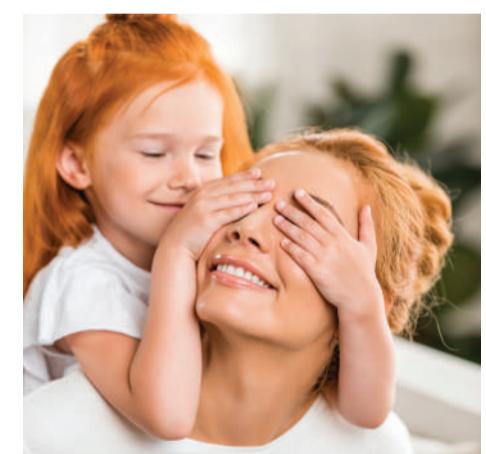
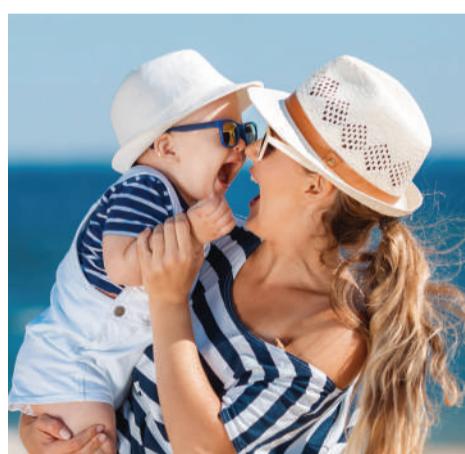
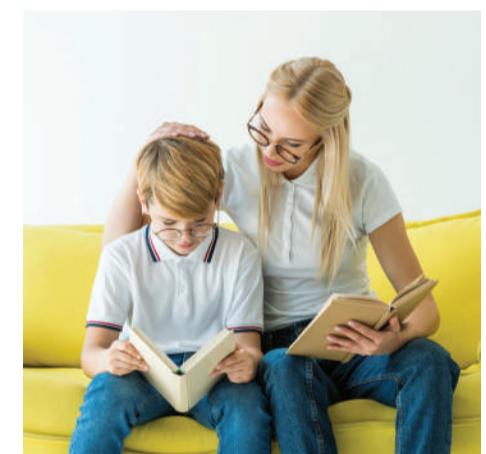
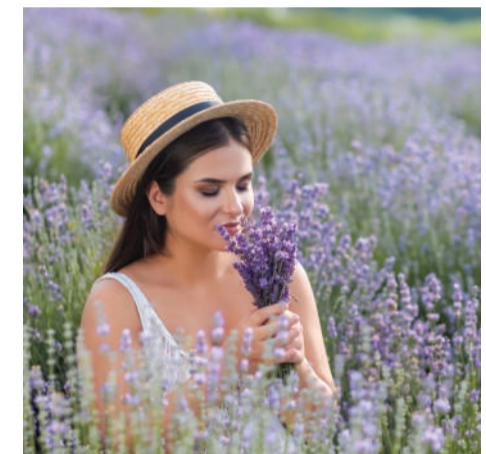
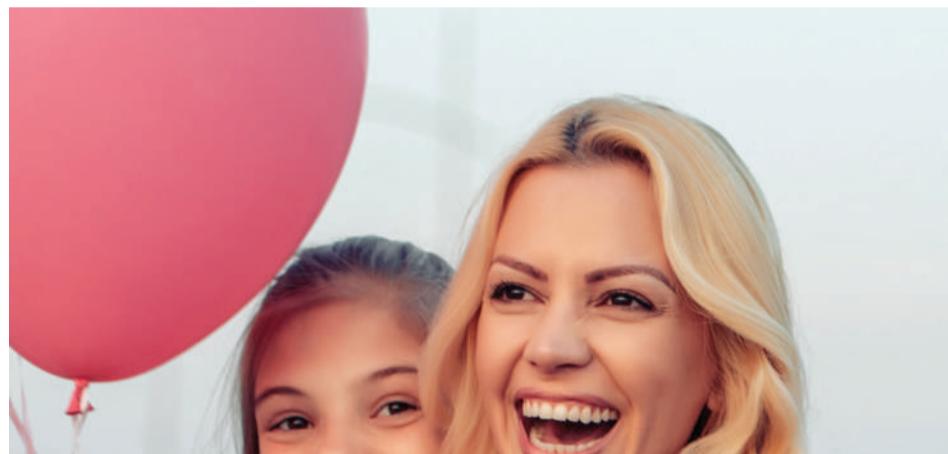




ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ



У барвінка

Наталія Синьоока



У барвінка, що стелиться завжди,
Є краса неземна і той цвіт,
Що яскраво, як зірочки, сяють
Та несуть свій весняний привіт.

Розгорну листя, скучене щільно,
Подивлюсь на ті квіти прості
І згадаю про маму й домівку,
Про дитинства далекі шляхи.

Де б не був, скільки років не маєш,
Пам'ятай ти коріння своє,
Не сумуй, а радй, як згадаєш,
Щоб вернутись на мамин поріг.

Бо немає причини і сили,
Що тримала б тебе не згадать.
І якщо не в дитинстві, то зараз
Пригорни, щоб ій шану віддати.

Бо земля, де ти зріс, де родився,
Має силу родів, має зміст.
І матуся твоя, не журися,
Жде і любить тебе повсякчас.

Вона серцем плкає усоди,
Вона думкою одяг пряде,
Щоб зігріти тебе на чужині,
Щоб не згинув, не впав ти ніде.

Не сумуй, а радй і в дорозі
Ти згадай про ту квітку просту,
Пам'ятай, що завжди на порозі
Мати звісточку жде дорогу.

Знай завжди, що барвіночком стелить
Уквітчана старенка душа,
Кожна зморшка матусі безцінні
Миру скарби, що нас спокуша.

Прилітайте у двір, голуб'ята,
Пам'ятайте родину свою,
А барвінком синеньким, як небо,
Засадіть, щоб він ріс в квітнику.



Сердце матери – бездна,
в глубине которой всегда
найдется прощение.

Оноре де Бальзак

Ты создана Богом, мама,
а Бог создает только
шедевры.

МОЛИТВА О МАТЕРИ

сл. У.Соколовский муз. В.Гуменюк

§ Am E7 Am A7 Dm A7 Dm D7

Прило-жу к сво-е-му се-рдцу Тё-плу-ю ма-ми-ну ру-ку, И

G7 C E7 Am Ⓛ B7 E7

го-ло-ву к е-ё пле-чу ти-хо я склоню, в солнечное детство уле-чу.

Am E7 Am A7 Dm A7 Dm D7

Сколько раз в трудный час сно-ва Сил дало ма-ми-но слово, От

G7 C E7 Am B7 E7

скольких бед меня спасла, верно берегла мамина молитва за ме-ня.

Am E7 Am A7 Dm A7 Dm D7

Сколько слёз ей пришлось пролить, Скольких ран мой обман сто-ит, И

G7 C E7 Am B7

лишь теперь прошу в тиши: Господи, прости, Маму Ты мо-ю благосло-

Am/E E7 Ⓛ B7 rit. E7 Am

ви. В со-лне-чно-е де-тство у-ле-чу.

МАТЬ ИИСУСА

Под крестом стояла и молчала
Мать того, Кто распят был толпой,
Магдалина рядом с ней рыдала,
Где-то Петр томился сам не свой.

А вокруг – наемные солдаты,
И минуты делятся, как века.
Плачет сердце от такой утраты –
Где и в чем забвение искать?

Перед ней бегут воспоминанья –
Как родился Он, учился, рос:
«Неужели для таких страданий
Родила Тебя я, мой Христос?!

Для того ли под родною крышей
Сколько раз шептала я "усни",
Чтобы в страшный час потом услышать
Дикий вопль: "Распни Его! Распни!"

Первенец. Она Его любила
Больше, чем кто-либо из людей.
И откуда только брались силы
Не упасть под тяжестью скорбей?!

Боль Его ее пронзала тело.
Чем она могла Ему помочь?!

На страданья жадно чернь глядела,
День казался мрачным ей, как ночь.

А толпа глумилась и кричала,
Кровь из ран святых текла ручьем...
Мать Христа стояла и молчала
В горестном величии своем.

Н. А.

По Его воле



Сегодня, шагая по ярко-зеленой, по-весеннему пахнущей траве и глядя в синее глубокое небо, я вспомнила, что хожу не по земле и не по зеленой траве, а по подножию Его ног. **«Так говорит Господь: небо – престол Мой, а земля – подножие ног Моих»** (Ис. 66:1).

Вспомнила, что небо – это Его престол, и стало интересно: разве Царство Божие только внутри нас? А может, оно и вокруг нас, только мы забываем об этом или не замечаем? И нередко бесцеремонно вмешиваемся, чтобы «помочь» Ему, тем самым разрушая прекрасное Его творение. Как здорово бывает, когда мы в какой-то момент входим в Его ритм, ощущаем Его творческую руку и служим Ему в рамках Его воли! Тогда мы вдруг попадаем в нужный момент и нужное место, и оказывается, что наше маленькое действие становится ответом на чей-то вопль к Богу о помощи. И в этот миг мы становимся сопричастниками Его труда. И это – незабываемое переживание!

Мне вспомнилось, как однажды я ощущала побуждение помочь одной многодетной семье, и не когда-нибудь, а именно в тот момент, когда, возвращаясь с работы, уставшая, стояла в пробке. Очень хотелось тогда «поторговаться» с Богом и съездить к этой семье утром на следующий день. Но что-то внутри не позволило отложить визит. Съехала с трассы, зашла в магазин, а потом поехала к этой семье. Оказалось, что в это самое время мать молилась Богу, в тревоге спрашивая, чем накормить детей. В привезенных мной продуктах (браала наугад) оказалось все нужное для того, чтобы приготовить детям завтрак, и даже больше. На душе стало удивительно приятно! Ведь это было не просто доброе дело: я стала сопричастной Его труду! Это – незабываемое переживание.

С тех пор я молюсь о таких моментах и с радостью жду, когда наконец снова «слушаю». Ни одно радостное чувство не сравнимо по силе с ощущением Его присутствия в нашей жизни! Поэтому я хочу быть готовой на всякое доброе дело, как сказано в Послании к Титу (3:1), и ждать, когда Иисус подаст знак...

Подготовила
Елена Котлярова



ТЫ ГОТОВ К ВОЙНЕ? •



Жизнь – война, и каждый день – сражение. Христианство не должно превращать тебя ни в мистика (постоянно ожидающего сверхъестественного вмешательства в свою жизнь), ни в конформиста (того, кто бездумно следует мнению большинства, пассивно принимая существующий порядок). Отсиживаясь в теплом месте, ты не показываешь истинной веры.

