



ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ

№ 7 Июль 2015

Ежемесячная христианская газета

www.lifesource.com.ua



«О, человек! сказано тебе, что – добро и чего требует от тебя Господь: действовать справедливо, любить дела милосердия и смиренномудренно ходить пред Богом твоим» (Мих. 6:8).



ПОРАДУЕМСЯ ДОБРОМУ СЛОВУ

3

Как мало нужно человеку для счастья: доброе слово, веселая улыбка, хорошая шутка, задушевность в отношениях с родными. Иногда единственный взгляд, полный любви, способен сделать чудо – вознести к звездам, над всеми трудностями и неурядицами. Но это, должно быть, и без того каждому из нас известно.

СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

4

Существует Тот, Кто любит нас и желает нам добра, следовательно, Его необходимо слушаться. Чтобы быть успешным и здоровым, необходимо молиться за себя и других. Божий замысел относительно нас – чтобы мы были физически здоровы. Господь заинтересован в том, чтобы мы преуспевали.

КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖЕНУ СЧАСТЛИВОЙ

10

Скажите жене, как хорошо она выглядит, как она талантлива и добра. Говорите ей каждый день хотя бы о чем-то одном, что вам особенно нравится в ней, и она станет ещё более прекрасной. Вы подарите крылья, которые поднимут ее, и ей захочется еще много чего сделать для вас!

ЯГОДА-ЧЕРНИКА

11

Черника – это по-настоящему ценная ягода, способная оздоровить организм человека. К тому же она обладает очень приятным вкусом. Поэтому старайтесь употреблять эту ягоду в сезон, а также делайте запасы на зиму. Листья и плоды этого растения используются для лечения и профилактики многих заболеваний.

ПОДСОЛНУХ СРЕДИ ЛУКА

«Господь, Бог твой, Сам пойдет с тобою, и не отступит от тебя и не оставит тебя» (Втор. 31:6).

Бывало ли в вашей жизни такое время, когда все плохое, что могло случиться, случилось? Бывало ли, что в вашем дворе не просто идет дождь, а сыплет град величинной с теннисные мячики? Случалось ли, что ваши лучшие планы превращаются в прах? Однажды я пережила такое время. Я искала работу, но не получила желаемую должность, поскольку «выглядела слишком юной». Ремонт в нашем старом доме не шел по моему (возможно, слишком грандиозному) плану. Было множество досадных мелочей, из-за которых я чувствовала себя еще более несчастной.

Я вышла на задний двор, чтобы починить забор, который упал после очередного сильного ветра. Проходя мимо грядки с зеленым луком, я, к своему удивлению, увидела какое-то желтое мерцание. Присмотревшись, обнаружила маленький одинокий подсолнух, выросший среди лука. Я не сажала подсолнухи на этом участке и даже не заметила, как он вырос. Но вот он – яркий и солнечный, прямо посреди ароматного лука.

Я сразу повеселела. Бог хочет, чтобы я была «подсолнухом на грядке лука»: улыбалась, несмотря на неудачи, и верила в, казалось бы, безвыходной ситуации. В свете этого нового Божьего призыва упавший забор и все мои разочарования показались не такими уж серьезными проблемами. Если Бог смог вырастить подсолнух среди лука, Он, конечно же, сможет поддержать меня среди всех моих проблем.

Прежде чем израильтяне перешли Иордан и вступили в Обетованную землю, им пришлось столкнуться со многими жестокими народами. Но они были не одни. Бог шел впереди! Моисей воодушевлял их: «Будьте тверды и мужественны, не бойтесь и не страшитесь их; ибо Господь, Бог твой, Сам пойдет с тобою, и не отступит от тебя и не оставит тебя» (Втор. 31:6).

У нас также нет причин бояться, ведь Тот же Бог идет с нами и никогда нас не предаст.



МАЛЕНЬКИМ СЕРДЦЕМ

Маленьким сердцем так трудно любить, Маленьким сердцем так трудно молиться, Маленьким сердцем так трудно вместить Тех, кто живет за сердечной границей! Маленьким сердцем так трудно прощать, Не обижаясь, дарить милосердие. Не помещается Божья печать –

Образ Иисуса – на маленьком сердце. Если бы сердце вдруг стало большим, Если б по-Божьему стало широким, Чтобы вмещать и своих, и чужих, Чтобы молиться за близких, далеких, Чтобы оно не гнушалось принять Тех, на кого все махнули рукою, Чтобы стремилось всю землю обнять... О, мой Господь, дай мне сердце такое! «Хочешь?» – сказал Иисус. – Посмотри: Нет, Я не дам тебе сердце большое, Но изменю Я его изнутри, Будет вмещать и свое, и чужое. Сможешь обидчика нежно обнять, Сможешь с любовью прощать виноватых. Только смотри на Меня, на Меня – Станет и враг тебе другом и братом». Чудный мой Господи! Вот Ты какой! Чтобы наполнить мне сердце любовью, Сердца границы раздвинул рукой. Было не страшно и было не больно. И в изумлении думала я:

«Сколько же сердце вместить мое может?» Господи, это заслуга Твоя, Что в небольшом есть огромное – Божье. Брата пойму и врагу улыбнусь, Руку легко протяну для общения. Сделаю так – и сама удивлюсь: Божий подарок – любовь и прощенье! Если же сердце сжимается вдруг, Чувствую сразу себя неуютно. Взгляд на Иисуса – и в сердце любовь! Нужно смотреть на Христа поминутно. Маленьким сердцем так трудно любить, Маленьким сердцем так трудно молиться. Хочешь большое – Иисуса проси, Чтобы Он сердца раздвинул границы.

Любовь Васенина

Что такое вера? Можно ли верить в то, что не имеет доказательств или же не может быть истиной? В Библии мы встречаем различные виды веры, предлагаю рассмотреть некоторые из них.

■ Обычная вера

Если не затрагивать духовную и религиозную составляющие, то сама по себе вера – чувство врожденное. Мы рождаемся верующими. Если вы думаете, что у вас нет веры, попробуйте жить и действовать без нее! Попробуйте не доверять ничему и никому – ни своей жене или мужу, ни врачу, ни начальнику, ни повару. Мы не требуем от людей никаких гарантий, при этом доверяя собственную жизнь в руки хирургов, машинистов поездов, водителей, пилотов, даже не задумываясь о понятии веры. Именно это доверие и является определенным видом веры.

Иисус велел нам не бояться, но иметь веру (см. Лк. 8:50). Без этой простой веры мы не смогли бы даже покинуть собственный дом. Наш мир полон опасностей, однако мы продолжаем идти вперед, не думая о них. Христос сказал: «Не бойся, только веруй» (Мк. 5:36). Наверное, лучше всего верить умеют дети. Именно поэтому Иисус сказал, что таковые наследуют Царство Небесное. Однако вера не исключает рассудительности. Ее невозможно сравнить с какими-либо психологическими познаниями, приобретенными благодаря силе воли.

■ Верить во что?

В Священном Писании сказано: «А без веры угодить Богу невозможно» (Евр. 11:6). Кто-то верит в НЛО, в возможность слышать голоса умерших или общаться с ними. Существуют миллионы вещей, в которые можно поверить. Однако наивысшим объектом веры является Бог. Поэтому в духовной сфере мы, христиане, признаем исключительно такую веру. Результаты исследований свидетельствуют о том, что практически каждый верит либо в истинного Бога, либо в какого-то своего «бога». И вопрос лишь в том, в какого именно.

■ Вера как испытание характера

Что можно сказать о человеке, вера которого находит выражение всего в нескольких молитвах? Религии, требующие минимальных усилий, могут стать довольно популярными. Однако Иисус Христос обращается к каждому: «Дитя, впусти Меня в свое сердце». Легкая религия – это широкий путь, который по мере продвижения по нему становится все более узким. Вера же во Христа – это узкий путь, который открывает перед нами необъятные перспективы, помогая достичь определенной цели.

■ Вера связана с надеждой

Вера – это не просто правильное мышление. За ней должна следовать ответная реакция в виде конкретных действий. Живем ли мы согласно тому, во что верим? Если мы верим в семя, то сеем его в землю. Владелец самолета, боящийся рисковать и потому не летающий на нем, производит странное впечатление. Если мы не ждем со стороны Бога никаких действий, то с таким же успехом можем верить, скажем, в любого выдуманного персонажа.

Иаков, брат Иисуса Христа, в своем Послании подмечает несколько важных моментов: «Ты веруешь, что Бог един: хорошо делаешь; и бесы веруют, и трепещут» (Иак. 2:19). Такой человек – формальный верующий.

■ Вера не является точкой зрения ученых

Люди говорят: «Не увижу – не поверю». Увы, даже если таковые увидят, то все равно не поверят. Если мы имеем возможность доказать что-либо эмпирическим путем (путем исследований), то потребность в вере отпадает. Это будет уже доказанным фактом. «Блаженны не видевшие и уверовавшие» (Ин. 20:29). Вот путь к получению Божьих благословений! Именно об этом апостол Павел говорил великим мыслителям Греции, знающим математические законы. Их разум привык к точным подсчетам, и они решили, что таким



«ШЕСТОЕ ЧУВСТВО»: ВЕРА

путем их высокоразвитый интеллект сможет найти ответы на вопросы о смысле жизни, а также о других ее аспектах. Они и других мыслителей направили на ложный путь, и те по сей день блуждают в незнании. Именно поэтому Павел, обращаясь к коринфянам, говорил относительно ученых мыслителей: «...Мир своею мудростью не познал Бога в премудрости Божией...» (1 Кор. 1:21).

Вера – это личные отношения с Господом, а не математически доказанная связь между числами. Нам известно, что Бог сделал для нас, теперь необходимо лишь довериться Ему.

■ Вера и видение

Вера – это глаза, способные увидеть невидимое. Бога нельзя увидеть при помощи физической оптики. Бог есть Дух. Человеческие глаза слишком слабы, чтобы различить «образ Бога невидимого, Царя веков нетленного» (Кол. 1:15; 1 Тим. 1:17). «...Надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздает» (Евр. 11:6).

Однако существует лучший способ увидеть, ведь наши глаза могут нас подвести. Платон, великий греческий философ, сказал, что мы не можем видеть предметы такими, каковыми они в действительности являются. Моисей, «как бы видя Невидимого, был тверд» (Евр. 11:27). Если бы мы верили только в то, что видим, во что в таком случае должен был бы верить слепой?

Иисус сказал: «Блаженны не видевшие и уверовавшие» (Ин. 20:29). Таковые находятся на истинном пути. Бог есть истина. Желание познать Господа, Которого можно увидеть, повлекло за собой серьезные ошибки. Люди извляли себе идею по собственному образу и подобию. Бог же Библии не таков! Люди стали поклоняться идолам и иконам, сегодня некоторые считают богом «живую землю». Они же могут ее видеть!

Истинный свет открывает Евангелие. На этот раз Бог действительно стал видимым. «И Слово стало плотью и обитало с нами... и мы видели славу Его, славу как едиnorodного от Отца» (Ин. 1:14). Лишь в первой главе Евангелия от Иоанна автор восемнадцать раз говорится на реальное видение. Одно из его Посланий начинается словами: «О том, что было от начала, что мы слышали, что видели своими очами, что рассматривали, и что осязали руки наши, о Слове жизни» (1 Ин. 1:1). Во Христе Иоанн видел Слово жизни, а другие этого не видели и распяли Его. Невозможность видения физическими глазами не должна стать предпосылкой к неверию. Никто не может увидеть сил притяжения. Однако каждый из нас способен увидеть последствия ее воздействия. Бога никто не видел, однако миллионы людей могут видеть результаты Его труда в своей жизни. Ответ лишь на одну молитву, одно исцеление, одно чудо, одно освобождение от зависимости – все это является мощным свидетельством в пользу Его существования. Миллионы людей

исцеляются, миллионы освобождаются, получены ответы на миллионы молитв, миллионы людей пережили то, что можно приписать лишь действию Иисуса Христа, воскресшего из мертвых.

■ Вера или хаос?

Ничто не сможет заменить веру в Бога. История посылает нам предостерегающий сигнал. Без познания Господа жизнь лишена смысла. С давних времен наиболее выдающиеся мыслители предлагали миру разного рода идеи, часто не подозревая о том, что делятся собственными предвзятыми взглядами, беспочвенными убеждениями, выдумками. Природу окутывала завеса таинственности. Никто ни в чем не был уверен, даже в погоде и временах года. Чтобы солнце восходило, люди поклонялись ему. Чтобы на землю шел дождь, «богам» дождя предлагались жертвы.

Люди обращались к рекам, умоляя их продолжать течь и не пересыхать. У каждого был свой «Бог», поэтому Всемогущий Творец вдохновлял пророков, которые всем своим разумом осознали реальность существования единого Бога и Его воли. Легко и просто заявить о том, что вы не верите в Бога. Однако последствия подобного заявления определяют вашу вечную участь. Они уже несут в этот мир разрушение, взяточничество, насилие, терроризм и преступность.

Атеисты утверждают, что могут жить благочестиво, не веря в Бога. Однако они забывают, что сама идея порядочности исходит от Господа, Который заложил фундамент христианства. До Христа история была совершенно другой, а мир более жестоким. Без веры в Бога мы не способны отличить добро от зла. Сами люди никогда бы не пришли к консенсусу в этом вопросе. Если мы не доверяем Христу, то очень скоро утратим способность доверять кому бы то ни было.

