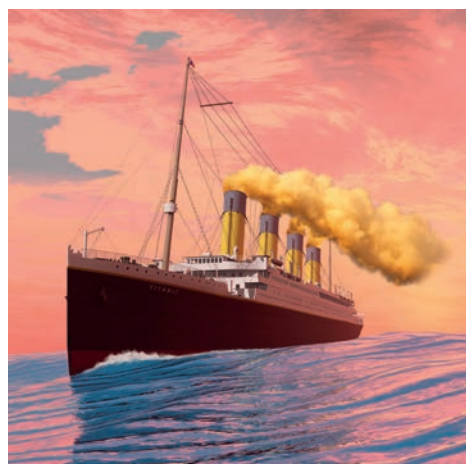




ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ



ГОРДЫЙ
ЧЕЛОВЕК

3



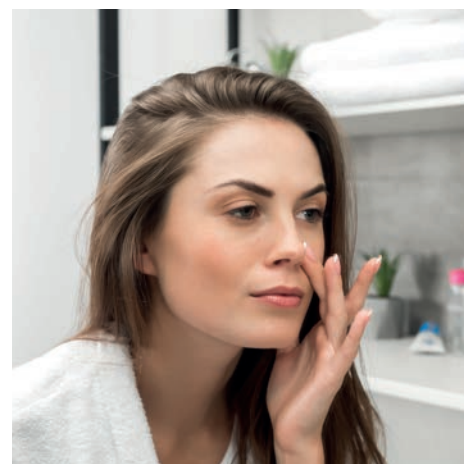
ИНТЕЛЛЕКТ

6



УРОКИ
ВОЖДЕНИЯ

10



ЧИСТАЯ
КОЖА

11

По мере нашей способности верить



Господь всегда отвечает на молитвы тех, кто смиренно ждет милости от Бога, кто ищет Его водительства и Его благодати. Мы должны проявить готовность просить и получить силу Божию – тогда Он наполнит нас ею. Это обещанное благословение, получаемое по вере, приносит с собой и другие благословения. Оно дается по богатству благодати Христовой, и Он готов даровать его каждой душе по мере ее способности принимать. В этом заключается секрет исполнения Духом Святым. Также мы получаем его благодаря нашей способности верить! **«Если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему» (Мк. 9:23).**

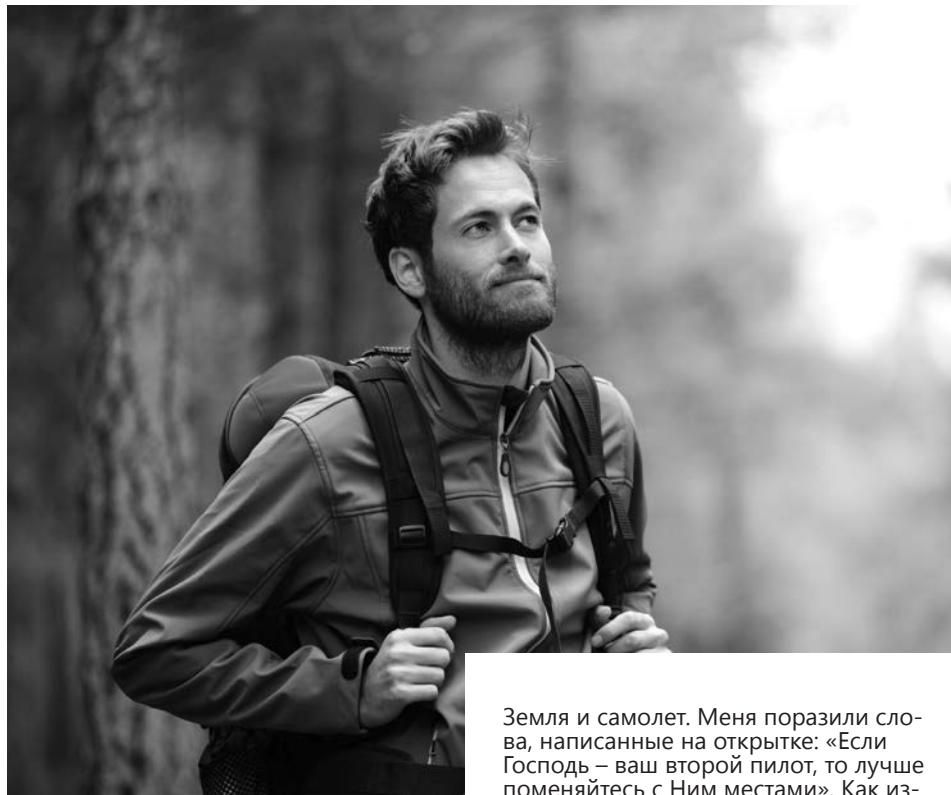
Мы нередко не понимаем великого Бога, Которому служим, потому что стали самодовольными христианами. Многие довольствуются поверхностным изучением Библии – Божьего Слова – и несерьезными молитвами. Мы довольствуемся несерьезными отношениями с Царем царей.

Бог желает открыться нам, Он хочет сделать больше, но не может, потому что мы не верим, что Он способен на большее! Вместо того чтобы оставаться в том духовном состоянии, в котором мы находимся сейчас, давайте в молитвах будем просить Господа о большем! Будем верить в Него сильнее! Давайте больше искать Бога в Его Слове! Ведь небеса – не предел для нашего Бога, учитывая то, Кем Он является и что может совершить.

Поэтому давайте двигаться дальше в этом невероятном путешествии веры! Давайте отважимся попросить о большем!



ПОСВЯЩЕНИЕ



Божье обетование гласит: **«И взыщете Меня и найдете, если взыщете Меня всем сердцем вашим» (Иерем. 29:13). Что значит взыскать Бога? И не просто взыскать, а всем своим сердцем? Это значит, что нам нужно полностью подчинить свою волю Богу. Если мы не сделаем этого, то никогда не изменимся, никогда не получим от Господа ту преобразующую силу, которая поможет нам стать новыми людьми.**

На пути познания Бога и Его воли нас ожидает борьба. Наши эгоистичные, греховные желания и привычки обязательно вступят в конфликт с Божьей волей. И самая серьезная битва разгорится с нашим «я», с нашим греховным существом. Эта борьба будет длиться всю жизнь. Чем дольше мы живем, тем больше возрастаем в познании Бога. И чем больше мы познаем Его, тем ярче видим свои несовершенства. И вновь нам нужно смирение, и вновь мы боремся со своим «я»...

Но Бог ни к чему не принуждает нас. Он не заставляет нас повиноваться, Он призывает нас делать это. Господь может легко подчинить нас Себе, Он – Всемогущий. Он может поставить нас на колени, заставить нас быть послушными. Но Бог так не поступает. Если бы Он принуждал человека к повиновению, тот не смог бы развиваться – ни интеллектуально, ни духовно. Выбор остается за нами. Бог открывает нам Свою волю, а мы выбираем, повиноваться ей или нет.

Согласно библейскому учению, понятие воли Божьей включает в себя две ее аспекта – «универсальную» волю и «индивидуальную». «Универсальная» воля Бога выражена в Десяти заповедях. В них показано, как нам жить и не грешить. Эта Его воля – для всех людей. А «индивидуальная» воля Божья касается конкретного человека. У Господа для каждого из нас есть Свой особый план, и если мы захотим, Господь откроет его нам.

Если мы желаем всецело посвятить себя и свою жизнь Господу, то должны отказаться от всего, что разделяет нас с Ним. Но что может нас разделять? В Своем Слове Господь говорит: **«Но беззакония ваши произвели разделение между вами и Богом вашим, и грехи ваши отвергают лицо Его от вас, чтобы не слышать» (Ис. 59:2).** Не все люди грешат открыто. У многих из нас есть скрытые грехи, невидимые чужому глазу идола. Для одних это богатство, для других – тщеславие, для третьих – безделье... Оковы этого рабства должны быть разбиты. Мы не можем принадлежать Богу наполовину, не можем служить двум господам.

Однажды мне подарили открытку, на которой были изображены планета

Земля и самолет. Меня поразили слова, написанные на открытке: «Если Господь – ваш второй пилот, то лучше поменяйтесь с Ним местами». Как известно, в экипаже воздушного судна два пилота: командир и второй пилот. Командир – главный: он принимает решения, «взлетает» и «идет на посадку», а второй пилот помогает ему. Иногда второму пилоту разрешают управлять самолетом, но под руководством командира. Если вы всегда принимаете решение, когда вам «взлетать» и когда «садиться», а Богу лишь изредка разрешаете управлять своей жизнью... Поверьте, вам было бы намного лучше, если бы вы поменялись местами. К сожалению, мы чаще всего пытаемся сами управлять своей жизнью.

Многим кажется, что полностью посвятить свою жизнь Богу – очень трудно, почти невозможно, «это слишком большая жертва». Начав читать Библию, я долгое время не решался доверить себя и свою жизнь Господу – меня страшли многочисленные, как мне сначала казалось, требования. «Слишком много, – казалось мне, – я не готов...» Если вас посещают такие же мысли о слишком большой жертве с вашей стороны, вспомните, чем пожертвовал Христос ради вас. Иисус отдал за вас Свою жизнь.

Некоторые скажут: «Ну и что? Многие пожертвовали жизнью ради кого-то...». Да, но это – не единственная жертва, какую принес Христос. Мы многое знаем о жизни на нашей земле, но не имеем совершенно никакого представления о жизни на Небе. Апостол Павел пишет, что он был вознесен «до третьего неба», и то, что он там увидел, невозможно описать словами (2 Кор. 12:2, 4). У Павла не нашлось слов, чтобы описать красоту Неба и его славу. Христос оставил все это для того, чтобы прожить несколько десятков лет в бедности на нашей планете и умереть – вместо нас и ради нас.

Смерть Иисуса Христа отличалась от обычной смерти. Согласно Библии, есть два вида смерти – первая и вторая. Первой смертью умирают все: и грешники, и праведники. Чем же первая смерть отличается от второй? С момента зачатия человек наделен человеческой природой. Он смертен и знает, что рано или поздно умрет. И пока человек жив, Святой Дух трудится над его сердцем, чтобы привести его к покаянию и спасению. Если человек принимает дар спасения, то смерть ему не страшна – он умирает только первой смертью, с надеждой на вечную жизнь.

