

На пороге вечности...

номер 1/26

Январь — Февраль, 2004

ОТ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Уважаемые читатели! Вы держите в руках первый номер нашего издания в 2004 году. Хотим обратить ваше внимание на произошедшие изменения.

Во-первых, изменился внешний вид титульного листа благодаря любезности Виктора Мельничука, профессионального дизайнера. С Виктором мы познакомились около четырех месяцев назад в Центре Духовного Просвещения.

Во-вторых, изменился формат. Это касается формы и размера страницы, что влечет за собой и изменение количества текста. Теперь на каждой странице помещается больше информации.

В третьих, увеличилось количество страниц. Отныне наше издание будет 20-ти страничным. Это, вместе с увеличением размера страниц, означает и значительное умножение общего количества информации.

И, наконец, в течение 2004 года мы планируем издавать «На пороге вечности» один раз в два месяца, то есть в свет выйдет 6 номеров. Причиной тому является, во-первых, увеличение объема работы, необходимой для подготовки очередного номера, для чего требуется больше времени; во-вторых, ограниченность финансовых возможностей – наше издание по-прежнему зависит от добровольных пожертвований. Мы с глубокой благодарностью принимаем жертвования на продолжение издательской работы.

Сердечно желаем всем вам благословений Свыше. Будем рады и в этом году видеть вас в числе постоянных читателей «На пороге вечности».

Виталий Олейник

БОГОСЛОВСКИЙ КЛУБ

В прошлом номере мы начали рассмотрение вопроса о дне поклонения для христиан и поместили статью д-ра П. А. Торрея, который предлагает достаточно типичные аргументы в пользу того, что днем поклонения должно быть воскресенье. Сегодня вас ожидает встреча с аргументами в пользу неизменности для христиан святости субботнего дня. Как всегда, напоминаем, что цель данной рубрики – побудить читателей к самостоятельному анализу, поэтому мнения авторов статей могут не совпадать с мнением редакции.

«Несмотря на то, что все больше и больше христиан, исследовав учение Священного Писания о дне поклонения, приходят к выводу о том, что таковым является суббота, они все же остаются в меньшинстве. Это дает

повод противникам святости субботнего дня по-прежнему позволять себе непростительную небрежность и поверхностность в аргументации своей позиции. Эти недостаточно продуманные и непроверенные аргументы затем заучиваются и воспроизводятся многочисленными тиражами в целых деноминациях. В результате многие считают вопрос давным-давно «решенным» и отказываются вообще думать на эту тему.

Поэтому, предваряя разговор о дне поклонения, данному христианам, хочется вспомнить одно очень важное место из Нового Завета – 1Тим. 5:21 – «*Пред Богом и Господом Иисусом Христом и избранными Ангелами заклинаю тебя сохранить сие без предубеждения, ничего не делая по пристрастию*». Эти два термина описывают причины, по которым люди часто остаются глухи к истине. Слово «предубеждение», согласно Новому Словарю Русского Языка, означает «1. Изначально предвзятое мнение о ком-л., чем-л. 2. Уже сложившееся мне-

В номере:

Богословский клуб	1
Древнейшая книга	7
Книга и жизнь	8
Будьте здоровы!	13
Детская страничка	16
Библейский кроссворд	18
Интересное в мире религии	19
Обратная связь	20

ние, убежденные». В оригинале, в древнегреческом, здесь используется слово *prokrima* (прокрима) и переводится как «предрасудок»¹. Таким образом, первая причина неприятия истины кроится в том, что у человека уже есть сложившееся мнение по тому или иному вопросу и он не считает нужным пересматривать его. Второй причиной является пристрастие – ситуация, когда человек эмоционально зависим от чего-либо и, хотя, может, и понимает, где истина, но слишком безволен, чтобы изменить свое поведение. Надеемся, что читатели, оценивая нижеследующий материал, смогут воспринять его без предубеждений и пристрастия.

Продолжая тему предубеждений, рассмотрим наиболее распространенные мифы в отношении дня поклонения в Ветхом и Новом Завете. Вот они:

Миф №1 «Суббота была впервые дана только на Синае».

Миф №2 «Суббота была дана только евреям».

Миф №3 «Иисус Христос нарушал субботу».

Миф №4 «Иисус Христос отменил субботу».

Миф №5 «Апостолы праздновали воскресенье».

А теперь рассмотрим каждый из этих мифов поотдельности.

Миф №1 «Суббота была впервые дана только на Синае».

Народ подошел к горе Синай на 47-й день после выхода из Египта. Исх. 19:1,2 сообщает: «В третий месяц по исходе сынов Израиля из земли Египетской, в самый день новолуния, пришли они в пустыню Синайскую... и расположился там Израиль станом против горы». О том, что это был именно 47-й день, мы узнаем из того, что, во-первых, они вышли из Египта в ночь с 14 на 15-е первого месяца, месяца Авива, или Нисана (Исх. 12:1,2,5,6,40,42); во-вторых, из того, что они пользовались лунным календарем (Исх. 19:1), в котором каждый месяц состоит из 30 дней. Таким образом, у нас есть 16 оставшихся дней первого месяца, затем 30 дней второго месяца, плюс первый день третьего месяца, что дает 47.

На третий день после прибытия народа к Синаю Бог произнес с вершины горы десять заповедей – «И сказал Господь Моисею: пойдя к народу, и освяти его сегодня и завтра; пусть вымоют одежды свои, чтобы быть готовыми к третьему дню: ибо в третий день сойдет Господь пред глазами всего народа на гору Синай» (Исх. 19:10,11); «Слова сии изрек Господь ко всему собранию вашему на горе из среды огня, облака и мрака, громогласно, и более не говорил, и написал их на двух каменных скрижалях, и дал их мне» (Втор. 5:22). Таким образом, на пятидесятый день после выхода из Египта, услышав из уст самого Господа среди остальных заповедей слова о святости субботы, народ теперь мог точно знать Его волю в отношении дня поклонения. В память об этом событии был установлен праздник Пятидесятницы, или, по-еврейски, Шевуот.

¹ Nestle Aland 26th Edition Greek New Testament Morphological Edition

Однако, Библия сообщает, что народ знал о субботе и соблюдал ее еще до провозглашения этой заповеди на Синае. За две недели до Синая, как повествует Исх. 16:1 – «И пришло все общество сынов Израилевых в пустыню Син, что между Елимом и Синаем, в пятнадцатый день второго месяца по выходе их из земли Египетской», Бог дал народу манну. Однако у манны была одна особенность – она не падала по субботам. Более того, большинство народа даже не выходило собирать ее по субботам, за исключением «некоторых» (Исх. 16:27). А в отношении тех немногих, которые вышли, «сказал Господь Моисею: долго ли будете вы уклоняться от соблюдения заповедей Моих и законов Моих?» (Исх. 16:28). Но, позволяйте! Ведь заповеди и законы были даны только две недели спустя! Как же можно нарушить то, что еще не существует? Становится очевидно, что евреи знали о святости субботы еще до того, как она была вписана в текст скрижалей.

Появляется вопрос: откуда они узнали о святости субботы и когда она была установлена? Ответ мы найдем в Исх. 20:8-11, где находится текст четвертой заповеди: «Помни день субботний, чтобы святить его. Шесть дней работай, и делай всякие дела твои; а день седьмой – суббота Господу Богу твоему... Ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них; а в день седьмой почил. Посему благословил Господь день субботний и освятил его».

Во-первых, заповедь начинается словом «Помни», которое является переводом древнееврейского слова זָכַר (закар), которое означает «помнить, вспоминать, приводить на ум, помнить прошлый опыт»². То есть смысловое направление этого глагола указывает на прошлое, то, что уже было. Это не новая заповедь, а напоминание уже известного.

Во-вторых, заповедь указывает и причину, по которой святость субботы нужно помнить. Эта причина – события сотворения нашей планеты. Субботу нужно помнить, так как она была дана при творении. Бог благословил день субботний не потому, что вывел израильский народ в субботу (в память об этом была установлена Пасха), а потому, что почил в этот день после завершения творения. То есть, напоминая народу о святости субботы, Бог, указывая причину, относит ее благословение и освящение к самому началу, как и говорит Быт. 2:1-3 – «Так совершены небо и земля и все воинство их. И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмой от всех дел Своих, которые делал. И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в оный почил от всех дел Своих, которые делал». Еще раз: Бог благословил и освятил седьмой день не в 15 веке до н.э., во время провозглашения этой заповеди официально с горы Синай, а тогда, когда почил после сотворения земли. И в Синодальном переводе, и в оригинале, текст четвертой

² The Abridged Brown-Driver-Briggs Hebrew-English Lexicon of the Old Testament

заповеди в той части, где указывается причина святости субботы, полностью совпадает с описанием установления этой святости при творении. То есть четвертая заповедь, фактически, повторяет то, что уже было сказано в книге Бытие. Поэтому Бог говорит *«Помни»*. Поэтому народ знал о святости субботы до Синае. Поэтому мнение о том, что суббота была впервые дана только на Синае – миф.

Здесь сразу появляется вопрос: а почему книга Бытие не говорит, что, святость субботы – это заповедь? Зададим встречный вопрос: а книга Бытие вообще содержит слово «заповедь»? Знал ли Каин о заповеди *«не убивай»* (Быт. 4:6-8)? Знал ли Иосиф о заповеди *«не прелюбодействуй»* (Быт. 39:9)? Как Амореи могли знать о том, что такое «беззаконие» (Быт. 15:16)? Откуда жители Содомы знали, что гомосексуальные отношения являются *«беззаконием»* (Быт. 19:15)? Наказывает ли Господь, если человек нарушает Его волю по незнанию (Ин. 15:22; Рим. 4:15)?

Ответы на эти вопросы показывают, что люди знали о Божьих заповедях; сам термин *«беззаконие»* не имеет смысла без существования закона; Бог наказал Каина, Аморея и жителей Содомы за нарушение известных им заповедей и законов. А в отношении Авраама прямо сказано: *«За то, что Авраам послушался гласа Моего и соблюдал, что Мною заповедано было соблюдать: повеления Мои, уставы Мои и законы Мои»* (Быт. 26:5). Итак, Божьи заповеди и законы были известны человечеству с самого начала. Причина же, по которой многие из них прямо не названы, заключается в том, что книга Бытие – это книга истории, а не законов, в отличие от остальных четырех книг Моисея. Ее цель – повествование, а не законоположение.

Второй вопрос, который часто поднимается, касается того, как четвертая заповедь передается в книге Второзаконие. Там она выглядит несколько по-другому: *«... чтобы отдохнул раб твой и раба твоя, как и ты. И помни, что ты был рабом в земле Египетской, но Господь, Бог твой, вывел тебя оттуда рукою крепкою и мышцею высокою, потому и повелел тебе Господь, Бог твой, соблюдать день субботний»* (Втор. 5:14,15). Этот стих очень сильно любят сторонники мифа о том, что суббота впервые дана была только на Синае. Однако следует сказать, что, во-первых, это пересказ Моисеем событий сорокалетней давности, а не описание самого события (Втор. 31:1-3). Это означает, что действительный текст 10 заповедей находится именно в 20 главе книги Исход. Во-вторых, утверждение о том, что причиной повеления соблюдать субботу является выход из рабства, вышло из уст Моисея, а не Бога. То есть не сказано *«Я, Господь Бог твой, вывел тебя... потому и повелеваю тебе соблюдать день субботний»*. Это, конечно, не означает, что Моисей сказал что-то противоречащее истине. Он произносит фразу о выходе из Египта сразу после упоминания о том, что в субботу должен отдыхать и раб. Пусть же бывший раб (еврей) помнит о милости Божьей

и дает отдыхать своему рабу – вот смысл упоминания выхода из рабства здесь. В-третьих, упоминание выхода из рабства не отменяет первую причину, данную в самой заповеди – сотворение. Для вышедших из рабства суббота наполняется еще одним дополнительным смыслом – напоминание об освобождении от рабского труда. Это добавочный, а не исходный смысл.

Новый Завет также соглашается с тем, что святость субботы была установлена при творении. Евр. 4:3,4 говорит: *«... хотя дела Его были совершены еще в начале мира. Ибо нигде сказано о седьмом дне так: "и почил Бог в день седьмой от всех дел Своих..." Посему для народа Божия еще остается суббота»* (Евр. 4:3,4,9). Сейчас не время выяснять, кто это «народ Божий», для которого еще остается «суббота» (в оригинале *sabbatismos* (саббатисмос), еженедельное соблюдение субботы³). Но ясно, что установление субботства относится к сотворению мира.