■ Вера – это решение

Благодаря вере, дару Христа, мы можем слышать, видеть, касаться, ощущать запах или вкус. Это наше «шестое чувство», другими словами, духовное зрение, духовный слух и прикосновение руки, способное принимать исходящие от Бога благословения. Вера доступна каждому, кто стремится ее получить. «Я сделан из другого теста», – утверждают некоторые. Возможно, кто-то стремится к неверию? Однако неверие – это тупик, путь в никуда, там не существует полноценной жизни и любви. Чтобы выбраться оттуда, следует просто вернуться назад. Говоря библейским языком, «покаяться», «встать на путь истинный», «изменить способ мышления», то есть избрать веру вместо неверия.

Выберите жизнь! Покайтесь и веруйте в Евангелие! Настоящая библейская вера взирает на Божьи обетования, а не на внешние обстоятельства. Вера преодолевает препятствия силою Автора веры – Господа Иисуса Христа.

Рейнхард Боннке

ПОРАДУЕМСЯ

ДОБРОМУ

СЛОВУ



«Удар забывается, а злое слово помнится», – гласит пословица.

Недавно, стоя в очереди, я невольно стал свидетелем разговора двух женщин. Начав с погоды и обсудив цены и новости, они плавно перешли к вопросам семейной жизни. Одна из них в резких выражениях ругала собственного мужа: он и пьяница, и грубиян, и дебошир. Чего только она не говорила!

Мне было больно это слышать, ведь я хорошо знал ее мужа. Он освоил несколько строительных специальностей, качественно ремонтирует технику. Одним словом, мастер на все руки. Несколько раз я лично обращался к нему за помощью и убедился, что хвалит его не зря. Так между нами завязалась дружба. При встрече мы неизменно пожимали друг другу руки, перекидывались несколькими словами. Я знал о его пристрастии к рюмке, но вот о склонности к грубости и дебоширству не подозревал.

Вскоре после того случая я встретил родственника этого мужчины. Как-то случайно речь зашла о нем, и я рассказал об услышанном в магазине.

– Не могу в это поверить, – произнес я.

– К сожалению, все это правда, – с грустью сказал мой собеседник. И после небольшой паузы добавил: – По-другому и быть не может.

– Но почему? – удивился я. Его ответ поразил меня еще больше.

– Да ведь он за всю свою жизнь от жены ни одного доброго слова не слышал...

Мы живем в век сплошных дефицитов. Однако больше всего меня беспокоит дефицит человеческой доброты

и чуткости – всего того, что определяет внутреннюю красоту и культуру человека. Негатива в отношениях между людьми стало слишком уж много – как в семье, так и на производстве.

Всяческие жизненные неурядицы нередко волною гнева обрушиваются на близких и родных. Слова в таких случаях не выбирают.

Особенно больно слышать обидные слова из уст собственных детей. На память приходит следующая история.

Анна Даниловна (настоящего имени женщины не называю) всю жизнь заботилась о своей единственной дочери. Она была согласна выполнять самую «черную» работу в колхозе, только бы больше заработать. Хотелось хорошо одеть Надюшку, дать возможность получить образование. Мечты матери становились явью: дочка выросла и стала настоящей красавицей – нежное личико, белые руки... Школу окончила хорошо. Получила высшее образование. Работать осталась в областном центре, создала семью.

Анна Даниловна, хоть и вышла на пенсию, продолжала работать в колхозе. Да и домашнее хозяйство держала немаленькое – все ради дочери.

В разгар лета приехала Надюшка с сыном к матери в гости. Анна Даниловна окружила их заботой и вниманием, угощала, во всем старалась угодить.

Вышла как-то Надюшка во двор и видит: сын взгромоздился около вишни на лестницу.

– Кто тебе разрешил туда залезать? – рассердилась она.

– Бабушка, – ответил мальчик.

Надежда к матери:

– Зачем ты это сделала? Сама не могла ему вишен нарвать? А если бы он упал? Вот старая неудачница!

Слова эти дочь, очевидно, сказала горяча, сами как-то вырвались. Но в материнском сердце они отозвались жгучей болью. К тому же соседки, разговаривавшие неподалеку, все слышали.

В тот же вечер Анну Даниловну увезла «скорая». Из больницы она вернулась, вот только вся правая сторона была парализована. Надежда, чувствуя себя виноватой перед матерью, ухаживала за ней, как могла, доставала дефицитные лекарства. Но это не помогло – скоро мать умерла. Как сильно плакала дочь у гроба, как искренне просила у матери прощения! Долгое время после того жила с угрызениями совести.

Мне часто вспоминается стих под названием «Необычный день». Дословно его не помню, но содержание запало в душу. Его автор передал следующую идею: «Сегодня у меня необычный день. С утра в магазине меня обслужила приветливая продавщица, днем я не ссорился с начальством, а вечером на пороге дома меня встретила улыбающаяся жена...».

Как мало нужно человеку для счастья: доброе слово, веселая улыбка, хорошая шутка, задушевность в отношениях с родными. Иногда единственный взгляд, полный любви, способен сделать чудо – вознести к звездам, над всеми трудностями и неурядицами. Но это, должно быть, и без того каждому из нас известно...

Николай Яненко

ДЕРЖИТЕ

язык за зубами

Все, что вы говорите, может быть использовано против вас. Как сложно бывает сдержаться, чтобы не сболтнуть лишнего! Но именно это умение отличает зрелую личность от несформировавшейся. Ведь всё, что вы говорите, влияет на вашу жизнь. «Семь раз отмерь – один раз отрежь», – это высказывание демонстрирует то, насколько взвешенно нужно выражать свои мысли. Лучше промолчать и хорошо обдумать ответ, чем под действием эмоций высказывать то, что вертится у вас на языке, и потом сожалеть об этом.

Благотворительность. Добрые дела – отличная практика, но не стоит рассказывать о них на каждом углу. Хотите сделать мир лучше – делайте это молча. Лучший способ донести что-то до людей – показывать пример своей повседневной жизнью, а не постоянно говорить об этом.

Помощь. Бескорыстно помогите кому-то, уберите мусор, оставленный соседями, проявите участие – и забудьте об этом. Вы будете вознаграждены за хорошие поступки, если сможете удержаться от искушения сообщить о них всем.

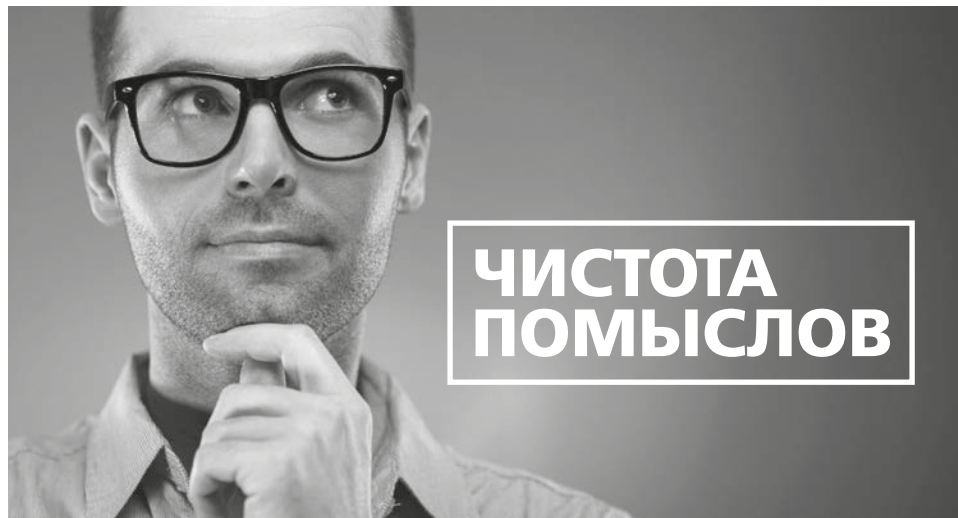
Семейная жизнь. Конфликты бывают в любой семье. Но лучше молчать о них, ведь ссора утихнет, а мнение о вас и ваших близких изменится. Чем меньше вы рассказываете о своих семейных делах, тем вероятнее то, что ваша личная жизнь будет складываться успешно.

Еда. Угощая других людей, не расхваливайте, из каких продуктов и как приготовлена пища. Хороший вкус еды гость и сам способен оценить. Если он пожелает, то возьмет у вас рецепт, но бравировать своими кулинарными талантами не стоит.

Дети. Если вы думаете, что всем остальным очень интересно узнать об успехах вашего ребенка в школе, то глубоко ошибаетесь. Мамы, которые бесконечно нагружают всех знакомых информацией о своем ребенке, – несчастны. Вы же не хотите, чтобы о вас думали так же? Конечно, есть люди, с которыми можно поделиться самым сокровенным – страхами, переживаниями, сомнениями, неожиданной радостью... Но таких людей – немного! Признаком культуры человека – умение отделить поверхностных знакомых от близких людей.

Тот, кто плохо вас знает, может сделать неправильные выводы из предоставленной вами информации!

ЧИСТОТА ПОМЫСЛОВ



Что такое чистота помыслов? В Библии сказано: «...Что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Флп. 4:8). Мы постоянно смотрим на окружающий мир, где есть реклама с ее потребительскими желаниями, СМИ со своей пропагандой, вечные устремления получить больше, а сделать меньше, жажда быть «не хуже других»... В такой атмосфере нравственное совершенствование не считается необходимостью. Чтобы разобраться, мы обратимся к теории

человеческой мотивации Абрахама Маслоу. Он распределил потребности по мере возрастания, объяснив такое построение тем, что человек не может испытывать потребности высокого уровня, пока нуждается в более примитивных вещах. В основании – физиология (утоление голода, жажды, сексуальной потребности и т. п.). Ступень выше разместились потребности в безопасности, над ней – потребность в привязанности и любви, а также в принадлежности какой-либо социальной группе. Следующая ступень – потребность в уважении и одобрении, над которой Маслоу поставил

познавательные потребности (жажда знаний). Далее следует потребность в эстетике (жажда гармонизировать жизнь, наполнить ее красотой, искусством). И последняя ступень пирамиды, наивысшая, – стремление к раскрытию внутреннего потенциала. Важно заметить, что каждая из потребностей не обязательно должна быть утолена полностью – достаточно частичного насыщения для перехода на следующую ступень. Формы, в которых проявляются потребности, могут быть разными, здесь нет единого стандарта. У каждого из нас свои мотивации и способности. Поэтому, например, потребность в уважении и признании у разных людей может проявляться неодинаково: одному необходимо стать выдающимся политиком и завоевать одобрение большинства своих сограждан, а другому вполне достаточно, чтобы собственные дети признавали его авторитет. Последняя, самая высокая ступень пирамиды – потребность в самоактуализации. А. Маслоу писал: «Даже если все перечисленные ниже потребности удовлетворены, мы можем ожидать, что вскоре возникнет беспокойство и неудовлетворенность, если человек не занимается тем, для чего он был создан». Наверное, встречались на вашем жизненном пути люди, которые не реализовали себя в том виде деятельности, к которому стремились их сердце долгие годы. Такие люди несчастны и раздражительны. Мы стремимся к удовлетворению этой потребности в саморазвитии, в

духовном развитии, в совершенствовании своих индивидуальных особенностей. Мы чувствуем, что потребность удовлетворена, если воплощено наше желание быть хорошим родителем, реализованы желания достичь каких-то результатов в жизни, когда мы пишем стихи или картины, придумываем музыку или даже кулинарное блюдо, когда помогаем кому-то, делаем весомый вклад в чью-то жизнь. Чистота помыслов актуальна тогда, когда мы понимаем, что наполненность разума суетой и ложными желаниями не улучшает нашу судьбу, а наоборот – ухудшает. Пока нас устраивает внутренний хаос, не стимула с ним бороться. Но как только мы приходим к духовной цели – формируется жажда внутренней чистоты ради этой цели.

Для чистоты помыслов нам необходимо понимание не только списка пунктов, от чего мы желаем избавиться, но чтобы внутреннее желание нас вдохновляло: как мы представляем эту внутреннюю чистоту, каким мы видим наш характер и как сложится наша жизнь с этим характером. Чем более точным будет наше желание чистоты, тем легче двигаться шаг за шагом в этом направлении.

Виктор Белоусов



Игорь Корещук

Насколько благополучие в духовной и душевной сфере связано с физическим здоровьем? Важно ли для Бога, что именно человек ест и пьет? Когда был дан закон о чистой и нечистой пище? Какие научные доказательства дополняют факты о вреде и опасности употребления мяса нечистых животных? Является ли вопрос употребления нечистого лишь вопросом тела или он касается также и осквернения души, а значит, и вечной участи?

Взгляните на чудо человеческого организма! За минуту сердце человека в состоянии покоя прокачивает приблизительно 5 л крови, при интенсивной физической нагрузке – около 20-25 л. Таким образом, если принять за средний показатель 10, то видим, что за 70 лет сердце прокачивает почти 368 млн литров крови! Ежедневно через почки проходит 2000 литров крови, что за 70-летнюю жизнь составляет более 51 млн литров крови. Дыхательная поверхность легких состоит приблизительно из 400 млн альвеол. При максимальной глубине вдоха взрослого человека поверхность альвеол может достигать 100 квадратных метров. Объем желудка колеблется от 50 мл, при условии отсутствия в нем пищи, до 750 мл и больше, если он наполнен или растянут. Скелет взрослого человека состоит из 206 костей.

