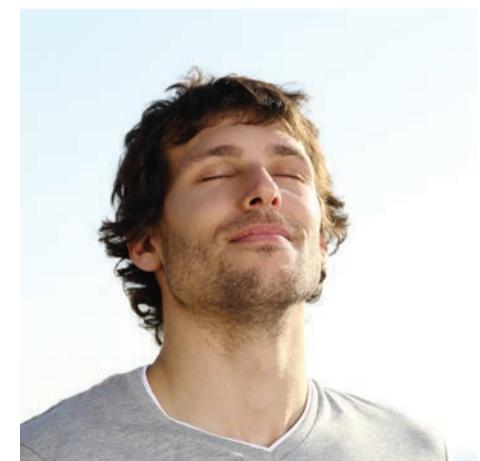




ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ



ЧТО ДЛЯ ХРИСТА
ВАЖНЕЕ ВСЕГО?

4

ДЕВЯТАЯ
ЗАПОВЕДЬ

5

ПРАЗДНИК
ОТЦОВ

6

«ГОСПОДЬ –
ПАСТЫРЬ МОЙ»

10

Бога легко искать

Вера Кушнир



Бога легко искать,
Бога легко найти.
Бог – это благодать,
Бог – это свет в пути.

Это любовь моя,
Это добро твое,
Это – средь бурь маяк,
Отдых в конце боев.

Бог – это первый вздох,
Первый ребенка крик,
В новую жизнь порог,
В Вечность манящий Лик.

Это осенний дождь,
Это весенний гром,
Это – по телу дрожь
В храме Его святым.

Это молитвы стон,
Гимнов хваленья звук,
Это – земной поклон,
Это – скрещенье рук.

Бог – это вечный Дух,
Это – стихий Закон,
Бог – это лучший друг,
В бедах помощник Он.

Бог – это наш Судья,
Истины вечный Страж.
Бог – это суть моя,
Совести голос наш.

Бог – это в сотах мед,
Бог – это хлеб и соль,
Тот, Кто нам мир дает,
Тот, Кто врачует боль.

Это – любовь людей,
Это – прощенье зла,
Это – в душе моей
Мощный родник тепла.

Бог – это жизни пульс,
Это – надежды луч,
Щит от враждебных пуль,
Кров от нависших туч.

Это Голгофский Крест,
Это спасенья День,
Это Благая Весть,
Крыльев могучих сень.

Это – Святая Кровь,
Это – прощеный грех...
Бог – это та Любовь,
Что обнимает всех!

ИСПОВЕДАНИЕ ГРЕХА

Андрей Бабенцов



причиняют боль, вам становится так же больно, как если бы на месте ребенка были вы сами. Когда мы причиняем кому-то боль, Господь также испытывает боль, ведь мы все по праву творения – Его дети. Поэтому в Слове Божьем говорится, что нам нужно попросить прощения и у человека, и у нашего Небесного Отца. Иисус Христос говорил: «...так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (Мф. 25:40). Но иногда нам так сложно произнести это простое слово – «прости»...

Если мы не смирили себя и не признаем своих грехов, Бог не сможет нас простить. Мы не сможем обрести Божественный мир. Мы легко признаем, что все люди, в том числе и мы – грешники. Но когда речь заходит о конкретном проступке или грехе, нам бывает тяжело признаться в нем и попросить прощения. Что нам мешает? Гордость и эгоизм. Они встают на защиту нашего «я» и не дают нам признать свою вину.

Каким бы ни было ваше признание – публичным или тайным, оно должно быть искренним, от всего сердца. Но если пострадавшая сторона – это вы, никогда не настаивайте на исповедании греха. Если вы видите, что человек поступает неправильно, скажите ему об этом с любовью. Но не нужно требовать от него признать грех, если он не знает, насколько грех отвратителен. Если человек не пережил покаяния и не признает своего греха, он найдет еще больше оправданий своему поступку, что, скорее всего, приведет к разрыву в отношениях.

Истинное исповедание греха всегда отличается конкретностью. Очень часто мы слышим: «Прости меня, если что не так...». Во времена Ветхого Завета существовало такое понятие, как «перенесение греха». Тот, кто согрешил, брал из стада молодое животное без изъяна, которое символизировало Иисуса Христа, и приводил его к Скинии собрания. Там он в присутствии священника возлагал руки на голову животного и исповедовал свой грех вслух, а потом брал нож и собственноручно убивал невинное животное. Этот обряд свидетельствовал грешнику о том, что его грех убил невинное существо. После этого священник брал кровь жертвы и помазывал ею «рога жертвенника» (Лев. 4:27-35). Таким образом происходило символическое перенесение греха – с человека был снят грех. Возмездие за грех – смерть. Умирало животное. Но если бы согрешивший пришел и сказал священнику: «Простите, если что не так», такой «жертвы» Бог не принял бы. Грех должен быть назван по имени. Вы должны признаться именно в тех грехах, какие совершили.

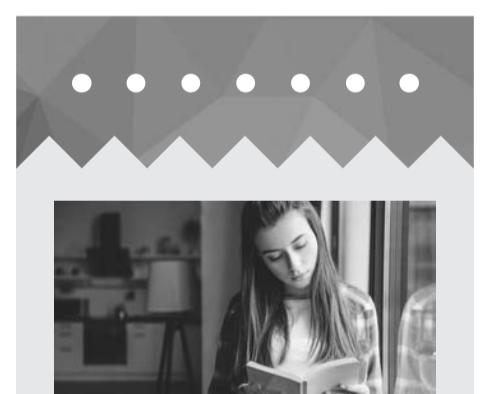
В Библии записаны примеры исповедания конкретных грехов. Пророк Самуил умолял израильтян не просить себе царя. Но им нужен был владыка земной, а не Небесный. Вскоре они раскаялись в своем грехе. Но прежде чем покаяться и признать свою вину, они сказали: «**Ко всем грехам нашим мы прибавили еще грех, когда просили себе царя**» (1 Цар. 12:19). Именно в этом их обличала совесть.

Признание в грехах без искреннего покаяния не может быть принято Богом. Сначала мы признаем грех, каемся в нем, но если мы не возненавидим этот грех, то наше исповедание не будет полным. Оно не будет настоящим. Часто, признав свой грех, мы находим ему множество оправданий. Это произошло с Адамом и Евой, после того как они нарушили Божий запрет. Господь спросил Адама: «**Не ел ли ты от дерева, с которого Я запретил тебе есть?**» (Быт. 3:11), а тот стал оправдываться. Адам обвинил в своем грехе Еву, а вместе с ней и Бога, сотворившего ее. Когда же Бог спросил об этом Еву, та обвинила змея... Оправдывая свои грехи, мы часто ссылаемся на обстоятельства или действия других людей. Этот дух, дух самооправдания, – порождение сатаны. С момента грехопадения он присутствует в каждом человеке. Если мы признаем, но при этом оправдываем свой грех, такое исповедание греха Бог никогда не примет. Человек, переживший истинное покаяние, испытывает отвращение к своему греху и берет всю вину на себя.

Савл был гонителем христиан. Но впоследствии, признав свою вину, он – теперь апостол Павел – не оправдывался, не винил людей и обстоятельства. Он говорил, что недостоин быть апостолом, потому что преследовал Церковь Христову, что он – самый грешный человек на земле (см. 1 Кор. 15:9; 1 Тим. 1:15). Он взял всю ответственность за свои поступки на себя. Тот, кто пережил истинное покаяние, полностью осознает свою вину.

Согласно библейскому учению, люди, искренне признавшие свой грех, будут оправданы, а грехи тех, кто лишь оправдывается, не будут омыты кровью Христа. Если мы оправдываем себя сами, то не будем спасены. Но если мы берем на себя всю ответственность и вину за наши грехи, кровь Иисуса Христа омыает нас и очищает от всякого греха.

В детстве я, как и многие мальчишки, был проказником. Однажды после очередной «шалости» мама сказала мне: «Скажи правду и тебе ничего не будет». Но я молчал. «Все равно рано или поздно узнаю. Будет только хуже», – продолжила мама. Тогда я честно рассказал ей о своем проступке. Мама успокоилась, и с моей души спал камень. В следующий раз я снова сказал правду, и мама не стала меня наказывать. Любовь Божья несознанно большие материнской любви (Ис. 49:15). Небесный Отец безмерно любит Своих земных детей. Если Дух Святой напоминает вам о ваших ошибках, проступках или грехах, поговорите об этом с Богом. Попросите прощения у тех, кого вы обидели, кому причинили боль. Вы почувствуете, как Божественный мир наполнит ваше сердце, и оно будет исцелено.



«Если мы будем видеть наши собственные слабости и непоколебимо взирать на Иисуса, то будем на безопасном пути».

Э. Уайт

«Чтение – прекрасный способ психологического омоложения. Не забудьте взять с собой в отпуск правильную книгу!»



ЧТО ИМЕЕМ – НЕ ХРАНИМ –



Как-то мне довелось присутствовать на праздновании дня рождения, во время которого произошел интересный эпизод.

У многих существует традиция отмечать этот особенный день за праздничным столом в кругу семьи и друзей. Много вкусностей, веселья, подарков и добрых пожеланий для именинника...

В тот погожий денек свой день рождения праздновал мальчик по имени Миша. Подвижный, разговорчивый, любимчик в семье, он практически ни в чем не знал отказа. Миша был избалован любовью и вниманием.

Очень часто дети желают другим того, что они хотели бы иметь сами. Возможно, они думают, что если таким образом выразят свои чувства и проговорят вслух свои желания, поздравляя других, то вскоре их мечта осуществится.

Поэтому за столом дети от всей души желали Мише много подарков, здоровья, хороших оценок... Одно из пожеланий, однако, вызвало нешуточные споры. Кто-то из детей пожелал Мише дружную и любящую семью, в которой будет много смеха, радости и счастья. Миша это пожелание показалось очень скучным. Он сразу же сказал, что предпочитает получить котика или что-нибудь в этом роде.

В этот момент друг Миши, сидевший рядом, опустил голову и произнес фразу, из-за которой и разгорелся спор.

Он сказал, что на его месте с радостью принял бы это пожелание – мирную, любящую и дружную семью.

Не поднимая глаз, мокрых от слез, он судорожно крутил в руках карандаш. Дело в том, что у Мишиного друга в семье царили ненависть и злоба, его часто ругали и даже били. Боль, которую ощущал этот ребенок, мало кто из детей мог понять.

Некоторые дети поддержали Мишиного друга и подтвердили, что нет ничего лучше на свете, чем дружные и любвеобильные родители. Другие же встали на сторону Миши. Как оказалось, для них материальные вещи имели большее значение, чем счастливая семья.

Я наблюдала за детьми 7–8 лет, между которыми разгорелся серьезный спор о жизненных ценностях. Каждый доказывал свою правоту и пытался отстоять свою точку зрения.