Итак, святость субботы была дана в самом начале истории человечества.

Миф №2 «Суббота была дана только евреям».

Рассматривая миф №1, мы встречали такие термины как «народ», «евреи», «Израиль», «сыны Израиля», «Израильский народ». Что представлял собою народ, которому были даны 10 заповедей?

Исх. 12:37,38 – *«И отправились сыны Израилевы из Раамсеса в Сокоф до шестисот тысяч пеших мужчин, кроме детей. И множество разноплеменных людей вышли с ними, и мелкий и крупный скот, стадо весьма большое»*. Итак, вышедший из египетского рабства народ был многонациональным по составу. Сразу после этого говорится: *«Один закон да будет и для природного жителя и для пришельца, поселившегося между вами»* (Исх. 12:49). Эта мысль в Ветхом Завете повторяется неоднократно, например в Лев. 24:22; Числ. 9:14; 15:13-16,29. Итак, когда Бог произнес слова десяти заповедей, Его слушало множество разноплеменных людей, и для всех должен был быть один закон. И завет был заключен с пришельцами также – Втор. 29:9-13.

Более того, когда мы читаем текст заповеди о субботе, в ней прямо указываются пришельцы, как те, которые тоже должны соблюдать ее: *«Не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя... ни пришлец, который в жилищах твоих»* (Исх. 20:10). При этом «пришлец» – это не просто гость, а именно иноземец, как это слово переведено в Ис. 14:1 где, как и в тексте заповеди, используется древнееврейское גַּר (гэр). А Исаия прямо говорит об иноплеменниках так: *«И сыновей иноплеменников, присоединившихся к Господу, чтобы служить Ему и любить имя Господа, быть рабами Его, всех, хранящих субботу от осквернения ее и твердо держащихся завета Моего, я*

³ Nestle Aland 26th Edition Greek New Testament Morphological Edition

приведу на святую гору Мою, и обрадую их в Моем доме молитвы... ибо дом Мой назовется домом молитвы для всех народов» (Ис. 56:6,7). При этом важно помнить, что одной из целей избрания Израильского народа было распространение истины Божьей по всем народам, так чтобы в конечном итоге все на земле жили по закону Божию и, соответственно, соблюдали субботу. Бог призывал: «Возвещайте язычникам славу Его, всем народам чудеса его» (1Пар. 16:24-29; см. также Втор. 4:5-8).

Мы уже выяснили, что установление субботы относится ко времени творения. Уточним попутно, что слово «освятить», וַיְקַדְּשׁ (кадаш), означает «отделить для особого использования»⁴. Кто-то должен был использовать субботу по-особому; их всех разумных существ на земле существовали только Адам и Ева. Ясно, что они по национальности не были евреями. На заре истории нашей земли существовала только одна национальность – человеческая.

А что говорит о том, для кого была установлена святость субботы, Новый Завет? Приведем слова, которые среди тех, кто пользуется Синодальным переводом Библии, неоднократно извращались до смысла, прямо противоположному тому, который вложил в них Христос: «*И сказал им: суббота для человека, а не человек для субботы; посему Сын Человеческий есть господин и субботы*» (Мк. 2:27,28). Приведенным в таком виде, стараниями переводчиков Синодального издания словам Спасителя недостает смысла. Почему Сын Человеческий есть господин и субботы – потому, что суббота для человека, а не человек для субботы?

Вот какой текст содержится в Новом Завете, изданном Российским Библейским Обществом в 2000 году: «*Суббота создана для человека, а не человек для субботы*». А вот что говорит NRSV – “*The sabbath was made for humankind, and not humankind for the sabbath*” – «*Суббота была создана для человечества, а не человечество для субботы*». Оба эти перевода соответствуют оригиналу, в котором используется глагол ἵπνομαι (гиномай) – «происходить, быть сотворенным, созданным»⁵, вовсе не переведенный в Синодальном переводе. Итак, во-первых, Новый Завет относит время установления субботы к сотворению, показывая, что вначале, на шестой день, был создан человек, а затем, на следующий день, суббота. Во-вторых, Иисус Христос говорит, что она была дана человеку, Адаму и Еве (иных на тот момент не было), а, значит, и всему человечеству, как переводит NRSV. Теперь становится понятно, почему Сын Человеческий есть господин и субботы – потому что Он некогда сотворил и ее!

Итак, святость субботы была предназначена для всего человечества.

Миф №3 «Иисус Христос нарушал субботу».

Это миф разоблачается довольно легко. 1Ин. 3:4 говорит: «*Всякий, делающий грех, делает и беззаконие; и грех есть*

беззаконие», то есть нарушение закона – это грех. А Новый Завет неоднократно говорит о том, что Иисус «не сделал никакого греха» (1Петр. 2:22), «не знал греха» (2Кор. 5:21) и т.д. Следовательно, Он соблюл полностью и четвертую заповедь, заповедь о субботе. В противном случае, если Он хотя-бы в чем-то нарушил волю Божью, Он не смог бы стать Спасителем, Агнцем Божьим, так как Агнец должен быть без порока. Иными словами, утверждать, что Иисус Христос нарушал субботу, значит лишать себя спасения, так как грешник не мог спасти нас.

Сам Христос в Нагорной проповеди совершенно определенно высказал Свою позицию по данному вопросу: «*Не думайте, что Я пришел нарушить закон или пророков; не нарушить пришел Я, но исполнить*» (Мф. 5:17). Далее, Новый завет говорит: «*Но когда пришла полнота времени, Бог послал Сына Своего (Единородного), Который родился от жены, подчинился закону*» (Гал. 4:4). А пророчески отношение Спасителя к закону было описано так: «*Я желаю исполнить волю Твою, Боже мой, и закон Твой у меня в сердце*» (Пс. 33:9).

Новый Завет в действительности описывает многочисленные споры Иисуса с религиозными вождями о том, как следует соблюдать субботу, но ни разу не было спора о том, соблюдать ли ее вообще. Каждую субботу Спаситель посвящал богослужению – «*И вошел, по обыкновению Своему, в день субботный в синагогу*» (Лк. 4:16) – это было Его обыкновением.

Итак, Иисус Христос соблюдал субботу.

Миф №4 «Иисус Христос отменил субботу».

Хотя этот миф чрезвычайно распространен, он также не подтверждается Новым Заветом. Если бы мы попросили тех, кто считает, что Христос отменил субботу, показать, где это написано в Новом Завете, какое бы место, передающее слова Христа, они указали бы в подтверждение своей позиции? Где Христос говорит «Я отменяю святость субботы» или что-либо близкое к этому? Ответ – нигде! Поскольку Христос этого нигде не сказал, мы часто видим обращение к посланиям Апостола Павла для поддержки идеи о том, что суббота в Новом Завете отменена. Что же говорит Павел?

«*Потому что не слушатели закона праведны пред Богом, но исполнители закона оправданы будут*» (Рим. 2:13); «*Итак, если необрезанный соблюдает постановления закона, то его необрезание не вменится ли ему в обрезание?»* (Рим. 2:26). «*Обрезание ничто и необрезание ничто, но все – в соблюдении заповедей Божиих*» (1Кор. 7:19). «*Итак, мы уничтожаем закон верою? Никак; но закон утверждаем*» (Рим. 3:31); «*Я не иначе узнал грех, как посредством закона... Посему закон свят, и заповедь свята и праведна и добра*» (Рим. 7:12); «*Ибо мы знаем, что закон духовен*» (Рим. 7:14); «*Ибо во внутреннем человеку нахожу удовольствие в законе Божиим... Я умом моим служу закону Божию*» (Рим. 7:22,25). «*Чтобы оправдание закона исполнилось в нас, живущих не по плоти, но по духу... Потому что плотские помышления*

⁴ The Abridged Brown-Driver-Briggs Hebrew-English Lexicon of the Old Testament

⁵ Nestle Aland 26th Edition Greek New Testament Morphological Edition

суть вражда против Бога; ибо закону Божию не покоряются, да и не могут» (Рим. 8:4,7). «А мы знаем, что закон добр, если кто законно употребляет его» (1Тим. 1:8). Все эти отрывки из посланий Апостола Павла красноречиво свидетельствуют, во-первых, о том, что Павел верил в неизменность закона Божия, считал, что его следует соблюдать, и сам стремился к его соблюдению. Во-вторых, Павел видел четкую разницу между законом Божиим и церемониальным законом Моисея. О первом он говорит как о неизменном для христиан, о втором как о «ничто»; десятисловный Закон Божий остался, церемониальный закон Моисея отменен. Выяснив это, мы теперь готовы к рассмотрению тех мест у Павла, которые ошибочно истолковываются как свидетельство об отмене святости субботы.

1. Кол. 2:14-17 – «Истребив учением бывшее о нас рукописание, которое было против нас, и Он взяв его от среды и привозил ко кресту... Итак никто да не осуждает вас за пищу, или питие, или за какой-нибудь праздник, или новомесячие, или субботу: это есть тень будущего, а тело – во Христе». Павел пишет, что Христос привозил ко кресту «рукописание, которое было против нас». Что это такое? Вот что говорит Библия: «Когда Моисей вписал в книгу все слова закона сего до конца, тогда Моисей повелел левитам, носящим ковчег завета Господня, сказав: возьмите сию книгу закона, и положите ее одесную ковчега завета Господа, Бога вашего, и она там будет свидетельством против тебя» (Втор. 31:24-26). Внутри Святого Святых ветхозаветного святилища, в ковчеге, лежали две скрижали с текстом 10 заповедей (Втор. 10:1-5), а рядом была помещена книга закона, рукописание Моисея, содержащая церемониальный закон, который был «против нас». Итак, Павел пишет здесь о том, что своей смертью Христос отменил церемониальный закон, изложенный в книге закона, находившейся «одесную ковчега завета Господня», так как церемонии и обряды были «тенью будущего» и воплотились во Христе. Этот закон был «против нас», так как содержал проклятия – наказание за нарушение. Ничего подобного в десяти заповедях нет.

Выяснив, что Павел говорит не о 10 заповедях, а о законе Моисеевом, давайте ответим на вопрос, о какой же субботе он говорит. Тем, кто изучал Ветхий Завет, известно, что помимо еженедельной субботы, которая была частью закона Божия, были еще ежегодные, церемониальные субботы, приходившиеся на разные дни недели, но называвшиеся тем же словом «суббота», так как в эти дни следовало воздерживаться от работы. Например, праздник очищения святилища, по-еврейски Йом Киппур: «Это для вас суббота покоя, и смиряйте души ваши, с вечера девятого дня месяца; от вечера до вечера празднуйте субботу вашу... кроме суббот Господних» (Лев. 23:32,38). Поскольку эти субботы были частью церемониального закона, бывшего «против нас» и были «тенью будущего», указывая на Христа, они с Его смертью потеряли свое значение.

2. Рим. 14:5,6 – «Иной отличает день от дня, а другой судит о всяком дне равно. Всякий поступай по удостоверению своего ума. Кто различает дни, для Господа различает; и кто не различает дней, для Господа не различает». Что означает этот отрывок? Обратимся к контексту: «Немощного в вере принимайте без споров о мнениях» (Рим. 14:1). Мы узнаём, что здесь рассматривается не вопрос о том, как Бог относится к различению дней, а о том, как христианам следует относиться к «немым в вере», то есть к только начинающим свой путь в Господе. У них могут быть самые разные идеи относительно воли Божьей, потому что они еще не знают ее. Апостол говорит – принимайте таковых без споров о мнениях.

Однако человек не может оставаться немощным в вере всегда, поэтому Павел призывает далее каждого поступать по удостоверению своего ума. Что значит «удостоверение ума»? Ясно, что это не может означать – «как вздумается», или «как захочется», как трактуют сегодня многие! Обратившись к оригиналу, мы находим там следующие слова. Слово «ум» является переводом греческого *νοῦς* (нус), которое означает «разум, мысль, обоснование, понимание, размышление»⁶. Слово «удостоверение» является переводом греческого *πληροφορέω* (плэрофорэо) – «завершать, доводить до конца, полностью убеждать»⁷. То есть нужно исследовать волю Божью, обосновать, довести до конца размышление над вопросом о дне поклонения и дойти до понимания, а не просто жить со своим мнением. Итак, призывая к терпимости к немощному в вере, Павел призывает самого немощного провести исследование данного вопроса и достигнуть «удостоверения своего ума»; младенцам нужно стремиться к совершенству (Евр. 5:12-6:1). При этом следует помнить, что различение или не различение дней – это нечто, что мы делаем «для Господа», то есть мы в этом вопросе ответственны перед Ним; следовательно, этот вопрос важен.

