

№11 (200) 2019

Ежемесячная  
христианская  
газета

«Не хлебом одним будет жить  
человек, но всяким словом,  
исходящим из уст Божиих» (Мф. 4:4).



# ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ



## Простая радость



**Протяните руку другому человеку и прикоснитесь к нему. И пусть доброта начнется с вас.**

Множество песен и лозунгов призывает нас выражать доброту, понимание и даже любовь к другим людям.

Совсем не обязательно, чтобы наши дела были грандиозными и масштабными или чтобы поведение было выдающимся в попытке изменить что-то в жизни других людей. Это могут быть небольшие поступки, как, например, улыбка, теплое слово или даже чашка чая.

**Когда такое отношение войдет у нас в привычку, оно будет выражением любви и заботы. И мы не только сделаем этот мир лучше, но и наша жизнь тоже станет лучше. Мы будем более дружелюбными, и подобное отношение принесет всем нам чудесные плоды.**

## ВЕРА И ПРИНЯТИЕ -

Подготовила Елена Котлярова



попытался встать; выразил готовность пойти – и пошел. Он поступил по слову Христа, и Бог дал ему силу. Больной выздоровел.

Наши грехи привели нас в такое же положение. Мы не можем искупить свои прошлые грехи, изменить свое сердце и стать святыми. Но Бог обещает сделать все это для нас через Христа. Верьте Его обещанию. Исповедайте свои грехи и отдайте себя Богу. Как только вы сделаете это, Бог обязательно исполнит Свое слово. Вы будете исцелены так же, как рас slabленный, которому Христос дал способность ходить в тот момент, когда больной поверил, что исцелен. Все возможно верующему. Не будем ждать, пока почувствуем, что выздоровели, но скажем: «Я верю этому не потому, что чувствую себя здоровым, а потому, что Бог обещал». Иисус говорит: «**Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, – и будет вам!**» (Марк. 11:24). Это обещание дано на одном условии: мы должны просить то, что угодно Богу. Но Бог как раз и хочет очистить нас от греха, сделать Своими, дать нам силу жить святой жизнью. Поэтому мы можем просить об этих благословениях, верить, что получим их, и благодарить Бога за то, что уже получили. Какое это преимущество – приходить к Иисусу, очищаться от греха и стоять перед законом Божиим без стыда и угрызений совести! «**Итак, нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу!**» (Рим. 8:1). А посему мы принадлежим не себе и куплены дорогой ценой. «**Нетленным серебром или золотом искуплены вы от суетной жизни... но драгоценной Кровью Христа как непорочного и чистого Агнца**» (1 Петр. 1:18-19).

Нам нужно просто поверить Богу, и Дух Святой вдохнет в нас новую жизнь. Он любит нас так же, как Своего Сына. Теперь, когда мы отдали себя Иисусу, не будем отступать назад и удаляться от Него, но будем каждый день говорить: «Я – Христов, я отдал себя Ему». Будем просить, чтобы Он дал нам Святого Духа и хранил нас Своей благодатью. И как мы, отдавшись Богу и доверившись Ему, стали Его детьми, так и будем жить в Нем! Апостол Павел говорит: «**Посему, как вы приняли Христа Иисуса Господа, так и ходите в Нем!**» (Кол. 2:6).

Некоторым кажется, что прежде, чем они смогут рассчитывать на Его благословение, нужно пройти определенные испытания и убедить Господа в своем исправлении. Но они уже сейчас имеют право на Божье благословение. Если люди не будут иметь благодати и Духа Христова, подкрепляющих их, они не смогут сопротивляться злу. Иисус желает, чтобы мы пришли к Нему такими, какие есть: со всеми своими грехами и немощами. Он желает, чтобы мы полагались на Него. Мы можем прийти к Нему со своими слабостями, порочностью, неразумием и пасть к Его ногам в раскаянии. По великой милости Своей Он заключит нас в объятия Своей любви, перевяжет наши раны, очистит нас от всякой нечистоты. Именно здесь многие терпят неудачу. Они не верят, что Иисус прощает лично их. Они не верят Богу на слово. А жаль. Ведь все, кто исполняют поставленные Богом условия, имеют преимущество на личном опыте познать прощение, которое дарует им Бог. Он прощает все их грехи!

Нужно гнать прочь мысль о том, что обещания Бога предназначены не для нас. Они даны каждому кающемуся грешнику. Христос посыпает ангелов, чтобы

они несли Его благодать и силу каждой верующей душе. Каким бы грешным человек ни был, он может обрести силу, чистоту и праведность в Иисусе, Который умер за всех грешников. Христос готов снять с любого одежду, запятнанную и оскверненную грехом, и облечь в белую одежду праведности. Он предлагает грешнику жизнь вместо смерти. Бог не поступает с нами так, как мы, смертные люди, поступаем друг с другом. Он относится к нам милостиво, с любовью и нежным сочувствием: «**Да оставит нечестивый путь свой и беззаконник – помыслы свои и да обратится к Господу, и Он помилует его, и к Богу нашему, ибо Он многомилостив», «изглажу беззакония твои, как туман, и грехи твои, как облако!**» (Ис. 55:7; 44:22). Есть в Библии такие слова: «**Ибо я не хочу смерти умирающего, говорит Господь Бог; но обратитесь – и живите!**» (Иез. 18:32).

Сатана постоянно стремится скрыть от нас благословенные заверения Бога. Он хочет лишить человека всякой искры надежды, всякого луча света. Но мы не должны позволить ему этого. Не слушайте искуителя, но говорите: «Иисус умер, чтобы дать мне жизнь. Он любит меня и не хочет моей погибели. У меня есть сострадательный Небесный Отец; и, хотя я злоупотребляю Его любовью и растратил благословения, которые Он мне дал, встань, пойди к Отцу моему и скажу: "Я согрешил против неба и перед Тобою и уже недостоин называться сыном Твоим; прими меня в число наемников Твоих"». Эти заключительные слова – из притчи о блудном сыне. В этой же притче говорится о том, как отец принимал блудного сына: «**И когда он был еще далеко, увидел его отец и склонился; и, побежав,пал ему на шею и целовал его!**» (Лук. 15:18-20). Но даже эта трогательная притча не может полностью передать безграничное сострадание Небесного Отца к нам, грешным. Господь говорит через Своего пророка: «**Любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простишь к тебе благоволение**» (Иер. 31:3). В то время как грешник находится в чужой стране, вдали от отчего дома, и расточает свое имяение, Отец тоскует по нему. И каждое желание вернуться к Богу, возникающее в сердце грешника, есть не что иное, как отклик на нежный зов Святого Духа, Который зовет и влечет заблудшего к любящему Небесному Отцу. Так можно ли сомневаться, имея такие библейские заверения? Можно ли думать, что Господь сурово взирает на бедного грешника, жаждущего вернуться, оставить свои грехи и прийти к Его ногам в раскаяние? Гоните прочь такие мысли! Ничто не вредит душе, как подобные представления о нашем Небесном Отце. Он ненавидит грех, но любит грешника.

В лице Христа Он отдал людям Себя Самого, чтобы все желающие были спасены и имели вечное блаженство в Царстве славы. Можно ли сказать более сильно и трогательно, чем сказал Он через пророка Исаию о Своей любви к нам? Вот Его слова: «**Забудет ли женщина грудное детя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? Но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя!**» (Ис. 49:15). Воспрянем же, все сомневающиеся и робкие сердца! Ведь Иисус жив, чтобы ходатайствовать за нас. Будем благодарить Бога за то, что Он даровал нам Своего возлюбленного Сына, и молиться, чтобы Его смерть не была для нас напрасной.

Сегодня Святой Дух приглашает каждого из нас: «Придите к Иисусу!» Сделав это от всего сердца, мы сможем рассчитывать на Его благословения. Читая в Священном Писании обещания Бога, будем помнить, что в них отражена Его неизреченная любовь и милость. Бесконечно любящее сердце преисполнено нежным сочувствием к грешнику. «**Мы имеем искупление Кровью Его, прощение грехов!**» (Еф. 1:7). Нам важно только верить, что Бог – наш Помощник. Он хочет восстановить в человеке Свой нравственный образ. Когда мы с исповеданием и покаянием приблизимся к Нему, Он приблизится к нам с милостью и прощением.



Путь, которым ведет Бог, может пролегать через пустыню или море, но это самый безопасный путь.

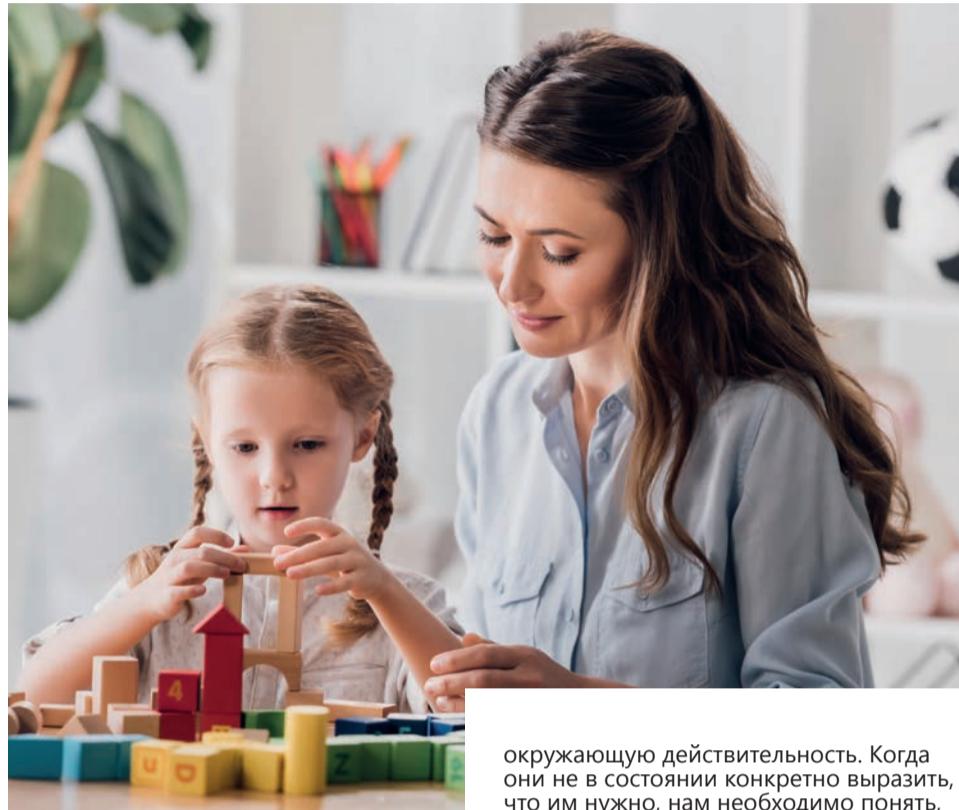
Э. Уайт

Характер – это то, какие мы в темноте.