Согласно данным русского анатома А. Обисова, бедренная кость человека в вертикальном положении способна выдерживать нагрузку в 1500 кг, большая берцовая кость – до 1800 кг, а плечевая – 850 кг. Общая длина наиболее тонких сосудов организма – капилляров – составляет более 100 тысяч километров. Нервные импульсы распространяются со скоростью до 120 м/с (или 400 км/ч). Очень часто к своему телу, состоящему из нежных тканей,

человек относится крайне пренебрежительно. К сожалению, для многих сбалансированное питание – это гамбургеры.

Как иронично отметил Станислав Ежи Лец: «Часто в борьбе между сердцем и мозгом в конце концов побеждает желудок». Если человеческий организм имеет своего Творца – Бога, то не следует ли прислушиваться к данным Им советам относительно того, как сохранить тело здоровым?

всей видимости, такие люди – уникалы, поскольку каждого из нас подобный рацион привел бы к трагическим последствиям. Только заболев, мы задумываемся о ценности здоровья и жизни. Действительно, а сколько стоит человеческая жизнь? Принимая во внимание данные об убийствах, человеческая жизнь в некоторых случаях стоит 200 гривен бабушки-пенсионерки, но бывает и больше – 10 000 долларов по расценкам киллера.

СЕКРЕТЫ счастливого долголетия

Вам знакомо имя Мишеля Лотито? Он прославился тем, что употребляет в пищу все несъедобное, за что был награжден прозвищем «мистер-съешь-все-это». Во время своих выступлений Лотито поглощает металл, стекло, резину и другие материалы, из которых произведены велосипеды, мотоциклы и телевизоры... За два года ему удалось съесть самолет Cessna-150 целиком! Разумеется, объект разбирали на детали, резали на куски, и Лотито глотал их, запивая водой. Несъедобными предметами он начал «лакомиться» еще в детстве, а с 16 лет вынес свои «трапезы» на всеобщее обозрение.

В желудке 42-летней женщины, страдавшей от психического заболевания, проявлявшегося в навязчивом глотании предметов, было обнаружено 2533 посторонних предмета, в частности, 947 английских шпилек. При этом женщина жаловалась на «легкую боль в животе». По

Один ученый, профессор Ельского университета Гарольд Моровиц, подсчитал: «Если синтезировать организм, аналогичный человеческому, из природных белков и гормонов, то это обошлось бы в 6 млрд долларов. А чтобы собрать их в единую систему и запустить в действие (то есть оживить), не хватит и всех сокровищ мира!»

Таким образом, даже имея всего одну гривну в кармане, вы бесценны, поскольку обладаете великим даром Неба – жизнью и здоровьем. Библия утверждает, что Бог существует и состояние нашего здоровья, равно как и качество нашей жизни, Ему отнюдь не безразличны.

Более того, Он лично заинтересован в нашем нынешнем и будущем благополучии. В Новом Завете читаем: «Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Ин.1:2). В данном тексте

можно выделить пять важных утверждений.

Первое. Существует Тот, Кто любит нас и желает нам добра, следовательно, Его необходимо слушаться.

Второе. Чтобы быть успешным и здоровым, необходимо молиться за себя и других.

Третье. Божий замысел относительно нас – чтобы мы были физически здоровы.

Четвертое. Господь заинтересован в том, чтобы мы преуспевали. Употребленный здесь древнегреческий глагол «еудутай» переводится, как «процветать, благоденствовать, достигать успехов». Однажды Иисус сказал: «Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком (во всей ее полноте – М. Кулакова)» (Ин.10:10).

Пятое. Библейский текст указывает на связь между душевным и физическим здоровьем человека, поскольку слово «катос» («как») переводится, как «соответственно; настолько, насколько; в той же мере, что». То есть будешь успешен и здоров настолько, насколько процветает и благоденствует твоя душа. Действительно, может ли жизнь быть полноценной, если отсутствует здоровье? Спросите больного, прикованного к постели или измученного полиартритом, что для него представляет наибольшую ценность? И тот без сомнения ответит, что здоровье. Однако является ли здоровье просто безусловным Божиим даром или же что-то зависит и от нас? Люди отвечают по-разному. Желая снять с себя ответственность, некоторые утверждают, что все зависит от генов, унаследованных нами от родителей, или же объясняют случайностью. Однако в Священном Писании читаем изречение Самого Господа: «И сказал: если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь, целитель твой» (Исх.15:26). Хотя Бог назван Целителем, Он открывает нам Свои законы здоровья, поскольку в совершенстве знает, что нам на пользу, а что во вред. К примеру, сколько жизней удалось бы сохранить, если бы во времена средневековой люди придерживались принципа изоляции инфицированного, о чем Бог предупреждал еще тремя тысячами лет ранее. Вследствие незнания или же игнорирования данного средства профилактики более 60 млн человек пали жертвами эпидемий. Создавая новую марку автомобиля, специалисты-разработчики четко указывают, какие именно бензин и масло наилучше подходят данному автомобилю. Разумеется, мы можем проигнорировать данные предписания, однако, как результат, машина прослужит вдвое меньше положенного срока. Как правило, к своему автомобилю мы относимся бережно, поскольку он куплен на средства, заработанные тяжелым трудом. И в то же время можем крайне грубо и неразумно обходиться с нежными тканями собственного организма, от которых зависит наша жизнь.

С чего же следует начать заботу о своем теле? Разумеется, с «топлива»! Написано: «Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте во славу Божию» (1 Кор. 10:31). Прежде всего: мы едим то, что мы едим. Кто даст советы относительно правильного питания? Возможно, диетологи? Но в одних только США обнаружено до 70% «специалистов» в этой области с фактивными документами. Предлагаем опять-таки обратиться к Библии, дабы еще раз убедиться в том, что Богу безразлично наше физическое состояние: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Кор. 6:19,20). Как видим, Библия объединяла душу и тело, когда речь шла об успехе (3 Ин.1:2), а теперь связывает дух и тело, которые в единстве должны содействовать прославлению Бога. Кто-то может сказать: «Каким образом то, что я ем, влияет на мой дух и душу? Это касается только тела, которое все равно умрет!» Как видим, Библия не поддерживает такой точки зрения, говоря о неделимости человеческого естества.

**Продолжение
в следующем номере**

ЛУЧШИЙ ДРУГ

Многие люди приходили в мою жизнь, многие уходили, но один настоящий Друг со мной до сих пор. Однажды мы встретились, Он посмотрел мне в глаза, и я понял, что Ему известно обо мне все.

Сначала я испугался того, что моя жизнь для Него – открытая книга. Мысль о том, что я недостоин этой дружбы, утратила меня. Но когда я понял, что Он принимает меня таким, какой я есть, страх развеялся. Настоящая дружба приносит уверенность и защищенность. Он протянул мне руку и сказал: «Пойдем». Я согласился, и мы пошли. Когда мне плохо, Ему тоже плохо; когда у меня скорбь, Он горюет вместе со мной; когда я достигаю успеха, Он искренне радуется. Он способен плакать с плачущими и радоваться с радующимися. Когда я вырываюсь из Его объятий, чтобы идти своим путем, мое сердце ноет, а Он тоскует. Ему без меня плохо, мне без Него тоже. Он безгранично умнее меня, Он всемогущ, Его верность всегда возвышается над моей неверностью. Он видит меня не тем, кем я являюсь на сегодняшний день, а тем, кем я могу стать завтра, оставаясь рядом с Ним. Это окрыляет и вдохновляет меня. Чем чаще я встречаюсь с Ним, тем глубже и кардинальнее меняется мой характер. Понимая, насколько

Он терпелив ко мне, я становлюсь таким же по отношению к своим друзьям и близким. Говоря о Нем, я говорю о настоящем друге. Он знает несовершенство человеческой природы, знает, что такое предательство, отречение и подлость. У Него были разные друзья. Один из них, который любил Его больше всех на свете, клялся Ему в верности и говорил, что если даже все отречется, то он этого не сделает. И в одну роковую ночь отрекся от Него трижды, но настоящая дружба способна выдержать и такое. Настоящие друзья все понимают и прощают. А когда все зло мира обрушилось на Него, то Он, будучи оставленным всеми, пошел до конца. Он не сошел с креста, остался приговоренным, чтобы доказать Свою любовь каждому человеку на этой планете. Дружба требует цены, и Он заплатил ее сполна. Я учусь у Него, мечтаю быть похожим на Него. Однажды Он сказал: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин. 15:13). Любовь и дружба – нечто целое и неразделимое. Любовь – это доказательство дружбы, а дружба является манифестацией любви. В этом сокрыт великий смысл, ведь настоящие друзья – те, кто любит, а кто любит – те настоящие друзья. Я бы не смог всего этого узнать, не повстречав однажды Его – Господа Иисуса Христа!



СЕМЬ БОЖЬИХ ОБЕТОВАНИЙ

Как-то один добрый джентльмен посетил вдову, живущую на севере Шотландии. Женщина пожаловалась ему на тяжелые условия жизни и упомянула, что в далекой Австралии у нее есть богатый сын.

– Неужели он ничего не предпринимает, чтобы помочь вам? – спросил посетитель.

– Нет, ничего, – ответила она. – Он лишь посылает мне небольшие рисунки каждый месяц.

Джентльмен попросил показать ему эти рисунки. Оказалось, что это были сто долларовые купюры...

Многие христиане похожи на эту вдову. Бог дарует нам прекрасные и драгоценные обетования (Божьи обещания, записанные в Библии), которые мы часто не хотим признать чеками из небесного банка. Читая некоторые из тысяч обетований Божьих в Священном Писании, многие отказываются верить в то, что Господь поставил на каждом из них знак гарантии того, что Его слова могут исполниться в жизни любого человека.

Проанализируем, например, одно из самых вдохновляющих мест Библии – Псалом 90:1-7. «Живущий под кровом Всевышнего под сенью Всемогущего покоится...». Это наиболее впечатляющие слова книги Псалтирь. Нотка победы звучит в каждом тексте. Господь обещает, что эта победа будет одержана как в духовной, так и в повседневной жизни. Псалом заканчивается семью чудесными обетованиями Божьими, которые Он дарует тем, кто любит Его. «За то, что он возлюбил Меня, избавлю его; защищу его, потому что он познал имя Мое. Воззовет ко Мне, и услышу его; с ним Я в скорби; избавлю его, и прославлю его; долготою дней насыщу его, и явлю ему спасение Мое» (Пс. 90:14-16). Божьи обетования должны запечатлеться в наших сердцах. Если Господь пообещал, что Он сделает что-то для нас, то не существует на Земле силы, которая сможет воспрепятствовать Ему в исполнении обещаний. Давайте подробнее рассмотрим Божьи обетования, записанные в Псалме 90.

«Избавлю его»

Хотя большинство псалмов были написаны Давидом, этот псалом написал Моисей, наверное, после того, как Господь избавил израильский народ от египетской армии при переходе через Чермное море. Так как не было более способного и образованного человека, Моисей мог просто подумать, что именно он выведет израильтян из Египта. Ему понадобилось 80 лет, чтобы понять: только Бог дарует избавление. Кто-то однажды сказал: «Моисею понадобилось сорок лет, чтобы научиться быть собой, еще сорок – научиться быть никем, и только после этого Бог призвал его».

Когда мы полагаемся на себя, то проигрываем. Каждый из нас совершает неверные поступки, как только отводит свой взгляд от Бога и начинает полагаться на собственные силы.

Вместо того чтобы надеяться на себя, обратитесь к Господу за спасением. Он хочет даровать вам избавление от грехов и победу, которая принесет мир в ваше сердце.

«Защиту его»

В английском переводе короля Иакова это обетование звучит так: «Я вознесу его на вершину». Находясь на вершине горы, человек защищен от потопа и врагов, которые обитают на равнинах. Павел упоминает, что мы, верующие, будем вознесены с Христом и воссядем с Ним на Небесах (см. Еф. 2:6). Мы названы сыновьями и дочерьми Бога. Нашей гарантией является Иисус Христос. Бог воскресил Своего Сына и посадил на небесный трон, поэтому мы можем быть уверены в том, что Он нас не отвергнет.

«Воззовет ко Мне, и услышу его»

Если Творец Земли говорит это, то можете рассчитывать на получение ответа. Христос изгнал семь бесов из Марии Магдалины, и, несмотря на темное прошлое, она получила прощение. Мария стала одной из самых посвященных последовательниц Иисуса. Существует одна молитва, на которую Бог всегда и сразу же отвечает: «Да». Это молитва о Божьем присутствии и

прощении. Христос никогда не отвергнет приходящего к Нему грешника.

«С ним Я в скорби»

Те, кто истинно служит Богу и людям, пройдут подготовку в школе скорби. Это можно увидеть в жизни великих библейских героев (Иосифа, Даниила, Моисея): чем сильнее была их вера, тем труднее испытания. Однако мы не должны роптать на Бога, когда переживаем испытания в нашей жизни. Божий Сын был безгрешным, но Он также испытывал скорбь. Поразмышляйте: если бы наша жизнь проходила без печали и тревог, смогли бы мы оценить радостные моменты? Испытания, которые Бог позволяет нам пережить, разрывают узы, привязывающие нас к земле. Не ищите земной славы, изберите славу, сходящую с Небес.

