



# ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ



«Цветы показались на земле;  
время пения настало, и голос  
горлицы слышен в стране нашей»  
(Песн. 2:12).



ВЕЧНАЯ  
ВЕСНА

2



О ЯЗЫКЕ

6



СЧАСТЬЕ – КАК  
ТОРТ НА БЛЮДЕ

9



ЗЕЛЕНый  
ЦВЕТ В МОДЕ

11



## Счастье



Обнимая взором бесконечность  
И ее ни капли не познав,  
Сознаю всю прежнюю беспечность,  
Когда жил, Спасителя не знав.

Что я предвкушал, чего так алкал  
И каких искал фата-морган?  
Все бежал за брошенной палкой,  
Попадая в дьявольский капкан.

Будущее звало и манило,  
Обещая столько мне всего,  
Но зияла впереди могила,  
Захотелось страстно одного:

Отыскать блаженного покоя,  
Отпустив обманчивый мираж,  
И не стать для вечности изгоем,  
А войти в небесный экипаж.

Обнимая взором бесконечность,  
Капельки не в силах осознать,  
Я родился свыше в Божью вечность  
И не буду большего искать.

Потому что нет иного счастья,  
Чем Творца Отцом своим назвать  
И Ему в любви повиноваться,  
И Его готовиться встречать!

- Если вы делаете что-то хорошее, а этого никто не замечает – не расстраивайтесь. Восход солнца – это самое прекрасное зрелище на свете, но большинство людей в это время еще спят. Однако Бог все видит.

- Больше всего люди боятся БОЛИ. Но это ТО, что они чаще всего причиняют другим.

- Жизнь становится гораздо проще и легче, если вы умеете правильно пользоваться всего двумя словами: «Да» и «Нет».

- Самые темные облака часто приносят обильный дождь благословений.

- Оставьте свой отпечаток любви в жизни близких вам людей.

- Единственный, кто не разобьет ваше сердце, – Тот, Кто создал его!

- Если мы не ставим перед собою цели и не растем духовно, то будем идти вниз по наклонной вместе с этим миром и его нравами.



## ВЕЧНАЯ ВЕСНА

Там Вечная весна в сверкающем узоре,  
Народ не испытает там палящих солнцем дней,  
Никто там не услышит об ужасах и горе,  
Никто не испытает там мучений и скорбей.



О весеннем времени в Священном Писании сказано: *«Вот, зима уже прошла; дождь миновал, перестал; цветы показались на земле; время пения настало, и голос горлицы слышен в стране нашей; смоковницы распустили свои почки, и виноградные лозы, расцветая, издают благовоние»* (П. Песн. 2:11-13). Бог сотворил Землю и все, что на ней, весьма хорошо. В Едеме ничего не было такого, что могло бы омрачать жизнь человека. Вся земля орошалась росой, и не было климатических перемен. Бог поселил на прекрасной земле человека, чтобы заботиться о ней и владычествовать над всем творением Божиим. Каждый день жизни приносил человеку новые радостные чувства, удовлетворяющие его запросы. Цветы не вянут, листья не блекнут, а плоды на растениях обновляются и не портятся.

Птицы поют все новые мелодии, улаждая слух. Животные постоянно проявляют свою преданность и довольство. Насекомые своими дивными движениями и звуками создают умиротворяющее, приятное впечатление.

Никакой причины к недовольству быть не могло, и зла, и скорби, и страдания, печали и болезни никто и никогда не знал. Такое состояние мы сегодня могли бы назвать вечной весной для Адама и Евы, если бы они не ослушались Бога. Но вечной весны до настоящего дня не знает и не видел ни один человек, кроме Богочеловека Иисуса, ибо весна для Адама и Евы была скоротечной. Так и сегодня: не успеваешь насладиться весенним теплом, ароматным воздухом, цветами и пением птиц, как зной одолевает, и ищем тень. Так происходит потому, что грех – нарушение воли Божьей – приносит горе и скорбь. На Земле произошли глобальные изменения. Написано: *«Впредь во все дни земли сеяние и жатва, холод и зной, лето и зима... не прекратятся»* (Быт. 8:22). Мы вынуждены примириться с контрастными переменами в жизни, однако ожидаем Нового Неба и



Новой Земли, на которой будет обитать вечная весна. Апостол Павел так говорил: *«Вся тварь совокупно стенает и мучится... и мы в себе стенаем, ожидая усыновления, искупления»* (Римл. 8:22, 23). Мы верим, надеемся и ожидаем в терпении, что наступит вечная весна для добрых жителей Земли и исполнятся слова пророков: *«Возвеселится пустыня и сухая земля, и возрадуется страна необитаемая и расцветет как нарцисс... И возвратятся избавленные Господом, придут на Сион с радостным восклицанием; и радость вечная будет над головою их; они найдут радость и веселье, а печаль и вздыхание удалятся»* (Исаия 35:1,10).

Христос говорил: *«Возрадуется сердце ваше, и радости вашей никто не отнимет у вас»* (Иоан. 16:22). Апостол Павел сказал: *«Не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его»* (1 Кор. 2:9). Апостол Иоанн видел обитель спасенных: *«И показал мне чистую реку воды жизни, светлую, как кристалл, исходящую от престола Бога и Агнца. Среди улицы его, и по ту и по другую сторону реки, древо жизни, двенадцать раз приносящее плоды, дающее на каждый месяц плод свой; и листья дерева – для исцеления народов. И ничего уже не будет проклятого; но престол Бога и Агнца будет в нем, и рабы Его будут служить Ему. И узрят лицо Его, и имя Его будет на челах их. И ночи не будет там, и не будут иметь нужды ни в светильнике, ни в свете солнечном, ибо Господь Бог освещает их; и будут царствовать во веки веков. И сказал мне: сии слова верны и истинны»* (Откр. 22:1-6). В этих словах в миниатюре представлена вечная весна для спасенных народов. Много о ней писала христианская писательница прошлых веков Э. Уайт. Вот некоторое из написанного: *«Перед искупленным народом Божиим предстанут все сокровища Вселенной. Освобожденные от уз смерти, они без труда будут посещать иные, далекие миры, которые с глубокой болью следили за падением человечества, а затем с радостными гимнами приветствовали Весть о спасении людей. С огромным интересом жители Земли будут познавать мудрость существ, никогда не грешивших. Они поделятся с искупленными сокровищами своих знаний, накопленными в течение долгих веков созерцания творческой силы Бога. Спасенные ясным взором охватят славу Божьего творения: солнце, звезды и галактики, вращающиеся в заданном порядке вокруг престола Божества. На всем творении, от самого малого до самого великого – начертано имя Творца, и во всем Его сила и могущество»*.

Великая борьба закончена. Больше нет ни греха, ни грешников. Вселенная чиста. Во всем необъятном Божьем творении бьется единый пульс гармонии и радости. От Того, Кто создал все это, струятся жизнь, свет и счастье во все пространства безграничного мира. От мельчайшего атома до огромнейшего тела во Вселенной – все живое и неживое в своей немеркнувшей красоте и совершенной радости возвещает: БОГ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ.»

Даниил Буз



## Ищите Бога

Ищите Бога,  
Ищите слезно,  
Ищите, люди,  
Пока не поздно!

Ищите всюду,  
Ищите каждый.  
И вы найдете  
Его однажды.

И будет радость  
Превыше неба!  
Но так ищите,  
Как нищий хлеба!

Иван Абрамов



# Я ВСТРЕТИЛСЯ С ВОСКРЕСШИМ ХРИСТОМ!



*«И уничтожит на горе сей покрывало, покрывающее все народы, покрывало, лежащее на всех племенах. Поглощена будет смерть навеки, и отрет Господь Бог слезы со всех лиц, и снимет поношение с народа Своего по всей земле; ибо так говорит Господь. И скажут в тот день: вот Он, Бог наш! на Него мы уповали, и Он спас нас! Сей есть Господь; на Него уповали мы; возрадуемся и возвеселимся во спасении Его!» (Ис. 25:7-9).*

Покрывало над народами – это греховная жизнь, разделяющая человека с Богом. Такое покрывало было и над моей жизнью. Многие люди в мире находятся под подобным покрывалом и чувствуют отчуждение от Бога. Кто-то ищет Господа в развлечениях или богатстве, другие – в науке, но все эти поиски не могут заполнить пустоту человеческого сердца. Ее может почувствовать маленький ребенок, молодой человек, пожилые люди и люди среднего возраста – все возрастные категории независимо от пола, финансового состояния или положения в обществе.

Впервые я почувствовал пустоту в своем сердце приблизительно в двадцатилетнем возрасте, когда уволился со срочной службы в армии. Однажды после употребления спиртных напитков один из товарищей предложил совершить кражу. Именно после этого у меня начались большие проблемы с милицией, криминальными структурами и с самими потерпевшими, недавно освободившимися из мест лишения свободы. Вдруг я понял весь цинизм так называемой «дружбы»: милиция таскает по райотделах, на улице ловят пострадавшие, а лучшие друзья продают тебя, пытаясь за твой счет откупиться от всех. Тогда я впервые сделал вывод, что с этого времени у меня нет друзей.

В моей семье тоже не все было в порядке. Отец много лет употреблял алкоголь, и приблизительно с двенадцати лет меня воспитывала мама, пытавшаяся обеспечить меня и моего младшего брата всем необходимым. Мне самому приходилось выполнять всю работу по дому, когда мама работала или была в отъезде. Отец все чаще пропивал деньги, которые мама оставляла нам на еду. Я не любил употреблять спиртные напитки из-за того, что постоянно видел пьяного отца, который создавал конфликтные ситуации: поднимал руку на маму и цеплялся к нам с братом. Меня пугали мысли, что у меня будет такая же семейная жизнь и моя жена будет так же страдать, как моя мама.



Приблизительно с седьмого класса мои одноклассники начали курить, а некоторые из них употребляли спиртные напитки, но я этого не делал. Тогда еще были советские деньги (рубли), и чтобы я сделал одну затяжку, друзья предлагали мне двадцать пять рублей. Я не курил и гордился этим.

Однако просьбы мамы – не общаться с легкомысленными ребятами – я не выполнил. После того как мои друзья на Рождество ограбили квартиру и кооператив, а в кооперативе украли около 20 ящиков ликера, я впервые выпил. Не хочу сказать, что ребята были плохими, а я хорошим, но в основном мы тянулись ко злу. В то время я уже переселился в Збоище (один из микрорайонов Львова), где была напряженная криминальная ситуация. Там проживало много цыган, которые с радостью скупали краденое или меняли на наркотические вещества. Не прошло и месяца моей жизни в районе, как дуло револьвера смотрело мне в лицо. Это было мое первое знакомство с местным населением. Позже я подружился с ними и начал воровать автомагнитолы, а впоследствии – употреблять траву и мак.

Таким образом, когда мне было 19, жизнь пошла кувырком, хотя я уже был трудоустроен и считался перспективным работником. Однако кражи, развлечения и наркотики загоняли меня в тупик. Неожиданно, с недавно украденной магнитолой, меня забрали в райотдел милиции. Благодаря влиянию мамы вскоре отпустили, но мои «коллеги» не верили, что из милиции можно так быстро выйти, и начали что-то подозревать.

Однажды, когда я под действием наркотиков шел домой, те же ребята, приставлявшие пистолет ко лбу, сказали, что завтра вечером будут «разговаривать» со мной. Я прекрасно знал, чем такие «разговоры» заканчиваются. Хорошо будет, если не останусь инвалидом.