М. А. Нуньес

# • ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ •

## *с особыми потребностями*



**«Вот наследие от Господа: дети; награда от Него – плод чрева»**  
(Пс. 126:3).

**В**оспитание детей – непростое дело, а воспитание детей с особыми потребностями тем более. У нашего сына аутизм, и я многому учусь у него.

Эти особенные дети нуждаются в терпении и любви. В большом количестве любви и в огромном терпении. Порой может казаться, что они совсем не обращают внимания ни на окружающий мир, ни на нас, но они все равно «здесь». Просто эти дети не знают, как общаться, налаживать контакты или воспринимать

окружающую действительность. Когда они не в состоянии конкретно выразить, что им нужно, нам необходимо понять, каким образом можно это выяснить. Я знаю, легче сказать это, чем сделать. Воспитание детей с особыми потребностями включает изучение обширного материала и готовность приложить все усилия к тому, чтобы понять своего сына или дочь и отстоять их интересы.

У многих детей с особыми потребностями есть необыкновенные таланты. Определите, в какой сфере у вашего ребенка есть способности, узнайте его интересы и способствуйте их развитию. Мой сын, например, любит искусство и очень артистичен. Некоторые обладают замечательной памятью и успешны в математике. Другие одарены музикально. Вполне возможно, что их сфера интереса поможет им в дальнейшем, когда они повзрослеют, зарабатывать себе на жизнь. Если вы определили дар своего ребенка, старайтесь его совершенствовать; это поможет сформировать в ребенке уверенность и даст ему

возможность получать удовольствие от того, что он способен делать. Стойте с такими детьми доверительные отношения всеми возможными способами.

**Еще один важный момент:**  
никому не позволяйте говорить, что ваш ребенок чего-то не может. Меня уверяли, что мой сын никогда не сможет ездить на велосипеде и роликах, но он научился и тому, и другому. Сейчас он очень хорошо катается, и ему это нравится.

Как и все дети, дети с особыми потребностями должны знать, что они делают правильно, а где ошибаются. Я поняла, что простое мягкое переориентирование может быть действительно полезным. Из личного опыта знаю, что если сын услышит в моем голосе нетерпение, это во многом ухудшит ситуацию.

**Самое главное – обращайтесь к Богу за помощью и руководством в воспитании вашего ребенка. Вы не сможете сделать это в одиночку. Поставьте Бога на первое место в своей жизни, и Он поможет вам справиться со многими проблемами.**

**В те моменты, когда во мне растет раздражение или я готова сдаться, я обращаюсь к Господу с просьбой, чтобы Он давал мне еще больше Своей милости и мудрости, помог быть доброй, ласковой и спокойной, особенно в трудные дни.**

Ш. Д.

# Он видит нас



**Это самое удивительное в Иисусе. Мы можем чувствовать себя низкими и недостойными, мы можем быть слепыми от рождения, но Он нас видит. Он остановится на дороге нашей жизни, чтобы обратить на нас внимание.**

Мы все рождаемся духовно слепыми. Мы приходим в этот мир обремененные врожденными на клонностями ко греху. Мы рождаемся в грехе, и это не наша вина. Мы будем виновными в том случае, если откажемся принять план Иисуса для решения наших проблем. Однако будем ли мы впоследствии виновны или нет, мы все равно рождаемся в грехе. **«Вот, я в беззаконии зачат и во грехе родила меня мать моя»,** – говорится в Псалме 50:7.

Поэтому бывает, что наш разум жаждет чего-то, а наше тело не воспринимает этого. Мы хотим служить Богу и в то же время испытываем тайное желание уйти подальше от Божьего пути. Мы поступаем вопреки здравому смыслу и бываем одолеваемы непонятными противоречиями. Мы обижаем любимых людей. Уничтожаем самих себя, несмотря на то, что являемся разумными существами. Мы просто «слепы». Ходим в тумане. Тень нашей слепоты порождает в нас страх. Мы боимся всего, всех и даже самих себя. Мы не годимся ни на что, но Иисус интересуется нами. Он оставил все, чтобы прийти в этот мир и встретиться с нами. Он искал нас, пока не нашел; звал, пока не встретил.

Возможно, когда-нибудь мы взглянем в зеркало жизни и увидим жалкую карикатуру человеческого образа. Может быть, комплексы и травмы, которые мыносим в себе, изменили наш характер. Возможно, вам часто говорили, что вы никуда не годны, а это глубоко ранило вас, и эти раны болят и не дают быть счастливым. Всякое может быть, но для Иисуса все это не важно, чтобы обратить на вас внимание.

Среди толпы он увидел бедного слепца. Иисус никого не оставил незамеченным. Он знает о смерти каждой птицы, о каждом упавшем с головы волоске. Думаете, Он не остановится на пути вашей жизни, чтобы встретиться с вами? Считаете, что для Иисуса вы просто один из толпы? Нет, и еще раз нет! Он заботится о вас. Он знает все ваши мечты, тревоги и страхи. Он увидел слепого, увидел и вас.

**Конечно, если захотите, вы можете «убежать» от Бога. Можете попытаться забыть Его, скрыться в тени своего духовного смятения, сделать вид, что Еgo не существует, но Он все видит. Он знает, что вы страдаете, и самое прекрасное – Он интересуется вами.**

Александро Буйон

# Начинаем любить? -



**Любовь – это выбор.  
Любить – вот то, что нам всегда нужно делать.**

Иногда в жизни мы используем предоставленные для этого возможности. Когда мы выбираем любовь, это решение заставляет все внутри сжаться, и наши руки немного дрожат от волнения. Нас никто не заставляет это делать, и никто не узнает, если мы этого не сделаем, и тогда наша жизнь будет течь как прежде.

Но когда мы начинаем любить, и не от случая к случаю, а щедро и обильно, тогда наша жизнь меняется навсегда.

Когда мы любим щедро, мы получаем незабываемые награды. Наша забота оказывает влияние не только на какого-то конкретного человека, но производит эффект цепной реакции, приводя к зарождению «расширенной» семьи – настоящего дружеского коллектива, к которому всегда стремится человеческое сердце.

Терпение – это способность преодолевать тяжелые испытания, трудности или неудобства, не жалуясь.

Н. Нэдли

## В чём счастье?



**М**ы ценим только то, что нас интересует. Это закон жизни. Тот, кому не нравятся яблоки, не остановится возле яблони. Деньги интересуют большинство людей, их ценность не споривается. Кто-то остроумно заметил, что счастье не в деньгах, но деньги помогают достичь счастья. Однако лучше искать не средства достижения счастья, а самого счастья.

В книге Притчей и в Псалтири неоднократно повторяется: счастье в том, чтобы найти путь и идти по нему. Счастье – не только цель, но и путь. Вы счастливы, пока движетесь вперед. Как только вы останавливаитесь, думая, что уже достигли счастья, вы перестаете его ощущать.

Если счастье – это путь, то очевидно, что это и процесс. Всякий процесс включает в себя рост, а рост не будет, если вы не учите. Поэтому Соломон призывает нас принять библейское учение.

Чтобы принять учение, вы в первую очередь должны согласиться с тем, что Учитель знает больше, чем вы. Необходимо смирение, ведь гордость – самое серьезное препятствие для обучения и роста. А человеческое сердце гордое по природе. Мы думаем, что знаем все, что сами найдем путь. И мы блуждаем среди собственных мыслей, не продвигаясь ни на шаг.

Бог мог бы бросить людей, по собственной воле бродящих по бездорожью «самодостаточности», но Он не делает этого. Господь всегда готов учить нас, ибо знает путь. Он создал нас, поэтому знает о нас больше, чем мы сами. Бог никогда не откажет человеку, жаждущему учиться у своего Творца. Самый драгоценный камень в мире ничего не стоит в руках того, кто не осознает его ценности. Только то, что имеет для вас смысл, будет занимать ваш разум и побуждать к действию.

**Примите сегодня Божьи советы, применяйте их на практике, живите ими, испытайте их. Слушайте голос Бога, обращающийся к вам: «Примите учение мое, а не серебро; лучше знание, нежели отборное золото» (Притч. 8:10).**



## Вижу, хочу, беру –



**Л**юбовь к деньгам и материальным благам может настигнуть нас с разных сторон. У сатаны есть немало уловок, которые он использует, чтобы заманить нас в силки материализма. К сожалению, эти уловки оказываются довольно действенными сегодня. Люди, сознание которых одурманено только житейскими заботами, гонятся за материальными благами, представленными в самом привлекательном свете. И как следствие, их внимание сосредоточивается на будничных проблемах. Но Иисус Христос призывает нас больше заботиться о созидании Божьего Царства, а не о деньгах.

### БУДЬТЕ ПРЕДЕЛЬНО ОСТОРОЖНЫ!

Евангелие процветания... Приходилось ли вам слышать о таком ранее? Один популярный телевизионный проповедник говорил: «Бог хочет благословить вас, и доказательством Его благословения является изобилие материальных ценностей, которыми вы владеете. Другими словами, если вы верны, Бог сделает вас богатыми».

Эта идея в различных вариантах называется «евангелием процветания». Его смысл таков: следуйте

за Богом, а Он сделает вас богатыми и даст мирские блага. Это не что иное, как ложное богословское оправдание материализма: «Хотите богатеть и при этом чувствовать себя хорошо? Тогда у нас есть для вас "благая весть"!».

Однако неправильно связывать Евангелие с гарантированным благосостоянием. Такое убеждение вступает в противоречие со Священным Писанием, оно ложное. И в основе этой лжи, как и любого другого греха, лежат эгоизм и самоугощение.

Так называемое евангелие процветания учит, что, отдавая Богу, мы получаем взамен гарантю материального благосостояния. Но это представляет Бога коммерсантом, а наши отношения с Ним – деловой сделкой. Мы жертвуем не потому, что это правильно, а потому, что рассчитываем получить нечто взамен. Вот что такое «евангелие процветания»!