Я увидела, что у этих маленьких личностей уже сформировались жизненные приоритеты.

Мишин друг довольно рано научился ценить любовь, дружбу и взаимопонимание. Несмотря на то, что мальчик рос в семье, оказавшейся в сложной финансовой ситуации, он все же выбрал то, что не купишь ни за какие деньги.

«Что имеем – не храним, потерявши – плачем»... Мы часто слышим это выражение, но его смысл доходит до нас только тогда, когда мы теряем нечто важное, ценности чего раньше не осознавали.

Многое мы воспринимаем как само собой разумеющееся и даже не задумываемся, что может быть иначе. Мы вечно чем-то недовольны, постоянно жалуемся на жизнь и совершенно не ценим благословений, которые Бог ежедневно посыпает нам. Мы задумываемся о своем здоровье и начинаем ценить его, когда заболеваем. Семья становится ценной для многих, кто не смог ее сохранить...

Временами нам нужно пережить жизненные бури, чтобы научиться получать удовлетворение от жизни и ценить то, чего нельзя купить за деньги, – любовь, искреннюю дружбу, взаимопонимание, мир в семье, здоровье, мирное небо над головой... Бог ежедневно посыпает нам благословения, которых мы совершенно не заслуживаем. Замечайте и цените их!

Дамира Химинец

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА

для счастливой жизни

1. Правило взаимности.

Прежде чем судить других, обратите внимание на себя. У того, кто бросается грязью, не могут быть чистыми руки.

2. Правило боли.

Обиженный человек сам наносит обиды другим.

3. Правило верхней дороги.

Вы переходите на более высокий уровень, когда начинаете обращаться с другими лучше, чем они обращаются с вами.

4. Правило бумеранга.

Помогая другим, вы помогаете себе.

5. Правило молотка.

Никогда не используйте молоток, чтобы убить комара на лбу собеседника (и на своем тоже).

6. Правило обмена.

Вместо того чтобы ставить других на место, поставьте на их место себя.

7. Правило обучения.

Каждый человек, которого вы встречаете на своем жизненном пути, может вас чему-нибудь научить.

8. Правило 12-ти баллов.

Вера в лучшие качества человека обычно заставляет его проявлять свои лучшие качества.

9. Правило ситуации.

Никогда не допускайте, чтобы ситуация значила для вас больше, чем взаимоотношения.

10. Правило каменной скалы.

Доверие – это фундамент любых взаимоотношений.

11. Правило терпения.

Путешествовать с другими всегда медленнее, чем путешествовать в одиночку. Хочешь идти далеко – иди с кем-то, хочешь идти быстро – иди один.

12. Правило двух сторон одной медали.

Подлинная проверка взаимоотношений заключается не только в том, насколько вы верны друзьям, когда они терпят неудачу, но и в том, как сильно вы радуетесь, когда они добиваются успеха.



Есть люди, как маяки... Они светят не ярко вдалеке и с перерывами... Но в самой черной, кромешной ночи вдали появляется их свет – и мы спасены. Нам видно все. Опасность преодолима! И уже не страшно, не так одиноко, и нет отчаяния. Одно только слово от них, один звонок, одно письмо – и уже светло. И так всю жизнь, всегда... И пусть они не рядом с нами. Пусть не клянутся, не обещают, не изливают чувств – но от них, людей-маяков, исходит спасительный свет... Возможно, благодаря им мы не разбились о рифы и все еще живы. И тоже можем светить и любить... Благодарю Тебя, Господь, за таких людей!

Анна Кирьянова

Дайте я вас обниму



Мы привыкли думать, что есть хорошие и плохие люди. С хорошими мы были бы рады встречаться как можно чаще, а тех, кого считаем плохими, нам не хочется даже видеть. Однако не стоит делать поспешных выводов о людях – они просто ведут себя по-разному в силу разных обстоятельств.

Раньше меня раздражала фраза «Если тебя ударят по щеке, подставь другую». «Почему я должна терпеть?» – думала я. Но со временем, читая Священное Писание, поняла, что означают эти слова.

В прошлом году моя подруга открыла стоматологическую клинику. Она попросила меня помочь ей наладить рабочий процесс. Я начала с рецепции и сама встречала и провожала пациентов.

Однажды к нам пришла очень агрессивно настроенная дама. Сначала она отказалась надеть бахилы. Потом стала притираться к типовому договору на лечение и к цене. Все ей было не так. Но все же она отправила doch в кабинет на лечение. Я держалась из последних сил и старалась быть вежливой, но так хотелось схватить ее покрепче и хорошенко встряхнуть!

Пока я мысленно во всех красках представляла это действие, ей позвонили, и по разговору я поняла, что у нее какая-то беда в семье... И потом, присмотревшись, заметила, что она – как натянутая струна... Когда я опять обратилась к ней, теперь уже по поводу лечебной карты, она снова мне нахамила.

Я тихо помолилась, подошла... Села рядом и мягким спокойным голосом сказала: «Послушайте, что бы там у вас ни происходило, все это временно, все наладится, все будет хорошо... Дайте я вас обниму!»

И ее прорвало... Она припала ко мне и громко зарыдала. Оказалось, ее муж попал в аварию и сейчас находился на грани жизни и смерти. Вся ее привычная жизнь рухнула, как карточный домик, и она просто не понимала, как жить дальше. Она наплакала, выговорилась и извинилась за свое поведение.

Через пару недель она снова привела свою doch на лечение и с порога, увидев меня, с улыбкой произнесла: «Дайте я вас обниму!»

И. Т.



Просто с Богом поговори



В часы ненастья и если тugo,
И от обиды болит внутри,
Ты для поддержки ищи не друга,
А просто с Богом поговори...

Нас слишком часто и предавали,
И жизнь давала лихой урок...
Могло быть хуже, но мы не знали,
А знал об этом, спасая, Бог...

Скажи спасибо Ему за солнце,
За свежесть ветра и свет зари...
А если сердце в сомненьях бьется,
То просто с Богом поговори...

Тебя ведь тоже друзья бросали,
Когда от слабости изнемог...
Дай Бог, чтоб горя они не знали...
А ты счастливый! С тобою Бог.

И будь добрее к чужим поступкам.
Везде советами не сори.
А если вера вдруг станет хрупкой,
То просто с Богом поговори...

Не принимая упрека злого,
Не пустишь злобу на свой порог.
За нежеланье другим плохого
Тебя любовью одарит Бог.

А это чувство от Бога – свято!
Ты принимай и другим дари...
Но если возненавидишь брата,
То просто с Богом поговори...

Ирина Самарина-Лабиринт



Нас тянет к тем, кто душу обнимает,
Целует сердце, мысли понимает...
Нас тянет к тем, которые в ненастье
Протянут руку – теплую, как счастье.

Нас тянет к тем, кто нас не бросит,
Коль отвернется белый свет,
И если даже нас «заносит»,
Простит, полезный дав совет.

Нас тянет к тем, кто душу обнимает,
Нас не сгибает, не ломает.
Он просто встанет близко рядом,
Согреет добрым, теплым взглядом.

Храните тех, кто сердцу дорог,
Кто за собой Вас тащит в гору.
Как жаль, что их совсем немного,
Но Вы просите их у Бога...

Туганов Александр



Что для Христа важнее всего?



Иисус Христос учил Своих последователей быть настоящему свободными. Он учил их этому Своей жизнью. Мессия не подстраивался под их ложные представления о том, каким Он должен быть и как должен Себя вести. Поначалу ученикам Христа не все казалось понятным в Его поступках. Но самое главное они все же усвоили.

ОТНОШЕНИЕ К ГРЕШНИКАМ

Иисус Христос с сочувствием и без упрека очистил прокаженного. Он исцелил парализованного и, более того, простили ему грехи. А потом, проходя мимо Левия, сборщика податей, сказал: «Иди за Мной!» А ведь все эти люди считались великими грешниками в том обществе, где совершил Свою миссию Спаситель!

Один из известных исследователей христианства Н. Т. Райт говорит, что, когда Иисус Христос вкушал пищу с мытарями и грешниками, это были символические трапезы. Они были неким предвкушением той великой трапезы, которую будет проводить Бог со всеми спасенными от греха и смерти в Своем Царстве, где уже не будет ни горя, ни слез. Это указывало на то, что в грешный мир врывается новое Царство. В этом мире стали появляться ростки Царства Божьего!



● «Мир не столько нуждается в людях выдающихся ума, сколько в людях с благородным характером, в тех, кто свои способности сочетает с твердыми принципами».

● «Ничто не несет в себе большей опасности, чем праздность и бесцельность».

ЦЕННОЕ ВЛОЖЕНИЕ

Ученикам было непросто с Иисусом. Они Его не понимали, «потому что сердце их было окаменено» (Мк. 6:52). Они были намного ниже Его в понимании духовных вопросов. Но Христос формировал общины друзей, не выбирая самых талантливых, самых успешных, самых креативных, самых образованных, самых-самых...

Он любил их, а раз так, то Ему было интересно с этими людьми. Иисус Христос молился о них и наперед знал, что, вкладывая Себя в них, может не получить должного результата.

Но дружба и любовь вкладываются в другого не ради результата.

Иисус знал, что в итоге сделают эти люди: Иуда предаст Его, а Петр трижды отречется от Него.

Но для Христа ценно то, что, увидев Его дела и услышав Его слова, они не ответили на Его призыв отказом. Они согласились быть с Ним. И Он знает: если они сделали это, то однажды обязательно поймут, как сильно Он любит их. Однажды они смогут стать по-настоящему друзьями.

РАДИ ВЕЛИКОЙ ЦЕЛИ НАДО ИДТИ

Вы можете чувствовать себя крайне несовершенными людьми. Но если вы наблюдаете за Иисусом Христом, читая Евангелия, слышите Его слово и общаетесь с Ним в молитве, то однажды и вы услышите призыв следовать за Ним.

И если услышите, то надо идти.

Для жизни всяко-го человека призывают Иисуса Христа яв-ляется определяю-щим. Ведь для каж-дого из нас крайне важно узнать, для чего мы пришли в этот мир, и не про-сто узнать, но и жить ради этой ве-ликой цели.

Александр Лисичный



● «Подлинный путь преодоления испытаний – это не поиск возможностей избежать их, но стремление изменить все к лучшему».

● «Если отложить в сто-рону гордость и самовлюблённость, большинство проблем можно было бы решить за пять минут».

Э. Уайт

ДЕВЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ

Владимир Алексеенко



ДЕВЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ:
«Не произноси ложного
Свидетельства на
ближнего Твоего»
(Исх. 20:16)

«Разоблаченная ложь есть
столь же важное приобретение
для блага человечества, как и
ясно выраженная истина».

Народная мудрость

Древняя китайская мудрость гласит: «Когда услышишь клевету на людей, не вкушай этого гнева. Если услышишь, как люди говорят о порочности человека, не разделяй их удовольствия».

