



**ДОБРЫЕ ДЕЛА**

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

**R 500<sup>UA</sup>**  
РЕФОРМАЦІЇ

# ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ

№ 8 Август 2017

Ежемесячная христианская газета

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

**«Много замыслов в сердце человека,  
но состоится только определенное Господом»  
(Притч. 19:21).**



## ДОСТИГАЯ ЧЕЛОВЕКА



Самое великое Божье творение – это не падающие звезды или узкие каньоны, но Его неизменный план достижения человека. Его стремление к человеку так же удивительно, как смена времен года и вращение планет. Небо и Земля не знают большей любви, чем Божья любовь к нам. Господь доказал Свою верность.

Ной видел Его, когда рассеялись облака и появилась радуга. Авраам ощутил Его, когда родился обещанный сын. Иаков нашел Его, когда ухватился со словами: «Не отпущу Тебя, пока не благословишь меня» (Быт. 32:26). Иосиф почувствовал Его в тюрьме. Фараон услышал о Нем от Моисея.

«Отпусти Мой народ». Но фараон отказался. В результате он, как зритель в первом ряду, лицезрел святую преданность обещаниям. Вода превратилась в кровь. День стал ночью. Налетела саранча. Умерли дети. Красное море расступилось. Египетская армия утонула.

Послушайте эти редко читаемые, но глубоко проникновенные слова Моисея, обращенные к израильтянам.

*Раньше не случилось ничего подобного! Посмотрите назад, в прошлое, задолго до вашего рождения. Пройдите тот путь, когда Бог творил человека на Земле, и посмотрите на Вселенную, от края неба и до края. Ничего подобного не слышали раньше! Ни один народ не слышал, как Бог говорил из среды огня, и все остались живы. А вы слышали и до сих пор живы. Ни один бог не избирал себе свой народ перед лицом других народов. Но Господь, ваш Бог, сделал это еще в Египте, прямо у вас на глазах. Он делал это путем испытаний, знамений, чудес, войн, Своей силой и могуществом.*

Вот весть Моисея. Бог изменит мир, чтобы достичь человека. Он не устает и не изнемогает. Бог отказывается оставить нас в рабстве греха.

Макс Лукадо



## ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ АВГУСТ ЗАПОМНИЛСЯ



Лето приближается к концу. Это время года всегда летит очень быстро. В августе утро становится свежее и в воздухе едва уловимо пахнет осенью. Солнечный свет мягче и уже не щекошет так рано и так настойчиво по утрам, а цветы уже нужно переставить ближе к окнам. В садах появляются астры, георгины, гладиолусы в своем благородно-красном и лиловом величественном убранстве. Воздух пряный от тяжелых шапок пижмы по краям дорог, от утомленной солнцем травы. И обязательно нужно что-нибудь сделать, чтобы продлить лето, чтобы еще один его день запомнился надолго.

Итак, предлагаю вашему вниманию несколько вариантов:

- **Переночевать в палатке.** Забыть о проблемах лучше всего на природе. Даже тем, кто не может жить без городской суеты, стоит хотя бы на несколько дней поехать в лес с палаткой. Лучше всего выбрать место у реки или озера. Можно ловить рыбу, готовить еду на костре и петь песни под гитару. А чтобы насладиться всеми прелестями загородного отдыха в цивилизованной обстановке, можно отправиться в палаточный лагерь нового формата – глэм-кемпинг.

- **Исследовать соседний город.** В такой поездке можно найти много интересных мест и открыть для себя что-то новое.

- **Почитать в парке.** Выберите теплый ясный день, интересную

книгу, уединенную скамейку на расстоянии от детских площадок, аттракционов и колонок с музыкой – и наслаждайтесь.

- **Устроить с друзьями турнир по бадминтону, теннису, прыжкам на скакалке...**

- **Отправиться в лес собирать бруснику или клюкву.** Не стоит всегда покупать ягоды у бабушек, стоящих у метро или на рынках. Можно ведь отправиться в лес и насобирать ягод самому.

- **Пойти в летний кинотеатр.** Кинотеатр под открытым небом – еще одно развлечение, недоступное жителям средней полосы зимой и осенью. В августе продолжают работу кинотеатры на свежем воздухе, где можно смотреть фильмы, лежа на мягких пуфах, или укрыться пледами и любоваться звездным небом.

- **Пройти босиком по траве.** Когда вы в последний раз делали это? Вспомните эти непередаваемые ощущения. Лучше всего ходить босиком по траве где-нибудь за городом.

- **Совершить велопоголку по окрестностям.** Любителям велопогулок стоит воспользоваться возможностью кататься на велосипеде летом, пока дорожки и тропинки сухие и безопасные. Август – самое время освоить интересные веломаршруты, которые проходят по живописным местам.

- **Снять фильм «Мой август».** Запечатлеть самые яркие моменты

вашего августа можно и на камеру смартфона, а из отснятого материала затем смонтировать ролик, который будет приятно смотреть долгими зимними вечерами, чтобы на мгновение окунуться в лето. К тому же это хороший повод получить новые навыки, например, освоить программу для монтажа видеозаписей.

Когда лето приближается к концу, я томлю сливы в духовке, чтобы получилось ароматное бархатное повидло, а также стремлюсь успеть все из вышеперечисленного. А что делаете вы, чтобы сохранить уходящие летние дни?



## ОТРАЖЕНИЕ

Я взял альбом для эскизов, сел на велосипед и поехал в заповедник рядом с домом. День был ясным и слегка ветреным. Я стоял на берегу одного из озер, смотрел на водную зыбь и пытался придумать, как ее нарисовать.

Проблема была в том, что ее цвет постоянно менялся. Вот она небесно-голубая, а тут – уже грязно-коричневая. Все дело в отражении. Вода – как зеркало; она отражает голубое небо, когда угол правильный, но когда угол меняется с дуновением ветра, то видно только грязную воду. Оба цвета правдивы. Все зависит от вашего положения.

В какой-то степени мы все отражаем события, происходящие вокруг нас. Когда жизнь становится тяжелой, это проявляется в наших отношениях и поведении. Так же происходит и с другими. Когда кто-то

подавлен и ни на что не реагирует, возможно, что-то действительно не так и ему нужно больше понимания, чем мы готовы дать.

И когда я ловлю себя на том, что критикую других людей, возможно, слегка изменив положение, я увижу их в более благоприятном свете.

Э. Эскью





## "ОСТАВЬТЕ ЕГО В БОЛЬНИЦЕ..."

В больничном коридоре молодой человек нервно метался из одного угла в другой. Он уже совсем смял цветы, которые держал в руках. Волнение и напряжение росли. «Почему же так долго?» – думал он.

В таком месте Илья был впервые. Это не просто больница, а родильное отделение, и за этой дверью рождается его первенец. С Людой они поженились всего год назад. Работали малярами: делали ремонты у состоятельных людей. Труд тяжелый, но прибыльный, поэтому Люда работала даже беременной.

И вот вышел врач.  
– Наконец-то! Доктор, как моя жена?

– Поздравляю вас, папочка, у вас мальчик!

Илья не мог сдержать слез и эмоций, он хотел поскорее взять на руки сына.

Врач вернулся через некоторое время и сообщил, что Илья может увидеть свою жену.

Люда уже ждала мужа. Он подарил ей увядшие цветы. Обнявшись, они плакали, как дети, конечно, от счастья.  
– Почему же мне не приносят нашего сыночка? – волновалась Люда.

В палату зашел врач.

– Я хочу кое-что сказать вам. Пожалуйста, не волнуйтесь.

– Что-то с сыном? – забеспокоилась Люда.

– Это ваш первый ребенок?

– Да.

– Вы еще очень молоды... В будущем у вас будет еще не один ребенок, – врач пытался подбирать слова...

– Да, надемся! – улыбнулась Люда.

– К сожалению, ваш ребенок

родился больным. Мальчик не проживет и нескольких месяцев. Я бы вам советовал оставить его в больнице.

В сердцах родителей все оборвалось. Хлынули слезы отчаяния и горя.  
– Принесите мне моего ребенка! – кричала Люда.

– Прошу вас, подумайте несколько дней.

Врач оставил Илью и Люду наедине. Всего несколько слов вернули их жизнь с ног на голову. Лишь одна фраза превратила счастье в горе.

«Кого винить?», «Почему это произошло именно с нами?» – эти вопросы не давали покоя.

– Почему Бог так несправедлив к нам? Что мы сделали не так? – повторяла Люда. Илья пытался поддерживать жену, хоть и сам был в отчаянии. Он много молился, но не мог найти ответ на этот болезненный вопрос. Ведь они с детства ходят в церковь, активны в служении, честны в десятине... Что не так?

– Люда, нам нужно принять решение.

– Неужели здесь есть о чем думать? Возможно только одно решение: это наш ребенок! Как мы можем от него отказаться?

– Я не сомневался в этом. Господь позаботится о нас.

Однако врачи не отпускали семью домой, направили в областную больницу, а оттуда – в Киев. Никто не мог помочь.

Когда сыну исполнился год, их снова направили в хирургию в Киев. Однако ответ был таким же: слишком

слабое здоровье. Илья и Люда не переставали молиться за своего сына. Их отношения с Богом становились все крепче, ведь они понимали, что им больше не на кого положиться.

Время шло, вот сын уже празднует свое семилетие...

Однажды тетя Люды рассказала ей о том, что в Германии есть семья, занимающаяся благотворительностью: они приезжают в Киев, находят больных и малообеспеченных детей и приглашают их на оздоровительный отдых. Люда и Илья сразу же связались с этими людьми, и те согласились принять их сына.

После многочисленных обследований у лучших врачей было понятно: срочно нужны операции. Где взять деньги? Даже эта семья не может им помочь.

Снова Илья, Люда и их сын обращались с просьбами к Богу.

Через несколько дней они получили прекрасную новость: появились спонсоры, которые могли спасти жизнь мальчику.

Срочно сделали четыре операции. Постепенно здоровье улучшалось. Ежегодно Люда с сыном ездили в Германию на обследование. Врачи были довольны своей работой и здоровьем пациента. Все близкие и знакомые благодарили Бога за настоящее чудо.

Между тем мальчик окончил школу, а затем и педагогический университет. Позже познакомился с замечательной девушкой и женился. Сегодня у него уже есть свой здоровый сын.

Оксана Друзд

## БОГ ЕСТЬ

Перепутаны напрочь путеводные знаки,  
Как нарочно, дороги сошлись в тупиках.  
Ищет мира душа, натываясь на драки,  
Ищут света глаза и блуждают впотьмах.

Нет там линий прямых, а одни перекосы,  
Нет прохладной воды, только сера с огнем,  
И тогда посреди вот такого хаоса  
«Бога нет!» – скажет кто-нибудь в сердце своем.

А ведь где-нибудь там, за небесною высью,  
Или, может быть, рядом, всего в двух шагах,  
Обитает, от воли людской независим,  
Тот, Кто воду сумел заключить в облаках.