«Прославлю его»

Если бы Моисей остался во дворце фараона и стал полководцем египетской армии, мы никогда бы не услышали о нем или же он стал бы одним из самых знаменитых фараонов. Но разве эта временная слава может сравниться с вечной славой, которую даровал ему Бог? Господь говорит: «Прославлю его». Мы можем не услышать аплодисментов от безрассудной толпы. Моисей и Илия не получили их. Иоанн Креститель погиб в темнице. Но верные дети Божьи всегда получают одобрение от Самого Бога.

«Долготою дней насыщу его»

Если бы это обетование было предназначено лишь для того, чтобы продлить нашу жизнь, наполненную болезнями и разочарованиями, вряд ли многие из нас приняли бы его. Но Бог дарует нечто большее. Иисус разъяснил это обетование: «Слушающий слово Мое и верующий в Пославшего Меня имеет жизнь вечную» (Ин. 5:24). Вечная жизнь начинается сразу же, как только человек доверит целиком свое сердце Богу. «Долготою дней насыщу тебя», – говорит Господь, обещая, что этой прекрасной жизни не будет конца.

«Явлю ему спасение Мое»

Иисусу было выдвинуто обвинение в том, что Он общается с грешниками и преступниками (см. Мф. 9:11; Лк. 15:2). Но Бог может спасти любого человека и использовать его как инструмент для спасения других. Господь исполняет Свои обетования. Иисус Навин, который был свидетелем Божьих дел в течение сорока лет рабства в Египте, сорока лет в пустыне на пути к Ханаану и тридцати лет во время проживания в Обетованной земле, сказал: «Вот, я ныне отхожу в путь всей земли. А вы знаете всем сердцем вашим и всю душою вашею, что не осталось тщетным ни одно слово из всех добрых слов, которые говорил о вас Господь, Бог ваш; все сбылось для вас, ни одно слово не осталось неисполненным» (Нав. 23:14). Если вы доверитесь Отцу, то на каждом из этих семи Божьих обетований будет стоять печать с вашим именем. Поэтому доверьтесь Божьим обетованиям и не сомневайтесь в их исполнении.

Екатерина Лапина



«КТО НЕ СО МНОЮ, ТОТ ПРОТИВ МЕНЯ»



«Кто не со Мною, тот против Меня» (Мф. 12:30).

Нам приходится принимать в своей жизни множество решений: важных и незначительных, сознательных и неосознанных. Ученые считают, что человеку приходится принимать около 1600 решений ежедневно.

Некоторые важные шаги мы делаем с большим трудом. Недавно я прочел о 79-летнем человеке, который впервые в своей жизни женился. На вопрос корреспондента о том, почему он так поздно решил, последовал ответ: «Знаете, я хотел больше узнать о своей избраннице». Интересно, что до этого он знал ее на протяжении 50 лет!

Мы также часто пытаемся просто уйти от принятия конкретного решения, стремясь найти некую «золотую середину». Однако в духовных

вопросах это сделать невозможно, ибо нейтральной позиции просто не существует. Не будем питать иллюзии по этому поводу!

Евангелие ставит нас перед выбором, не оставляя при этом некоего промежуточного положения. Либо я говорю «да» Господу Иисусу Христу и принимаю Его как своего Спасителя, либо я говорю «нет» и тем самым становлюсь на путь противления Богу. Те, кто так и не решился примкнуть к Господу, становятся Его противниками, ибо Он сказал вполне определенно: «Кто не со Мною, тот против Меня» (Мф. 12:30).

Решение «за» или «против» Иисуса является самым важным решением в жизни каждого человека. Именно это решение определяет нашу вечную участь: быть спасенным или же потерянным навеки! Выбор за вами!

САМОЕ

СТРАШНОЕ ОРУЖИЕ

Самое страшное оружие, которое существует сегодня, – это человеческий разум, не знающий Бога и Его законов. Все остальные виды оружия ничто по сравнению с ним. Чтобы уничтожить любую ныне существующую страну, нет необходимости в войне. Достаточно, чтобы ее жители не признавали авторитет Господа и Священного Писания, пренебрегая Божьими законами. Такая страна сама себя уничтожит и натворит вокруг несчетное число бед!



Художник Александра Комиссарова

■ ЧЕЙ КРЕСТ ИИСУС ПОНЕС НА ГОЛГОФУ?

Вот уже почти 2000 лет не умолкают споры относительно креста Христова. Одни никак не могут уяснить, зачем Сын Божий принял такую позорную смерть и почему Бог это допустил. Другие вообще не понимают, для чего нужна была эта жертва. Некоторых более привлекает изображение креста, нежели распятой на нем Личности. Для кого-то крест стал талисманом, призванным защитить от различных опасностей, другие же носят его на шее в качестве украшения. Однако для искреннего христианина «слово о кресте... – сила Божия» (1 Кор. 1:18).

Чей крест Христос понес на Голгофу?

Евангелие от Иоанна лаконично сообщает: «Тогда наконец он [Пилат] предал Его им на распятие. И взяли Иисуса и повели. И, неся крест Свой, Он вышел на место, называемое Лобное, по-еврейски Голгофа; там распяли Его и с Ним двух других по ту и по другую сторону, а посреди Иисуса» (Ин. 19:16-18). Христос понес «крест Свой». Действительно ли это был крест Иисуса? Разумеется, нет! Святой и безгрешный Божий Сын не заслуживал такой позорной смерти, как распятие на кресте. Кто же в таком случае возложил его на плечи Иисуса?

Чтобы ответить на данный вопрос, мысленно отправимся на Голгофу и наблюдаем за событиями, которые там происходят. Вот на гору, названную Лобным местом, с разных сторон стекают люди, чтобы увидеть, как будут распинать, по словам лидеров народа, трех преступников. Всех особенно интересуют Тот из них, Который выдавал Себя за Мессию. Рыбаки, дабы отвоевать лучшее место для наблюдения, теснят купцов; священники и левиты ловко пробираются сквозь толпу женщин. Некоторые из них знали Иисуса, другие пришли, чтобы просто посмотреть на казнь. Воины не видят в этом событии ничего особенного и выполняют то, к чему уже давно привыкли.

В этот трагический момент никто из присутствующих не мог допустить даже мысли о том, что внимательные взоры обитателей Вселенной прикованы к данной географической точке Палестины, что именно здесь совершается величайший акт искупления человечества. Скоро обычный крест, орудие мук и казни, превратится в символ спасения и станет предметом дискуссий и прений. Никто не мог предвидеть, что несколько часов спустя на этой горе прозвучат слова римского центуриона, которые эхом откликнутся в веках: «Воистину Он был Сын Божий» (Мф. 27:54).

«Это дело рук римлян!»

Таковым является первый и, казалось бы, очевидный ответ. Легче всего возложить всю ответственность на римлян – именно они наказывали преступников крестной смертью, евреи же никогда такого не практиковали, они побивали камнями. Впервые крест как орудие казни был использован финикийцами. Римляне же, переняв данное «изобретение», распинали на кресте врагов Римской империи. Дабы упрочить римские законы, на завоеванных

территориях устанавливались десятки тысяч крестов с их жертвами. Казнь становилась публичным зрелищем. Осужденный с крестом на плечах должен был пройти по запруженным толпами улицам города. Многолюдные толпы присутствовали на месте казни. С какой целью все это делалось? Чтобы каждый человек мог видеть участь, ожидавшую противников империи. Римляне использовали крест в качестве орудия позора, унижения и смерти для всех, за исключением римских граждан, которым полагалось умирать достойно. К примеру, апостол Павел, будучи римским гражданином, был приговорен к казни, но не через распятие. Иисус же, как и апостол Петр, не имея римского гражданства, был распят на кресте. Таким образом, можно сказать, что именно римляне возложили на Иисуса крест.

«Крест на Иисуса возложили евреи!»

Несмотря на предыдущий однозначный ответ, многие люди, как в прошлом, так и сегодня, обвиняют в распятии Христа евреев. Почему? Ведь иудеи не могли этого сделать, не имели права. «Пилат сказал им: возьмите Его вы и по закону вашему судите Его. Иудеи сказали ему: нам не позволено предавать смерти никого» (Ин. 18:31). Из этого следует, что юридическую, формальную ответственность за смерть Иисуса следует возложить на римлян, поскольку именно по приказу Пилата на Его плечи был возложен крест. Однако не все так просто! Взглянем на это с другой стороны. Да, Пилат подписал смертный приговор, однако сделал он это по требованию израильских вождей. Ни в действиях Христа, ни в Нем Самом Пилат не нашел вины, достойной смерти: «Опять вышел к Иудеям и сказал им: я никакой вины не нахожу в Нем» (Ин. 18:38). Более того, римский прокуратор искал возможности отпустить Иисуса, предложив амнистию: «Есть же у вас обычай, чтобы я одного отпускал вам на Пасху: хотите ли, отпущу вам Царя Иудейского?» (Ин. 18:39).

Крестную смерть Иисуса следует рассматривать не просто как наказание за нарушение римских законов; крест Христа – это крест отвержения,

непринятия: «Пришел к своим, и свои Его не приняли» (Ин. 1:11). И если уж сравнивать, кто больше виноват в смерти Христа, то Сам Господь сказал Пилату: «Посему более греха на том, кто предал Меня тебе» (Ин. 19:11).

Апостол Петр, обращаясь к своим слушателям в Иерусалиме в день Пятидесятницы, конкретизирует вину этих двух сторон: «...Вы взяли [Иисуса] и, пригвоздив руками незаконных, убили. Итак, твердо знай, весь дом Израилев, что Бог соделал Господом и Христом Сего Иисуса, Которого вы распяли» (Деян. 2:23, 36). Когда Пилат посредством омовения рук пытался снять с себя вину за смерть Божьего Сына, эту вину добровольно взял на себя иудеи: «Пилат, видя, что ничто не помогает, но смятение увеличивается, взял воды и умыл руки перед народом, и сказал: невиновен я в крови Праведника Сего; смотрите вы. И, отвечая, весь народ сказал: кровь Его на нас и на детях наших» (Мф. 27:24, 25). Именно по этой причине христианский мир считает евреев виновными в смерти Христа. История знает немало случаев, когда ненависть к данной нации, вызванная этим обвинением, становилась причиной уничтожения многих тысяч невинных людей. Но действительно ли вся вина за крест Христа падает на евреев? При внимательном изучении данного вопроса мы видим, что с позиции юриспруденции крест на Господа возложили римляне вопреки собственному убеждению в том, что Он невиновен. С позиции же инициативы крест этот на Иисуса возложили духовные руководители Израиля. Однако, вместе с тем, нам доподлинно известно, что крест был возложен на Иисуса Его же Отцом!

«Крест на Своего Сына возложил Отец!»

Мог ли Отец Небесный избавить Своего Сына от мук креста? Да! Сам Иисус говорил об этом: «Или думаешь, что Я не могу теперь умолить Отца Моего, и Он представит Мне более, нежели двенадцать легионов Ангелов? Как же сбудутся Писания, что так должно быть?» (Мф. 26:53, 54). Когда Пилат хвалился перед Иисусом своею властью, Господь сказал: «Ты не имел бы

надо Мною никакой власти, если бы не было дано тебе свыше...» (Ин. 19:11).

Таким образом, крестная смерть Христа – это нечто большее, нежели ошибка римского закона или же месть израильских лидеров. В определенном смысле Сам Бог участвовал в крестной смерти Иисуса. Попробуем отследить аргументы для подтверждения этого факта. Еще задолго до Голгофы Христос предупреждал о Своей смерти: «С того времени Иисус начал открывать ученикам Своим, что Ему должно идти в Иерусалим и много пострадать от старейшин и первосвященников и книжников, и быть убиту, и в третий день воскреснуть» (Мф. 16:21). Голгофа была запланирована Отцом и Сыном еще в доисторические времена: «Зная, что не тленным серебром или золотом искуплены вы от суетной жизни, преданной вам от отцов, но драгоценною Кровию Христа, как непорочного и чистого Агнца, предназначенного еще прежде создания мира, но явившегося в последние времена для вас» (1 Пет. 1:18-20). Более того, Иисус знал, что умрет именно на кресте: «И когда Я вознесен буду от земли, всех привлеку к Себе» (Ин. 12:32). Спаситель часто употреблял слово «хюпсото» («быть вознесенным, поднятым»), его синонимы, а также различные формы, такие как «аналемпсеос» – «взятие от мира» (Лк. 9:51) – в особом значении «восходить на крест», «подниматься на древо» (см. Ин. 3:14; 8:28; 12:32, 34). «Сие говорил Он, давая разуметь, какою смертью Он умрет» (Ин. 12:33).

«Путь от яслей до Голгофы был открыт перед Ним. Он знал страдания, которые надлежало Ему перенести. Он знал их – и, тем не менее, мог сказать: "Вот, иду; в свитке книжном написано о мне: я желаю исполнить волю Твою, Боже мой, и закон Твой у меня в сердце"» (Пс. 39:8, 9)» (Э. Уайт. Желание веков, с. 410). Если бы Отец не дал согласия на смерть Своего Сына, ни римляне, ни евреи ничего не смогли бы сделать. По какой же причине Отец допустил, чтобы на Его возлюбленного святого Сына люди возложили крест позора?