Девятая заповедь, как и предыдущие четыре заповеди – «Почтай отца и мать», «Не убивай», «Не прелюбодействуй», «Не кради» – относится к той части Божьего Закона, которая регулирует наши отношения с близкими. Эти заповеди составляют Золотое правило жизни (его дал Иисус Христос в Нагорной проповеди): «Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки» (Мф. 7:12). Девятая заповедь Божьего Закона так же свята, вечна, неизменна, совершенна и спрашивавши, как все остальные заповеди и Сам Законодатель – Бог. Она также «безмерно обширна» (Пс. 118:96). Сколько горя клевета и ложь принесли людям! Сколько они разрушили семей, скольких друзей поссорили! Сколько оклеветанных и невинно осужденных находится в тюрьмах!

Своим учением, делами, всей Своей жизнью Иисус Христос подтвердил святость Божьего Закона и его неизменность. Апостолы призывали верующих следовать Божьим заповедям, ибо те – святы и жизненно необходимы (Рим. 13:9, 10).

Глядя на мир сквозь призму Божьих заповедей, мы видим, насколько сильно деградировало человечество. Апостол Иоанн так охарактеризовал моральное состояние жителей Земли: «Весь мир лежит во зле» (1 Ин. 5:19). Клевета, ложь и лжесвидетельство заполонили наш мир.

Что такое ложь и клевета? Ложь, согласно толковым словарям, – это неправда, намеренное искажение истины, обман, выдумка, вымысел. Клевета – это ложное обвинение, заведомо ложный слух, в том числе и распространение таких слухов. Самая первая ложь, произнесенная на нашей планете, прозвучала в раю: «Нет, не умрете» (Быт. 3:4). Сатана вложил эту ложь в уста змея, чтобы посеять в умах первых людей сомнение в Божьей любви и справедливости. Бог предупредил человека: «А от дерева познания добра и зла, не ешь от него; ибо в день, в который ты

вкусишь от него, смертью умрешь» (Быт. 2:17). Но змей, искусно смешав истину с ложью, обманул Еву, и та взяла запретный плод.

Психологи утверждают: если человек много раз повторяет одну и ту же ложь, он привыкает к ней настолько, что начинает принимать ее за истину.

Некий человек отдохнул в тени деревьев у своего дома. Неподалеку играли дети. Они бегали и шумели, мешая ему отдохнуть. Тогда он подозвал их и сказал: «Дети, бегите скорее на базар! Там бесплатно раздают яблоки!» Дети поверили и побежали на базар. По дороге они кричали всем, кто попадался им навстречу: «На базаре раздают яблоки! Даром!» Эта весть быстро разлетелась по всей округе, и вскоре человек заметил, что мимо его дома куда-то бегут люди. Он вышел на улицу спросить, куда они бегут. Ему ответили: «Говорят, на базаре яблоки даром раздают!» И человек подумал: «Пойду-ка я на базар. Может там действительно раздают яблоки!» Таким образом он поверил в собственную ложь!

Лжесвидетельство, ложные наговоры и сеяние раздоров между людьми Господь называет мерзостью (Притч. 6:16-19). Библейская история свидетельствует, что людей, верных Божиим Заповедям, часто обвиняли в заговорах против властей (Езд. 4:12, 13; Есф. 4:7-8; Дан. 6:4, 5). Римский император Нерон ложно обвинил христиан в поджоге Рима. Также их обвиняли во всех бедах и в том, что они якобы приносят в жертву детей. Однако настоящей причиной ложных обвинений было то, что христиане не участвовали в клеветниках «в том же распутстве» (1 Пет. 4:3, 4, 14).

В Ветхом Завете были даны определенные правила относительно свидетелей на суде (см. Втор. 17:2-7; 19:15). Судьи (это были старейшины рода, вожди племен, священники) должны были тщательно изучить любое дело. Для вынесения приговора необходимы были показания двух или трех свидетелей. Нужно отметить, что в древнем Израиле не было ни тюрем, ни палачей. Приговор суда приводили в исполнение сами свидетели преступления. Они первыми бросали камни в осужденного на смерть (Втор. 21:18-21). В наше время виновных не побиваю камнями, но правило, требующее присутствия свидетелей обвинения, осталось неизменным. В ранней христианской Церкви также применяли это правило, чтобы защитить человека от ложных обвинений (см. 1 Тим. 5:19).

Лжесвидетельство – не всегда чистая ложь. Полуправду, замалчивание правды или ее искажение Небо также расценивает как лжесвидетельство. В книге Чисел 13:26-34 описан один из случаев искажения правды. Разведчики, посланные в Ханаан, сначала говорили об этой стране так: «В ней подлинно течет молоко и мед, и вот плоды ее» (28 ст.). Но позже они заговорили иначе: «Земля, которую проходили мы для осмотра, есть земля, поедающая живущих на ней» (33 ст.). Они распустили худую молву об обетованной земле, в которую Господь вел Свой народ. Израильтяне были напуганы и восстали против Бога и Его слуг – Моисея и Аарона. И в результате вместо 40 дней они странствовали по пустыне 40 лет (Числ. 14:29-36)!

Еще один пример искажения правды записан в Евангелии от Матфея, 26:59-61. Говорил ли Христос о том, что

может «разрушить храм Божий и в три дня создать его»? Да! (Ин. 2:16-21). Слова Христа, сказанные Им совершенно о другом, были использованы лжесвидетелями и истолкованы превратно. Правда была искажена, и Христа приговорили к смерти. Три с половиной года Он проповедовал истину, исцелял, воскрешал, но «свои не приняли Его». Что Ему оставалось делать? Молчать. Апостол Петр пишет: «**«Будучи злословием, Он не злословил взаимно; страдая, не угрожал, но предавал то Судии Праведному»**» (1 Пет. 2:23). Апостолы Христа призывают Его последователей поступать так же.

Слово Божье подчеркивает, что путем обмана человек не может получить благословений. Господь осуждает всякий обман. Грех Анании и Сапфир, с человеческой точки зрения, незначителен, но именно он повлек за собой смерть этой пары. Апостол Петр сказал Анании: «**«Для чего ты допустил сатане вложить в сердце твое мысль соглашаться Духу Святому... Ты солгал не человекам, а Богу»**» (Деян. 5:3, 4). Всякая ложь – это грех против Бога.

Часто ложь проявляется не только в словах, но и в делах. Дочь решила помочь матери – помыть посуду. И случайно уронила на пол любимую мамину чашку. Чашка раскололась надвое. Девочка испугалась, что мама отругает ее за разбитую чашку, и поэтому сложила разбитые части вместе и поставила их на полку в буфет. Казалось, что чашка цела. Когда же мать стала накрывать на стол и взяла чашку, та распалась. Дочь не сказала неправды, но ее поступок был нечестным.

Детская хитрость вызывает у взрослых улыбку. Однако ложь прекрасно укореняется в неокрепших умах детей, если не пресекать ее в самом начале. Маленькие обманщики становятся взрослыми. Они уже привыкли ко лжи и обману. «**«Любящие и делающие неправду»**» – так характеризует апостол Иоанн тех, кто останется вне стен Нового Иерусалима (Откр. 22:15).

Заповедь «Не произноси ложного свидетельства на ближнего своего» также запрещает сплетни и пересуды. В книге Левит 19:16 читаем: «**«Не ходи переносчиком в народе твоем, и не восставай на жизнь ближнего твоего. Я – Господь». Бог так говорит о клеветниках: «Грехами народа Моего кормятся они, и к беззаконию его стремится душа их»**» (Ос. 4:8). Сплетни и клевета несут двойное проклятие – они, словно яд, отправляют и говорящего, и слушающего. Кто сеет семена разногласия и раздора, тот в собственной душе пожнет смертоносный плод. Так говорит Библия: «**«Что посеет человек, то и пожнет»**» (Гал. 6:7); «**«Так как они сеяли ветер, то и пожнут бурю»**» (Ос. 8:7).

Девятая заповедь Божьего Закона – это принцип, следуя которому, мы сохраняем и свою репутацию, и репутацию близких.

В книге Притчей 18:21 сказано: «**«Смерть и жизнь во власти языка...»**» Эта фраза созвучна словам Христа: «**«За всякое праздное слово, которое скажут люди, да-дут они ответ в день суда»**» (Мф. 12:36). Вдохновленный Святым Духом, апостол Петр написал: «**«Ибо кто любит жизнь и хочет видеть добрые дни, тот удержи-вай язык свой от зла и уста свои от лукавых речей»**» (1 Пет. 3:10).

Особенно губительна ложь и клевета для нежной души ребенка. Некто сказал: «Будь правдив всегда, и особенно с ребенком. Исполняй обещанное ему, иначе приучишь его ко лжи». Осуждение и клевета – это орудия из арсенала дьявола, которые он использует для того, чтобы разжигать ненависть между людьми. Поэтому не стоит ходить переносчиком, быть «почтальоном» на «почте» дьявола.

Принцип, изложенный в девятой заповеди Божьего закона «Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего» применим в разных сферах человеческих отношений: в семье, в церкви, в обществе, в отношениях между нациями и странами. Любая ложь, всякая попытка или намерение обмануть нашего ближнего включена в эту заповедь.

Намерение обмануть рождает обман. Одним взглядом, жестом, выражением лица можно так же успешно солгать, как и словами. Всякое умышленное преувеличение, намек или клевета, рассчитанные на то, чтобы произвести ложное или мнимое впечатление, или даже описание фактов, но вводящее в заблуждение, – является ложью. Этот принцип запрещает всякую попытку опорочить репутацию нашего ближнего, либо рискуя действительность в ложном свете, либо необоснованными подозрениями, злословием или сплетнями. Даже умышленное замалчивание правды, которое может повредить другим, является нарушением девятой заповеди.

Чтобы понять смысл и значение девятой заповеди Божьего Закона, необходимо пережить опыт пророка Исаии. Этот опыт записан в главе 6 бого книги. Обратим внимание на стих 5: «**«И сказал я: горе мне! погиб я! ибо я человек с нечистыми устами, и живу среди народа так же с нечистыми устами, – и глаза мои видели Царя, Господа Саваофа»**». В присутствии Святого Бога Исаия осознал, насколько несовершенен его характер.

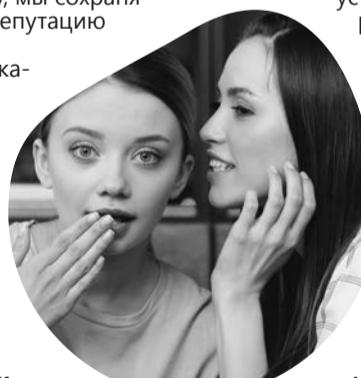
Подобные чувства испытывал и патриарх Иаков, увидев во сне Бога, стоящего на верху лестницы, которая соединяла небо с землей: «...**«Истиинно Господь присутствует на месте сем; а я не знал!.. Как страшно сие место! это то иное что, как дом Божий, это врага небесные»**» (Быт. 28:16, 17).