3. Гал. 4:9-11 – «Ныне же, познавши Бога, или лучше, получивши познание от Бога, для чего возвращаетесь опять к немощным и бедным вещественным началам и хотите еще снова поработить себя ими? Наблюдаете дни, месяцы, времена и годы. Боюсь за вас, не напрасно ли я трудился у вас».

Здесь Павел осуждает галат. За что? Что означает слово «наблюдать»? Многим кажется, что это то же, что «соблюдать». Так ли это? Оригинал содержит слово *parathrew* (паратэрэо). Оно встречается в Новом Завете 6 раз, и ни разу не используется в смысле «соблюдать». Приведем два примера: «И наблюдай за ним, подослал лукавых людей, которые притворившись благочестивыми, уловили бы Его в каком-либо слове, чтоб предать Его

⁶ Nestle Aland 26th Edition Greek New Testament Morphological Edition

⁷ Там же

начальству и власти правителя» (Лк. 20:20). Итак, здесь это переведено как «наблюдать», то есть «следить». «Но Савл узнал об этом умысле их; а они день и ночь *стерегли у ворот, чтобы убить его*» (Деян. 9:24). Здесь мы встречаем перевод «*стерегли*». Таким образом, речь не идет о том, что галаты соблюдали какие-то особые дни. Апостол укоряет своих читателей за то, что они наблюдают и следят за днями, месяцами, временами и годами. А что же в этом плохого? Ведь мы все это делаем, следя за календарем и часами?

Для ответа на этот вопрос обратимся к контексту: «*Но тогда, не знаяши Бога, вы служили богам, которые в существе не боги; ныне же, познавши Бога... для чего возвращаетесь опять..?*» (Гал. 4:8,9). Мы узнаём, что Павел пишет эти слова бывшим язычникам, которые поклонялись всевозможным богам; а теперь, после познания истинного Бога, они снова возвращаются назад в язычество. Это значит, что о субботе в этом отрывке речи и близко нет! Язычники, поклонявшиеся иным богам, никогда не праздновали субботу! Поэтому они, естественно, не могут «*возвращаться опять*» к ее соблюдению! Что же язычники «*наблюдали*»? Описывая вавилонян, Библия говорит: «*Сойди и сядь на прах, девица, дочь Вавилона... Ты утомлена множеством советов твоих; пусть же выступят наблюдатели небес и звездочеты и предвещатели по новолуниям, и спасут тебя от того, что должно приключиться тебе. Вот они, как солома; огонь сожег их; не избавили души своей от пламени...*» (Ис. 47:1,13,14). Здесь описывается вера в астрологию, суть которой заключается в том, что движения небесных тел влияют и определяют события нашей жизни. Поскольку язычники верят, что небесные тела – это боги, от их передвижений на небе зависит наша судьба. Поэтому за ними нужно «*наблюдать*», чтобы лучшим образом подготовиться к грядущим событиям. К этому-то суеверию стали возвращаться галаты. Оставив некогда веру в иных богов и став христианами, они стали «*возвращаться опять*» к прошлым верованиям.

Итак, ни Иисус Христос, ни Апостол Павел никогда не отменяли святость субботнего дня.

Миф №5 «Апостолы праздновали день воскресный».

Новый завет упоминает воскресенье, первый день недели (Мк. 16:9) всего в 8-ми отрывках. Поэтому исследование того, что Бог говорит об этом дне, достаточно легко.

Первые 5 упоминаний описывают факт воскресения Христа: Мф. 28:1; Мк. 16:2,9; Лк. 24:1; Ин. 20:1. Здесь ничего не говорится о святости этого дня или праздновании в этот день. Рассмотрим оставшиеся места.

Ин. 20:19 – «*В тот же первый день недели вечером, когда двери дома, где собиравлись ученики Его, были заперты из опасения от Иудеев, пришел Иисус, и стал посреди, и говорит им: мир вам!*». Сказано ли здесь, что воскресенье – день для соблюдения? Описывается ли здесь богослужение в честь воскресения Христа? Нет!

Что же сказано? Во-первых, что ученики собрались вместе и закрыли двери «*из опасения от Иудеев*» – вот причина их «собрания». Некоторое время назад они почти все убежали, опасаясь потерять свою жизнь (Мф. 26:56). Во-вторых, ученики даже и не верили в то, что Иисус Христос воскрес, не говоря уже о том, чтобы праздновать Его воскресение! Евангелист Лука описывает это явление Христа так: «*Когда они говорили о сем, Сам Иисус стал посреди их и сказал им: мир вам. Они, смутившись и испугавшись, подумали, что видят духа... Когда же они от радости еще не верили и дивились, Он сказал им: есть ли у вас здесь какая пища?*» (Лк. 24:37-41). Ясно, что целью их собрания не было празднование воскресения. В-третьих, как повествует та же самая 20-я глава Евангелия от Иоанна в 26-м стихе, «*После восьми дней опять были в доме ученики его, и Фома был с ними. Пришел Иисус, когда двери были заперты, стал посреди их и сказал: мир вам!*». Вновь, как и в тот памятный первый день недели, ученики были вместе и вновь им явился Иисус, сказав «*мир вам!*». Можно предположить, что они уже собрались на богослужение, раз знали, что Христос воскрес. Однако давайте посчитаем, в какой день недели это произошло? – Во вторник, «*после восьми дней*» после воскресенья! Может быть есть основания святить вторник?

1Кор. 16:1-3 – «*При сборе же для святых поступайте так, как я установил в церквах Галатийских: в первый день недели каждый из вас пусть отлагает у себя и берегает, сколько позволит ему состояние, чтобы не делать сборов, когда я приду. Когда же приду, то, которых вы изберете, тех отправлю с письмами, для доставления вашего подаяния в Иерусалим*». Некоторым почему-то кажется, что здесь описывается богослужение в честь воскресшего Господа. Скажите, в каких именно словах? Павел говорит о том, чтобы каждый из членов церкви в Коринфе в первый день недели У СЕБЯ откладывал средства и сберегал их. У СЕБЯ, а НЕ В ЦЕРКВИ!

Деян. 20:7 – «*В первый же день недели, когда ученики собрались для преломления хлеба, Павел, намереваясь отправиться в следующий день, беседовал с ними и продолжил слово до полуночи*». Мы видим здесь две причины этого собрания: «*для преломления хлеба*» и по причине скорого отъезда Павла. Странники святости воскресенья утверждают, что «*преломление хлеба*» означает совершение Вечери Господней. А раз это произошло в первый день недели, значит, по их мнению, первые христиане соблюдали этот день как день их поклонения. Не вдаваясь в исследование вопроса о том, что значит «*преломление хлеба*», – просто принятие пищи или в действительности Вечери Господней, – укажем, что первые христиане «*каждый день единодушно пребывали в храме и, преломляя по домам хлеб, принимали пищу в веселии и простоте сердца*» (Деян. 2:26), то есть факт «*преломления хлеба*» не является свидетельством в пользу выделения какого-то особого дня, раз это делалось «*каждый день*».

Но интересно другое. Целый ряд переводов Библии утверждает, что эта встреча произошла не в воскресенье,



Эта рубрика посвящена Библии как книге. Изучив историю создания Библии, судьбу оставших в ней след писателей, историю ее переводов на разные языки, мы рассматриваем теперь Синодальный перевод, останавливаясь на тех местах, где есть нужда в прояснении смысла текста.

1. Быт. 49:22-24. *«Иосиф – отрасль плодоносного дерева, отрасль плодоносного дерева над источником;*

ветви его простираются над стеною. Огорчали его, и стреляли и враждовали на него стрелцы; но тверд лук его, и крепки мышцы рук его, от рук мощного Бога Иаковлева. Оттуда Пастырь и твердыня Израилева». Этот отрывок представляет собой часть пророчеств, которые находящийся на смертном одре Иаков передает своим сыновьям касательно будущего их родов. Вопрос, который часто задают, касается последней фразы 24-го стиха – *«Оттуда Пастырь и твердыня Израилева».* Может создаться впечатление, что, согласно этому пророчеству, от колена Иосифова произойдет *«Пастырь и твердыня Израилева»*, то есть, как предполагают некоторые, истинный Мессия. Однако в этой главе уже было дано пророчество о Мессии – *«Не отойдет скипетр от Иуды и законодатель от чресл его, доколе не придет Примиритель, и Ему покорность народов»* (10 ст.). Поэтому-то и появляется вопрос о том, как сопоставить эти два пророчества.

Во-первых, важно отметить, что касательно Иуды говорится конкретно – *«от чресл его»*, то есть Мессия будет его потомком, из колена Иуды. Касательно же Иосифа у нас только расплывчатая фраза *«оттуда»*.

Во-вторых, задавшись целью выяснить, куда указывает слово *«оттуда»*, давайте прочитаем предложение дальше: *«Оттуда Пастырь и твердыня Израилева, от Бога отца твоего, который и да поможет тебе, и от Всемогущего, который и да благословит тебя...»* (24,25 ст.). Таким образом мы узнаем, что *«оттуда»* значит не от Иосифа, а от Бога. В Новом Завете эти две идеи сливаются воедино: *«Их и отцы, и от них Христос по плоти, сущий над всем Бог»* (Рим. 9:5).

Таким образом, хотя перевод этого места достаточно правильный, несколько неудачно разделение стихов, так как обрывает мысль на половине и создает трудности в понимании.

2. Исх. 32:25. *«Моисей увидел, что это народ необузданный, ибо Аарон допустил его до необузданности, к*

а в субботу. Вот один из них: *“On Saturday evening we gathered together for the fellowship meal. Paul spoke to the people and kept on speaking until midnight, since he was going to leave the next day”*⁸ – *«Вечером в субботу мы собрались вместе для совместного принятия пищи. Павел обратился к народу и продолжил речь до полуночи, поскольку намеревался отправиться на следующий день».* Почему переводчики этого и иных переводов посчитали, что речь здесь идет о вечере в субботу? Ответ прост: согласно Библии, день начинается с вечера, с темной части, с заката солнца (См. Быт. 1:5; Исх. 12:18; Лев. 23:32; Втор. 24:15; Ин. 19:31). День начинается темной частью, и заканчивается светлой; как только в субботу наступил закат солнца, начался *«первый день недели»*, а закончился он с закатом солнца в воскресенье; поэтому *«первый день недели вечером»* – это, исходя из современного способа исчисления, вечер в субботу.

Еще один стих, который часто по недоразумению используется для защиты святости воскресенья, это **Откр. 1:10** – *«Я был в духе в день воскресный и слышал позади себя громкий голос, как бы трубный, который говорил: Я есмь Альфа и Омега, первый и последний».* Мало того, что здесь ничего не говорится о богослужении, или о святости этого дня; переводчики Синодального издания осмелились даже посягнуть на слова оригинала. Оригинал содержит фразу **len th kuriakh inmera** (эн тэ кюриакэ хэмэра) – *«в день Господний»*. Фактически, за исключением Синодального, никакие больше переводы не содержат фразы *«в день воскресный»*.

Итак, Апостолы не праздновали день воскресный. В какой же день они проводили главное богослужение недели? Ответ – в субботу. Первые христиане продолжали собираться в синагогах, где их и находил преследующий Савл (Деян. 9:1,2; 26:9-11); известно, что в синагоге богослужение проводится по субботам. По субботам для богослужения собирались также и Апостолы, не только с евреями (Деян. 17:1,2), но и с ЯЗЫЧНИКАМИ (Деян. 13:42-44; 16:13; 18:4).

Итак, мы выяснили, что распространенные мнения касательно субботы не подтверждаются Библией. На самом деле суббота впервые была дана при творении, а не на Синае; она дана всему человечеству, а не только евреям; Иисус Христос соблюдал, а не нарушал субботу; Он не отменял ее; Апостолы не праздновали день воскресный, но продолжали праздновать субботу и после воскресения Христа».

Вениамин Образцов

⁸ Good News Bible: Today's English Version, American Bible Society, (1992: New York, NY) Holy Bible, New Living Translation.

посрамлению перед врагами его». Здесь описывается, как во время отсутствия Моисея на горе Синай, Израильский народ сделал себе золотого тельца и начал поклоняться ему. Когда мы обращаемся к иным переводам, мы обнаруживаем одну весьма интересную деталь, которая ускользает при чтении Синодального перевода. Вот что говорит Перевод Короля Иакова, наиболее древний из ныне используемых английских переводов: “And when Moses saw that the people [were] naked; (for Aaron had made them naked unto [their] shame among their enemies)” — «И когда Моисей увидел, что люди были *наги* (так как Аарон довел их до *наготы* к позору среди их врагов)».