В тот вечер я шел домой, но ноги не хотели идти. Я пытался оттянуть время, чтобы ни с кем не встретиться, зная, что они будут ждать меня у подъезда. В то трудное время я начал разговаривать с Богом, моля, чтобы Он меня сохранил. Я хорошо понимал, что поступаю неправильно. Однако знал, что пообещать Богу изменить свою жизнь – это не человеку, Он все знает и все видит.

...Когда мне было пятнадцать лет, со мной произошел один случай. Тогда я сделал самодельную взрывчатку, все будто продумал, но когда поджигал фитиль, она почему-то не взорвалась. Мой младший брат просил меня, чтобы я этого не делал. Несколько раз я на расстоянии около пяти метров поджигал фитиль, рядом стоял и мой брат. Когда не удалось, я подошел и присел над самой взрывчаткой, зажег спичку и воткнул ее в отверстие. Раздался сильный взрыв. У моего брата, хотя он отошел, слегка обгорело лицо, еще один парень, стоявший на расстоянии трех метров, получил сильные ожоги. И пока мы ждали приезда скорой, он бегал вокруг дома, чтобы ветер обвевал лицо. А я сидел на расстоянии 20 см от взрыва. Я открыл глаза, но

уже не смог ничего увидеть, кроме темноты. В голове звучала одна мысль: «Все, слепой навсегда». Я понял, что совершил кое-что страшное и необратимое. И вдруг я начал громко кричать: «Господи, дай мне глаза, а лицо пусть таким уже и будет». Я не раз видел обожженных ребят, которые были изуродованы на всю жизнь. Лицо невыносимо жгло, на руках потрескалась кожа, одежда и волосы горели. Я снова закрыл глаза и кричал: «Господи!». Через некоторое время зрение постепенно вернулось. Слава Иисусу, что Он близок ко всем, кто призывает имя Господне. Расплавленные куски железа при взрыве взлетели в воздух и падали на тело, оставляя глубокие ожоги. Три месяца в больнице, но, слава Богу, все в порядке!..

И вот я иду домой и молюсь: «Помоги дойти домой живым. Я не могу Тебе пообещать, что брошу курить, употреблять наркотические вещества или алкоголь, совершать грехи, но если Ты мне поможешь – я попробую». После этой молитвы никто меня не трогал, хотя я очень волновался. Больше с теми ребятами я не встречался.

Время шло, и все мои стремления к лучшей жизни развеялись, как листья осенним ветром.

Возвращаясь к вышеупомянутым событиям, хочу сказать: после того как пришел из армии, я начал работать. Я употреблял алкоголь, хотя внутри было сильное сопротивление, но я не мог преодолеть желание. Я начал замечать, что когда-то мог выпить раз в месяц, а теперь позволял себе и два раза в неделю. Я не хотел стать алкоголиком. Было одно желание: только бы не стать таким, как мой отец. Альтернативой алкоголя я выбрал легкие наркотики. В душе царил смятение.

Однажды я зашел в магазин. Я был пьян и купил по шоколадке продавцам. Время от времени заходя в этот магазин, я заметил девушку, работавшую в кондитерском отделе. Познакомился с ней, звали ее Аней. Она пригласила меня на христианское собрание. Я не был религиозным человеком, однако согласился и стал посещать протестантскую церковь.

Впоследствии я начал читать Слово Божье. Однажды я узнал, что в этой церкви есть странное правило: если не примешь водного крещения, то не сможешь жениться. Однако Аня мне очень нравилась, поэтому я был готов на все. Мама сказала: «Если надо, то надо». Она не знала, какие планы у Господа, да и я ничего не понимал. Подготовка к водному крещению проходила нормально, все было хорошо, кроме одного: я собирался всех обмануть. Осталось несколько дней до крещения, а я все больше пил. Так и прошла последняя неделя. Наступила среда. В субботу должно было состояться водное крещение, однако, наверное, я стал еще большим грешником (хотя чтение Евангелия начало влиять на меня).

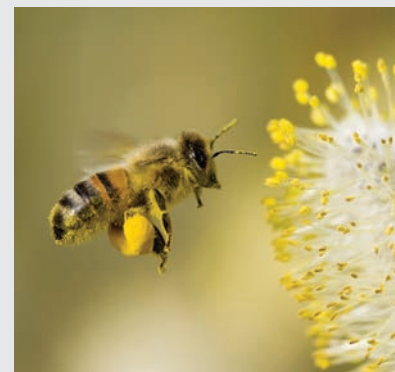
Я начал размышлять над этой ситуацией и четко осознал, что обманываю не Аню, не церковь и даже не пастора. Я обманываю Самого Господа. И тогда я стал на колени и начал молиться – разговаривать с Господом. Я сказал Богу, что не желаю на этой девушке обманным путем, не могу бросить курить и пить и не могу вести такой образ жизни, как люди, которых я видел в церкви. Я сказал: «Господи, зачем я Тебе такой нужен?» С такими мыслями я лег спать. Когда проснулся утром, начал заниматься домашними делами. И вдруг понял, что уже двенадцать часов дня, а я еще не выкурил ни одной сигареты. Уже пять лет я пытался своими силами бросить курить, но не получалось. В этот день произошло чудо: я не хочу и даже не думаю о сигаретах. Я понял, что Господь освободил меня от никотиновой зависимости, также я почувствовал полную свободу от всех оков, которыми был скован. Слава Господу, ибо вовек милость Его!

В 2000 году я заключил завет с Богом через водное крещение, ибо в своей жизни встретился с воскресшим Иисусом! Прошло уже много лет со времени моего бракосочетания. Господь подарил нам четырех прекрасных детей и много жизненных свидетельств Своей силы в нашей супружеской жизни.

Теперь я понимаю, что жизнь человека находится в руках Господа и всякий, кто призывает имя Господне, спасется.

Кучеренко Андрей

## Если мы не любим



Солнца луч цветы в бутонах будит, Расцветает от тепла цветок. Мы – никто, пока нас не полюбят, Если мы не любим, мы – никто!

Если б пчелка звонко не жужжала, Соты в ульях были бы пусты. Если б мать ребенка не держала, Не было бы в мире красоты.

Одиноко там и сиротливо, Где любовь приюта не нашла. Человек не может быть счастливым, Если в сердце к ближним нет тепла.

Без любви Земля б чужой нам стала, Слишком долгим был бы жизни срок. Не было б прощаний на вокзалах, Не было бы чтенья между строк.

Без любви единственным ответом Был бы смерти роковой порог. Но она сияет ярким светом, И мы знаем, что Любовь есть Бог!

Это Он цветы в бутонах будит. От Его тепла цветет цветок. Мы – никто, пока нас не полюбят, Если мы не любим, мы – никто!

Вера Кушнир

## Просто любите

Просто любите. Просто прощайте... Сделать не можете – не обещайте. Не обижайте и не завидуйте, Зря не страдайте и время цените, В сердце, в душе зла не держите... Просто мечтайте, дерзайте, творите, Просто с любовью к людям живите!

## Возьми лучик света

Возьми лучик СВЕТА и направь его туда, где царит тьма. Возьми УЛЫБКУ и подари ее тому, кто в ней нуждается. Возьми СЛЕЗУ и положи ее на щеку того, кому не знакомы слезы сочувствия. Возьми ДОБРОТУ и яви ее тому, кто сам так и не научился отдавать. Возьми ВЕРУ и поделись с каждым, у кого ее нет. Возьми НАДЕЖДУ и поддержи того, кто уже начал ее терять. Возьми ЛЮБОВЬ и неси ее всему миру.





## Берегите душу! -



«Берегите жизнь!» – такую фразу Можно каждый день читать и слушать, Но я встретить не могла ни разу: «Осторожно! Берегите душу!»

Мир стремится к улучшению быта. Лучше есть, иметь красивый вид, А душа заброшена, забыта, Голодает, плачет и болит.

О душе заботятся нечасто, Хоть кричат о высшей красоте. А душе хотелось бы участия, Ведь она стремится к высоте.

Топчут душу, распинают душу, Убивают в ней ростки добра. И сегодня, не жалея, рушат То, что строили с трудом вчера.

И она изранена, избита В мире зла, где ложь и суета, Человеком занятым забыта, Ищет Друга доброго – Христа.

«Берегите жизнь!» – такую фразу Можно каждый день читать и слушать, Но насколько легче стало б сразу, Если б люди вспомнили про душу.

Н. А.

## Дверь -

На одной знаменитой картине изображен Христос в темном лесу. В левой руке Он держит светильник, а правой стучит в большую крепкую дверь. Когда картина впервые появилась на выставке, один посетитель указал художнику на любопытную деталь.

– Почему на вашей картине дверь без ручки? Это ошибка!

– Это не ошибка, – объяснил художник. – Это дверь человеческого сердца. Она открывается только по воле человека – изнутри.



## А ВЫ ПОЛУЧАЛИ ПРИГЛАШЕНИЕ? -



«Приходите, все бедные и несчастные, презираемые и изгнанные, приходите!»

Все, удрученные до глубины души; все, с кем обошлись несправедливо; все обиженные и те, с кем поступили жестоко; все благородные, любящие, неэгоистичные, верные, и все, кто незаслуженно пожал плоды неблагодарности, – приходите! Все жертвы хитрости и обмана, клеветы и зависти – приходите!

Приглашение останавливается там, где дорога греха уходит в сторону от посадки невиновности. Приходите все, такие близкие и такие далекие. Приходите, все заблудившиеся и сбившиеся с пути, какими бы ни были ваши ошибки и грехи, тайные или явные... Не отступайте назад, как бы сложно ни было. Не страшитесь узкого пути раскаяния, ведущего к спасению. Не отчаивайтесь, если снова падаете. Бог в Своей милости имеет терпение прощать, и грешнику стоит иметь терпение смирять себя. Не отчаивайтесь! Тот, Кто говорит: «Приходите!», будет с вами на каждом шаге пути. Только придите!

Приходите все; в Нем – покой. Христос протягивает вам Свои руки. Если вы чувствуете нужду, Он не будет сомневаться в том, чтобы помочь вам. Иисус не переломит надломленной трости, но поднимет вас, когда вы примете Его. Он не укажет на вас пальцем, чтобы таким образом отделиться от вас и чтобы ваши грехи стали еще ужаснее. Христос предоставит вам укромное место и, укрыв вас, покроет и ваши грехи. Потому что Он – Друг грешников. Иисус не просто стоит с распростертыми объятиями и говорит: «Приди». Как щедрый Сын Своего Отца, Он ищет грешников; как Добрый Пастырь, Он ищет заблудшую овцу. Однако Христос идет гораздо дальше, чем любой пастух или отец. Он проходит бесконечно долгий путь от Бога к человеку. И все это для того, чтобы найти потерянное!

Приглашающий ждет не только тех, кто работает, или тех, кто обременен чем-то. С большой любовью Он не только зовет всех, но и Сам приходит, для того чтобы вы приняли приглашение: «Приди!»

Нет ничего удивительного, если человек, пребывающий в опасности, зовет на помощь. И обычно нужно искать того, кто может помочь, но он не всегда готов это сделать. Однако Тот, Кто пожертвовал Собой, Сам ищет тех, кому нужна помощь, Сам выходит и зовет: «Придите ко Мне». Человеческое страдание может многое сделать для трудящихся и обремененных. Мы кормим голодных, одеваем нагих, создаем благотворительные организации, посещаем угнетенных. Но пригласить их прийти ко Христу не так легко.

Эти люди примут приглашение, если ваша жизнь будет свидетельством ваших слов, как это было в случае с Тем, Кто сказал: «Придите ко Мне, все трудящиеся и обремененные». Люди не видели в Его поступках ни малейшего противоречия Его словам.