Псалмопевец Давид, сознавая связь Божьего присутствия, в Псалме 14 вопросил: «**«Господи! кто может пребывать в жилище Твоем; кто может обитать на святой горе Твоей?»**» (ст. 1). И сам же дает ответ: «**«Тот, кто ходит непорочно, и делает правду, и говорит истину в сердце своем; кто не клевещет языком своим, не делает искренне своему злу и не принимает поношения на ближнего своего»**» (ст. 2, 3). Благодаря опыту Давида, псалмы которого с наслаждением читаются весь христианский мир, мы тоже можем сознавать присутствие Божье в своей жизни: «**«Господи! Ты испытал меня и знаешь. Ты знаешь, когда я сажусь и когда встаю; Ты разумеешь помышления мои издали. Иду ли я, отдаю ли, Ты окружаешь меня, и все пути мои известны Тебе. Еще нет слова на языке моем, – Ты, Господи, уже знаешь его совершенно. Сяди и спереди Ты объемлем меня и полагаешь на мне руку Твою. Дивно для меня ведение Твое, – высоко, не могу постигнуть его!»**» (Пс. 138:1-6).

Мы более всего нуждаемся в том, чтобы горящий угол с небесного жертвенника, который символизирует очищающую и облагораживающую силу Божьей благодати, посредством Духа Святого коснулся наших сердец и наших уст, как это произошло с пророком Исаией.

Чем больше мы будем общаться с Богом, молиться и читать Его Слово, тем меньше у нас будет желания говорить о других, и больше – о Боге. Мы избавимся от привычки говорить неправду.

Как было сказано в начале, наш мир лежит во зле. Он погряз во лжи и клевете, в обмане и насилии. Мы не можем остановить этот поток беззакония. Его остановит только Христос Своим явлением «**«на облаках небесных»**» (Мф. 24:30). Но сохранить себя от зла с Божьей помощью мы можем. Апостол Павел писал: «**«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе»**» (Флт. 4:13). Об этом молился Иисус Христос перед Своей смертью на кресте: «**«Не молю, чтобы Ты взял их из мира, но чтобы сохранил их от зла»**» (Ин. 17:15). Пусть же молитва псалмопевца Давида станет нашей молитвой: «**«Господи! к Тебезываю: поспеши ко мне, внемли голосу моления моего, когдазываю к Тебе... Положи, Господи, охрану устам моим, и огради двери уст моих; не дай уклониться сердцу моему словам лукавым для извращения дел греховных вместе с людьми, делающими беззаконие, и да не вкушу я от сластей их»**» (Пс. 140:1-4).



Отложите дела



Отложите дела хоть на время –
Прогоните душевную лень,
И побудьте немножечко с теми,
Кто так тянетесь к вам каждый день.

Не спеша и с открытой душою
Попытайтесь услышать того,
Незатейливой кто добротою
Ваших душ охраняет тепло.

Отложите дела, отложите...
Ведь однажды, вдруг став сиротой,
Вы такую печаль ощутите
И поймете, что мир стал пустой.

Не дослушав, сославшись на время,
А точней на нехватку его,
Нить тончайшую глупо рвем с теми,
Кто нам в жизни дороже всего.

Отложите дела, отложите,
Приласкав тех, кто тянетесь к вам.
И частичку души подарите,
Очищая свой внутренний храм.

Про него в суете забываем.
Снова день незаметно прошел...
Лишь теряя, мы вдруг понимаем –
Не веротиши того, кто ушел.

Отложите дела и поймите,
Что кому-то вы очень нужны...

Илья Евтеев

Патова порада

Хлопчина вбіг із двору в хату,
До тата голосно гука:
– А я провідав у лікарні
Свого найкращого дружка.

Тож правда, тату, я – чутливий
І маю серце золоте?
Замисливсь тато на хвилину
І так сказав йому на те:

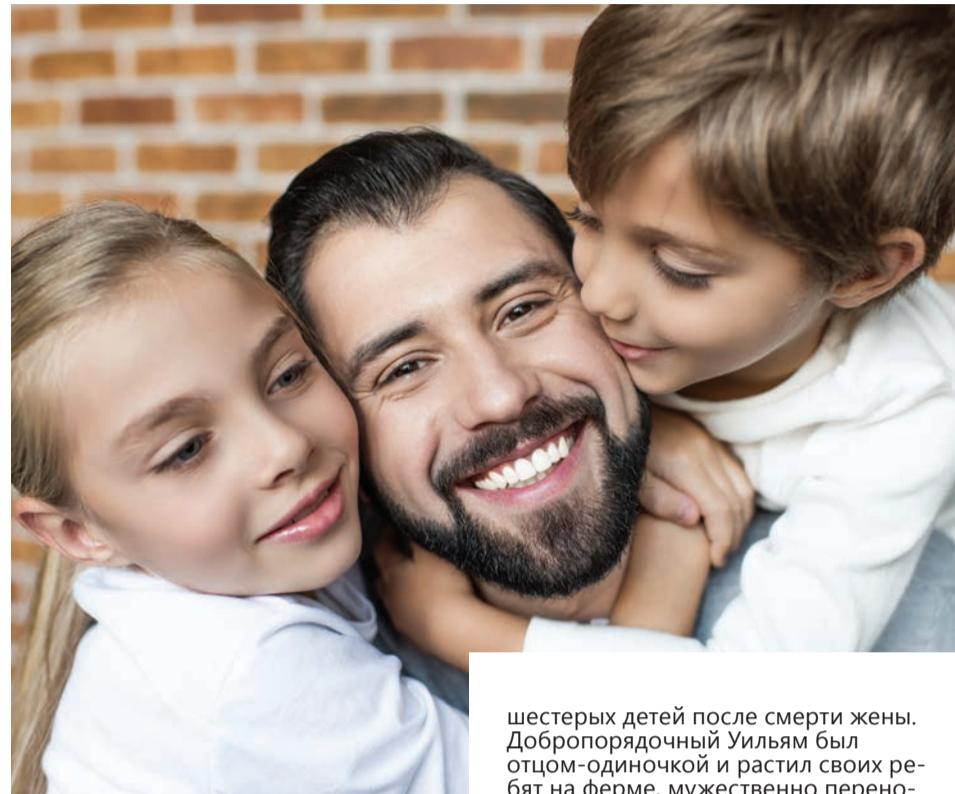
– Коли тебе в тяжку хвилину
Людина виручит з біди,
Про це добро, аж поки віку,
Ти, синку, пам'ятай завжди.

Коли ж людині щиро сердно
Ти зробиш сам добро колись,
– Про це забудь, аж поки віку,
Мовчи й нікому не хвались!

Л. Компанієць



ПРАЗДНИК ОТЦОВ -



День отца, или День отцов, – ежегодный праздник в честь пап. Его отмечают во многих странах мира в третье воскресенье июня.

Впервые День отца отпраздновали в США 19 июня 1910 года. С инициативой основать этот праздник выступила женщина по имени Сонора Додд из города Спокан, штат Вашингтон. В 1909 году на церковном служении по случаю Дня матери Сонора задумалась о том, что подобный праздник должен быть и у мужчин. Отца Соноры звали Уильям Смарт, он сам воспитывал

шестерых детей после смерти жены. Добропорядочный Уильям был отцом-одиночкой и растил своих ребят на ферме, мужественно перенеся все тяготы судьбы. Для Соноры он был примером мужественного, любящего, порядочного человека. Она мечтала выразить благодарность своему отцу, а вместе с ним и всем любящим папам, участвующим в воспитании детей. Сонора обратилась со своим предложением в городскую мэрию, и там ее инициативу поддержали. Было принято решение отмечать День отца 5 июня, в день рождения Уильяма Смарта. Но к назначенному дате не успели окончить все приготовления, поэтому праздник перенесли на 19-е июня. Вскоре праздник, который дочь посвятила своему отцу в знак признательности и благодарности за любовь, стал популярным и в других городах США.

В 1966 году президент США Линдон Джонсон объявил третье воскресенье июня национальным праздником. Со временем День отца стали отмечать и в других странах, декларирующих уважение к семейным ценностям.

ТРАДИЦИИ ПРАЗДНИКА

В Международный день отца принято носить розы – красные, если родитель жив, белые – если он умер. В этот день устраиваются семейные торжества, папы получают подарки от детей. По традиции, во время ежегодных торжеств государство и простые граждане спешат оказать поддержку отцам-одиночкам с невысокими доходами.

Вслед за США третье воскресенье июня стало праздничным днем в Великобритании, Нидерландах, Франции, Китае, Японии, а теперь и в Украине (до 2019 года этот праздник отмечали в сентябре). Многие страны установили для празднования Дня отца свои даты.

ДЕНЬ ОТЦА В УКРАИНЕ

16 июня 2019 года Кабинет министров утвердил указ президента о назначении общегосударственным Днем отца. День отца теперь отмечается ежегодно в третье воскресенье июня. В указе отмечается, что такое решение «будет способствовать обеспечению благоприятных условий для всестороннего развития семьи как основы общества», а также «повышению статуса мужчины как отца в процессе воспитания детей».

Бог любит наших детей. Верно и то, что Он любит их больше, чем мы. Если мы посвящаем своих детей Богу, то можем быть уверены, что оставляем их Затом самому лучшему Отцу.

На родителей возложена большая ответственность за детей перед Господом. Одни только человеческие усилия не помогут детям приобрести хороший характер; это возможно лишь с Божьей помощью. Родителям необходимо постоянно молиться, чтобы Бог давал их детям Свою благодать.

МУДРЫЕ СЛОВА -



**МУДРЫЕ СЛОВА
ОТ ЧАРЛЬЗА ШУЛЬЦА**

**Прочтите эти шесть заданий
и попробуйте выполнить их:**

1. Назовите шесть самых богатых людей в мире.
 2. Назовите пять известных футболистов.
 3. Назовите пять последних победительниц конкурса красоты «Мисс Вселенная».
 4. Назовите 10 человек, получивших Нобелевскую премию.
 5. Назовите шесть обладателей премии «Оскар».
 6. Назовите нескольких победителей Олимпийских игр за последние пять лет. Ну что, удалось?
- Мало кто из нас помнит вчерашних героев заголовков. Да, они – лучшие в своем деле. Но аплодисменты рано или поздно стихают. Награды тускнеют. Достижения забываются. Грамоты и дипломы уходят из этой жизни вместе с их обладателями.

**А вот вам другой набор заданий.
Попробуйте выполнить их:**

1. Вспомните своих любимых учителей – тех, кто помогал вам в учебе и многому научил вас.
 2. Назовите трех друзей, поддержавших вас в трудные времена.
 3. Назовите пять человек, научивших вас чему-то важному в этой жизни.
 4. Подумайте о тех, кто ценил вас и помог вам почувствовать себя значимым.
 5. Назовите пять человек, с которыми вам приятно проводить время.
- Легче? Какой урок стоит вынести?