Тот, Кто небо соткал тоньше праздничной ткани,  
Разложил, как картинки, леса и луга,  
Океан сотворил и Своими руками  
Ни на чем нанизал ярких звезд жемчуга.

Я, помимо всего, рассказал бы о многом,  
Я бы тысячу фактов тебе показал!  
Ну зачем в своем сердце сказал ты: «Нет Бога»?  
Так легко, так бездумно, так просто сказал!

Ты, наверно, к Нему не стучался ни разу,  
Не искал ты Его и к Нему не взывал.  
И вот так второпях необдуманной фразой  
Путеводную к истине нить оборвал!

Разве можешь судить о конце и начале?  
Или точку опоры найти в пустоте?  
Обратись! Ведь за тех, кто Его отвергал,  
Иисус умирал на Голгофском кресте!

А потом Он воскрес, торжествуя над смертью,  
Чтобы мне и тебе обратиться и жить.  
Так что верьте хотите, хотите не верьте,  
Этой правды не сможет ничто изменить!

Есть Господь! Потому все ликует и дышит:  
От бездонных морей до утесов и скал.  
Жив Господь! И имеющий уши да слышит,  
Что безумец раскаялся в том, что сказал!

Перепутаны знаки вдоль дорог запыленных,  
И звучит для уставших благодатная весть.  
Там, где меньше безумцев, – там больше спасенных.  
Есть спасенье на свете! И Бог тоже есть!

Леонид Писарчук

## К СЫНУ



Ты всего лишь часть большой Вселенной –  
Той, что создал бесконечный Бог.  
Жизнь Он дал тебе, и неизменно  
Он спасал тебя как только мог.

Помнишь? Умирал ты! Не было надежды,  
Жизнь уж уходила от тебя,  
Но Господь был рядом, как и прежде,  
Мучаясь, страдая и любя.

Утешал тебя и согревал дыханьем,  
Он давал надежду, чтобы жить.  
Хоть ты и грешил, Его создание,  
Он же продолжал тебя любить.

Жизнь вернул тебе Он,  
Охраня каждую минуту на пути.  
Почему же ты живешь, не зная  
Божьей удивительной любви?

Так приди к Нему – Он простирает руки,  
На которых раны от гвоздей.  
За тебя Он претерпел все муки,  
Чтоб тебя избавить от скорбей.

Сюзанна Дорофеева



Благодарить – отрада из отрад,  
Когда за все прекрасные мгновенья  
Воздать душа стремится во сто крат  
И обретает вновь благословенья.

Когда в ней зреют лучшие слова,  
А может быть, в словах обыкновенных  
Творит шедевр из чувства голова  
В полете мыслей дивно-вдохновенных!

И скромное «спасибо» от души,  
Ценящей все, полученное ею,  
Раскрывают чьи-то вдруг карандаши,  
Да так, что описать я не сумею.

И что бы кто ни думал, ни сказал,  
Без благодарности жизнь просто будет серой.  
А с нею бытия украшен зал  
Любовью, дружбой, нежностью и верой!

Ольга Бокова



Делайте все лучшее, что вы можете,  
Всеми средствами, какими можете,  
Всеми способами, какими можете,  
Во всех возможных местах  
Всем возможным людям  
Так долго, как вы можете.

Джон Уэсли

## ОЛИМПИА ФУЛЬВИЯ МОРАТА



Реформационное движение быстро вышло за пределы Германии, распространяясь в других европейских странах – Нидерландах, Швейцарии, Великобритании. Нигде этот процесс не проходил безболезненно: испанская администрация ввела инквизицию в некогда либеральных Нидерландах, между кантонами Швейцарии начались Каппельские войны, католическое духовенство и гуманисты протестовали против введения англиканства Генрихом VIII. Однако мало в какой стране реформаторов преследовали так жестоко и бескомпромиссно, как в Италии, крупнейшем центре католицизма в Западной Европе. Поэтому от важной, если не отчаянной, выглядит попытка исповедовать и проповедовать Реформацию в Италии, осуществленная гуманисткой и реформатором Олимпией Фульвией Моратой. Женщина исключительной эрудиции, Олимпия не обращала внимания ни на гендерные, ни на религиозные ограничения, наложенные временем и местом, в которых она жила.

Олимпия Мората родилась приблизительно 26 октября 1526 года в семье итальянского гуманиста Фульвио Пеллегрини Морато и Лукреции Гоцци. Отец в то время служил при дворе феррарского герцога Альфонсо д'Эсте, занимаясь обучением его детей<sup>1</sup>.

Также внимательным Фульвио был и к образованию собственных детей, в частности, Олимпии, старшей дочери, одаренность которой проявилась уже в раннем возрасте. Усилия гуманиста очень скоро увенчались успехом: в 12 лет Олимпию свободно разговаривала и писала на греческом и латыни, читала произведения античных авторов, разбиралась в философии и истории<sup>2</sup>. Судя по ее поздним переводам Псалмов, девушка овладела основами древнееврейского языка. Таким образом, еще в детстве Олимпия благодаря своему отцу получила блестящее гуманистическое образование, доступное даже не каждому юноше, не говоря уже о женщинах.

Детство Олимпии проходило при феррарском дворе, за исключением почти семилетнего периода с 1532 по 1539 гг., когда ее отцу пришлось вместе с семьей уехать из Феррары. Причины внешней опалы гуманиста до сих пор не выяснены, однако свидетельства современников указывают на происхождение кого-то из придворных, вызванные профессиональными успехами Фульвио и его близостью к герцогу. Однако в 1539 году справедливость восторжествовала, и семья Морато возвратилась в Феррару. Тогда же новая герцогиня Феррарская – Рене Французская, дочь французского короля и известный реформатор – пригласила Олимпию стать компаньонкой для ее не менее образованной дочери Анны, которой в то время было около девяти лет<sup>3</sup>. Такое доверие к Олимпии свидетельствует, что слава о ее эрудиции дошла до новой хозяйки феррарского двора.

Олимпия Мората и Анна Феррарская вместе получали образование: братья Йоханн и Килиан Синапиусы, выходцы из Германии, обучали девушек латыни, греческому, переводу и риторике. В конце своего обучения Олимпия и сама читала публичные лекции придворным, объясняя «Парадоксы» Цицерона, а это произведение давали для изучения лишь наиболее успешным студентам<sup>4</sup>.

Олимпия могла воспользоваться не только возможностью получить элитарное образование, но и знакомиться и общаться со всеми интеллектуалами и художниками, приглашенными во двор образованной Рене. Там девушка начала общаться и с Челио Курионе, реформатором, который будет поддерживать Олимпию в переходе к евангельской вере и сохранит ее эпистолярное и литературное наследие для потомков. Курион, юрист по образованию, еще юношей ознакомился с произведениями Лютера и Меланхтона и мечтал посетить центр Реформации – Виттенберг. Однако не сложилось: он был арестован кардиналом Бонифачо Феррери. Но, даже будучи под арестом, Курион нашел способ проявить себя реформатором: в монастыре Сан-Беньино он заменил в реликварии мощи святых Агапита и Тибертиуса Библией и оставил следующую объяснительную записку: «Это настоящий Ковчег Завета, к которому вы должны обращаться за истиной; в нем содержатся правдивые реликвии святых»<sup>5</sup>.

Воспитание, образование, благоприятное окружение и естественная склонность Олимпии к обучению сыграли свою роль. На годы, проведенные при дворе (1539-1541), приходится первые произведения девушки – диалоги на греческом и латыни по образцу диалогов Платона, комментарии на произведения Гомера, а также защита Цицерона. Именно юношеские работы Олимпии были сохранены лучше всего благодаря заботе Куриона. Поздние произведения, написанные уже в Швайнфурте, были уничтожены во время осады города.

Когда девушке едва исполнилось 16, ей пришлось быть свидетелем противостояния между инквизицией и реформаторами при феррарском дворе: в основном оно протекало не в пользу последних. В 1543 году Папа Павел III посетил Феррару и отметил, что там царил дух религиозной свободы: Рене предоставляла убежище всем религиозным изгнанникам, в частности французским гугенотам. Как следствие, Папа в союзе с мужем Рене, герцогом Эрколе II д'Эсте, и орденом иезуитов инициировал расследование случаев «ереси». В 1545 году давление инквизиции претерпела и сама Рене. Поскольку она отказывалась отречься от своих реформационных убеждений, герцог Эрколе II посадил Рене под домашний арест, пока она не «покается».

Сама Олимпия в это беспокойное время была выслана из двора<sup>6</sup>. Она осталась

без друзей и покровителей. Однако на этом ее несчастья не закончились: тяжело заболел отец, которого она сильно любила. Фульвио умер в 1548 году, оставив дочери опеку над младшими сестрами и братом.

Мората оказалась в сложной ситуации: одна, с братом и сестрами на руках, сирота, не замужем, слишком образованная и умная как для женщины (по мнению ее современников), да еще и к тому же приверженка реформационной веры в городе, где свирепствовала инквизиция. Однако Бог благословил Олимпию. Она встретила молодого врача Андреаса Грюнтлера (1518-1555), за которого вышла замуж в конце 1549 или в 1550 году. Он не только легитимизировал ее положение (замужняя женщина могла чувствовать себя в обществе более уверенно), но и поощрял ее гуманистические и евангелические исследования. Их партнерский союз стал настоящим свидетельством протестантского понимания брака как особого призвания, где супруги служат друг другу и вместе углубляют свою веру и образованность.

Пока Андреас был в Германии, Олимпия не теряла времени: именно к этому периоду ее жизни относится один из двух уцелевших диалогов. В нем, разговаривая с Лавинией дела Ровере, Мората раскрывает пути своего интеллектуального развития, освоения языков, рассказывает о классических исследованиях и тщательном изучении Священного Писания, которое к тому времени она предпочитала всем гуманистическим занятиям.

Андреас Грюнтлер получил должность городского врача в своем родном городе Швайнфурте, который в 1541 году официально принял Реформацию. Олимпия была искренне рада переезду в протестантский город, хоть и в чужую страну. Она писала в письмах: «На самом деле я радуюсь всему, что со мной произошло, потому что если бы я еще немного осталась при том дворе, то со мной и с моим спасением было бы покончено. Пока там жила, я не была в состоянии ни посвятить себя чему-то высокому и Божественному, ни даже читать Ветхий или Новый Заветы»<sup>7</sup>.

В дом в Швайнфурте супруги добрались в конце 1550 года. Несмотря на все сложности тогдашних путешествий, Олимпия не оставляла библейских исследований. Как и другие библеисты, первой своей задачей она считала перевод источников. Во время путешествия она переводила Псалмы гекзаметром и сапфической строфой (виды стихосложения в античной метрике) с древнееврейского на греческий язык. Эта работа была высоко оценена современниками. Андреас же положил переведенные женой псалмы на музыку<sup>8</sup>.

Когда супруги наладили быт в Швайнфурте, Олимпия снова имела возможность не только писать письма старым друзьям, но и возобновить переписку с немецкими реформаторами. Среди ее адресатов были Флаций Иллирик, Меланхтон и Иоахим Камерарий. Тогда же Мората с помощью Иллирика начала переводить произведения Лютера на итальянский язык, чего уже давно ждали ее соотечественники.