В главе 8 Второго послания к коринфянам мы читаем о христианах «церкви македонских», которые, по словам апостола Павла, находились в «глубокой нищете», но тем не менее проявляли невиданную щедрость, отдавая больше, чем могли себе позволить. Библейские тексты, подобные этим, а также многие другие помогают опровергнуть ложное учение «евангелия процветания», утверждающее, что, живя с Богом, вы забудете о бедности.

### ДУХОВНАЯ БЛИЗОРУКОСТЬ

Все люди, даже не признающие Библию, понимают очевидную истину: заботы этой жизни и ее богатства являются временными. Ничто здесь не вечно и не надежно. Как сказал Павел: «...мы смотрим не на видимое, но на невидимое: ибо видимое временно, а невидимое вечно» (2 Кор. 4:18). Если христиане фокусируются на заботах этого мира, а не на небесных реалиях, значит, они страдают духовной

близорукостью. На этом ложном пути мало что может ослепить их так сильно, как обманчивость богатства. Библия наполнена примерами тех, кто мог видеть, но не был на самом деле духовно слепым.

Некоторые любят этот мир настолько, что это поглощает их любовь к истине. Поскольку их сокровища здесь увеличиваются, их интерес к небесному сокровищу уменьшается. Чем большими сокровищами мира эти люди обладают, тем сильнее прижимают их к груди, как если бы желанное сокровище могло быть у них отнято. Чем они богаче, тем меньше склонны отдавать другим, поскольку чем больше имеют, тем беднее себя чувствуют. Такова обманчивая природа богатства! Эти люди не увидят и не почувствуют потребности в Боге.

Духовая близорукость стоит под угрозу спасение и вечную жизнь. Недостаточно иметь Иисуса в поле зрения, мы должны сосредоточить на Нем все свое внимание.

Читая Евангелие от Матфея, мы видим, что Иисус предупреждает нас о ловушках. Во-первых, Он предостерегает нас от чрезмерного внимания к «заботам века сего» (Мф. 13:22). Христос знает, что у всех нас есть заботы, в том числе и финансовые. Бедные беспокоятся о том, чего им не хватает, а богатые о том, что еще могут приобрести. Нужно быть уверенными, что мы не позволяем таким заботам «заглушить слово» в нашей жизни.

Во-вторых, Иисус предупреждает нас об «обольщении богатством» (там же). Хотя само по себе богатство не является злом, оно обладает способностью обманывать, что может привести нас к гибели.

Конечная цель человека – быть счастливым и удовлетворенным. Но следование культуре материализма не поможет достичь этой цели. Глубоко внутри люди знают об этом, однако продолжают гнаться за ветром. Но постоянное приобретение товаров не дает ни счастья, ни удовлетворения. Напротив, оно создает проблемы. Это видно на примере богатого молодого начальника, который отвернулся от Иисуса, не услышав и не получив того, чего хотел. Материалистические ценности подрывают благополучие людей. Они вызывают низкую удовлетворенность жизнью, депрессии, тревоги, проблемы со здоровьем, расстройства личности и антиобщественное поведение.

Многие с гордостью пьют из колодца богатства, но духовно обезвоживаются. Однако если мы не хотим испытывать этой жажды, нам нужно пить воду, дарованную Христом (см. Ин. 4:14).

Д. Мэтью

### «ЛЮБИТЕ ВРАГОВ ВАШИХ...»



**«Любите врагов ваших, благотворите ненавидящим вас» (Лук. 6:27).** Но как любить тех, с кем мы не можем наладить отношения? В этом стихе об этом сказано очень ясно – «делайте им добро, творите им добро».

**К**огда взаимоотношения днями, неделями, месяцами и даже годами подвергаются атакам негативных слов, эмоций и неблагоприятных обстоятельств, одних добрых слов недостаточно. Чтобы человек поверил, что отношение другого человека к нему действительно изменилось, ему нужно это показать и доказать практическими делами.

Постоянные добрые дела подтверждают изменение сердца. Они становятся свидетельством веры, надежды и любви. Они показывают, что мы действительно любим, и потому подтверждаем свою любовь делами. И тогда наши близкие не могут противиться, и их отношение тоже меняется.

Есть ли в вашей жизни взаимоотношения, где вы чувствуете себя солдатом на поле боя? Хотите наполнить эти отношения новой надеждой, миром, жизнью и дружбой? Тогда творите добрые дела.

# ДЕСЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ

Владимир Алексеенко



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

Часть 2. Зависть – гниль для костей (Притч. 14:30)

**В**дохновленный Святым Духом апостол Иоанн пишет, обращаясь ко всем христианам: «Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть детьми Божьими... Возлюбленные! Мы теперь дети Божии; но еще не открылись, что будем. Знаем только, что, когда откроется, будем подобны Ему, потому что увидим Его, как Он есть. И всякий, имеющий сию надежду на Него, очищает себя, так как Он чист» (1 Ин. 3:1-3).

Бог в Своем Слове говорит, что грешный человек не может сам себя очистить от грехов и изменить свой греховный образ жизни. Наше очищение от греха полностью зависит от Христа: «Кровь Иисуса Христа, Сына Его, очищает нас от всякого греха» (1 Ин. 1:7). Тем не менее, мы со своей стороны также должны приложить усилия ради нашего очищения. Что же нам необходимо сделать? Бог желает, чтобы мы услышали зов Христа и впустили Его в свою жизнь, позволили Ему стать ее Хозяином (Откр. 3:20). Нам нужно разрешить Святому Духу трудиться над храмом Божиим в нас (1 Кор. 6:19, 20); бодрствовать и молиться о том, чтобы Господь помог нам не впасть в искушение (Мф. 26:41), и «взирать на славу Господню» (2 Кор. 3:18), то есть на Его характер, открытый в заповедях Божьего Закона и в Священном Писании, «чтобы преображениться в тот же образ». Как видим из этих текстов, каждый христианин, искренне желающий увидеть Иисуса Христа в Его Царстве, должен бороться за чистоту своей жизни. Апостол Павел в Послании к ефесянам подтверждает эту мысль: «Итак, подражайте Богу, как чада возлюбленные» (Еф. 5:1).

Десятая заповедь Закона Божьего «Не желай» указывает на такое общечеловеческое явление, как зависть. Зависть не присуща Господу, не должно быть ее и у нас. К сожалению, это чувство довольно часто омрачает нашу жизнь, вносит разлад в семью, разлучает друзей, становится причиной физических недугов и даже смерти. Апостол Павел напоминает нам, какими мы были до того, как приняли Христа: «Ибо и мы были некогда несмысленны, непокорны, заблудшие, были рабы похотей и различных удовольствий, жили в злобе и зависти, были гнусны, ненавидели друг друга» (Тит 3:3).

Он призывает нас вести себя в своей семье, церкви и в обществе, как подобает сыновам и дочерям Божиим: «Как днем, будем вести себя благочинно, не предаваясь ни пированиям и пьянству, ни сладострастию и распутству, ни скором и зависти» (Рим. 13:13).

Что такое зависть? Толковый словарь так определяет это явление: чувство досады, раздражения, которое вызвано успехом, благополучием и превосходством ближнего. А вот что о зависти сказано в Слове Божьем: «**Видел я также, что всякий труд и всякий успех в делах производит взаимную между людьми зависть. И это – суета и томление духа!**» (Еккл. 4:4). Зависть почти всегда приводит к открытому конфликту. Где зависть, там, по словам апостола Иакова, «**неустроиство и все худое**» (Иак. 3:14-16).

Зависть – это невидимое для посторонних глаз нарушение десятой заповеди «Не желай».

Екклесиаст, или Соломон, мудрейший из людей, называет зависть гнилью для костей (Притч. 14:30). Яд зависти отравляет и разрушает не только душу человека, но и его здоровье. Недаром в народе говорят: «Сосед спать не дает – хорошо живет»; «Заздрисний від чужого щастя сохне!».

Библия открывает нам, что зависть, гордость и обида, зародившись в сердце «осенявшего» Божий престол ангелочерувима, привели к появлению греха в безгрешной Вселенной (Ис. 14:12-14; Иез. 28:14-19). Эти качества, названные в Священном Писании делами плоти (Гал. 5:19-21; Мк. 7:20-23), человек приобрел в следствии грехопадения. В Слове Божьем говорится, что с таким греховым «багажом» в Царство Божие войти невозможно (1 Кор. 6:9-11). Зависть, как и гордость, многих людей лишит места в грядущем Царстве Христа.

На страницах Священного Писания мы находим немало примеров губительного действия зависти. Это чувство возбуждает ненависть, а ненависть, в свою очередь, приводит к преступлению. Сыновья Иакова завидовали своему брату Иосифу. Со временем они возненавидели его и даже хотели убить. А потом продали в рабство (Быт. 37:18-28; Деян. 7:9).

Сколько страданий, горя и слез принесла зависть царя Саула – ему самому, его семье и всему израильскому народу. Какой ужасный вред причиняет людям во всем мире эта скверная черта характера! Зависть – плод гордости. Когда зависть появляется в сердце, она может толкнуть человека на преступление (см. Деян. 14:19, 20).

Порочное влияние зависти распространяется на все сферы нашей жизни, в том числе и на духовную. Религиозные вожди завидовали Иисусу Христу и сделали все для того, чтобы Он был казнен. Римский прокуратор Понтий Пилат видел их нечистые мотивы. Он был уверен, что обвинения в адрес Иисуса были вымышленными, а Его слова – искажены. Пилат видел, что именно зависть толкает священников на преступление (Мф. 27:18; Мк. 15:10).

Апостолы во время своего служения не раз сталкивались с завистью (Деян. 13:43-45). В одну из суббот Павел и Варнава пришли в синагогу города Антиохии (в южной части

современной Турции). Люди с интересом слушали проповедь Павла о Христе и пожелали слушать Слово Божье и в следующую субботу. В стихе 44 говорится, что «**в следующую субботу почти весь город собрался слушать Слово Божие**». Почти все жители города – как иудеи, так и язычники – собрались в тот день у синагоги. Иудеи, отвергавшие Иисуса Христа как обещанного Мессию, «**исполнились зависти и, противоречи и злословия, со- противлялись тому, что говорил Павел**» (ст. 45). Им было досадно, что истина о Христе вызывает такой большой интерес среди язычников, которых они считали скверными и нечистыми, а себя – единственными детьми Божими, достойными Божьей благодати. И теперь, слыша из уст Павла, что и язычникам даровано спасение на условиях веры в распятого и воскресшего Христа, а также покаяния и послушания воле Божьей, открытой в Священном Писании, они не могли с этим смириться.