Люди, которые действительно для нас важны, – те, кто обладает самым большим количеством наград или владеет всеми богатствами мира. Это те, кто любит нас по-настоящему, – они рядом с нами. Они заботятся о нас; им не все равно, что происходит в нашей жизни.

Ужин с отцом



Сын пригласил отца на ужин в ресторан. Отец был очень стар и беспомощен, во время еды онронял кусочки пищи себе на рубашку и брюки. Посетители ресторана смотрели на него с отвращением, в то время как сын был совершенно спокоен.

После того, как старик закончил трапезу, его сын так же спокойно и невозмутимо очистил его одежду от остатков еды, пригладил волосы и поправил очки на переносице. Когда они встали из-за стола, в зале было тихо: все смотрели на них, недоумевая, как может молодой человек так себя позорить.

Сын оплатил счет и повел отца к выходу. И в этот момент один из посетителей, человек преклонного возраста, спросил у молодого человека: «А вы ничего после себя не оставили?»

Тот покачал головой. «Нет, вы кое-что оставили, – возразил старик, – вы оставили урок каждому сыну и надежду каждому отцу!» В ресторане вновь воцарилась тишина.

Заботиться о тех, кто когда-то заботился о нас – высочайшее благородство. Не забывайте о своих родителях, уважайте и любите их.

ТВ-программа на СЕНТЯБРЬ (01.09 – 07.09)*

HOPE.UA



ВОСКРЕСЕНЬЕ 1 СЕНТЯБРЯ	
07:00	Біблія продовжує говорити
07:30	2Я – одне життя
08:30	Дорогами християнства
09:10	Сложных текстов нет
09:30	Знайомтесь – дики тварини
10:00	Малюваки
10:40	Статус мама
11:10	2Я – одне життя
12:00	Богослужіння
13:20	Ломастер
13:40	Рожеві окуляри
14:00	Друге дихання
15:00	В гостях у добрячка
15:20	Статус мама
15:40	Медреформа: реалії
17:00	Так чи інакше
18:00	€ проблема
18:30	...є Любов
19:00	Мозаїка батьківства
19:20	Інша сторона
20:00	Статус мама
20:30	Рожеві окуляри
21:00	Філософський камінь
21:20	€ проблема
22:00	Дивовижні відкриття
23:00	Реформація.500

ВТОРНИК 3 СЕНТЯБРЯ	
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	Віті Надії: тиждень
14:00	Малюваки
14:20	Статус МАМА
14:40	The Efir
15:00	€ проблема
16:00	Дивовижні відкриття
17:00	Так промовляє Біблія
17:40	Сложных текстов нет
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 християнства
22:00	Нагорная проповедь и современная этика (сурдо)
22:40	Філософський камінь
23:00	Так чи інакше

ЧЕТВЕРГ 5 СЕНТЯБРЯ	
07:00	Ранок Надії
08:00	Мозаїка батьківства
08:20	Інша сторона
09:00	Ранок Надії
10:00	2Я – одне життя
11:00	Ранок Надії
12:00	Дорогами християнства
12:30	Біблія продовжує говорити
13:00	Статус МАМА
13:20	Віті Надії: тиждень
14:00	The Efir
14:20	Малюваки
14:40	Счастливой субботы
15:00	€ проблема
16:00	Дивовижні відкриття
17:00	Так промовляє Біблія
17:40	Сложных текстов нет
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 християнства
22:00	Нагорная проповедь и современная этика (сурдо)
22:40	Філософський камінь
23:00	Так чи інакше

СУББОТА 7 СЕНТЯБРЯ	
07:40	Помолитесь за меня
08:30	The Efir
09:00	Счастливой субботы
10:00	В контексті
10:50	Нагорная проповедь и современная этика
11:30	Богослужіння (LIVE)
13:00	Счастливой субботы
14:00	В контексті
15:00	Богослужіння
16:15	Сложных текстов нет
16:30	Інша сторона
17:20	...є Любов
18:00	Так промовляє Біблія
18:40	Біблія продовжує говорити
19:20	Дорогами християнства
20:00	Знайомтесь – дики тварини
20:30	Філософський камінь
20:50	КоМарко
21:00	€ проблема
21:30	Інша сторона
22:20	Віті Надії: тиждень
23:00	...є Любов
23:30	Біблія продовжує говорити

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 СЕНТЯБРЯ	
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	Віті Надії: тиждень
14:00	Малюваки
14:20	Статус МАМА
14:40	The Efir
15:20	Інша сторона (сурдо)
16:00	Дивовижні відкриття
17:00	Так промовляє Біблія
17:40	Сложных текстов нет
18:15	Філософський камінь
18:30	Статус МАМА
19:00	В контексті
20:00	Інша сторона
20:50	КоМарко
21:00	Сложных текстов нет

СРЕДА 4 СЕНТЯБРЯ	
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 – дики 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)

ПЯТНИЦА 6 СЕНТЯБРЯ	
07:00	Ранок Надії
08:00	В контексті
09:00	Ранок Надії
10:00	Друге дихання із Сергієм Степанюком
11:00	Так чи інакше
12:00	Дивовижні відкриття
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)



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

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



«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 гарячей линии
или по адресу: zakaz@hope.ua; а/я 36,
Киев – 71, 04071, Украина

Слушай тишину



Один человек обнаружил, что потерял в сарае с собой свои часы. Несмотря на то, что они не представляли собой ценности – их стоимость была невелика, – часы были очень дороги ему. Это был подарок отца.

После долгих и безрезультатных поисков мужчина сдался. Сил уже не было. Увидев играющих неподалеку мальчишек, он решил обратиться за помощью к ним и поблагодарил венгерское правительство за его часы.

Услышав это, мальчишки гурьбой помчались к сараю, облазили весь стог сверху донизу, но часов так и не нашли. И в тот момент, когда мужчина уже собирался оставить все попытки отыскать часы, к нему подошел маленький мальчик и попросил дать ему еще шанс. Мужчина посмотрел на него и подумал: «А почему бы и нет?», тем более что ребенок выглядел достаточно искренним. Поэтому он отправил мальчика в сарай.

Каково же было его изумление, когда спустя некоторое время мальчик вышел из сарая с часами в руке. Мужчина с любопытством спросил, как ему удалось сделать то, в чем остальные потерпели неудачу. Мальчик ответил: «Я не делал ничего. Я просто сидел на полу и слушал. В тишине я услышал их тиканье, пошел по направлению звука и нашел их».

Спокойный, безмятежный разум мыслит лучше, чем возбужденный и взъерошенный. Давайте своему разуму несколько минут тишины в день, и вы увидите, как быстро Святой Дух поможет вам выйти на правильный жизненный путь! «И уши твои будут слышать слово, говорящее позади тебя: "вот путь, идите по нему", если бы вы уклонились направо, и если бы вы уклонились налево» (Ис. 30:21); «Послушаю, что скажет Господь Бог. Он скажет мир народу Своему» (Пс. 84:9).

ДРУГ – ВЕЛИКОЕ СОКРОВИЩЕ •



Положа руку на сердце, скажите, кто будет искренне расстроен, если вы умрете? Неожиданный, но важный вопрос. Ответ на него показывает, насколько вы важны для других людей. Ценят ли вас, нужны ли вы кому-то? Если вы понимаете, что о вашей кончине будут скорбеть только родители, жена/муж и дети, – пора задуматься. Это признак того, что ваш круг общения состоит из случайных людей, с которыми вас мало что связывает. Самое время учиться быть искренними, более открытыми, доброжелательными и отзывчивыми. Поверьте, ваши усилия окунутся сторицей. Ведь дело не в том, кто поплачет у вас на могиле, а в том, насколько качественную жизнь вы проживете, будете ли счастливы на земле и какую награду получите на небесах. Поэтому... *memento mori* (лат. «Помни о смерти!»)!

ИЩЕМ КОМПАНИЮ

Не стоит предаваться унынию из-за отсутствия общения, – это бесполезно. Необходимо действовать по плану: бороться и искать, найти и не сдаваться!

Главное правило общительного человека: «**Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным; и бывает друг более привязанный, нежели брат**» (Притч. 18:24). Но к кому проявлять дружелюбие? Первыми в списке кандидатов в друзья могут быть ваши соседи. Для начала попробуйте здороваться с ними. От дружелюбной улыбки до разговора – один шаг. От разговора до совместного похода в магазин или, скажем, в гараж, на помощь «пострадавшей» машине – и того ближе... Почему бы и нет? У нас с соседкой не все шло гладко, но однажды Бог наставил меня поздравить ее на кануне праздника и преподнести ей небольшой полезный подарок. Все разногласия довольно быстро исчезли, и «холодная война» уступила место доброму соседству!

Следующими в списке могут быть коллеги и родители одноклассников ваших детей. У вас с ними есть общие интересы, а это уже немало!

Кто еще? Работники сферы обслуживания (если вы их клиент) или клиенты (если вы работник сферы обслуживания). Легко начать общение с совместных дел, с услуги, оказанной вам или вами. Благодарность в ответ на профессиональную помощь – отличное начало для добрых отношений. Таких, как у моей знакомой помощницы по хозяйству и ее клиентов: они продолжают приглашать ее в гости на посиделки, хотя она уже давно у них не работает.

Любая помощь – как профессиональная, так и просто человеческая – очень

скажите правду: «У вас такое располагающее лицо». После этого беседа пойдет как по маслу.

* Привлеките внимание человека каким-нибудь простым вопросом, а после искренне признайтесь, что на самом деле вы тут человек новый и просто хотите найти себе компанию.

Параокально, но факт: в список потенциальных друзей стоит включить и... своих недоброжелателей. Да, возможно и такое! Не исключено, что этот человек недолюбит вас именно потому, что плохо вас знает или неверно понимает. Держитесь с ним спокойно и доброжелательно, без издевки или заискивания. Последовательно побеждайте зло добром. И может случиться, что ярый противник станет вашим горячим сторонником. Известен, например, такой случай: один политик, выступавший против евангельских церквей, впоследствии стал защищать христианские ценности, потому что верующим хватило мудрости не ругаться с ним, а пригласить к себе, познакомить со своей деятельностью и ее результатами. И человек преобразился! Нередко из бывших врагов получаются самые преданные друзья.

НЕ УСЛОЖНЯЙТЕ

Вы замечали, как знакомятся маленькие дети? Встретив на детской площадке сверстника, малыш просто подходит к нему и говорит: «Привет, как тебя зовут?», после чего следует предложение: «Давай дружить!»

«Мне нужен друг», – понимает ребенок и озвучивает эту мысль. Все просто, скажете вы, ведь это дети. А во «взрослой» жизни...

Быть может, и нам, взрослым, не стоит ее усложнять?