Слова «придите ко Мне» следует понимать как «останьтесь со Мной, Я и есть тот покой». Как это удивительно!

Тот, Кто приглашает всех и желает всем помочь, обращается к каждому лично. Наш Помощник всегда рядом, и Он приглашает навсегда остаться с Ним!

С. Кьеркьегор

## КАК НИКОГДА НЕ УСТАВАТЬ -

Усталость – естественное предупреждение о том, что жизненные силы на исходе. Но люди пренебрегают этим сигналом. Вместо отдыха они предпочитают еще одну чашечку кофе, еще одну сигаретку, еще одну таблетку, еще...

Усталость от физического труда устраняется быстро. Потерянная за день энергия восстанавливается после хорошего ночного отдыха. Но существует усталость, которая устраняется не так легко. Это усталость, касающаяся резервов наших жизненных сил.

Волнение, эгоизм, суета, депрессия, страх, чувство вины, таблетки, принимаемые для устранения этих неприятных ощущений, – все это источники усталости. В результате она ведет к стрессу. Так растрачиваются жизненные силы, и это является причиной возникновения

различных заболеваний. Все это, оставаясь неустранимым, отравляет источники жизни.

Что же делать? Как уберечься от усталости ума, негативно влияющей на организм?

Благодарение Богу, существует ответ на эти вопросы! И такой ответ – не просто понимание физиологических аспектов проблемы. Ведь необходимо удовлетворить естественные запросы души. Нам нужен рецепт средства от изнуряющей усталости ума. Поэтому я напоминаю вам о приглашении Спасителя: «Придите ко Мне, все трудящиеся и обремененные... и найдете покой душам вашим» (Мф. 11:28, 29). Это слова Создателя нашего тела и ума. Искренне верю, что они составляют рецепт от всех физических, умственных и духовных недугов человека. Эти слова могут показаться слишком простыми, чтобы поверить в их эффективность, но они пока никого не подводили.

Ваш организм устал? Бог говорит: «Я восстановлю твое здоровье. Я исцелю тебя».

Ваш мозг утомился? Господь говорит: «И дам вам сердце новое» («новый ум» – англ. перевод, Иез. 36:26).

Вы изнурены духовно? Всегда звучат голоса, советующие приглушить голос совести, забыть обо всех ограничениях, если хотите успокоить душу и получить исцеление. Но спасти «людей Своих от грехов их» (Мф. 1:21) может только Иисус Христос.

Покой! Положив всю вину к подножию креста, вы найдете такой. «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи

наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Ин. 1:9).

Сложив свое самолюбие у подножия креста, вы найдете душевный мир: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Иоан. 14:27).

Сложив все свои страхи у подножия креста, вы найдете покой. «Совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение» (1 Ин. 4:18). Страх мучителен. Чувство вины отравляет. Эгоизм убивает. А любовь исцеляет!

Когда человек находит в Спасителе воплощение мечты о мире и покое, к которым всегда подсознательно стремилась его душа, когда в Скале Веков он обретает силу и удовлетворение, к которым, не сознавая того, стремилась его сердце, он знает, что хроническая усталость больше не имеет над ним власти.

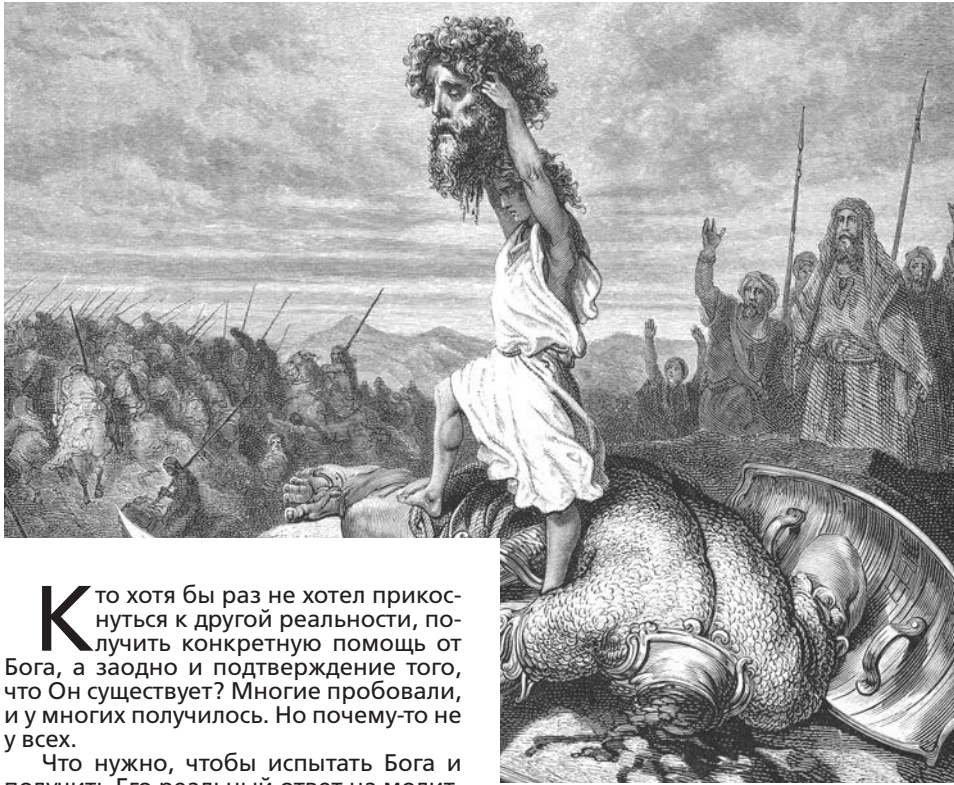
Ты душой без Спасителя жил  
И всем телом устал, изнемог...  
Но Спасителя Бог подарил,  
И свет жизни в тебе Он зажег...  
Ты душой без Спасителя жил  
И всегда сознавал, что тебе  
Целый мир развлечений не мил, –  
Сердце ждало покоя себе...  
А теперь уж Спаситель живет  
В твоём сердце, даруя мир Свой!  
И вся жизнь, торжествуя, поет:  
Иисус даровал мне покой!

Джордж Вандеман





# ТОЧКА КАСАНИЯ



Кто хотя бы раз не хотел прикоснуться к другой реальности, получить конкретную помощь от Бога, а заодно и подтверждение того, что Он существует? Многие пробовали, и у многих получилось. Но почему-то не у всех.

Что нужно, чтобы испытать Бога и получить Его реальный ответ на молитву в своей жизни?

## ЧТО НЕ ТАК?

Как обычно проходят испытания? Испытывая, например, самолет, пилоты действуют по инструкции: нажимают на нужные кнопки и рычаги, отдают правильные команды. Так же испытывают машины, подводные лодки и прочие механизмы, от которых зависит жизнь людей. Проверка проводится по правилам. Исключение – краш-тесты машин, когда технику специально разбивают, проверяя ее надежность. Но в такой машине сидят не живые люди, а манекены. А в обычных проверках, чтобы испытать, как погружается подводная лодка, ей не протыкают обшивку. Чтобы узнать, какова скорость машины на полном ходу, у нее не сливают из бака бензин. Но именно так порой поступаем мы, когда хотим испытать Бога!

Типичный пример из жизни: человек желает исцелиться, молится Богу... И тут же обращается к темной стороне духовного мира: колдунам, экстрасенсам и ворожеем. А если потом ничего не меняется – разочаровывается: «Не помогает!». Но ведь еще из школьного курса математики мы знаем: сумма противоположностей равна нулю. Обращаясь и к Богу, и к сатанинским силам, мы сводим к нулю всю ценность нашей молитвы. Ведь Бог сказал в Священном Писании: «*Не должен находиться у тебя... прорицатель, гадатель, ворожее, чародей, обаятель, вопрошающий духов, волшебник и вопрошающий мертвых; ибо мерзок пред Господом всякий, делающий это*» (Втор. 18:10-12).

Другой пример: мы хотим финансового подъема. Идем в церковь, молимся, даже пожертвования даем, а когда представляется удобный случай, берем на работе то, что плохо лежит: деньги, вещи, материалы. И удивляемся, когда начинаются неприятности: тут трубу прорвало – плати, там машину разбили – плати, да еще комиссия на работе приехала, штрафы назначила...



«Почему все на мою голову? Почему молитвы не помогают?». Потому что надеяться на Божью помощь, нарушая Его Заповеди, – все равно что испытывать подводную лодку в пустыне. Бог, Которому мы молимся, установил закон: «*Если найдется вор, пусть он заплатит вдвое...*» (Исх. 22:7), а то и всемеро (см. Притч. 6:31). Вот и вытекают деньги через дыры, которые мы сами порой создаем своими делами. Правило первое: хочешь испытать Бога – не делай того, что Ему противно.

Итак, чего не делать – ясно. А что делать?

## НА БОРТ!

Чтобы пережить полет, нужно переместиться в самолет. Надо оставить твердую землю, к которой привык, и довериться мудрости конструктора, мастерству пилота, воздушной тверди неба и законам физики. Главный принцип таков: испытывая новое, ты живешь по новым правилам, которые прилагаются к этому новому: полету или вере.

Чтобы испытать Бога, тоже нужно «взойти на борт» – довериться Ему, поступить по Его правилам. Именно это – может быть, впервые в жизни – и надо сделать. Так было всегда. Взять хотя бы отца веры Авраама: он оставил прекрасную столицу – город Ур, центр тогдашней цивилизации, – и пошел, куда сказал Бог. Он испытал на себе Его благословение: Господь дал ему новую землю, долгожданного наследника, целый народ потомков и достаток. В Библии Авраам назван Божиим другом. Взошел «на борт» – наслаждайся путешествием!

А не сделал нужный шаг – счастливо оставаться. Хотя... счастливо ли? Мы не стремились бы познать Божью реальность, если бы нас полностью устраивала жизнь без Бога. Сам факт, что мы молимся, пытаемся найти контакт с Ним, тянемся к Его сверхъестественной помощи, силе, любви, доказывает, что оставаться без Бога – плохо. Но каждый выбирает сам. Свобода выбора – право человека. И хорошо, когда человек пользуется этим правом себе на пользу.

## ШАНС

Давид известен тем, что победил в схватке Голиафа. Скелет этого великана нашел во время раскопок в 1998 году в долине Эла, вблизи Иудейских гор, археолог доктор Саймон Дор. В черепе находился застрявший камень, а длина скелета была более трех метров. Рост! Сила! Боевая подготовка! Давид же не был высоким и могучим, тяжелых доспехов не носил. Зато умел самое важное – положиться на Бога, не оглядываясь на свой страх.

А ведь именно страх часто заставляет нас нарушать Божьи Заповеди. «У тебя не будет другого шанса» – страх неудачи. «Не подставишь ты – подставят тебя» – страх поражения. «Что подумают друзья?!» – страх перед людьми.

«Не украдешь – не проживешь» – страх перед бедностью и унижением. «Не уничтожишь его – он уничтожит тебя» – страх смерти. Страх много. Все они маскируются под мудрость и предусмотрительность, но толкают нас всегда к одному: нарушить Божье повеление. Впервые такие страхи когда-то подбросил людям враг-сатана. Это он подал идею: «*Нет, не умрете; но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло*» (Быт. 3:4, 5). С того времени люди начали бояться, нарушили Заповеди – и стали бояться еще больше. Страх – это антивера. А чтобы испытать Бога, нужна вера.