Идиллическая жизнь Олимпии и Андреаса, полная взаимопонимания, студии и науки, закончилась в 1553 году. Виной тому стали политические игры и, как следствие, религиозные войны. Получив полномочия от императора, маркграф Альбрехт Бранденбургский оккупировал ряд протестантских городов, в том числе и Швайнфурт. Его бывший союзник Мориц Саксонский, объединившись с епископами Вюрцбурга и Бамберга, гражданами Нюрнберга и герцогом Брауншвейгским, начал 22 апреля 1552 года осаду оккупированного Альбрехтом Швайнфурта<sup>9</sup>.

Олимпия восприняла осаду как Божье наказание или, как она записала, результат «нашего пренебрежения Божьим Словом, ибо, как мы знаем, и Иерусалим был разрушен по той же причине»<sup>10</sup>. Осада была снята лишь 12 июня 1554 года. На этот раз супругам удалось уцелеть. При поддержке протестантской знати – Филиппа, графа Райнека, и Георга II и Эберхарда XIV, графов Ербахов, – они убежали в Гейдельберг<sup>11</sup>. Во время переезда Олимпия заболела чахоткой, от которой угасла за год.

В Гейдельберге Андреас получил должность младшего профессора медицины. Олимпия, несмотря на

прогрессирующую болезнь, не оставляла библейских исследований. Судя по письмам, ее внимание было приковано к недавно изданным комментариям швейцарского реформатора Жана Кальвина на Плач Иеремии и книгу Исаии<sup>12</sup>, которые она получила с помощью Куриона<sup>13</sup>. В то же время Олимпия частно преподавала студентам Гейдельбергского университета греческий язык<sup>14</sup>.

Болезнь, к сожалению, оставила ей совсем мало времени. Уже зная о своей скорой смерти, Олимпия в письме к своему давнему другу Куриону написала все свои поэмы, которые знала наизусть<sup>15</sup>, чтобы он сохранил их для современников и потомков.

Олимпия Мората умерла 26 октября 1555 года, немного не дожив до своего тридцатого дня рождения. Ее муж Андреас боль своей потери выразил в музыке, написанной для переведенного Олимпией псалма «Как лань желает к потокам» (Псалом 41). Он сам и брат Олимпии Эмилио ненадолго ее пережили. 22 декабря 1555 года они стали жертвами чумы, свирепствовавшей тогда в Гейдельберге. Всех троих похоронили вместе в гейдельбергской церкви св. Петра. Курион же оправдал возложенные на него надежды: в 1558 году он опубликовал все работы Олимпии Мораты, которые смог найти.

В своей жизни Олимпия Мората не раз рисковала: она стала ученой и преподавателем, несмотря на гендерные стереотипы, царившие в тогдашнем обществе, реформатором во времена гонений и инквизиции, преданной женой своему мужу, хоть судьба неоднократно лишала их всего, что они имели. Во всех сферах своей жизни она проявила себя верной и стойкой. «Ее талант и незаурядные достижения в знании нескольких языков, чистота ее жизни и благочестия возвысили ее над ее полом»<sup>16</sup> и запечатлели ее имя в истории европейской Реформации.

<sup>1</sup> Curchill L. J. Women Writing Latin: Early Modern Women Writing Latin. – London: Routledge, 2014. – P. 133.

<sup>2</sup> Stjerna K. Women of the Reformation. – London: John Wiley & Sons, 2011. – P. 199.

<sup>3</sup> Stevenson J. Women Latin Poets: Language, Gender, and Authority, from Antiquity to the Eighteenth Century. – Oxford: Oxford University Press, 2005. – P. 285-286.

<sup>4</sup> Jensen K. The Humanist Reform of Latin and Latin Teaching // Kraye. – 1996. – P. 73.

<sup>5</sup> Morata O. The Complete Writings of an Italian Heretic. – Chicago: University of Chicago Press, 2007. – P. 11.

<sup>6</sup> Bates L. The Duchess Renée and Her Court. – New York: American Tract Society, 1872. – P. 71.

<sup>7</sup> Письмо 19. См. в: Morata O. The Complete Writings of an Italian Heretic. – Chicago: University of Chicago Press, 2007. – P. 107-108.

<sup>8</sup> Письмо 51. См. в: Morata O. The Complete Writings of an Italian Heretic. – Chicago: University of Chicago Press, 2007. – P. 159.

<sup>9</sup> Parker H. Introduction // Morata O. The Complete Writings of an Italian Heretic. – Chicago: University of Chicago Press, 2007. – P. 28.

<sup>10</sup> Письмо 40. См. в: Morata O. The Complete Writings of an Italian Heretic. – Chicago: University of Chicago Press, 2007. – P. 137-138.

<sup>11</sup> Bollman A. Ein Platz für sich selbst: schreibende Frauen und ihre Lebenswelten (1450-1700). – Frankfurt am Main: Peter Lang, 2011. – P. 54-55.

<sup>12</sup> Письмо 46. См. в: Morata O. The Complete Writings of an Italian Heretic. – Chicago: University of Chicago Press, 2007. – P. 148-149.

<sup>13</sup> Письмо 52. См. в: Morata O. The Complete Writings of an Italian Heretic. – Chicago: University of Chicago Press, 2007. – P. 160.

<sup>14</sup> Письмо 64. См. в: Morata O. The Complete Writings of an Italian Heretic. – Chicago: University of Chicago Press, 2007. – P. 171.

<sup>15</sup> Письмо 71. См. в: Morata O. The Complete Writings of an Italian Heretic. – Chicago: University of Chicago Press, 2007. – P. 177.

<sup>16</sup> Bonnet J. Olympia Morata. – Presbyterian board of publication and Sabbath-school work, 1887. – P. 193.

**Стефания Ковбасюк,**  
кандидат исторических наук



# ПРОКРАСТИНАЦИЯ



Прокрастинация (англ. procrastination) – психологический термин, означающий склонность человека откладывать неприятные решения и дела на будущее.

Мы нередко откладываем важные дела на потом. Что-то сделаем завтра, остальное – не сегодня, одно перенесем на следующие выходные, иное отложим на лето...

Это явление откладывания жизни на потом стало настолько распространенным в нашем обществе, что для него нашли даже особое название – прокрастинация. И хотя распространяться это явление начало с 1970-х годов, мне кажется, что сейчас оно уже коснулось каждого жителя нашей планеты.

Иногда затягивание выполнения того или иного задания приводит к обкрадыванию собственной жизни и семьи. Не купив вовремя шапку, мы тратим много средств на лекарства; не утеплив вовремя окна, платим больше за отопление; не бросив курить, теряем и здоровье, и деньги. Это материальные вещи, которые можно посчитать, а сколько мы крадем сами у себя прекрасных эмоций, моментов и ощущений, откладывая что-то на потом. Не помирившись с родителями, мы носим в сердце обиду и злость, а это – прямой путь к болезням.

Прокрастинаторы – люди, склонные затягивать выполнение задач, перекладывать ответственность на других,

работать хаотично, без плана или только по вдохновению. Поэтому они неэффективные члены команды. Общество определяет procrastinators как тех, кто скорее мешает, чем помогает, хотя таким бывает каждый из нас.

Некоторые вещи, которые мы должны сделать, но не делаем, преследуют нас всю жизнь. Бог заботится о нас, даже если мы procrastinators, однако не обвиняйте Его в том, что несчастны и бедны, если откладываете на завтра то, что Он запланировал для вас на сегодня.

Если у вас появилось желание подарить что-то близкому, сделать что-то приятное, помолиться за кого-то – это точно Божье желание. Не откладывайте такие дела на потом.

Мне вспоминается история об Ионе, которому Бог сказал пойти в Ниневию и проповедовать, что она будет уничтожена. Мог быть разрушен целый город, потому что Иона не просто откладывал это задание, но решил бежать от него. Не пришлось ли ему после этого пережить большую бурю на море, окунуться в холодные воды и даже три дня находиться в чреве кита? Тогда он, наверное, пожалел, что стал таким неэффективным для Бога и для общества. Хорошо, что милосердный Господь позволил ему выполнить это задание позже, когда большая рыба извергла его на сушу. В результате Иона сделал то, от чего убегал. Ниневитяне услышали от него, что Бог хочет разрушить их город, и, не откладывая на завтра, покаяться в своих грехах. Господь помиловал город и не разрушил его.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Начать лечение следует с осознания проблемы. Признайтесь себе в том, что вы являетесь procrastinator. Пусть это слово вас не пугает, главное – осознать суть проблемы. Если вы будете считать, что вас это не касается, избавиться от проблемы будет сложно.

**Научитесь планировать.** Вы можете составлять список дел на день. В первую очередь нужно решать самые сложные и неотложные проблемы, потом – более простые. Также можно устанавливать и временные рамки. В таком случае вы будете стремиться укладываться в них.

**Научитесь расставлять приоритеты.** Старайтесь выполнять самые сложные дела в первой половине дня, когда энергии еще достаточно. Определите приоритетность заданий.

**Ставьте цели и стремитесь к их достижению.** Пусть сначала они будут незначительными. Затем постепенно ставьте все более сложные цели, чтобы развиваться и стремиться вперед.

**Если вы испытываете страх, выясните его причины и устранили их.**

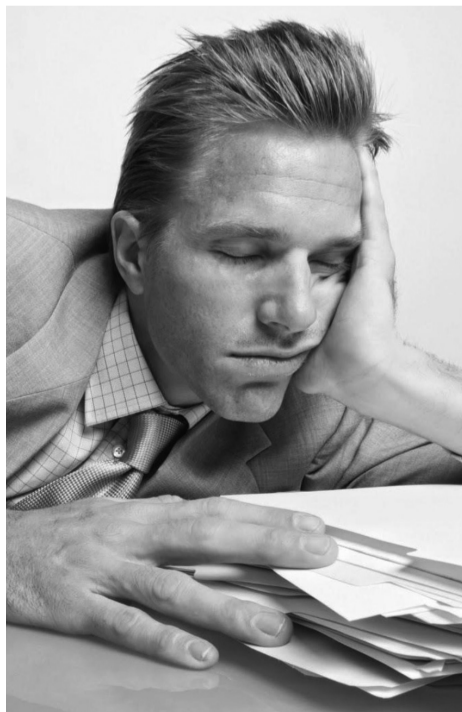
Например, если вы переживаете из-за риска неудачи, просто осознайте, что даже в случае неудачи жизнь не закончится.

**Отдыхайте.** Если вы переутомляетесь, то неудивительно, что не успеете закончить работу. На выходные не планируйте ничего: выспитесь, погуляйте, займитесь любимым делом.