Подготовила
Елена Котлярова



Камни, галька и песок

Возьмем пустую банку, несколько камней, немного гальки и песка. Начнем складывать в банку камни один за другим. Заполним ими банку до горлышка. Полна ли банка? – Да.

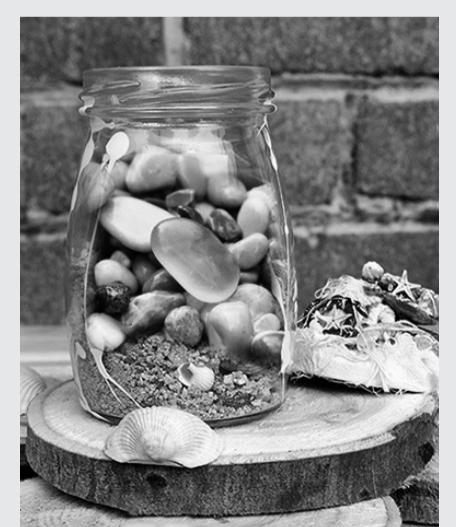
Тогда возьмем гальку и тоже сложим в банку. Маленькие камешки быстро проскальзывают среди больших и заполняют пустое пространство. Полна ли банка? – Да.

Теперь берем песок и засыпаем его в банку. Песок, как ожидается, заполнит все оставшееся пространство. Полна ли банка? – Да.

Наша банка – это жизнь, и большие камни в ней олицетворяют самое важное для нас – отношения с Богом, семьей, здоровье – все то, что делает нашу жизнь полной. А галька – это вещи, которые делают нашу жизнь комфортной – работа, дом, машина. И наконец, песок – это рутинная сути, которая в действительности не имеет первостепенного значения.

Если мы изначально поместим в банку песок, тогда не останется места для камней и гальки. Соответственно, загромождая нашу жизнь ничего не значащими вещами, мы не оставляем места для чего-то действительно ценного и важного.

Уделяйте внимание тому, что важно для полноценной и счастливой жизни. Посвятите больше времени молитве и чтению Библии. Это жизненно необходимо для вашей души. Проводите больше времени с семьей и друзьями. Разберитесь в своих приоритетах и проведите грань между камнями, галькой и песком.



ВСЕ - КО БЛАГУ •



Есть такая поговорка: «Что ни делается, все к лучшему». Так ли это? Действительно ли нечто плохое может обернуться благословением для нас?

ОПАСНОСТЬ – И ИЗБАВЛЕНИЕ

Эта поговорка берет начало из Библии. Апостол Павел в Послании к римлянам говорит: «Любящим Бога, приванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Рим. 8:28). Но что значит «все»? Ответ на этот вопрос можно найти в библейской истории о Моисее. Он, как известно, был великим человеком, пророком, верным Божиим слугой, освободившим израильтян от рабства. Моисей появился на свет в Египте в то самое время, когда по приказу фараона всех еврейских младенцев мужского пола убивали, едва они рождаются (см. Исх. 1:22).

Родители Моисея три месяца прятали сына от солдат фараона. Когда же это стало невозможно, мать положила его в просмоленную корзину и пустила по реке, вверив Моисея в Божьи руки. И Бог позаботился о нем. Корзину прибило к берегу как раз в том месте, куда пришла купаться дочь фараона. Она поняла, что это еврейский мальчик, но склонилась над ребенком. К ней подбежала какая-то девочка и предложила найти кормилицу, чтобы та выкормила для нее малыша (см. Исх. 2:7). Принцесса согласилась.

Та девочка – Мариамь – была сестрой Моисея. Она издали следила за корзиной с младенцем. И привела к принцессе... его родную мать. Дочь фараона наняла женщину в кормилицы. Так мать Моисея получила возможность растить своего сына под защитой принцессы. Бог вывернул наизнанку замысел фараона: в его собственном дворце вырос человек, через которого Господь положил конец рабству израильтян.

ПЕРЕЛОМ ДУШИ

Однако читать об испытаниях, пережитых кем-то, – легче, чем самому проходить через них. Обычно, если обстоятельства складываются неблагоприятно, нас начинают одолевать мрачные сомнения, которые быстро превращаются в обиду на весь мир и на Бога. Тут зачастую и заканчивается наша вера: многие в подобных испытаниях дают волю гневу и другим недобрый чувствам. Или, сохранив внешнее спокойствие, позволяют печали разъезжать их изнутри. И тогда, даже если обстоятельства меняются, человеку трудно наладить свою жизнь – он сломлен.

Чтобы дожить до счастливого поворота судьбы, важно не спешить разочаровываться, не делать поспешных выводов о жизни и Боге. В Библии есть тому пример. Иосиф еще в юности понял, что призван к какому-то величайшему делу: он был умен, и его вещие сны говорили о предстоящем успехе и власти. Но родные братья из зависти продали Иосифа в рабство. Вероломно и подло. Отцу же сказали, что его сын погиб.

Как должен был чувствовать себя этот юноша, преданный близкими? Что должен был думать о Боге, который наделил его талантами, послал ему вещие сны, а потом позволил такому случиться? Но Иосиф не спешил с выводами. Он видел знаки Божьего расположения во всем: в том, что силы и таланты не покинули его; в том, что стал управляющим в доме хозяина; в том, что он все еще жив... И когда жена хозяина предложила ему себя, Иосиф не пустился во все тяжкие, чтобы «возместить ущерб», нанесенный ему судьбой. Иосиф думал только об одном:

«Как же сделаю я сие великое зло и согреши пред Богом?» (Быт. 39:9). Он отказался, рискуя навлечь на себя месть отвергнутой женщины.

Последствия не заставили себя ждать: жена хозяина оклеветала Иосифа, и он угодил в тюрьму. Один придворный фараона обещал похлопотать за него, но два года не вспоминал о молодом человеке. Иосиф провел в рабстве 13 лет. Но потом в его жизни произошел резкий поворот: прямо из тюрьмы Иосифа привели во дворец фараона. В тот же день он стал вторым лицом в государстве. Получив власть, он простил братьев и помог им выжить в голодные годы. Все беды и страдания, которые ему довелось вынести, обернулись благом для Иосифа.

СЕКРЕТ ВЕЗЕНИЯ

Действительно, и страдания, и неблагоприятные обстоятельства могут приблизить нас к заветной цели, если... В библейском тексте, упомянутом в самом начале, написано: «Любящим Бога...». Тем, кто любит Бога и послужен Ему, все – и страдания, и проблемы, и неблагоприятные условия, – «содействуют ко благу».

Наша любовь к Богу воплощается в нашей вере и поступках. В Библии сказано, что родители Моисея спасли сына верой: «Верою Моисей по рождении три месяца скрывал был родителями своими», которые «не устрашились царского по-веления» (см. Евр. 11:23). Для родителей Моисея Бог был выше и важнее фараона. Поэтому они с риском для жизни спасали малыша. Они действовали так, как подсказывала им вера. А Иосиф? Он берег свое сердце от разочарования в течение 13 долгих и трудных лет. Потому что для него самым важным было сохранить надежду и отношения с Богом.

Все эти люди доверяли Богу и любили Его – не только на словах: их вера проявлялась и на деле. И все им содействовало ко благу.

Бог может обуздить любые неблагоприятные обстоятельства. Он – всегда рядом, и если мы будем помнить об этом, то даже худшие переживания в жизни сделают нас сильнее, успешнее и счастливее, чем прежде. Выберите верный путь – путь веры и любви к Богу – и не меняйте его.



КОГДА ВАМ ЗАХОЧЕТСЯ ПРЕДАТЬ СВОЮ МЕЧТУ, ЗАСТАВЬТЕ СЕБЯ РАБОТАТЬ ЕЩЕ ОДИН ДЕНЬ, НЕДЕЛЮ, МЕСЯЦ И ЕЩЕ ОДИН ГОД. ВЫ ПОРАЗИТЕСЬ ТОМУ, ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ ВЫ НЕ СДАДИТЕСЬ.

НИК ВУЙЧИЧ



Доброта



Доброта – она не увидает
И не ждет взаимности в ответ.
Никогда не жжет, а согревает,
Оставляя в душах яркий свет.

Доброта не судит, не калечит.
От нее не стоит ждать вреда.
Лишь она от злобы мир излечит,
Не завысив цену никогда.

Доброта действительно бесцenna.
И старик, что кормит голубей,
Даже сам не зная, постепенно
Эту землю делает доброй.

И ребенок, пожалев дворнягу
И отдав с портфеля бутерброд,
Доброте поступком дал присягу,
Что в беде друзей не подведет.

Доброта – она всегда богаче
Самых состоятельных людей.
У нее ни джипа нет, ни дачи,
Но Господь поведал нам о ней.

И друг другу веря, и жалея,
Не таская в сердце груз обид,
В целом мы становимся добре...
Ничего, что там, в груди, щемит...

Доброта всегда протянет руку,
Несмотря на сделанное зло.
Не узнать о ней – вот это мука.
С ней не всем столкнуться повезло.

Доброта, как раненая птица,
Что, сломав крыло, стремится ввысь.
И блеснет слезою на ресницах
Доброта, что верит в нашу жизнь.

Где добро – там свет, а как иначе?
Жизнь без милосердия пуста.
Если от чужого горя плачем,
Значит, не иссякла доброта.

Услышьте сердце

Порой слепой способен видеть лучше зрячих...
Он смотрит сердцем – это очень много значит...
А мы не видим тех чудес, что окружают,
Наш кругозор пустые ценности сужают...

Мы ценим то, за что оплачено деньгами,
А важно то, о чем молились со слезами...
Мы бережем в своих шкатулках украшенья,
Не сохранив друг к другу даже уваженья...

Мы, замерзая, одеваемся теплее,
Не понимая, что бессильны батареи...
Мы получать хотим и греться... греться... греться...
Но излучать тепло не хочет наше сердце...

Любовь мы путаем с потребностью коварной,
Но нет отдачи для души... элементарной...
Любовь – не брат, а отдавать, ведь счастье в этом!
Мы ценим фантик, но важнее вкус конфеты...

Без доброты и сострадания друг к другу,
Наш поезд жизни мчит по замкнутому кругу...
Глухой способен слышать то, о чём молчат...
Услышьте сердце, верьте в Бога, жизнь цените...

Ирина Самарина

НАШИ ДЕТИ

*Погода
зрения
детей...*

ЧТО ТАКОЕ СВАДЬБА?

«Свадьба – это когда ты заходишь за девочкой, чтобы с ней погулять, и больше не возвращаешь ее родителям».

Ярик, 6 лет

«Когда люди любят друг друга, они все время целуются. Но потом они устают целоваться, и что им дальше делать? Тогда они женятся».

Даша, 8 лет

КАК ВЫБРАТЬ МУЖА ИЛИ ЖЕНУ?

«Надо, чтобы она любила то же, что и ты. Например, ты любишь футбол, а жена следит, чтобы в доме всегда были чипсы и во что макать».