У Давида она была, он до конца доверял своему Создателю. И стоя перед Голиафом, Давид смотрел на большого противника как на большую мишень, в которую, конечно, попал. Давид доверял Господу и тогда, когда царь Саул – беспощадный правитель, спустивший на Давида свою армию, – оказался в его власти. Друзья советовали: «*Убей его – или он убьет тебя... Бог дает тебе шанс!*» (см. 1 Цар. 24:3-8, 26:7-12). Но Давид прекрасно знал, что Бог дает ему совсем другой шанс – исполнить заповедь и увидеть, как Сам Господь расставит все по местам!

Давид дважды отказывался убить Саула – «помазанника Господня». В результате Саул, не желая покаяться, погиб на войне. Давид взошел на трон и правил Израилем до конца жизни. Он передал трон своему сыну – знаменитому царю Соломону. Их правление было Золотым веком Израиля. Неужели это везение? Нет, закономерность. Испытывать Бога нужно, доверяя Ему не только на словах (в молитве), но и на деле (поступками, поведением, образом жизни). И все получится. Бог начнет действовать и в нашей судьбе.

## ОБЕЩАНИЕ

Чтобы испытать Бога по Его правилам, нужно эти правила знать. Они записаны в Библии. Необходимо читать эту Книгу, а прочитанное учиться исполнять. Тогда жизнь начнет налаживаться: «*...Ты воззовешь, и Господь услышит...*» (Ис. 58:9). Бог не просто может, а желает отвечать на наши молитвы! В Библии Он говорит: «*Испытайте Меня*» (Мал. 3:10). Ему не жалко излить на нас «*благословения до избытка*» (Мал. 3:10). И в доказательство Он дал нам потрясающее обещание, но с условием: «*Если пребудете во Мне и слова Мои в вас пребудут, то, чего ни пожелаете, просите, и будет вам*» (Ин. 15:7). Нам нужно познавать учение Христа и применять его в своей жизни. И тогда Божьи ответы обязательно придут!

www.kolokol.net

# Моя «она»



Она, как авторитетно утверждают мои родители и начальники, родилась раньше меня. Правы они или нет, но я знаю, что не помню ни одного дня в моей жизни, когда бы я не принадлежал ей и не чувствовал над собой ее власти. Она не покидает меня ни днем, ни ночью; я тоже не выказываю поползновения ударить от нее – связь, стало быть, крепкая, прочная... Но не завидуйте, юная читательница!.. Эта трогательная связь не приносит мне ничего, кроме несчастий. Во-первых, моя «она», не отступая от меня ни днем, ни ночью, не дает мне заниматься делом. Она мешает мне читать, писать, гулять, наслаждаться природой... Я пишу эти строки, а она толкает меня под локоть и ежесекундно, как древняя Клеопатра не менее древнего Антония, манит меня к ложу. Во-вторых, она разоряет меня, как французская кокетка. За ее привязанность я пожертвовал всем: карьерой, славой, комфортом... По ее милости я хожу раздетым, живу в дешевом номере, питаюсь ерундой, пишу бледными чернилами. Все, все пожирает она, ненасытная! Я ненавижу ее, презираю... Давно бы пора развестись с ней, но не развелся я до сих пор не потому, что московские адвокаты берут за развод четыре тысячи... Детей у нас пока нет... Хотите знать ее имя? Извольте... Ее зовут Лень.

Антон Чехов

# Бог знает все

Когда ты устал от нерешенных проблем и ситуаций, Бог знает, как сильно ты старался что-то сделать.

Когда ты долгое время невыносимо страдаешь, Бог отрет твои слезы.

Если чувствуешь себя, словно жизнь остановилась и проходит мимо тебя, Бог с тобой в твоём ожидании.

Когда ты одинок и твои друзья слишком заняты, чтобы тебе позвонить, или не в состоянии тебя понять, Бог не забыл о тебе.

Когда думаешь, что попробовал все и уже не знаешь, какой путь выбрать, у Бога есть для тебя решение.

Когда ты расстроен, обескуражен, тебе больно или все кажется бессмыслицей, ответ найдешь у Бога.

Если вдруг твой путь проявился и ты увидел луч надежды в жизни, Бог прошептал тебе: «Я с тобой».

Когда в твоей жизни все хорошо и есть то, за что следует быть благодарным, это Бог тебя благословил.

Когда случилось нечто замечательное и ты нашел особенного человека, Бог улыбнулся тебе.

Когда у тебя есть мечта, к которой ты идешь, а также реальность, которой можно жить, Бог открыл твои глаза.

ПОМНИ: где бы ты ни был и что бы сейчас ни переживал, Бог знает все!





## Моя Библия



### БИБЛИЯ – ЭТО...

**Огонь** – «Слово Мое не подобно ли огню, говорит Господь...» (Иер. 23:29).

**Свет** – «Слово Твое – светильник ноге моей и свет стезе моей» (Пс. 118:105).

**Молоко** – «Как новорожденные младенцы, возлюбите чистое словесное молоко, дабы от него возрасти вам во спасение» (1 Пет. 2:2).

**Слаще меда** – «...Слаще меда и капель сота» (Пс. 18:11).

**Дороже золота** – «Они вождь-леннее золота и даже множества золота чистого» (Пс. 18:11).

**Зеркало души** – «Ибо кто слушает слово и не исполняет, тот подобен человеку, рассматривающему природные черты лица своего в зеркале» (Иак. 1:23).

**Молот** – «Слово Мое... не подобно ли молоту, разбивающему скалу?» (Иер. 23:29).

**Духовный меч** – «Возьмите и меч духовный, который есть слово Божие» (Еф. 6:17).

**Нетленное семя** – «...Постоянно любите друг друга от чистого сердца, как возрожденные не от тленного семени, но от нетленного, от слова Божия, живого и пребывающего во век» (1 Пет. 1:22, 23).

### САМАЯ БОЛЬШАЯ БИБЛИЯ

Один столяр из Лос-Анджелеса работал ежедневно до поздней ночи два года, чтобы изготовить Библию из дерева. Каждая страница сделана в виде тонкого деревянного листа высотой один метр, в который вдавлены буквы. Книга имеет 8084 страницы, ее толщина – 2,5 метра, а весит она 547 кг.

### САМАЯ МАЛЕНЬКАЯ НАПЕЧАТАННАЯ БИБЛИЯ

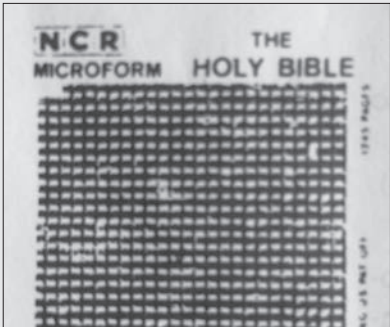
Маленькая напечатанная Библия размером со спичечный коробок, 3 см шириной и 2 см толщиной, имеет 872 страницы. Весит эта Библия 20 граммов. Ее можно читать только с помощью лупы. Напечатана она в Англии.

### САМАЯ МАЛЕНЬКАЯ БИБЛИЯ В МИРЕ

Показанный в оригинале негатив состоит из 1245 страниц Священного Писания. Это самая маленькая Библия.

Масштаб: 48 000:1. Это уменьшение стало возможным благодаря так называемому РПЦМИ-процессу (РСМИ).

Читать эту Библию можно только с помощью специального прибора или микроскопа.



## О ЯЗЫКЕ



### 10-Е МЕСТО

Язык как орган – один из самых сложных в природе, поскольку является настоящей химической лабораторией. Змея, коснувшись лежащего перед ней предмета, втягивает язык и прикладывает его кончик к чувствительным ямкам, расположенным на внутренней поверхности рта. Достаточно самого малого количества вещества извне, чтобы рептилия сделала «микрхимический анализ» и взяла след жертвы, отыскала партнера в брачный период или нашла путь к источнику воды.

### 9-Е МЕСТО

Язык хамелеона представляет собой искусный ловчий аппарат с липким капканом на конце.

### 8-Е МЕСТО

У некоторых уток, добывающих пищу, профильтровывая воду и придонный ил, по краям языка есть бахрома, помогающая задерживать рачков,



личинок насекомых и мелкую рыбку. У колибри язык сворачивается в трубку и помогает выкачивать цветочный нектар.

### 7-Е МЕСТО

Язык попугая с жестким роговым покрытием – идеальное орудие для дробления мелких орешков. Взяв в рот орех, птица надавливает на него языком, сильно прижимая к внутренней стороне клюва, пока не треснет скорлупа. У попугая лорикетов язык на конце снабжен щеточкой, с помощью которой они собирают сок раздавленных клювом плодов.

### 6-Е МЕСТО

Язык кошачьих – это настоящая терка, позволяющая им сдирать мясо с костей жертвы.

### 5-Е МЕСТО

Жвачные животные пользуются языком, как мы – руками. Коровы и жирафы крепко обхватывают языком пучки травы, листьев или ветки так же, как это сделал бы человек рукой, а потом, срывая, отправляют пищу в рот для пережевывания.

### 4-Е МЕСТО

У муравьеда язык – это липкая удочка длиной до 60 см, которую он то запускает в муравейник, то втягивает в рот с частотой 160 раз в минуту.

### 3-Е МЕСТО

Язык можно использовать как ложку. Большинство млекопитающих пьют лакая, то есть зачерпывая маленькие порции воды концом языка. Анализ кадров ускоренной киносъемки показал, что собака при этом заворачивает его конец вверх, а кошка, наоборот, подгибает вниз.

### 2-Е МЕСТО

У людей язык – это главный дегустатор. На языке расположено 300-500 вкусовых луковиц. Они недолговечны, живут всего 10 дней, но на смену старым вырастают новые. Прикорневая часть языка отвечает за восприятие горького, на соленый вкус реагируют передние края языка, глубокие края – на кислый, а на сладкий – только его конец.

### 1-Е МЕСТО

Самый удивительный язык – у дятлов. Выискивая насекомых в коре и стволах деревьев, дятел клювом выдалбливает отверстие, но чтобы достать личинок, длины клюва недостаточно. Тут на помощь приходит гибкий язык с роговыми крючками на кончике: дятел запускает его в древесный ход и, нащупав добычу, ловко подцепляет ее. Язык, и без того длинный, может еще и выдвигаться из ротовой полости с помощью длинной ленты, которая огибает весь череп и крепится к ноздре.

## НЕ УМРИ В СВОЕМ ГНЕЗДЕ

«Как орел вызывает гнездо свое, носится над птенцами своими, расстирает крылья свои, берет их и носит их на перьях своих» (Втор. 32:11).

Чтобы понять, что Бог хотел сказать нам этим стихом Библии, предлагаю рассмотреть жизнь белоголового орла. Итак, белоголовый орел живет на территории Северной Америки и считается национальной птицей этой страны. Он изображен на гербе Америки, деньгах и других государственных знаках. Даже космический корабль «Аполлон-11», доставивший астронавтов на Луну, имел изображение белоголового орла на своем борту! Белый орел является одной из крупнейших хищных птиц, его скорость достигает 160 км/ч!

В семье орлов перед рождением птенцов родители сначала готовят гнездо, делая его комфортным. (Интересный факт: партнеры сохраняют верность друг другу всю свою жизнь). Они носят ветви и аккуратно складывают их. Гнездо белоголового орла – одно из крупнейших в мире! Оно в среднем достигает метра в ширину и метра в высоту! Представьте ли вы, сколько нужно принести ветвей, чтобы соорудить его?! И все это

орел делает для своих будущих детей. Вылупившимся птенцам там уютно. Во-первых, гнездо достаточно большое и комфортное, во-вторых, мама приносит им пищу каждый день! Интересно, что первые три недели один из родителей постоянно дежурит у гнезда, охраняя своих детей.