В Священном Писании мы находим и противоположные примеры. Один из них – яркий пример скромности, присущей Иоанну Крестителю. Сам Христос сказал об Иоанне: «**Из рожденных же- нами не восставал больший Иоанна Крестителя**» (Мф. 11:11). Однажды ученики Иоанна пришли к нему «**и сказали ему: равви! Тот, Который был с тобою при Иордане и о Котором ты свидетельствовал, вот, Он кре- стит, и все идут к Нему**» (Ин. 3:26). Было совершенно очевидно, что те, кто приходил и слушал проповеди Иоанна Крестителя, теперь шли к Иисусу. Это волновало учеников Иоанна и вызывало в них чувство зависти. Сам же Иоанн, слыша их жалобы, не чувствовал себя несправедливо забытым или обиженным. В ответ его ученики услышали три фразы, которые оказали благотворное влияние на их дальнейшую судьбу. Эти слова Иоанна Крестителя поучительны и для нас, последователей Иисуса Христа. Они – действенное лекарство против зависти, «гнили для костей».

Первое, что сказал Иоанн: «**Не можем человек ничего принимать на себя, если не будет дано ему с неба**» (Ин. 3:27). Апостол Павел дополняет эту мысль: «**Думайте о себе... скромно, по мере веры**» (Рим. 12:3). Истинно верующий человек сознает, что он полностью зависим от Бога, что всякое духовное дарование – это не его личная заслуга, а дар свыше. Веря помогает ему точно определить характер и границы своих способностей, и поэтому он не думает о себе высоко. Его знание и способности не являются поводом для гордости: чем больше его вера, тем больше его зависимость от Бога и тем скромнее он думает о себе. Бог дает Своим детям все по Своей воле.

Второе, на что обратил внимание Иоанн: «**Вы сами мне свидетели в том, что я сказал: не я Христос, но я послан пред Ним**» (ст. 28).

Иоанн Креститель не ждал ни почета, ни славы. Своим ученикам он сказал, что он лишь глашатай, предтеча: он готовит путь для великого Учителя, грядущего за ним. Иоанн знал, что Господь определил ему особую роль в истории Своей Церкви, ведь о его рождении было сказано: «**Он будет великий пред Господом**» (Лк. 1:15) Но он помнил и о том, какое дело поручил ему Бог, поэтому повторил: «Я не Христос, я послан пред Ним».

Не менее поучителен для нас пример служения апостола Андрея. Он был братом Петра. Андрей всегда находился в тени своего брата, хотя и был первозванным апостолом. Самая благородная и великая в глазах Неба работа – делать любое, даже второстепенное дело, как для Господа (Кол. 3:23, 24).

Третье, о чем упомянул Иоанн Креститель в беседе с учениками: «**Ему должно расти, а мне ума- ляться**» (Ин. 3:30). Служение Иоанна Крестителя было направлено на то, чтобы помочь людям встретиться с Иисусом Христом, принять Его как Жениха (ст. 29). Выполнив эту задачу, Иоанн «ушел в тень» без обиды и зависти.

Далее мы читаем о том, что Иоанн Креститель, обличив царя Ирода в развратной жизни, попал в тюрьму. Одиночество и вынужденное бездействие были тяжелы для него. Из разговоров с посещавшими его учениками Иоанн знал, что Иисус совершает много чудес. Почему же Он не пришел к нему, почему не освободил? Эти и другие вопросы волновали учеников Иоанна и его самого. Иоанн Креститель решился задать Иисусу тревоживший его вопрос: «**Ты ли Тот, Который должен прийти, или ожидать нам другого?**» (Мф. 11:3).

Почему Иисус ничего не предпринял для освобождения Своего слуги? Он знал, что Иоанн перенесет это испытание. Спаситель с радостью пришел бы к Иоанну и осветил тюремный мрак, но отдать Себя в руки врагов и тем самым подвергнуть опасности Свою миссию Он не мог. Он охотно освободил бы Своего верного слугу. Но Иоанн должен был испить чашу мученичества ради тех тысяч людей, которым в грядущих веках предстояло идти на смерть. И когда последователи Иисуса будут томиться в одиночных тюремных камерах или погибать от меча, на виселице или на эшафоте, когда им будет казаться, что они оставлены Богом и людьми, мысль о том, что Иоанн Креститель, верность которого засвидетельствовал Христос, пережил то же самое, будет поддерживать их.

В последних двух главах пророческой книги Откровение описана красота нашей очищенной от греха и обновленной планеты. Апостол Иоанн пишет и о прекрасной столице Царства Христова – Новом Иерусалиме. Здесь на протяжении нескончаемой вечности Господь будет общаться со Своим возлюбленным народом: «**Се, скиния (место общения – прим. авт.) Бога с человеками, и Он будет обитать с ними; они будут Его народом, и Сам Бог с ними будет Богом их**» (Откр. 21:3). В этом городе каждую субботу спасенные будут приходить «пред лицо» Божье на поклонение. В этом нас заверяет Сам Господь через евангелиста Ветхого Завета, пророка Исаию (Ис. 66:22, 23). Апостол Иоанн также пишет, что в Новый Иерусалим, город мира, не войдет «ничто нечистое, и никто преданный мерзости и лжи», а только те, кто записан у Агнца (у Христа) в книге жизни (Откр. 21:27). Кто же записан у Христа в книге жизни?

Ответ на этот вопрос мы найдем в главе 7 этой же книги Откровение.

В текстах 9-17 апостол Иоанн описывает увиденное им торжество, в котором принимает участие множество людей, спасенных жертвенной Кровью Христа и запечатленных печатью Божьей – из всех народов, языков и племен. Их так много, что невозможно пересчитать! Таков результат подвига Христа на Голгофском кресте. Будем ли мы участниками этого великого торжества, зависит от нас и нашего выбора. Иисус Христос предлагает каждому из нас сделать выбор в пользу вечной жизни: «**Я есмь Альфа и Омега, начало и конец, первый и последний. Блаженны те, которые соблюдают заповеди Его, чтобы иметь им право на древо жизни и войти в город воротами**» (Откр. 22:13, 14).



Голгофском кресте. Будем ли мы участниками этого великого торжества, зависит от нас и нашего выбора. Иисус Христос предлагает каждому из нас сделать выбор в пользу вечной жизни: «**Я есмь Альфа и Омега, начало и конец, первый и последний. Блаженны те, которые соблюдают заповеди Его, чтобы иметь им право на древо жизни и войти в город воротами**» (Откр. 22:13, 14).

## В этот грохочущий век

В этот грохочущий век  
Голосом нежным и тихим  
К тебе, дорогой человек,  
Бог говорит Великий.

Сред шума занятых дней  
Встречашь рассвет и вечер,  
А Он в простоте Своей  
Ищет с тобою встречи.

Он знает, где ты живешь,  
И часто, когда ты дома,  
Приходит к тебе, но ты ждешь  
Кого-то совсем другого.

И Он, постояв в углу  
Тебе не сказав ни слова,  
Уходит в ночную мглу,  
А завтра приходит снова.

И вновь предлагает тебе  
Дружбу Свою, Свою помошь,  
Он знает все о тебе,  
Хотя лично вы не знакомы.

Он хочет тебе подарить  
Всю вечность – там так красиво!  
Скажи, друг, ты хочешь жить  
Долгие дни счастливо?

Когда ты идешь по земле  
Мимо людских несчастий,  
Разве не нужен тебе  
Спаситель, как Друг настоящий?

Ты только Его позови,  
Слезы смахнув украдкой,  
Ты только Его не гони,  
Когда тебе очень сладко.

В жизни так много тревог,  
Не знаешь, что завтра случится.  
Прислушайся, может быть, Бог  
Сегодня к тебе стучится.

Н. А.

## РУКИ ХРИСТА

Филипп Янс



**И**исус проходит через боль каждого из нас. Он лично был на земле и принял на Себя незаслуженное наказание. Христос до сих пор с нами. Он «слушает» каждое наше чувство и пропускает его через Себя.

Моя специализация – удивительное устройство человеческой руки. Мне кажется, ничто в мире не может сравниться с рукой – с ее силой и быстротой, выносливостью и чувствительностью. Самые удивительные действия – создание произведений искусства, игра на музыкальных инструментах, письмо, прикосновение – совершаются с помощью руки. А потому вполне естественно: когда я думаю о вочеловечении Христа и били Бога, я представляю себе руки Иисуса.

Мне очень трудно вообразить, как Бог стал младенцем. Но когда-то у Него были крохотные ручонки новорожденного, со складочками вокруг запястий и нежной кожей, не знавшей грубого

прикосновения. Руки, сотворившие солнце и звезды, были когда-то слишком малы. Слишком малы, чтобы сменить одежду, поднести пищу ко рту. Бог испытал состояние младенческой беспомощности.

Мне доводилось выполнять плотнические работы, а потому я могу легко представить руки молодого Иисуса, который учился ремеслу отца в мастерской. На Его коже появились затвердения, грубые участки...

Представляю я себе и руки Христовы врача. Библия говорит, что от рук Его проистекала сила, исцеляющая людей. Он не любил безликих массовых исцелений. Он исцелял человека прикосновением. Он касался давно высохших глаз, и они начинали видеть свет и цвет. Он коснулся женщин, страдающей кровотечением, прекрасно зная, что по иудейским законам станет после этого нечист. Он прикасался к прокаженным, до которых в те времена не решался дотронуться никто. С Его прикосновениями люди чувствовали, что в них входит Божий Дух. Мало-помалу Его руки восстанавливали то, что нарушилось в Его возлюбленном мире.

Самое главное событие в жизни Иисуса и нашей – Голгофы. Вспоминаются нам Его руки... Они сделали столько добра, а их пронзили толстыми железными гвоздями. Разум мой кричит, когда я представляю себе эту картину.

Всю свою жизнь я оперировал руки. Лезвием скальпеля я аккуратно разрезал слои тканей – осторожно, по одному

слово, – и мне открывалось удивительное сплетение нервов и кровеносных сосудов, тоненьких косточек, сухожилий и мышц.. Я искал здоровые сухожилия, чтобы пришить их на место и освободить из «темницы» пальцы, которые бездействовали 20 лет. Я знаю, что случается с человеческой рукой при распятии.