Бог приходит в твою жизнь, чтобы приготовить тебя к сражению. В Псалме 143 Давид восклицает: «Слава Господу, скале Мой! Он сделал меня успешным в битве, готовым к войне» (ст. 1, перевод М. Кулакова). Этот текст дословно переводится так: «Он готовит руки мои к битве, пальцы мои – к сражению». Давид говорит о

человеке, чья жизнь сосредоточена на Христе. Первое, что делает такой человек, – прославляет имя Господа и признает, что Бог – его скала. Всякое строение, возведенное на этой скале, нерушимо. Давид не осмеливается броситься в сражение сломя голову. Он посвящает время тому, чтобы признать величие Всевышнего. Он отдает свои планы в Его руки, полагаясь на Скалу, потому что надеющийся на Бога не будет постыжен!

Признав, что он не один, Давид готов к битве. Сражаться без Бога – безумие. Доверять Богу и не сражаться – абсурд.

Еще одна мысль, содержащаяся в этом стихе: жизнь – это не одна сплошная победа. Это череда побед, каждая маленькая победа – часть большой победы. У каждого

дня своя битва. Согдняшняя победа не гарантирует победы завтра. Жизнь, состоящая преимущественно из побед, не означает, что окончательным ее итогом будет победа. Проигрыш в последней битве может свести на нет все былье победы. Наполеон Бонапарт выиграл почти все сражения, но проиграл в войне, потому что его армия была разбита при Ватерлоо.

Давид взирает на Скалу, прежде чем идти на войну. В Библии скала символизирует Иисуса Христа – вечную Скалу.

Каким образом ты собираешься сегодня победить заговоры и ловушки коварного мира? Давид выбрал верный способ и стал победителем.

КУДИ ЗАХОВАЛАСЯ ЛЮБОВЬ? •



Нам пишут

Куди ж заховалася любовь? «Розум людини обдумує путь її, але кроки її наставляє Господь» (Прип. 16:9). Виявляється, що любов, яка живе в серці, є великим даром від Господа. Дар і тільки дар! Що нам лишається?

Відчинити «двері» наших сердць та впустити цей дар. Тоді ми матимемо відповідну любов, радість, мир, довготерпіння, лагідність, віру. Любов аж до повного самозречення і принизливої смерті проявив наш Господь і Спаситель на Голгофі заради нашого спасіння. Ось така любов змусила піти на смерть у газову камеру разом із приреченими дітьми велику людину – лікаря, педагога, письменника Януша Корчака. Він прекрасно розумів душу дитини: «Діти відрізняються від дорослих

тим, що ще не вміють приховувати безмежну потребу бути коханими».

Наступил проклятий день 6 августа 1942 года.

Двести дітей «Дома сирот» и чотири воспитателя, не покинувши ребят, построились в колонну по четверо. Они не плакали и не пытались бежать, только, как птенцы, жались к Старому Доктору... Он шел впереди, держа на руках маленькую Натю – девочка не могла ходить после тяжелой болезни.

Над головами безмолвного строя развивалось зеленое знамя героя корчаковской сказки – короля Матиуша Первого... Старый Доктор

давал детям страшный последний урок – он учил их достойно умирать.

6 августа 1942 года Януш Корчак, Стефания Вильчинская и все дети из их приюта приняли мученическую смерть в газовой камере «лагеря смерти» Треблинка.

МОЛИТВА ВОСПИТАТЕЛЯ

Одно свое творение Януш Корчак берег не публикуя, словно боясь открыть чужому взгляду что-то сокровенное – свою «Молитву воспитателя»:

«Я не возношу Тебе длинных молитв, о Господи (...) Нет у моих мыслей крыльев, которые вознесли бы песнь мою в небеса. Слова мои не красочны и не благовонны – не цветисты. Устал я, измучен. Глаза мои потускнели, спина согнулась под грузом забот. И все-таки обращаюсь к Тебе, Господи, с сердечной просьбой. Ибо есть у меня драгоценность, которую не хочу доверить брату-человеку. Боюсь – не поймет, не проникнется, пренебрежет, высмеет.

Всегда перед Тобой я – смиреннейший из смиреннейших, но в этой просьбе моей буду неуступчив. Всегда говорю с Тобой тишиной шепотом, но эту просьбу мою выскажу непреклонно. Повелительный взор свой устремлю ввысь небесную.

Ниспошли детям счастливую долю, помоги, благослови их усилия. Не легким путем их направь, но прекрасным. А в залог этой просьбы прими мое единственное сокровище – печаль и труд».

Микола Мозговенко

Небо тихо плачет



Полетели пули в спины сыновей,
Полились рекою слезы матерей,
Пересохло в горле плачущих отцов,
Не хватает, Небо, не хватает слов...

Горю не поможешь горькою слезой,
Горе не осилишь пьяною бедой,
И ничьей рукою бед не отвести...
Мир остановите, я хочу сойти.

Небо, расскажи мне, Небо, дай ответ,
Гибнут наши дети, тьма съедает свет...
Помоги, о Небо! Как это вместить?
И кому мне верить, и кого любить?

Небо тихо плачет позднею грозой,
Небо тихо просит: «Человек, постой!
Если в своем сердце не найдешь любовь –
Это повторится, повторится вновь».

Дарина Кочанжи

Нам пишут

Христос нас возлюбил любовью вечною:
Агапе называется она.
Жизнь наша коротка и быстротечна,
Но утешает мысль, что есть страна,

Где правит Бог, где нету войн ужасных,
Отсутствуют там ненависть и месть,
Цветов там много и есть сад прекрасный,
Для исцелений древо жизни есть.

Когда нас грусть порой одолевает –
Как хорошо тогда осознавать,
Что Иисус все наши нужды знает.
В любое время может помочь.

Он нас не бросит, если мы Его не бросим
И если Заповеди будем соблюдать,
Исполнит то, о чём в молитвах просим,
А также даст с избытком благодать.

Христос нас любит так же, как и прежде,
И приглашает в Свой Небесный храм,
Спасибо Иисусу за надежду,
Которая дарована всем нам.

Любовь Сурмиевич



Родители воспитаны



Родители хорошо воспитаны, если:

- не забывают говорить своему малышу с самого его рождения «спасибо» и «пожалуйста»;
- не перебивают ребенка в разговоре;
- с уважением относятся к его друзьям;
- никогда не оскорбляют человеческого достоинства своего ребенка;
- не обсуждают при детях других людей, особенно когда эти оценки носят негативный характер;
- не делают бесконечных замечаний по пустякам, а также в присутствии посторонних лиц;
- не мучают малыша («скажи тете „здравствуйте“»), если он противится, сами произносят заветное волшебное слово;
- не забывают предстavлять ребенка своим друзьям;
- не требуют от ребенка демонстрировать свое умение быть вежливым (поздороваться и заодно прочитать стихотворение);
- разговаривают с ребенком спокойно и ласково не только тогда, когда к ним приходят гости;
- не забывают похвалить малыша за то, что он смог сделать;
- оценивают не ребенка, а его поведение;
- придерживаются правила «один комплимент действеннее трех замечаний».



«ПОЙДИ И СДЕЛАЙ!»



за чашкой чая, если бы я, наконец, не вспомнила, что после уборки меня ждет еще несколько неотложных дел.

Когда позже мне довелось пожаловаться одной знакомой, что я страдаю безволием и ленью, из-за чего, в свою очередь, страдают дети и домашние дела, то получила краткий и воодушевляющий ответ.

— А ты пойди и сделай.
— ???

— Ну, это нечто вроде болезненного самовнушения: ты сидишь, ничего не делаешь, и чем дольше сидишь, тем больше себя накручиваешь: «Ах, какая я ленивая, безвольная и неисправимая!» И чем больше ты себя накручиваешь, тем труднее тебе встать и сделать, наконец, то, что нужно. А ты не позволяй себе втягиваться в эти рассуждения. «Выключай» их, а потом просто вставай и делай. И у тебя сразу появятся силы.

Это было просто, даже слишком просто. Можно было бы сказать знакомой, что это «дежурная» фраза, ну, или стандартный рецепт. Но ведь все верно. Бесконечные самонаблюдения, приводящие лишь к выводам типа «как плохо, как безвольно я провожу эти полчаса» — это только видимость покаяния, которая позволяет человеку лениться и при этом в глубине души самодовольно думать, что он кается, смиряется и признает свои слабости.

Елена Фетисова



Как соли вкус подчеркивает сладость, так и печаль нужна, чтобы впоследствии мы оценили радость.

Обиды записывайте на песке, а радости высекайте на грани.

МОЛНИЯ ГРОМОГЛАСНАЯ

Почти всем людям старшего поколения знакомо первое четверостишие из стихотворения «Весенняя гроза» Федора Тютчева:

«Люблю грозу в начале мая.
Когда весенний, первый гром,
Как бы резвяся и играя,
Грохочет в небе голубом...»

Кто из нас не видел молнию и не слышал раскаты грома? Во время сильной грозы нам кажется, что содрогается земля. Вот она, неукротимая мощь природы! Кто может поймать молнию и тем более управлять ею? Кто может запретить ей сверкать?



Людям издревле было знакомо это явление. Благодаря науке они узнали о его природе и о законах электричества, без которого сегодня немыслима наша жизнь.

Мы заходим в темную комнату, находим кнопку выключателя, и вот он — свет. В наших домах множество электроприборов: холодильники, чайники, микроволновые печи, миксеры. Мы привыкли к этим «помощникам» в быту. Стоит отключить электричество, как жизнь останавливается. Мобильные телефоны разряжаются, гаснут экраны телевизоров, не работают лифты... Попробуйте объяснить маленькому ребенку, почему он не может посмотреть свой любимый мультфильм.

Что значит — нет электричества? В доме темно, и вся семья собирается вместе

вокруг свечи...

Некоторые наивно полагают, что электричество изобрел человек. Однако оно существовало на Земле с самых первых ее дней. Правда, первую молнию люди увидели намного позже — при потопе, а после него часто наблюдали это явление, когда Господь посыпал грозовые дожди.

Свое возвращение на землю Иисус Христос сравнивает со светом молнии, внезапно озаряющим землю. Не увидеть его будет невозможно! «Сказано также ученикам: придут дни, когда пожелаете видеть хотя один из дней

Сына Человеческого, и не увидите; и скажут вам: „вот, здесь“, или: „вот, там“, — не ходите и не гоняйтесь, ибо, как молния, сверкнувшая от одного края неба, блистает до другого края неба, так будет Сын Человеческий в день Свой» (Луки 17:22-24).

Этот день придет внезапно и многих заставит трепетать, как сегодня мы трепещем, глядя на вспышки молний и слыша раскаты грома. И чтобы этот день не застал нас врасплох, постараемся, пока Бог еще дает нам время, подготовить себя для встречи с Господом Иисусом, чтобы всегда быть под Его защитой.

Васильева В. Я.



ПЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ

Продолжение



ПЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ: СЕМЕЙНЫЙ АЛТАРЬ

После грехопадения Адам и Ева были вынуждены покинуть Эдемский сад. О прежней жизни в раю теперь им напоминали два установления, которые остались неизменными, – семья и суббота. Творец подарил их Адаму и Еве до грехопадения. Эти установления – вечны. Против них сатана ведет ожесточенную войну.

Библия сообщает нам, что Ламех, потомок Каина, первым нарушил Божественное установление о моногамном браке. У Ламеха было две жены (Быт. 4:19). Так было положено начало практике многоженства, которое в разных формах существует и в наши дни как признак последнего времени (Рим. 1:26-32).