Алик, 9 лет

«Мама говорит, я встречаю умного и доброго парня... Но я, скорее всего, просто выберу самого высокого и с голубыми глазами».

Милана, 7 лет

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ СВАДЬБЫ

«Ну вот, садик закончился – буду искать жену».

Никита, 5 лет

КАК ПОЗНАКОМИЛИСЬ ТВОИ РОДИТЕЛИ?

«Они сразу были вместе. А потом встретились в музее».

Богдан, 6 лет

«В институте папа просил маму помочь ему с уроками. Мама согласилась, а потом узнала, что папа был гораздо умнее, чем прикинулся».

Женя, 7 лет

СЕКРЕТ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

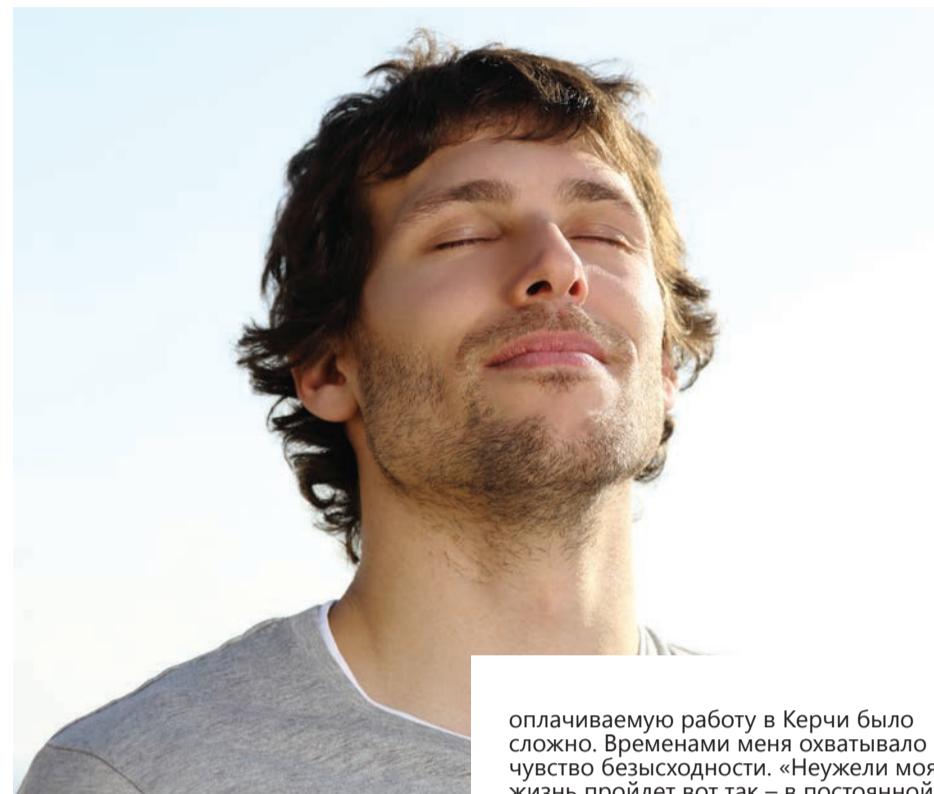
«Надо говорить жене, что она красавица, даже если утром кажется, что ее искусили пчелы».

Миша, 8 лет

«Моя мама делится с папой своей едой, а у него не просит».

Таня, 6 лет

«ГОСПОДЬ – ПАСТЫРЬ МОЙ»



Ярос в любви. Для мамы я был всем. С моим отцом она рассталась, когда я был совсем маленьким. Впоследствии, знакомясь с мужчинами, она всегда обращала внимание на то, как они относились ко мне. Мама, прежде всего, искала мне отца.

Вскоре мама потеряла работу, и мы стали жить на пенсию ее родителей. Я учился в самой престижной школе города Керчи. Но пришло время, когда за мое обучение стало нечем платить. Тогда мы питались только хлебом с айвовым вареньем и чаем – на завтрак, обед и ужин. К счастью, директор разрешил продолжать учебу в долг.

С приближением выпускного вечера все мрачнее становилось у меня на душе. Я не видел для себя никакой перспективы. Чтобы получить высшее образование, необходимы деньги, а их у нас не было. Найти хорошие

оплачиваемую работу в Керчи было сложно. Временами меня охватывало чувство безысходности. «Неужели моя жизнь пройдет вот так – в постоянной борьбе за существование?» – с грустью думал я.

Как-то раз мама пришла домой и сказала, что приняла Иисуса в свое сердце. В то время я не понимал, что это означало. Но в нашей жизни стали происходить перемены к лучшему. Мама нашла работу с хорошей зарплатой, повеселела, к ней вернулась жизнерадостность. Ее склоненным желанием было дать мне хорошее образование. Бог знает обо всех наших мечтах. И когда мама пришла к Нему, то Он воплотил и эту ее мечту в жизнь. Она познакомилась с человеком, который пообещал оплатить мое образование. Так я оказался в Киеве.

Мама постоянно говорила мне об Иисусе, настаивая на том, чтобы я читал Библию. Я ходил с ней в церковь, но никаких изменений, как мне тогда казалось, со мной не происходило. Однако сегодня я благодарен Богу за то, что это было не так и мое знакомство с Ним произошло еще до моего приезда в Киев. Оказавшись в общежитии, в новой обстановке, многие ребята не могут устоять перед соблазнами. Они теряют

главу от «свободы», вырвавшись из-под контроля родителей. В моем сердце уже был Иисус, и я видел всю иллюзорность этой свободы. Меня не прельщали ни «свободная любовь», ни выпивка, ни наркотики. Бог открывал мне, что стоит за всем этим. Ребята замечали, что я отличалась от них. Иногда у нас возникали конфликты, когда я отказывалась «потусить» с ними. Но в то же время это притягивало их ко мне. Я рассказывал им об Иисусе, о духовных законах и последствиях их нарушения. Один из моих соседей по комнате был уверен, что люди произошли от инопланетян. Иногда мы спорили до хрипоты. А недавно я узнал, что этот человек пришел к Богу.

После крещения я ощутил горячее стремление делиться с другими тем, что узнал о Боге и Его любви. И теперь, как могу, стараюсь донести до своих сверстников Божьи истины. У меня появилось много друзей.

Господь ежедневно учит меня полагаться только на Него. Иногда мне кажется, что мои проблемы неразрешимы, и я нервничаю из-за них. Когда же вспоминаю, что «Господь – Пастырь мой; я ни в чем не буду нуждаться» (Псал. 22:1), Он помогает мне справиться с моими «неразрешимыми» проблемами. В свои 20 лет я полон сил и веры в будущее. И мне хочется, чтобы мои сверстники чувствовали то же самое.

Для каждого человека у Бога есть свой план. Доверьте Ему все свои переживания, положитесь на Него и идите за Ним. В назначенный срок Господь даст вам то, что Он подготовил для вас, – и намного больше, чем вы мечтали.

Игорь К.

Не спешите осуждать



Маленькая девочка держала в руках два яблока. В комнату вошла мама. «Милая, ты не могла бы дать своей мамочке одно яблоко?» – с улыбкой спросила она свою маленькую принцессу. Девочка на мгновение задумалась, потом быстро надкусила одно яблоко, а за ним – второе.

Улыбка застыла на лице матери. Женщина постаралась не выказать своего разочарования. Она расстроилась, что ее любимая дочурка не пожелала с ней поделиться.

Неожиданно девочка протянула ей одно из надкусленных яблок. «Мама, – сказала она, – возьми вот это, оно более сладкое!»

Независимо от того, насколько вы взрослый, опытный и осведомленный человек, никогда не спешите судить других. Дайте им возможность объясняться. То, что вы видите, может быть обманчиво. Часто видя только общую картины, мы заблуждаемся в своем истолковании действий другого человека.

Например, те, кому нравится оплачивать общий счет в компании друзей, делают это не потому, что они богаче других, а потому что для них дружба дороже денег.

Те, кто приносит другому извинения после ожесточенного спора, делают так не потому, что они более неправы, а потому что понимают, насколько достойным был их оппонент.

Те, кто готов помочь вам, делают так не потому, что они вам должны, а потому что считают вас своим другом.

Ирина Литновская

Почему маме грустно?

За окном был еще май, когда мы зашли в садик проститься со всеми перед отъездом – теперь уже навсегда. Сын, как положено, с конфетами и цветами, вокруг него «прекрасные дамы» – воспитатели. Любовь Вячеславовна искренне обняла его и сказала: «Иди, попрощайся с ребятами». И он прошел мимо шумных девчонок, пытавшихся обнять, коснуться его, и крепко обнял свое го молчаливого друга. Потому что друг важней девчонок. Смешно и трогательно.

...Идем домой молча, думая каждый об одном и том же, но по-своему. «Ну, мы же будем к нему заходить?» – спрашивает. Обещаю, что будем обязательно. Но в душе сомневаюсь. В современном мире так сложно потеряться, и все равно люди умудряются сделать это, хотя с головой в свои дела. А еще бывает, что ты ценишь человека немного больше, чем он тебя. Ты еще тоскуешь, а он уже забыл. Всякое бывает, но не время ему сейчас это объяснять.

Он и так очень серьезен. Впервые вижу его таким. И я чувствую, что он только что столкнулся с неведомым доселе ощущением – глубокой тоской, и удивлен ему, и не рад, но понимает, что сопротивляться этому бесполезно. Словно высадили тебя из теплого автобуса, набитого друзьями, посреди

пустынной дороги, похлопали по плечу и сказали: «Иди!»

И я понимаю, что больше никто не будет относиться к моему мальчугану, как к малышу в смешной шапке с помпончиками. Он быстро повзрослеет. С него начнут требовать, его станут оценивать, сравнивать, проверять, отсеивать, распределить... В его жизнь будут вмешиваться посторонние люди. Заработает конвойер по переработке человеческих душ...

Отныне он не всегда будет весел, начнет задумываться о том, кто он и какой он. Сам начнет сравнивать себя с другими, и не всегда это сравнение будет в его пользу. И если раньше его могли просто стукнуть, то совсем скоро начнутся «игры разума», в которых ему будет сложно победить, потому что человек он прямой и бесхитростный.

А смешную шапку он и сам больше не наденет – засмеют. Теперь надо беспокоиться о том, чтобы он надевал хоть какую-то шапку.

И вот этот угрюмый, молчаливый, раздираемый непонятной тоской мальчуган 1-го сентября отправится в новую жизнь. Впервые будет отвечать за себя, за свои вещи и ключи от дома. Что ж, пусть. Он впервые переживает разлуку – с беззаботным детством и друзьями. Впереди совсем другая жизнь. И она будет не хуже прежней, будет светлой, радостной и очень долгой!

Пусть Господь благословит наших детей! В добрый путь!