Вторая же смерть – это смерть в разрыве с Богом. Когда человек чувствует этот разрыв, его охватывает леденящий, ни с чем не сравнимый ужас. Поэтому Христос, умирая, в отчаянии воскликнул: **«Боже Мой, Боже Мой! Для чего Ты Меня оставил?» (Мф. 27:46).** Но ни один человек, даже самый грешный на земле, не переживал полного разрыва с Богом. Иисус был Единственным,

Кто пережил его. Почему? Потому что сейчас мы живем в благодатные времена. Святой Дух воздействует на людей, побуждая их покаяться и принять дар спасения. Христос, умирая, не ощущал ни присутствия Бога, ни Его благодати. Чувствуя полный разрыв с Небесным Отцом, Иисус умер от разрыва сердца. Обычно распятые погибали спустя трое суток. Иисус же умер через шесть часов. В книге Откровения говорится, что люди, которые предстанут перед Божиим судом после Второго Пришествия Христа, ощутят весь ужас полного разрыва с Богом и будут желать смерти.

Некоторые говорят: «Иисус знал, что воскреснет и вернется. Ему нужно было всего лишь немного потерпеть. В Его смерти нет ничего особенного». Но это не так.

В Библии написано, что Бог есть Дух (Ин. 4:24). Бог – это духовное Существо. Дух – Вездесущий. После смерти Христа на землю был послан Святой Дух. Он утешает, наставляет, обличает и вдохновляет нас. Христос, Сын Божий, также был Вездесущим, но, придя на нашу Землю, Он стал Богочеловеком – с человеческой плотью, ослабленной грехом. С того момента Его возможности были ограничены. Живя на Земле, Христос был ограничен в пространстве, времени и силе. Он принял плоть не только на 33 года, а навеки. Поэтому после воскресения Он сказал Своим ученикам, что лучше Ему уйти, дабы Святой Дух пришел на Землю. И сейчас, будучи на Небе, Он пребывает там в человеческой плоти. Бог-Сын добровольно ограничил Себя навеки. Вот чем Христос пожертвовал ради нас. Однако нам, людям, это сложно понять.

Христос вернулся на Небо, к Своему Отцу. И Он желает, чтобы мы были там вместе с Ним. Он не только умер вместо нас и ради нас, пережив страшный разрыв с Богом, чтобы нас спасти, но и навеки останется Богочеловеком. Он желает, чтобы мы отказались от всего, что приносит нам боль или вред и что может разлучить нас с Ним. Но Господь не принуждает нас ни к чему. Он создал нас свободными и дал нам свободу выбора. Он предлагает нам сделать выбор в пользу счастливой жизни здесь, на земле, и в небесных обителях.

Мы не можем изменить свое сердце и заставить себя любить Бога и своих близких, но мы можем принять решение отдать свою жизнь Богу и исполнять Его волю. И если мы твердо решим поступать именно так и начнем действовать, борясь со своими эгоистичными желаниями и привычками, Господь даст нам силу для духовных побед.

Нам нужно научиться принимать решения против нашей воли. Слово Божье говорит, что мы все можем в укрепляющем нас Иисусе Христе (см. Флп. 4:13). Будем помнить о величайшей жертве, какую принес ради нас Иисус Христос: Он отдал Свою жизнь, оставил Небо и навеки остался Богочеловеком.

Андрей Бабенцов



ГОРДЫЙ ЧЕЛОВЕК



Первый шаг невежества – мнить, что все знаешь.

Бальтасар Грасиан

Когда гордость «стучит в двери», скромность «исчезает через окно». Кичливость не оставляет места простоте и невинности. Самомнение и тщеславие распугивают остатки мудрости. Печально, что гордецы не замечают своей гордыни, в этом и кроется опасность. В своем самомнении они не допускают и мысли о возможности ошибки.

В трагическую ночь гибели «Титаника» произошло несколько событий, свидетельствующих о том, до чего же может дойти самомнение в своем горделивом ослеплении. Вот некоторые факты этой общеизвестной истории.

Корабль был спроектирован Томасом Эндрусом (1873 – 1912) и принадлежал

судоходной компании «Уайт Стар Лайн». Пароход выделялся своими размерами и роскошной отделкой. Он стал самым большим и комфортабельным пассажирским судном тех лет. Спущенный на воду в 1911 году, он отправился в свое первое и последнее плавание в 1912 году.

«Титаник» был построен по последнему слову техники. Эндрус с гордостью заявил, что корабль непотопляем. Пароход имел восемь палуб, каюты и салоны первого класса были изысканно отделаны самыми дорогими материалами. При строительстве не поспешили, это действительно был на то время самый роскошный в мире корабль.

Великолепный пароход отправился в свое первое плавание из британского города Саутгемптон 10 апреля 1912 года. Командование корабля было доверено Эдварду Джону Смиту (1850–1912), самому опытному капитану судоходной компании.

13 апреля капитана проинформировали телеграммами о том, что в океане встречаются потенциально опасные айсберги. Смит и его помощники решили проигнорировать предупреждения, полагая, что они плывут на самом лучшем и мощном в истории корабле. Смит запросил разрешения снизить скорость, но представитель судоходной компании

категорически воспротивился, потому что желал как можно быстрее добраться до Нью-Йорка, чтобы произвести впечатление на весь мир и заработать на этом славу.

Ночью 14 апреля «Титаник» столкнулся с огромным айсбергом, распоровшим ему борт на десять метров. Оценив повреждения, Томас Эндрус – тот самый, что заявил о непотопляемости «Титаника», – сообщил Смиту, что корабль пойдет ко дну через пару часов.

Спасательные шлюпки могли вместить 1100 человек, но попасть на них удалось только 711 пассажирам. Это было еще одно проявление гордыни – многие слишком поздно осознали смертельную опасность и необходимость покинуть корабль, ведь никто не верил, что может что-то случиться.

Корабль, как известно, развалился пополам и затонул. Более полутора тысяч человек погибли. После проведенного расследования был сделан вывод, что этой трагедии можно было избежать, если бы те, кто принимал решения, вели себя скромнее и прислушались к предупреждениям.

Высокомерие, самоуверенность, самомнение... Человек с завышенным самомнением рано или поздно утонет в вязких водах горечи и поражения, потому что не прислушивается к предупреждениям об опасностях на пути. Он может даже увидеть их, но посчитает, что беда может произойти с кем угодно, только не с ним.

Гордыня смертельна также для установления гармоничных, уравновешенных взаимоотношений. Невозможно любить другого, если в душе нет места ни для кого, кроме себя самого. Когда гордость заполняет жизнь человека, к несчастью, больше ни для чего не остается места.

Гордому человеку трудно по-настоящему любить Бога. Но Бог любит этого человека и желает избавить его от гордыни и ее пагубных последствий. Смирение – вот наилучшее средство от гордыни. **«Бог гордым противится», – говорит апостол Иаков, – а смиренным дает благодать... Смиритесь пред Господом, и вознесет вас» (Иак. 4:6, 10).**

М. Нуньес

Истинная уверенность сегодня



Иисус Христос пришел в этот мир, в первую очередь, для того, чтобы раскрыть миру истинный характер Божий (см. Ин. 14:9). Господь не такой, каким Его представил сатана. Он не космический полицейский, который зорко следит за нами. И не грозный, взыскательный счетовод, главная забота которого вести точные записи наших грехов с целью наказания. Бог не жестокий, мстительный судья, каким часто Он представляется в христианских проповедях и произведениях искусства. Основной целью Бога, Его первоочередной задачей является не наше осуждение, а спасение (см. Ин. 3:17–21).

Откуда нам это известно? Из слов Христа. Потому что когда мы смотрим на Иисуса, то видим Бога, нашего Небесного Отца (см. Ин. 14:9). Христос неоднократно давал понять, что **«Сам Отец любит вас» (Ин. 16:27)**. Кроме того, Спаситель называет нас Своими друзьями, а не рабами (см. Ин. 15:14,15).

Что Иисус говорит о нашей уверенности в спасении? Он подчеркивает, что мы можем быть уверены, потому что находимся в спасительных отношениях с Ним! Он заверяет нас: **«Истинно, истинно говорю вам: слушающий слово Мое и верующий в Пославшего Меня имеет жизнь вечную и на суд не приходит, но перешел от смерти в жизнь» (Ин. 5:24).** **«Приходящего ко Мне не изгоню вон» (Ин. 6:37).** **«Истинно, истинно говорю вам: верующий в Меня имеет жизнь вечную» (6:47).** **«И Я даю им жизнь вечную, и не погибнут вовек, и никто не похитит их из руки Моей... И никто не может похитить их из руки Отца Моего: Я и Отец – одно» (Ин. 10:28–30).** **«И если кто услышит Мои слова и не поверит, Я не сужу его: ибо Я пришел не судить мир, но спасти мир» (Ин. 12:47).**

Герберт Д.



• • • • •



Расти – значит учиться, а чтобы научиться чему-то, надо выйти за границы знакомой территории и отправиться в плавание по океану неведомого. Конечно, это страшно. Возможно, именно поэтому многие предпочитают не расти.

А. Буйон

• • • • •

Тот, кто желает сохранить самоуважение, должен следить за тем, чтобы не ранить чувство самоуважения в других.

Э. Уайт

ПЛОД СВЯТОГО ДУХА:

кротость



Бог в Своем Слове говорит, что результатом воздействия Святого Духа на жизнь человека становится любовь (Гал. 5:22). Но как узнать, что ты любишь? Одной из характеристик любви является кротость (Гал. 5:23).

Значит, в конечном счете, жизнь в простоте и кротости – это даже не вопрос самовоспитания. Это чудо, которое Сам Бог совершает в жизни человека. Речь не идет о характере или эмоциональном интеллекте (способности человека распознавать эмоции, понимать намерения,

мотивы и желания других людей и свои собственные, а также способности управлять эмоциями для решения практических задач). Это вопрос нравственный, а в нравственных вопросах никто из нас не может вести себя правильно, потому что зло является частью нашего естества.

Любовь – дар Бога, а кротость – результат любви. Поэтому если мы хотим любить по-настоящему, мы должны приближаться к Богу, Автору любви, чтобы Он наделил нас способностью жить в соответствии с Его замыслом любви.

Любимый дом



Во всех странах, где я побывал, мне встречались люди, говорившие: «Я люблю Иисуса и считаю себя христианином, но мне не нравится организованная религия. Я не принадлежу ни к одной церкви».