Мысленно взирая на Голгофский крест, мы вспоминаем слова Иисуса, сказанные Никодиму: «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин. 3:16). Божья безграничная любовь к погибающему миру пожертвовала Сыном ради спасения человечества.

«Крест на Иисуса возложил я!»

Следует ли после этого обвинять римлян или евреев? Действительно, доля их вины в этом присутствует: одних – в том, что попрали всякую справедливость и распяли невинного Страдальца, других – в отвержении Мессии, Который принес им жизнь. Однако прочитайте богодухновенные слова: «Но Он взял на Себя наши немощи, и понес наши болезни... Он изъязвлен был за грехи наши и мучим за беззакония наши... Господь возложил на Него грехи всех нас» (Ис. 53:4-6).

«[Иисус] принес Себя в жертву на кресте, и все из любви к тебе! Он, взявший на Себя чужие грехи, испытал гнев Божественной справедливости и ради тебя стал жертвой за грех» (Э. Уайт. Желание веков, с. 755, 756). Да, ради меня Иисус понес крест. Это я должен нести его, это я должен быть распят на нем! А Он страдал и умер вместо меня. Это был мой крест! Там, на моем кресте, вместо меня был распят Сын Божий! Я виноват, это всецело моя вина!

Богдан Стасюк

■ ОЗЕРО БАЙКАЛ



Байкал – старейшее и самое глубокое озеро на нашей планете, находится оно в Сибири. Байкал – крупнейшее природное хранилище пресной воды на Земле (20 % от всего ее объема на планете). Чтобы вы могли представить, сколько же это, произведем несложные расчеты: если всю воду озера разделить на всех жителей России, то на каждого придется 2700 железнодорожных цистерн! В озеро Байкал впадают 336 рек, а вытекает всего лишь одна – Ангара. Кстати, если бы озеро вдруг перестало подпитываться водой этих рек, а Ангара продолжала бы течь, то потребовалось бы 400

лет, чтобы вся вода ушла. Байкал является местом постоянного жительства около 52 видов рыб, и 27 видов больше нигде не встречаются. Самый крупный обитатель озера – байкальский осетр, достигающий в длину 1,5-1,8 м и весом 100-130 кг. Самая маленькая обитательница Байкала – широколобка Гурвича, ее вес всего 2-3 г. Несмотря на то, что Байкал – это озеро, здесь бывают сильные штормы. Высота волн может достигать 4-5 метров. Средняя температура воды летом в верхних слоях озера не поднимается выше 8-10 °С. Еще ни один пловец не пересек Байкал вплавь.

ТВ-программа на июль (05.07 - 11.07)*

ВОСКРЕСЕНЬЕ

5 июля

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 июля

06:00	Музична скринька
06:40	Вісті надії
07:00	Что есть истина?
08:30	Вопрос служителю церкви
08:30	ЧП+
09:00	Счастье вопреки всему
10:00	Є проблема
10:30	Стиль жизни
11:00	Что есть истина?
12:30	Земля обетованная
13:00	Так говорит Библия
13:30	День сьомий
14:00	Лесные истории
14:30	Малюваки
14:50	В контакте с природой
15:00	Тора. Пророки. Писания (сурдоперевод)
15:30	Детонация (сурдоперевод)
16:00	Библейский час
16:30	Біблія продовжує говорити
17:00	Познавая непостижимое
17:30	Сила Одного
18:00	5 хвилин для вічності
18:10	Счастье вопреки всему

19:00	Дорогами християнства
19:30	День сьомий
20:00	Познаем истину
20:50	Вечірні історії
21:00	Очима жінки
21:20	ЧП+
21:30	Спасенні
22:00	В контексті
22:50	Є проблема
23:20	Библейский час
23:50	Ваша думка
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Под абажуром

ВТОРНИК

7 июля

06:00	Вопрос служителю церкви
06:20	Познаем истину
07:00	Что есть истина?
08:30	Мозаїка батьківства
08:50	Готовим вместе
09:00	Счастье вопреки всему
10:10	Біблія, як вона є
10:20	Інша сторона
11:00	Что есть истина?
12:10	Біблія, як вона є
12:30	Земля обетованная
13:00	Очима жінки
13:20	В контексті
14:00	Пазлы Паркера
14:30	В гостях у Добрячка
14:40	Історії тітоньки Марії
15:00	Познавая непостижимое (сурдоперевод)
15:30	Непростое состояние (сурдоперевод)
16:00	О чем говорят женщины
16:20	Музична скринька
17:00	Мозаїка батьківства
17:20	Інша сторона
18:00	5 хвилин для вічності
18:10	Счастье вопреки всему
19:00	Удивительные факты
20:00	Грани музыки
20:50	Вечірні історії
21:00	Детонация
21:30	В центре внимания
22:00	Так говорит Библия
22:30	Настав час
22:40	Под абажуром
23:00	Грани музыки
23:50	Біблія свідчить
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Джем

СРЕДА

8 июля

06:00	Спасенні
06:30	Є проблема
07:00	Что есть истина?
08:30	Готовим вместе
08:50	Дорогами християнства
09:00	Счастье вопреки всему
10:00	Біблія, як вона є
10:10	Грани музыки
11:00	Что есть истина?
12:30	Земля обетованная
13:00	Детонация
13:30	Стиль жизни
14:00	Малюваки
14:20	Пазлы Паркера
14:50	ЧП+
15:00	Ломастер (сурдоперевод)

15:20	Мозаїка батьківства (сурдоперевод)
15:40	Вопрос служителю церкви (сурдоперевод)
16:00	Грани музыки
17:00	День сьомий
17:30	В центре внимания
18:00	5 хвилин для вічності
18:10	Счастье вопреки всему
19:00	Удивительные факты
20:00	Так промовляє Біблія
20:30	Вопрос служителю церкви
20:50	Вечірні історії
21:00	О чем говорят женщины
21:30	Сила Одного
22:00	Джем
23:00	Біблія продовжує говорити
23:30	Дорогами християнства
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Библейский час

ЧЕТВЕРГ

9 июля

06:00	Сила Одного
06:30	Непростое состояние
07:00	Что есть истина?
08:30	Детонация
09:00	Счастье вопреки всему
10:00	Біблія, як вона є
10:10	О чем говорят женщины
10:30	Біблія продовжує говорити
11:00	Что есть истина?
12:30	Земля обетованная
13:00	Мозаїка батьківства
13:30	Библейский час
14:00	Лесные истории
14:30	Ломастер
14:50	Історії тітоньки Марії
15:00	Сила Одного (сурдоперевод)
15:30	...є Любов (сурдоперевод)
16:00	Познаем истину
16:50	Біблія, як вона є
17:00	Вісті надії
17:20	Готовим вместе
17:40	Очима жінки
18:00	5 хвилин для вічності
18:10	Счастье вопреки всему
19:00	Біблія продовжує говорити
19:30	В центре внимания
20:00	Грани музыки
20:50	Вечірні історії
21:00	Непростое состояние
21:30	Інша сторона
22:10	Біблія свідчить
22:30	Так промовляє Біблія
23:00	Грани музыки
23:50	5 хвилин для вічності
00:00	Біблія, як вона є
00:30	День сьомий

ПЯТНИЦА

10 июля

06:00	Мозаїка батьківства
06:30	Дорогами християнства
07:00	Что есть истина?
08:30	День сьомий
09:00	Счастье вопреки всему
10:00	Біблія, як вона є
10:10	Грани музыки
11:00	Что есть истина?

12:30	Земля обетованная
13:00	Непростое состояние
13:30	Сила Одного
14:00	Пазлы Паркера
14:30	В гостях у Добрячка
14:50	В контакте с природой
15:00	Познаем истину (сурдоперевод)
15:45	ЧП+ (сурдопереклад)
16:00	Грани музыки
16:50	Ваша думка
17:10	ДЖЕМ
18:00	Богослужения в Заокске
18:30	В контексті
19:20	Музична скринька
20:00	Счастливой субботы
20:50	Вечірні історії
21:00	Удивительные факты
21:50	Познаем истину
22:40	Так говорит Библия
23:10	Счастливой субботы
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Сила Одного

СУББОТА

11 июля

06:00	Познавая непостижимое
06:30	...є Любов
07:00	Счастливой субботы
07:50	5 хвилин для вічності
08:00	В контексті
08:40	Сила Одного
09:10	Вопрос служителю церкви
09:30	Библейский час
10:00	Познаем истину
10:50	Ваша думка
11:00	Стиль жизни
11:30	Богослужение в храме на Подоле
12:50	5 хвилин для вічності
13:00	В центре внимания
13:30	Так говорит Библия
14:00	Очима жінки
14:20	Музична скринька
15:00	Богослужение в храме на Подоле (сурдоперевод)
16:15	Біблія, як вона є
16:30	Джем
17:30	Спасенні
18:00	Є проблема
18:30	Ваша думка
18:40	Вопрос служителю церкви
19:00	Очима жінки
19:20	Настав час
19:30	Дорогами християнства
20:00	Інша сторона
20:40	Под абажуром
21:00	Удивительные факты
22:00	ЧП+
22:10	Непростое состояние
22:40	Вісті надії
23:00	Мозаїка батьківства
23:30	День сьомий
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Познавая непостижимое



hope.ua



Параметры настройки спутникового телеканала «Надія»:

Канал: Nadiya TV
Спутник: ASTRA-4A, 5 ° в.д.
Частота приема: 12.284 МГц
Поляризация: V, FEC 3/4
Скорость потока: 27.500 Мбит / с

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

24 часа в сутки
7 дней в неделю на сайте

www.hope.ua

Телефон горячей линии:

0 (800) 30-20-20
(Бесплатно по Украине)

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

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

Ваши предложения, пожелания, замечания присылайте по адресу:

contact@hope.ua

а/я 36, Киев - 71, 04071 Украина

contact-hope

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



Акция 50 грн*
«Тайны Царства Божия»
Серия основанных на Библии, уникальных лекций. Царство Божие, раскрытое в Евангелии, - не загробное существование духов, а перспектива реальной, полноценной, радостной и счастливой жизни.

Язык: русский



«Малюваки»
Кольоровий світ дітлахів разом з веселими «Малюваками». Кумедні герої, цікаві поробки та захопливі історії подарують позитивний настрій та зроблять день незабутнім!

Язык: украинский

*пожертвования

Познаем истину

Пн 20:00

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

САМОТНІСТЬ

Старенька сива жінка,
Зіпершись на ціпок,
Повільно, з відпочинком,
Іде по хліб в ларьок.

Пересуває ноги,
А кісточки болять.
Та й руки від утоми
Худесенькі тремтять.

Спіткнулася небога,
Упала. – От біда!
Вся в вибоях дорогах,
Багнула та вода.

Знайшлась людина добра,
Бабусю підвела.
І, як завжди буває,
Розмову завела:
– Ви одинокі, нене?
Хто відпустив саму?
– Ні, є синок у мене,
Та... ніколи йому.

Є донька й внучка Катя,
Так в кожного ж своє...
Мені ж самотність в хаті
Вже жити не дає.

Не в змозі щось робити,
Нема з ким говорити,
А та гнітюча тиша,
Вже в голові дзвенить.

Як був живим хазяїн,
Ми вдвох, що не візьми,
Тепер одна... Стрічаю
Я часто день слізьми.

Гадала, поміж люди
Тихесенько пройдуся.
Може, знайомих стріну,
Журбою поділюся.

Безсонні ночі довгі,
Думки снують, снують.
Про те, що відшуміло,
Ще болю завдають.

Все згадую, як діточки
Ішли із класу в клас –
Доглянуті, мов квіточки,
Хоч не простий був час.

Як серденько стискалося,
Коли хтось з них хворів.
З душі як гордість рвалася,
Що мій синок змужнів.

Як милу рідну донечку,
Кровиночку мою,
Веселу, наче сонечко,
Я заміж віддаю.

І гамір тоді радував,
Дзвінкий веселий сміх
Минулось. Навіть радіо...
Мовчить четвертий рік.

Своє життя готова я
За діточок віддати,
Була б щаслива в них сім'я,
Здоров'я й благодать.

Невже забули діти
Щасливі роки ті,
Що доживає мати
Одна на самоті?

Усі ми – смертні люди,
Час швидко промайне.
І матері не буде,
І молодість мине.

Не раз себе осудять
І доньки, і сини,
І буде тяжко жити
Із почуттям вини.

Матусі не потрібно
Багатство це було,
А треба їй від рідних
Турбота і тепло.

Віра Рябоконь



«Коллекция» ненужных вещей.
Много ли старых вещей занимают полезную площадь в вашем доме? Они могут быть повсюду: от кухни до балкона, начиная с кучи старой обуви в пакетах, заканчивая треснутыми пластиковыми стаканчиками из-под сметаны... Устаревшая техника, стопки журналов и газет с незапамятных времен, почти новая одежда, которая давным-давно вышла из моды и в нее уже не влезть, сковородка с отломанной ручкой, тупые ножницы, рулоны обоев, оставшиеся от прошлых ремонтов, сгоревшая новогодняя гирлянда, чашки с отбитыми ушками, баночки с засохшей гуашью – это только то, что бросается в глаза при беглом осмотре. А если к делу подойти беспристрастно и посерьезней, то можно вынуть с полочек, шкапулочек, коробочек и забытых антресолей столько «добра», что выносить его пришлось бы целой гурьбой. Есть ли в этом перечне «нужных» вещей ваше добро? Если да, то сегодня у вас есть шанс раз и навсегда сделать ваше жилье значительно просторней.

