груши из компота нужно съедать обязательно.

Много в груше макро- и микроэлементов: например, железа, необходимого для синтеза здоровых кровяных клеток. Поэтому рекомендуется употреблять груши при быстрой утомляемости, головокружении, учащенном сердцебиении, возникающих при усиленной физической нагрузке, а также

при потере аппетита, при появлении трещин в углах рта, плохом заживлении тканей и даже при чувствительности к холоду – все это симптомы недостатка железа в организме.

После сорока лет врачи рекомендуют есть больше груш. Дважды в неделю очень полезно устраивать «грушевые» дни.

Считается, что варенье из груш и печеные плоды избавят от кашля. В древнеарабских трудах по медицине указано, что груши помогают лечить болезни легких. Грушевый сок и отвары плодов обладают антибактериальной активностью благодаря содержанию антибиотика арбутина. Их также употребляют как средство для укрепления стенок кровеносных сосудов.

В мякоти груши содержится много ионов калия, без достаточного количества которого нельзя представить себе нормальное функционирование сердца и мышц, ведь ионы калия отвечают в организме за регенерацию клеток. Поэтому несколько съеденных груш могут снять боль в натруженных мышцах. Груша очень полезна для сердца вообще и при нарушениях сердечного ритма в частности. К тому же при нехватке калия замедляется рост тканей, появляется нервность, бессонница, наблюдается учащенное сердцебиение из-за ослабления сердечной деятельности, повышается уровень холестерина в крови. При подобных симптомах «грушевое» лечение может сослужить хорошую службу. Кстати, чем лучше и сильнее аромат груши, тем больше польза, особенно для сердца.

Если вы хотите похудеть, не забывайте, что груши обладают очень низкой энергетической ценностью. Именно поэтому их рекомендуют в различных диетах.



• Говорю ли я о том, как, на мой взгляд, все должно быть, вместо того чтобы жаловаться на то, как все есть на самом деле?

• Позволяю ли я собеседнику побыть наедине, когда ему это нужно, или же навязываю ему разговор даже в те минуты, когда он хочет уединиться?

• Помогаю ли я людям понять, что мне можно доверять, или же разглашаю другим то, что мне доверили по секрету?

• Делюсь ли я своими нуждами и желаниями в виде просьб или в виде требований?

• Позволяю ли я супругу (супруге) выражать то мнение, которое отличается от моего, или я тут же его (ее) осаживаю?

Если на первый вопрос или на вторую половину каждого из вопросов вы дадите положительный ответ, значит вам пора избавляться от негативных особенностей своего общения. Этот процесс может оказаться трудным, но именно так вы сможете заговорить молчаливому супругу или молчаливой супруге.

• УЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ

Если вы будете учиться искусству слушать и при этом испытывать искреннее желание понять своего супруга, вашей семье будет легче

установить атмосферу открытого общения. Существует много способов одним только слушанием дать своему партнеру понять: «Мне важно, что ты говоришь». Когда он (или она) говорит с вами, слушайте только его (или ее); устанавливайте контакт взглядом; выключите телевизор, отложите книгу или журнал – дайте понять собеседнику, что готовы его выслушать. Все эти действия говорят: «Твои слова для меня важны». Воспринимайте слова супруга или супруги как информацию, а не как мнение, которое вы должны изменить, что тоже способствует созданию атмосферы открытости. Это не означает, что вы должны соглашаться со всеми высказанными мыслями; это значит, что вы даете собеседнику свободу оставаться при своем мнении.

Для развития общения необходимо учиться контролировать свой гнев и слушать другого человека. Громкие и гневные взрывы всегда означают конец нормального диалога. Практикуйте «вдумчивое слушание», пересказывайте своими словами то, что сказал ваш собеседник. Фразы: «Так ты говоришь, что...» или «Правильно ли я поняла, что ты сказал...» помогают ему предельно ясно объяснить, что именно он хочет сказать. Иногда можете показать свое понимание словами: «Кажется, я понимаю... Я понимаю, о чем ты говоришь...

Да, неплохая мысль». Подобные фразы поощряют человека к ведению дальнейшего разговора. Все мы склонны делиться своими мыслями и чувствами в тех случаях, когда верим: нас искренне хотят услышать, интересуются тем, что



мы хотим сказать, и при этом не намерены нас резко обличать.

Принципы реальной жизни напоминают, что мы не можем изменить своих супругов, но способны повлиять на них. Тем, кто хочет изменить к лучшему отношения со своими неразговорчивыми супругами, будет полезно прослушать курс по искусству общения в поместной церкви или прочесть хорошую книгу по этой теме. Ваши слова, язык тела и жестов, ваше умение слушать могут оказать существенное позитивное или негативное влияние на свободу общения ваших супругов. Если ваши супруги в этом процессе присоединятся к вам, будет гораздо лучше. Но не ждите этого. Берите инициативу в свои руки, если необходимо, идите наперекор своим чувствам, но только делайте что-то конструктивное, чтобы понять, почему люди не общаются друг с другом. Очевидно, все ваши усилия, которые вы в этом направлении предпринимали в прошлом, не увенчались успехом. Настала пора предпринять новую попытку. Вы не можете заставить своих супругов заговорить, но можете создать такую атмосферу, которая открывает все двери для общения.



РАДИО, КОТОРОЕ ДАЕТ НАДЕЖДУ...

ГДЕ СЛУШАТЬ?

- ▶ В Интернете 24/7
radio.hope.ua
- ▶ Через приложения
для Android и iOS
- ▶ На SoundCloud
- ▶ В офлайн-режиме
через подкасты

Всегда на связи
0 800 30 20 20

radio.hope.ua



ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ

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
Марина Опияр

Дизайн и верстка
Артур Аптер

Ответственная за печать
Тамара Грицюк

Подписано в печать 11.10.2018 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, рекла-
ма 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:

«РАЙФФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ» в г. Киев

Свидетельство
о государственной регистрации
Серия KB №8176 от 03.12.2003



НАШ АДРЕС



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.)



Твой навигатор в мире творчества

КАЖДУЮ СРЕДУ В 21:00