Сегодня такие фразы воспринимаются как выражение прогрессивных религиозных взглядов. Люди искренне верят, что нет необходимости в церкви, важно только «пребывать с Иисусом». Но у Бога есть Дом, место, где Он являет Свою славу. И это место – церковь.

Означает ли это, что Богу нужно жилье? Конечно же, нет. Молясь перед жертвенником построенного храма, Соломон сказал: **«Поистине, Богу ли жить на земле? Небо и небо небес не вмещают Тебя, тем менее сей храм, который я построил»** (3 Цар. 8:27).

Церковь существует не потому, что Господь нуждается во множестве поклоняющихся Ему людей. Все наоборот: человеку нужна Церковь.

Когда Израиль странствовал по пустыне, Бог повелел: **«И устроят они Мне святилище, и буду обитать посреди них»** (Исх. 25:8). Построение храмов было ответом Бога на человеческую потребность. Именно мы нуждаемся в том, чтобы Господь обитал среди нас.

Вы можете возразить, что для этого необязательно нужна церковь. На самом деле очень нужна. Достаньте уголек из костра и увидите, как быстро он погаснет, а оставшиеся в костре еще будут гореть. Человеческая природа такова, что никто из нас не может выжить в одиночку. Мы нуждаемся друг в друге, а все вместе нуждаемся в Боге.

Здание Церкви становится тем местом, где является слава Божья и ощущается Его присутствие. В церкви собираются слабые и далекие от совершенства люди, и совместное общение с Богом поддерживает в них живой духовный опыт.

Библию можно сравнить с картой, на которой указан путь к счастливой жизни. Если советы Господа безупречны, зачем отвергать их? Что Христос говорит о Церкви? **«Я создам Церковь Мою, и врата ада не одолеют ее»** (Мф. 16:18).

Скажите Богу, как Давид: **«Господи! Возлюбил я обитель дома Твоего и место жилища славы Твоей»** (Пс. 25:8).



Мы что – умнее смартфона?



КТО Я?

Задайте этот вопрос программе Siri – электронному ассистенту в современных «умных» телефонах, и она ответит: «Я не знаю, кто вы; может быть, вы расскажете мне об этом?»

Какая жалость! Я надеялся, что у нее будет ответ, и я смогу написать книгу об этом. Но, увы, по всей видимости, мой смартфон не так умен. Мало того, что Siri не знает ответа на мой вопрос, она перекладывает всю ответственность на меня самого, ожидая, что я ей расскажу о том, кто я. Как все было бы просто!

«Кто я?» Это простой вопрос со сложным ответом. Я могу быть кем угодно, и в то же время я уникален. Я не вещь, имеющая свое определенное место. И не чья-то копия. В этом нет сомнений. Я больше всего этого. И если я хочу исполнить Божье предназначение, мне важно четко понимать самого себя.

РАЗЫСКИВАЯ СЕБЯ НЕ В ТОМ МЕСТЕ

Начав поиски самого себя, вы обнаружите, что многие люди будут стремиться помочь вам. Эксперты в области самосовершенствования, ведущие ток-шоу, великие мудрецы и консультанты – все они стремятся помочь вам, поскольку вы желаете исследовать свою внутреннюю суть. Но они направят вас не туда. «Загляни внутрь себя», – говорят они.

Но обещанное самопознание терпит неудачу. Сможете ли вы понять сюжет книги, прочитав всего один абзац? Сможете ли вы раскрыть сюжет вашей жизни, просто задумавшись о ней? Ни в коем случае.

Ваша жизнь имеет больший смысл. Глубину ответа на вопрос «кто я?» возможно увидеть только в более широкой панораме. То, кто вы такой, тесно связано с тем, Кто такой Бог. В Его сценарии вы играете важную роль.

«Благодаря Ему нам выпало стать Его народом; нам изначально было предопределено, согласно замыслу Того, Кто все вершит по Своей воле и намерению, стать хвалой Его Славе, потому что мы первыми возложили надежды на Христа» (Еф. 1:11, 12; Новый Завет в переводе РБО).

Я хочу сказать вам прямо: вы являетесь частью Божественного плана. Поиск своего предназначения – это не разовое мимолетное событие, это постоянное путешествие, совершающееся каждый день, который вы проживаете со Христом. Запомните слова Павла: «Благодаря Ему нам выпало стать Его народом».

ПОИСК СВОЕГО ОТРАЖЕНИЯ В ДРУГОМ

Во Христе мы найдем нашу идентичность, нашу судьбу и наше место в Божьей истории. Мы принадлежим Ему. Без этой Божественной перспективы наша жизнь становится бессмысленной, бесполезной и полной отчаяния. Мы будем чувствовать себя одиноко, как десятилетняя Рита. Однажды она подошла ко мне и спросила:

– Можно с вами поговорить? Первое, на что я обратил внимание, – на ее теплый свитер с длинными рукавами. День был весьма

жаркий – явно не для такой теплой одежды.

– Конечно, – улыбнулся я, – буду рад поговорить с тобой. Что случилось?

Как оказалось, я не был морально готов к ее истории.

– Ну, – она опустила глаза, – мне очень грустно, потому что моя лучшая подруга бросилась под грузовик из-за того, что не хотела больше жить. Одноклассники обзывали ее гиппопотамом. Она страдала от избыточного веса, поэтому на мосту она бросилась под грузовик. Это произошло в прошлом году, и с тех пор я не нахожу себе места. Я очень скучаю по ней. Мне стало очень жаль Риту.

Я спросил, поддерживает ли ее семья.

– Я не знаю, – пожалала она плечами, – папы никогда нет дома, мама говорит мне, что со временем это пройдет. Мой брат много пьет. Мы с ним не очень близки.

– А как насчет друзей в школе? – поинтересовался я.

– Ну, Елена была моей лучшей подругой. Когда она умерла, у меня не нашлось настолько близких друзей, которые смогли бы ее заменить.

– А в церкви?

– Я не хожу в церковь.

– Ты чувствуешь себя одинокой?

Она кивнула и уставилась на свои кроссовки.

Мы разговаривали с ней часа два. Я постарался убедить ее, что глубокое чувство отчаяния является нормальным в подобной жизненной ситуации. Я пообещал познакомиться ее с теми, кто поможет ей справиться со всем этим. Но главным образом я пытался донести, насколько сильно Бог любит ее.

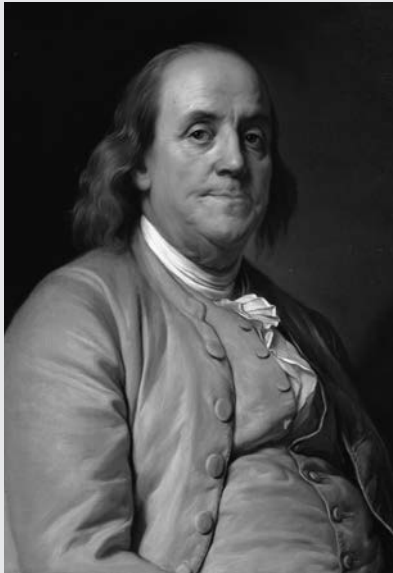
– Рита, все твои друзья и семья могут отказаться от тебя, – сказал я, – но Иисус никогда не оставит тебя. Он очень тебя любит, и у Него относительно тебя есть большие планы.

В конце нашего разговора она сказала кое-что странное и пугающее. Ей нравилось причинять себе боль. Растерянно задав ей несколько вопросов, я все же попросил ее закатать рукав свитера. И был поражен. Ее рука была вся в порезах. Она произнесла фразу, которая оставила подобный шрам и в моей душе:

– Когда я плачу, я раню себя, пока не перестану чувствовать слезы.

Я не скоро смогу забыть Риту. Ее история напоминает мне о том, насколько нам важно знать, что мы любимы и нужны кому-то. Мы нужны Христу, мы нужны людям в этом мире. Каждому из нас приготовлена роль в Его искупительной истории. Только во Христе мы сможем найти правдивый ответ на вопрос «кто я?».

К. Х.



СЛАБОСТИ САМОУВЕРЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Самая главная слабость самоуверенного человека связана с неспособностью адекватно воспринимать реальность. Он настолько верит в собственное мнение, что не может видеть ничего другого. Однако в этом нет мудрости, напротив, – это очевидное свидетельство безрассудства. К сожалению,

самоуверенность заставляет человека считать, что только его критерии верны. Этот путь ведет к одиночеству и множеству ошибок.

Бенджамин Франклин (американский политический деятель, 1706 – 1790) сказал однажды, что «гордиться знанием – значит ослепнуть от света». То есть, когда мы считаем, что за нами последнее слово, мы слепнем и сбиваемся с верного пути.

ДЕСЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ

Владимир Алексеенко



ДЕСЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ:

«Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего; ... ничего, что у ближнего твоего» (Исх. 20:17).

Десять Заповедей Божьего Закона – это выражение любви Бога к человеку, четкое и ясное откровение Его воли и премудрости. Это условия порядка и дисциплины как на Небе, так и на Земле. Каждая из Божьих заповедей весьма обширна и затрагивает все сферы нашей жизни.

В повиновении Божьему закону мы выражаем нашу искреннюю любовь к Богу. Божьи заповеди регулируют и наши отношения с ближними. Они – основа семьи, идеал для каждого ее члена, а также основа благополучия и развития общества.

В Священном Писании Десять Божьих Заповедей также названы «словами завета», который Бог заключил со Своим народом. Первые четыре заповеди (Исх. 20:1-11) предписывают нам любить Бога **«всем сердцем, всей душой и всем разумением» (Мф. 22:37)**. Пятая заповедь побуждает детей почитать своих родителей; седьмая – советует мужьям и женам хранить верность друг другу. Шестая, восьмая и девятая заповеди охраняют жизнь, имущество и репутацию наших ближних, показывая, каким образом мы можем проявлять любовь к людям. А десятая заповедь говорит о необходимости беречь от зла наш внутренний мир, невидимый для окружающих. Другими словами, если первые девять заповедей определяют внешнее поведение человека – как по отношению к Богу, так и по отношению к ближнему, – то десятая заповедь касается той сферы нашей жизни, которая открыта только Богу и нам! Это наши мысли и желания.

Что такое желание? Это внутреннее влечение к осуществлению чего-либо, стремление чем-то обладать. У каждого из нас есть определенные желания, большинство из которых мы всеми силами стараемся осуществить.