Сатана тщательно разработал план нападения на семью с целью окончательного ее разрушения. Человечество уже не раз переживало поэтапную деградацию семьи. Моральное разложение общества во времена Ноя было настолько велико, что Бог был вынужден остановить поток беззакония водами потопа (Быт. 6:5, 12). Грехи Содома и Гоморры были стерты с лица земли огненным смерчом (2 Пет. 2:6, 7). В наше время все чаще говорят о том, что институт семьи устарел, что она возникла благодаря развитию человеческих отношений, а потому вскоре наступит время, когда семья – такая, какой ее создал Господь, – больше не будет нужна. Доказательство этому – широко распространенные так называемые гражданские браки (сожительство), а также однополые браки, узаконенные во многих христианских странах.

Сатане хорошо известно, какое влияние на общество оказывает крепкая христианская семья. Он хорошо знает Священное Писание – лучше, чем многие из нас. Враг проникает в планы Божьи, открытые в Библии. Он знает, что христианская семья должна быть уголком рая на Земле, что в ней формируется характер как детей, так и родителей по образу и подобию Божьему. Он знает, что именно в семье происходит становление духовного опыта молодежи, формируется тот духовный стержень, который поможет юношам и девушкам идти по пути Божьей правды. Сатана осознает, что Заповеди Божьи являются основанием семьи, а их соблюдение – главное условие ее счастья. Врагу известно, что хорошо организованная и дисциплинированная христианская семья говорит в пользу христианства гораздо больше, чем все проповеди на земле.

Зная все это, враг Божий направил на последнее поколение, ослабленное физически и духовно, всю свою злобу и кощурство. Он использует против наших детей весь арсенал искушений, придуманных им и испытанных на протяжении минувших тысячелетий. Христос

предвидел опасности последних дней, среди которых придется жить Его последователям, и предупредил нас о них: **«И, по причине умножения беззакония, во многих охлаждает любовь»** (Мф. 24:12).

Секуляризация – один из самых опасных процессов в жизни общества. Под его влиянием в христианском обществе постепенно размываются границы между святым и несвятым, между чистым и нечистым, между тем, что можно и нельзя, между грехом и праведностью. Христиане начинают вести мирской образ жизни. Послушание Богу постепенно вытесняется вседозволенностью, легкомыслием и безразличием к духовным вопросам. Человек верит в существование Бога, а делает то, что хочет.

Этот процесс, характерный для нашего общества, очень точно описал апостол Павел во Втором послании к Тимофею 3:1-5. Вдохновляемый Духом Святым, Павел говорил о христианах, которые будут более счастливыми, нежели боголюбивыми. Они будут благочестивыми внешне, но отрекутся от силы благочестия. Библия подчеркивает, что это общество повторит путь деградации допотопного мира. Мы, христиане, живем во время, которое Христос сравнил с днями Ноя и Лота (Лк. 17:26-30), когда **«всякая плоть извратила путь свой»** и земля **«наполнилась злодеяниями»**, когда **«ломышила сердца человеческого»** были **«злом от юности его»** (см. Быт. 6:5, 12; 8:21).

Но вместе с тем Библия говорит, что в дни перед потопом, среди всеобщего морального растления и полного отвержения Божьих истин, семья Ноя оставалась хранительницей Божьих Заповедей. И эта благочестивая семья спаслась в ковчеге от губительных вод потопа.

Перед нами, отцами и материами, молодыми и пожилыми, перед всеми, кто ожидает Христа, грядущего в славе на облаках, стоит вопрос: как уберечь себя и свою семью от разлагающего влияния секулярного мира? Что помогло Ною и другим верным Богу людям защитить свои семьи от духовного растления? Что поможет нашим семьям, живущим в последние дни земной истории?

Ной регулярно собирал свою семью у жертвенника для семейного богослужения (Быт. 8:18, 20). Авраам поступал так же (см. Быт. 12:7; 13:4). Все домочадцы Авраама слушали его наставления у жертвенника. Семьи верных Богу людей были школой, в которой каждый приобретал знания о Боге и Его истинах. Патриархи прилагали все усилия к тому, чтобы не допустить проникновения в семью ложной религии. Она стремились

запечатлеть в сознании людей образ Великого Живого Бога – Единственного, Кто достоин поклонения. Так выглядел семейный алтарь в ветхозаветные времена. Этот алтарь, у которого родители и дети вместе поклонялись Богу, изучали Его законы и повеления, защищал семью от разрушительного влияния мира.

Христианская писательница Эллен Уайт пишет о семейном алтаре: «Людям, которые говорят о своей любви к Богу, подобно древним патриархам, необходимо сооружать жертвенник Господу там, где они раскидывают свои шатры. Если когда-либо должно наступить время, чтобы каждый дом стал домом молитвы, то это время настало теперь. Отцы и матери должны всегда обращаться сердцем в смиренных молитвах к Богу о себе и о детях своих. Пусть отец как священник семейства возлагает на алтарь Божий утреннюю и вечернюю жертву, в то время как жена и дети его присоединяются к нему в молитве и славословии. В таком доме Иисусу будет приятно находиться» («Патриархи и пророки», С. 144).

Как выглядел семейный алтарь в новозаветное время? Об этом мы можем узнать во 2-м послании Павла Тимофею. Когда служитель Божий Тимофея был ребенком и еще не умел читать, Священное Писание ему читала его мать Евника или же бабушка Лоида (2 Тим. 1:5; 3:14, 15). Таким было поклонение у семейного алтаря в семье Евники, муж которой не был христианином. Религия матери и бабушки формировала духовную атмосферу в доме, где воспитывался Тимофея. Он не отличался выдающимися способностями, однако атмосфера родительского дома, которую создавала Евника, выделяя особое время для чтения Слова Божьего и совместной молитвы с сыном, содействовала становлению прекрасного служителя и миссионера, которому апостол Павел поручал самые сложные и деликатные задания.

На страницах Библии записаны имена тех, кто даже в самых тяжелых обстоятельствах оставался верным Богу. Это Даниил и трое его друзей, Иосиф, Моисей, Есфирь, девочка-служанка в доме Неемана, Тимофея... Их жизнь свидетельствует о том, какое благотворное влияние оказал на них семейный алтарь. Священное Писание советует родителям: **«Настай юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится»** (Притч. 22:6).

Родители должны содействовать становлению духовного опыта ребенка, который будет проявляться в его способностях и впоследствии поможет ему принимать верные решения. Они должны учить ребенка отличать правду от лжи и прививать ему любовь к Богу и Ему Слову.

Итак, семейный алтарь, или семейное богослужение, во время которого члены семьи читают Священное Писание, прославляют имя Божье в песнопениях и молятся вместе, защищает семью от разлагающего влияния мирской среды.

Каким образом мы поклоняемся Богу в наши дни? Мы уже говорили о том, что ради блага Своего народа Бог учредил институт семьи и институт Церкви. И в семье, и в Церкви с помощью Божьего Слова Святой Дух обучает детей Божьих тому, как правильно поклоняться Богу и как строить взаимоотношения друг с другом. Само слово «алтарь»

означает место, на котором в ветхозаветные времена приносились разного рода жертвы; в наше время «алтарь» – это место богослужения, место, откуда звучит проповедь Слова Божьего. Семейный алтарь – это святилище семьи. Это утренние и вечерние семейные богослужения, которые обычно состоят из трех частей: пения (если есть такая возможность), чтения Библии и молитвы. Продолжительность семейного богослужения определяют родители в зависимости от обстоятельств. Если в семье есть маленькие дети, то продолжительность богослужения определяется их возрастом.

Почему членам наших семей так важно собираться вместе у семейного алтаря? На то есть пять основных причин.

1 Благодаря семейным богослужениям каждый член семьи приобщается к Божественной мудрости. Читая Священное Писание, семья знакомится с Божьими принципами, лежащими в основе Его законов, и воплощает их в жизнь. Таким образом Слово Божье ограждает семью от пагубного влияния мира.

2 Проводя семейные богослужения, члены семьи сохраняют и укрепляют завет с Господом, который они заключили при крещении; поклонение у семейного алтаря способствует и укреплению брачных уз.

3 Семейные богослужения прославляют Христа, Творца семьи, принесшего Себя в жертву за нее, и возвеличивают Имя Божье.

4 Домашние богослужения дают возможность каждому члену семьи поделиться с другими своим духовным опытом, а также получить ценные советы и наставления.

5 Благодаря совместным утренним и вечерним богослужениям родители и дети проводят больше времени друг с другом. Это дает каждому из них возможность почувствовать себя членами дружной, крепкой и счастливой семьи.

В книге «Семья и здоровье» христианская писательница Эллен Уайт пишет: «Отец в известном смысле является священником своей семьи и возносит у семейного алтаря утренние и вечерние молитвы. Жена и дети должны объединиться с ним в молитве и песнях хвалы. Утром, прежде чем отец уходит из дома на свою повседневную работу, он должен собрать вокруг себя детей и склонившись перед Богом, поручить их заботам Отца Небесного. Когда заботы дня закончатся, семья должна вместе вознести молитву благодарности и песнь хвалы в знак признательности за заботу Божью в течение дня. Отцы и матери! Как бы неотложны ни были ваши занятия, не упускайте случая собирать семью у алтаря Божьего. Просите об охране святых ангелов в вашем доме. Помните, что дорогие вашему сердцу подвержены искушениям. Все, желающие прожить жизнь в терпении, любви и радости, должны молиться» (С. 46).

В течение недели мы поклоняемся Богу у семейного алтаря. А в конце недели, в седьмой день – субботу Господню – все дети Божьи, то есть Божья семья, приходят на поклонение Богу в церковь.

Господь устами пророка Исаии говорит, что на обновленной, очищенной от греха Земле будет царить та же атмосфера любви и послушания воле Божьей, что и на Небе. И каждую субботу все спасенные будут собираться **«перед лицом»** Божье на поклонение (Ис. 66:22, 23).

Пусть Бог благословит вас и ваши семьи!

Владимир Алексеенко



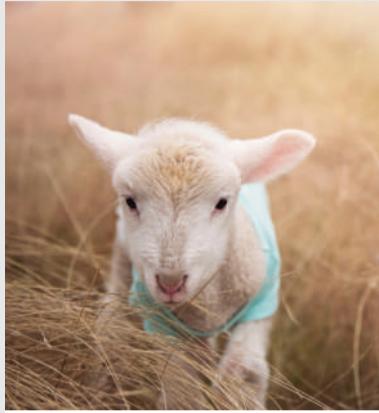
Иисус никогда не отвергает потерпевших крах. Он – Бог бесконечных возможностей, всегда готовый написать новую историю на чистом листе.

А. Буйон

Кто делает себя совестью для других, тот ставит себя выше Бога.

Э. Уайт

Много лет тому назад



Много лет тому назад на скалистом побережье строился маяк. Строительство почти закончилось, когда однажды, споткнувшись, с лесов упал на камни один из рабочих.