ОТДЫХ В БАРХАТНЫЙ СЕЗОН



Отдых на море традиционно ассоциируется с летом и жарой, но медики предупреждают, что при ряде заболеваний такой отпуск противопоказан. В разгар лета не рекомендуется проводить время на пляже маленьким детям и беременным женщинам. С приближением осени, когда наступает сезон, именуемый «бархатным», жара заметно спадает, воздух становится «легче», а солнечные лучи ласковее и полезнее. К тому же, как утверждают врачи, отдых на морском побережье в бархатный сезон способен не только укрепить иммунитет, но и предотвратить развитие или обострение множества недугов.

ЦЕЛЕБНЫЙ ВОЗДУХ

На большинстве курортов нашей страны бархатный сезон начинается в последние числах августа и заканчивается ближе к концу сентября. На Азовском море, впрочем, бархатный сезон начинается со середины августа, и со середины сентября отдыха на местных пляжах становится некомфортно.

На заморских курортах все несколько иначе. К примеру, в самых популярных у украинцев жарких странах – Турции и Египте – бархатными условиями курорты могут похвастаться вплоть до марта.

Даже при том, что море к зиме заметно остывает, воздух не теряет своих целебных свойств, а климат становится еще более приятным.

По мнению врачей-пульмонологов, отдых в бархатный сезон всегда более предпочтителен, если вы следите за своим здоровьем и хотите не только отдохнуть, но и оздоровиться. Спад жары снижает риски для здоровья. Если на солнцепеке опасно находиться людям с заболеваниями сердца и сосудов, мозга, дыхательных путей и кожи, то в бархатный сезон они могут вдоволь понежиться на пляже и поплавать – ведь вода еще долго будет держать тепло. Астматикам и аллергикам сочетание жары и моря полностью противопоказано; бархатный сезон – идеальное для них время.

Впрочем, это касается всех отдыхающих: дышать природным «аэрозолем» моря, состоящим из крохотных капель морской воды в воздухе, в разгар туристического наплыва скорее вредно, чем полезно. В процессе испарения участует верхний слой воды, поэтому в воздух попадает все, что только есть вблизи – а это и частицы кожи купающихся, и остатки еды, и даже отходы.

В бархатный сезон полезно ездить на море детям-аллергикам и астматикам. Тёплый, но не раскаленный морской воздух позитивно воздействует на дыхательную систему. Также хорошо закалять детей на море в конце августа – начале сентября, когда вода достаточно прогрета, а при выходе на берег ребенка встречает не духота и жара, а мягкий и теплый воздух.

ОСТОРОЖНО – ЖАРА!

Летом не позавидуешь людям с сердечнососудистыми недугами – жару они переносят крайне тяжело, а традиционные пляжные развлечения в знойную погоду для них опасны обострениями и ухудшением самочувствия.

Людям с заболеваниями сердечнососудистой системы стоит очень внимательно отнестись к выбору места для отдыха, а главное – времени для него. Высокая температура воздуха и повышенная влажность им категорически не подходят.

Одышка, тахикардия и даже инфаркт могут быть вызваны летними погодными условиями. А при серьезных нарушениях кровообращения один жаркий день на море может стать причиной инсульта. По этой же причине не рекомендуется отправляться в разгар лета в Турцию и Египет (хотя в последнем климат сухой) даже молодым людям, которые вынуждены периодически обращаться к кардиологу.

Крайне опасно в жаркую погоду употреблять алкоголь – это серьезный удар по организму, в том числе по сердцу.

А вот осенне море полезно даже при достаточно острый состояниях. При этом для оздоровления показаны не только купания, но и вечерние прогулки по набережной, отдых на пляже в тени.

Многие не знают, что пребывание на жаре противопоказано людям с болевыми синдромами, а также при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, тромбофлебита и обострениях «женских болезней».

Противопоказаниями для отдыха в летнее время и поводом отдохнуть в бархатный сезон являются любые опухолевые процессы, даже доброкачественные.

КЛИМАТ И ЗДОРОВЬЕ

Многие украинцы не любят отдыхать на родине и едут на зарубежные курорты, где выше уровень сервиса и комфортные условия проживания. Но при хронических недугах планировать летний отдых таким образом не стоит, так как любая резкая смена климата способна вызвать обострение болезней. Поэтому в другие страны лучше отправляться тогда, когда украинский климат наиболее схож с курортным. А острые перепады температур слаживаются именно в самом начале осени.

Необходимо также учитывать фактор акклиматизации организма. Ехать на отдых надо не меньше, чем на две недели. Иначе удар по здоровью, вызванный акклиматизацией, будет ощущаться сильнее. Кстати, в разгар лета «отдохнуть» после курорта иммунитет будет еще 5-6 недель после возвращения. Но в бархатный сезон побочный эффект от смены климата снижается. А если поездка – в пределах Украины, то привыкание займет пару дней и будет неощутимо.

Влияние привычек в питании



Главный врач клиники «Ангелия» (г. Киев), психиатр-нарколог Юрий Бондаренко рассказывает о взаимосвязи привычек в питании и работы головного мозга.

Наше питание, безусловно, оказывает влияние на силу воли и работу мозга в целом. Сила воли является частью нашего характера. Это способность принимать решения, делать выбор между добром и злом. И отвечает за эту способность наш мозг.

Наши привычки в питании на-прямую связаны с работой нашего головного мозга. Мозг человека, определяющий его поведение, получает необходимое питание при помощи крови. Кровь поставляет мозгу два важных компонента: кислород, без которого тот умрет через 15 минут, и глюкозу. Глюкоза – это единственное вещество, которое является источником энергии для нервных клеток.

Наши головы весят около 6 кг, а головной мозг – максимум 1,5 кг. Это потому, что наш «суперкомпьютер» использует для своей работы 40 % всей крови, даже если наше тело весит 80 кг. При приеме пищи желудочно-кишечный тракт сразу же забирает из этих 40 % половину для своей деятельности. Теперь понимаете, почему нам так трудно думать после обеда? Мозг не может мыслить в полную силу, когда мы поели.

Если вы питаетесь нерегулярно, если у вас нет качественного энергетического завтрака, ваш мозг постоянно испытывает недостаток кислорода и глюкозы. То же будет происходить с ним, если ваше питание – не раздельное (к примеру, вы смешиваете компот с борщом, что вызывает брожение в желудке и кишечнике) или вы перекусываете между приемами пищи. Из-за частых перекусов процесс переваривания пищи затягивается и становится практически непрерывным. Пищеварительная система не отдыхает. Следовательно, мозг будет постоянно испытывать недостаток крови, а значит, и кислорода с глюкозой. В результате вы утратите способность полноценно мыслить.

Как повысить работоспособность мозга? Рецепты просты: питайтесь регулярно, желательно в одно и то же время. Не перекусывайте между приемами пищи.

Желательно, чтобы завтрак был энергетическим – фруктовым, с кашами, без соленых блюд. А обед – наоборот: супы, овощи. Не смешивайте фрукты с овощами, чтобы избежать брожения пищи в кишечнике и не затягивать процесс пищеварения.

Ограничите употребление яиц и молочных продуктов, когда в них нет необходимости.

Также ограничьте употребление жира и мясных блюд (лучше всего полностью отказаться от них).

Питание, качественное мышление и сила воли тесно взаимосвязаны. Благодаря правильному и качественному питанию мозг получает достаточно кислорода и глюкозы для эффективной работы. Как следствие, улучшаются мыслительные процессы и укрепляется сила воли.

КАК СОХРАНИТЬ ЗАПАХ ЛЕТА?

Начало осени – удивительная пора. Глядя на «пышное природы уявление», многие хозяйки хотят законсервировать, засушить, засолить, засахарить, в общем, спрятать в баночки и мешочки те дары, которые преподнесло нам щедрое лето.

Мое желание спрятать кусочек лета не ограничивается только вкусными заготовками на зиму. Я очень люблю дивные летние запахи, напоминающие о жарких днях лета в то время, когда метет метель и звенят мороз. Поэтому я решила спрятать вкусные ароматы лета в подушку-саше. Лежишь вечером с любимой книгой, пьешь чай и вдыхаешь запах лета...

Саше – это мешочек или подушечка со специями и душистыми травами. Их кладут в автомобили, платяные и бельевые шкафы и даже ванные комнаты. Саше бывают бумажными, шелковыми и хлопковыми. Излюбленные места для таких подушечек лично у меня – постель и разные уютные местечки дома.

В качестве наполнителя можно использовать листья фиалки, лепестки роз, цветы ромашки и даже гвоздику. Кроме сушеных трав и цветов, можете использовать и натуральные эфирные масла. Наполнители нужно подбирать, исходя из назначения подушки. Если ваша цель – хороший сон, то мята, лаванда, валериана – это как раз то, что вам нужно. Если же вы хотите просто создать хороший ароматический фон в вашем кабинете – выберите лимон, розу, жасмин.

Для того чтобы сделать подушку-саше, нам понадобится небольшой кусок ткани, отрезок кружев или атласных лент и засушенные травы. Раскраиваем прямоугольник примерно 40 на 70 см, складываем его пополам лицевой стороной внутрь, сметываем боковые швы, причем в них сразу можно вшить отрезки кружев или лент. Также моя конструкция предполагает наличие петельки, поскольку основное предназначение подушки – радовать глаз и обоняние. Однако ее можно и подкладывать под голову. Стачиваем швы на машинке, оставляя зазор для застежки.

Когда вывернете прошитую подушку, можно вшить замок, маленькие милые пуговицы или крючки.

Травы для саше нужно заготовить заранее. Я очень люблю мяту и мелиссу, все это сушу на чердаке нашего дачного дома. Добавим душицу и засушенные листья малины, смородины и садовой земляники. Все это душистое великолепие кладем в новую подушку и застегиваем. Вешаем за петельку над головой и наслаждаемся ароматическим букетом!

Достоинство такой подушечки в том, что ее содержимое можно легко менять, а наволочку по желанию простирывать.

К тому же, саше – это прекрасный подарок. Вы знаете вкусы и привычки ваших близких, так почему бы не запечатать для них «кусочек» лета в цветастое хлопковое полотно?

Ирина Чернова



ГДЕ СЛУШАТЬ?

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

РАДИО, ДАЮЩЕЕ НАДЕЖДУ...

Всегда на связи
0 800 30 20 20

radio.hope.ua



Актуально. Грунтовно. Доказово. Тolerантно.

Інтернет-книгарня

BOOKSON

КНИГА У ВАС ВДОМА –
ЗА ОДИН КЛІК 



+38 (099) 45-595-45



shop@bookson.com.ua



www.bookson.com.ua

НАГОРНАЯ ПРОПОВЕДЬ И СОВРЕМЕННАЯ ЭТИКА

Ведущий:
Александр Болотников



КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ В 20:20
НА ТЕЛЕКАНАЛЕ "НАДІЯ"

 HOPE.UA

ВЕЧНОЕ СОКОРОВИЩЕ

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

Подписано в печать 11.07.2019 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