Желания могут быть хорошими, благородными, возвышенными, святыми, богоугодными. В Библии они названы желанием добра: **«Потому что желания добра есть во мне» (Рим. 7:18)**. Однако наши желания могут быть и эгоистичными, злыми. Такие желания в Священном Писании называются желаниями плоти: **«Мы все жили некогда по нашим плотским похотям, исполняя желания плоти и помыслов» (Еф. 2:3); «Душа нечестивого желает зла» (Притч. 21:10)**.

Эти два противоречивых стремления – желание добра и желание зла – есть у каждого человека. Между ними часто происходит борьба с переменным успехом. Об этой невидимой борьбе апостол Павел пишет: **«Ибо знаю, что не живу во мне, то есть в плоти моей, доброе; потому что желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу. Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех» (Рим. 7:18-20)**. Добрые, благородные желания побуждают человека угождать и служить Богу и ближним. А желания плотские и эгоистичные отравляют сердце, вводят в заблуждение разум и побуждают совершать злодеяния: **«Потому что плотские помышления суть вражда против Бога; ибо закону Божию не покоряются, да и не могут» (Рим. 8:7)**.

Причиной грехопадения Адама и Евы было желание, которое дьявол вложил в сердце Евы – **«и вы будете, как боги, знающие добро и зло» (Быт. 3:5)**. То же самое желание родилось в сердце сатаны, некогда «осеменяющего херувимы», – **«буду подобен Всевышнему» (см. Ис. 14:12-14; Иез. 28:16)**. Он желал занять место Бога. Война, которая началась на Небе из-за мятежа сатаны (Откр. 12:7-9) и быстро перекинулась на Землю, – это борьба двух желаний. Бог желает защитить всех обитателей Вселенной, а нас, жителей восставшей планеты, спасти от возникшего беззакония. В Священном Писании беззаконие названо грехом (1 Ин. 3:4). Дьявол же хочет всех погубить. В своей злобе он, враг Бога и людей, ходит по Земле, **«как рыкающий лев, ища, кого поглотить» (1 Пет. 5:8)**. О борьбе этих двух желаний Христос сказал: **«Вор приходит только для того, чтобы украсть, убить и погубить; Я пришел для того, чтобы имeli жизнь и имeli с избытком» (Ин. 10:10)**.

Какова причина войн, которые до сих пор идут на нашей многоотрадной планете? Не от желания ли господствовать над миром? Правители отдают приказ, и поднимается армия... Нечто подобное происходит между супругами, родителями и детьми... Апостол Иаков, вдохновленный святым Духом, в своем послании пишет: **«Откуда у вас вражды и распри? Не отсюда ли, от вожделений ваших, воюющих в членах ваших?» (Иак. 4:1)**.

Причина ссор и вражды между людьми – эгоистичные желания. Из-за них люди, живущие под одной крышей, постоянно находятся в состоянии «холодной войны». В Библии описаны многочисленные примеры таких желаний и их последствий. Каин желал поступать по-своему и убил своего брата (Быт. 4:3-12); Лот захотел поселиться на

выгодном участке земли возле нечестивого Содома (Быт. 13:1-13; 19) и потерял все. Пророк Валаам пожелал награды от моавитского царя за проклятие Божьего народа и пал в сражении (Числ. 22-24; 31:8). Царь Давид, желая скрыть свое прелюбодеяние с женой Урии, послал его на верную смерть (2 Цар. 11). Авессалом, желая стать царем Израиля, поднял восстание против своего отца Давида и был убит (2 Цар. 15, 18). Нечестивый царь Ахав пожелал обладать виноградником Навуфея (3 Цар. 21)...

Эти и другие примеры из библейской истории свидетельствуют о том, насколько важно стоять на страже своего ума, контролировать свои мысли и сверять свои желания с волей Божьей. Вот почему Бог дал заповедь «Не желай!». Не желай ни чужого дома, ни имущества, ни жены, ни мужа! Не допускай ни одной злой мысли – ни о ближних, ни о Боге! Как только сатане удастся отвратить душу от Бога – единственного Источника силы, он старается возбудить неосвященные желания плотского естества человека. Действия врага отличаются хладнокровием и последовательностью, вначале совершенно незаметные и не бросающиеся в глаза. Это тайная работа, сокрушающая твердыню принципа. Сначала сатана представляет людям цели, которых они достигнут, преступив закон. Таким методом он обольстил ангелов. Так он искусил совершить грех Адама и Еву. Таким же способом он и сегодня отвращает людей от повиновения Богу. Он рисует путь беззакония привлекательным, но **«конец их – путь к смерти» (Притч. 14:12)**. Блаженны те, кто, рискуя ступить на этот путь, вовремя свернули с него.

Наши желания – добрые или злые – это семена, посеяв которые, мы пожнем урожай в виде слов и поступков. Принцип, упомянутый апостолом Павлом в Послании галатам: **«Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет» (6:7)**, является незыблемым законом, действующим как в мире природы, так и в духовном мире. Народная мудрость гласит: «Посеете мысль – пожнете желание. Посеете желание – пожнете поступок. Посеете поступок – пожнете привычку. Посеете привычку – пожнете характер. Посеете характер – пожнете судьбу». Этот же принцип действует и в отношениях между людьми. Христос выразил его в «Золотом правиле жизни»: **«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)**. Более того, посеянные нами семена принесут богатый урожай.

Наглядный пример этому – опрометчивый поступок царя Давида. Однажды царь позволил своим эгоистичным желаниям возобладавать над разумом. Стараясь скрыть прелюбодеяние с Вирсавией, он чужими руками расправился с ее мужем Урией (2 Цар. 11). **«И было это дело, которое сделал Давид, зло в очах Господа» (27 ст.)**. Библия повествует, что впоследствии царь искренне покаялся перед Богом. Псалом 50 в книге Псалтирь – это песнь его покаяния. Бог простил грех Давида, но посеянное семя зла принесло свои горькие плоды. Давид был сокрушен сознанием своего греха и его далеко идущих последствий. Он чувствовал себя униженным в глазах своих подданных. Его влияние уменьшилось. До сих пор успех Давида приписывался его добросовестному повиновению заповедям Божиим. Но теперь его подданные, зная о его грехе, могли начать свободно грешить. Его авторитет среди домашних, уважение и послушание сыновей ослабли. Чувство вины сковывало ему уста в то время, когда он должен был осуждать грех. Это мешало ему вершить справедливость в собственном доме. Его дурной пример повлиял на его сыновей, и Бог не мог предотвратить последствия этого. Господь не вмешивается в закономерный ход событий, и поэтому Давид понес наказание за свое преступление. Царь сам вынес себе приговор: **«И за овечку он должен заплатить вчетверо» (2 Цар. 12:6)**. Давид заплатил вчетверо за свой грех: умер ребенок, которого родила Вирсавия (2 Цар. 12:18), и трагически погибли еще три его сына – Амнон (2 Цар. 13), Авессалом (2 Цар. 18:14, 15) и Адония (3 Цар. 2:23-25). Но Господь не отверг Давида. Он никогда не отвергнет истинно

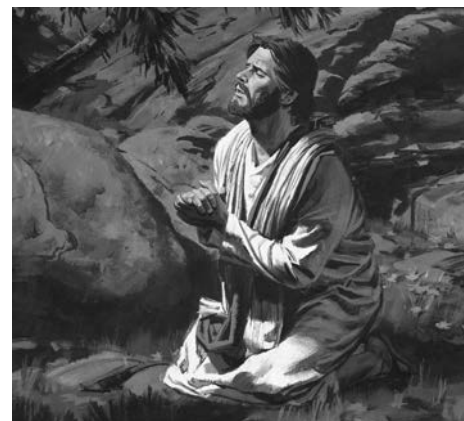
раскаившегося человека: **«Да оставит нечестивый путь свой и беззаконник – помыслы свои, и да обратится к Господу, и Он помилует его, ... ибо Он многомилостив» (Ис. 55:7)**.

Сегодня Бог обращается к человечеству с теми же словами, которые в свое время Он вложил в уста пророка Исаии: **«Тогда придите, и рассудим, говорит Господь. Если будут грехи ваши, как багряное, – как снег убелю; если будут красны, как пурпур, – как вбелю убелю» (Ис. 1:18)**. (Вбелю – это выбеленная овечья шерсть). **«Не хочу смерти грешника, но чтобы грешник обратился от пути своего и жив был. Обратитесь, обратитесь от злых путей ваших; для чего умираете вам...?» (Иез. 33:11)**. Апостол Павел вторит пророку Иезекиилю: **«Ибо это хорошо и угодно Спасителю нашему Богу, Который хочет, чтобы все люди спаслись и достигли познания истины» (1 Тим. 2:3, 4)**. Наш Спаситель Иисус Христос говорит: **«Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас...» (Мф. 11:28)**. Преобразующее влияние Божьей любви испытал на себе Савл – впоследствии апостол Павел. Христос изменил не только его желания, но и всю его жизнь. Из гонителя Божьей Церкви Савл стал проповедником Евангелия. Пережив такие глубокие перемены, апостол Павел советует нам «всегда в молитве и прощении с благодарением» открывать **«свои желания пред Богом, – и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Флп. 4:6, 7)**.

Каким же образом достичь того, чтобы все наши мысли и желания были добрыми? Апостол Павел пишет, что по Своему благоволению к людям Господь приводит в них **«и хотение, и действие»** на **«добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять» (Флп. 2:13; Еф. 2:10)**. Желание Господа спасти всех людей распространяется на всех жителей планеты, но только у того, кто откликнется на Божий призыв, появится доброе желание принять Христа как своего Спасителя, а Его истину – как руководство для повседневной жизни.

Все наши желания, добрые или злые, – результат наших помыслов. Поэтому для того, чтобы наши желания всегда были добрыми и богоугодными, апостол Павел советует нам помышлять о том, **«что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала» (Флп. 4:8)**.