Что же говорит оригинал? Здесь используется слово עָרָה (пара), которое встречается в Пятикнижии Моисея 7 раз. Из всех семи употреблений в Пятикнижии этого слова только в данном случае предлагается перевод «необузданный», очевидно, для того, чтобы смягчить формулировку. Какое же перевод עָרָה в большинстве случаев?

Одно из употреблений — Числа 5:18. В этом месте עָרָה переводится как «обнажит». Священник снимет покрывало, которое носили замужние еврейские женщины, оставив открытой, или «обнаженной», голову. Еще одно место — Левит 10:6. Вновь, עָרָה употребляется в значении «обнажать», что, как и עָרָה (парам) — «раздирать

одежду», вызывает здесь гнев Божий. Оба использованных глагола описывают здесь действие обнажения. Следующий текст — Лев 13:45. В этом случае עָרָה и עָרָה снова употребляются в значении «обнажать». Далее, Левит 21:10 использует עָרָה и עָרָה вместе, снова передавая смысл «обнажить тело».

Таким образом, Перевод Короля Иакова абсолютно точен, говоря что люди были «наги».

Деян. 7:38–41 описывает, что поклонение тельцу было воспроизведением египетской религии. Исследуя ее, мы обнаруживаем, что телец считался воплощением души бога любви и плодородия Осириса, в честь которого, как говорят египетские документы, в действительности устраивались оргии.

Уважаемые читатели! Если у вас есть вопросы по конкретным местам из Библии, которые вызывают трудности в понимании, пишите нам в редакцию. Мы рассмотрим, что говорит оригинал в каждом случае, и, если дело будет именно в неадекватности или неясности перевода, мы обязательно представим ваш вопрос в этой рубрике.

Виталий Олейник.

КНИГА И ЖИЗНЬ

Уиллард Ф. Харли «Законы семейной жизни», Москва, «Протестант», пер. с англ., 1992. Продолжение...

Глава 9 ФИНАНСЫ В СЕМЬЕ

Сандра выросла в семье, которая не испытывала финансовых затруднений. Она посещала университет, где обучалась искусству и истории, как и Джордж. Они поженились еще во время учебы.

Джордж закончил свою дипломную работу и получил звание магистра искусств. Но когда он окончил учебу, то не смог найти работу, которая соответствовала бы его образованию. Он попытался было работать в сфере коммерческого искусства, но там была жесткая конкуренция. Даже спустя два года он все еще не мог найти работу на полный день. Он много времени уделял рисованию, но его доход был невелик и непостоянен. В течение первых шести лет супружества он не работал более, чем по шесть месяцев в году.

Сандре пришлось работать секретарем, чтобы сводить концы с концами. Она хотела иметь детей, но финансовое положение не позволяло этого. Они жили довольно скромно, имея мало денег, и смогли купить лишь одну, бывшую в употреблении машину.

В учреждении, где работала Сандра, она встречалась с молодыми секретарями, которые уже твердо встали на первую ступень лестницы к успеху. Они с воодушевлением



глядели на Сандру. Их костюмы стоили по 300 долларов. Их доход был в несколько раз выше, чем когда-либо смог бы быть доход Джорджа.

Особенно Сандрой подружился Аллан. В нескольких случаях она помогла ему заключить выгодные сделки с клиентами. Это сблизило их по работе. И время от времени он останавливался у ее стола или присаживался поговорить с ней.

Во время этих бесед Аллан очень часто слышал от Сандры жалобы типа: “Я очень беспокоюсь за Джорджа. Он очень хорошо делает все, чем занимается, но для него совершенно невозможно найти работу”. А однажды она даже разрыдалась.

— Сандра, — в голосе Аллана было больше сострадания, чем тревоги.

— Я никогда не буду счастливой, — жаловалась она, поскольку Джордж не может заниматься ничем, кроме того, что ему нравится. А это значит, что у нас никогда ничего не будет.

— Возможно, ему будет больше везти, — предположил Аллан, — если он свяжет свою жизнь с кем-нибудь, кто не возражает против такого положения. Люди, как ты знаешь, бывают разные, и Джордж, вероятно, будет получать больше вознаграждения за свою работу, что сделает более сносной его жизнь. А то, что он получает сейчас, это не

для тебя, ведь тебе приходится работать, чтобы заплатить по счетам, и у тебя нет возможности проявить свой талант художника.

Сандра задумалась. Возможно, она сделала ошибку, связав свою жизнь с Джорджем. Возможно, они просто не предназначены друг для друга. Аллан же, с другой стороны, казался именно тем, кто ей нужен. Он даже напоминал ей ее отца, солидного и состоятельного. Аллан жил один, но тем не менее имел свой собственный дом, две машины и яхту.

“Почему Джордж не может поддерживать меня?” — спрашивала себя Сандра. И нашла ответ: из-за своей цели. Он никогда не сможет содержать ее, и в результате они никогда не смогут позволить себе иметь детей.

По мере того как ее старые интересы к искусству сменялись интересами к бизнесу, Сандра и Аллан становились ближе и ближе друг другу. Она все чаще и чаще разговаривала с Алланом о финансах. Сначала за своим рабочим столом, затем за чашечкой кофе, а далее они уже обедали вместе. В результате в Банке любви Сандры образовался счет Аллана. По предсказуемым ступеням дружба Сандры с Алланом переросла в супружескую измену, а примерно через год она развелась с Джорджем и вышла замуж за Аллана.

Вступают ли женщины в брак ради денег?

Есть много анекдотов о женщинах, которые выходят замуж ради денег, но моя практика научила меня не рассматривать эту тенденцию как шутку. В действительности женщина нередко выходит замуж ради денег. По меньшей мере она хочет, чтобы муж зарабатывал столько же (или даже больше), сколько и ее отец, когда она жила дома.

Я могу вспомнить разговор с женщиной, проблема которой очень походила на проблему Сандры. Ее собственный брак был крайне несчастлив из-за низких доходов мужа, но она утверждала, что никогда не пойдет на развод лишь из-за этой проблемы.

— Джордж очень благороден и нежен. Я никогда не буду настолько эгоистична и себялюбива, чтобы позволить уйти от него из-за того, что у него не хватает денег.

— А вы всегда испытываете именно такие чувства?

— Конечно да. Оставить мужчину, который зарабатывает мало денег, — это очень низко и эгоистично.

Казалось, Алиса знала, чего она хочет, и убеждала меня, что будет стоять на своем. Двумя неделями позже она не пришла на встречу со мной, поскольку подала заявление на развод и очень стыдилась сказать мне об этом. После развода она вышла замуж за мужчину, который зарабатывал значительно больше денег, чем ее бывший муж.

Почему Алиса так громко выступала против развода, а после всего этого не имела достаточно сил, чтобы сохранить брак? В действительности ее поведение было типичным. Часто я консультирую людей, которые становятся очень твердыми в словах именно перед тем, как сломаться. Я считаю, что непоследовательные действия Алисы были следствием глубокой внутренней борьбы между ее ценностями и потребностью в финансовой под-

держке. Невероятно сильная потребность иметь достаточно денег одержала верх над ее преданностью и благими намерениями.

Замужние женщины не желают, чтобы их вынуждали работать

Хотя публично женщина говорит о своем желании самой зарабатывать на жизнь, наедине я слышу полностью противоположное. Замужние женщины говорят мне, что они не хотят работать даже тогда, когда работа становится абсолютно необходимой. Даже неполный рабочий день иногда раздражает их, когда они работают лишь ради достижения какого-либо минимального прожиточного уровня.

Сегодня многие женщины провозглашают, что они хотят работать и иметь собственную карьеру. Я согласен с ними, но считаю, что они должны зарабатывать деньги, не входящие в необходимый для их семьи прожиточный минимум. Они хотят тратить свои деньги, как они считают нужным, в то время как необходимые для содержания семьи деньги должны зарабатывать их мужья. Когда муж не может обеспечить достаточный доход для содержания дома, на одежду, еду, транспорт и другие основные потребности, — это очень часто приводит к супружеской напряженности.

Женщины, с которыми я разговариваю, обычно хотят иметь свободный выбор между карьерой и занятиями домашним хозяйством. Или, возможно, они хотят сочетать эти занятия. В идеале они хотят быть домашними хозяйками в молодые годы, когда дети еще маленькие, а позже, когда дети вырастут, они очень часто хотят сделать карьеру вне дома.

Обратите внимание, я сказал в идеале. Тяжелая реальность для многих женщин требует сегодня, чтобы они работали, иначе семье не свести концы с концами. Их мужья просто не могут оплачивать из своей зарплаты все счета.

Я крайне не согласен с материальными тенденциями, которые вынуждают женщин работать ради простого “равноправия”, не говоря уж об ответственности за уплату счетов. Многие пары тратят намного больше, чем им нужно, чтобы быть счастливыми, но эта тенденция не основана на принципах экономической и психологической необходимости. Еще одна очевидная, но игнорируемая альтернатива требованию, чтобы муж зарабатывал больше денег или заставлял свою жену работать, — это снижение затрат до того уровня, когда семья может в достатке жить на одну заработную плату. Иногда эта небольшая перемена освобождает женщину от необходимости работать. Тогда она получает очень важную для себя возможность выбирать между карьерой и занятиями домашним хозяйством.

Пожалуйста, не подумайте, что я против женщин, которые хотят делать карьеру, и я не выступаю против женщин, которые делают карьеру с самого начала своей жизни (моя дочь желает получить степень доктора психологии, она уже год замужем и хочет закончить необходимую подготовку к карьере преподавателя, прежде чем начнет растить детей).

Скорее я хочу выдвинуть принцип, что женщины сами должны делать выбор: следует им работать или нет. Если они выбирают карьеру, то деньги, которые они зарабатывают, не должны идти на основные расходы семьи. Говоря проще, семье необходимо учиться, каким образом прожить на то, что может заработать муж на своей постоянной работе.

Если пара принимает вызов и снижает недостижимый в реальности уровень жизни, это дает мужу свободу ставить реальные экономические цели в основных финансовых потребностях семьи. Но когда его жена продолжает работу, чтобы вместе они могли содержать большой дом, иметь новые машины и удовлетворять все свои прихоти, то что может сделать муж?

Я осознаю, что мои слова не будут приняты многими супругами. Многие просто скажут, что я далек от реальности и не от мира сего. Разве я не знаю, что сегодня пара не может прожить на одну зарплату? Нет, я действительно этого не знаю и ниже объясню в этой главе почему. Но я знаю, что семья может жить на одну зарплату и покажу вам, как это сделать, а сейчас просто хочу подчеркнуть, что потребность женщины в финансовом обеспечении — потребность глубокая и серьезная. Большинство мужей не имеет такой потребности. Наоборот, муж редко чувствует себя хорошо, когда жена обеспечивает его деньгами. Если его зарплаты хватает на то, чтобы оплатить счета, то он обычно чувствует удовлетворение, когда жена зарабатывает мало или вообще не зарабатывает. В противовес этому я не встречал женщин, которые были бы искренне довольны мужем, зарабатывающим мало или вообще ничего не зарабатывающим.

Некоторые люди с благими намерениями, под личиной защитников прав женщин, вдохновляя всех женщин делать карьеру, считая работу правом и привилегией. Однако они забывают, что женщина имеет право и привилегию проводить день в домашних заботах и все время тратить на свои материнские обязанности. Те, кто считает, что женщине лучше делать карьеру, не понимают потребностей женщин. Я считаю, что женщинам нужно самим делать выбор между занятиями домашним хозяйством и карьерой. Когда этот выбор делают за них мужья, адвокаты женщин или кто-либо еще, то это лишает жен полноты супружеской жизни.

Как быть, если жена зарабатывает больше, чем муж?

Я консультировал много женщин, успешно продвигавшихся по служебной лестнице. Некоторые из них зарабатывали намного больше, чем их мужья, и почти каждая говорила, что она предпочла бы жить на то, что зарабатывает муж, даже если его доход намного ниже. Эти женщины хотели использовать свой собственный доход ради других целей. Например, делать вклады или обучать детей в частных школах.

Многие из этих женщин, сделавших карьеру, говорили мне, что они хотели бы иметь возможность оставаться дома и воспитывать детей, но они чувствуют, что попали в ловушку, желая повысить свой уровень жизни. Доходы

мужей не могут поддержать уровень жизни, который выбрала себе семья, поэтому они обязаны приносить больший доход семье. Они хотят, чтобы их мужья зарабатывали достаточно, чтобы покрывать необходимую часть расходов.