Его товарищи, потрясенные случившимся, не осмелились посмотреть вниз, боясь не вынести ужасного зрелища. С тяжелым сердцем спустились они с лесов. Каково же было их удивление, когда они увидели своего друга лежащим на куче травы, потрясенного, перепуганного, в синяках, но без серьезных повреждений. А рядом с ним лежал мертвый ягненок. Возле маяка паслось стадо овец, и ягненок смягчил его удар о камни.

Агнец предотвратил его гибель! Как символично, поскольку и Агнец Божий, взявший на Себя грехи всего мира, сохранил нас от вечной гибели!

«Помни, что я люблю тебя»

После землетрясения в Японии, разбирая завалы одного из домов, спасатели наткнулись на тело молодой женщины. Ее поза была очень странной – женщина, словно в молитве, опустилась на колени и подалась вперед, крепко обхватив что-то руками. У нее были серьезные травмы головы и спины. С большим трудом начальник команды спасателей просунул руку сквозь узкую щель между обломками стен, чтобы прикоснуться к женщине и узнать, жива ли она. Но та была мертва. Спасатели отправились к следующему разрушенному зданию, но какая-то сила тянула начальника команды назад – к дому женщины. Он вернулся и, опустившись на колени, просунул голову в щель, чтобы внимательно рассмотреть то, что было под телом женщины. Неожиданно он восхликал: «Ребенок! Здесь ребенок!» Под остывшим телом женщины лежал 3-месячный мальчик, завернутый в цветастое одеяло. Женщина пожертвовала собой ради спасения сына. Когда затрещали стены, она закрыла его своим телом...

Когда начальник команды взял малыша на руки, тот продолжал мирно спать. Прибыл врач, чтобы обследовать мальчика. Развернув одеяло, он увидел мобильный телефон. На экране было текстовое сообщение: «Если ты выживешь – помни, что я люблю тебя»...

ОТВЕТ СТУДЕНТА



Однажды в университете профессор задал своим студентам такой вопрос: – Все, что существует, создано Богом?

Один студент смело ответил: – Да, создано Богом.

– Бог создал все? – спросил профессор.

– Да, – ответил студент.

– Если Бог создал все, – сказал профессор, – значит, Бог создал и зло, раз оно существует. И согласно тому принципу, что наши дела определяют нас самих, Бог есть зло.

Студент притих, услышав такой ответ. Профессор был очень доволен собой: он еще раз доказал студентам, что верить в Бога – бессмысленно.

Но тут поднял руку другой студент.

– Могу я задать вам вопрос, профессор?

– Конечно, – ответил тот.

Студент поднялся и спросил:

– Профессор, скажите, холод существует?

– Что за вопрос? Конечно, существует. Тебе никогда не было холодно?

Все засмеялись.

Молодой человек ответил:

– На самом деле холода не существует. В соответствии с законами физики, то, что мы считаем холодом, в действительности является отсутствием тепла. Абсолютный ноль (-460 градусов по Фаренгейту) – это полное отсутствие тепла. При такой температуре вся материя становится инертной, не способной реагировать. Холода не существует. Мы создали это слово для описания того, что мы чувствуем при отсутствии тепла.

Студент продолжил:

– Скажите, профессор, темнота существует?

Профессор ответил:

– Конечно, существует.

– Вы опять неправы. Темноты также не существует. Темнота в действительности это отсутствие света. Мы можем изучить свет, но не темноту. Мы можем использовать призму Ньютона, чтобы разложить свет на множество цветов, и изучить длины волн каждого цвета. Но мы не в состоянии измерить темноту. А между тем простой луч света может ворваться в мир темноты, и она исчезнет.

Как узнать, насколько темным является какое-либо пространство? Нужно измерить, какое количество света присутствует в этом пространстве, не так ли? Темнота – это понятие, которое человек использует для описания того, что происходит при отсутствии света.

Наконец, молодой человек спросил профессора:

– Скажите, зло существует?

– Конечно, как я уже сказал, – неуверенно ответил профессор. – Мы видим его каждый день – жестокость, насилие и множество преступлений по всему миру. Это не что иное, как проявление зла.

– Зла не существует, – сказал студент. – Зло – это просто отсутствие Бога. Зло, также как темнота и холод – это слово, созданное человеком для того, чтобы описать отсутствие Бога. Бог не создавал зла. Зло – это не вера или любовь, которые существуют, как свет и тепло. Зло – это результат отсутствия в сердце человека Божественной любви. Это вроде холода, который наступает, когда нет тепла, или вроде темноты, когда отсутствует свет.

ИИСУС ИЗ БЕЗДНЫ

Есть в Италии небольшая рыбачья деревушка Сан-Фруттуозо. Расположена она неподалеку от знаменитого курортного города Портофино. У этой деревни есть одна любопытная особенность – добраться в нее можно только пешком по горным тропам. Автомобильных дорог туда нет. Но не это сделало ее известной. Дело в том, что именно в Сан-Фруттуозо находится один из самых необычных памятников в мире – статуя «Христос из бездны».

Правда, попав в деревню, вы напрасно будете смотреть по сторонам, в поисках монумента. Потому что установлен он... на дне моря под 17-метровой толщей воды.

В 1947 году на этом месте во время испытаний подводного дыхательного аппарата погиб первый итальянский аквалангист Дарио Гонзатти. Спустя семь лет по инициативе его друзей в воды залива торжественно погрузили скульптуру, изображающую Спасителя с воздетыми в молитве руками.

В бронзе, из которой она отлита, – переплавленные детали

затонувших кораблей, ордена моряков, медали спортсменов, пожертвованные их хозяевами на изготавление статуи.

Несмотря на столь необычное расположение, монумент посетили уже более двух миллионов человек. В Сан-Фруттуозо есть несколько дайвинг-центров, куда каждый год стекаются ныряльщики со всего мира. Да и обычный турист, пройдя необходимую подготовку, тоже может погрузиться с аквалангом на дно бухты и увидеть «Христа из бездны» своими глазами.

Я узнал обо всем этом совсем недавно, и, признаться, испытал смешанные чувства. Памятник Иисусу Христу на дне морском – очень странная идея. Интересно, каково это – стоять на берегу, любоваться морской гладью и знать, что где-то там, в глубине – бронзовая фигура Спасителя? Вокруг постамента медленно колышутся заросли морской травы, тусклые блики играют на потемневшей бронзе, а над воздетыми руками плавают стайки рыб... Такое трудно уместить в сознании.

А с другой стороны... Давно прошли времена, когда дно моря было для человека лишь кладбищем погибших кораблей. Теперь подводный мир – среда обитания, которую люди активно осваивают. И если хотя бы половина из посетивших памятник ныряльщиков помолилась Господу, увидев перед собой эту удивительную скульптуру, значит, она была поставлена там не зря. Ведь главное назначение любого памятника – не дать человеку забыть о том, что обязательно нужно помнить.

Хочется верить, что для дайверов эта бронзовая статуя на морском дне не просто одна из туристических достопримечательностей Итальянской Ривьеры, а реальное напоминание об Иисусе Христе. О Том, Кто ради нашего спасения спускался в куда более страшные глубины и бездны греха, чем пронизанные южным солнцем воды залива Сан-Фруттуозо.

Александр Ткаченко



ВОСКРЕСЕНЬЕ 5 МАЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 2Я – одне життя
09:00 Ранок Надії
10:00 Реформація.500
11:00 Ранок Надії
12:00 ...є Любов
12:30 Біблія продовжує говорити
13:00 Філософський камінь
13:20 Вісті Надії: тиждень
14:00 Малюваки
14:20 Статус МАМА
14:40 The Efir
15:10 Диванчик
15:20 Інша сторона (сурдо)
16:00 Удивительные факты
17:00 Так промовляє Біблія
17:40 Сложных текстов нет
18:00 Диванчик
18:15 Філософський камінь
18:30 Статус МАМА
19:00 В контексті
20:00 Інша сторона
20:50 КоМарко
21:00 Сложных текстов нет
21:20 Дорогами христианства
22:00 Нагорная проповедь и современная этика
22:40 Філософський камінь
23:00 Так чи Інакше

ВТОРНИК 7 МАЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 Так чи Інакше
09:00 Ранок Надії
10:00 Помолитесь за меня
11:00 Ранок Надії
12:00 Знайомтесь – дікі тварини
12:30 Друге дихання із Сергієм Степанюком
13:30 Так промовляє Біблія
14:00 ЧП+
14:10 2Я – одне життя
15:00 Рожеві окуляри (сурдо)
15:20 Нагорная проповедь и современная этика
16:00 Помолитесь за меня
17:00 The Efir
17:30 Є проблема
18:00 В контексті
19:00 Так чи Інакше
20:00 Рожеві окуляри
20:20 Біблія продовжує говорити
20:50 КоМарко
21:00 The Efir
21:30 Дорогами христианства
22:00 Статус МАМА
22:40 Мозаїка батьківства

СРЕДА 8 МАЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 Мозаїка батьківства
08:30 The Efir
09:00 Ранок Надії
10:00 Дорогами христианства
10:30 Рожеві окуляри
11:00 Ранок Надії
12:00 В контексті
12:50 Нагорная проповедь и современная этика
13:20 Є проблема
14:00 В гостях у Добрячка
14:20 Інша сторона
15:00 2Я – одне життя (сурдо)
16:00 Вісті Надії: тиждень
16:40 Так чи Інакше
17:40 В контексті
18:30 Так промовляє Біблія

ЧЕТВЕРГ 9 МАЯ

15:50 The Efir
16:20 Філософський камінь
16:40 Інша сторона
17:20 Нагорная проповедь и современная этика
17:50 Так промовляє Біблія
18:20 Вісті Надії: тиждень
19:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком
20:00 Сложных текстов нет
20:30 Є проблема
21:00 На перехресті
21:10 Мозаїка батьківства
21:30 Знайомтесь – дікі тварини
22:00 Так чи Інакше
23:00 Удивительные факты

ЧЕТВЕРГ 9 МАЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 В контексті
09:00 Ранок Надії
10:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком
11:00 Ранок Надії
12:00 Нагорная проповедь и современная этика
12:30 Вісті Надії: тиждень
13:10 Малюваки
13:30 Реформація.500
14:30 2Я – одне життя
15:20 Богослужіння (сурдо)
16:10 Друге дихання із Сергієм Степанюком
17:10 Сложных текстов нет
17:30 В контексті
18:30 The Efir
19:10 Рожеві окуляри
19:30 Суботній вечір
20:20 Нагорная проповедь и современная этика
20:50 КоМарко
21:00 Сложных текстов нет
21:20 2Я – одне життя
22:20 Біблія продовжує говорити
23:00 Суботній вечір

ПЯТНИЦА 10 МАЯ

07:40 Помолитесь за меня
08:30 The Efir
09:00 Суботній вечір
10:00 В контексті
10:50 Нагорная проповедь и современная этика
11:30 Богослужіння (Прямий ефір)
15:30 Сложных текстов нет