В те дни палачи пробивали гвоздями запястья. Ржавый гвоздь вонзался в промежуток между костями запястья, где проходят сухожилия пальцев и медианный нерв. Невозможно пронзить запястье, не заставив кисть судорожно скривиться. Иисусу не давали анестезии. Он позволил искалечить и уничтожить собственные руки.

Когда крест подняли, вес Его тела пришелся на руки – ткани рвались, лилась кровь. Воплощенная беспомощность: обездвиженный Бог висит на древе. «Исцели Себя!» – кричала толпа. Спасал других – почему не может спасти Себя? Ученники, которые надеялись, что Он – Мессия, скрылись во тьме и разбежались.

И вот при последних проблесках сознания Иисус проговорил: «Отец, в Твои руки предаю дух Мой». Его жизнь на Земле подошла к концу. Наказание принято.

Но это не последнее упоминание о руках Иисуса в Библии! После воскресения Христос появляется в запертой комнате. Фома не верит неправдоподобному рассказу друзей. Он считает, что люди не воскресают из мертвых. Должно быть, они видели привидение, им почудилось. И в этот момент Иисус протягивает к нему Свои руки. Ошибиться невозможно. Именно эти руки творили чудеса. Раны – лишнее доказательство: руки принадлежат Тому, Кто умер на кресте. Тело изменилось – Он может проходить через стены и закрытые двери, – но раны остались. Иисус предлагает Фоме подойти и самому удостовериться.

Ответ Фомы прост: «Господь мой и Бог мой!» Впервые один из учеников Иисуса называет Его напрямую Богом.

И слова эти – реакция на увиденные раны.

Почему у Иисуса остались раны? Он мог бы облечься в совершенное тело. Но Он носит на теле воспоминания о Своем пребывании на Земле. Напоминание это – раны. Потому я и говорю, что Бог слышит и понимает нашу боль, Он вбирает ее в Себя, потому что сохранил раны как вечный образ раненного человечества. Он был здесь. Он понес наказание. Боль человечества стала Божьей болью.

## ОПЕРАТОР, БУДЬТЕ ДОБРЫ

**Я** был совсем маленьким, когда у нас в доме появился телефон – один из первых телефонов в нашем городе. Помните, такие большие громоздкие ящики-аппараты? Я был еще слишком мал ростом, чтобы дотянуться до блестящей трубки, висевшей на стене, и всегда зачаровано смотрел, как мои родители разговаривали по телефону.

Позже я догадался, что внутри этой удивительной трубки сидит человек, которого зовут «Оператор, Будьте Добры». И не было на свете такой вещи, которой бы этот человек не знал. Оператор, Будьте Добры знала все – от телефонных номеров соседей до расписания поездов.

Мой первый опыт общения с этим удивительным человеком произошел, когда я был один дома и ударил палец молотком. Плакать не было смысла, потому что дома никого не было, чтобы меня пожалеть. Но боль была сильной. И тогда я подставил стул к стене, чтобы дотянуться к телефонной трубке, висящей на ней.

– Оператор, Будьте Добры.  
– Слушаю.  
– Знаете, я ударил палец... молотком...

И тогда я заплакал, потому что у меня появился слушатель.

– Мама дома? – спросила Оператор, Будьте Добры.  
– Нет никого, – пробормотал я.  
– Кровь идет? – спросил голос.  
– Нет, просто болит очень.  
– Есть лед в доме?  
– Да.  
– Сможешь открыть ящик со льдом?  
– Да.  
– Приложи кусочек льда к пальцу, – посоветовал голос.

После этого случая я звонил Оператору, Будьте Добры по любому случаю. Даже когда умерла наша канарейка, голос Оператора пытался успокоить меня и сказал мне, что будет другой мир, где она сможет петь в вечности. Эти слова были тогда утешением для меня.

На следующий день я позвонил как ни в чем не бывало и спросил, как пишется слово «fix».

Когда мне исполнилось девять лет, мы переехали в другой город. Я скучал по Оператору, Будьте Добры и часто вспоминал о ней, но этот голос принадлежал старому громоздкому телефонному аппарату в моем прежнем доме и никак не ассоциировался у меня с новеньkim блестящим телефоном на столике в холле. Подростком я тоже не забывал о ней: память о защищенной, которую давали мне эти диалоги, помогали мне в моменты недоумения и растерянности. Уже взрослым я смог оценить, сколько терпения

и такта проявляла оператор, беседуя с малышом.

Через несколько лет, после окончания колледжа, я был проездом в своем родном городе. У меня было всего полчаса до пересадки на самолет. Не думая, я подошел к телефону – автомату и набрал номер. Удивительно, ее голос, такой знакомый, ответил. И тогда я спросил:

– Не подскажете ли, как пишется слово «fix»?

Сначала длинная пауза. Затем последовал ответ, спокойный и мягкий, как всегда:

– Думаю, что твой палец уже зажил...  
Я засмеялся:

– Это действительно вы!

Интересно, догадались ли вы, как много значили для меня наши разговоры!

– А мне интересно, – сказала она, – знал ли ты, как много твои звонки значили для меня. У меня никогда не было детей, и твои звонки были для меня такой радостью.

И тогда я рассказал оператору, как часто вспоминал о ней все эти годы, и спросил, можно ли нам будет повидаться, когда я приеду в город снова.

– Конечно, – ответила она. – Просто позвони и позови Анну.

Через три месяца я опять был проездом в этом городе. Мне ответил другой, незнакомый голос:

– Оператор.  
– Я попросил позвать Анну.  
– Вы ее друг? – спросил голос.  
– Да, очень старый друг, – ответил я.  
– Мне очень жаль, но Анна умерла несколько недель назад.

Прежде чем я успел повесить трубку, она сказала:

– Подождите минутку... она оставила записку для вас, на тот случай, если вы позовете... Разрешите мне прочитать ее вам? Так... в записке сказано: «Напомни ему, что мы с ним обязательно встретимся в вечности. Он поймет».

Я поблагодарил ее и повесил трубку.



# КОНСУЛЬТАЦІЇ

## З ОЛЕНОЮ ЯКОВЕНКО

КАЖДУЮ СРЕДУ В 19:00

НА ТЕЛЕКАНАЛЕ "НАДІЯ"



### ВОСКРЕСЕНЬЕ 3 НОЯБРЯ

07:00 Біблія продовжує говорити  
07:30 2Я — 1 життя  
08:20 Диванчик  
08:30 Дорогами християнства  
09:10 Сложных текстов нет  
09:30 Знайомтесь — дики тварини  
10:00 Малюваки  
10:25 ЧП+  
10:40 Статус МАМА  
11:10 2Я — 1 життя  
12:00 Богослужіння  
13:20 Ломастер  
13:40 Рожеві окуляри  
14:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком  
15:00 В гостях у Добрячка  
15:20 Статус МАМА  
15:40 Мозаїка батьківства  
16:00 Помоліться за мене  
17:00 Малюваки  
17:30 Так чи інакше  
18:30 ...є Любов  
19:00 Мозаїка батьківства  
19:20 Інша сторона  
20:00 Статус МАМА  
20:20 ЧП+  
20:30 Рожеві окуляри  
21:00 Вісті надії  
21:40 Філософський камінь  
22:00 Дивовижні відкриття  
23:00 Реформація.500

### ВТОРНИК 6 НОЯБРЯ

07:00 Ранок надії  
08:00 Знайомтесь — дики тварини  
08:30 The Efir  
09:00 Ранок надії  
10:00 Дорогами християнства  
10:30 Рожеві окуляри  
10:50 ЧП+  
11:00 Ранок надії  
12:00 В контексті  
13:00 Притчи рабби Ісуса  
13:30 Є проблема  
14:00 В гостях у Добрячка  
14:20 Інша сторона  
15:00 2Я — 1 життя  
16:00 Вісті надії  
16:40 Так чи інакше  
17:40 В контексті  
18:40 Статус МАМА  
19:00 Знайомтесь — дики тварини  
19:30 Помоліться за мене Прямий ефір  
20:30 The Efir  
21:00 2Я — 1 життя  
22:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком  
23:00 Помоліться за мене

### ЧЕТВЕРГ 8 НОЯБРЯ

07:00 Ранок надії  
08:00 2Я — 1 життя  
09:00 Ранок надії  
10:00 Малюваки City Life  
10:30 Є проблема  
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  
15:30 Сложных текстов нет  
15:50 The Efir  
16:20 Філософський камінь  
16:40 Інша сторона  
17:20 Притчи рабби Ісуса  
18:00 Диванчик  
18:10 Вісті надії  
19:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком  
20:00 Сложных текстов нет  
20:30 Є проблема  
21:00 На перехресті  
21:10 Мозаїка батьківства  
21:30 Консультації з Оленою Яковенко  
22:10 Так чи інакше  
23:10 Друге дихання із Сергієм Степанюком

### СУББОТА 10 НОЯБРЯ

07:40 Друге дихання із Сергієм Степанюком  
08:40 Сложных текстов нет  
09:00 Счастливой субботы  
10:00 В контексті  
11:00 Притчи рабби Ісуса  
11:30 Богослужіння Прямий ефір  
13:00 Счастливой субботы  
14:00 В контексті  
15:00 Богослужіння  
16:15 Сложных текстов нет  
16:30 Інша сторона  
17:20 ...є Любов  
17:50 Диванчик  
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 Є проблема  
21:30 Інша сторона  
22:20 Дивовижні відкриття  
23:20 Вісті надії

### ПОНЕДЕЛЬНИК 4 НОЯБРЯ

07:00 Ранок надії  
08:00 Реформація.500  
09:00 Ранок надії  
10:00 Так чи інакше  
11:00 Ранок надії  
12:00 ...є Любов  
12:30 Біблія продовжує говорити  
13:00 Вісті надії  
13:40 Філософський камінь  
14:00 Малюваки City Life  
14:30 Статус МАМА  
14:50 The Efir  
15:20 Інша сторона  
16:00 Дивовижні відкриття  
17:00 Так промовляє Біблія  
17:40 Сложных текстов нет  
18:00 Диванчик  
18:15 Філософський камінь

### СРЕДА 7 НОЯБРЯ

07:00 Ранок надії  
08:00 Так чи інакше  
09:00 Ранок надії  
10:00 Помоліться за мене  
11:00 Ранок надії  
12:00 Знайомтесь — дики тварини  
12:30 Друге дихання із Сергієм Степанюком  
13:30 В гостях у Добрячка  
14:00 ЧП+  
14:10 2Я — 1 життя  
15:00 Рожеві окуляри

### ПЯТНИЦА 9 НОЯБРЯ

07:00 Ранок надії

**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**  
a/c 36, Київ – 71,  
04071 Україна

**圣经**  
Изучайте Библию  
вместе с нами online на сайте  
**bible.ua**



### «Ожидающие»

Документальный фильм  
об адвентистах с информационным  
буклетом \*

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

### 30 грн

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

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

## Псалом 90



<sup>1</sup> Живущий под кровом Всевышнего под сенью Всемогущего покоится, говорит Господу: «Прибежище мое и защита моя, Бог мой, на Которого я уповаю!»