**Не заходите без надобности в социальные сети при исполнении обязанностей.**

Люций Сенека сказал: «Пока мы откладываем жизнь, она проходит». Мы ждем какой-то особенной даты, особенного праздника, когда у нас будет настроение, когда придет особенное вдохновение. Потом этот день проходит, а настроение остается прежним. Мы снова ждем, когда будем по-настоящему жить. А можно начать жить по-настоящему уже сегодня. Важно, в чем мы видим свое счастье и радость. Если ваши родители еще живы, сегодня позвоните им или зайдите в гости, сегодня подарите что-то приятное или просто обнимите. Если ваш друг просил помочь ему, не откладывайте, выполните его просьбу. Если вы знаете хоть одного человека, кому хуже, чем вам, – сделайте что-то полезное для него немедленно, уже сегодня. Наше счастье часто зависит от выполнения маленьких дел, которые приносят радость близким. Итак, не откладывайте жизнь на потом!

Подготовила  
Вита Петров



## Чему учит нас аист?



«И аист под небом знает свои определенные времена... а народ Мой не знает определения Господня» (Иер. 8:7). Так пророк Иеремия говорит о народе, который оставил Бога и начал поклоняться чужим богам. Почему Иеремия, приводя неверным иудеям пример, указал на аиста? Израильтяне неоднократно видели аистов, особенно белых, поскольку эти птицы часто совершали перелеты через земли, которые упоминаются в Библии. Древние евреи считали эту большую длинноногую птицу преданной и доброжелательной. Такие слова уместны, потому что, в отличие от большинства птиц, самец и самка белого аиста остаются в паре всю жизнь. Эти птицы зимуют в теплых регионах, и большинство из них ежегодно возвращается к одному и тому же гнезду. О верности свидетельствуют и другие необычные особенности аистов. Например, и самка, и самец высиживают и выкармливают птенцов. Аисты – верные родители. В Германии один аист залетел в высоковольтные провода, и его убило током. Самка три дня сидела на яйцах и только один раз оставила гнездо на короткое время, чтобы найти пищу... В другой истории, когда убили самку, о малышах заботился отец.

Бесспорно, проявляя верность единственному на всю жизнь партнеру и нежно заботясь о птенцах, аист подтверждает свое название – преданный. Итак, для неверных и непокорных израильтян аисты были хорошим примером.

Верность – это черта, больше присущая Богу, но также и человеку. Что же значит быть верным? Академический словарь украинского языка так объясняет значение слова «верный»: тот, который заслуживает доверия, неуклонно придерживается чего-то, не изменяет, постоянный в своих взглядах и чувствах; преданный.

Мы понимаем, что в первую очередь это касается Бога, Иисуса Христа. Таким видел Его апостол Иоанн, который написал в Откровении: «И увидел я отверстое небо, и вот конь белый, и сидящий на нем называется Верный и Истинный» (19:11); Христос «свидетель верный и истинный» (3:14). Господь достоин нашего доверия, Он постоянен в Своих чувствах, Его Слово неизменно.

Библия так характеризует Божью верность: «Господь... Бог верный, Который хранит завет Свой и милость к любящим Его и сохраняющим заповеди Его до тысячи родов» (Втор. 7:9). «...Если мы неверны, Он пребывает верен, ибо Себя отречься не может» (2 Тим. 2:13).

Продолжение на с. 9

## Мне нравится быть Божьим почтальоном



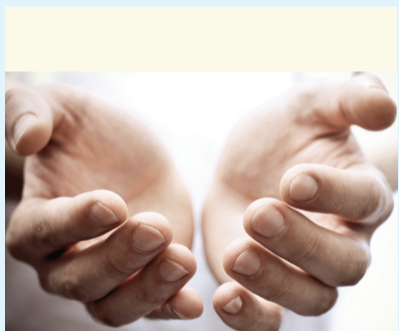
Мне нравится быть Божьим почтальоном, Тихонечко стучаться в сердца дверь С посланьем доброты в Него влюбленным – Читай и каждой нежной строчке верь! Читай на лепестках и на бутонах, И в аромате чувствуй между строк, И разгляди в прожилках утонченных: Он в Небе без тебя прожить не смог! И расцветали алые соцветья В шипах жестоких на Его челе, Чтоб подарить однажды строчки эти Тебе с любовью смог Он на Земле.

Ольга Бокова

## ЛЮБОВЬ НЕ БАЛУЕТ



## У Христа нет другого тела



У Христа нет другого тела, кроме вашего, нет других рук, других ног на Земле, кроме ваших.

Именно через ваши глаза Он смотрит на мир с состраданием.

Именно вашими ногами Он идет творить добро.

Именно вашими руками Он благословляет весь мир.

Вы – Его руки и Его ноги. Вы – Его глаза и Его тело.

У Христа нет другого тела на Земле, Кроме вашего.

Мать Тереза



Придя записывать ребенка на хореографию, в фойе дома культуры я услышала визг. Это кричала девочка лет пяти, нарядно одетая. Бабушка и родители упрасивали ее записаться на танцы, однако она устроила скандал со слезами. Родные пытались заинтересовать девочку шоколадным коктейлем, который они всегда покупали бы ей после занятий. Но это было бесполезно: все их уговоры заканчивались ее криком протеста.

Я наблюдаю подобные сцены в разных местах. Где-то вместо девчачьего крика слышен мальчишеский вопль, где-то все обходится беззвучно: ребенку достаточно «надуться», и родители, предвидя неизбежное, исполняют его требования. Но во всех этих случаях сторонние свидетели ставят один диагноз: «Избалованный...». Когда говорят о причинах, то чаще всего замечают: ребенок один в семье, ему вся любовь и внимание, поэтому и растет эгоистом.

В этих объяснениях меня всегда смущал один вопрос: почему много любви портит личность? Почему вообще любовь уродует? Ведь любовь – это главная наша ценность, это главная черта, характеризующая Бога. Неужели она способна порождать зло? Наверное, это не любовь. Зло есть отсутствие Бога и отсутствие любви. Значит, то, что приводит ко злу – в данном случае к избалованности, – это нелюбовь, нехватка любви, как бы нелепо это ни звучало. Настоящая любовь не может вести ко злу, поэтому только из-за недостатка

любви ребенок становится избалованным. Часто это излишняя забота взрослых о собственном спокойствии. Многие ведь так и говорят в конфликтных ситуациях: «Да пусть он смотрит этот мультфильм! Я просто слышать не могу, как он кричит!». Это душевная лень: разъяснять, занимать ребенка чем-то полезным. Позволить три часа смотреть телевизор, купить бесполезную безделушку проще, чем пытаться отвлечь ребенка, терпеть крик и общественное неодобрение, если конфликт случается вне дома.

На самом деле «сцены» – отнюдь не постоянный спутник отказа. Когда ребенок привыкает, что отказывают ему не так уж часто, а если отказывают, значит повод серьезный и неоспоримый, – тогда малыш видит, что нет смысла кричать и лить слезы, проще договориться. Ребенок, знающий, что крик – это не метод, поддается уговорам, соглашается на замену: например, слушать книжку вместо просмотра пятого мультфильма, печь с мамой пирог вместо употребления конфет и т. п. Важно не манипулировать ребенком и запрещать только действительно вредное, объясняя ему, почему именно это в данный момент бесполезно, тогда это будет проявлением любви и заботы.

Запрещать что-то просто потому, что маме не до ребенка, – это такая же нелюбовь, как и потакание, она также порождается чрезмерной заботой о себе. Требовать, чтобы ребенок молчал, пока мама разговаривает по телефону, не намного лучше, чем позволять ему делать все, только бы не надоедал. Ведь стоит где-нибудь в поликлинике затеять с детьми простую игру – и не придется ни потакать, позволяя бесчинствовать, ни ругать.

Часто родительские капитуляции, случающиеся от чрезмерной заботы о собственном спокойствии, сопровождаются попыткой взрослых переложить всю ответственность на ребенка. Понятно, что в таких случаях родители нашли бы в себе силы изменить ситуацию, но ведь и попустительством с телевизором, отказом от полезных занятий, позволением грубить – опасно для ребенка, и ответственность за пристрастие, например, к гаджетам, лежит вовсе не на нем!

Второй тип отношений, в которых не хватает родительской любви, – это отношение к ребенку как к глине, строительному материалу или как к красивой кукле, но не как к личности. Родители любят не самого ребенка, а свои планы о том, каким он должен быть. Пока он маленький, с ним забавляются, как с куклой. Женщина

часто готова тратить много времени в детских магазинах на выбор самых красивых платьев и игрушек, часами обрабатывать и выкладывать в интернет фотографии доченьки, плести ей затейливые косички, но не готова просто разговаривать с ребенком.

Еще чаще, чем родители, воспринимает детей как игрушку старшее поколение. Внука-куклу приятно трепать по щеке и угощать конфетой, а следить за дисциплиной неприятно, поэтому в перерывах между конфетами его можно посадить перед телевизором, а потом еще немного с удовольствием поиграть. Можно бесконечно идти у «куклы» на поводу, чтобы она не «сломалась» и не испортила настроение играющим своими капризами и упрямством. Пускай растет деформированным, зато мы мило проводим время – такая вот «любовь»...

И еще один явный недостаток любви к ребенку – это когда взрослый слишком озабочен тем, чтобы малыш сильнее любил его самого, сегодня и в будущем.

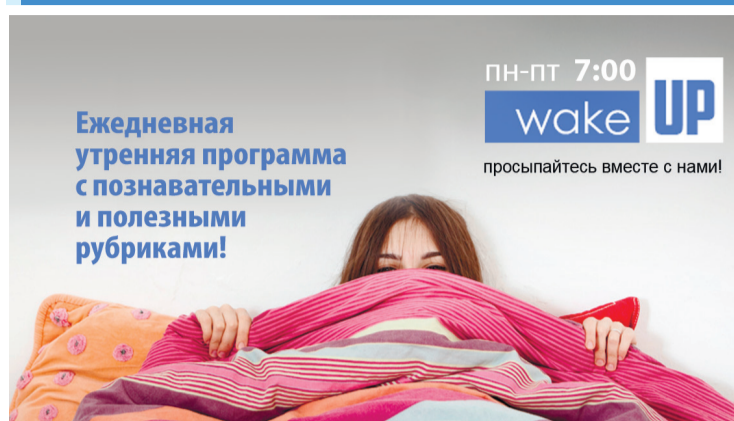
Духовное развитие чада происходит в жертву имиджу родителей, которые сознательно не хотят портить его запретами, отказами и наказаниями. Но взрослые, пытающиеся купить любовь ребенка баловством и попустительством, не подозревают, что формируют вовсе не любовь, а эгоистичное потребительство. Любовь не вырастет там, где ее не сеяли...

Елена Фетисова



Программа передач радио «Голос Надії»\*

RADIO.HOPE.UA



РАДИО, КОТОРОЕ ДАРИТ НАДЕЖДУ...