СУББОТА 11 МАЯ

14:00 В контексті
15:00 Богослужіння
16:15 Сложных текстов нет
16:30 Інша сторона
17:20 ...є Любов
18:00 Так промовляє Біблія
18:40 Біблія продовжує говорити
19:20 Дорогами христианства
20:00 Знайомтесь – дікі тварини
20:30 Філософський камінь
20:50 КоМарко
21:00 Є проблема
21:30 Інша сторона
22:20 Вісті Надії: тиждень
23:00 ...є Любов
23:30 Біблія продовжує говорити

СУББОТА 11 МАЯ

07:00 Біблія продовжує говорити
07:30 2Я – одне життя
08:20 Диванчик
08:30 Дорогами христианства
09:10 Сложных текстов нет
09:30 Знайомтесь – дікі тварини
10:00 Малюваки
10:25 ЧП+
10:40 Статус МАМА
11:00 2Я – одне життя
12:00 Богослужіння
13:20 ЛоМастер
13:40 Рожеві окуляри
14:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком
15:00 В гостях у Добрячка (сурдо)
15:20 Статус МАМА (сурдо)
15:50 Помолитесь за меня
17:00 Так чи Інакше
18:00 Є проблема
18:30 ...є Любов
19:00 Мозаїка батьківства
19:20 Інша сторона
20:00 Статус МАМА
20:30 Рожеві окуляри
21:00 Вісті Надії: тиждень
21:40 Філософський камінь
22:00 Удивительные факты
23:00 Реформація.500



НАДІЯ

ТЕЛЕКАНАЛ



НА СПУТНИКЕ



В КАБ. СЕТЯХ



ASTRA 4A



ВАШЕГО ГОРОДА



SMART TV



IOS, ANDROID

0 800 30 20 20

Бесплатно по Украине

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



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



Изучайте Библию
вместе с нами online на сайте

bible.ua



«Ожидающие»

Документальный фильм
об адвентистах
с информационным буклетом*

Их численность по всему миру в более чем 200 странах составляет около 25 млн человек и продолжает стремительно расти с каждым годом. Они считают Библию Словом Живого Бога, ведут активную благотворительную деятельность, уделяют большое внимание физическому и духовному здоровью. Почему же они называют себя «Ожидающие»?

30 грн

*Количество экземпляров ограничено
1 DVD// Язык: укр/рус

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



В основном именно через книги мы можем взаимодействовать с умами, которые выше нашего собственного. Со страниц лучших книг великие говорят с нами, делятся самыми драгоценными мыслями, изливая нам свою душу.

Бен Карсон

Не суди, о чём не знаешь, – правило простое: Промолчать гораздо лучше, чем сказать пустое.

Путь к порядку в вещах лежит через порядок в мыслях.

Успех или неудача в этой жизни во многом зависят от того, как дисциплинируются мысли.

Э. Уайт

Большие благословения и преимущества никогда не должны поощрять к беззаботности или безответственности.

Э. Уайт

Что значит быть интеллигентным



Многие думают: интеллигентный человек – это тот, кто получил хорошее образование (преимущественно гуманитарное), много читает, путешествует, знает несколько языков.

Можно иметь все это и быть неинтеллигентным, и можно ничем этим не обладать в большей степени, а быть все-таки внутренне интеллигентным человеком. Образованность нельзя смешивать с интеллигентностью.

По моему мнению, человек должен быть интеллигентен. Вы спросите: а если у него профессия не требует интеллигентности? А если он не смог получить образования (так сложились обстоятельства)? А если окружающее общество не позволяет? А если интеллигентность сделает его «белой вороной» среди его со-служивцев, друзей, родных? Если она будет просто мешать его общению с другими людьми?

На все эти вопросы я отвечаю так: интеллигентность нужна при всех обстоятельствах! Она нужна и для окружающих, и для самого человека...

Лишите подлинно интеллигентного человека всех его знаний, образованности, лишите его самой памяти – пусть он забудет все на свете: не будет знать классиков литературы, не будет помнить величайшие произведения искусства, забудет важнейшие исторические события и т. д... Но если при всем этом он сохранит восприимчивость к интеллектуальным ценностям, любовь к приобретению знаний, интерес к истории, если он сможет восхититься красотой природы, понять характер и индивидуальность другого человека, войти в его положение, помочь ему, не проявит грубости, равнодушия, злорадства, зависти... Если он проявит уважение к культуре прошлого, проявит навыки воспитанного человека, ответственность в решении нравственных вопросов, богатство и точность своего языка – разговорного и письменного, – вот это и будет интеллигентный человек.

Интеллигентность проявляется не только в знаниях, сколько в способности к пониманию другого человека. Она проявляется в тысяче и тысяче мелочей: в умении уважительно спорить, вести себя скромно за столом, в умении незаметно (именно незаметно) помочь

другому, беречь природу, не мусорить вокруг себя – не мусорить окурками или руганью, дурными идеями (это тоже мусор, и еще какой!).

Интеллигентность – это терпимое отношение к миру и к людям.

Интеллигентность надо в себе развивать и тренировать. Тренировать свои духовные силы так же, как тренируют силы физические.

Кстати, никто не будет спорить с тем, что тренировка физических сил способствует долголетию. Гораздо меньше понимают, что для долголетия необходима и тренировка духовных сил.

Дело в том, что злобная реакция на окружающих, грубость, нежелание и неспособность понимать других – это признак душевной и духовной слабости, признак человеческой неспособности мудро жить...

Вот, толкается в переполненном автобусе слабый и нервный человек – измотанный, неадекватно на все реагирующий...

Постоянно ссорится с соседями – тоже человек, не умеющий жить, глухой душевно. Эстетически невосприимчивый – тоже человек несчастный.

Не умеющий понять другого человека, приписывающий ему только злые намерения, вечно обиждающийся – это тоже человек, обделяющий свою жизнь и мешающий жить другим.

Духовная слабость ведет к физической. Я не врач, но я в этом убежден. Долголетний опыт меня в этом убедил.

Приветливость и доброта делают человека не только физически здоровым, но и красивым. Да, именно красивым! Лицо человека, искающееся злобой, становится безобразным, а движения злого человека лишены изящества – не нарочитого изящества, а природного, которое гораздо дороже.

Социальный долг человека – быть интеллигентным. Это долг и перед самим собой. Это – залог его личного счастья.

Будучи интеллигентными – будем духовно крепки.

Дмитрий Лихачев

СТАНЬТЕ «ОЗЕРОМ»

Один молодой человек, считающий себя очень несчастным, однажды пришел к старому учителю и сказал, что не видит никакого смысла в своей тяжелой жизни. Он долго жаловался на судьбу, которая, по его мнению, была с ним жестока и несправедлива. А в конце каждого своего печального монолога юноша обязательно восклицал: «За что мне такое? Почему у меня все всегда хуже, чем у других?» И так продолжалось в течение нескольких дней.

Мудрцу надоело выслушивать постоянное нытье, и он отправил молодого человека за солью. А затем попросил высыпать горсть соли в стакан с водой и выпить.

– Как тебе это на вкус? – спросил учитель, видя, как скривился юноша.



– Это ужасно! И отвратительно! Учитель только улыбнулся и попросил взять еще одну пригоршню соли.

Они молча дошли до ближайшего озера. Старик приказал молодому человеку высыпать в озерную воду пригоршню соли и размешать ее.

– А теперь попробуй воду, какая она на вкус?

– Достаточно чистая и пахнет свежестью! – воскликнул молодой человек. – И я совсем не чувствую соли.

Тогда учитель, присев рядом с юношей, обнял его и сказал:

– Боль в нашей

жизни – это чистая соль, ни больше, ни меньше. Количество боли всегда будет неизменным. Но испытываемая нами боль зависит от объема сосуда, в котором мы ее разместим. Таким образом, когда мы страдаем от боли, единственное, что нам по силам, – наполнить жизнь смыслом и разнообразием, а еще научиться смотреть на многие вещи сквозь призму Священного Писания. Перестань быть «стаканом». Стань «озером».

Свобода или разрушение

«Уста лицемера губят ближнего, но праведники знанием спасутся» (Притч. 11:9; ИПБ).

Соломон утверждает, что спасение для праведников приходит через знание. Знание освобождает нас из плена невежества, поверхностности, поверхностности. Но речь идет не просто об интеллектуальном знании, но о знании Бога, Который исцеляет наши раны и избавляет от того, что разрушает нашу жизнь.

Лицемер, как и нечестивый, не знает Бога и поэтому он порабощен собственными страстями и страхами. Он полон различных комплексов и самоутверждается, унижая других людей. Для этого он использует свой язык. Он говорит плохо о других, чтобы выглядеть лучше. Он подсознательно верит в то, что, очерняя других, возвышает себя. Нечестивый страстно желает быть в центре внимания. Он подпитывается положительными отзывами о себе, поэтому ему необходимо стоять на первом плане.

Как праведному не погибнуть, защитив себя от влияния

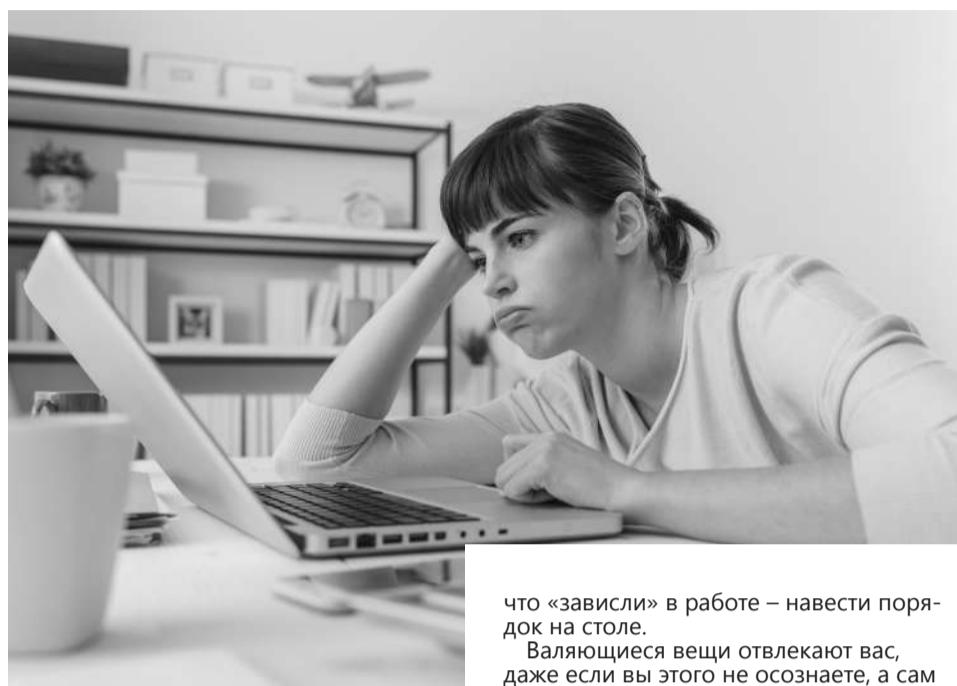
лицемера? Благодаря знанию Бога. Единственное место, где человек может познать и принять себя, – у ног Спасителя. Перед Господом Иисусом Христом невозможно притворяться, казаться, маскироваться. Он знает самые тайные наши мысли и намерения, наши самые глубинные чувства.