Независимо от того, как успешно может быть карьера женщины, она обычно хочет, чтобы муж зарабатывал достаточно и позволял ей ощущать, что ее поддерживают и о ней заботятся.

Естественно, это чувство поддержки будет меняться в зависимости от того, как женщина жила в прошлом. Если ее отец зарабатывал 80.000 долларов в год, а муж получает великолепную зарплату в 40.000 долларов, женщина все равно будет испытывать беспокойство, не будучи уверена, что когда-либо семья достигнет уровня жизни, который был в доме ее отца.

С другой стороны, если человек зарабатывает 40.000 в год и женится на женщине, отец которой зарабатывал 20.000, то даже если он безрассудно тратит 10.000 долларов в год, женщина не будет волноваться, так как знает, что они легко могут прожить на оставшиеся деньги.

Нет ли другого выхода?

Давайте предположим, что муж не может заработать достаточно денег, чтобы покрыть основные расходы семьи. Мы уже рассмотрели три возможных варианта:

1. Он может больше работать — например, взять еще одну работу и практически не бывать дома.

2. Его жена может начать работу, что является палкой о двух концах.

3. Семья может снизить свой уровень жизни.

Я уже допустил, что снижение уровня жизни будет очень неприятным вариантом для многих семей. В частности, жены скорее предпочтут пойти работать, чем снизить свой уровень жизни.

Я встречал бесчисленное множество пар, попавшихся в эту ловушку. Муж работает как можно больше, и каждый вечер приходит домой усталый, но зарабатываемых им денег все равно не хватает. Что касается жены, то она сталкивается со сложной ситуацией. Его счет в ее Банке любви начинает уменьшаться, и женщина спрашивает себя: “Как долго я могу с этим мириться?”

Я сочувствую мужчине в таком положении. Он делает все возможное, но все-таки не может удовлетворить эту насущную потребность своей жены в браке. Большинство жен не хочет, разумеется, достижения каких-то финансовых высот. Многие говорят мне, что если бы муж мог зарабатывать еще одну тысячу долларов в месяц, то они чувствовали бы себя намного счастливее.

Неужели пара не может найти никакого другого выхода, чтобы разрешить ситуацию? Я считаю, что может. Это хорошо иллюстрируется следующим рассказом.

Когда Син и Минди пришли ко мне на консультацию, карьера Сина достигла предела. Он исчерпал свои возможности на работе. Сначала я поговорил с Минди, и она разразилась слезами: “Я думала, что такого со мной никогда не

может быть, но я начинаю терять уважение к Сину. Он не может зарабатывать достаточно много, чтобы заплатить по счетам. А сейчас он хочет, чтобы я снова пошла работать, чтобы избавиться от долгов. Дети еще не выросли, и я не хочу работать”.

— А если вы снизите свои расходы? — спросил я.

— Мы и так живем на самом минимуме. Мне кажется, мы не должны были покупать большой дом, но купили его. Мы не можем жить без второй машины. Мы живем очень далеко, чтобы я сидела дома без какого-либо транспорта.

Я видел, что разговор с Минди о снижении их уровня жизни совершенно безрезультатен, поэтому попробовал другой способ.

— Может быть, Син будет зарабатывать немного больше, если повысит свое образование. Ведь вы говорите, что ему осталось учиться еще два года. Не хотели бы вы начать работу, чтобы помочь ему?

— Да, я думаю, могла бы, но только не постоянно, — ответила Минди. — Я поговорю с Сином и узнаю, что он об этом думает.

Несколькими неделями позже Син и Минди разрешили эту проблему. Минди нашла работу на полный день, а компания Сина позволила ему работать неполный день, чтобы он мог посещать колледж и закончить образование.

Этот новый план спас их супружеские отношения. Минди было приятно видеть, как Син пытается увеличить свой доход, и она не возражала против жертв, зная, что они не будут постоянными. Ирония заключалась в том, что Минди понравилась ее работа настолько, что она продолжила работать и когда Син закончил учебу, став зарабатывать достаточно денег. В конце концов Минди обрела уважение к мужу, а для себя получила ценную карьеру.

При малых заработках муж может повысить свою квалификацию. На время учебы семья может временно снизить уровень жизни. Жена может начать работать или, возможно, могут быть предприняты изменения с обеих сторон. Я обнаружил, что женщины обычно с желанием снижают уровень жизни и идут работать, чтобы поддержать семью, если это разрешение финансового кризиса временное. Фактически этот тип временной жертвы очень часто сильно скрепляет семью и усиливает взаимность и нежность. Когда жена и муж работают вместе ради общей цели, сферы их интересов намного больше пересекаются, и их беседы друг с другом становятся более оживленными. Короче говоря, они достигают победы. А спортсмены, достигающие победы вместе, обычно любят и уважают друг друга.

Бюджет — это необходимое благо

Независимо от уровня доходов каждая семья должна четко знать, что она может себе позволить, а что нет. Некоторые пары считают, что бюджет является неизбежным злом, а мне бы хотелось назвать бюджет необходимым благом, и я рекомендую составлять бюджет парам, которые консультирую и которые имеют финансовые сложности. Я еще не встречался с супружеской парой,

которая не хотела бы купить себе больше, чем она может себе позволить.

Я с энтузиазмом рекомендую составлять бюджет, поскольку он помогает обнаружить, во сколько в действительности обходится определенный уровень жизни. Фактически я рекомендую составлять два бюджета. Один — на то, что вам необходимо, а другой — на то, что вы хотите.

Бюджет необходимо должен покрывать вещи только действительно необходимые. В него не должны входить какие-то предметы роскоши или вещи, без которых вы можете обойтись. А бюджет желаемого может включать многие из тех вещей, которые доставляют вам удовольствие в жизни. Но даже здесь вы должны оставаться реалистами. Вы не должны включать в этот бюджет дачу или лимузин, если они не соответствуют уровню вашей жизни.

Когда я помогаю составить бюджет, я включаю туда ежемесячные и внесесячные расходы. Консультируя пары, я вижу, что они испытывают трудности в двух сферах. Они часто слишком много платят за дом (месячный расход) и очень часто отклоняются от нужного пути, когда дело заходит о внесесячных расходах, таких как ремонт автомашины и дома, одежда, подарки, проведение отпуска, развлечения. У меня нет никаких секретов или тайн в ведении бюджета. Я следую консервативному пути, который говорит, что вы должны оценивать все эти вещи с точки зрения их среднемесячной стоимости.

Хороший бюджет предполагает, что вы платите за дом не больше 25% вашего чистого дохода, за пищу — не более 20%, за отопление, коммунальное обслуживание, транспорт, медицинское обслуживание — не более 30%. В результате вам остается 25% на подарки, благотворительность, развлечения, образование и ремонт дома. Насколько хорошо эти усредненные цифры действуют, во многом зависит от того, где вы живете, поскольку стоимость жизни меняется в зависимости от места проживания. Но это может дать вам представление о том, где вы допустили чрезмерные расходы.

Возможно, самая большая ошибка во всей нашей современной экономике — это стоимость жилья. Многие семьи по уши залезают в долги, чтобы купить свой первый дом или дом получше. Часто они конечно достигают желаемого, но в результате у них совсем не остается денег.

Когда бы я ни консультировал семьи с финансовыми проблемами, я выяснял, что для них требуется обычно полгода, чтобы определить этот правильный бюджет. Они склонны начать с бюджета желаемого, а не с бюджета необходимого. Однако вскоре оказывается, что расходы действительности не соответствуют уровню их достатка. Когда они устраняют ненужные статьи расходов, они узнают, что, оказывается, тратят часть доходов на вещи, которые являются скорее привычными, чем необходимыми. В конце концов формируется бюджет, который соответствует их доходу и личным потребностям. Ведение бюджета требует более строгой дисциплины, чем это есть у многих

пар. Иногда им необходима помощь финансового консультанта. Во многих городах вы можете получить такую консультацию.

Когда я работаю с парой по планированию бюджета, я испытываю особое удовлетворение, помогая вести дела, которые раньше казались супругам кошмарными. Во многих случаях я помог парам разрешить семейный кризис не тем, что они стали больше зарабатывать, но тем, что они стали меньше тратить. Как только они вникают в различие между бюджетом необходимого и бюджетом желаемого, снижение уровня жизни уже не отвергается ими, как делалось раньше. Уважение друг к другу, особенно уважение жены к мужу, восстанавливается, причем без повышения его заработной платы даже на цент.

Как прожить на 500 долларов в месяц?

Чтобы разрешить финансовые проблемы, я одобряю сокращение уровня жизни до более-менее реального, от желаемого — к необходимому. Если это оказывается невозможным, то второй, самый удобный вариант, — помочь мужу увеличить доходы, чтобы он мог в конечном счете зарабатывать больше денег. По моему мнению, два других варианта — когда жена работает полный день или когда муж работает дополнительно до поздней ночи — неприемлемы на длительный срок. Ни один из них не удовлетворяет основную потребность жены — необходимую поддержку со стороны мужа. Мне очень нравится рассказывать историю о молодой супружеской паре, которая доказала **седьмой закон супружеской жизни Харли:**

Счастливы супруги, которые тратят деньги на то, что им необходимо, а не на то, что они хотят.

Когда не так давно я впервые встретил Сарру и Джима, они испытывали финансовые трудности. Оба работали полный день, но вещи, которые они покупали на двойной доход, доставляли им мало удовольствия. Они скатились к потреблению наркотиков и алкоголя, лишились моральных ценностей и, казалось, были осуждены на саморазрушение.

Когда они пришли ко мне на консультацию, я убедил их, что им обоим необходимо новое направление в жизни, и учеба в колледже — хороший способ двигаться в этом направлении. У них была только одна проблема — они привыкли жить на их общий доход в 3000 долларов в месяц. И они никогда не смогли бы заработать столько денег еще и учась в колледже.

Я предложил радикальное разрешение:

— А жили ли вы когда-нибудь на 500 долларов в месяц? — спросил я.

Они переглянулись и засмеялись:

— Никто не может прожить на 500 долларов в месяц.

— Наоборот. Большинство людей в мире живет и на меньшие деньги. Вам, возможно, понравится проэкс-

приментировать и посмотреть, как живет на эти деньги весь мир.

Они оба ушли от меня, посмеиваясь, но я заронил зерно, и через несколько недель они все-таки приняли решение. Мы выработали следующий месячный бюджет. Расходы на содержание дома и квартирную плату — 200 долларов, продукты — 100 долларов, одежда — 50 долларов, покупки и внезапная необходимость — 150 долларов. Итого 500 долларов. Они сняли отдельную комнату, в которой было место для приготовления пищи, около университета, в котором учились. Они продали свои машины и стали ездить на автобусе и на велосипеде на учебу и обратно. Покупали дешевую, но питательную пищу. Одежду брали в комиссионных магазинах. Мебель у них уже была. Деньги, которые они выручили от продажи машин и вещей, которые не были им необходимы, тоже пошли в дело. Каждый из них работал лишь 15 часов в неделю, чтобы заработать 500 долларов. Они явно зарабатывали больше, но согласились не тратить больше, чем 500. Сейчас они уже не могли позволить себе наркотики или спиртное и вынуждены были преодолеть свои привычки. Когда они получили образование, у них еще оставались деньги.

Я был свидетелем изменений в их жизни, поскольку счета в их Банках любви выросли, и они оба были бесспорно счастливыми. Их брак, которому уже грозил развод, когда я впервые встретил их, сейчас процветал. Это изменение произошло в то время, как они жили на 500 долларов в месяц.

Я не пытаюсь вас убедить, что вам нужно жить на 500 долларов в месяц. Конечно же, семьи с детьми столкнутся в данном случае с серьезными проблемами, но почти любая семья может благополучно жить на меньшие деньги, чем она тратит в настоящее время. Я просто хочу, чтобы вы уяснили идею: без многих вещей, которые люди считают необходимыми, вполне можно обойтись. Вещи иногда становятся злейшими врагами людей. Люди жертвуют полнотой своих супружеских отношений ради финансовых потребностей, поднимая уровень жизни до такой степени, которой они просто не в состоянии обеспечить соответствующим заработком. Зачастую мужья буквально сводят себя в могилу, пытаясь обеспечить тот жизненный уровень, без которого их семьи не могут, якобы, обойтись. Иногда повышение своего уровня жизни достигается потерей самых ценных богатств жизни. Сегодня вы можете доказать истинность **пятого постулата Харли:**

Когда в брак вмешиваются деньги, то их уменьшение может пойти на пользу.

Продолжение следует...

«ПОМОГИТЕ ПОЧКАМ»⁹.