Силлогомания

На то, как мы относимся к старым и ненужным вещам, влияет целый ряд факторов. Среди них могут быть темперамент, воспитание, мировоззрение и т. п. Накопительство может быть следствием неоправданных убеждений, например: «Это мне может когда-то пригодиться». Но в отдельных случаях оно является следствием психического заболевания, которое называется **силлогомания** (патологическое накопительство). Это вид навязчивого поведения, заключающегося в накоплении неиспользуемых вещей до таких количеств, что они даже препятствуют свободно перемещаться в помещении.

Я хорошо помню одного мужчину лет сорока пяти. С виду он выглядел образованным и культурным человеком. В комнате, где он проживал, было только одно свободное место – маленькая кровать для отдыха в уголке возле окна. К этой кровати вел узенький проход от двери. Все остальное пространство комнаты в 20 квадратных метров было буквально до потолка забито каким-то хламом. Годами хозяин этой комнаты регулярно приносил что-то в свое жилье. Это именно тот случай, когда никакие уговоры и попытки переубедить уже не помогают. Силлогомания требует лечения с привлечением специалистов.

Невольно вспоминается всем известный персонаж Гоголя из романа «Мертвые души». Чего только не было во дворе этого помещика: «бочки, пересеки, ушаты, лагуны, жбаны с рыльцами и без рылец, побратимы, лукошки... Заглянул бы кто-нибудь к нему на рабочий двор, где наготовлено было на запас всякого дерева и посуды, никогда не употреблявшейся». Этого помещика звали Плюшкин. Его фамилия стала нарицательной для людей, склонных к накопительству.

Насколько мы «Плюшкины»?

Есть несколько признаков, которые помогут нам разобраться в том, насколько мы склонны к «плюшкостям»:

1. Вам сложно распрощаться со старыми вещами, которые занимают место и не используются. Вы можете полагать, что кое-какие вещи еще пригодятся, но если хорошо подумать, то шансы, что это когда-то случится, равны один к миллиону.
2. Вы чересчур бережно относитесь к незначительным вещам.
3. Вы не коллекционер, но у вас наблюдается интерес к ненужным и отжившим свое время вещам, который распространяется также на вещи из квартир знакомых, найденные на улице, на мусорной свалке и т. д.
4. Проходя мимо контейнера с мусором, вы с интересом всматриваетесь в большую кучу выброшенных старых вещей, которые оставили там переезжающие соседи.
5. Вам кажется, что большинство предметов уникальны и, с вашей точки зрения, имеют определенную ценность.
6. У вас трудности с наведением порядка и выбрасыванием ненужных предметов: старые вещи вы сваливаете куда-то в кучу без разбора и сортировки, чтобы когда-то их перебрать.

«Железные» аргументы всех «Плюшкиных»

Мотивы к накопительству ненужных вещей могут быть очень банальны и выражаться следующими мыслями:



Художник Александра Комиссарова

П
Л
У
Ш
К
И
Н
А
С
И
Н
Д
Р
О
М

1. Знаменитое «А вдруг пригодится!» – это одна из самых любимых фраз всех «Плюшкиных». Более того, это жизненное кредо проявляется не только по отношению к старым вещам, но и к новым. Например: «Куплю еще один набор вилок, а вдруг пригодится!»

2. «Я обязательно это выброшу, но потом». Лень и неорганизованность тоже могут служить причиной накопительства. Это особенно касается очень занятых людей. У них просто не хватает времени на сортировку бумаг, писем, извещений, визиток, устаревших записок и т. д. Им некогда заниматься уборкой, поэтому копятся горы всякого хлама.

3. «Эту вазочку я выиграла на школьной викторине в честь восьмого марта». Ох, уж эти воспоминания! Нет ничего плохого в том, что некоторые предметы связаны с нашими приятными воспоминаниями. Но это может доходить до крайностей. Одно дело хранить в коробочке несколько любовных писем от мужа (жены), а совсем другое – хранить кучу ненужных предметов, подаренных людьми, с которыми вас давно уже ничего не связывает. Все «Плюшкины» ощущают значительную потерю, если утрачивают вещь, которая эмоционально связывала их с некоторыми сердечными воспоминаниями.

4. «Я не накапливаю, я коллекционирую». Это типичный аргумент «Плюшкиных» для оправдания своей склонности к накоплению. Коллекционеры четко систематизируют и помещают в специальное место предметы своего интереса. Они не собирают все подряд. Как правило, эти предметы в какой-то мере уникальны и относятся к конкретному виду (марки, монеты, картины и т. д.), поэтому и представляют собой ценную вещь. В отличие от них, «Плюшкины» не придерживаются подобных принципов.

Особенности темпераментов

Холерик, например, может хранить фотографии и различные безделушки в память о каких-то бурных эпизодах своей жизни. Но только лишь эти воспоминания потеряют эмоциональную ценность, утратят свою ценность и предметы. Сангвиники схожи в этом с холериками. Они хранят только те предметы, которые дороги их сердцу. Меланхолики и флегматики относятся к предметам прошлого весьма трепетно. Они найдут массу причин, чтобы ничего не выбрасывать. Ведь все эти предметы помогают им заглядывать в прошлое, полностью погружаясь в мир воспоминаний. Поэтому они и склонны больше всего к накопительству ненужных и бесполезных вещей.

Контраргументы в помощь «Плюшкиным»

Есть ряд весьма серьезных причин, которые должны убедить нас не поощрять себя в накопительстве ненужных вещей.

1. Ненужные вещи захламляют жилое пространство, которого так не хватает для действительно полезных и актуальных вещей.
2. Чем больше бесполезных вещей в нашем доме, тем больше скопление пыли.
3. Сохраняя старые предметы, мы не даем себе возможности приобрести новые.
4. Накопленные вещи не дают произвести быструю и полноценную уборку.

5. Даже небольшая захламленность вызывает чувство стыда перед гостями, а это порождает попытки ограничивать социальные контакты.

Как победить в себе «Плюшкина»?

Бороться с «Плюшкиным» следует умом. Нужно постараться подчинить свои чувства здравому смыслу. Пусть философией вашей жизни станет свобода от привязанности к старым вещам.

1. Поставьте перед собой цель полностью избавиться от всех ненужных вещей в вашем доме. Выберите для этого специальный день, когда никто вас не будет отвлекать. Только представьте, сколько свободного места у вас появится. Начните с того, что в первую очередь необходимо выбросить: с лишних банок, коробок, пакетов, журналов, газет, а затем переходите к тому, что нуждается в сортировке. Вытряхивайте все вещи из шкафов, антресолей и кладовки. Перемеряйте одежду и обувь. Все, что вам жизненно необходимо, откладывайте в сторону. То, что вы уже не готовы надеть, – складывайте в отдельные пакеты на выброс и не думайте, что вам это пригодится. Если вещь не из дешевых, но вам она не нужна, а выбросить жалко, отдайте ее кому-то, например, отвезите в интернат или пункты помощи малоимущим семьям. Жизнь показывает, что люди, которые не склонны хранить старые вещи, никогда не беднеют от этого. Чем больше они отдают или выбрасывают, тем больше они обзаводятся чем-то новым. Такие люди не теряют, а обновляют свое имущество.

У европейцев есть негласное правило: если вещь пролежала без надобности два года, смело с ней прощайся.

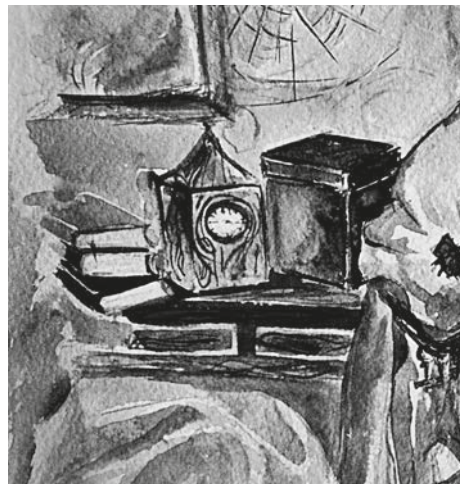
2. Приучайтесь сразу выбрасывать те вещи, которые становятся бесполезными. Не допускайте себе мысли: «В хозяйстве пригодится», если вы пока не знаете, как конкретно.

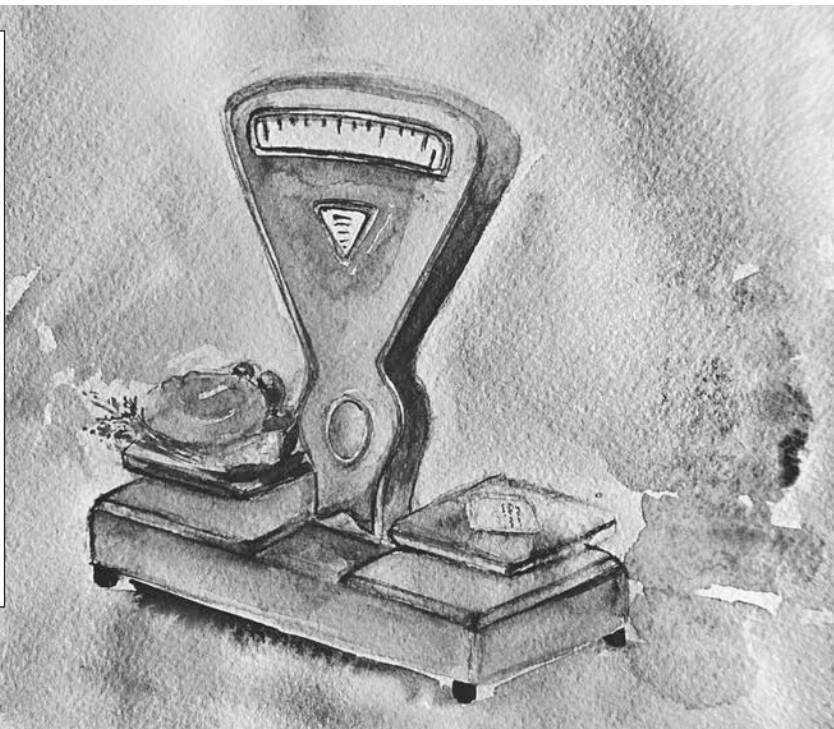
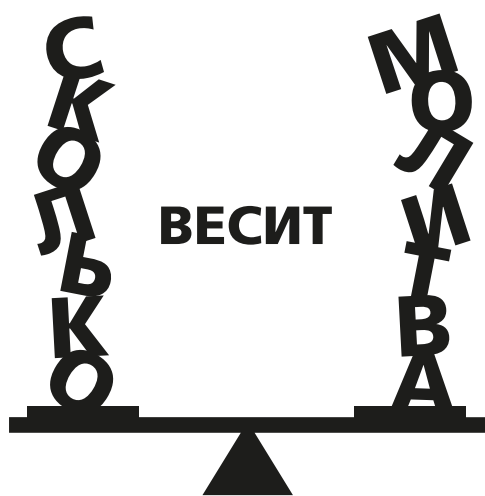
3. Старайтесь контролировать свои покупки. Не спешите и взвешивайте свое решение купить какую-либо вещь. При покупке задайте себе несколько простых вопросов:

- Могу ли я обойтись без этой вещи?
- Есть ли у меня подобная вещь?
- Если да, то чем она хуже новой?
- Как часто я буду этим пользоваться?
- Где я буду это хранить?

Тем, кто склонен покупать ненужные вещи, было бы хорошо перенести покупку хотя бы на следующий день. Это помогает обдумать свои желания и планы, проявляя рассудительность.

Виталий Ткаченко





Данная история основана на реальных событиях. Однажды в магазин вошла несчастная женщина с изможденным лицом и попросила бакалейщика дать ей продуктов, чтобы она смогла приготовить обед для своих детей. Он спросил женщину, сколько у нее денег.

Она ответила:

– Мой муж погиб на войне. И у меня ничего нет, кроме маленькой молитвы.

Позже торговец признался, что в те дни он был не очень сентиментален и полагал, что его бакалейная лавка – не место бесплатной раздачи хлеба немущим. Он небрежно сказал:

– Напишите ее на листе бумаги, – и снова взялся за работу.

К его удивлению, женщина вынула из кармана клочок бумаги и протянула его бакалейщику через прилавок. Она сказала:

– Я записала ее ночью, когда прижимала к груди своего больного ребенка.

Не успев опомниться от неожиданности, бакалейщик взял клочок бумаги, но тут же пожалел, что сделал это: как же ему теперь поступить и что ответить? Вдруг у него появилась идея. Даже не прочитав молитву, он положил листок бумаги на весы и сказал:

– Посмотрим, чего стоит ваша молитва.

К его удивлению, когда он положил на другую чашу весов буханку хлеба, стрелка даже не шелохнулась. Он еще больше смутился, когда стрелка продолжала стоять на месте, хотя он быстро накладывал продукты на весы, ведь за происходящим внимательно следили другие покупатели. Бакалейщик попытался быть грубым, но безуспешно. Он покраснел и еще больше разозлился. В конце концов он пробормотал:

– Ну, это все, что могут выдержать весы. Вот пакет. Вам придется все это упаковать самой. Я занят.