Он принимает тебя и освобождает от вины, стирает твой грех, прощает тебя, открывает перед тобой новые возможности. Иисус освобождает и спасает. Только с Ним ты можешь принять себя такого, как есть, и жить в реальном мире.

Сжимается ли твое сердце, когда ты видишь, что другие растут, достигают чего-то? Вызывают ли у тебя горечь чужие победы? Ты спрашиваешь себя, откуда берутся такие чувства, и не находишь ответа?

Приди сегодня к Иисусу, доверь Ему свое сердце, признайся в своих страхах, позволь Ему войти в потайную комнату твоей души, и ты обретешь мир. Только тогда ты почувствуешь, что твоя жизнь превращается в поток благословений для других.

КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ РАБОТАТЬ?



Бывает такое настроение, когда просто невозможно заставить себя работать, а разговорчивые сотрудники, социальные сети и компьютерные игры лишь продлевают состояние ничегонеделания.

Ленивое настроение может посетить вас не только на работе, но и дома: из-за него вы продолжаете сидеть в грязной квартире, уставившись в монитор, а вместо здорового ужина готовите себе пельмени.

Как срочно снять с себя объятия лени и начать что-то делать сейчас, а не вдалеке «завтра»?

Вот шесть советов, которые помогут вам спасти свой непродуктивный день.

1. УБОРКА – ПРЕЖДЕ ВСЕГО.

Может быть, на вашем столе царит идеальный порядок, но в течение дня на нем все равно появляется всякий хлам – бумаги, документы, блокноты и ручки, стаканчики с чаем. Первое, что надо сделать, когда вы чувствуете,

что «зависли» в работе – навести порядок на столе.

Валяющиеся вещи отвлекают вас, даже если вы этого не осознаете, а сам процесс уборки помогает прояснить мысли.

Так же и дома – если вы не можете заставить себя что-то делать, начните с уборки: помойте посуду, застелите постель, вынесите мусор: обычно хватает одного действия, чтобы запустить процесс, и вы уже больше не сидите на диване, пока не сделаете все, что надо.

Главное – вытянуть себя из состояния лени!

2. НАЧНІТЕ С МЕЛКИХ ДЕЛ.

Обычно советуют начинать с самых трудных и сложных проектов – чтобы они не висели над душой. Но в условиях резкого спада продуктивности сложные дела только заставят вас еще долго «ходить кругами» вокруг них.

Выполните несколько мелких задач и поставьте напротив них галочки в списке дел. Например: навести порядок на рабочем столе и набросать план на день.

Когда вы видите, что что-то выполнено, ваше настроение улучшается и можно браться за более сложные дела. Легкие же задачи послужат для вас разминкой.

3. ВЫБИРАЙТЕ ОДНО ЗАДАНИЕ.

Итак, вы размаялись, теперь главное – сохранить результат. Чтобы социальные сети и интересные сайты снова не затянули вас, закройте их, уберите все, что не касается работы или вашей первостепенной задачи.

Выделите одну задачу, которую надо сделать именно сейчас. Напишите ее на листочке и приклейте на видное место. Когда закончите, пишите следующую, и в процессе работы больше ни на что не отвлекайтесь.

4. СМЕНИТЕ МЕСТО.

В состоянии непродуктивности ваше рабочее место ассоциируется у вас с тоской и нежеланием что-то делать. Плюс ко всему – рядом болтают коллеги.

Попробуйте сменить место. Например, взять ноутбук и удалиться в другую комнату, или выйти погулять на улицу, обдумывая, что и как вы будете делать в оставшееся время.

В домашних условиях это тоже помогает: просто выйти прогуляться, например, купить себе что-нибудь в соседнем магазине и вернуться домой с готовым планом действий.

5. ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ ТАЙМЕР.

Вы решили, чем будете заниматься, а теперь поставьте себе таймер на 15 минут и на это время полностью погрузитесь в дело. Всего лишь четверть часа! Пообещайте себе, что потом сможете снова отвлекаться. Вы удивитесь, сколько можно сделать за 15 минут концентрации! Когда вы это увидите, проснется вдохновение, и работа пойдет. И отвлекаться на что-то постороннее вам уже не захочется.

6. СТАКАН ВСЕГДА НА ПОЛОВИНУ ПОЛОН.

Как бы мало вы ни сделали в этот день или в предыдущий, постарайтесь сохранить позитивный настрой. Перечислите все, что вы сделали, и пообещайте себе, что завтра сделаете еще больше, или лучше составьте план на завтрашний день. Это мобилизует вас и даст импульс хорошему деловому настроению.

И последнее – старайтесь высыпаться!

МОЛИТВА У РЕАНИМАЦИИ

Эта история произошла несколько лет назад. Я тогда гостила у родственников в Новосибирске. Первого января после обеда раздался телефонный звонок: «Срочно выезжай. Сына увезла "скорая". Сейчас он в больнице, не приходит в сознание».

Купила билет на ближайший поезд до Петропавловска. Там нужно было делать пересадку. Поезд на Астану – только через двенадцать часов. Все это время ужасно переживала, ходила и постоянно молилась, чтобы Бог спас сына. Каждые полтора часа звонила другу сына и еще одним его знакомым, но никто не отвечал. В голову лезли ужасные мысли, от которых темнело в глазах.

Утром третьего января приехала в Астану. С вокзала еще раз позвонила – телефон молчал. Пришла на квартиру – все дома. Мне стало не по себе. Спросила, что у них с телефоном.



Оказалось, номера меняют. Вздохнула с облегчением. Узнала – сын жив, но надежда слабая. Сразу же кинулась к нему, в первую городскую больницу.

Он лежал в палате интенсивной терапии. Я вошла и увидела сына. Он почти все время находился под системой. Влияли кровь, плазму, но у него все это выходило из носа и рта. Он то приходил в сознание, то терял его. Когда я подошла к нему, он был в сознании. И сказал только: «Мама, мне холодно».

Пригласили врача. Он пришел, объяснил, что никакой гарантии нет. Нужна срочная операция, но врачи опасаются, что он ее не перенесет: организм потерял много крови, а вливать невозможно – идет назад. Одним словом, ему осталось жить всего несколько часов. Прямо у кровати сына я обратилась к Богу: «Сделай что-нибудь! Господь, помоги ему выжить!»

Подошел врач и говорит: «Мы посоветовались, решили промыть желудок и проверить аппаратом, что там. Если он перенесет эту процедуру, тогда посмотим». Затем врач дал задание медсестре и ушел. Меня попросили выйти. Медсестры промыли желудок. Я снова зашла. Сын лежал без движения, во рту, в носу и на шее – везде были трубы.

Через некоторое время пришел профессор, посмотрел, велел влить кровь, сразу же сделать снимок желудка и взять анализы. Сделали снимок, взяли анализы, затем все уши. Вернулся врач, старший по смене, с результатами анализов. «Нужна срочная операция, – сказал он, – но делать ее невозможно. Давление – 90, гемоглобин – 40. Вводить ничего нельзя, не идет в желудок. Открытая язва величиной с кулак». Я только и могла сказать: «С Божьей помощью сделайте операцию. Я буду в коридоре

сидеть и молиться». Сына увезли в операционную.

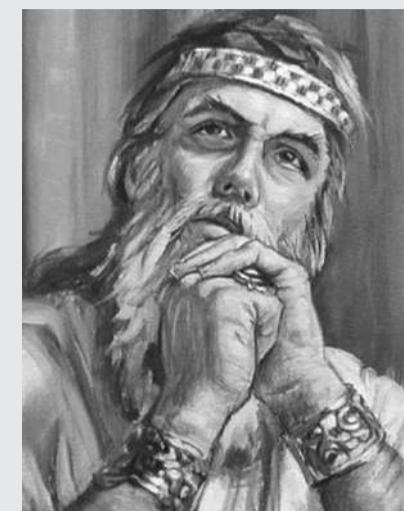
Ждала и молилась в коридоре пять часов, моими слезами можно было в этом коридоре пол помыть. Потом вышел врач и, вздохнув, сказал: «Ну все». У меня обралось внутри: «Что все?». Затем сына перевезли в реанимацию. Оказалось, во время операции он умирал, но чудом пришел в себя. Когда удалили слизистую оболочку и выкачали из желудка полтора литра запекшейся крови, донорская кровь стала поступать в организм. Пошел на улучшение гемоглобин, нормализовались давление и пульс. Анестезиолог, опытный врач, сказала: «Теперь надо много крови, чтобы мог выжить». Я подумала: «Где же взять доноров?». Утром четвертого января пошла в церковь. Рассказала о своем горе. Сразу же помолились. На служении объявили, что срочно нужны доноры, и молились о моем сыне, о врачах и донорах. Кровь сдали двадцать человек, даже больше, чем надо было.

Сын начал поправляться. Врачи удивлялись: человек, у которого не было шансов выжить, вместо положенных десяти дней пролежал в реанимации всего четыре. Затем его перевели в палату интенсивной терапии, а еще через два дня – в общую палату. Вскоре сняли швы. Несмотря на то, что у него было отнято две трети желудка, он ел и ест с аппетитом. Его выписали через три недели, хотя после подобных операций на восстановление обычно требуется месяц, а то и больше. Слава Богу!

То, что мой сын живой, – настояще чудо, реальное свидетельство того, что Господь слышит наши молитвы.

Гульнара Ахметова

Советуйся с Богом



Способность доверять нам жизненно необходима. Каждый день возникают ситуации, когда в том или ином вопросе мы кому-то доверяем. С момента утреннего пробуждения и до момента, когда ложимся спать, мы почти постоянно упражняемся в доверии. Мы пользуемся водой из-под крана, доверяя службе водоканала, обеспечивающей качество воды. Мы садимся в автобус, доверяя водителю. Мы покупаем продукты, доверяя производителям и рассчитывая на их добросовестность.

Иногда мы разочаровываемся, потому что люди нас подводят, вещи оказываются некачественными. Даже самые близкие и родные могут не оправдать наших ожиданий, сознательно или случайно. И сами мы поройываемся в том: «Я сам себе не доверяю», – сказал мне с огорчением один знакомый.

Библейский текст «Предай Господу дела твои, и предпринятия твои совершаются» (Притч. 16:3) учит нас доверять Тому, Кто никогда не подводит. «Предай Господу дела твои», – советует Соломон. Иногда я смотрю на людей, и мне кажется, что они больше доверяют науке и технологиям, чем Богу.

Сотворенное существо играет в Бога, пытается установить, что хорошо, а что плохо, словно совет Соломона уже устарел. Но когда слышишь истории о жизнях, разрушенных из-за недальновидности и стремления к независимости от Бога, понимаешь, что этот совет как никогда актуален.

В этом тексте заложена и другая мысль. Доверие Богу не отменяет инициативы и усилий со стороны человека. Ничего не получится без планирования и действия. Но и то, и другое неэффективно, если не предано в руки Бога. Еврейское слово голь, переведенное как «доверять», означает «разворачивать», «разматывать», как если бы архитектор разворачивал чертеж с планом здания.