<sup>2</sup> Он избавит тебя от сети ловца, от гибельной язвы,

<sup>4</sup> первыми Своими осенит тебя, и под крыльями Его будешь безопасен; щит и ограждение – истина Его.

<sup>5</sup> Не убоишься ужасов в ночи, стрелы, летящей днем,

<sup>6</sup> язвы, ходящей во мраке, заразы, опустошающей в полдень.

<sup>7</sup> Падут подле тебя тысяча и десять тысяч одесную тебе; но к тебе не приблизится;

<sup>8</sup> только смотреть будешь очами твоими и видеть возмездие нечестивым.

<sup>9</sup> Ибо ты сказал: «Господь – упование мое», Всевышнего избрал ты прибежищем твоим.

<sup>10</sup> Не приключится тебе зло, и язва не приблизится к жилищу твоему;

<sup>11</sup> ибо Ангелам Своим заповедает о тебе – охранять тебя на всех путях твоих:

<sup>12</sup> на руках понесут тебя, да не преткнешься о камень ногою твою;

<sup>13</sup> на аспида и василиска наступишь; попирать будешь льва и дракона.

<sup>14</sup> «За то, что он возлюбил Меня, избавлю его; защищу его, потому что он познал имя Мое.

<sup>15</sup> Воззовет ко Мне, и услышу его; с ним Я в скорби; избавлю его и прославлю его,

<sup>16</sup> долготою дней насыщую его и явлю ему спасение Мое».

## КАКОЕ НАСЛЕДСТВО МЫ ОСТАВИМ ДЕТЯМ?



**Я** наблюдала, как мои усыновленные дети быстро вырастали из своих одежд и теряли интерес к любимым когда-то игрушкам.

Я задавалась вопросом, что они возьмут из своего детства во взрослую жизнь. Поскольку я не была их биологической матерью, они не могли унаследовать ни мой рост, ни выющиеся волосы, ни мое своеобразное чувство юмора. Несомненно, у нас сложились некоторые свои традиции, были определенные семейные рецепты; и это всегда будет присутствовать в их жизни.

Возможно, я смогу оставить каждому из них небольшое материальное наследство, но это зависит от обстоятельств. Независимо от того, насколько усердно я бы откладывала средства, чтобы обеспечить их будущее, болезнь или экономические проблемы могут потребовать вложения из этих сбережений. Кроме того, я бы хотела, чтобы они знали, как быть самодостаточными, – чтобы обеспечивать себя,

прилежно работая и приобретая жизненную мудрость, не надеясь только на то, что я могла бы оставить им в качестве дополнительного бонуса.

Во время одного из визитов моя тетя, сестра моей мамы, поделилась со мной одним из самых ценных детских воспоминаний. Когда она была еще маленькой девочкой, она зашла в спальню своих родителей и увидела их стоящими на коленях и молящимися. Она помнила эту картину на протяжении всех восемидесяти лет. Такое наследие я хотела бы передать своим детям.

Я надеюсь последовать нашей семейной традиции и оставить моим детям пример верных родителей – тех, кто проводит время в молитве, кто ценит Священное Писание, кто прощает ближних, чтит Бога, проявляет любовь и сострадание к окружающим, выделяет время для богослужений. Это будет не просто лично мое наследие, которое я передам своим детям, но и наследие, которое передано мне от моей матери и тети. Это именно то наследство, которое они, в свою очередь, получили от родителей восемьдесят лет назад. На это наследство не влияют ни болезнь, ни экономический кризис; ни моль, ни ржа, ни воры не могут истребить или украсть его – потому что оно хранится в сердцах моих детей.

К. Х.

## ЗАЛИШИВ НЕБО

Оксана Мукомелець



Минають хвилини життя, минають роки за роками,  
Минають народи, минає все на Землі.  
І тільки Господня любов до тебе повік не минає,  
Твій Бог на Голгофі помер за провини твої.

Залишив Небо, залишив слави престол,  
Заряди тебе на грішну Землю зійшов,  
Залишив Небо через любов неземну,  
Щоб тобі дарувати нового життя весну.

Так важко буває в житті, і в серці так важко від болю,  
Печалі слізами, стражданнями вкрита земля,  
Та що б не було, пам'ятай: Господь завжди поруч з тобою,  
Він лише для тебе залишив Свій трон Царя.

Залишив Небо...

«Просто  
делай,  
как мама»



Я всегда знала, что пример, который мы подаем детям, имеет большое значение. Говорят, что мы должны быть такими людьми, какими хотели бы видеть своих детей. Сегодня утром наш сын в очень простой форме помог мне осознать эту глубокую мысль. Я убедилась в том, что мои дети наблюдают за мной и стремятся быть похожими на меня.

Мы вместе завтракали. Наша семья очень любит овсянку, и поэтому по утрам мы редко отступаем от нашего меню. Сегодня, однако, у нас была запеканка со сладкой подливой. Наша дочь не могла решить, нужно ли залить запеканку подливой целиком или сначала разделить ее на кусочки. Она поделилась с нами своими сомнениями, и ее семилетний брат поспешил помочь советом: «Просто делай, как мама». И все трое наших детей сделали именно так – как мама.

Я молча наблюдала за происходящим. Если мой пример был полезен даже в том, как лучше поступить с запеканкой, насколько более важно, какой пример я подаю, когда стараюсь научить детей быть подобными Иисусу. Они наблюдают за мной даже тогда, когда я этого не осознаю, более того – даже когда они сами не осознают этого. Мое поведение учит их, что делать и говорить, как реагировать и как относиться к другим. Какой пример я подаю своим детям? Только Бог может дать мне силу и мудрость стать примером, достойным подражания. Только Бог может ежедневно наполнять меня Своим Духом и помочь жить так, как жил Иисус, чтобы мои дети также имели эту возможность.

Будем просить Господа, чтобы Он помог нам стать хорошим примером для наших детей, чтобы они стали такими, какими Он их задумал. Пусть они видят Его в наших действиях, слышат Его в наших словах и на нашем примере чувствовать, как сильно Он их любит. Пусть Бог поможет и им быть для окружающих примером Его любви и благодати.

«Во всем показывай в себе образец добрых дел, в учительстве чистоту, степенность, неповредимость» (Тит. 2:7).

Э. О.



*Слепой*

«Сын Давидов! Помилуй меня! Помилуй меня, Сын Давидов!» – кричал слепой. Он слышал о Нем не раз, об этом Сыне Давидовом. Но Иисус впервые был настолько близко, рядом...

Люди пытались заслонить нищего своими спинами, не позволяя ему приблизиться к Учителю. Но он все равно кричал: «Помилуй меня! Помилуй меня, Сын Давидов!» Он кричал так громко, как мог. Безо всяко-го стыда. Он кричал, напрягая все силы, до хрипоты, до изнеможения...

Порядочные люди пытались заставить его замолчать. Им казалось, что это было неразумно и нелогично, неприлично, в конце концов! Рядом сидело, по крайней мере, с десяток таких же бродяг, но ни одному из них не пришло в голову кричать: «Помилуй меня!». Разве, находясь в столь жалком положении, он мог рассчитывать на щедрую милость? Разве хотя бы однажды она превышала один динарий? Если нет, то к чему все это? Участь нищего – улица, лишения, побои. Но нищий слепой не желал мириться с такой участью! Он знал, что такого шанса ему, может, больше не представиться. Он кричал. Кричал, потому что хотел быть услышанным. Кричал в спину, в темноту, в тишину... До тех пор, пока Тот, Кому предназначались эти слова, не услышал их.

Вернее, Он слышал, но хотел, чтобы их услышали все. Все, кто шел за Ним, кто заслонял своей спиной «недостойного милости» нищего, кто благочестиво шел рядом, расчищая путь Учителю и кому велено было привести бродягу к Нему...

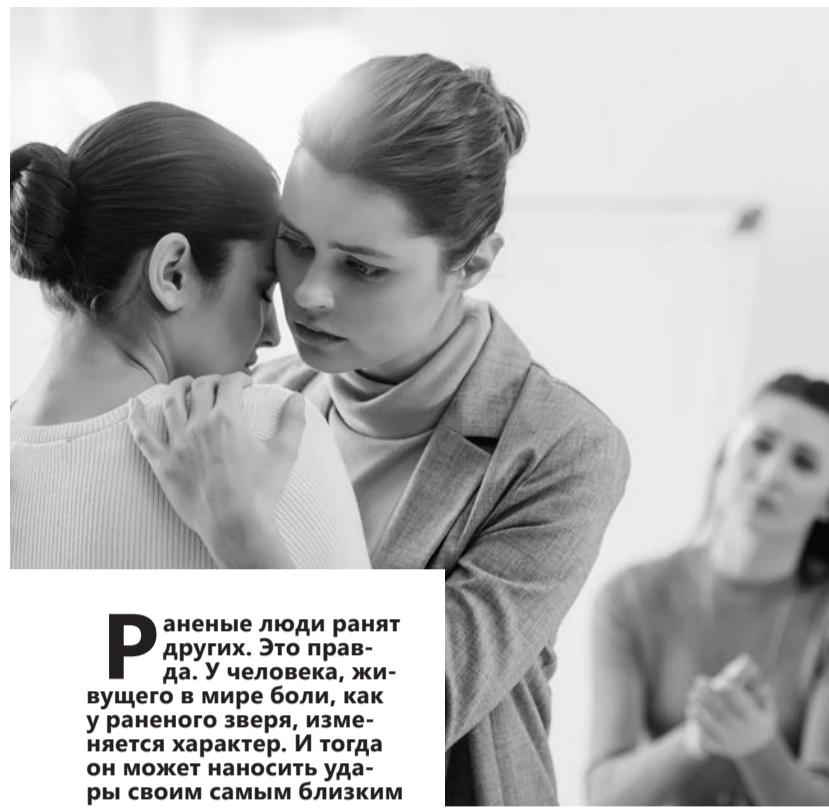
Лязгнула миска под его ногами, посыпались редкие медяки.