ВОСКРЕСЕНЬЕ		Частота (МГц), канал (ТВК)	
00:00, 03:00, 13:00, 17:00	Музыка надії	Тячев (Новоселица)	87,7
01:00, 16:00, 23:00	Страницы для души	Закарпатская обл.	
01:15, 16:15, 23:15	Модная книга	Володарка	101,2
01:40, 14:30, 21:00	Радіошкола Ерудит	Киевская обл.	
02:00	Таємниці Всесвіту	Новоархангельск	90,4
02:20, 06:20, 15:20	Абетка шлюбу	Кировоградская обл.	
02:25, 06:25, 15:25	Мозаїка батьківства	Устиновка	90,9
02:35, 12:30	Шлях до справжнього щастя	Кировоградская обл.	
04:00, 14:05, 21:20	Аудіокнига	Турка	89
04:20, 16:30, 23:40	Там, де поезія...	Львовская обл.	
04:25, 11:30	Голос надії	Ананьев	105,6
04:55, 09:00	Доверяю	Одесская обл.	
06:00	Таємниці Всесвіту	Сарата	70,7
06:45, 18:40, 21:45, 23:30	Новини «Вісті надії»	Одесская обл.	
07:00, 15:40	Суєта суєт	Зиньков	107,5
07:30, 16:40, 20:40	Камертон	Полтавская обл.	
08:00	Ранкове натхнення	Великий Бурлук	99,6
08:05	ДЖЕМ	Харковская обл.	
10:00, 20:00	Нешуточный разговор	Олевськ	70,97
11:00	Ранкове натхнення	Житомирская обл.	
12:00, 18:00	Імпульс	Звенигородка	103,2
15:00	Таємниці Всесвіту	Черкасская обл.	
19:00	У ритмі прекрасного	Черкасы	72,98
21:05	Вечірня дитяча історія від Добрячка		
22:00	У ритмі прекрасного		
ВТОРНИК		СУББОТА	
00:00, 03:00, 13:00, 18:00	Музыка надії	00:00, 03:00, 13:00, 17:00	Музыка надії
01:00, 12:15, 23:00	Под абажуром	01:00, 16:00, 23:00	Дорогами християнства
01:25, 16:30, 23:45	Реформація в особах	01:40, 14:30, 21:00	Радіошкола Ерудит
01:40, 14:30, 21:00	Радіошкола Ерудит	02:00, 06:00, 15:00	Давайте жити дружно
02:00, 06:00, 15:00	Готуймо з любов'ю	02:20, 06:20, 15:20	Шпаргалка для батьків
02:10, 06:10, 15:10	Давайте жити дружно	02:25, 06:25, 15:25	Мозаїка батьківства
02:30, 12:35, 23:20	Там, де поезія...	04:00	Аудіокнига
04:00, 14:05, 21:20	Аудіокнига	04:55, 08:00	Доверяю
04:20, 23:30	Шлях до справжнього щастя	06:45, 18:40, 21:45, 23:30	Новини «Вісті надії»
04:40, 14:40	П'ять хвилин для вічності	07:00	Wake Up
04:55	Доверяю		прямой эфир
06:35	Ранкове натхнення	11:00	Ранкове натхнення
06:45, 11:55, 12:55, 14:00	Новини «Вісті надії»	11:10, 15:35	Life Style
07:00	Wake Up	12:00	Імпульс
	прямой эфир	14:55, 15:55, 16:55, 17:55	Новини «Вісті надії»
10:00	Доверяю	16:00	Імпульс
11:00	Ранкове натхнення	19:00	Надія для світу
11:10, 17:00, 19:00	Life Style	19:55, 20:55, 21:45	Новини «Вісті надії»
12:00	Обідня перерва	20:00	Удивительные факты
14:55, 15:55, 16:55, 17:55	Новини «Вісті надії»	21:05	Вечірня дитяча історія від Добрячка
15:35	Обідня перерва	22:00	Музыка надії
16:00, 19:00	В контексті		
18:55, 20:55, 21:45	Новини «Вісті надії»		
20:00	Нешуточный разговор		
21:05	Вечірня дитяча історія від Добрячка		
22:00	Музыка надії		
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
00:00, 03:00, 13:00, 18:00,	Музыка надії	00:00, 03:00, 13:00, 18:00	Музыка надії
01:00, 12:30, 23:00	Страницы для души	01:00, 12:10, 23:00	Модная книга
01:15, 16:30	Модная книга		
01:40, 14:30, 21:00	Радіошкола Ерудит		
02:00, 06:00, 15:00	Абетка шлюбу		
02:05, 06:05, 15:05	Гармонія здоров'я		
02:30, 11:30, 23:15	Там, де поезія...		
02:40	Надія для світу		
04:00, 14:05, 21:10	Аудіокнига		
04:40, 14:40	П'ять хвилин для вічності		
04:55, 10:00	Доверяю		
06:35	Ранкове натхнення		
06:45, 11:55, 12:55, 14:00	Новини «Вісті надії»		
07:00	Wake Up		
	прямой эфир		
11:00	Ранкове натхнення		
11:10, 15:35	Life Style		
12:00	Імпульс		
14:55, 15:55, 16:55, 17:55	Новини «Вісті надії»		
16:00	Імпульс		
19:00	Надія для світу		
19:55, 20:55, 21:45	Новини «Вісті надії»		
20:00	Удивительные факты		
21:05	Вечірня дитяча історія від Добрячка		



А также слушайте нас:

- в Интернете 24/7  
radio.hope.ua- Через приложения  
для Android та iOS

- Через TuneIn, SmartTV

- В офлайн режиме  
через подкасты- УР-1 СБ 17:30 и ВС 07:55  
УР-2 ПН 18:55 и ВТ 18:45

0 800 30 20 20

Бесплатно по Украине

\*Возможны изменения. Актуальная программа на сайте radio.hope.ua. Радиостанция оставляет за собой право внесения изменений в программу передач.

## ПОЧЕМУ ИНОГДА МОЛИТВЫ ОСТАЮТСЯ БЕЗ ОТВЕТА?



Многие утверждают, что Бог отвечает на все молитвы, однако на некоторые говорит: «Нет». В действительности на некоторые молитвы Бог просто не отвечает, а отдельные – выслушивает несколько раз. Мы должны знать, почему так происходит, ведь ничто не разочаровывает нас так сильно, как молитвы без ответа. Это может настолько повлиять на человека, что он навсегда отвернется от Бога.

Мне хотелось бы объяснить, почему некоторые молитвы остаются без ответа. Существует десять главных причин. Чтобы избежать молитв без ответа, необходимо сначала понять причину такого явления. Затем с Божьей помощью мы сможем устранить свою ошибку. Итак, рассмотрим эти причины.

**1. Любимые грехи – это грехи, которые мы не хотим оставить.** «Жертва нечестивых – мерзость пред Господом, а молитва праведных благоугодна Ему» (Притч. 15:8). Недостатки, которые мы ненавидим и с которыми боремся, – это не любимые грехи. Мы все имеем свои слабости, однако должны их честно признать перед Богом. Ни в коем случае не стоит скрывать их. Давид сказал: «Если бы я видел беззаконие в сердце моем, то не услышал бы меня Господь» (Пс. 65:18).

Любимые грехи и непослушание израильского народа были такими отвратительными для Господа, что Он запретил Иеремии молиться Ему: «Ты же не проси за этот народ и не возноси за них молитвы и прошения, и не ходатайствуй предо Мною, ибо Я не услышу тебя» (Иер. 7:16). Бог назвал условие, при котором Он был готов услышать народ: если «смирится народ Мой, который именуется именем Моим, и будут молиться, и взыщут лица Моего, и обратятся от худых путей своих, то Я услышу с неба, и прощу грехи их, и исцелю землю их» (2 Пар. 7:14).

Однажды мой друг Норман, когда был подростком, спрятавшись, курил толстую сигару. Неожиданно пришел отец. Норман пытался быстро спрятать сигару за спину. Чтобы отвлечь внимание отца, он, сделав невинное лицо, спросил, позволит ли он ему пойти в цирк. Норман никогда не забудет ответ своего отца. «Мой мальчик, – сказал тот спокойно, но строго, – никогда ни о чем не проси, пытаясь спрятать за спиной грех, который дышит». Я всегда вспоминаю этот случай, когда говорю о любимых грехах. Не стоит прятать свои грехи за спиной.

**2. Злоупотребление Божьим благословением.** Господь выполняет наши просьбы, чтобы мы еще больше уподоблялись Христу. Предположим, вы молитесь об успехе в бизнесе и Бог послал вам этот успех. Если же вы полученные деньги использовали для служения дьяволу, то, конечно, Господь больше не будет отвечать на ваши молитвы. Ведь Он не желает способствовать вашему следованию в ад. «Пробсите и не получаете, потому что пробсите не на добро, а чтобы употребить для ваших вождений» (Иак. 4:3).

**3. Эгоистичные просьбы.** Этот недостаток связан с предыдущим. Эгоистичная молитва звучит приблизительно так: «Господи, благослови меня и помоги мне в моей работе. Пожалуйста, сделай так, чтобы я в этом году получил высокую должность. Помоги мне в отношениях с этой девушкой и позаботься о том, чтобы мой друг не опередил меня...» В такой молитве, возможно, и нет ничего плохого. Однако тон такой молитвы эгоистичный. Кто так молится, то, как сказал Иаков, не получит ничего.

**4. Недостаточное подчинение Божьей воле.** Святой Дух ходатайствует за нас в том, что угодно Богу (см. Рим. 8:27). Но Господь не может сделать то, что противоречит Его сущности. Если вы хотите схитрить на экзаменах и просите Бога, чтобы преподаватель не заметил вашей хитрости, ни в коем случае не рассчитывайте, что Он услышит вашу молитву. Наши молитвы должны быть конкретными. Но в каждой молитве нужно говорить: «Впрочем не Моя воля, но Твоя да будет» (Лк. 22:42).

Мы должны подчиниться воле Божьей хотя бы потому, что Он знает все лучше нас. Он видит конец от начала, знает, что послужит нам на пользу, а что нанесет вред. Ярким примером может послужить история иудейского царя Езекии. Он был богобоязненным, верным Богу человеком. Однажды Езекия заболел, и Бог сообщил ему, что он умрет, поскольку пришло его время. Но царь начал роптать. Он молился и горько плакал. Бог услышал его молитву и подарил ему еще 15 лет жизни (см. 4 Цар. 20:1-6). Но, начиная с этого дня, его духовная жизнь и счастье начали угасать.

Рождение через три года его сына Манассии имело роковые последствия. После смерти своего отца он унаследовал престол Иудеи. Все законы, которые Езекия ввел во благо народа, он отменил. Манассия довел народ до того, что иудеи поступали «хуже тех народов, которых истребил Господь от лица сынов Израилевых» (см. 4 Цар. 21:1-6, 9, 16).

Незадолго до своей смерти Манассия обратился к Господу и оплакивал свои грехи, однако ущерб уже невозможно было возместить. Позже, когда страна была ограблена и Израиль был уведен в плен, Бог объявил, что все это произошло из-за Манассии, сына Езекии (см. Иер. 15:4). Если бы только Езекия мог в свое время помолиться: «Да будет воля Твоя, а не моя!»