Весь Соломона такова: рассказывай о своих планах Богу, советуйся с Ним, спрашивай Его мнения. И, получив совет, действуй в соответствии с ним. Только так можно добиться успеха. Люди, обращающиеся за советом к Богу, не терпят поражений. Они идут вперед, несмотря на ограничения человеческой природы и ошибки. Они не отступают, полагаясь на Бога, Который помог им составить планы и помогает довести дело до конца.

Что ты предаешь в руки Богу сегодня? Собираешься ли посоветоваться с Ним относительно своих дел и решений? «Предай Господу дела твои, и предпринятия твои совершаются».

Не кри-ши-те!



Кто из нас в порыве гнева не срывался на детях? Бывало ли так, что, вернувшись с работы, вы, уставшие, ни с того ни с сего начинали кричать на ребенка? Представьте, как чувствует себя ребенок, который ждет от родителей любви, а в итоге снова и снова терпит наши очередные перепады настроения. Вы также, наверно, выслушивали такие крики в детстве.

Ребенок видит в родителях пример для подражания. Не удивляйтесь, если в детском саду или школе ваши дочь или сын будут конфликтовать со своими «коллегами» по любому, даже самому пустячному, поводу. Если ребенок не видит других путей убеждения, кроме крика или даже применения физической силы, ничего другого можно не ждать.

Если вы не в состоянии усмирить свой гнев, попросите помощи, в первую очередь у Бога в молитве, а потом у вашего ребенка. Он лучше поймет вас и сможет поддержать. В любых отношениях должны быть уступки и взаимопомощь. Ни один модный журнал, телепередача или советы известных психологов не помогут так, как искренний разговор с дочерью или сыном. Ребенок, как правило, говорит то, что чувствует. Это и отличает мир детей от мира взрослых, где все боятся говорить правду, боятся эмоций, искренности, боятся быть высмеянными, непонятными...

Ребенок – плод любви, и расти он должен в любви. Вы же не поливаете свой фикус ядом? Перенесем проблему повышения голоса на репетиторское дело. Если вы будете кричать на чужого ребенка, рискуете потерять работу и репутацию. И ничего, что у вас 30 дипломов и два высших – вы не умеете работать с детьми. Вот и все.

Вы – родители, и воспитание – ваша работа. Повышая голос на ребенка, вы тоже рискуете репутацией и не только ей. И ничего, что вы родили его, кормите и одеваете. Если вы кричите на своего ребенка, вы не умеете работать с детьми.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЕЙ

- Если вы сердитесь, то вместе того чтобы кричать на ребенка, попробуйте зарычать или захрюкать. Смех снижает накал эмоций.

- Говорите ребенку о своем настроении. Если вы подавлены, сообщите об этом. Но не наполняйте свои вопли ненавистью – дети слишком чувствительны.

- Хвалите дочь или сына, и никогда не переходите на личности: осуждайте поступки, поведение, но не самого ребенка. Так он поймет, что поступил неправильно, но не будет чувствовать себя униженным.

ОРЛИНОЕ ВОСПИТАНИЕ



Вы знаете, как самка орла выбирает отца для своих орлят? С дерева или куста она отлавливает веточку, берет ее в клюв, поднимается на большую высоту и начинает кружить. Вокруг самки собираются орлы. Тогда она бросает ветку вниз, и один из орлов подхватывает эту ветку в воздухе. Потом он возвращает ее самке – очень аккуратно, из клюва в клюв.

Орлица снова бросает ветку вниз, а самец вновь ловит ее и приносит самке. И так повторяется много раз. Если во время «испытания» этот орел не сдастся, то самка выбирает его, и они спариваются.

Затем высоко на скале они выют гнездо из прутьев. Гнездо получается достаточно жестким, с большими зазорами. Будущие родители клювом вышибают свои перья и пух и выстилают ими гнездо, плотно забивая все отверстия, отчего гнездо становится мягким и теплым. Потом орлица откладывает яйца. Когда появляются орлята, родители крыльями заслоняют их от дождя и палящего солнца, носят им пищу и воду. Птенцы подрастают. У них начинают расти перья, крепнут крылья и хвост. Наконец, малыши оперились. Тогда родители видят, что пора...

Отец садится на край гнезда и начинает колотить по нему клювом, выбивая из него все перья и пух. В результате остается только жесткий каркас из

веток. При этом птенцы продолжают сидеть в гнезде. Им неудобно, жестко, они не понимают, что случилось – ведь мама и папа раньше были такими ласковыми и заботливыми!

Мать в это время, отлетев подальше, ловит рыбу, а потом садится метрах в пяти от гнезда, чтобы птенцы ее видели. И начинает у них на глазах медленно есть эту рыбу.

Птенцы сидят в гнезде и пищат. Раньше все было по-другому: родители их грели и кормили, а теперь гнездо стало жестким, перьев и пуха нет, родители сами едят рыбу, а им не дают. Что делать? И тогда птенцы делают первую попытку выбраться из гнезда. Разумеется, эта попытка заканчивается тем, что неуклюжий, еще ничего не умеющий и не знающий орленок вываливается из гнезда и летит в пропасть...

И тут отец (помните, как он когда-то ловил веточку?) стремглав бросается вниз, ловит орленка и возвращает его в неудобное гнездо. И все начинается сначала. Птенцы падают, а отец их ловит. И ни один орленок у орлов не разбивается! Наконец наступает момент, когда, падая вниз, орленок начинает делать то, чего никогда раньше не делал: он расправляет на ветру маленькие крылья, и попав в поток воздуха, совершает свой первый полет... И как только птенец начинает летать, родители берут его с собой и показывают места, где водится рыба.

С этого момента они прекращают носить ему пищу. Так орлы учат своих птенцов летать и добывать себе пропитание. Согласитесь, очень хороший пример воспитания. Как важно не передержать орлят в теплом гнезде! Как важно не перекормить их рыбой, когда они уже могут ловить ее сами! Но с каким терпением их учат летать, употребляя для этого все свои силы, опыт, время, мудрость и навыки!

Не зря самка так тщательно выбирает самца, бросая веточку, – самого ловкого, самого терпеливого, самого надежного. Выбирайте хороших отцов, а то не досчитаетесь детей!

Максим Волынец

Мне мама все дала на свете



Мне мама все дала на свете:
Тепло, и ласку, и любовь.
Всегда давала мне советы,
Когда не знал я нужных слов.

Она глаза на мир открыла
И показала в жизни путь.
Всегда так искренне любила
И разгоняла горе, грусть.

Когда я плакал, утешала;
Когда мне было тяжело,
Всегда ты нежно обнимала,
Я чувствовал твоё тепло.

Я счастлив, что ты есть, родная,
Ты лучше всех, ценней всего.
Мое ты счастье, дорогая,
Не нужно больше ничего.

Когда есть мама, жизнь прекрасна,
Она ведь ангел на Земле.
Она – как лучик солнца ясный,
Она – как звезды в небе все.

Друзья, вы матерей цените,
Ведь рядом будут не всегда.
Любите их и дорожите,
Не забывайте никогда!

Дмитрий Веремчук



СОВЕТЫ ЗАБОТЛИВОГО ОТЦА •

Майк Митчелл, отец маленькой дочки, ведет собственный блог. В нем он рассказывает, как стать хорошим папой, небезразличным к тому, что происходит в жизни ребенка. Его простые советы, основанные на личном опыте, будут полезными для других пап, у которых есть дочери.

- Любите и уважайте маму своего ребенка. Не стыдитесь проявлять чувства на людях, помогайте ей и цените то, что она делает для вас и детей. Когда ваша дочь вырастет, очень велика вероятность того, что она будет искать для себя мужчину, который будет относиться к ней так же хорошо, как и вы к своей жене.

- Будьте рядом с ребенком. Важно и качество времени, какое вы проводите со своей малышкой. Она нуждается во внимании родителей. Интересуйтесь тем, чем увлекается ваша дочь, и старайтесь принимать участие во всех важных для нее событиях.

- Станьте героем для дочурки. Ежедневно помогайте ей и внушите ей уверенность в том, что вы всегда готовы прийти на помощь, отстоять ее интересы.

- Играйте с ребенком. В прятки, донголки и прочие игры, которые так веселят детвору.

- Радуйтесь каждому моменту, проведенному вместе. Сегодня она совсем крошка, сидит на горшке и смотрит мультики, а завтра уже будет ездить на автомобиле и заботиться о собственной семье. Жизнь буквально пролетает, так что цените приятные минуты.

- Позовите дочку с собой на рыбалку. Возможно, ей не понравится, и наловить рыбы вам вовсе не удастся, потому что малышка ее всю распугает... Но я уверен, что вы проведете незабываемые мгновения на лоне природы.

- Возьмите дочурку в поход. Пусть она изучает природу. В лесу или горах можно увидеть гораздо больше интересного, нежели в каменном городе и на мониторе компьютера.

- Научите ее правильно распоряжаться деньгами. Не столь важно, кем она станет в будущем – успешной бизнес-леди или прекрасной хранительницей очага, – этот навык все равно будет для нее очень полезным.

- Мороженое всегда поможет вам найти с ребенком компромисс. Поэтому непременно запомните, какой сорт мороженого любит ваша дочь.

- Как можно больше носите дочку на руках, кружите ее, пока она совсем маленькая, а у вас не болит спина.

- Никогда не забывайте о дне рождения ребенка и выполняйте все свои обещания.

- Научитесь доверять своей дочери и разумно давать ей больше свободы, когда она подрастет. Имея хорошее воспитание, она не натворит глупостей.

- Не забывайте о том, что однажды ваша дочь станет взрослой и самостоительной, покинет родительский дом. Наслаждайтесь ее обществом, пока она еще маленькая.

- Пусть ваша дочь знает, что всегда, в любой момент она может вернуться домой. Неважно, в каком возрасте и при каких обстоятельствах.

Виктория Калиниченко



Свекла – новый суперпродукт



Свекла обладает уникальными полезными свойствами. Регулярное употребление этого овоща укрепляет здоровье. Свекла защищает организм от рака, ожирения и слабоумия, а также укрепляет иммунную систему.

В свекле содержатся активные соединения, среди которых фолиевая кислота, оказывающая положительное воздействие на мозг, что способствует профилактике слабоумия. Тем, кто страдает ожирением, эксперты советуют с целью ускорения потери веса пить свекольный сок. Он защищает печень от интоксикации и «разгоняет» обменные процессы в организме.

Также свекла укрепляет здоровье сердца и снижает риск развития рака за счет высокого уровня содержащихся в ней антиоксидантов. К тому же, свекла снижает кровяное давление, что делает ее незаменимой для гипертоников. А вот гипотоникам ее не рекомендуют, впрочем, как и людям с остеопорозом, мочекаменной болезнью, повышенной кислотностью желудка и диабетом.

Чечевица

Ученые обнаружили, что употребление зеленой и красной чечевицы положительно влияет на работу эндокринной и сердечно-сосудистой систем. По мнению специалистов, данные продукты показаны диабетикам и гипертоникам.