Водопад Игуасу представляет собой одно из самых живописных зрелищ в мире. На границе между Бразилией и Аргентиной открывается целый каскад, водопадов, протянувшийся на десятки километров. Стаи диких попугаев оглашают своими приветственными криками тропы, лианами спускающиеся к этой неопишуемой красоте.

На Элеонору Рузвельт водопад Игуасу произвел такое сильное впечатление, что она записала в книге посетительей у смотрителя водопада такие слова: «Бедная Ниагара!»

Что общего у водопада Игуасу с почками? Во-первых, то, что они так же прекрасно и сложно устроены, представляя собой некое природное чудо. Во-вторых, водопад Игуасу и почки роднит еще одно — вода!

Здоровье зависит от многих факторов, но ни один из них не является столь важным, как вода. От того, как человек использует воду, во многом зависит его здоровье — как физическое, так и душевное.

Свыше 65 процентов веса тела составляет вода. Мышцы на 75 процентов состоят из воды, а мозг — это 70-85 процентов жидкости. Кости, хотя и кажутся такими плотными и твердыми, содержат почти 50 процентов воды. В крови ее 93 процента.

Вода в организме находится как внутри тканевых клеток, так и в межклеточном пространстве. Соотношение содержания воды в этих двух областях имеет решающее значение для здоровья. Правильное распределение воды осуществляется мембранами здоровых клеток, которые производят обмен жидкости и минеральных веществ с помощью механизма, известного как, постоянство осмотического давления. В здоровом организме около 60 процентов воды находится внутри клеток и 40 процентов - вне клеток.

Вполне понятно, какое важное значение имеет для человека вода. Без нее функционирование организма просто невозможно. Каждая ткань, каждый орган и каждая система работают в жидкой среде. Очевидно, что вода нужна для кровообращения. Она необходима для органов слуха и зрения, для нормального функционирования всех пищеварительных желез. Без воды вы не смогли бы глотать, моргать, не смогли бы говорить. Когда вы сейчас об этом думаете, клетки вашего мозга работают, используя воду.

Нормальная жизнедеятельность человека находится в прямой зависимости от количества выпиваемой им воды.

Батарея вашего организма не будет вырабатывать электричество, если в ней слишком мало воды. Ваш организм находится даже в большей зависимости от воды, чем аккумулятор.

Обезвоживание приводит к нарушению функционирования клеток и тканей. Когда дело касается вышедшей батареи, ее работу можно восстановить, добавив воды. Когда же организм человека теряет около 20 процентов воды, прекращается жизнь.

ЦИКЛ ОБРАЩЕНИЯ ВОДЫ

Большинство людей пьют недостаточное количество воды. Может быть, понимание того, как организм использует воду, поможет вам увеличить ее потребление. Многие наивно считают, что вода, которую выпивает человек, проходит через его организм без задержки. Но на самом деле это не так. Давайте проследим за путешествием выпитой воды по организму.

Вы заняты напряженной работой. При каждом движении потребляется вода. Вы моргаете — вода смачивает глазные яблоки. Вы глотаете — вода увлажняет пищевод. С потом теряется еще немного воды. Снижается запас воды в организме при дыхании. Когда теряется количество воды, составляющее около одного процента веса тела, организм посылает сигнал — чувство жажды. Часто этот сигнал неправильно воспринимается как чувство голода. В следующий раз, когда в неурочное время вам захочется чего-нибудь перекусить, попробуйте выпить стакан холодной воды, и это, возможно, поможет вам бороться с избыточным весом.

Ничто не утоляет жажду так, как вода. Чай со льдом, содовая вода, кока-кола, алкогольные напитки по сравнению с водой — лишь жалкие суррогаты. Пейте натуральный продукт — чистую, прохладную воду.

Всасывание воды начинается в ротовой полости и продолжается в пищеводе и желудке. Большая часть воды всасывается в тонком кишечнике, откуда она поступает непосредственно в кровь. Оставшаяся часть проходит в толстую кишку, где происходит дальнейшее всасывание.

Кровь по воротной вене поступает в печень. Пройдя через микроскопические синусоидные капилляры печени, она через нижнюю полую вену попадает в правое предсердие. При каждом сокращении правого желудочка кровь достигает поверхности легких, общая площадь которой составляет 70 квадратных метров. Осмотическое давление обеспечивает легкие водой, которая необходима для выполнения всех их сложных функций. Одна из жизненно важных функций легких — выносить из альвеолярных мешочков двуокись углерода и подавать в легкие кислород, поступающий в организм извне. Это можно сделать только путем растворения этих газов в жидкой среде. Таким растворителем является вода.

Кровь, очищенная в результате работы легких от углекислого газа и насыщенная кислородом, подается назад, к левому предсердию, а затем в левый желудочек сердца. Из левого желудочка кровь выбрасывается в аорту, а затем



⁹ Вернон У. Фостер, «Новый старт».

распределяется: часть ее направляется к голове, часть — к верхним конечностям, а самая большая часть — к туловищу и внутренним органам.

От брюшной артерии ответвляются две артерии средних размеров, которые несут кровь к почкам. Они называются почечными артериями. Каждые 24 часа сердце прокачивает через почечные артерии и почки около 2000 литров крови. Поскольку в организме среднего взрослого человека содержится только 5 литров крови, то очевидно, что каждые 24 часа наш общий запас крови проходит через почки около 400 раз.

Эта постоянная перекачка крови поддерживает сердце в нормальном состоянии. Если вы ежедневно выпиваете достаточное количество воды, вы помогаете почкам выполнять свою работу. В жаркие дни нужно пить больше воды, чем в прохладные.

ЦЕНТР РЕЦИРКУЛЯЦИИ

Если бы у человека не было почек, обеспечивающих циркуляцию воды в организме, он должен был бы ежедневно выпивать что-то около 800 стаканов воды. И вот почему.

Почти каждую минуту сердце перекачивает 5 литров крови. Это означает, что сердце прокачивает около 8000 литров каждый день. Из них 2000 поступает к почкам. Большая часть этой крови идет на то, чтобы питать ткани почек, надпочечников и другие окружающие ткани. В каждой почке через 1 250 000 микроскопических фильтров (почечных клубочков) проходит двести литров крови (из 2000). Однако только полтора литра из этого количества выделяется из организма за сутки в виде мочи. Остальное количество снова всасывается в кровь. Так как потеря воды в виде мочи также должна быть возмещена, общее количество воды, подлежащее возмещению, составляет теоретически 200 литров или 800 стаканов. Благодаря почкам нам не приходится ежедневно выпивать всю эту воду!

В течение дня происходят также потери воды через кожу (около полулитра), легкие (200—300 мл) и стул (200—300 мл). Количество выделяемой воды колеблется в зависимости от болезни, активной деятельности, изменения температуры и влажности окружающей среды.

Почки состоят из миллионов микроскопических фильтров, называемых почечными клубочками. Клубочки распознают подлежащие удалению продукты выделения, такие, как, например, мочевины. Они непрерывно отфильтровывают и другие минеральные и химические вещества. Затем почка возвращает назад, в кровь, те минеральные вещества, которые там необходимы. При этом она поддерживает на оптимальном уровне кислотно-щелочной баланс организма.

Если определенной части вашего организма понадобится больше воды, почка способна предусмотреть и это. Например, если человек занимается физической работой и потеет, гипофиз выделяет вещество, понижающее мочеотделение. Этот гормон подает почке сигнал, чтобы она вернула в кровь большее количество воды, а затем эта кровь подается туда, где она нужна. В результате моча

становится очень концентрированной. Это сигнал того, что нужно выпить еще воды.

КОМПЛЕКС ВЕРБЛЮДА

Так сколько же воды ежедневно требуется организму? По крайней мере, столько, чтобы возместить потери. Я уже упоминал среднюю дневную потерю воды — 1,5 литра через почки, около 0,5 литра через кожу, 200—300 мл через стул и 200—300 мл через легкие. Это составляет где-то 2,5 литра или 10 стаканов.

Около одного литра воды человек получает ежедневно с пищей. Еще 250 мл образуется в процессе переваривания и усвоения этой пищи. Это означает, что для поддержания водного баланса нужно выпивать ежедневно только 5—6 стаканов воды.

Но можно пить и больше — даже вдвое. Если у вас все благополучно с сердцем и почками, то именно почки избавятся от лишней воды.

С другой стороны, чувство жажды у человека — это не всегда точное указание на то, что организму нужна вода. Большинство животных после ограничения в воде или после ее чрезмерной потери при активной деятельности возмещают всю необходимую им воду, как только представляется случай напиться. Люди возмещают только около 2/3 своей потребности. Чтобы восполнить оставшуюся треть, требуется пить через силу.

Дефицит воды в конце концов нарушает механизм терморегуляции, вызывая повышение температуры тела. Когда температура тела поднимается до 40 градусов, происходит сильное обезвоживание. Если пить достаточно воды, можно предупредить утомление. Поэтому если вам предстоит тяжелая работа, старайтесь пить больше воды.

Не расследовали состояние рабочих и солдат, которые работали или находились на марше в жаркой пустынной местности. Хорошо известно, что там, где принято за правило принудительное питье, изнурительное действие жары сказывается меньше и вероятность успешного достижения цели гораздо больше.

До последнего времени не признавалось, что принудительное питье имеет важное значение также и в условиях холода, особенно при подъеме в горы. Это было продемонстрировано в 1953 году, когда Хиллари впервые покорил Эверест.

При восхождении на горы в условиях холода много воды теряется с потом, но гораздо больше ее расходует при дыхании. Экспедиция Хиллари обязана своим успехом одному секрету. Он велел своим спутникам взять с собой работающие на батарейках приборы для растапливания снега и заставлял всех выпивать от двух до трех литров воды в день. У швейцарской экспедиции, которой за несколько месяцев до этого не удалось покорить Эверест, в последние три дня восхождения приходилось менее полулитра воды на человека в день.

СУХИЕ ПЕРИОДЫ

Сильное обезвоживание распознается легко. И все же можно испытывать дефицит воды и не чувствовать этого.

Первым признаком того, что наступает обезвоживание, может быть изменение настроения. Мозг человека насчитывает от 15 до 40 миллиардов клеток, каждая из которых на 70—85 процентов состоит из воды. Если кто-то обвинит вас в том, что «у вас вода в мозгах», поблагодарите его за комплимент. Чтобы ясно мыслить и хорошо работать, мозгу нужно очень много воды.

Депрессия и раздражительность во многом связаны с недостатком воды. Ваши дети устали и капризничают? Попробуйте дать им стакан воды и сами выпейте стакан или два. Если содержание воды в организме слишком низко, человек становится раздражительным, легко уязвимым.

Писатели, художники и другие творческие работники часто говорят о том, что у них бывают «сухие периоды». Буквально это так и есть. Для нормальной творческой деятельности необходимо достаточное количество воды. Недостаток ее может подавлять творчество.

Снижение содержания воды в головном мозге ниже 70 процентов, как это бывает при сильном обезвоживании, может проявиться в развитии острого психоза. Я знаю пациентов, поступавших в психиатрические больницы в состоянии сильного возбуждения. Обследование обнаруживало обезвоживание организма. Часто внутривенные вливания жидкости нормализовывали состояние за какие-то часы.

Если вы хотите сохранить ясность и светлость мысли, выпейте лишний стакан воды. Это самое дешевое и подчас самое эффективное тонизирующее средство, которое всегда есть в вашем распоряжении.

ВОДА РЕГУЛИРУЕТ ВЕС

Выпивая 8 стаканов воды в день, вы можете уберечь себя от приобретения избыточного веса и даже похудеть, если у вас лишний вес. Можно подвергнуть сомнению логику или ценность такого совета, но опыт показывает, что это действительно так.

Как уже упоминалось ранее, чувство жажды легко спутать с голодом. Когда вы испытываете чувство голода, выпейте стакан или два воды. Возможно, чувство голода пройдет.

Когда содержание воды в организме снижается, почки перестают работать должным образом. В такие периоды часть работы почек принимает на себя печень. Одной из главных функций печени является превращение жиров в полезную энергию. Если печень перегружена, она не в состоянии перерабатывать жиры. Выпейте пару стаканов воды, и печень поможет вам избавиться от лишнего веса.

Многим может показаться это удивительным, но вода является одним из лучших известных мочегонных средств. Если в организме скопилось много жидкости и если это не связано с сердечной недостаточностью, выпейте еще воды — и вы освободитесь от гораздо большего количества внеклеточной жидкости, чем выпили.

Хорошо известно, что соль задерживает воду в организме. Потребление большого количества соли может создать трудности с выводом жидкости из организма.