**5. Неверие.** Существует разница между высказываниями: «Если есть на это Твоя воля» и «Да будет воля Твоя». Выражение «если есть на это Твоя воля» часто употребляется как «благочестивая» замена настоящей отдачи Богу. Иногда этими словами мы стараемся оградить себя от разочарований или говорим это, чтобы потом не признавать, что Бог не ответил нам. Однако все это подтверждает наши сомнения и неверие. Что Господь обещал, то исполнит,

и мы можем доверять Его Слову. Только не следует указывать Ему, когда и как Он должен выполнить Свое обещание. Правильно поступают христиане, которые считают: прежде чем просить Божьего руководства в жизни, мы должны узнать Его волю. Только узнав, чего Он ожидает от нас, мы сможем действительно подчинить себя Ему и сказать: «Да будет воля Твоя».

**6. Невнимательность.** Павел объяснял: «Стану молиться духом, стану молиться и умом» (1 Кор. 14:15). Молитва – это усилие не только духа, но и разума. Павел отмечал, что молитва останется без ответа, если будет выражена на каком-то бессмысленном языке (см. 1 Кор. 14:14). Возбуждение, избыток чувств могут охватить человека, однако молитва должна выражаться в ясных мыслях, четкой речи, конкретных просьбах и разумной беседе. Бог хочет, чтобы вы точно сказали, что вам нужно.

**7. Нетерпение.** Когда Лазарь был болен и Христа попросили прийти и исцелить его, Он специально задержался. Почему? Иисус хотел испытать и укрепить веру Своих последователей. Этим Он готовил почву для осуществления величайшего чуда (см. Ин. 11:1-44). С нашими молитвами бывает так же. Иногда Бог отвечает: «Да» или «Нет», а порой: «Подожди!» Если мы нетерпеливые или начинаем сомневаться, то ничего не получим. Во время ожидания мы должны взвесить свои побуждения. Если Бог заставляет нас ждать, мы учимся терпению и доверию Ему. Если бы Господь всегда сразу отвечал на наши молитвы, мы бы вскоре воспринимали это как должное и забыли бы о своей зависимости от Него.

Мы не всегда получаем ответ на наши молитвы так быстро, как бы нам хотелось. Иногда случается и такое, что мы получаем не то, о чем просили Бога. Но Он знает, что на самом деле хорошо для нас, потому дарует нам значительно лучшее, чем то, о чем мы Его просили. Нам только не следует разочаровываться и терять веру. Когда мы молимся о земных благословениях, бывает так, что может пройти некоторое время, прежде чем мы получим ответ. Но нам никогда не придется ждать, если мы просим об освобождении от грехов.

**8. Гордость.** Когда Бог отвечает на наши молитвы, Он вправе ожидать от нас прославления. Если в нас живет дух гордости и честолюбия, Он не может ответить на наши молитвы.

Павел получил много даров Святого Духа, но Бог оставил ему «жало» в теле (см. 2 Кор. 12:7) – возможно, это было тяжелое телесное страдание, – чтобы он не гордился и не превозносился. Трижды апостол настойчиво просил Бога избавить его от этого бремени. Когда Господь отказал ему, Павел покорно принял это и обрадовался, услышав такие слова: «Довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи» (2 Кор. 12:9). Бог дает силу людям, если

они осознают, что сами не могут ничего. А гордые и тщеславные ничего не получают.

**9. Самоуверенность, дерзость.** Самоуверенный человек – это человек, который слишком уверен в себе, в своих возможностях, способностях и т. д. Это чувство ему навевает сатана. С помощью самоуверенности сатана легко вводит христиан в заблуждение. Он имел успех у Адама и Евы, но у Господа – нет (см. Быт. 3:1-7; Мф. 4:1-11).

В чем проявляется самоуверенность?

- Самонадеянно полагаться на Божьи обетования, не выполняя связанные с ними условия. Одна женщина, больная раком легких, дымя сигаретой, сказала: «Я знаю, что Бог мне поможет. Я молилась об этом и твердо верю, что Он освободит меня от болезни, как обещал».

- Самонадеянно требовать от Бога то, чего Он не обещал нам. Один человек сказал: «За эту неделю я испытаю Бога. Я просил Его отдалить от меня все искушения и уверен, что Он это сделает. Ведь Бог сказал, что делает все, если мы твердо верим в это!»

- Самонадеянно давать оценку некоторым вещам, которые может оценить только Бог. Иона молился: «И ныне, Господи, возьми душу мою от меня, ибо лучше мне умереть, нежели жить» (Иона 4:3). Бывают случаи, когда, страдая от неизлечимой болезни, христианин молится о смерти. Это нельзя считать ошибкой. Однако просьба Ионы была следствием его огорчения и жалости к себе. Он не мог судить, лучше ему умереть или продолжать жить. Его молитва была дерзкой.

Если мы действительно общаемся со Христом, любим Его, следуем за Ним, доверяем Ему и слушаемся Его, то наши молитвы не останутся без ответа. Он обещал: «Если пребудете во Мне и слова Мои в вас пребудут, то, чего ни пожелаете, просите, и будет вам» (Ин. 15:7). Если мы всей душой подчиняемся Иисусу, тогда сможем молиться во имя Его и получать ответы на наши молитвы. Ни одна молитва истинно верующего не бывает напрасной, если она возносится в полном доверии от чистого сердца.

**10. Нежелание прощать.** «И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим... А если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Мф. 6:12, 15).

Вы не можете просить у Бога то, в чем сознательно отказываете ближнему. «И когда стоите на молитве, прощайте, если что имеете на кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши» (Мк. 11:25).

Только не говорите Богу, что в душе уже простили своего обидчика. Скажите об этом самому человеку, если даже он не просил у вас прощения. «Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга» (Иак. 5:16).

Если мы готовы прощать, то можем в любое время общаться с Небом. Если же злимся на кого-то или носим в сердце обиду, то это разделяет нас с Богом.

Можно избежать любой из вышеперечисленных ошибок, если верить, что Бог поможет нам это сделать. Ничто не должно ослаблять нашу молитвенную жизнь или препятствовать ей.

Э. Галлагер



## КАК ВЫБРАТЬ ВИНОГРАД?



Виноград хорошо тонизирует организм, оказывая на него общеукрепляющее действие. В ягодах в больших количествах содержатся аскорбиновая кислота и витамин В, сахар и клетчатка, органические вещества и пектиновые кислоты, ферменты и различные микроэлементы. Также виноград – хороший источник калия. Благодаря такому химическому составу виноград стимулирует деятельность костного мозга и кровеносных органов.

Всего один стакан виноградного сока обеспечивает организмточной нормой витаминов группы В. Также ягоды богаты витамином С и антиоксидантами. Благодаря последнему витамин С лучше усваивается и накапливается в организме.

**СОРТА ВИНОГРАДА: СТОЛОВЫЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ**

Столовые виноградные сорта используются для употребления и приготовления различных десертных блюд.

Они обладают сладким и нежным вкусом, у них меньше количество косточек и больше размер ягод.

Технические сорта слегка кисловаты, имеют небольшие ягоды, больше косточек и более тонкую кожицу.

В наших широтах выращивают ограниченное количество сортов, которые легко транспортируются и хранятся.

- Мускатные сорта – темный виноград с насыщенным характерным мускатно-мускусным ароматом.

- Рислинговые столовые сорта – белый виноград с крупными сладкими ягодами.

- Фетяска – это технический сорт с кисловатыми мелкими ягодами и большим количеством косточек. Сорт малопригоден для еды.

- Изабелла – поздний темный сорт винограда, сладкий и в то же время терпкий; крупный, с минимальным количеством косточек.

**КАК ВЫБРАТЬ ВИНОГРАД**

1. При покупке обязательно пробуйте виноград. Так вы сможете различить два основных сорта: технический и столовый.

2. Внешний вид винограда – это его визитная карточка. Выбирая виноград, следите, чтобы ягоды в гроздьях были целыми и упругими. Если они легко опадают, вялые, а кожица слезит, значит их передержали в холоде. Как только переохлажденный виноград попадает в тепло, он быстро вянет.

3. Лучшее сохраняет все свои вкусовые и питательные свойства именно виноград темных сортов, даже при относительно длительном охлаждении. Также хорошо хранится виноград с не очень плотными, слегка рыхлыми гроздьями.

4. Перед покупкой встряхните гроздь винограда, оторвите несколько ягод и попробуйте. Если они не осыпаются, при этом отрываются с сопротивлением, упругие на ощупь, сладкие на вкус, с легким белым налетом (признаком свежести), а кожица держится плотно – виноград хороший!

5. В магазине покупать виноград проще – туда технические сорта не завозят. Покупая виноград, постарайтесь запомнить название сорта. В следующий раз вы не ошибетесь с этим сортом.

6. Обратите внимание на цвет. Если на ягодах есть темные пятна, это означает, что кусты не обрабатывали химическими веществами, а в самих ягодах содержится много сахара.

7. Черные пятна являются признаком наивысшей степени зрелости плодов. Ягоды при этом имеют самый насыщенный вкус. Однако избегайте винограда с серой гнилью и другими признаками увядания.

8. Внимательно осмотрите гроздь, особенно «гребень» кисти. Эта часть должна иметь зеленый оттенок и не быть полностью усохшей. Если гроздь сорвали давно, то такие ягоды потеряли питательные вещества.

9. Некоторые сорта винограда плохо переносят транспортировку, поэтому спелые ягоды иногда опадают во время перевозки. Берите те

грозди, которые лежат как можно дальше от вас на прилавке. Обычно продавцы залежалый товар выкладывают ближе к покупателям.

10. Старайтесь покупать виноград ранней осенью, в разгар сезона он дешевле, полезнее и вкуснее.

11. Ягоды больших размеров не обязательно свидетельствуют о применении химии. Но все равно промойте виноград сначала в слегка подсоленной воде, а затем – в теплой проточной.

**ХРАНЕНИЕ**

Виноград требует особых условий хранения, в холодильнике за два дня теряются его вкус и аромат. Поэтому его лучше съесть сразу после покупки. Хранение винограда обязательно требует прохладных и хорошо проветриваемых помещений, лучше всего на нижней полке в коробке с опилками.

**КАК ЗАМОРОЗИТЬ ВИНОГРАД**

Ягоды, отделенные от кисти, выложите на противень в один слой. Заморозьте до твердого состояния, переложите в плотно закрывающийся пакет либо воздухонепроницаемый контейнер и поместите в морозильную камеру.

В винограде большое количество сахара, не дающего ягодам сильно заморозиться. Замороженный виноград хранится в морозильной камере, не теряя своих свойств. Замороженные ягоды можно использовать для напитков вместо кубиков льда.

Светлана Белоногова



## УЛЫБНИТЕСЬ!



К бабушке в гости приехали внуки – второклассник Вадим и дошкольница Ева. Вадим мечтал, чтобы скорее выпал шатающийся передний зуб.

Пока бабушка готовила завтрак, в спальне на диване Вадим с Евой кувыркались. Вдруг послышался победоносный возглас Вадима:

– Зуб!