Однако приходит время, и что-то начинает происходить с комфортным домом. Мать-орлица берет ветви с гнезда и переворачивает их, ставя горизонтально. Этим она создает дискомфорт для птенцов, желая научить их летать и самим добывать себе пищу! Птенцы, сидя в гнезде, уже не ощущают прежнего уюта, поскольку им мешают торчащие ветки. Созданный дискомфорт не означает, что мама перестала любить, просто пришло время перейти на новый уровень!

«Как орел вызывает гнездо свое... так Господь один водил его» (Втор. 32:11, 12).

Если вы ощущаете дискомфорт в своей жизни, то это не означает, что Бог вас не любит или забыл о вас. Если на вашем насиженном месте появляются «ветви», начинающие вам мешать, это Бог говорит: вы уже выросли! Это означает, что пришло время

двигаться! Многие люди не понимают: когда в их жизни происходят какие-то потрясения, это не конец, а только начало! То, что вчера служило защитой и уютом, сегодня побуждает вас подниматься и идти вперед!

Роман Савочка





ТВ-программа на март (04.03 – 10.03)\*

HOPE.UA



### ВОСКРЕСЕНЬЕ 4 марта

07:00 Біблія продовжує говорити  
07:30 2Я – одне життя  
08:30 Дорогами християнства  
09:10 Сложных текстов нет  
09:30 ...є Любов  
10:00 Малюваки  
10:40 Мозаїка батьківства  
11:00 2Я – одне життя  
12:00 Богослужіння  
13:20 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра  
14:00 ЛоМастер  
14:20 Музична скринька  
15:00 В гостях у Добрячка (сурдо)  
15:20 Біблія продовжує говорити (сурдо)  
16:00 Реформація.500  
17:00 Сложных текстов нет  
17:20 ДЖЕМ  
18:10 Вопрос служителю Церкви  
18:30 ...є Любов  
19:00 Непростое состояние  
19:30 Інша сторона  
20:30 Мозаїка батьківства  
21:00 Вісті Надії: тиждень  
21:40 Філософський камінь  
22:00 Удивительные факты  
23:00 Музична скринька

### ПОНЕДЕЛЬНИК 5 марта

07:00 Ранок Надії  
08:00 2Я – одне життя  
09:00 Ранок Надії  
10:00 Реформація.500  
11:00 Ранок Надії  
12:00 ...є Любов  
12:30 Біблія продовжує говорити  
13:00 Сложных текстов нет  
13:20 Вісті Надії: тиждень  
14:00 Малюваки  
14:20 ДЖЕМ  
15:20 Інша сторона (сурдо)  
16:00 Удивительные факты  
17:00 Так промовляє Біблія  
17:40 Сложных текстов нет  
18:00 Реформація.500

19:00 Дивовижні відкриття  
20:00 Познаєм истину  
20:50 Пригоди Марка  
21:00 Інша сторона  
21:40 Філософський камінь  
22:00 В контексті  
23:10 Дорогами християнства

### ВІТОРНИК 6 марта

07:00 Ранок Надії  
08:00 Познаєм истину  
09:00 Ранок Надії  
10:00 Мозаїка батьківства  
10:20 Дорогами християнства  
11:00 Ранок Надії  
12:00 Реформація.500  
13:00 Біблія продовжує говорити  
13:30 Ваша думка  
14:00 В гостях у Добрячка  
14:20 Інша сторона  
15:00 2Я – одне життя (сурдо)  
15:50 Вісті Надії: тиждень  
16:30 В контексті  
17:30 Дорогами християнства  
18:20 Реформація.500  
19:30 Помолитесь за меня LIVE  
20:20 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра  
20:50 Вечірні історії  
21:00 2Я – одне життя  
22:00 ...є Любов  
22:30 Біблія продовжує говорити  
23:00 Помолитесь за меня

### СРЕДА 7 марта

07:00 Ранок Надії  
08:00 В контексті  
09:00 Ранок Надії  
10:00 Помолитесь за меня  
11:00 Ранок Надії  
12:00 Філософський камінь  
12:20 Так промовляє Біблія  
13:00 ДЖЕМ  
14:00 ЧП+

14:10 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра  
14:50 Мозаїка батьківства  
15:10 Вопрос служителю церкви (сурдо)  
15:30 ...є Любов (сурдо)  
16:00 Помолитесь за меня  
16:50 Сила Одного  
17:20 Вісті Надії: тиждень  
18:00 В контексті  
19:20 Філософський камінь  
19:30 Счастье вопреки всему  
20:20 Біблія продовжує говорити  
20:50 Пригоди Марка  
21:00 Дорогами християнства  
21:40 Мозаїка батьківства  
22:00 ДЖЕМ

### ЧЕТВЕРГ 8 марта

07:00 Ранок Надії  
08:00 ЧП+  
08:20 Дорогами християнства  
09:00 Ранок Надії  
10:00 Інша сторона  
10:40 Мозаїка батьківства  
11:00 Ранок Надії  
12:00 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра  
12:40 Біблія свідчить  
12:50 На перехресті  
13:00 Біблія продовжує говорити  
13:30 Малюваки  
14:00 В контексті  
15:00 Крах сатанинской империи (сурдо)  
15:40 Сложных текстов нет (сурдо)  
16:00 Вісті Надії: тиждень  
16:40 Мозаїка батьківства  
17:00 ...є Любов  
17:30 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра  
18:10 Інша сторона  
19:00 Є проблема  
19:30 В контексті  
20:30 Філософський камінь  
20:50 Вечірні історії

### ПЯТНИЦА 9 марта

07:00 Ранок Надії  
08:00 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра  
08:40 Біблія свідчить  
09:00 Ранок Надії  
10:00 Дивовижні відкриття  
11:00 Ранок Надії  
12:00 Удивительные факты  
13:00 Мозаїка батьківства  
13:20 Так промовляє Біблія  
14:00 В гостях у Добрячка  
14:20 2Я – одне життя  
15:10 Познаєм истину (сурдо)  
16:00 ДЖЕМ  
17:00 В контексті  
18:00 Музична скринька  
18:40 Інша сторона  
19:30 Счастливой субботы  
20:20 Філософський камінь  
20:55 Пригоди Марка  
21:00 Сложных текстов нет  
21:20 2Я – одне життя  
22:10 Познаєм истину  
23:00 Счастливой субботы

### СУББОТА 10 марта

07:00 2Я – одне життя  
08:00 В контексті  
09:00 Музична скринька  
10:00 Познаєм истину  
10:50 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра  
11:30 Богослужіння LIVE  
13:00 Счастливой субботы  
14:00 В контексті  
15:00 Богослужіння  
16:15 Сложных текстов нет  
16:30 Інша сторона  
17:10 ...є Любов  
17:40 Філософський камінь  
18:00 Так промовляє Біблія  
18:40 Музична скринька  
19:30 Дорогами християнства  
20:10 Сила Одного  
21:00 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра  
21:40 Біблія продовжує говорити  
22:10 Вісті Надії: тиждень  
22:50 Інша сторона  
23:30 Непростое состояние

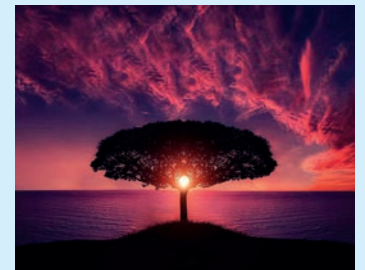
### АКЦИЯ: все диски по 10 грн



#### Адвентисты

Документальный фильм режиссера Мартина Доблмайера. Удостоен премии «Габриэль» — одной из ведущих медианаград за «взгляд, направленный на ценности общества и человечества».

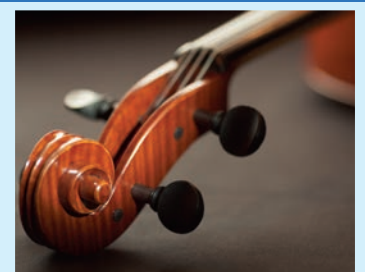
1 DVD // Язык рус.



#### День Седьмой

В этой увлекательной серии фильмов освещается многовековая история борьбы против субботы — библейского дня поклонения. Перед Вами откроются факты, имевшие место в разное время и собранные со всех уголков планеты.

3 DVD // Язык рус.



#### Музыкальная коллекция

От классических произведений в исполнении оркестра до музыкальных композиций современности, от хорового пения до сольного исполнения. Красочная коллекция музыкальных произведений со спутниковой программы «Библія продовжує говорити» (г. Луцк)

2 DVD // Язык рус.

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



НА СПУТНИКЕ  
ASTRA 4A

В КАБ. СЕТЯХ  
ВАШЕГО ГОРОДА

SMART TV  
LG, PHILIPS, SAMSUNG

НА МОБ. ПРИЛОЖ.  
IOS, ANDROID

0 800 30 20 20  
Бесплатно по Украине

contact@hope.ua  
а/я 36, Киев - 71,  
04071, Украина  
contact-hope

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

Изучайте Библию вместе с нами  
online на сайте  
bible.ua

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



## Отче наш



Я слышал – в келии простой  
Старик молитвою чудесной  
Молился тихо предо мной:  
«Отец людей, Отец Небесный!  
Да имя вечное Твое  
Святится нашими сердцами;  
Да придет Царствие Твое,  
Твоя да будет воля с нами,  
Как в небесах, так на земли.  
Насущный хлеб нам ниспосли  
Своею щедрою рукою;  
И как прощаем мы людей,  
Так нас, ничтожных пред Тобою,  
Прости, Отец, Своих детей;  
Не ввергни нас во искушение,  
И от лукавого прельщения  
Избави нас...»  
Свет лампы  
Мерцал впотьмах издалика,  
И сердце чуяло отраду  
От той молитвы старика.

А. С. Пушкин

## Терпение в — испытаниях

Стальной брусок стоимостью пять долларов, превращенный в подковы, будет оценен уже в десять. Если из него сделать швейные иглы, цена возрастет до 350 долларов, если перочинные ножики, то до 32 тыс. долларов, а если пружины для часов, то до 250 тыс. долларов. Каким сложным манипуляциям должен подвергнуться брусок, чтобы достичь такой стоимости! Но чем активнее его обрабатывают, переплавляя в огне и подвергая ударам кузнечного молота, шлифуя и полируя, тем ценнее он становится.

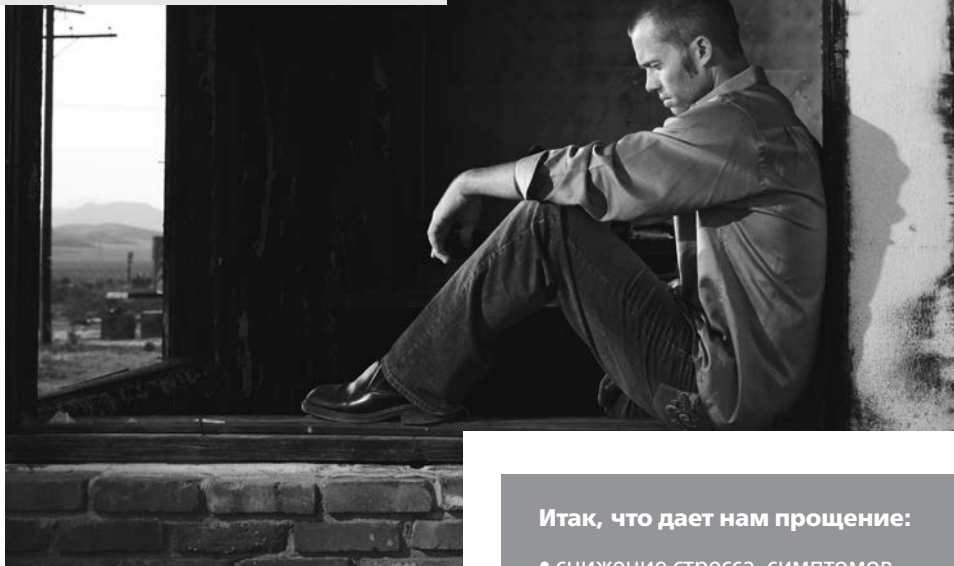
Пусть это описание поможет нам обрести терпение в испытаниях. Тот, кто больше страдал, становится податливее рукам Мастера и более способным приносить духовный плод. Через страдания Бог больше извлекает из нас ценных деяний.