Жизнь Иисуса Христа – непревзойденный пример соблюдения всех заповедей Божьего Закона, в том числе и десятой. Описывая жертву Христа на Голгофском кресте, в Послании евреям (10:4-10) апостол Павел цитирует текст Псалма 39: **«Жертвы и приношения Ты не восхотел; Ты открыл мне уши; всесожжения и жертвы за грех Ты не потребовал. Тогда Я сказал: вот, иду; в свитке книжном написано о мне: Я желаю исполнить волю Твою, Боже мой, и закон Твой у меня в сердце» (ст. 7-9)**. Христос желал исполнить волю Отца – спасти грешников и защитить всю Вселенную от пагубного влияния греха. В Гефсиманском саду Христос трижды высказал Свое желание: **«Отче Мой! Если возможно, да минует Меня чаша сия; впрочем, не как Я хочу, но как Ты... Да будет воля Твоя» (Мф. 26:39-44)**. Если бы мы, подражая Христу, ежедневно применяли этот Его принцип – «не как Я хочу, но как Ты», насколько улучшилась бы наша жизнь!



Господи Ісусе з Назарету



Господи Ісусе з Назарету,
Що від смерті відкупив всіх нас,
Розум дай цій збуреній планеті,
Доки можна, доки є ще час.

Хоч була страшна Твоя Голгофа,
Та Отець благословив Твій хрест...
А Земля спить до катастрофи,
Злом просякла і одна, як перст.

Господи Ісусе, Сину Божий,
Молимо: «Не одверни лиця...
Ми в гріхах собі не допоможемо, –
Клич з Собою й Духом до Отця!..»

В нас провин, немов піску в пустелі,
Тільки віри – з макове зерня:
Освяти нам душі та оселі
Чистим світлом завтрашнього дня.

Господи Ісусе, Ти – Спаситель! –
Милосердям доторкнись серцець,
Щоб віки цвіла земля обитель, –
Лиш в Тобі – Початок і Кінець!

Все колись, звичайно, кане в Лету...
Тільки Ти – Живий і Вічний Бог!
Господи Ісусе з Назарету,
Ти спаси всю Землю від тривоги!

Марія Пишук

Взывай! Помня – есть Отвечающий,
И верь – Он поможет тебе.
Молись – есть молитвам Внимающий,
Он чуток к сердечной мольбе.

Взволнован? Есть бурю Смиряющий,
Тем более взволнованный дух.
Он есть, как и был, Ободряющий,
Черпай же в Нем бодрость, мой друг.

Ты плачешь? Есть Друг Утешающий,
Любви Его нету границ,
И разве Господь Сострадающий
Пройдет мимо влажных ресниц?

А. Н.



ИНТЕЛЛЕКТ



В современном обществе интеллект – одна из высших ценностей. Психологи определяют его как относительно устойчивую структуру умственных способностей человека, способность решать различные задачи и эффективно адаптироваться в обществе.

В конце XIX в. ученые начали разрабатывать методы измерения интеллекта. Считалось, что уровень интеллекта главным образом обусловлен генетическим фактором. В 70-х гг. XIX в. была создана серия тестов для измерения интеллекта, основанная на сенсорных реакциях человека. Эти тесты оказались неэффективными, однако сама идея о возможности измерения интеллекта закрепилась в науке.

Именно в то время была разработана теория, внесшая много путаницы и, нужно признать, причинившая немало боли множеству людей. Это так называемый коэффициент интеллекта (англ. IQ). Эта теория предполагает, что у каждого человека есть определенный коэффициент интеллекта, который можно измерить. Тесты на измерение коэффициента интеллекта оценивают только словесно-логическое, пространственное мышление и способность запоминать. В течение десятилетий многие люди подвергались дискриминации из-за «уровня IQ», – неполных, усеченных данных, полученных в результате тестирования, которое, как предполагалось, определяло их интеллектуальное развитие. Сегодня, однако, этот метод признан несовершенным.

Группа ученых Гарвардского университета (США) подвергла сомнению теорию IQ и предположила, что уровень интеллекта человека, не имеющего способностей к математике, не обязательно низкий. Психологи считают, что существует, по крайней мере, восемь областей, в каждой из которых может проявляться интеллект. У человека, как правило, преобладают одна-две сферы,

в которых он может развить свои способности.

Одна из ошибок традиционного образования – делать упор на одних областях в ущерб другим. Ранее считалось, что только тот, кто умнее других, может решать сложные научные задачи. Но и это неверно. Люди умны в разных областях, и это отличает одного человека от другого.

Известно ли вам, что Альберт Эйнштейн не говорил до трех лет, и в начальной школе у него все еще были проблемы с речью? Это, тем не менее, не помешало ему получить Нобелевскую премию по физике. А знаете почему? У Эйнштейна было сильно развито воображение. Он мог видеть то, чего большинство людей не замечали. Он задавался вопросами, которые его современникам казались абсурдными, но найденные им ответы привели к научной революции.

Важно не то, насколько высок ваш показатель IQ согласно тестам. Главное – суметь понять, в какой области у вас больше способностей, и максимально развить эти способности.

Ваша жизнь не зависит от диплома или необыкновенных достижений. Она зависит только от вас, от решений, которые вы принимаете каждый день. Бог поможет вам, но выбор всегда остается за вами.

МНОЖЕСТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Тот факт, что между людьми есть существенные отличия, лег в основу теории множественного интеллекта. Ученые полагают, что интеллект напрямую связан с культурным окружением, в котором он развивается.

В современной психологии выделяют не менее девяти типов интеллекта.

ВЕРБАЛЬНО-ЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Те, у кого развит этот тип интеллекта, умело используют устную и письменную речь. Это люди со способностью к изучению языков. Люди с этим типом интеллекта могут стать хорошими адвокатами, ораторами, писателями, поэтами.

ЛОГИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Этот тип интеллекта предполагает способность анализировать и решать задачи логическим путем. Люди с таким интеллектом становятся математиками, аналитиками, учеными.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Люди с этим типом интеллекта способны интерпретировать, сочинять или давать оценку музыкальным произведениям. С музыкальным хорошо сочетается вербально-лингвистический интеллект.

КИНЕСТЕТИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Люди с таким типом интеллекта обладают врожденной склонностью к развитию физических способностей и решению задач с их помощью. Среди них известные спортсмены, актеры, танцоры, акробаты. Есть и другие профессии, где необходим этот тип интеллекта, – хирургия, механика, различные ремесла.

ВИЗУАЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

В этой области выделяются те, кто способен ориентироваться в больших и малых пространствах, понимать и использовать их. Эта способность необходима, например, пилотам, которые перемещаются в воздушном пространстве. Также она важна для скульпторов, хирургов, архитекторов и спортсменов (например, шахматистов), для художников, которые должны эффективно использовать пространство холста.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Есть люди, которые хорошо понимают мотивы, намерения и желания других. Это делает их способными к работе с людьми. Те, кто обладает этим типом интеллекта, могут стать успешными преподавателями, психологами, политиками, актерами, религиозными деятелями.

ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Если межличностный интеллект служит для того, чтобы понимать других, то внутриличностный помогает нам понимать самих себя, работать над своими страхами, конфликтами, желаниями и т. п. Такие люди способны эффективно разрешать внутриличностные проблемы.

НАТУРАЛИСТИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Обладатели этого типа интеллекта способны изучать и классифицировать живых существ и растения, природные явления. Такие люди посвящают свою жизнь изучению природы – это зоологи, биологи, метеорологи.

ДУХОВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Духовный интеллект – это выраженное умение сосредотачиваться на том, что лежит за рамками обыденного и конкретного.

У каждого человека своя комбинация типов интеллекта. Нет людей, которые умнее других. Есть люди с большим набором типов интеллекта.

Наша задача – развивать свой потенциал.

Поэтому не унывайте, если вы не слишком способны к языкам или математике. Ищите область, в которой у вас больше способностей, и сосредоточьтесь на ней, стремитесь добиться максимума. Понимание того, что вы способны на определенные достижения, будет способствовать самоуважению и вашему личностному росту.

Подготовила
Лика Введенская



ТВ-программа на ОКТЯБРЬ (06.10 – 12.10) *

HOPE.UA



ВОСКРЕСЕНЬЕ 6 ОКТЯБРЯ

07:00 Біблія продовжує говорити
07:30 2Я – 1 життя
08:30 Дорогами християнства
09:10 Сложных текстов нет
09:30 Знайомтесь – дикі тварини
10:00 Малюваки
10:40 Статус мама
11:10 2Я – 1 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 Є 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 Є проблема
22:00 Дивовижні відкриття
23:00 Реформація.500

ПОНЕДЕЛЬНИК 7 ОКТЯБРЯ

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 City Life
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
21:20 Дорогами християнства
22:00 Нагорная проповедь и современная этика
22:40 Філософський камінь
23:00 Так чи інакше

ВТОРНИК 8 ОКТЯБРЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 Знайомтесь – дикі тварини
08:30 The Efir
09:00 Ранок Надії
10:00 Дорогами християнства
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
19:00 Знайомтесь – дикі тварини
19:30 Помолитесь за меня (Прямий ефір)
20:30 Реформація.500
21:00 2Я – одне життя
22:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком
23:00 Помолитесь за меня

СРЕДА 9 ОКТЯБРЯ

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 – дикі 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 (сурдо)
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 християнства
22:00 Статус МАМА
22:40 Мозаїка батьківства
23:00 Богослужіння

ЧЕТВЕРГ 10 ОКТЯБРЯ

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
13:30 Малюваки City Life
14:00 В контексті
15:00 Є проблема (сурдо)
15:30 Сложных текстов нет (сурдо)
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
21:10 Мозаїка батьківства
21:30 Знайомтесь – дикі тварини
22:00 Так чи інакше
23:00 Дивовижні відкриття

ПЯТНИЦА 11 ОКТЯБРЯ

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 Счастливой субботы
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 Счастливой субботы

СУББОТА 12 ОКТЯБРЯ

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 – дикі 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



НАДІЯ
ТЕЛЕКАНАЛ



НА СПУТНИКЕ

ASTRA 4A



В КАБ. СЕТЯХ

ВАШЕГО ГОРОДА



SMART TV

LG, PHILIPS, SAMSUNG



НА МОБ. ПРИЛОЖ.

IOS, ANDROID

0 800 30 20 20

Бесплатно по Украине

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



contact@hope.ua
а/с 36, Київ – 71,
04071 Україна



contact-hope



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,
Київ – 71, 04071, Украина

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

Сердца людей



Сердца людей – ценней, чем золотые слитки...
Мы все должны друг другу дорожить...
Бывает, от тепла простой улыбки
Стоящий на краю – захочет жить...