Торопясь и шатаясь от волнения, пытаясь в своих жалких лохмотьях, он шел к Иисусу, Сыну Давидову. Вытянув свои чуткие пальцы вперед, он шел, шел на Голос – шаг за шагом, медленно, но верно приближаясь к желанной цели.

Он знал, за чем идет. Всего одна только просьба, одно единственное желание – прозреть. Такое же реальное, как этот Назорей, ныне шедший к Иерихону...

**Одно исполнившееся желание – это немного, но достаточно для того, чтобы в корне изменить жизнь.**

Оксана Аксютик

**РАНЕНЫЕ ЛЮДИ**

**Р**аненые люди ранят других. Это правда. У человека, живущего в мире боли, как у раненого зверя, изменяется характер. И тогда он может наносить удары своим самым близким людям.

Когда нам больно, для восстановления чаще всего нужно много времени. Иногда малейший стресс или напоминание о болезненной ситуации может взбудоражить все старые чувства, и они снова вернутся – хотя в такой момент мы можем и не понимать этой связи. Иногда мы можем изливать на других людей свой гнев, страх или иные эмоции, пережитые нами в болезненных ситуациях.

Так что же делать, если близкий нам человек по-прежнему страдает от эмоциональных проблем прошлого? Пожалуй, главное, нам следует помнить о той боли, через

которую этому человеку пришлось пройти. Это поможет нам не отвечать в том же тоне и не принимать сердитых слов на свой счет. И когда эти чувства утихнут, мы можем спросить доброжелательным и миrolюбивым тоном: «Ты, наверное, чувствуешь себя так, словно вернулся в прошлое? Как ты думаешь, что можно с этим сделать?»

**Когда мы любим понастоящему, мы смотрим на источник боли. Любовь помогает нам преодолеть болезненное прошлое и смотреть в будущее с надеждой.**

**ХОРОШИЕ ЛЮДИ**

Хорошие люди похожи на теплое солнце, Которое, тучи раздвинув, выходит из тьмы. Когда целый мир над твоей неудачей смеется, Они добрым словом согреют в разгаре зимы.

Хорошие люди не сразу заметны обычно. Не лезут в глаза, как отросшая челка девчата. Но в сложный момент не бывают они безразличны. У них обязательно добрый с грустинкой взгляд.

Хорошие люди наивны и сентиментальны. В них сердца любовь заглушает ворчанье ума. Обидчики зло забывают они моментально. Им сложно поверить в неискренность чувств и обман.

Хорошие люди в друзьях ошибаются часто, Не видя, что с ними не дружат, используя их. Острые ощущают и боль, и гармонию счастья... И знают, есть много несчастных, но нету плохих.

Нельзя постоянно в их лучиках солнечных греться, Ведь надо, встречая добро, становиться добрей! Хорошие люди всегда улыбаются сердцем И видят в угрюмых прохожих – хороших людей...

Ирина Самарина-Лабиринт

**Псалом 138**

<sup>1</sup> Господи! Ты испытал меня и знаешь.

<sup>2</sup> Ты знаешь, когда я сажусь и когда встаю; Ты разумеешь помышления мои издали.

<sup>3</sup> Иду ли я, отдохну ли, Ты окружашь меня, и все пути мои известны Тебе.

<sup>4</sup> Еще нет слова на языке моем, – Ты, Господи, уже знаешь его совершенно.

<sup>5</sup> Сяди и спереди Ты объемлешь меня, и полагаешь на мне руку Твою.

<sup>6</sup> Дивно для меня ведение Твое, – высоко, не могу постигнуть его!

<sup>7</sup> Куда пойду от Духа Твоего, и от лица Твоего куда убегу?

<sup>8</sup> Вздой ли на небо – Ты там; сойду ли в преисподнюю – и там Ты.

<sup>9</sup> Возьму ли крылья зари и переселюсь на край моря –

<sup>10</sup> и там рука Твоя поведет меня, и удержит меня десница Твоя.

<sup>11</sup> Скажу ли: «Может быть, тьма скроет меня, и свет вокруг меня сделается ночью»,

<sup>12</sup> но и тьма не затмит от Тебя, и ночь светла, как день: как тьма, так и свет.

<sup>13</sup> Ибо Ты устроил внутренности мои и соткал меня во чреве матери моей.

<sup>14</sup> Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это.

<sup>15</sup> Не скрыты были от Тебя кости мои, когда я созидался был в тайне, образуемый во глубине утробы.

<sup>16</sup> Зародыш мой видели очи Твои; в Твоей книге записаны все дни, для меня назначенные, когда ни одного из них еще не было.

<sup>17</sup> Как возвышенны для меня помышления Твои, Боже, и как велико число их!

<sup>18</sup> Стану ли исчислять их, но они многочисленнее песка; когда я пробуждаюсь, я все еще с Тобою.

<sup>19</sup> О, если бы Ты, Боже, поразил нечестивого! Удалитесь от меня, кровожадные!

<sup>20</sup> Они говорят против Тебя нечестиво; суетное замышляют враги Твои.

<sup>21</sup> Мне ли не возненавидеть ненавидящих Тебя, Господи, и не возгнушаться восставшими на Тебя?

<sup>22</sup> Полнаю ненавистью ненавижу их: врачи они мне.

<sup>23</sup> Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои,

<sup>24</sup> и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный.



## Когда же дети непослушны



Когда же дети непослушны,  
И тянут их пороки в даль,  
Тогда твоей душе так душно –  
Тоска лишь в сердце и печаль.

Предстань пред Богом ты с молитвой  
И посвяти Ему детей.  
Поможет Он в житейской битве,  
Согрев лучом любви Своей.

Твои молитвы не напрасны –  
Пробудит Бог детей сердца  
И уведет с путей опасных,  
Чтоб чтили Вечного Творца.

Найдешь лишь в Боге утешенье,  
На просьбу Он пошлет ответ  
И даст душе успокоенье,  
Пролив с небес чудесный свет.

Ионий Гедеревич

## Как выразить свою любовь?

Все мы говорим на разных «языках любви». Для одной женщины сладости в День годовщины свадьбы означали любовь мужа. Она ждала этого подарка, чтобы получить подтверждение его любви.

Ее муж, со своей стороны, явно не рассматривал подарки как подтверждение своей любви к жене. Похоже, он проявлял свою любовь к жене тем, что служил ей, – заботился о ее физических нуждах и помогал ей по дому.

Своими повседневными делами он говорил, что любит ее, но женщина все ждала выражения его любви в виде подарков.

Как научиться говорить на языке любви другого человека? Иногда мы спрашиваем об этом вслух: «Что мне сделать, чтобы ты почувствовал (почувствовала) мою любовь?» Можно также наблюдать за человеком, чтобы увидеть, как он выражает свою любовь к другим людям, а затем использовать этот язык в общении с ним.

Любовь – это универсальный язык, но каждый выражает ее по-своему.



## В чем кроется счастье ребенка?



для вас. Уделайте свое внимание и время тому, что они говорят.

**Любовь – это основание, на котором «строят» родители. Священное Писание говорит: «Бог есть любовь» (1 Ин. 4:16). Это Его любовь мы отражаем нашим детям. Дети должны быть укоренены и утверждены в любви (см. Еф. 3:18), в такой любви, которую Бог дарует нам, – в безусловной любви, ничего не требующей взамен. Именно такая любовь помогает нашим детям развить положительную самооценку, чувство собственного достоинства, внутреннюю силу.**

Любовь связывает нас друг с другом и соединяет с Богом. Ощущение того, что мы любимы, помогает нам любить себя. Библейское повеление «возлюби ближнего своего, как самого себя» (Мф. 22:39) признает, что в первую очередь мы должны понять нашу собственную ценность как личности, прежде чем мы сможем ценить или любить кого-либо еще. Дети (и взрослые), которые не чувствуют себя любимыми, испытывают значительные трудности в том, чтобы открыться другим или любить их.

Любовь может быть выражена по-разному.

**Любовь – это акцентированное внимание.** Дети должны знать, что их слышат и что они достаточно важны

**Любовь – это и поддержка.** Процесс взросления всегда сопряжен с риском. А риск пугает. Счастлив тот ребенок, чьи родители способствуют подходу «как я смогу это» и поощряют детей пробовать что-то новое, радуются успехам и превращают неудачи в просто «попытки», которые учат нас тому, что не действует». Также повезло тому ребенку, который получает гораздо больше похвал и признательности, нежели критики и жалоб. Такие родители помогают своим детям развивать в них самоощущение «хорошего» и компетентного человека, который может встать за то, что правильно, и который не нуждается в одобрении группы любой ценой.

**Любовь – это и личное присутствие.** Последние исследования показывают, что молодые люди, находящиеся в группе риска и которые наиболее вероятно будут вовлечены в сверхрискованное поведение (наркотики, алкоголь, добрачный секс, быстрая езда и т. д.) – это в основном те, кто чувствует разобщенность. С другой стороны, те, кто испытывал сильную связь с семьей, церковью, школой или сообществом, менее подвержены такому поведению.

### Любовь – это ограничения.

Любовь и ограничения идут рука об руку. Согласно многочисленным исследованиям, это наиболее значимые параметры воспитания, которое, скорее всего, приведет детей к приобретению родительских ценностей и поможет создавать теплые, позитивные отношения с другими в будущем.

**Любовь – это также обязательство.** В конечном счете, больше всего дети нуждаются в осознании того, что кем бы они ни стали, что бы ни сказали и ни сделали, ничто не вытеснит их из вашего «круга любви».