## УМЕНИЕ ПРОЩАТЬ И ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ

*Простить означает освободить заключенного и обнаружить, что заключенным был ты сам.*

Льюис Смидс



### Итак, что дает нам прощение:

- снижение стресса, симптомов депрессии, тревоги, хронических болей;
- снижение риска возникновения психосоматических заболеваний;
- отсутствие проявлений враждебности;
- духовное и психологическое благополучие;
- возможность построения здоровых отношений;
- уменьшение риска алкоголизма и наркомании.

Умение прощать может быть отличным показателем гибкости, готовности к переменам, активности жизненной позиции, отказа от роли «жертвы».

### КАК ПРОСТИТЬ?

Прощать достаточно сложно, особенно для тех, кто не принимает «неправильного» человека и с трудом говорит о своем горе.

Психологи выделяют несколько возможных шагов на пути к прощению:

- осознать произошедшее, сформулировать ситуацию и поделиться с доверенным человеком (или изложить чувства в своем дневнике);
- понять, что необходимо подумать о будущем, и обогатить свою жизнь, пропустив обидчика;
- прекратить воспринимать прощение как потворство действиям обидчика, но как установление мира в своей душе, приобретение жизненного опыта и избавления от роли «жертвы»;
- увидеть, что обида несет страдания, включая физические, а также лишает права на перспективу;
- осознать, что несколько минут обиды не стоят многих лет страданий;
- необходимо воспользоваться удобным для вас способом снятия стресса (физические упражнения, мышечное расслабление);
- важно признать: не стоит ожидать, что люди будут выполнять все ваши жизненные «правила» и вы будете влиять на их поведение. А вот способствовать хорошему состоянию здоровья, развитию любви, благополучию, миру в своей душе – это нам подвластно;
- подумать о своих проступках, о тех, кто простил вас когда-то, и вернуть себе ощущение целостности мира;
- перенаправить энергию на позитивные стороны жизни, а вместо бесконечных воспоминаний о ситуации искать пути к желаемому счастью;
- если действительно желаете «отомстить» обидчику, сделайте свою жизнь счастливой;
- иногда кажется, что нет возможности простить (если человек умер или просто ушел из вашей жизни), но все равно это возможно и необходимо сделать хотя бы в своей душе;
- стоит изменить свое восприятие ситуации, сфокусировавшись не на переживаниях боли, а на удовлетворенности от осознания своей способности прощать.

### НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРОЩЕНИЮ

Умение прощать может стать одним из основных навыков для счастливой жизни ребенка. Дети прекрасно понимают, когда их несправедливо обидели. Самым верным путем «поучения» станет пример родителей. Нам часто кажется, что у малыша не за что просить прощения, ведь он знает, что мы его любим и все делаем для его блага, поэтому имеем право иногда и обидеть.

Но все же следует учиться замечать ситуации, в которых мы могли обидеть ребенка. В раннем возрасте ребенок еще не сможет сформулировать свою обиду. Но мы ведь и сами часто понимаем, что обидели его. Прощения стоит просить и у трех- и четырехлетних деток. От подростков часто можно услышать фразу: «Этого я тебе никогда не прошу». В такой ситуации важно поделиться своими переживаниями по поводу произошедшего и помочь ребенку выплеснуть свои эмоции, включая злость. Это даст возможность подростку почувствовать вашу любовь к нему и уважение, а не власть над его жизнью и чувствами.

Просьба о прощении должна быть искренней с осознанием своего ошибочного поведения, без оправданий. Важно не заставлять ребенка прощать вас, а дать ему на это время. Дети поймут ценность прощения по-настоящему, когда родители постараются не повторять подобной ситуации снова. Ведь постоянные извинения обидчика воспринимаются зачастую как привычка, а не искреннее сожаление. Не стоит бояться разрушения своей идеальности, рано или поздно ребенок поймет, что все могут ошибаться. Нерушимыми должны быть взаимоуважение и признание права на чувства. Необходимо объяснить детям важность прощения обид, даже если обидчик не станет просить прощения.

Стоит демонстрировать силу прощения и в случае, если ребенок стал обидчиком. Он должен осознавать свою вину, неверное поведение и не желать повторения ситуации в будущем. Только после этого прощение не будет обесцениваться для личности, не станет поводом к снижению самооценки и адаптивности.

Для воспитания детей в раннем возрасте можно использовать притчи, рассказы, библейские истории о вине и прощении. Можно помочь ребенку выразить гнев и обиду в рисунках, особенно если обидчик не попросил прощения сам.

Если ребенок научится прощать, это поможет ему избежать эмоциональных трудностей, злости, агрессии, депрессии, торможения в психическом развитии.

Прощение – это возможность жить счастливо.

Позвольте желанию счастья внутри вас стать сильнее любой обиды.

Священное Писание учит нас прощать и просить прощения. В молитве «Отче наш» Иисус оставил нам пример: «Прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим» (Мф. 6:12). В истинной Церкви Божьей есть прекрасный обряд ногоомовения перед совершением Вечери Господней, когда каждый может очистить свою душу, попросив прощения и простив своего обидчика. Только тогда мы получаем надежду на прощение от Бога. Душа наполняется добром, и человек может жить дальше, тем самым утверждая большую значимость прощения.

Подготовила  
Елена Котлярова





## СЧАСТЬЕ – КАК ТОРТ НА БЛЮДЕ



Недавно я услышал интересное утверждение, заставившее меня задуматься: «Счастье – это как торт на блюде: одному с ним не справиться». В детстве иногда кажется: если бы тебе дали целый торт, то ты один мог бы его съесть. Ведь тогда торты не продавались на каждом углу, было два варианта – мамин и магазинный. В магазине была подпорченная «Сказка» и мечта всех и каждого – «Киевский», но он бывал редко и за ним выстраивались длинные очереди. А вот мамин мог быть «Сметанник» или «Наполеон». У других мам это мог быть «Наполеон» или «День и ночь». Усовсем незнакомых мам могли встретить торты-мороженое. Эти мамы работали на хладокомбинате, и им иногда позволяли их оттуда вынести. Как бы ни назывались эти торты, насладиться ими удавалось довольно редко – дни рождения и Новый год. Да и всегда был только один торт на всех, тебе хватало ровно столько, чтобы почувствовать его вкус. Всегда хотелось больше. Всегда хотелось съесть одному такой торт, чтобы ни с кем не пришлось делиться.

У каждого, наверное, в жизни был день, когда ему достался целый (или почти целый) торт. Ты и торт. Твой любимый. Рядом никого. Мама не говорит: «Сынок, не ешь много, скоро ужинать будем» или «Сын, скоро гости придут, не ковырай крем». И тебе кажется, что вот он – тот момент, ради которого стоило жить. Ты дождался, ты достиг, свершилось... Ты откусываешь первый кусок, наслаждаешься, слизываешь крем с пальца и собираешься перейти ко второму куску. Но

нет! Не хочется. И самое обидное: хотя ты и чувствуешь вкус, восторга нет. Даже скучно как-то. Ты ведь не только торт этот хотел съесть, но и желал, чтобы это видели все те, с кем его приходилось делить раньше.

Поедание торта, как оказалось, – действие социальное. Это даже не столько физиологический процесс, сколько событие общественное. Торт приносит истинное удовольствие в совместном поедании. Именно тогда, когда его чуть-чуть не хватает, он особенно вкусен. Получается, что ты наслаждаешься не тортом, а твоими друзьями, разделяющими его с тобой.

Иногда кажется, что счастье можно ощутить, получив желаемое. И хочется закрыться в своей комнате и упиваться своим счастьем. Со счастьем невозможно справиться в одиночку.

Я искренне понимаю людей, которые периодически ищут уединения, устав от общения (сам такой), но те, кто окончательно и бесповоротно ушел в себя, не осияют счастьем. Они будут несчастны.

Если вам кажется, что все вышесказанное – не о вас; если хочется от всех отгородиться, если вы все еще грезите о «целом торте» для себя любимого, не желая ни с кем его делить, – это лишь означает, что рядом оказались



просто НЕ ТЕ люди. «Ваши» люди, возможно, так же, как и вы, блуждают в одиночестве где-то рядом.

Вспомните Чебурашку и Гену, строивших дом для тех, у кого нет друзей. И пока строили, дом оказался не нужен, потому что они все стали друзьями. Сделайте первый шаг, ведь Сам Господь в Своем Слове говорит: «Не хорошо быть человеку одному...» (Быт. 2:18).

Владимир У.



## 10 способов выразить любовь близкому



### 1. СЛУШАТЬ НЕ ПЕРЕБИВАЯ

«Всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова» (Иак. 1:19).

### 2. ГОВОРИТЬ НЕ ОБВИНЯЯ

«Приятная речь – сотовый мед, сладка для души и целебна для костей» (Притч. 16:24).

### 3. ВЕРИТЬ НЕ СОМНЕВАЯСЯ

«Любовь... все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит» (1 Кор. 13:4, 7).

### 4. ОБЕЩАТЬ НЕ ЗАБЫВАЯ

«Верный человек богат благословениями» (Притч. 28:20).

### 5. ОТВЕЧАТЬ НЕ СПОРЯ

«Кротость ваша да будет известна всем человекам. Господь близко» (Флп. 4:5).

### 6. УСТУПАТЬ НЕ ПРЕТЕНДУЯ

«Будьте братолюбивы друг ко другу с нежностью; в почтительности друг друга предупреждайте» (Рим. 12:10).

### 7. ПРОЩАТЬ НЕ УПРЕКАЯ

«Снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы» (Кол. 3:13).

### 8. НЕПРЕСТАННО МОЛИТЬСЯ

«Всякою молитвою и прошением молитесь во всякое время духом, и старайтесь о сем самом со всяким постоянством и молением о всех святых» (Еф. 6:18).

### 9. ДЕЛАТЬ НЕ ЖАЛУЯСЬ

«Все делайте без ропота и сомнения» (Флп. 2:14).

### 10. ДАВАТЬ НЕ ЖАЛЕЯ

«Праведник дает и не жалеет» (Притч. 21:26).



## АВТОМОБИЛЬНЫЕ ДВОРНИКИ



Однажды я ехала по одной из главных улиц города, соблюдая меры предосторожности, которые обычно требуются при вождении по мокрой и скользкой дороге. Вдруг мой семилетний сын Макс, сидевший на переднем сидении, сказал: «Мама, я подумал...». Обычно эта фраза означает, что он напряженно думал по поводу чего-то и теперь готов поделиться со мной своим открытием. Мне хотелось скорее узнать, каким именно.