Тот, кого сопровождают благородные мысли, никогда не одинок.

Н. Недли



Церковь – это открытое для нас сердце Бога, это прощающие объятия, успокаивающие и укрепляющие нас.

А. Буйон



В Японии разбитую посуду часто реставрируют золотом. Трещины, по мнению японцев, – это уникальные частички ее истории: они лишь придают посуде красоты.
Помните об этом, когда будете чувствовать себя разбитыми.



50 ИДЕЙ ДЛЯ ДОБРЫХ ДЕЛ



Выберите любую цифру от 1 до 50.

Теперь найдите в приведенном ниже списке выбранную вами цифру и прочтите, какое доброе дело вы можете делать ежедневно в течение недели. (А лучше всего, выберите семь цифр – по одному делу на каждый день недели.)

1. «Заплатите за следующего»: оплатите что-либо из корзины человека, стоящего за вами в очереди к кассе.
2. Сделайте комплимент трем людям.
3. Отправьте позитивные сообщения пяти разным людям прямо сейчас.
4. Приклейте записочки со словами ободрения в своем офисе, школьном коридоре, лифте, подъезде...
5. Скажите прохожему, что у него (нее) красивая улыбка или добрые глаза.
6. Отнесите старые полотенца или одеяла в приют для животных.
7. Поздоровайтесь с человеком в лифте.
8. Удивите соседа свежеспеченным печеньем (или еще чем-нибудь вкусненьким).
9. В очереди к кассе пропустите вперед покупателя с ребенком.
10. Оставьте на заправке подарочную карту на топливо для того, кому это может понадобиться.
11. Устройте в честь кого-либо вечеринку или просто преподнесите подарок без повода.
12. Скажите «Доброе утро!» и «Спасибо за вашу работу» водителю автобуса, почтальону, пожарному, дворнику и т.д.
13. Оставьте открытку с добрым пожеланием в одном из почтовых ящиков.
14. Отметьте самого внимательного сотрудника из своего отдела. Расскажите о нем руководству.
15. Захватите с собой на работу угощение и поделитесь с коллегами.
16. Принесите бездомному еду и напиток.
17. Если в вашем доме живет одинокая пожилая женщина, то, собираясь в магазин, подумайте, что из продуктов вы могли бы ей купить. Купите это и принесите.
18. Напишите доброе послание на зеркале для кого-либо из тех, с кем живете под одной крышей.
19. Оставьте записки с позитивными словами в карманах джинсов, продающихся в магазине.
20. Улыбнитесь пяти незнакомым людям.

21. Поставьте на своем телефоне три будильника на разное время в течение дня. Когда будильники сработают, сделайте что-нибудь доброе тому, кто окажется в тот момент рядом.

22. Отправьте электронное письмо с благодарностью любому коллеге, который, по вашему мнению, этого заслуживает.

23. Сегодня практикуйте самодоброту – уделите 30 минут тому, что больше всего любите.

24. Подайте объявление на любом сайте в разделе «Отдам даром». Не забудьте потом действительно отдать это.

25. Составьте список своих благодарностей (за что вы благодарны) – один утром, потом еще один вечером.

26. Среди ваших знакомых есть родители маленького ребенка, которым нужен отдых? Предложите бесплатно посидеть с их малышом.

27. Подбодрите людей, занимающихся спортом, бегом или другими физическими упражнениями на улице.

28. Помогите выходящей из магазина женщине донести тяжелые сумки до машины.

29. Купите растение. Пересадите его в глиняный горшок. Напишите на горшке добрые слова в адрес своего друга или подруги. Подарите ему (ей) это растение.

30. Напишите позитивный комментарий на своем любимом сайте, в блоге или на странице своего знакомого.

31. Устройте уборку в парке или во дворе.

32. Сделайте кому-либо из родителей на детской площадке комплимент, что его ребенок очень хорошо воспитан.

33. Оставьте лучшему сотруднику из обслуживающего персонала самые большие чаевые, какие только можете себе позволить.

34. Во время прогулки подберите мусор – на тротуаре или возле скамейки – и бросьте это в мусорный бак.

35. Оплатите кому-нибудь проезд.

36. В коробку положите 50 бумажных сердечек. На каждом сердечке напишите добрые слова о своем партнере или друге (подруге). Отдайте эту коробку ему (ей) и скажите, пусть он (она) достает по одному сердечку каждый раз, когда будет нуждаться в поддержке.

37. Каждый человек важен. Узнайте и запомните имена охранников у входа, вахтеров или кого-либо еще, с кем вы ежедневно видите. Приветствуйте их по имени. Также здоровайтесь и улыбайтесь прохожим. Такие акты доброты – очень просты, но они почти всегда вызывают улыбку на лицах людей.

38. Составьте для своей половинки список его (ее) качеств, которые вы больше всего цените и любите.

39. Купите корм для собак или кошек и отнесите его в приют для животных.

40. Найдите и используйте возможности говорить комплименты. Это ничего не стоит, не требует временных затрат, но может сделать день любого человека лучше во сто крат. Не просто думайте, говорите!

41. Отнесите игрушки или лакомства в детский дом в своем городе.

42. Возьмите на работу лишний зонт. Когда пойдет дождь, вы сможете одолжить зонт тому, кому он понадобится.

43. Позвоните своим родителям или близким и скажите, как вы их любите и как они важны для вас.

44. Отнесите булочки (печенье, кексы и проч.) в какую-либо общественную организацию и поблагодарите этих людей за их труд.

45. Помогите очень занятому члену вашей семьи, выполнив какое-либо поручение вместо него.

46. Угостите почтальона, доставщика пиццы, цветов или посылки чем-нибудь вкусненьким.

47. Оставьте игрушки (лопатки, совочки, формочки и т. д.) возле детской площадки.

48. Убирайте свой телефон по-прежнему, когда находитесь в чьей-либо компании.

49. Напишите электронное, а лучше почтовое письмо учителю, который оставил важный след в вашей жизни.

50. Когда услышите голос сомнения в своей голове, ободрите себя, скажите себе несколько приятных слов – вы тоже заслуживаете доброты!

Р. С. Я выбрала две цифры. Мне выпало «Отправьте позитивные сообщения пяти разным людям прямо сейчас» и «Напишите доброе послание на зеркале для кого-либо из тех, с кем живете под одной крышей».
А какой добрый поступок выпал вам?

Впасть в гордость

Гордость действует неприемлемо и овладевает способностью человека адекватно реагировать. Тот, кто подвержен гордости, теряет страх и воображает, что неуязвим, что все под его контролем и с ним не произойдет того, что случается с остальными людьми. Но это не более чем иллюзия.

Примечательно, что когда Иисус говорит об ошибочных человеческих идеях, Он ставит гордыню рядом с безрассудством (Мк. 7:20-22). Ведь именно так и происходит: человек, движимый сознанием собственного превосходства, считает, что все понимает лучше других, и действует по своему усмотрению, при этом совершая ошибку за ошибкой, уподобляясь тем неразумным людям, чьи ценности и принципы противостоят здравому смыслу и далеки от настоящей христианской морали.

SOS: СПАСИТЕ НАШИ... УШИ!



Уши – удивительный орган человеческого тела. Мы часто упоминаем их в своей речи: «Не хлопай ушами!», «...а он и уши развесил», «наवेशали лапши на уши...».

Этот парный орган позволяет нам воспринимать звуковую информацию из окружающей среды. Ежедневно в наши уши вливается огромный поток информации. Какого рода эта информация и что с ней происходит там, внутри?

Утро многих из нас начинается с новостных программ. В них 95 % негатива, поэтому первую порцию «отравы» мы получаем из средств массовой информации. Затем по дороге на работу вновь слушаем радио, а в общественном транспорте – песни в жанре «тюремной романтики».

На работе сотрудники время от времени обмениваются анекдотами о жизни неверных супругов или любителей прикладываться к рюмке.

После работы по дороге домой – еще немного популярных песен. Дома ужин и снова телевизор. В новостях – катастрофы, теракты, наводнения, землетрясения и нечистые на руку чиновники; в развлекательных программах, теле-

сериалах, фильмах – пьянство, блуд, оккультные практики... Во время перерывов на рекламу в наши уши усердно закачивается информация об «очень полезных и необходимых» нам вещах, без которых просто «не жить» (интересно, как без них выжили предыдущие поколения).

После того, как в мозг человека загружено столько информации, он добросовестно пытается ее обработать. Однако здесь наш мозг сталкивается с трудностями. Всю эту информацию ему необходимо разложить по полочкам, но почти вся она отправляется на «полку для негатива». Мы лихорадочно бросаемся искать что-либо позитивное для баланса, но понимаем, что его практически нет. Прочая, «нейтральная» информация тоже выглядит подозрительно – она больше схожа на негативную.

Ощущая всю «безысходность» бытия, мы становимся раздражительными. Мы перегружены скопившимся внутри негативом, от которого нам надо обязательно избавиться, чтобы не навредить себе. И этот поток грязи мы обрушиваем на первого встречного, которым зачастую оказывается близкий человек. Он или промолчит, пав жертвой «расправы», или ответит тем же – обольет нас таким же потоком отрицательных эмоций, скопившихся у него. Так выглядят будни многих из нас.

Неприглядная картина, не так ли? Но есть и хорошая новость – последнее слово всегда остается за нами, ведь чаще всего мы слышим и видим то, что выбираем сами. Если бы люди отказались «потреблять» ту информацию, которой нас с завидным постоянством потчуют, многие популярные сегодня передачи лишились

бы рейтинга, а, следовательно, прекратили свое существование. Но аудитория не просто с интересом слушает, но еще и смакует полученный негатив: «Вы слышали, что они натворили? Вы только послушайте, что они заявляют!»

Мы сами позволяем себя разрушать. Мы собственноручно открываем дверь тому, кто пришел «украсть, убить и погубить» (Ин. 10:10).

Более того, важно помнить, что рядом с нами находится как минимум пара детских ушей, которые зачастую слышат то же, что и мы. Стремясь познавать мир, они еще с большим, нежели мы, интересом впитывают все, что врывается в их маленькие ушки.

И напрасно мы тешим себя надеждой, что, отсылая их смотреть «мультки», мы тем самым защищаем их от негативной информации. Достаточно послушать, о чем говорят герои большинства современных мультфильмов, чтобы папы и мамы изменились в лице, а рука автоматически потянулась к дистанционному пульту управления.