Через мгновение счастливое лицо внука с зияющим пустым пространством вместо отсутствующего зуба верхнего ряда показало в дверном проеме.

– Ева мне зуб ногой выбила! – радостно произнес сияющий от счастья Вадим.

Некоторое время спустя сестра сказала:

– Как хорошо Бог во всем помогает! И выбить зуб Вадима мне помог!

**ПРОДОЛЖЕНИЕ СТАТЬИ "ЧЕМУ УЧИТ НАС АИСТ?"**

А как же мы, люди? В чем может проявляться наша верность? Конечно, прежде всего в любви к Богу. Слово Божье учит нас: «Люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всеми силами твоими» (Втор. 6:5). А любить – это соблюдать Его Заповеди, быть верным в исполнении Его воли.

На основе верности строятся отношения между людьми: семья, дружба. Дети должны быть верными тем, кто дал им жизнь, – своим родителям: уважать их, а когда они состарятся, ухаживать за ними.

Каждый из нас хочет иметь надежных, верных друзей, которые будут понимать нас, не подведут, будут радоваться нашим успехам, сочувствовать в проблемах, разделять печаль и горе. Но чтобы иметь таких друзей, нужно самому быть верным. Мы должны быть верными обещаниям, которые даем Богу, другим людям, а также самим себе. Книга Екклесиаста говорит: «Когда дашь обет Богу, то не медли исполнить его, потому что Он не благоволит к глупым; что обещал, исполни. Лучше тебе не обещать, нежели обещать и не исполнить» (Еккл. 5:3, 4). Когда каждый выберет для себя свое дело в служении Богу, здесь также необходима верность, ведь того, «кто верный и благоразумный раб», Господь не оставит без благословения, поддержки и награды.

Примером для нас может быть апостол Павел, который пишет в конце своей жизни: «Подвигом добрым я подвизался, течение совершил, веру сохранил; а теперь готовится мне венец правды, который даст мне Господь...» (2 Тим. 4:7, 8).

Иисус говорил, что верный в малом, будет верен и в большом деле. Верны ли вы в чем-то малом в вашей жизни? Будьте верны в небольших делах и поручениях, тогда Бог со временем сможет доверить вам большее.

А. Н.



## МОЙ ПЕРВЫЙ ОБМАН



Я хорошо помню тот первый раз, когда осознанно решился на обман. Во втором классе у нас были уроки рисования. Однажды учительница дала домашнее задание: каждый мог нарисовать то, что ему больше нравится. Мне больше всего нравился космос. Моей любимой игрушкой был пластмассовый пупс-космонавт в скафандре, а недостижимой мечтой – сверкающий зеркальными деталями луноход на батарейках.

Конечно же, я решил нарисовать космонавта. Нашел подходящую картинку в журнале «Техника – молодежи». Но рисунок был сложным: космонавт стоял на незнакомой планете среди скал и кратеров, а за его спиной высился звездолет. Самому нарисовать это у меня никак не получалось, и я попросил маму помочь.

Моя мама рисовала превосходно. Уже будучи взрослым, я просматривал

ее старые альбомы и поражался качеству набросков карандашом. Проработав всю жизнь инженером, по сути, она была художником. В тот раз мама увлеклась и нарисовала мне всю картину: и космонавта в скафандре, и скалы, и корабль. Получилось даже лучше, чем в журнале. Я обвел мамин рисунок фломастерами, раскрасил цветными карандашами и на следующий день принес его в школу.

Учительница почему-то решила проверять задание прямо во время урока. Мы радостно окружили ее стол, показывая ей свои альбомы и разглядывая рисунки друг друга. Больше всего было пейзажей – леса, луга, солнце, поднимающееся над морем. Учительница одобритительно кивала, ставила четверки и смотрела следующие работы. Когда я показал своего космонавта, все, конечно, ахнули: он был очень хорош. Учительница ничего

не сказала и поставила мне пятерку. Ну а что же еще можно было поставить за великолепный рисунок моей мамы?

И сразу же за мной дал свой альбом Алик Карасев. Он был самый маленький в классе, учился хуже всех, кое-как перебиваясь с двойки на тройку. Нарисовал он сказочного короля – в рубашке с жабо, в горностаевой мантии, с лихо закрученными черными усами. Видно было, что он также взял за основу какой-то книжный рисунок, но, в отличие от меня, перерисовал его сам, как умел. Король получился скособо-ченый, с кривыми короткими ножками. Корона на его голове была сбита набекрень. И все же он был каким-то живым – с характером, настроением и лукавой хитринкой в глазах-бусинках. Мне он очень понравился, всем остальным тоже.

Учительница рассматривала короля и по-доброму улыбалась. А потом... своей красной ручкой взяла и поставила жирную тройку. Для меня это был настоящий шок. Почему тройка? Потому что у Карасева мама – не художница или потому что двоечнику больше не положено? Ведь рисунок был очень хорошим! Но учительница уже отложила его альбом и ставила четверки за следующую «серию» лесов, рек и полей со стогами сена.

Карасев спокойно взял своего униженного короля, закрыл альбом и отправился за парту. Видимо, он уже смирился с тем, что больше тройки ему в этой школе не поставят. А я смотрел на своего космонавта, на пятерку и не испытывал никакой радости. Наоборот, было тягучее чувство внутренней пустоты, разочарования. Но самое главное – я почувствовал тогда, что виноват перед Карасевым, перед его замечательным королем, перед его мамой, которая, наверное, совсем не умеет рисовать...

Говорят, что обманывать можно тремя способами – мыслью, словом и самой жизнью. Наверное, в моем случае это была ложь жизнью: я ведь выдал себя не за того, кем являлся на самом деле. И мне это удалось, хоть учительница, наверное, понимала, что рисунок был совсем не детский. Почему же она промолчала и поставила пятерку? И почему мама согласилась нарисовать вместо меня рисунок, зная, что я буду сдавать его на оценку как свой?

Свой обман я увидел тогда ясно и отчетливо, через душевную боль от совершенного мною греха. Но что с

этим делать дальше, я не знал, а также не знал, что такое грех. И я обманывал потом еще великое множество раз. С каждым разом душа все больше мертвела, моя детская совесть становилась все менее чувствительной к обману, пока не перестала реагировать на него вовсе.

Когда я сегодня слышу вопрос: «Ну в чем же могут согрешить семилетние дети?», мне всегда хочется рассказать эту историю о короле и космонавте. Хоть потом было много более тяжких грехов, но самая первая ложь особенно запомнилась как осознанный переход границы между добром и злом. А возвращение к добру было долгим и непростым.

Дорогие родители! Ошибочно считать, что ваш ребенок еще слишком мал, чтобы делать осознанный выбор между добром и злом. Ведь интуитивное понятие о том, что такое хорошо и что такое плохо, заложено в каждом, даже совсем маленьком человеке, Самим Творцом. Да, пусть оно несовершенно, но для этого Бог дал детям родителей, чтобы учить, наставлять, личным примером предостерегая их от совершения ошибок, от которых будет болеть и кровоточить детская душа... Учите своих детей быть честными в отношениях с окружающими, с самими собою, а главное – с Богом. «Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и составится» (Притч. 22:6).

Александр Ткаченко



## КАК СНЯТЬ ЗУД ОТ УКУСА КОМАРА И ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ЗАЩИТУ ОТ НАСЕКОМЫХ

1. К месту укуса можно приложить лед, который действует как местная анестезия и снимает припухлость.

2. Хорошо помогают содовые примочки: приготовьте раствор соды (1-2 чайные ложки на стакан воды), нанесите на бинт или марлю и приложите

к месту укуса или просто смажьте им пораженные участки.

3. Снять зуд от укусов мошки поможет слабый уксусный раствор: 9-процентный уксус разведите с водой в соотношении один к трем и протирайте места укусов.

4. Также спасают от зуда борный или салициловый спирт, настойки календулы, Коровяка или Валокардина. Однако подобные методы больше подходят для взрослых.

5. Хорошо успокаивают кожу и снимают зуд кефир и сметана.

6. Отличным средством при укусах комаров и мошек считается масло чайного дерева. Оно обладает противовоспалительными, антибактериальными и противовирусными свойствами, борется с отеками и зудом.

7. Чайные пакетики помогут убрать припухлости от укусов, поскольку танин, содержащийся в чае, обладает вяжущими свойствами, забирая излишки жидкости из укуса.

### ВАЖНО

У малышей укусы могут загноиться. У детей по сравнению со взрослыми очень тонкая кожа, и следы от укусов комаров и особенно мошек у ребенка могут не заживать по три месяца и даже нагнаиваться! Поэтому лучше всего свежие места укусов сразу смазывать зеленкой. Существуют также специальные лосьоны, содержащие каламин и

оксид цинка. Они хорошо успокаивают детскую кожу, снимают раздражение, подсушивают.

### КАКИЕ РЕПЕЛЛЕНТЫ БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Как выбрать средства, которые отпугнут комаров от ребенка и при этом не навредят его здоровью:

- Подбирайте репеллент только в соответствии с возрастом ребенка и пользуйтесь им исключительно по инструкции.

- Для грудных детей самая безопасная защита от насекомых – москитные сетки: на кроватку, коляску и на окна в детской.

- Хороший вариант – браслеты от комаров, которые изготавливаются из эластичной полимерной ткани и пропитываются натуральными гипоаллергенными растительными составами, отпугивающими комаров, но не содержащими токсичных веществ, а потому безопасными даже для грудных детей, беременных и кормящих женщин. Детям от года надевайте их на руку, а тем, кто младше, крепите на коляску снаружи – по одному с каждой стороны. Их запах будет отгонять насекомых.

- В помещении можно использовать фумигаторы с детскими жидкостями или пластинами от комаров. Если ребенку больше года – ставьте их на несколько часов, а затем вынимайте из розетки; если ребенок старше трех лет – фумигатор можно оставлять на всю ночь. А вот в комнате грудничков лучше включенное устройство не

держат. Приблизительно за три часа до отхода ко сну необходимо его включить, уничтожить насекомых, а потом выключить. И через час можете класть малыша спать.

- Для детей от года лучше всего пользоваться репеллентами в форме крема, молочка, геля или бальзама. Они легко наносятся на кожу, оставляя на ней защитный слой. К тому же многие детские репеллентные кремы и гели (а молочко особенно) не только отпугивают насекомых, но также защищают от солнца и ухаживают за кожей малыша.

- У ребенка может возникнуть местная аллергия на некоторые репелленты, поэтому прежде чем использовать какое-то новое средство, обязательно попробуйте его на небольшом участке кожи.

- Пользуясь любыми детскими репеллентами, следите, чтобы ребенок не проглотил их.

- Не стоит применять репелленты в форме спреев, поскольку у некоторых детей они при вдыхании могут вызвать астматические приступы. Если так случилось, что других средств под рукой не оказалось, пользуйтесь ими с осторожностью. Разбрызгивайте средство издалека, избегая попадания в лицо, а лучше наносить его не на кожу, а на одежду ребенка.