Дополнительный прием воды поможет вам избавиться от значительного количества избыточной соли.

Людям, имеющим лишний вес, требуется больше воды. Полному человеку дополнительно нужно около одного стакана на каждые 10 кг избыточного веса.

Таким образом, если вы хотите похудеть, урезайте потребляемые калории, увеличивайте содержание клетчатки в пище, ходите пешком не менее пяти километров в день и пейте ежедневно по 12 стаканов холодной воды.

ПОМОЩЬ «ЗАЩИТНИКАМ»

Не кажется ли вам, что вы слишком часто болеете? Может быть, простудные заболевания стали вашим печальным уделом? Может быть, вы постоянно мучаетесь инфекционными заболеваниями мочевого пузыря? Если да, то вы, вероятно, пьете недостаточно воды.

Организм человека создан с встроеным в него механизмом для борьбы с болезнями. Как только мельчайшие микробы начинают на него атаку, в действие вводятся лимфоциты и другие белые кровяные клетки. Они окружают врага, пожирают и уничтожают его. Но их способность бороться с инфекцией зависит от достаточного количества жидкости в организме.

Вода является одним из лучших профилактических средств, которые вы можете использовать, чтобы оставаться здоровым и молодым. При недостатке воды увеличивается вероятность образования тромбов и даже повреждение стенок сосудов.

Недостаточное количество воды в моче приводит к застою в мочевом пузыре. Это раздражает его слизистую оболочку и делает ее восприимчивой к инфекциям. У курильщиков почки выделяют угольный деготь, что может привести к раку мочевого пузыря. Такая простая вещь, как питье воды, может помочь снять проблемы, связанные с мочевым пузырем.

ОХЛАЖДЕНИЕ ТЕЛА

Вы, наверное, часто слышите, как ваш врач говорит: «Побольше отдыхайте и пейте больше жидкости». Я давал этот совет многим пациентам, больным простудой, гриппом и другими болезнями. По ряду причин это все же лучшее средство от болезней.

Мы только что упоминали о том, что вода помогает бороться с инфекцией. Она помогает снять жар, интоксикацию, нормализует нарушенный обмен веществ, что характерно для большинства болезней.

Вода также помогает поддерживать нормальную температуру тела. Растирание влажной теплой или холодной рукавицей повышает потоотделение и успокаивает нервы. Способность потеть играет важную роль при снижении температуры тела, но следует помнить о возмещении жидкости, испарившейся с кожи.

ЗА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

В Испании распространен тост «За ваше здоровье и богатство!». Конечно, для произнесения тоста за здоровье и богатство нет лучшего напитка, чем вода. Тот, кто имеет здоровье, обладает несметным богатством.

ОТЧЕГО БЕЛЫЙ ГУСЬ КРАПЧАТЫМ СТАЛ.

Татарская сказка

“Не беда, что одежда пестра, важно, чтобы душа была светлой”.

В старину все гуси белые были.

Давным-давно жила возле озера гусиная семья — отец-гусак, мать-гусыня и двадцать один гусёнок. Рано поутру шли гуси к воде, чтобы порезвиться вволю. В те же часы на озере плавали лебеди, и гуси иной раз встречались с ними. Лебеди важно проплывали мимо, высоко задрав головы, не обращая на соседей никакого внимания.

Однажды самый маленький гусёнок, увидев в воде своё отражение, пропищал, гордо вытянув шею:

— Взгляните-ка на меня, ну чем я не лебедь!

Гусей позабавили его слова, а малыш обиделся:

— Вы просто завидуете мне, — сказал он.

И с того дня Длинная Шейка — так стали называть этого высокомерного гусенка — решил, что он самый красивый и умный в семье. Бедняга даже стал подозревать, что вылупился не из простого яйца, а из золотого.

Когда гусиная семья дружно усаживалась за стол, мать-гусыня подавала еду в большой миске. Длинная Шейка не хотел есть то, что лежало перед ним, а норовил выхватить лакомый кусочек из-под носа у братьев и сестриц. За столом то и дело вспыхивали ссоры.

Однажды гусыня попробовала устыдить сына, но тот не унимался.

— Ишь, какие! — возражал строптивый гусёнок.

— Себе всё самое вкусное выбираете, а мне подкладываете что похуже.

Видя, что мать совсем отчаялась и не может справиться с сыном, вмешался отец-гусак. Он ударил задиру клювом и спросил строго:

— Когда ты научишься есть без ссор?

Слова отца только разозлили гусёнка. Он замахал крыльшками и запищал:

— Не я затеваю ссоры! Ты лучше им скажи. Они терпеть меня не могут из-за моей лебединой шеи! Все вы очень глупые! Лучше мне с лебедями дружить.

С того дня Длинная Шейка перестал дружить с гусями, даже по одной с ними тропке ходить не желал, одиноко ковлял поодаль.

Гусёнку доставалось за гордый нрав — то собака погонится за ним, то ястреб подкараулит.

Следует взять себе за привычку выпивать каждое утро, как только вы поднимаетесь с постели, два стакана холодной воды. Лучше всего не пить за едой. Чтобы пищеварение протекало нормально, прекратите прием жидкости за 15 минут до еды и не пейте в течение одного часа после еды. Вода разбавляет пищеварительные соки, делает пищевую смесь в желудке слишком жидкой, замедляя тем самым процесс пищеварения.

Температура питьевой воды должна быть такой, какая приятна вашему вкусу. Летом она должна быть холоднее, а зимой предпочтительнее теплое питье. Следует избегать слишком высокой и слишком низкой температур. Горячее питье может обжечь слизистую оболочку рта. Ледяная вода снижает приток крови к слизистой желудка, и требуется дополнительная энергия, — чтобы довести ее температуру до рабочей температуры организма.

Учитывая все преимущества воды, высоко поднимите бокал с водой и выпейте за свое здоровье этот самый прекрасный напиток!

Что вы можете сделать?

1. Выпивайте каждое утро два стакана воды. Лучше всего теплая (не горячая!) вода. Она способствует более эффективному функционированию организма.

2. Возьмите себе за правило не пить воды во время еды. Ледяная вода снижает приток крови к поверхности желудка, и требуется слишком много энергии, чтобы нагреть ее до рабочей температуры организма. Прекратите прием жидкости за 15 минут до еды и не пейте в течение одного часа после еды, чтобы, не мешать нормальному процессу пищеварения.

3. Выпивайте между первым и вторым завтраком не менее двух стаканов воды, между вторым завтраком и обедом — еще два. Затем еще стакан или два — перед отходом ко сну.

4. В жаркие дни пейте не менее 6 стаканов воды. Повышенное потоотделение требует пополнения запаса воды. Чувство жажды не может служить показателем того, что мы нуждаемся в воде. Нужно пить по меньшей мере на 1/3 больше того, что требуется для утоления жажды.



Улепётывая от обидчиков, гусёнок вспоминал о родне и спасался в стае. Но как только опасность проходила, он снова принимался за старое.

Прошло время. Длинная Шейка подрос, окреп и вовсе перестал признавать своих. Однажды, не желая идти со всеми, он опоздал к обеду. А когда пришёл, то увидел, что емуuniзёрнышкane осталось. Он повернулся и, задрав нос, пошёл прочь, потому что нисколько не сомневался, что гуси мстят ему за ум и редкую красоту. Не спеша, вперевалочку добрался он до озера и поплыл к тому берегу, где жили лебеди. Возле камышей он остановился. Вдруг камыши раздвинулись, и Длинная Шейка увидел прекрасных лебедей. Они построили своих малышей цепочкой и отправились на прогулку по озеру. А гусёнок пристроился за ними.

Проплыли круг, другой и выбрались на берег. И принялись лебеди веселиться — завели песни, пустились в пляс. Они хлопали над головами большими белыми крыльями и затейливо перебирали лапками. Журчащие голоса их были прекрасны.

Настал черёд Длинной Шейки. Но наш гусёнок, который всю жизнь сторонился братьев и сестёр, ни петь, ни плясать не умел. Подражая лебедям, он попытался было взмахнуть крыльями, да не удержался на ногах, упал. Хотел спеть, но из горла бедняги вырвался резкий, неприятный звук. И чего другого можно было ожидать от гусёнка, который только и умел что на родных кричать?

Пригладелись к нему лебеди и удивились:

— Ты откуда такой взялся? Ты же гусёнок, вот и ступай к своим! Кыш, кыш! Зашипели они и ну чужака щипать, а он упирается, не хочет домой возвращаться. Тогда лебеди обступили гусёнка со всех сторон, поддели носами и подбросили кверху. Длинная Шейка больно шмякнулся на землю, а его тут же снова подкинули...

Лежит гусёнок не траве, глаз открыть не может. Собрался кое-как с силами, смотрит, ананём живого местанет — весь в синяках да ссадинах, перья клочьями висят. Попробовал встать, да ноги не держат... Прошло три дня. Стал гусёнок сизо-чёрным пушком обрастать. На четвёртый день еле поднялся. Крылышки ушибленные потирает, ножки разминает, попискивает жалобно.

И поплелся Длинная Шейка к отцу с матерью.

А дома все двадцать гусят за столом сидят и тихо-мирно обедают. Длинная Шейка, виновато пискнув, тоже сунулся было в миску, да его тут же и оттеснили.

— Стой, куда лезешь? — заволновались гусята.

— Мы не знаем тебя, кто ты такой?

А гусёнка и вправду узнать нельзя: худой, взъерошенный весь, в пёстрых клочьях каких-то. Заплакал гусёнок:

— Вы что же, совсем не узнаёте меня? Я же братец ваш, Длинная Шейка.

Поглядели на него гусята и говорят:

— Нет, не братец ты нам: Длинная Шейка белый был. Такого, как ты, крапчатого, у нас сроду не бывало.

Горько стало гусёнку, зовёт он родителей:

— Папа! Мама! Узнаёте ли вы меня? Ведь я сын ваш, Длинная Шейка.

А гусак с гусыней, оглядев странного гусёнка, тоже заявили:

— Такого сына у нас не было. Наши детки все белые.

— Да гоните его прочь! — загоготали гуси.

Куда деваться несчастному? У лебедей он не прижился, а теперь и свои признать не хотят.

Видят гуси, не прогнать им оборвыша — голосом он всё же на них похож, и перестали обращать на него внимание.

Мало-помалу оправился гусёнок. Синяки и ссадины зажили, тёмный пух в перья превратился. Но остался он на всю жизнь пёстрым. И нрав у него изменился. Не тянет он уже, как прежде, шею и чужих кусков из миски не хватает. И кричать на всех забыл, разговаривает тихо. Старших уважает, с младшими заботлив и ласков. Папа-гусак и мама-гусыня, глядя на него, говорили друг другу:

— Он такой же милый, как все наши детки, хотя и не похож на них.

Так и жил Длинная Шейка в дружной семье, пока не превратился в большого крапчатого гуся. А потом у него свои гусятки появились. Теперь, вспоминая детство, он поучал их частенько:

— Из миски бери только то, что лежит перед твоим носом, на чужой кусок не заглядывайся. Будь со всеми приветлив и добр. Не беда, что одежда пестра, важно, чтобы душа была светлой.

Наки Исанбет



БИБЛЕЙСКИЙ КРОССВОРД

Ответы на кроссворд предыдущего номера (Ноябрь-Декабрь 2003 г., №25):

По вертикали: 1. Бедро (Быт. 32, 31). 2. Кожа (Исх. 26, 14). 4. Дитя (Исх. 2, 6). 5. Аккад (Быт. 10, 10). 6. Удар (Авд. 7). 7. Сата (Быт. 18, 6). 8. Лужа (Иез. 47, 11). 9. Озия (2 Пар. 26, 1). 12. Столп (Гал. 2, 9). 13. Ассур (Быт. 10, 11). 16. Мина (Лук. 19, 16). 17. Холм (Быт. 31, 47-48). 18. Кааф (Быт. 46, 11). 19. Агат (Исх. 28, 19). 20. Азаил (3 Цар. 19, 15). 22. Ладан (Мф. 2, 11). 24. Адда (2 Пар. 12, 15). 25. Снег (Мф. 28, 3).