Так существует ли лекарство от всей этой звуковой агрессии, проникающей в наше сознание?

Разумеется, да! Если мы говорим, что наши уши – не что иное, как звукоприемники, то, как и любую аппаратуру, их просто нужно правильно настроить. И каждый обязан сделать это сам. Нужно всего лишь заблокировать одни каналы и настроиться «на волну» других. Тогда мы сможем услышать, к примеру, совет всемирно известного мудреца, царя Соломона: «Приложи сердце твое к учению и уши твои – к умным словам» (Притч. 23:12). Если вы прислушаетесь к его совету, в дальнейшем это поможет вам «фильтровать» информацию, которой вы питаете свой разум, даст мудрость и умение отличать плохое от хорошего, и принесет много пользы как вам, так и вашим детям.

Если же вам приходится часто ездить в общественном транспорте, пользуйтесь наушниками. Благо, сейчас легко найти хорошую аудио-книгу. Так вы проведете время с пользой.

Сергей Кавецкий



Прощение

К. Девор



Две сестры смотрели друг на друга хмурым испепеляющим взглядом. «Так, все понятно, – произнес их отец. – А ну-ка, трижды повернитесь кругом!» Старшая девочка закатила глаза, но все же сделала так, как ей сказали. «Хорошо, теперь посмотрите друг на друга и возьмитесь за руки». Девочки нехотя подчинились. «Повторяйте за мной: „Инки-динки-ду, я тебя люблю“». Они знали, что происходит, поскольку уже не раз проделывали это вместе с папой. Но прежде чем обиженные сестры произнесли эти забавные слова, они уже начали хихикать. Через несколько секунд они обе повалились на пол и смеялись так, как может смеяться только беззаботный ребенок. Девочки знали, что они сестры, и это навсегда. Они будут любить друг друга все сильнее, насколько это возможно.

Чаще всего мы, взрослые, не склонны прощать своих супругов, детей и даже тех, кто далеко от нас: «Не могу поверить, что мне снова выставили штраф за просроченный платеж!», «О, как я ненавижу эту собаку шерсть на диване!» Умение проявлять снисходительность и прощение в тех ситуациях, когда, кажется, никто нас не видит, на самом деле многое значит для наших детей. И наша неспособность проявлять любовь также запомнится надолго. По общему признанию, мы, оказавшись в конце жизненного пути, будем сожалеть о том, что когда-то кого-то не простили, будем оплакивать отчуждения, разрушенные вследствие отсутствия терпения, и страдать из-за того, что, упустив имевшуюся возможность, потеряли любовь.

Обучение прощению, терпению и любви может быть очень сложным. Это может даже вызывать страх. Но истина в том, что шанс научиться прощению выпадает нам каждый день. Все начинается с вас, родители. Часто ли вы ссоритесь друг с другом в присутствии детей? Можете ли вы представить, какой эффект бы произвели, если бы в такой ситуации вы встали друг к другу лицом, повернулись три раза и после произнесения «тайнственных» слов «инки-динки-ду, я тебя люблю», обнялись? Кажется, даже одно это предположение уже вызывает улыбку. Но берите пример с маленьких детей, о которых вы заботитесь, – отношения, основанные на искренней любви, намного приятнее, чем страдания, рожденные непощением. Начните прощать своих близких уже сегодня, и это не останется незамеченным.



ВЫ СТРОИТЕ СВОЕ БУДУЩЕЕ, ПОЭТОМУ НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ДРУГИМ ОПРЕДЕЛЯТЬ, ЧЕГО ВЫ МОЖЕТЕ ИЛИ НЕ МОЖЕТЕ ДОСТИЧЬ. ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ВАС, ОТ РЕШЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. БОГ ПОМОЖЕТ ВАМ, НО ВЫБОР ВСЕГДА ОСТАЕТСЯ ЗА ВАМИ.

М. А. НУНЬЕС

Маленький миссионер



Нееман был военачальником сирийской армии, победившей Израиль. Среди пленных оказалась маленькая девочка, которая стала служанкой жены Неемана, — вдали от дома, без возможности общения со своими родителями. Но девочка не питала ненависти к своим хозяевам.

Нееман заболел — его поразила проказа, но, высоко ценимый правителем Сирии, он сохранил свою должность. Видимо, Нееман был достаточно скромен и мог принимать советы от слуг. Даже этот ребенок имел возможность обратиться к нему через его жену и рассказать о пророке Елисее. Девочка могла бы позлорадствовать и сказать: «Он не заслуживает исцеления», но она была наполнена любовью Божьей и знала, что Его благословения не ограничиваются Израилем.

Не задумываясь о том, каким образом Бог может ее исползовать, родители этой девочки научили ее любить, доверять и повиноваться им и Богу, а с Господом нет ничего невозможного. Они хорошо подготовили свою дочь к жизни.

Слова пленной девочки достигли царя Венадада. Ее вера в Бога побудила его направить Неемана к пророку. Он дал Нееману письмо к израильскому царю, скорее всего, Иораму, сыну Ахава, полагая, что тот контролирует богов и пророков своего царства. Нееман взял с собой золото и серебро на сумму, которая сегодня составила бы примерно шесть миллионов долларов, — это яркий показатель его желания получить исцеление.

Вера девочки подействовала на веру Неемана и Венадада, но израильский царь ею не обладал. Он усмотрел в визите военачальника злой умысел и разозлился. Елисей, услышав о произошедшем, послал своего слугу, чтобы Нееман пришел в его дом, и сообщил военачальнику о необходимости окунуться в воды Иордана семь раз. В этот момент вера Неемана поколебалась, но он, снова прислушавшись к совету слуг, смирился, повиновался — и получил исцеление. Вернувшись к Елисею, сирийский военачальник сказал: **«Вот, я узнал, что на всей земле нет Бога, как только у Израиля» (4 Цар. 5:15).**

Вера этой маленькой девочки и любовь к ближним породила целую цепь разных событий, приведших к исцелению Неемана. Кроме того, о Боге узнали и руководители сирийского государства. Важно извлечь урок из этой истории: необходимо прививать нашим детям веру в Бога с самого раннего возраста — мы не знаем, насколько может распространиться их влияние.

Но Небесный Отец обещает руководить всеми земными родителями. Он поможет нам правильно представлять Его нашим детям, учить их с ранних лет следовать Его принципам и установить личные отношения с Ним.

М. Стил

УРОКИ ВОЖДЕНИЯ



МУДРОСТЬ НА ДОРОГЕ

Читать притчи Соломона — все равно что иметь своего собственного инструктора по вождению или получить полезное руководство путешественника по дороге жизни.

Еврейское слово, обозначающее «путь», появляется в книге Притчей более шестидесяти раз. Как правило, оно подразумевает образ жизни. Как существует правильный способ проехать по трассе в каждой стране, так существует и правильный способ проехать по дороге жизни. Разумеется, неправильный способ тоже есть. Книга Притчей устанавливает разницу между двумя этими способами жизни. Один — **«путь праведных» (Притч. 2:20)** — мудрый, прямой, нравственный и честный. Другой — **«путь нечестивых» (Притч. 4:14)** — полная противоположность первому: неразумный, злой, коррумпированный и несправедливый.

Помимо множества мудрых советов для семейной жизни Притчи содержат и практические модели взаимодействия с детьми и молодежью, следуя которым можно с наибольшей долей вероятности надеяться, что молодые люди сделают правильный выбор, когда останутся вне поля зрения родителей. Здесь на первый план выходит здравый смысл. В книге используются жизненные рассказы и задаются вопросы, требующие размышлений. Книга заставляет читателя улыбаться остроумным комментариям, которые точно изображают правду

о близких взаимоотношениях даже в те отдаленные времена. Притчи подчеркивают данное нам Богом право выбора. И так же, как аварийное освещение отмечает путь посадки для самолета, Притчи освещают границы, оставаясь в пределах которых можно быть благочестивым человеком. Они дают читателю четкое представление о том, что последствия — и хорошие, и плохие — обязательно наступят. Бедствие неизбежно для тех, кто отклоняется от пути добра. Перейдите на противоположную сторону, и вы можете ожидать, что пополните гибельную статистику, или, по крайней мере, подвергнете серьезной травме себя и тех, кто сопровождает вас на вашем жизненном пути. Останетесь в рамках — будете пожинать щедрые плоды как в настоящей жизни, так и в будущей.

Притчи написаны как семейный документ, который, по Божьему замыслу, переходит от родителей к детям, сообщая секреты успеха благочестивой жизни: **«Слушай, сын мой, наставление отца твоего и не отвергай завета матери твоей» (Притч. 1:8).**

Исследуйте Притчи Соломона, и ваша жизнь не будет прежней.

Простота любящего



Любовь требует отречения, и этого невозможно достичь гордому духом человеку. У самоуверенных людей все вертится вокруг них самих, а это противоречит самой сути любви, которая состоит в том, чтобы давать, а не только получать.

Испанское слово *sencillez* — «простота» — происходит от латинского *simpliciter*, что означает «без складок». Это выражение относилось к древнеримской одежде. Носить одежду без складок считалось благородным, потому что в складках можно было утаить меч или кинжал для убийства. Выражение перешло в разговорный язык, и этим словом начали называть тех, чье поведение было открытым.

Гордые люди не могут быть простыми; даже когда кажется, что они заботятся о других, на самом деле они сосредоточены на самих себе. Все остальные важны ровно настолько, насколько они полезны или насколько восхищаются ими. Любовь не допускает такого лицемерия.

Согласно Библии, понастоящему любить можно только с простотой и скромностью.

ЦЕННОСТЬ ДОБРОТЫ

Было ли такое, что акт проявления доброты изменил ваш день? Во время моей первой международной поездки я приземлилась в аэропорту США без наличных денег в кармане. Мне нечем было рассчитаться за аренду тележки, а я к тому времени еще не успела пройти таможенно и обменять валюту. Я была потрясена, когда попутчица достала деньги и заплатила за тележку, чтобы я могла поместить туда мой негабаритный чемодан, ручную кладь и гитару. Ее доброта тогда изменила мой день, и я помню это даже двадцать лет спустя.

Я думаю, что пророк Илия всегда хранил в памяти доброту вдовы из Сарепты, отдавшей ему последний кусок хлеба; пророк Самуил помнил доброту своей матери, которая каждую весну приносила ему новую одежду.