– О чем ты подумал? – спросила я.

– Дождь, – начал Макс, – будто грех, а щетки на стекле – как Божья благодать, смывающая наш грех.

Я замерла на секунду от этих слов, и все, что смогла сказать в ответ, было:

– Здорово ты придумал, Макс.

Недоумевая, как маленький мальчик получил такое откровение, я поинтересовалась:

– Как ты додумался до этого?

На что сын без промедления ответил: – Дождь все идет и идет, а щетки все стирают воду и стирают. И мы все грешим и грешим, а Бог нас снова и снова прощает.

Теперь, когда включаю дворники, я всегда вспоминаю о Божьем прощении.



## Глаза



Молодая мать готовила ужин. Она сосредоточенно тушила картофель, чтобы приготовить блюдо, которое ее дети очень любили.

Четырехлетний малыш, младший, провел нелегкий день в детском саду, а теперь хотел поделиться впечатлениями. Мать рассеяно слушала его, односложно отвечая на вопросы.

Через несколько минут малыш потянул маму за юбку:

– Мама!

Она кивнула и что-то пробормотала в ответ. Сынок вновь потянул ее за юбку и повторил:

– Мама!

Женщина снова ответила ему и продолжала тушить картофель.

Прошло пять минут. Малыш снова взял мать за юбку и потянул изо всех сил, так что ей пришлось наклониться к нему.

Сынишка взял ее лицо в свои пухлые ручки, приблизил к своему и тихонько сказал:

– Мама, послушай меня глазами!

Слушать кого-то глазами означает дать ему понять: «Ты нужен мне!»

Все самое важное мы говорим глазами.

## Деревянная кормушка

В одной деревне жил очень старый человек. Глаза его ослепли, слух притупился, руки и ноги ослабели. Он почти не мог держать в руках ложку и во время еды часто проливал суп на скатерть. Сын и его жена с отвращением смотрели на старика и начали во время еды сажать его в угол за печку, а еду подавали ему в старом блюде. Он сидел там опечаленный, и его глаза становились влажными. Однажды его руки так тряслись, что он не смог удержать блюдец с едой. Оно упало на пол и разбилось. Молодая хозяйка начала ругать старика, но он не сказал ни слова, а только тяжело вздохнул. Тогда ему купили деревянную миску. Теперь он должен был кушать из нее.

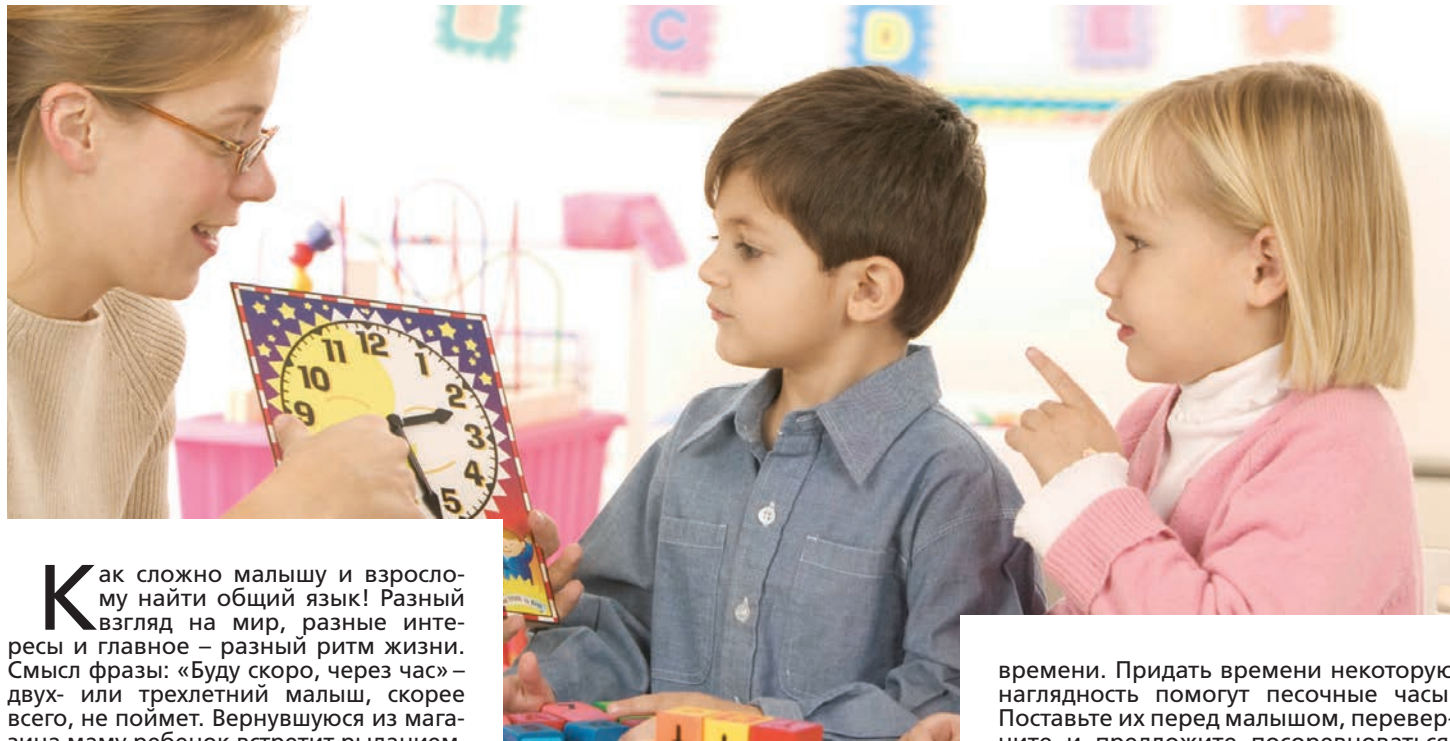
Как-то раз, когда родители сидели за столом, в комнату вошел их пятилетний сын с куском дерева в руках.

– Что ты собираешься делать? – спросил отец.

– Деревянную кормушку, – ответил малыш. – Из нее папа с мамой будут кушать, когда я вырасту.



## КАК ОБЪЯСНИТЬ РЕБЕНКУ ПОНЯТИЕ ВРЕМЕНИ



Как сложно малышу и взрослому найти общий язык! Разный взгляд на мир, разные интересы и главное – разный ритм жизни. Смысл фразы: «Буду скоро, через час» – двух- или трехлетний малыш, скорее всего, не поймет. Вернувшись из магазина маму ребенок встретит рыданием. Вы отсутствовали час? Это вам так кажется. Для малыша прошла целая вечность.

Понятие времени – одно из самых сложных для детей. Времени нельзя увидеть, потрогать, попробовать на вкус. О его существовании малыш может судить лишь по косвенным признакам. Обычно до момента, когда ребенку исполнится 6-7 лет, учить его определять время по часам со стрелками не имеет смысла. А вот знакомиться с тем, что такое время, нужно как можно раньше.

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СОБЫТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Даже не подозревая об этом, каждая мама первоначальные сведения о времени дает малышу, выполняя повседневные бытовые действия.

Ключевыми словами становятся «СНАЧАЛА» и «ПОТОМ»: «Сначала помоем руки, а потом будем обедать»; «Сначала съешь суп, а потом будет десерт». Повторяя эти слова, вы помогаете малышу усвоить, что все события происходят последовательно. Множество временных цепочек можно встретить в сказках: сначала курочка Ряба снесла яйцо, потом дед пытался его разбить, потом его пыталась разбить баба и т. д.

### СМЕНА СУТОК, ВРЕМЕН ГОДА

Наверное, у вашего малыша уже установился определенный режим бодрствования и сна. Ребенок знает: если за окном темно – пришла ночь, если встает солнышко – наступает день. Фразы «доброе утро», «добрый день», «спокойной ночи» помогут ребенку быстрее научиться ориентироваться во времени. Поговорите о том, что происходит в вашей семье в течение суток:

утром мы встаем, провожаем папу на работу. Днем гуляем, рисуем, отдыхаем, а вечером папа возвращается. Ночью ложимся спать.

Больше всего пищи для размышлений дадут прогулки на природе. Проследите за изменениями в парке с приходом весны, лета, осени, зимы. Усвоить понятие времени года помогут всевозможные развивающие игры, например, такие, где нужно отсортировать карточки с изображениями цветов, одежды, снежинок, листьев.

### ПРОШЛОЕ – НАСТОЯЩЕЕ – БУДУЩЕЕ ДЛЯ РЕБЕНКА

Один из самых простых и доступных примеров, которые дадут малышу представление о прошлом и настоящем, – его фотографии в семейном альбоме. Посмотрите их вместе и прокомментируйте снимки: «Здесь тебе еще нет годика, ты еще совсем маленький, а здесь уже стал взрослее, тебе уже полтора года». Можно измерять рост ребенка, отмечая его на стене или двери.

Планируйте с малышом свое время. Поговорите о том, что летом (в будущем) отправитесь в гости к бабушке.

### ОЩУЩЕНИЕ ВРЕМЕНИ ДЕТЬМИ

Ребенок пока не умеет различать временные интервалы. Одна минута или час для него имеют одинаковую длительность. Помогите малышу «почувствовать» время. Например, собираясь уходить с детской площадки, скажите, что играть можно еще минуту (пять, десять, пятнадцать). Засеките время и точно через указанный срок отправляйтесь домой. Так малыш ощутит разницу между различными промежутками

времени. Придать времени некоторую наглядность помогут песочные часы. Поставьте их перед малышом, переверните и предложите посоревноваться: кто за минуту, пока будет сыпаться песок, нарисует больше воздушных шариков. Помощником в этом эксперименте может стать и секундомер.

### ЗНАКОМСТВО ДЕТЕЙ С ЧАСАМИ

Знакомство с часами можно начать, «привязывая» повседневные события к положению стрелок на циферблате. Для удобства лучше пользоваться часами с арабскими цифрами. Расскажите, что секундная стрелка движется быстрее остальных. Минутная движется медленнее, а часовая – еле ползет. На данном этапе знакомства с часами не нужно объяснять малышу, что сутки состоят из 24 часов. Просто говорите «час дня», «час ночи».

Не может быть универсальных рекомендаций в вопросе обучения каждого малыша. Важно учитывать возрастные особенности ребенка, обсуждать с ним все, что происходит, а занятия по «изучению времени» проводить в доступной игровой форме.



## МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ



«Если кто взял жену недавно, то пусть не идет на войну, и ничего не должно возлагать на него; пусть он остается свободен в доме своем в продолжение одного года и увеселяет жену свою, которую взял» (Втор. 24:5).

Словосочетание «медовый месяц» вошло в европейские и другие языки, и сегодня оно обозначает период особой радости, празднование начала брачных отношений.

Я настоятельно рекомендую парам, которых готовлю к венчанию: вложите меньше денег в самую церемонию и банкет и больше – в медовый месяц. Так как это не самая популярная идея, обычно они спрашивают меня, чем обусловлен такой совет. Существует ряд соображений, которые молодоженам необходимо иметь в виду. То же можно посоветовать супругам с солидным стажем семейной жизни, у которых есть потребность начать все сначала, «перезагрузить» отношения.

■ Во-первых, начало накладывает отпечаток на последующую жизнь пары. Я говорю не только о сексуальном сближении, но и о процессе, который начинается с решений, принятых в первые дни совместной жизни. Этот процесс настолько значим, что Бог дал повеление, освобождающее мужчин

на год после свадьбы от воинских обязанностей даже в случае войны, чтобы молодожены посвятили это время друг другу. Можете себе представить? Целый медовый год! Только поэтому мне хотелось бы жить в те времена.