По горизонтали: 1. Бабка (2 Тим. 1, 5). 3. Вдова (3 Цар. 17, 9). 6. Ужас (Лук. 4, 36). 8. Лего (Быт. 8, 22). 10. Рода (Дея. 12, 13). 11. Язва (Лев. 13, 5). 12. Стужа (Иов 37, 9). 14. Рута (Лук. 11, 42). 15. Асия (Дея. 6, 9). 16. Малх (Ин. 18, 10). 18. Куца (Мф. 17, 14). 21. Повар (1 Цар. 9, 24). 23. Зина (Тит. 3, 13). 25. Сала (1 Пар. 1, 18). 26. Адам (Быт. 3, 21). 27. Фунт (Ин. 12, 3). 28. Летаа (Лев. 11, 30). 29. Еглон (Суд. 3, 17).

Уважаемые читатели! Победителем кроссворда прошлого номера стала Кулина Людмила из города Everett; сердечно поздравляем Людмилу и отправляем ей приз – книгу «В плену суеверия».

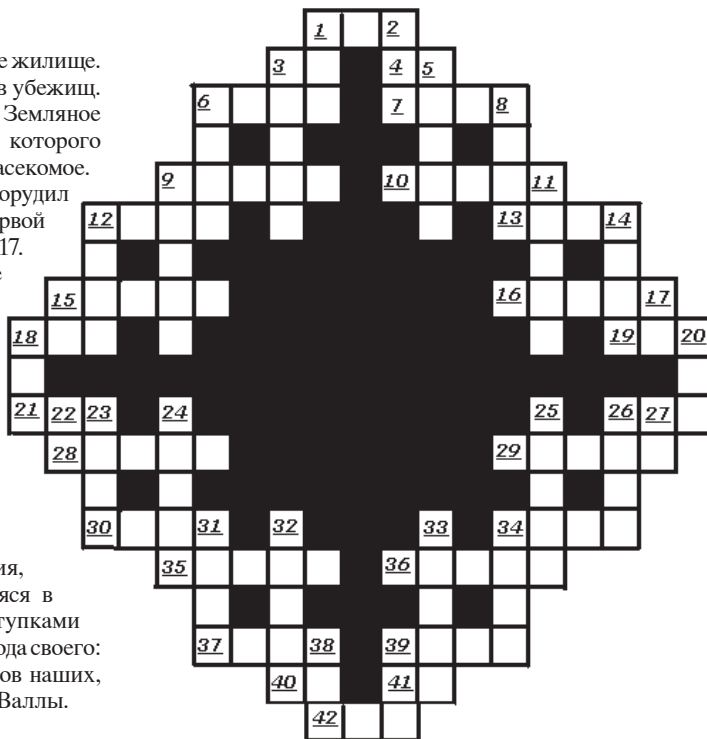
А теперь новый кроссворд (№57):

По вертикали: 1. Жена Исава. 2. Капитальное жилище. 3. Слуга при царских гаремах. 5. Один из городов убежищ. 6. Дочь Иакова, обесчещенная Сихемом. 8. Земляное животное. 9. Моавитянин, двух сыновей которого поразил Ваня. 11. Предок Рехавитов. 12. Насекомое. 14. Иевусеянин, на гумне которого Давид соорудил жертвенник Господу. 15. Арктур, звезда первой величины в созвездии Большой Медведицы. 17. Первый муж Фамари. 18. Болотное растение с благовонными корнями. 20. Подарок. 22. Имя царя Вассанского. 23. Возвышение на спине верблюда. 24. Начальник города Сихема во время судьи Авимелеха. 25. Плотничный рабочий инструмент. 26. «...?... лапками цепляется, но бывает в царских чертогах». 27. Халдейский город, из которого Господь вывел Авраама. 31. «Злой раб» Вель ...?... тот я простил тебе... Не надлежало ли и тебе помиловать товарища твоего». 32. Примитивное укрытие для стада. 33. Предмет поклонения, восхищения. 34. Черта психики, выражающаяся в обладании своими желаниями, действиями, поступками и т. п. 38. Отец и мать: «скажут старейшинам города своего: «сей сын наш буен и непокорен, не слушает слов наших, ...?... и пьяница». 39. Сын Иакова от служанки Валлы.

По горизонтали:

1. Второй судья Израиля. 3. Название жертвенника Рувима и Гада. 4. Один из тех, кто поддерживал руки Моисея. 6. Непорочная девушка. 7. Один из евангелистов. 9. Царь Гефский, к которому убежал Давид. 10. Тесть Моисея. 12. Единица измерения. 13. «Не бойтесь убивающих ...?... души же не могущих убить». 15. Название Средней Греции с резиденцией римского правителя в Коринфе. 16. Драгоценности, вставленные в наперник судный. 18. Третий царь Иудеи. 19. Внук Вениамина от сына Бель. 21. Вырос из костного вещества на черепе у некоторых животных. 26. Жребий, который бросали перед лицом Амана. 28. Курьер (устар.). 29. Насекомое. 30. Внебрачные половые связи. 34. Продукт пчёл. 35. Помесь жеребца и ослицы. 36. Ненужные отходы. 37. Атмосферное явление. 39. Дочь фараонова «Открыла и увидела младенца, и вот, ...?... плачет». 40. Главное место служения египетскому идолу Аммону (название города Фив). 41. Столица моавитян (сынов Лота). 42. Музыкальный звук определённой высоты.

Составил Владимир Кодебский



ИНТЕРЕСНОЕ В МИРЕ РЕЛИГИИ

Синоды трех протестантских Церквей Нидерландов окончательно одобрили план, согласно которому эти деноминации должны объединиться в одну. Все три синода провели свои заседания на прошлой неделе в городе Утрехт, сообщает “Благовест-инфо”. Это решение синодов стало результатом переговоров о единстве, длившихся около 40 лет. Протестантская церковь Нидерландов (ПЦН), как будет называться новая деноминация, объединит две реформатские и одну лютеранскую общину. В общей сложности к новой Церкви будут принадлежать 2,5 млн. голландцев. Таким образом, ПЦН станет второй по численности религиозной общиной страны после католиков, которых в Голландии насчитывается пять млн. человек. Официально процесс объединения завершится 1 мая 2004 года.

После того, как синоды Нидерландской Реформатской церкви, Реформатских церквей Нидерландов и Евангелическо-лютеранской церкви Королевства Нидерландов одобрили проект объединения, формальное соглашение о создании ПЦН было подписано их лидерами в присутствии королевы Беатрикс и примаса Католической церкви в стране кардинала Адриануса Симониса.

Некоторые консервативно настроенные реформатские пасторы и их приходы в Голландии заявили о своем намерении разорвать общение с новой Церковью и добиваться отчуждения церковных зданий и другой собственности через суд.



Лютеране Германии отвергли предложение о продаже опустевших церквей под мечети. Лютеранские церкви, не используемые по назначению из-за отсутствия прихожан, нельзя продавать мусульманским общинам, заявило руководство Объединенной Евангелическо-Лютеранской Церкви Германии, сообщает “Благовест-инфо”.

В случае продажи храмов “символика их внешнего убранства будет напоминать о христианстве, в то время как внутри будут молиться другому Богу”, - говорится в документе. Лидеры ОЕЛЦГ, которая объединяет восемь региональных лютеранских Церквей Германии, считают, что не используемые по назначению храмы должны употребляться для каких-либо иных церковных нужд. В случае, если продажи церкви избежать не удастся,

покупателями могут стать только религиозные общины иных христианских конфессий.

Ранее лидеры Римско-Католической Церкви в стране выпустили аналогичные инструкции для своих епархий, запрещающая использование церковных зданий не христианами.

В последнее время проблема опустевших церквей становится все более острой для Германии, где число практикующих христиан стремительно снижается. Ситуация особенно тяжела на территории бывшей ГДР, где жители намного менее религиозны чем их западные соседи. Многие протестантские церкви Восточной Германии попросту закрылись, некоторые были превращены в концертные залы. Один из храмов города Росток был переоборудован под здание с офисами и квартирами.

По словам профессора Института современного церковного искусства при университете города Марбург Маттиаса Людвига, немецким лютеранам надо “поскорее решать”, что делать с пустующими церквями. Профессор выразил надежду, что Германия не пойдет по пути соседних Нидерландов, где церкви не только продаются под святилища других религий, но часто сносятся или превращаются в кофейни.

Практикующие христиане составляют 68% от 82-миллионного населения в Германии. В стране также проживает около 4 % мусульман.

Католическая епископская конференция США признала, что 4450 американских священников были причастны к сексуальным скандалам в период с 1950 по 2002 годы. Об этом говорится в докладе религиозной организации, цитируемом телекомпанией CNN, сообщает Интерфакс.

Этот документ будет опубликован 27 февраля. Он содержит информацию о 110 тысячах священниках, которая была собрана на основании документов различных приходов одним из университетов, связанных с Католической церковью.

Более половины из числа упомянутых священников обвиняются несовершеннолетними прихожанами, по меньшей мере, в одном сексуальном домогательстве, а 25% - в двух или трех инцидентах. Всего зарегистрировано 11 тысяч подобных жалоб, из них по 6,7 тысячи проведены расследования.

Пятидесятники Копенгагена ищут вдохновения в католических символах

Протестанты Дании до сегодняшнего дня игнорировали такие церковные символы, присущие католикам, как алтарь, распятие и свечи. В последнее время руководство пятидесятников проявляет большой интерес к этим традиционным знакам. Пастор Рене Оттесен, из самой большой церкви Пятидесятников в Копенгагене сообщил представителям информационного агентства Ecumenical News International, что “Церковь Пятидесятников утратила символы, утратив при этом тот остов, на котором держится вера”.

В ближайшее время в приходе пастора Рене Оттесена планируется открыть специальную комнату для совершения медитаций и молитвы, в которой будут установлены распятие, иконы, подсвечники для свечей и другие католические символы. “Эти символы являются физическим воплощением нашей веры”, - добавил пастор.

Центр Духовного Просвещения сердечно приглашает на программу в Такоме

«ОТКРОВЕНИЕ»

Лекции проводит **Виталий Олийник**

23/4 Апрель - «Тайны Апокалипсиса - пророческая карта событий конца».

9,10,11 Апрель - «Спиритизм: есть ли жизнь после смерти?»

16,17,18 Апрель - «Конституция Вселенной - Божьи законы»

23,24,25 Апрель - «Крещение Святым Духом»

В программе каждого вечера:
Песнопения.

Лекция с демонстрацией слайдов на экране.

Работа с уроком по теме лекции.

Вопросы и ответы.

Легкий стол: знакомство и общение.

Ждем Вас по адресу:
**1301 S. Baltimore St.,
Tacoma, WA 98465**
В помещении
Tacoma Central Church

Пятница - 7:00 вечера, Суббота - 5:00, Воскресенье - 5:00.



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

• Сердечно благодарим всех, оказавших со времени выхода последнего номера финансовую поддержку нашему изданию.

• Центр Духовного Просвещения приглашает на встречи, посвященные изучению послания к Ефесесянам. Центры по изучению послания организованы в 10 точках в районе Большого Сиэтла. Координатор программы – Виталий Олийник. Чтобы узнать адрес поблизости от Вас, звоните по телефону (425) 653-7173.

• Начиная с 5 января 2004 года выходит в эфир радиопрограмма Виталия Олийника – «Открывая Библию», в которой на данный момент исследуется послание к Евреям: стих за стихом, от начала до конца, с обращением к языкам оригинала и историческому контексту. Слушайте «Открывая Библию» каждый день с понедельника по пятницу в 7:40 утра на радио «Континент» на волне 1680 AM. Ретрансляция в 5:40 вечера на волне 1590 AM.

• «На пороге Вечности» можно бесплатно получать на дом! Ждем заказы по адресу: PO Box 6936, Bellevue, WA 98008-0936, либо по электронной почте:

vitaly.olinick@comcast.net, или по телефону (425) 653-7173.

• Электронный архив газеты размещен на сайте:
www.russiandirectory.com/christiansseattle/naporoge.htm.

Уважаемые читатели! Периодически в редакции раздаются звонки с просьбой о приобретении аудиоматериалов с записями радиопередач, семинаров, лекций, проповедей Виталия Олийника.

Мы с радостью предлагаем возможность приобрести желаемый материал на аудиокассетах или компакт-дисках с профессиональной записью по удивительно низким ценам. Стоимость одной аудиокассеты - \$2.00; компакт-диска - \$2.00. Пересылка – бесплатно.

Вот некоторые из имеющихся тем:

1. «Личность Иисуса Христа» (11 тем, 6 кассет).
2. «Молитва «Отче наш»» (8 тем, 5 кассет).
3. «Святость» (7 тем, 4 кассеты).
4. «Смысл жертвы Иисуса Христа» (8 тем, 5 кассет).
5. «Ангелы» (6 тем; 5 кассет).
6. «Разрушенные проклятия» (5 тем, 3 кассеты).
7. «Библия и семья».