Сам Иисус проявлял доброту к детям. Он наблюдал за детьми, когда те играли, и часто выражал Свое одобрение, когда они одерживали маленькие невинные победы в своих делах. Он никогда не хмурился, глядя на них. Дети знали, что Он любил их, и делились с Ним своими детскими радостями и печалью.

Мы, родители, — просто взрослые дети, и если для нас доброта значит так много, то насколько же больше она значит для наших детей, у которых такие большие потребности и желания!

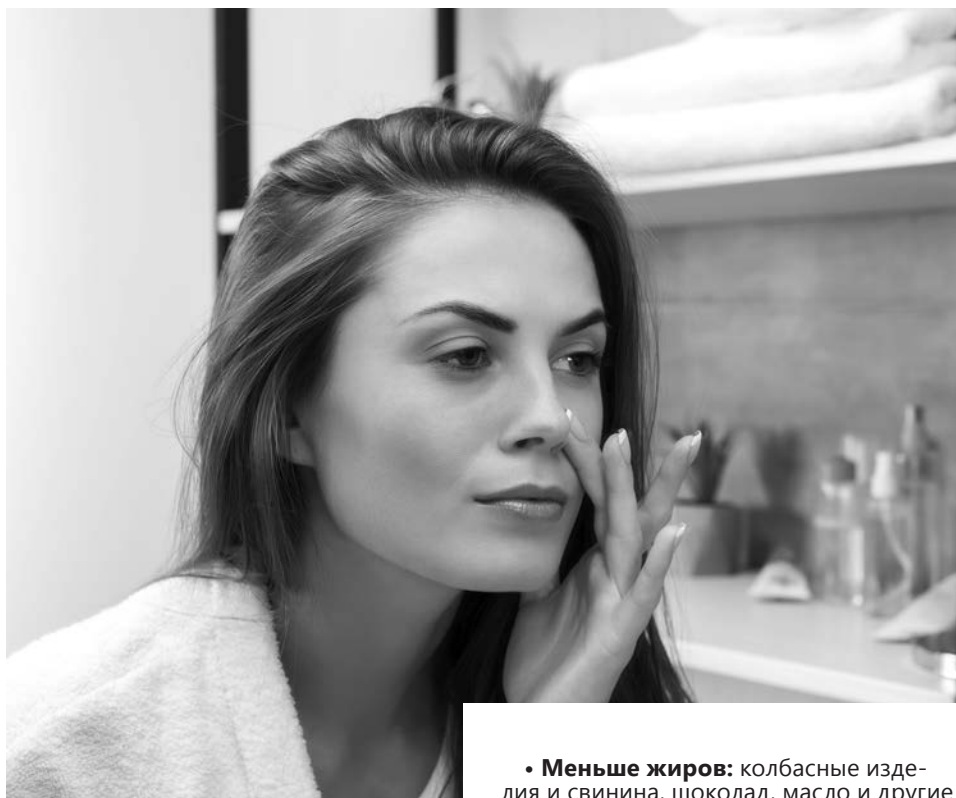
Обратите внимание на то, что сказано в Евангелии от Марка о недобротелательности к детям: **«А кто соблазнит одного из малых сих, верующих в Меня, тому лучше было бы, если бы повесили ему жерновный камень на шею и бросили его в море» (9:42).** Это очень серьезно.

Давайте замечать Божью доброту и дарить это тепло окружающим. Когда вы говорите по-доброму со своими детьми (даже если вам кажется, что они этого не заслуживают), вы, по милости Божьей, учите их быть по-настоящему добрыми к другим.

Х. Крик



ЧИСТАЯ КОЖА



Лечение угревой сыпи необходимо дополнять соблюдением диеты и заботой о коже.

СЛЕДИТЕ ЗА РАЦИОНОМ

Хотя в основном появление угрей зависит от наследственных и гормональных факторов, влияет на него и диета.

• **Больше витамина А:** он необходим для хорошего функционирования сальных желез кожи. Овощи и фрукты оранжевого цвета, такие как морковь, манго и абрикосы, снабжают организм бета-каротином, который по мере необходимости преобразуется в организме в витамин «А».

• **Больше цинка:** этот микроэлемент необходим для поддержания иммунитета и гормонального баланса. Хорошие источники цинка в рационе – пшеничные проростки, орехи, семена тыквы и подсолнечника.

• **Меньше жиров:** колбасные изделия и свинина, шоколад, масло и другие продукты с высоким содержанием животных жиров способствуют появлению угревой сыпи.

• **Меньше коровьего молока:** согласно исследованию, проведенному учеными Гарвардского университета (США), подростки, потребляющие много коровьего молока (даже обезжиренного) более склонны к появлению угрей. Возможные причины этого – воздействие белков коровьего молока на обмен веществ, а также остаточные гормоны, содержащиеся как в цельном, так и в обезжиренном коровьем молоке.

• **Меньше сахара и сладостей:** рацион, богатый сахаром и другими продуктами с высоким гликемическим индексом, например, белой рафинированной мукой, способствует образованию угрей. С другой стороны, исследования, проведенные учеными Мельбурнского университета (Австралия), показывают: регулярное потребление цельнозерновых и продуктов с низким гликемическим индексом защищает от появления угревой сыпи.

УХАЖИВАЙТЕ ЗА КОЖЕЙ

Забота о коже лица и соблюдение простых правил гигиены помогут избежать образования угрей даже при предрасположенности к этому коже.

• **Не трогайте прыщи руками.** Выдавливая прыщи, мы усиливаем воспаление кожи и провоцируем распространение инфекции.

• **Будьте осторожны с макияжем:** «жирный» макияж на основе масла или ланолина забивает поры кожи, в том числе выводные протоки сальных желез. Это способствует накоплению кожного сала, что ведет к появлению угрей. Поэтому макияж следует смывать на ночь.

• **Пользуйтесь косметикой, не содержащей жира.** Выбирайте косметику без содержания жира, на водной основе, не забивающую поры. Обычно на таких косметических средствах имеется пометка «некомедогенное» (от слова «комедон» – угорь).

• **Поддерживайте чистоту кожи лица.** Два-три раза в день осторожно (не растирая кожу) умывайте лицо мягким мылом, тщательно ополаскивая его теплой водой.



Душа и тело



Еще один рассвет. Сияющее солнце восходит над землей. Однако тучи тревоги и тоски заслоняют его свет. Прежде чем начать жаловаться на несправедливость и тяжесть жизни, попробуйте сделать то, что делал Давид, когда печаль охватывала его. Откройте свое сердце Иисусу, излейте в молитве все печали. Бог всегда готов с любовью выслушать искреннюю молитву Своих детей.

В Псалме 30 Давид говорит о целостности человека. Когда духовная жизнь в упадке, это неизбежно сказывается на эмоциональном и физическом здоровье. «Тесно мне; иссохло от горести око мое, душа моя и утроба моя», – признается Давид. Духовное и физическое начала неразрывно соединились в человеческой природе. Бесполезны попытки улучшить одно, пренебрегая другим. Этот псалом был написан Давидом в тяжелые месяцы после пленения с Вирсавией и убийства Урии. Совестно жестоко мучила царя, он страдал от последствий совершенного греха. Основываясь на некоторых псалмах, можно сделать вывод, что Давид страдал не только духовно и эмоционально, но и был поражен болезнью.

Некоторые болезни являются следствием чувства вины. Одного расслабленного принесли к Иисусу (Мк. 2:3-12). Спаситель сказал ему: «Чад! Прощаются тебе грехи твои». Люди не понимали, почему Иисус говорит это. Они полагали, что расслабленному нужно исцеление, а не прощение. Люди не понимали взаимосвязи между здоровьем души и здоровьем тела.

Апостол Иаков говорит: **«И молитва веры исцелит болящего, и возставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему» (Иак. 5:15).**

Всегда верьте в Божье прощение и милость. Прежде чем приступать к повседневным делам, помолитесь Господу. Скажите Ему в молитве: «Помилуй меня, Господи, ибо тесно мне; иссохло от горести око мое, душа моя и утроба моя».

Слойки с виноградом



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 750 г винограда без косточек;
- 4 ст. л. сахара;
- 1 ст. л. крахмала;
- цедра 1 апельсина;
- 500 г готового постного слоеного теста.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Снимите виноград с веточек, тщательно вымойте. Если ягоды очень крупные, разрежьте каждую пополам. Посыпьте виноград сахаром и крахмалом, добавьте тертую цедру, перемешайте.

2. На присыпанной мукой поверхности тонко раскатайте тесто в прямоугольник. Подравняйте края. Разрежьте пласт теста на несколько квадратов 12х12 см. По двум противоположным сторонам каждого квадрата сделайте поперечные надрезы шириной 1,5 см и длиной 4 см. В центр положите по 1,5-2 ст. л. виноградной начинки.

3. Духовку разогрейте до 200°C. Противень накройте слегка влажным листом пергамента. Переплетите надрезанные «ленты» из теста, как показано на фото. Выложите слойки на противень, поставьте его в духовку. Выпекайте 15 мин.

Салат



САЛАТ С ВИНОГРАДОМ, ФЕТОЙ И МИНДАЛЬНЫМИ ЛЕПЕСТКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 75 г смеси салатов;
- 2 ст. л. оливкового масла;
- 100 г сыра фета;
- 1 горсть ягод винограда;
- 30 г миндальных лепестков (хлопьев).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Крупные ягоды винограда разрежьте пополам; если необходимо, удалите косточки. Добавьте виноград к салатным листьям, заправьте оливковым маслом. Разложите салат по тарелкам, присыпьте его фетой и обжаренными миндальными лепестками.



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. Толерантно.

Интернет-книгарня

BOOKSON

КНИГА У ВАС ВДОМА –
ЗА ОДИН КЛІК

+38 (099) 45-595-45 shop@bookson.com.ua www.bookson.com.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 Хорощко

Корректоры
Марина Опияр
Елена Мехоношина

Дизайн и верстка
Артур Аптер

Ответственная за печать
Тамара Грицюк

Подписано в печать 05.09.2019 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. Ответственность 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 KB №8176 от 03.12.2003



НАШ АДРЕС

СЛОЖНЫХ
ТЕКСТОВ
НЕТ

КАЖДУЮ ПЯТНИЦУ
21:00

НА ТЕЛЕКАНАЛЕ «НАДІЯ»