Тихо всхлипывая, женщина принялась упаковывать еду, вытирая слезы рукавом. Бакалейщик пытался не смотреть, но заметил, что дал женщине довольно большой пакет, в котором оставалось еще немного места. Поэтому, ничего не сказав, он бросил на прилавок большую головку сыра. Мужчина не заметил робкой благодарной улыбки, сверкнувшей в ее влажных глазах в ответ на проявленную им доброту, которая опровергла первое обманчивое впечатление о его скупости.

Когда женщина ушла, бакалейщик подошел к весам, в недоумении почесывая голову. Позже он нашел разгадку: весы были сломаны.

Шли годы. Бакалейщик часто вспо-

минал этот случай и все больше сомневался в правильности найденной им «разгадки». Почему молитва той женщины была уже написана и готова для того, чтобы удовлетворить его неожиданное требование? Почему бедная женщина пришла именно тогда, когда весы были сломаны? Что так сбilo его с толку, что он даже не заметил этой поломки, продолжая накладывать продукты, в то время как на чаше весов лежал лишь клочок бумаги? Он чувствовал себя глупцом и едва понимал, что делал.

Бакалейщик никогда больше не видел этой женщины. Но ведь он никогда не видел ее и до этого. И все-таки до конца своей жизни он помнил ее лучше, нежели любого другого покупателя. Он знал, что тот случай не был плодом его воображения, потому что у него все еще хранился клочок бумаги, на котором записана простая молитва нежданной посетительницы: «Пожалуйста, Господь, подай нам хлеб наш насущный».

Возможности мобильного телефона

Думаете, что знаете о возможностях своего мобильного все? Мы расскажем лишь о четырех функциях, которые будут вам полезны в экстремальных ситуациях, и вы будете приятно удивлены.

В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ВСЕГДА НАБИРАЙТЕ 112

112 – номер, который набирают по всему миру в моменты чрезвычайных ситуаций. Даже если вы находитесь вне зоны действия сети, наберите 112 – и телефон начнет искать аварийный номер в сетях, доступных в данном регионе.

ОТКРЫВАЙТЕ МАШИНУ С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНОГО

Автомобиль заперт, а ключи внутри? Если у вас дома остались запасные ключи, позвоните с мобильного на мобильный кому-то из домашних. Пусть тот человек поднесет ключ к мобильному и нажмет на нем кнопку разблокировки. Вы же удерживайте телефон в тридцати сантиметрах от двери. И дверь открыта! Расстояние здесь значения не имеет. Даже если оно будет составлять сотни километров, дозвонившись человеку, у которого есть ключи, вы сможете открыть машину или багажник.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СКРЫТЫЙ РЕЗЕРВ

В телефонах Nokia имеется скрытый аккумулятор, активировав который, ваш минимальный заряд практически мгновенно увеличится на пятьдесят процентов. Наберите комбинацию *3370# – и телефон перезагрузится, используя резервный аккумулятор. Перезарядится он в тот момент, когда вы в следующий раз поставите телефон на зарядку.

ЗАБЛОКИРУЙТЕ УКРАДЕННЫЙ ТЕЛЕФОН

Нужно записывать серийные номера ваших телефонов, состоящие из пятнадцати цифр. Узнать серийный номер очень легко, просто набрав комбинацию *#06#. Этот код для каждого телефона уникальный. Его нужно записать и хранить в безопасном месте.

ПОСТУПИТЬ ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ



Ночь. Сидим с другом возле Макдональдса, едим гамбургеры. Вдруг раздался стук в окно автомобиля. Открываю – стоит неопрятного вида мужчина с какими-то сумками в клеточку, а немного позади – мальчуган лет десяти.

– Ребята, дайте пару гривен, нечем сына покормить!

Сначала нахлынула волна недоверия: снова эти попрошайки на алкоголь деньги выпрашивают. Но все же я спросил у него:

– А ты почему на работу не хочешь устроиться, чтобы заработать своей семье на достойную жизнь, как все люди? Тебе не стыдно с сыном попрошайничать?

– Извините...

Опустив глаза, мужчина как-то неуверенно повернулся, взял мальчугана за руку, и они поволокли свои сумки прочь.

Что-то подсказало мне выйти из машины.

– Эй, подождите! А что случилось? Почему вы в три часа ночи здесь бродите?

– Домой никак добраться не можем. Приезжали к жене в больницу из села, а там такие цены на медикаменты, что все отдал. И так задолжал, что даже не знаю, чем отдавать теперь. Да я ведь не себе, ребята, немного бы покормить! Целый день ведь ничего не ел. Мне так стыдно...

Не сговариваясь, мы с другом выскочили из машины и пошли к окну заказов.

– Ждите здесь!

Купили много всего, дали им в руки. Отец сначала стеснялся, а потом

набросился вместе с сыном на еду. Расспросив их, мы узнали, что электричка отправляется через полтора-два часа и что они планируют доехать «зайцами» в родное село.

– А сколько стоит билет?

– 12 гривен 50 копеек, – с набитым ртом произнес мужчина.

– 50 гривен вам хватит доехать?

– Ой, да что вы, половины хватит!

– Возьмите, – сказал я, протягивая незнакомцу деньги, – может, купите сыну воды по дороге.

– Я отдам! Спасибо вам, добрые люди, давайте запишу телефон, я через неделю снова приеду, все верну!

– Не надо, идите с Богом.

– Скажи дядям: спасибо!

Мальчик пролепетал что-то неразборчивое, но глаза его все сказали и без отцовского приказа. Никогда не забуду чувства, которые я испытал, глядя вслед этим двум, которые спешили к вокзалу со своими клетчатými сумками, все время оглядываясь...

Р. С. Почему-то вспомнил эту историю, когда вчера сын рассказал мне, как купил у старушки пакет яблок за 50 гривен, которые та продавала за 15 гривен, сидя на холодном бордюре.

Когда вы помогаете кому-то от всей души, бескорыстно, то чувствуете себя нужными в этом мире. Так просто почувствовать себя счастливее и сделать добро ближнему: не будьте безразличными к чужому горю, протяните руку помощи тому, кто в ней нуждается!

Теперь мы в App Store

Приложение: «LifeSource»





12 советов

КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖЕНУ СЧАСТЛИВОЙ

Как помочь жене чувствовать себя самым дорогим для вас человеком и при этом не потратить на нее все свое состояние? Попробуйте применить 12 советов, и я гарантирую, что ваша жена будет чувствовать себя так, как будто вы потратили на нее миллион. Я также знаю, что вы будете удовлетворены своим браком, который осветит вашу жизнь ярче золота.

1. Жертвуйте ради нее.

Будьте готовы отложить то, что вам очень нравится или что вы очень хотели бы сделать, ради того, чтобы доставить жене радость. Дайте ей самый большой кусок пирога, последний кусочек шоколада, усадите ее в самое удобное кресло.

2. Выслушивайте ее.

Старайтесь проявлять заинтересованность в том, о чем она говорит. Не предъявляйте ей претензий. Смотрите жене в глаза так же любезно и вежливо, как вы делаете это, беседуя с людьми на работе.

3. Прикасайтесь к ней.

Большинство женщин любят нежные прикосновения своих мужей. Возьмите ее за руку, положите свою руку на ее талию. Вы не должны делать это напоказ, просто пусть ваше прикосновение покажет другим, что ваша любовь принадлежит вашей жене.

4. Благодарите ее всегда и за все.

Будьте благодарным человеком, особенно своей жене. Она так много для вас делает в течение дня! Вся

домашняя работа, приготовление пищи, стирка, глажка, уборка – все в ее полной ответственности. Как же она ожидает от вас хотя бы несколько слов благодарности! Скажите ей эти слова, и вы увидите радость в ее уставших глазах. Вы подарите крылья, которые поднимут ее, и ей захочется еще много чего сделать для вас!

5. Говорите людям добрые слова о вашей жене.

Никогда не критикуйте и не унижайте ее, наоборот, старайтесь поднять ее авторитет. Если вы говорите достаточно добрых слов в адрес вашей жены, то она может нечаянно услышать их или ей кто-нибудь передаст это. Поддержка друг друга на людях так же важна, как и наедине.

6. Делите с ней ее обязанности.

Один консультант по вопросам брака сказал, что разводы были бы очень редки, если бы супруги научились спрашивать: «Чем я могу помочь тебе?» или «Что сделать, чтобы этот день стал для тебя счастливым?» Ответить на нужды друг друга – это значит убрать постель, вынести мусорное ведро или вымыть туалет. Иногда даже такие мелочи могут укрепить ваш брачный союз.

7. Дайте ей знать о том, что вы восхищаетесь ею.

Скажите жене, как хорошо она выглядит, как она талантлива и добра. Восхищайтесь ею в любом возрасте и при любом весе. Когда в последний раз вы подмигнули своей жене или хотя бы улыбнулись ей? Говорите ей каждый

день хотя бы о чем-то одном, что вам особенно нравится в ней, и она станет еще более прекрасной.

8. Уважайте ее.

Если вы действительно уважаете жену, то позвоните ей, когда задерживаетесь на работе. Хотя бы раз в месяц пойдите по какому-то особому случаю вместе куда-нибудь. Посоветуйтесь с ней, прежде чем пригласить домой своих друзей. Никогда не ставьте ее перед фактом, что немедленно нужно угостить ваших гостей. Еще не стало старомодным открывать двери перед своей женой и нести ее сумки.

9. Будьте понимающим отцом.

Не позволяйте, чтобы конфликт с ребенком внес напряженность в ваш брак. Причина конфликта не стоит того. Посоветуйтесь с консультантом, если не смогли найти выход из создавшегося тупика в поведении подростка.

10. Открывайте двери возможностей для своей жены.

Если ваша жена захочет снова учиться, помогите ей выбрать направление. Даже если дети еще малы и она не хочет оставлять их одних дома, то она может брать книги в библиотеке и начать готовиться к избранной ею профессии. Она также может учиться в любом учебном заведении заочно.

Ваш брак принесет вам обоим еще большее удовольствие, если ваша жена будет чувствовать, что она реализует свои таланты. Почему бы не открыть перед ней двери новых возможностей? Бог дал каждому

свой потенциал, и он должен быть реализован.

11. Находите время, чтобы побыть наедине.

Совершите какую-нибудь романтическую поездку без детей. Делайте это хотя бы раз в год. Совершайте иногда поездки на выходные, в праздники, хотя бы на несколько часов! Как часто я слышу от женщин их далеко спрятанное заветное желание: как было бы хорошо услышать от мужа в один прекрасный вечер: «Дорогая, завтра мы едем в... Только ты и я!»

12. Будьте духовным руководителем своей семьи.

Женщины считают, что самой большой ошибкой мужчин является их уклонение от своей роли «духовного лидера». Пусть это не станет вашей ошибкой! Если вы никогда не молились о своей жене, не благодарили Бога за семью, которую Он вам дал, за жену, которая заботится о вас, то вы не духовный человек! Когда вы станете духовным главой дома, то ваша жена будет счастлива!

Итак, перед вами рецепт, как проявить любовь к жене и увеличить ваше супружеское счастье. И если у вас будет искушение думать: «Для нас потеряна всякая надежда, ничто уже не изменит мою жену», просто помните: вы можете получить от вашего брака только то, что сами вложите в него.

Лидия Нейкурс

Польза плавания и купания



Благотворное психологическое и физическое влияние купального сезона, который в данный момент в самом разгаре, на организм человека многие ощутили на себе. Плавание в открытых водоемах способствует не только оздоровлению и укреплению организма, но и продлению жизни. Подобные процедуры дарят также множество положительных эмоций. Кто не мечтает жарким летом погрузиться в прохладную, освежающую воду открытого водоема, при этом ощущая прилив

радости и счастья? Плавание можно рассматривать не только как вид спорта, но и как результативную терапевтическую методику. Это безопасное занятие физкультурой, поскольку в воде тело одинаково поддерживается со всех сторон, а также осуществляется равномерное распределение физической нагрузки на все суставы и мышцы. Купание и плавание относятся к наилучшим средствам, при помощи которых проводится профилактика простудных заболеваний и происходит закаливание организма. Они приводят к улучшению состояния при:

- вегето-сосудистой дистонии;
- гипертонической болезни;
- бронхиальной астме и бронхите;
- варикозном расширении вен;
- атеросклерозе;
- сколиозе;
- болезнях суставов и остеохондрозе;
- прочих видах искривлений позвоночника.

Польза плавания заключается в том, что оно делает кожу упругой, фигуру – гибкой, а осанку – красивой, поскольку активно работают все группы мышц. Во время движения в воде чередуется нагрузка: одни мышцы напрягаются, а другие – расслабляются. Это

дает возможность увеличить их работоспособность и силу, укрепить все органы тела. При нахождении тела в воде происходит снижение статического напряжения, а позвоночник совсем разгружается. В результате уменьшаются болевые ощущения при артрозе, артрите и остеохондрозе. Синхронная работа мышц организма и дыхательные движения приводят к:

- повышению тонуса;
- увеличению жизненного объема легких;
- улучшению дыхательной мускулатуры.