■ Во-вторых, паре нужно полное уединение. Первое время совместного проживания – ключевое. Устанавливаются принципы семейной жизни, укрепляется дружба, происходит настрой на позитив в супружеских отношениях.

Когда молодожены тщательно продумывают медовый месяц, выбирают хорошее место, где им будет комфортно и приятно, они тем самым свидетельствуют, что супружеские отношения важны для них. Я рекомендую каждой паре по крайней мере раз в полгода устраивать себе «медовые выходные» хотя бы на несколько дней.

Когда вы последний раз устраивали себе «медовый месяц»?



# ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ В МОДЕ



**З**елень и салаты вошли в кухни многих этносов с древних времен. Они отличаются не только вкусовыми качествами, но также являются отличным средством для борьбы с сезонной депрессией, стрессами и авитаминозом.

Чем же обусловлены полезные свойства зелени? Прежде всего – замечательным составом, наличием огромного количества разнообразных витаминов, макро- и микроэлементов в высокой концентрации.

Особую роль играют содержащиеся в зелени антиоксиданты, способствующие сохранению молодости и красоты. А низкокалорийность и способность улучшать обмен веществ позволяют с легкостью избавиться от лишних килограммов.

Зелень помогает улучшить вкус практически любого блюда, поэтому является основным конкурентом высококалорийных соусов. Можно легко уменьшить вес и улучшить самочувствие, заменив в своем рационе кетчуп и майонез на низкокалорийные шпинат, базилик, петрушку или любую другую зелень.

## САЛАТ АЙСБЕРГ

Айсберг – лидер среди салатов по содержанию фолиевой кислоты. Поэтому его рекомендуют употреблять в пищу беременным и кормящим мамам для полноценного развития малыша. Этот салат богат витаминами А, С, В<sub>12</sub>, железом, кальцием. В нем содержатся калий, натрий, кальций и медь.

Ученые доказали, что регулярное употребление салата в пищу способствует повышению гемоглобина, снижению уровня сахара и «плохого» холестерина в крови; выведению солей из организма, уменьшению отеков; улучшению остроты зрения; укреплению нервной системы, помогая последней легче справиться со стрессами и высокой умственной нагрузкой; снижению веса благодаря содержанию большого количества клетчатки и пищевых волокон.

Салат айсберг является хорошим помощником в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, рака, в борьбе с лишним весом. Он особенно полезен для беременных и

кормящих мам, пожилых людей и лиц, испытывающих повышенные физические нагрузки.

## РУККОЛА

Руккола – салат с приятным ароматом и специфическим вкусом, который ценится за высокое содержание в нем витамина С и каротиноидов. Вырастить ее можно как на огороде, так и в домашних условиях. Руккола не требует большого ухода, зато богата витаминами Е, В, С, А, К, а также макро- и микроэлементами, такими как цинк, магний, селен, натрий, медь, фосфор, марганец и железо.

В 100 г рукколы содержится суточная норма витамина К и всего 25 ккал. Она улучшает пищеварение и нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Руккола способствует укреплению иммунитета, повышению уровня гемоглобина и снижению сахара в крови, регулирует водно-солевой обмен. Издревле ее применяют для лечения и заживления ран.

## ЛОЛЛО-РОССА

Салат лолло-росса многие считают самой полезной зеленью. Он содержит наибольшее количество калия среди всех овощей, занимает второе место по содержанию железа и третье по содержанию магния. Помимо этого, в нем содержатся кальций, йод, фосфор, цинк, кобальт и всего 16 ккал в 100 граммах.

Этот салат идеален для тех, кто желает похудеть. Благодаря своему уникальному составу лолло-росса способствует снижению веса. Он также благоприятно влияет на желудочно-кишечную и сердечно-сосудистую системы, предотвращает отложение лишнего солей, улучшает мыслительную деятельность, память и помогает избавиться от бессонницы.

## УКРОП

Укроп – очень полезная зелень. В 100 г содержится 100 мг витамина С и 335 мг калия. Также укроп богат витаминами В, А, РР, Е и большим количеством различных микроэлементов и антиоксидантов.

Укроп повышает иммунитет, снижает метеоризм и давление, обладает выраженным мочегонным и противовоспалительным действием, а также помогает избавиться от бессонницы и головной боли.

## ПЕТРУШКА

Всего 50 г петрушки обеспечивают наш организм дневной нормой витамина С, тем самым защищая его от вредных бактерий и повышая иммунитет. Она богата фолиевой кислотой, витаминами В, А, РР, Е, бета-каротином, а также содержит калий, фосфор, кальций, магний, натрий, железо, цинк.

Входящий в состав зелени селен улучшает зрение и состояние кожи, нормализует обмен веществ, благоприятно влияет на деятельность щитовидной железы, половую систему и ЖКТ. Для профилактики авитаминоза

петрушку рекомендуют обязательно включать в рацион в зимне-весенний период.

## СЕЛЬДЕРЕЙ

Сельдерей – это настоящая кладовая здоровья. Благодаря уникальному составу он оказывает общеукрепляющее, очищающее, а главное – омолаживающее действие на организм. В его состав входят витамины В, А, Е, С, К, фолиевая, аскорбиновая, щавелевая, хлорогеновая кислоты, а также минеральные соли кальция, калия, фосфора, натрия, пурины и необходимые организму микроэлементы.

Сельдерей – это идеальный продукт для тех, кто хочет похудеть. Диетологи всего мира отмечают, что он обеспечивает организм множеством полезных веществ и энергией и имеет всего 18 ккал в 100 граммах. Мочегонное действие сельдерея позволяет избавиться от лишней жидкости и токсинов.

## КИНЗА

Кинза, или кориандр благородный, – однолетнее растение из семейства Зонтичных. Чем же полезна эта зелень?

Польза кинзы – в ее уникальном составе. Она содержит витамины С, В, РР, рутин, каротин, пектин, ароматические масла, аскорбиновую кислоту, макро- и микроэлементы. Кинза положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, обмен веществ, способствует более легкому усвоению пищи, выводит токсины из организма, укрепляет десна.

Она помогает бороться со стоматитом, оказывает противовирусное, желчегонное и антисептическое действие. Для женщин кинза является хорошим помощником в критические дни, снижая спазмы и болезненные ощущения.

## БАЗИЛИК

Базилик – это пряное растение, обладающее выраженным лекарственным действием. Он является замечательным антисептиком и иммуностимулятором. Базилик обладает мягким мочегонным действием, нормализует температуру при ОРВИ и ОРЗ, обладает антибактериальным и противовирусным действием, справляется с головной болью разного генеза, уменьшает тревожность и негативные последствия стресса. Входящие в него эфирные масла и микроэлементы делают базилик действительно «королевой» травой.

## ШПИНАТ

Шпинат – одно из немногих растений, содержащее большое количество белка. Интересно, что по содержанию белка зелень шпината уступает только гороху и фасоли. Белок обеспечивает организм материалом для строительства новых клеток. Особенно это актуально для мужчин, стремящихся к увеличению мышечной массы.

При тепловой обработке витамины А и С в шпинате не разрушаются. Этим объясняется бесчисленное множество рецептов выпечки со шпинатом.

Шпинат улучшает обмен веществ, работу кровеносной системы, кишечника и поджелудочной железы. Во время диеты рекомендуется употреблять шпинат для профилактики авитаминоза и общего укрепления организма.

## ЩАВЕЛЬ

Щавель называют «весенним королем». В его состав входят витамины С, К, Е, В, биотин, β-каротин, эфирные масла, дубильная, щавелевая, пирогалловая и другие кислоты, а также магний, кальций, фосфор, железо и др.

Щавель используют для профилактики и лечения таких заболеваний, как цинга, анемия, авитаминоз, колиты, ревматизм, заболевания ЖКТ и геморрой. Щавелевая кислота способствует выведению токсинов из организма. В народной медицине щавель используют в качестве кровоостанавливающего, желчегонного и противовоспалительного средства.

## ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Существует много разновидностей лука, но объединяет их одно – уникальный состав. В 100 граммах зеленого лука содержится дневная норма витамина С. Он также содержит каротин, эфирные масла, флавоноиды, витамины А и В, цинк, железо, кальций, магний, фтор, серу, придающую луку специфический резкий запах, и хлорофилл.

Свежая зелень лука используется в качестве профилактики простудных заболеваний, авитаминоза, для улучшения пищеварения. Высокое содержание цинка, фосфора и кальция в зеленом луке улучшает состояние волос, зубов и ногтей, положительно влияет на работу женской и мужской репродуктивных систем. Зеленый лук служит замечательной витаминизированной и низкокалорийной приправой к пище.

## ЧЕСНОК

Чеснок – это одна из самых популярных приправ, придающая пище пикантный вкус и остроту. Чеснок обогащает организм витаминами С, В, Е, К, РР, а также холином, калием, кальцием, магнием, фосфором, хлором, железом, селеном, йодом.

Чеснок эффективно применяют при лечении простуды, вирусных заболеваний, в качестве иммуностимулятора. Входящие в состав чеснока фитонциды делают его замечательным антибактериальным средством.

Употребление чеснока способствует снижению артериального давления, а также уровня «плохого» холестерина в крови, уменьшению вероятности тромбоза и риска возникновения инфаркта и инсульта.

Исходя из всего вышеупомянутого, людям, заботящимся о своем здоровье, рекомендуется регулярно употреблять в пищу зелень. Это позволит обогатить организм необходимыми витаминами, макро- и микроэлементами, нормализовать обмен веществ, предупредить ряд заболеваний и сделать фигуру болеестройной.







## РАДИО, КОТОРОЕ ДАЕТ НАДЕЖДУ...

### ГДЕ СЛУШАТЬ?

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

Всегда на связи  
0 800 30 20 20

radio.hope.ua



## ИЗУЧАЕМ БИБЛИЮ ВМЕСТЕ!

Заказывай  
бесплатный  
курс для себя  
и своей семьи

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

### БИБЛЕЙСКИЕ УРОКИ

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

### УРОКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

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

### УРОКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

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

### УРОКИ ПО ПСИХОЛОГИИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

- «Когда любовь  
возвращается домой» (рус.)

## ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ

Ежемесячная христианская газета

**Издатель** – издательство  
«Джерело життя»

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

**Главный редактор  
издательства**  
Лариса Качмар

**Богословская экспертиза**  
доктор богословия  
Игорь Корещук

**Ответственный редактор**  
Яна Хорошко

**Корректоры**  
Анна Борисовская  
Людмила Шаповал

**Дизайн и верстка**  
Артур Аптер

**Ответственная за печать**  
Тамара Грицюк

Подписано в печать 07.02.2018 г.

Тираж 100 000 экз.

Адрес: 04071, г. Киев,  
ул. Лукьяновская, 9/10А  
E-mail: dzherelo@ukr.net;  
Тел.: (044) 467-50-72

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

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

Наши реквизиты:

**Идентификационный код:**

ЄДРПОУ 19350731

Адрес: 04071, г. Киев,  
ул. Лукьяновская, 9/10А

Счет: 26006149457

МФО 380805

**Наименование банка:**

«РАЙФФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ» в г. Киев

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



## НАШ АДРЕС

СМОТРИТЕ  
НА ТЕЛЕКАНАЛЕ



21:00

ПОНЕДЕЛЬНИК

Hope.UA

# ІНША СТОРОНА

НОВЫЙ СЕЗОН | НОВЫЙ ВЕДУЩИЙ | НОВЫЕ ИСТОРИИ