- От мошек есть хорошее народное средство. Его можно использовать даже для грудничков. Детский крем нужно смешать с ванилью или ванильным сахаром и смазать открытые участки тела. Но имейте в виду, что от комаров это средство не спасает.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНКА УКАЧИВАЕТ В МАШИНЕ?



**Как замечательно отправиться в поездку всей семьей! Но что делать, если ребенка укачивает в автомобиле? Вот несколько способов помочь малышу.**

Врачи называют укачивание кинетозом, или болезнью движения. Это комплекс неприятных симптомов, возникающих при езде в транспорте: вялость, сонливость, головокружение, тошнота, рвота. Некоторых малышей укачивает не только в автомобилях и самолетах, но даже в коляске на неровной дороге, в лифте, на каруселях, качелях, во время катания на надувном матрасе или лодке.

### ПРИЧИНЫ КИНЕТОЗА

Механизм появления кинетоза изучен не до конца. Большинство специалистов полагают, что он возникает из-за незрелости вестибулярного аппарата (формирование последнего оканчивается только к 12 годам) и вегетативной нервной системы. Незрелый вестибулярный аппарат не может совместить противоречивые сведения, поступающие от разных органов. Например, рецепторы мышечной ткани свидетельствуют о том, что тело не передвигается в пространстве, а зрительные рецепторы сообщают о быстрой смене картинки. Следствием незрелости вегетативной нервной системы

ребенка становятся спазмы сосудов головного мозга; в результате возникает кислородное голодание, появляются головокружение и прочие симптомы укачивания.

### ТИПИЧНЫЙ СЮЖЕТ

Кинетозы обычно встречаются у малышей с 1,5-2 лет, когда формируются основные структуры мозга. Детей до года может беспокоить дискомфорт в самолете из-за перепадов давления во внутреннем ухе, а вот укачивание в автомобиле среди них наблюдается редко. Чаще всего дети «перерастают» эту проблему к 8-10 годам, но иногда она сохраняется до 15 лет, а в отдельных случаях и на всю жизнь. В возрасте от 5 до 12 лет от кинетозов страдает 35 % детей. Врачи не относят укачивание к заболеваниям и классифицируют его как дискомфортное состояние.

Совсем маленький ребенок вряд ли сможет объяснить, что его укачивает. Он будет хныкать, капризничать, беспокойно вертеться, трогать голову или ушки, потом расплачется и успокоится на некоторое время после рвоты или сильного срыгивания. Потом все может повториться снова и, возможно, не один раз. У некоторых детей при укачивании появляется вялость и заторможенность. Но по прибытии в пункт назначения самочувствие быстро

приходит в норму. С возрастом рвота при дорожной тряске случается реже, но тошнота чаще всего остается.

### ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Избежать укачивания невозможно, к нему надо подготовиться. Что поможет предотвратить проблему?

Идеальное решение – отправляться в поездку в то время, когда малыш спит. Во сне механизм укачивания не действует.

Простое и эффективное средство – сосание. Благодаря сосательным движениям перепад между внешним атмосферным давлением и внутренним, в носоглотке и ухе, уменьшается, а нагрузка на вестибулярный аппарат снижается. Иногда срыгивание или рвота удается предотвратить, вовремя дав ребенку леденец, а младенцу – бутылочку с молоком или водой, грудь, пустышку.

Малыша, склонного к укачиванию, не следует перед дорогой плотно кормить, но и оставлять голодным нельзя. Подойдет легкая пища. Пить перед поездкой советуют мятный и имбирный чай, подкисленную воду, а вот газированные напитки категорически не рекомендуют.

Чтобы ребенок меньше страдал от укачивания в автомобиле, важно, чтобы в салоне всегда было прохладно. Некоторые дети испытывают тошноту

от одного запаха бензина и выхлопных газов. Справиться с тошнотой поможет приток свежего воздуха. Стоит открыть окно, а лучше всего – припарковать машину и сделать небольшую остановку, как только вы заметите, что малышу плохо. Иногда этого бывает достаточно, чтобы предотвратить срыгивание или рвоту.

Препарат от укачивания малышу должен назначать только врач, учитывая особенности его здоровья (состояние сердечно-сосудистой системы, склонность к аллергии и т. п.). Таблетки от укачивания на основе дименгидриата подходят детям после одного года. Их принимают, запивая водой, за полчаса до поездки и при необходимости в дороге 2-3 раза в сутки.

### ПРОФИЛАКТИКА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Малышам с сильными кинетозами, особенно если эта проблема есть и у взрослых членов семьи, врачи советуют заниматься укреплением вестибулярного аппарата. Тогда с возрастом ребенок с большей вероятностью «перерастет» эту проблему. Вестибулярный аппарат нужно развивать ежедневно, поэтапно и длительно. Пусть малыш кружится на месте, вальсирует, прыгает на батуте и большом надувном мяче, вертится на напольном вращающемся диске, катается на беговеле, учится кувыркаться. Для развития вестибулярного аппарата полезны любые вращения, покачивания, подбрасывания, перевороты. Качели могут стать для малыша «лекарством», если увеличивать время катания постепенно, начав, например, с одной минуты и каждый день прибавляя по 5-10 секунд. Очень важно, чтобы упражнения и нагрузка заканчивались до появления неприятных ощущений. Если малышу стало плохо, следующее занятие нужно начать с минимальной нагрузки.



## КАК ВЫБРАТЬ ДЫНЮ? ■

Август – период созревания арбузов и дынь. Однако не покупайте фрукты и овощи возле дороги, ведь они вдоволь «напоены» не только летним солнцем, но и выхлопными газами. Лучше покупать овощи и фрукты в специально оборудованных павильонах.

Сладкая, ароматная, с нежной мякотью – именно такой должна быть настоящая дыня. Существует великое множество сортов дынь, они могут быть разных размеров и форм, весом от 600-800 грамм (сорт Колхозница, выращивается практически повсеместно)



и до 25 килограмм (сорт Зард, афганская, или иранская, дыня). Родины многих сортов являются Китай и Африка, но большинство дынь завозят из Средней Азии, Афганистана и Ирана. К нам дыню привезли из теплиц Великобритании приблизительно в XVII веке. На американском континенте дыня появилась столетиями назад.

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Дыня богата полезными витаминами. Например, витамина С в ней содержится больше, чем в апельсинах. Кроме того, мякоть дыни богата витаминами А, В, и В<sub>2</sub>, РР, а также калием, натрием, кальцием, железом, которого в ней в 17 раз больше, чем в цельном молоке. Дыня – великолепный «очиститель» для вашего организма.

Ферменты дыни способствуют нормальной работе желудочно-кишечного тракта. Она обладает мочегонными, антиоксидантными свойствами, рекомендуется людям с заболеваниями печени и при мочекаменной болезни почек и мочевого пузыря. Кроме того, дыня полезна людям с заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной систем, а также в качестве средства, повышающего иммунитет и гемоглобин.

В кожуре дыни содержится хлорофилл, необходимый для нормальной работы желез и кровеносной системы. Чтобы получить его, нужно пропустить вымытую кожуру через соковыжималку. А если съедать мякоть до кожуры, то вы получите еще один полезный элемент для своего здоровья – кремний.

В народной медицине дыню рекомендуют как хорошее средство при малокровии и истощении. Полезна она и при лечении запоров. Также дыня обладает потогонными свойствами, ее полезно употреблять людям с такими заболеваниями, как желтуха и водянка.

Дыню используют при лечении угревой сыпи, а также для избавления от веснушек и пигментных пятен. Также она помогает избавиться от гельминтов, особенно у детей.

### КАК ВЫБРАТЬ ДЫНЮ?

• **Вид.** Выбирайте красивую, без вмятин, трещин и пятен дыню.  
• **Аромат.** Обязательно понюхайте плод. Дыня должна источать приятный аромат. Если же плод не пахнет либо пахнет слабо, откладывайте его без всяких сомнений. Чем выше температура воздуха, тем сильнее можно ощутить аромат дыни. Поэтому на рынке в жару

больше шансов выбрать более спелую дыню, чем в магазине.

• **Звук.** Похлопайте выбранную дыню ладонью, звук должен быть глухим.

• **Хвостик** должен быть сухим, а место крепления плодоножки – сухим и ровным.

• **Девочка или мальчик?** У сладкой дыни стебель должен быть толстым, а след от цветка – крупным. Имейте в виду: степень ее спелости здесь ни при чем. Дыня, как и арбуз, – двуполое растение, и сладкий плод с толстым стеблем – девочка.

### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

• После употребления дыни не следует пить кислое молоко (кефир или простоквашу) и холодную воду.

• Не рекомендуется есть дыню на голодный желудок.

• Употребляйте дыню как самостоятельное блюдо.

• Нельзя покупать дыню в разрезанном виде. Из-за надрезов плод может быть заражен микрофлорой, и там могут проходить неблагоприятные процессы, которые приводят к отравлению.

Желаем удачного выбора!



*Как Тебе позвонить?  
Есть ли настоящая любовь  
и кто придумал секс?  
Как попасть на небо?*

Откровенный разговор  
в онлайн курсе

# 10 ВОПРОСОВ К БОГУ

заказывай по тел. 0 800 30 20 20 или проходи онлайн на сайте **Bible.ua**



HOPE.UA

*Наслаждайтесь летом  
вместе с позитивным  
телевидением!*

СМОТРИТЕ  
ЛЮБИМЫЕ  
ПРОГРАММЫ НА



**0 800 30 20 20**  
БЕСПЛАТНО ПО УКРАИНЕ



НА СПУТНИКЕ  
ASTRA 4A



SMART TV  
LG, PHILIPS, SAMSUNG



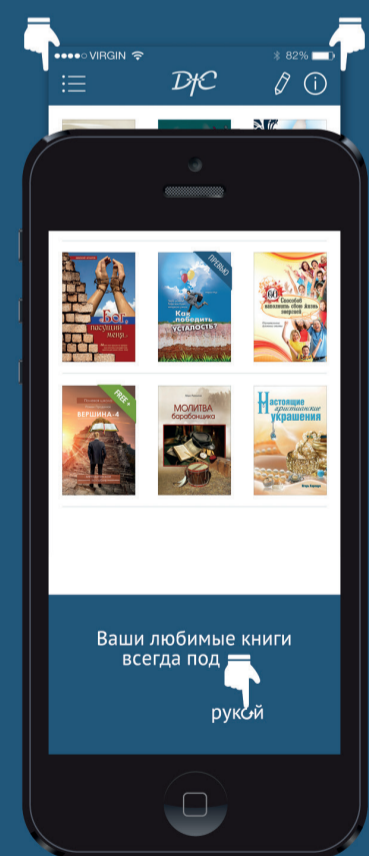
В КАБ. СЕТЯХ  
ВАШЕГО ГОРОДА



НА МОБ. ПРИЛОЖЕНИЯХ  
IOS, ANDROID

Теперь мы в App Store

Приложение: «LifeSource»



**Наши реквизиты:**