Постоянное активное движение ногами укрепляет стопы, что является великолепной профилактической процедурой, предотвращающей возникновение плоскостопия. Систематические занятия плаванием приводят к улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Происходит стимуляция мышц сердечной системы. Улучшаются показатели эластичности кровеносных сосудов. А это не допустит их разрыва при наличии высокого давления и прочих застойных явлений, характерных для нижних конечностей. Польза плавания также в том, что воздействие водной массы на тело повышает

общий тонус организма, снимает физическое и психическое напряжение. Во время купания и плавания вырабатывается эндорфин (гормон удовольствия), который помогает организму справиться с любым неврозом и стрессовыми явлениями.

Купание и плавание способствуют снижению веса, так как они ускоряют обменные процессы в организме человека и позволяют в максимально короткое время избавиться от лишних калорий. Более 500 калорий тратится за один час во время активного времяпрепровождения в водоеме.

А если к купанию и плаванью в открытых водоемах прибавить солнечные ванны и пребывание на свежем воздухе, то польза от таких летних оздоровительных процедур будет весьма ощутимой.

Будьте здоровы!



■ ЯГОДА-ЧЕРНИКА

Середина лета – это сезон созревания черники. Листья и плоды этого растения используются для лечения и профилактики многих заболеваний. Она применяется как в приготовлении различных народных лечебных средств, так и в современных лекарственных препаратах. Наши предки давно уже оценили не только приятный вкус, но и целебные свойства этой удивительной ягоды.

Польза ягод черники

1. Чернику употребляют для профилактики раковых опухолей. Ее антиоксиданты на клеточном уровне воздействуют на недоброкачественные опухоли, не давая им развиваться.

2. Она используется для профилактики простудных заболеваний. Витамины, входящие в состав черники, укрепляют иммунитет.

3. Ягоды применяются для лечения глазных заболеваний: конъюнктивита, снижения остроты зрения, ухудшения темновой адаптации и при отслоении сетчатки.

4. Черника способствует улучшению обмена веществ, выводит из организма шлаки и соли металлов.

5. Имеет эта ягода и противовоспалительный эффект. В этом качестве часто применяется для лечения печени, желчного пузыря и ревматизмов.

6. Она эффективна при болезнях почек и мочевого пузыря.

7. Часто черника показана при сахарном диабете, так как нормализует уровень сахара в крови.

8. Отвар из ягод черники можно применять для избавления от хронической диареи. Также он действенен при фарингитах, ангинах и воспалительных процессах ротовой полости.

9. Сушеные ягоды помогают при циститах и обычных диареях.

10. Черника входит в состав некоторых косметических препаратов, способствуя лучшему увлажнению кожи.

11. Она является идеальным диетическим продуктом: содержит малое количество калорий при большом количестве питательных веществ и витаминов.

Польза листьев черники

1. Настой листьев черники применяют для лечения кожных заболеваний и повреждений: ожогов, ранок, экзем.

2. Чай из листьев помогает справиться с головными болями и затаившимся кашлем.

3. Также наряду с ягодами листовые отвары применяются для профилактики простуды, для лечения ревматизма, почечных болезней, диареи, для нормализации уровня сахара при диабете.

Настой готовится следующим образом: протрите одну столовую ложку листьев и залейте их стаканом горячей воды. Пусть он настоится в течение 30 минут. Затем настоем нужно процедить и можно применять. Вполне достаточно будет пить по 1/3 стакана три раза в день.

Противопоказания к применению черники

Противопоказаний черника имеет немного. Они заключаются в следующем:

1. Черника противопоказана при мочекаменной болезни, при оксалатных камнях.

2. Не следует употреблять эту ягоду тем, кто страдает аллергией или индивидуальной непереносимостью некоторых компонентов, входящих в состав черники.

3. Чрезмерное ее употребление может вызвать запоры.

4. Людям с заболеваниями поджелудочной железы также следует воздержаться от ее употребления в пищу.

Как и где лучше собирать чернику?

Черника произрастает почти во всех хвойных лесах северной части страны. Она очень влаголюбива, предпочитает тень. Ягоды начинают собирать с начала июля, и почти весь месяц черника дает плоды. Для сбора листьев идеально подходит май – месяц цветения кустарника. Ходить за ягодами можно утром или ранним вечером. Собранный урожай складывайте в плетеные корзины или ведерки: пересыпать ягоды не рекомендуется, потому что это вредит их

целостности. Если вы покупаете чернику на рынке, то обратите внимание на ее внешний вид. Ягоды должны быть крупными и однородными по своему цвету. Если поверхность темная, гладкая и сухая, то такую чернику можно покупать. Обнаруженный при более близком рассмотрении сизый налет означает, что ягоды были собраны руками и не пересыпались из емкости в емкость.

Хранение и рецепты из черники

Чернику можно употреблять не только в свежем виде, но также сушить и замораживать. При этом она почти не утрачивает своих лечебных свойств. Это поможет вам сделать запасы на зиму, ведь во время зимних холодов полезные и профилактические свойства черники особенно необходимы.

Сушка. Предназначенные для этого ягоды должны быть тщательно отобраны, промыты и высушены. Если вы сушите чернику с помощью специальной сушилки, то помните, что начинать нужно с температуры 40°C, а после того как ягоды слегка подвялятся, можно увеличить до 70°C. Для равномерной сушки противень с ягодами необходимо периодически встряхивать. Срок хранения сухой черники – 2 года.

Заморозка. Из всего урожая отберите наиболее крупные ягоды и выложите их на картонный поддон высотой до 2,5 см, положите его в морозилку. После заморозки рассортируйте ягоды по отдельным емкостям. Такие ягоды можно будет употреблять просто с сахаром или что-либо готовить из них. Такая обработка ягод позволяет максимально сохранять их полезные свойства.

Черника, рецепты заготовления которой предполагают более сильные воздействия, например, варенье, пастила, мармелад, будет иметь меньше своих первоначальных свойств, но все же не потеряет их совсем. Для длительного хранения такие рецепты наиболее эффективны. Черника – это по-настоящему ценная ягода, способная оздоровить организм человека. К тому же она обладает очень приятным вкусом. Поэтому старайтесь употреблять эту ягоду в сезон, а также делайте запасы на зиму.

▶ КОКТЕЙЛИ

С наступлением сезона свежих фруктов, овощей и зелени хочется побаловать себя не только вкусными, полезными, но и необычными коктейлями. Вы сможете не только утолить жажду, но и насытить организм огромным количеством витаминов и микроэлементов, которые так необходимы для полноценной работы всех органов и систем. Все, что вам понадобится, – это фрукты, овощи, свежая зелень, соковыжималка или блендер.

Сельдерей + шпинат + лайм + банан

Сельдерей не только богат витаминами и питательными веществами, но и обладает свойством сжигать лишние калории. Взбейте в блендере 2 стебля сельдерея, 1 стакан листьев шпината, 1 стакан воды, сок половины лайма и 1 банан. Наслаждайтесь мягким вкусом и приятным ароматом.

Морковь + свекла + сельдерей + огурец + яблоко + петрушка + имбирь

Этот напиток получается густым, красивого насыщенного цвета, с огромным количеством полезных витаминов и микроэлементов. Смешайте в блендере 1 морковь, 1 свеклу, 1 стебель сельдерея, 1 огурец, 2 яблока, пучок петрушки и небольшое количество имбиря.

Имбирь + шпинат + яблоко + мед

Пожалуй, этот напиток по своему ценному составу лучше любого другого. Имбирь ценится своими противовоспалительными и общеукрепляющими свойствами, а также является богатым источником витаминов. Смешайте в блендере 2 больших горсти шпината, 1 чайную ложку тертого корня имбиря, 2 яблока, 2 чайные ложки меда и воду. Воду добавляйте постепенно, пока не получите желаемую консистенцию.

Брокколи + цветная капуста + грейпфрут + семена льна + миндаль + финики

Любая капуста является ценным источником витаминов группы В, способствует полноценной работе нервной системы, улучшает пищеварение. Предлагаем вам приготовить вкусный и ароматный смузи сразу из двух видов

капусты. Возьмите несколько соцветий брокколи, несколько соцветий цветной капусты, половину грейпфрута, 1 чайную ложку семян льна, небольшую горсть миндаля и 4 финика. Взбейте ингредиенты в блендере до однородной консистенции. Наслаждайтесь!

Киви + груша + петрушка + банан

Киви содержит в своем составе практически все известные витамины и минералы. Напиток на основе киви наполнит ваш организм энергией, укрепит иммунитет, поможет при простудных заболеваниях.

Смешайте в блендере 3 киви, 1 крупную сладкую грушу, большой пучок петрушки, половину банана и 250 мл воды. Такой коктейль очень полезен для организма.

Морковь + помидоры + болгарский перец + чеснок + сельдерей + кресс-салат + шпинат

Морковь содержит большое количество бета-каротина, который омолаживает организм, дарит свежий и отдохнувший вид, заряд бодрости и энергии. Добавьте к 5 морковкам 2-3 помидора, 2 красных болгарских перца, 4 зубчика чеснока, 4 веточки сельдерея, 1 чашку кресс-салата и 1 чашку шпината.

Яблоко + лимон + огурец

Это отличный освежающий напиток, укрепляющий иммунитет и способствующий похудению. Смешайте в блендере 1 яблоко, сок лимона и 2 огурца. Быстро, вкусно и необычайно полезно!

Огурец + петрушка

В этом напитке всего два ингредиента. Зато какие! Огурец на 99 % состоит из воды, а петрушка богата антиоксидантами и витаминами. Такое удивительное сочетание омолаживает организм, тонизирует и укрепляет иммунитет.

Болгарский перец + лимон

Если вас одолевает постоянное чувство усталости и плохое настроение, достаточно смешать в блендере 2 болгарских перца и сок лимона. Заряд витаминов и бодрости вам обеспечен.

Банан + миндаль

Смешайте в блендере 1 банан, 15 сырых миндальных орешков и 1 стакан воды. Вкусно и просто.



■ ЧЕРНИЧНЫЙ СМУЗИ

Смузи подходит для вечно спешащих жителей городов, поскольку его можно выпить на ходу. К тому же смузи очень полезны, потому что в них сохраняются все витамины и микроэлементы из овощей и фруктов, а растительные волокна загружают желудок работой.

Ингредиенты:

- 2 банана;
- 3 ст. л. замороженной черники;
- 1/3 лимона;
- 1 ст. воды.

Бананы порежьте на кусочки, положите в контейнер и охладите в морозилке (лучше это сделать заранее). Коктейль получится более густым, почти как мягкое мороженое. Блендер при сбивании немного нагревает содержимое, замороженные бананы помогут охладить наш коктейль. Он должен быть лишь охлажденным, но не ледяным, ведь это вредно для организма. Смешайте в блендере бананы, чернику, сок 1/3 лимона и стакан охлажденной воды.



■ ОЛАДЫ С ЧЕРНИКОЙ

Ингредиенты:

- 0,5 л воды;
- 2 ст. л. сахара;
- 1 ч. л. соли;
- 500 г муки;
- 1,5 ч. л. дрожжей;
- 1/2 ст. черники.

Приготовление

Воду слегка подогрейте, всыпьте в нее соль, сахар, дрожжи и перемешайте.

Сразу же всыпьте муку. Добавьте ягоды черники. Перемешайте массу и оставьте, чтобы поднялась.

Дальше, смотря, какое получилось по густоте тесто, можно смазать руки растительным маслом и отщипывать кусочки теста, формируя оладьи.

Жарьте дрожжевые оладьи на раскаленном растительном масле с двух сторон. Подавайте горячими, по желанию полейте медом.

Приятного аппетита!



**КОНТАКТ-ЦЕНТР
НАДЕЖДА**
contact.hope.ua

КРУГЛОСУТОЧНАЯ
телефонная линия
доверия работает
специально для Вас.

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

Молитвенная ПОМОЩЬ

- Консультация священнослужителя
- Молитвенная поддержка
- Изучение Библии

*«И воззовете ко Мне, и пойдете и помолитесь Мне, и Я услышу вас;
и взыщете Меня и найдете...» (Библия, книга Иеремии 29:12, 13).*

Вы можете связаться с нами любым удобным для Вас способом:

ТЕЛЕФОН В УКРАИНЕ:
 **0 800 30 20 20**
(бесплатно по Украине)

ТЕЛЕФОН В РОССИИ:
 **8 800 100 18 44**
(бесплатно по России)

 **24/7**

S contact-hope  molitva@hope.ua



**РАДІО
ГОЛОС НАДІЇ**



**ВЕЩАЕМ
ДЛЯ ВАС
КРУГЛОСУТОЧНО**

Вдохновляющие
программы для всей
семьи, а также
позитивная
христианская музыка

слушайте нас на radio.hope.ua

А ТАКЖЕ ПО:


- 1-й программе Украинского радио / СБ 17:30 - 17:45, ВС 8:50 - 8:55 /
- 2-й программе Украинского радио / ПН 18:55 - 19:00, ВТ 18:45 - 19:00 /
- Радио Эра FM / ВС 9:08, ВТ 22:25 /

ОСТАВАЙТЕСЬ НА ВОЛНЕ "ГОЛОСУ НАДІЇ"

ПТ | СБ | **21:00**

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ

УДИВИТЕЛЬНОЕ - РЯДОМ!



Hope.UA
телеканал Надія

**С 3 ИЮЛЯ ПО 28 СЕНТЯБРЯ
СМОТРИТЕ НА ТЕЛЕКАНАЛЕ "НАДІЯ"**