Это мнение подтверждают результаты исследования, проведенного с участием группы добровольцев из 24 человек. Им предложили питаться по двум разным схемам. Первая схема предполагала употребление картофеля и риса в чистом виде, а вторая – смесь картофеля и риса вместе с зеленой и красной чечевицей. За два часа до приема пищи и после ее приема у добровольцев изменился уровень глюкозы в крови и артериальное давление.

Так, при употреблении риса и чечевицы уровень глюкозы в крови был на 20 % ниже по сравнению с показателями при употреблении риса в чистом виде. Показатели уровня глюкозы после употребления смеси чечевицы и картофеля были на 35 % ниже, чем после употребления одного лишь картофеля. К тому же, блюда с чечевицей приводили к снижению показателей холестерина и к нормализации давления. Позитивный эффект, вероятно, связан с высоким содержанием в чечевице витаминов и микроэлементов.

РАЦИОН ЧЕЛОВЕКА



Диетологи составили список продуктов, которые должны быть в рационе каждого человека.

Первые в этом списке – **малокалорийная белокочанная**, а также **китайская капуста**, богатые кальцием, железом и клетчаткой. За ними – **цветная капуста**, в которой, помимо клетчатки, есть важные элементы: фолиевая кислота, витамины В₆, С, К и калий.

Витамины С, В₆, фолиевую кислоту, калий и целых 5 граммов клетчатки можно найти в **кольраби**. Диетологи также включили в этот список низкокалорийный **лук-шалот** (всего 32 калории на чашку объемом 250 мл). В нем содержатся витамины А и С. **Брюссельская капуста** – уникальный источник полезных веществ, которые снижают риск развития определенных видов рака. В ней можно найти клетчатку, фолиевую кислоту, витамины А, С, К, В₆, железо, калий.

А та же чашка **резаной тыквы** содержит больше калия, чем банан, говорят эксперты. За яркой наружностью скрывается бета-каротин (предшественник витамина А), важный для поддержания остроты зрения. Помимо этого, в тыкве много клетчатки, витаминов В₆, Е и железа. Беременным женщинам

показано есть **брокколи** из-за высокого содержания в ней витамина С и фолиевой кислоты. К тому же, ряд исследований показал, что употребление брокколи снижает риск развития рака.

Не менее полезен, чем брокколи, **шпинат**. В нем содержится кемпферол – вещество, которое, по мнению исследователей, защищает от рака и ряда хронических заболеваний. Исследования, проведенные в 2011–2014 гг., показали, что некоторые из компонентов шпината снижают потребность велосипедистов в кислороде во время заездов. А тирозин, входящий в состав шпината, повышает скорость реакции.

Руккола улучшает пищеварение и может восполнить нехватку цинка, кальция и железа в рационе.

Лук будет отличным дополнением к блюдам из картофеля. Он повысит уровень клетчатки, витаминов А, В₆, С, К, фолиевой кислоты, кальция, железа, магния и калия в рационе.

А **латук** вообще можно считать суперпродуктом. В чашке латука всего 5 калорий и большая порция витаминов и минеральных веществ.

Петрушка и **цикорий** необходимы для поддержания оптимального уровня витаминов, фолиевой кислоты и цинка. В них очень мало калорий – всего 22 на чашку петрушки и 7 – на чашку цикория. **Водяной кress** помогает снизить риск развития диабета 2-го типа.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Зеленые листовые овощи, овощи и ягоды темно-оранжевого и красного цветов, а также апельсиновый сок способны защитить мозг от возрастных изменений (речь идет о потере памяти и общем уровне мыслительных способностей).

Такие выводы были сделаны на основе масштабного исследования с участием 27 842 человек (средний возраст – 51 год), наблюдение за которыми продолжалось 20 лет. Каждые четыре года ученые проверяли их состояние здоровья, качество памяти, мыслительной деятельности, а также рацион.



У 55 % участников исследования выявили хорошие показатели в тестах на мышление и память. У 38 % результаты теста были средними, а у 7 % – плохими. Добровольцев разделили на пять групп в зависимости от уровня потребления овощей и фруктов. Одной порцией фруктов считалась плошка резаного фрукта или полчашки фруктового сока, а порцией овощей – плошка резаных овощей или две плошки зеленых листовых овощей.

Группа с самым высоким уровнем потребления соотносилась с шестью порциями овощей в день и тремя порциями фруктов. А вот в группе с самым низким уровнем потребления люди съедали две порции овощей и полпорции фруктов в день. В итоге у людей, потреблявших больше всего овощей, на 34 % реже наблюдалось снижение мыслительных способностей. Аналогичные результаты отмечены при сравнении группы с самым активным потреблением фруктов и группы, в которой фрукты потребляли редко. В первой группе людей показатели памяти оказались на шесть лет «молодеже» физиологической нормы.

Пожилые люди, ежедневно употреблявшие апельсиновый сок, на 47 % реже демонстрировали слабые мыслительные способности по сравнению с теми, кто употреблял менее одной порции в месяц.

Нарушение режима сна



Доказано, что ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время. Если сбить этот режим, начнутся проблемы со здоровьем. Результатом несоблюдения гигиены сна будет ожирение и диабет 2-го типа, а также отклонения в работе сердца.

Такие выводы были сделаны по итогам наблюдений за 2000 добровольцев старше 50 лет. Ученые отслеживали их режим сна и его продолжительность. Оказалось, не только продолжительность сна, но и фактор засыпания в одно и то же время является одним из ключевых для поддержания здоровья.

Люди, ложащиеся спать и встающие в разное время, имели повышенный уровень глюкозы в крови, высокое давление и в целом были больше подвержены стрессу. Днем они нередко жаловались на сонливость, снижение тонуса, депрессию. Также при нарушении режима сна возрастает риск сердечного приступа или инсульта в течение ближайших 10 лет и тормозится обмен веществ.

Активированный уголь



Активированный уголь считается отличным средством детоксикации. Иногда его добавляют в еду и напитки (существуют коктейли и даже выпечка с углем).

Активированный уголь применяют при отравлениях, вздутии живота, а также для улучшения состояния кожи и отбеливания зубов. Диетологи утверждают, что уголь выводит токсины из организма. Действительно, активированный уголь абсорбирует ядовитые соединения в желудочно-кишечном тракте, которые впоследствии выводятся естественным путем.

Однако медики предупреждают: активированный уголь может абсорбировать также витамины, минеральные вещества и антиоксиданты из пищи. По сути, он лишает продукты питательной ценности. То же происходит с некоторыми лекарствами, включая антидепрессанты и противовоспалительные средства.



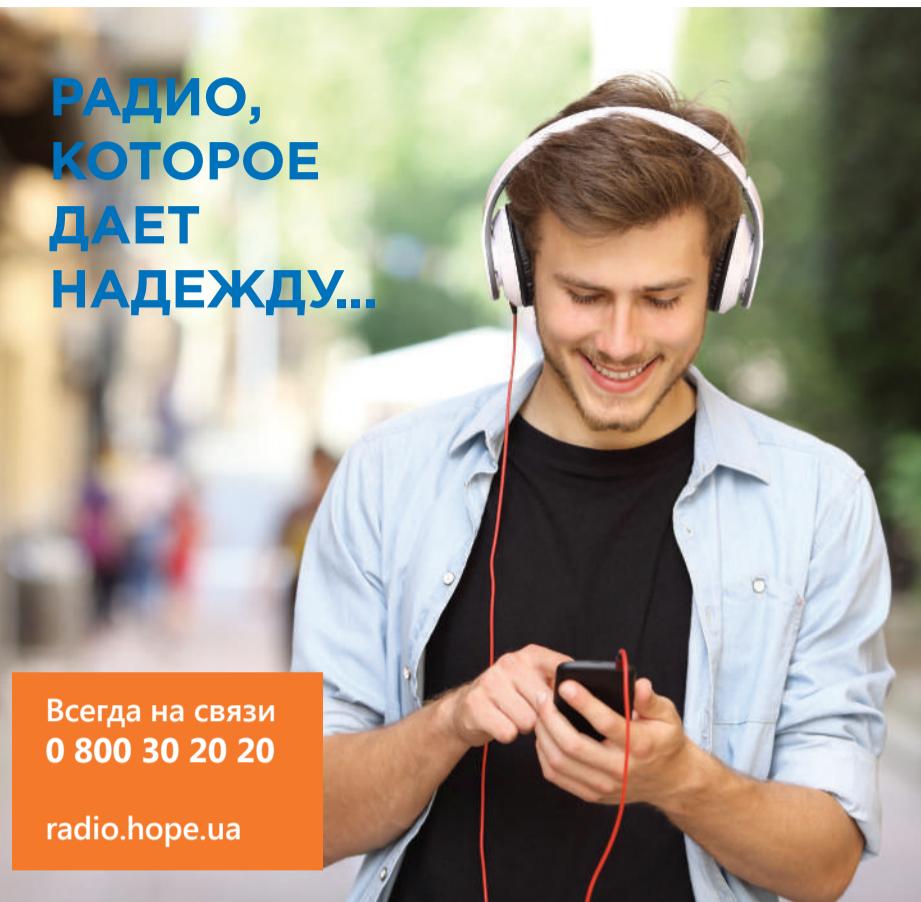
ГДЕ СЛУШАТЬ?

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

РАДИО, КОТОРОЕ ДАЕТ НАДЕЖДУ...

Всегда на связи
0 800 30 20 20

radio.hope.ua



ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ
Ежемесячная христианская газета

Издатель – издательство «Джерело життя»

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

Главный редактор издательства Лариса Качмар

Богословская экспертиза доктор богословия Игорь Корещук

Ответственный редактор Яна Хорошко

Корректоры Марина Опияр Елена Мехонюшина

Дизайн и верстка Артур Аптер

Ответственная за печать Тамара Грицюк



**ИЗУЧАЕМ
БИБЛИЮ
ВМЕСТЕ!**

Заказывай
бесплатный
курс для себя
и своей семьи

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



БИБЛЕЙСКИЕ УРОКИ

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

УРОКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

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

**УРОКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
И МОЛОДЕЖИ**

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

**УРОКИ ПО ПСИХОЛОГИИ
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

- «Когда любовь
возвращается домой» (рус.)

Подписано в печать 11.04.2019 г.

Тираж 100 000 экз.
Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10А
E-mail: dzherelo@ukr.net;
Тел.: (044) 425-69-06

Редакция оставляет за собой право
печатать материалы в дискуссионном
порядке, не разделяя взглядов автора,
а также редактировать и сокращать
тексты. Рукописи не рецензируются и
не возвращаются. Объявления, реклама
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:
Получатель: УУК АСД
Код ЕГРПОУ 19350731
р/с 26006149457
МФО 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк Аваль»
в г. Киеве
Назначение платежа:
добровольные пожертвования

Свидетельство
о государственной регистрации
Серия КВ №8176 от 03.12.2003



НАШ АДРЕС

НАГОРНАЯ ПРОПОВЕДЬ И СОВРЕМЕННАЯ ЭТИКА

Ведущий:
Александр Болотников



КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ В 20:20
на телеканале «НАДІЯ»

 HOPE.UA