### ЦЕННИТЕ ДАР БОЖИЙ

Родители не могут укрыть своих детей от всех бурь и невзгод на их пути к взрослой жизни. Взросление будет болезненным как для детей, так и для родителей. Но когда родители заложат в жизни своих детей основание положительного и здорового развития, тогда у детей будет лучший шанс на то, чтобы стать той личностью, которой Бог предназначил им быть. Они будут в состоянии принимать правильные решения, когда столкнутся с тяжелым выбором. Они не так легко будут подвергены мнению других, и у их взаимоотношений будет лучший шанс на процветание. Они обнаружат, что сильный характер в сочетании с эмоциональным интеллектом не только принесет пользу им лично, но они будут полезны семье и обществу в целом, потому что им были даны необходимые для жизни структурные элементы.

В. и Э. Оливер



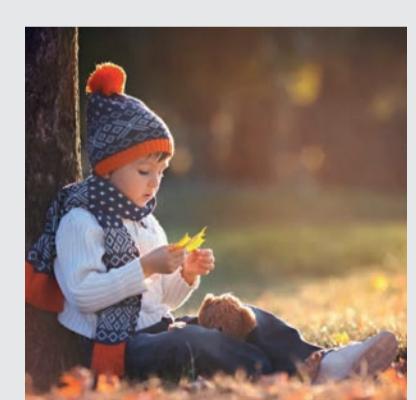
## Стоит попробовать

**В нашем представлении об идеальных отношениях мы иногда думаем или предполагаем, что у других людей имеются такие же цели и они радуются тем же вещам, что и мы. И мы сильно удивляемся, когда выясняется, что вещи, вызывающиеся у нас восторг, например, прогулка по пляжу, буквально пытаются для того, кого мы любим!**

Когда мы узнаем о таких различиях, перед нами встает выбор. Некоторые люди во взаимоотношениях преследуют только свои интересы и предоставляют своим супругам полную свободу, отдыхая и развлекаясь так, как им нравится. Иногда это хорошо. Но, с другой стороны, такая ситуация может привести к тому, что люди просто будут заниматься своими делами – а это неизменно приведет к возникновению проблем в браке.

Как обнаружили психологи, самым подходящим вариантом является компромисс. В счастливых семьях муж и жена иногда приносят в жертву свои предпочтения (до определенной степени), чтобы сделать приятно друг другу. Они стараются поддержать интересы друг друга и принимают в них достаточно активное участие, чтобы понять ту радость, которую он или она получает от своих занятий. Смысль не в том, чтобы делать то, что нам не нравится. Смысль – в способности уступать здесь и там, в умении быть гибкими и понимающими, готовыми поддержать друг друга.

**Компромисс во взаимоотношениях – не только хорошая цель, но и необходимость для роста и полного развития отношений между людьми.**



Самое лучшее, что родители могут сделать для своих детей, – это обеспечить их хорошими воспоминаниями.

М. А. Нуньес

# ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ



## НАУЧИТЕСЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ МЫСЛИ

То, что и как мы говорим, может позитивно или негативно влиять на наше здоровье. Следующее упражнение принесет вам большую пользу, если вы твердо решите его выполнять.

На протяжении двух недель – все 14 дней подряд – не критикуйте и не говорите ничего негативного ни о чем и ни о ком. Не произносите ни одного слова критики (даже конструктивной). Это может показаться невозможным для тех, кто воспитывает детей или руководит подчиненными, однако нужно помнить, что свои ожидания и заключения можно высказывать без слов критики.

Говорите, используя позитивные слова и мысли, или не говорите вообще ничего! Если вы допустили слова критики в какой-либо день на протяжении двух недель, вы должны начать отсчет сначала, и так до тех пор, пока не достигнете результата – 14 дней подряд ни одного слова критики. Не разочаровывайтесь, если вам придется начинать все сначала. По мере того как вы учитесь контролировать свои слова, вам будет все легче выполнять это упражнение, и со временем вы овладеете искусством контролировать свои мысли.

## КАЖДЫЙ ДЕНЬ БЛАГОДАРИТЕ

Когда вы сосредоточитесь на том, чтобы быть благодарными за все, даже за незначительное, в вашей жизни, вы научитесь видеть позитивное и акцентировать внимание на этих чувствах. Найдите время, чтобы полюбоваться зеленою травой или голубым небом. Будьте признательны окружающим за их хорошие поступки, например, когда вас пропускают вперед в очереди. Почувствуйте, какое благотворное влияние на вас оказывает собака, которая



с радостью встречает вас дома. Когда вы сосредоточитесь на позитивном, вам будет легче избавиться от негативных мыслей. Обращая внимание на то, что вызвало у вас позитивные чувства, целенаправленно выбирая то, что приносит вам удовлетворение и радость, вы научитесь не разочаровываться, когда в определенных ситуациях почувствуете себя сокрушенными и беспомощными.

Для людей неестественно быть благодарными. Мы учим своих детей говорить «спасибо» и подписывать открытки, выражая благодарность.

Измените свои мысли, развивая благодарный настрой, – это принесет вам большую пользу. Вы станете спокойнее, и вам будет легче улыбаться. Окружающие заметят это, задумаются и в большинстве случаев ответят тем же.

Благодарность раскрывает полноту жизни. Она учит нас довольствоваться тем, что есть. Она превращает отвержение в принятие, хаос – в порядок, путаницу – в ясность. Она может превратить еду в пир, дом – в теплый семейный очаг, чужого человека сделать другом. Ничто не способствует здоровью тела и души больше, чем благодарный настрой.

## НАСТРОЙТЕ СВОЙ РАЗУМ НА МУЗЫКАЛЬНУЮ ВОЛНУ

Научно доказано, что прослушивание классической музыки помогает снять стресс, снижает симптомы тревожности и депрессии. Успокаивающая сила музыки оказывает расслабляющее действие на разум и тело. Она благотворно влияет на работу сердечнососудистой системы. У людей, регулярно слушающих классическую музыку, отмечается замедление частоты сердцебиения, снижение кровяного давления и уровня гормонов стресса.

Не забывайте ежедневно слушать классическую музыку или традиционные духовные произведения в дороге, дома или в офисе.

Важно отметить, что не все виды музыки подходят для этого. Классическая музыка, которую вы выбираете, должна быть более традиционной, а не экспериментальной или странной. Альбинони, Бах, Бетховен, Брамс, Гендель, Моцарт, Респиги, Чайковский и Вивальди – вот некоторые из композиторов, произведения которых вы можете выбрать для прослушивания. Также помните: когда вы приступите к этому упражнению для ума, вовсе не обязательно, чтобы вы любили классическую музыку. Вы получите пользу от нее независимо от вашего музыкального вкуса, а со временем она начнет вам нравиться. Хотя бы раз в две недели сосредоточенно слушайте классическую музыку от 45 минут до часа. Это поднимет вам настроение и подарит ясность ума. Слушая, обратите внимание на эту музыку и размышляйте о своей жизни. Например, подумайте, что бы вы хотели изменить в будущем или просто перечислите все хорошее, включая взаимоотношения, что есть в вашей жизни. Позвольте музыке говорить к вашему сердцу. Что открывается вашему «внутреннему» взору: природный ландшафт или какая-то история?

- Назначьте дату продолжительного (45 мин. - 1 час) прослушивания музыки.
- Запишите свои мысли во время прослушивания.

## ПЕЙТЕ ВОДУ, ПОКА НЕ ПОЗДНО!

Употребление достаточного количества воды жизненно важно для оптимального функционирования мозга и организма в целом.

Обезвоживание может наступить довольно быстро и незаметно, если не поставить себе цели следить за употреблением достаточного количества воды.

### Признаки обезвоживания:

- плохая концентрация внимания,
- усталость или головная боль.

Нехватка воды сильно сказывается на нашей крови, которая циркулирует по телу и мозгу гораздо лучше, если она не сгущенная и не вязкая. Пейте достаточное количество чистой воды каждый день между приемами пищи, и вы улучшите здоровье мозга и всего организма. «Заменители воды» не считаются, ведь кофеинодержащие и другие напитки, наоборот, выводят воду из организма. Спортсменам и тем, кто работает на открытом воздухе, нужно быть особенно внимательными, потому что вследствие их деятельности у них более высокий риск плохой работоспособности из-за обезвоживания.

## ПОДНИМИТЕ НАСТРОЕНИЕ ЗАРЯДКОЙ

Физические упражнения улучшают кровообращение и работу мозга, а также регулируют настроение, помогая вам лучше себя чувствовать и думать. Существует много видов физических упражнений, и все, что заставляет ваше тело двигаться и перекачивать кровь, поможет при депрессии.

Повышение сердцебиения поможет вам перерабатывать большее количество кислорода, даст прилив сил и подарит прекрасное самочувствие. Вот простой способ проверить, правильно ли вы подобрали уровень интенсивности своих физических упражнений: если вы не можете разговаривать во время тренировки, интенсивность слишком высокая. Если же вы можете петь – занимайтесь интенсивнее.

Многие люди, которые раньше не занимались физическими упражнениями, боятся начинать. Их опасения могут быть оправданы. Если у вас есть проблемы с сердцем или подозрение, что они могут возникнуть, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом перед тем, как приступить к интенсивным упражнениям.

Совет начинающим: без твердого решения заниматься регулярно ничего не получится. Запишите свою цель на бумаге. Прикрепите на видном месте как ежедневное напоминание.

## СДЕЛАЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ ОРГАНИЗОВАННОЙ

Когда вы организованы, это позволяет вам чувствовать себя спокойнее и счастливее.

Стать более организованными вам помогут списки. Напишите свои повседневные дела на листе бумаги в таком порядке, в каком они должны быть сделаны. Это – начало, а цель – действовать по плану. Положите лист со списком дел на кухонный стол и в конце дня вычеркните пункты, которые выполнены.

## УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ О НАШЕМ МОЗГЕ

1. Вес мозга составляет всего 2 % от общего веса тела человека.

2. На работу мозга используется 15 % обмена веществ всего организма.

3. В мозге содержится 100 млрд. нервных клеток (нейронов).

4. Мозг содержит тысячи разных типов нейронов (сравните с десятком разных типов нейронов в других органах).

5. Один нейрон может быть связан с 200 тыс. других нейронов.

# Буйство красок



Среди горячих блюд из тыквы супы занимают почетное место. Замачиваем на ночь 150 г красной фасоли и варим 2 часа. В той же кастрюле пассеруем на оливковом масле луковичи и 3 зубчика чеснока. Когда они размягчаются, высыпаем измельченные пряные травы и томим смесь 3 минуты. Далее добавляем 300 г мякоти тыквы, заливаем водой, чтобы она покрывала овощи, тушим 20 минут с момента закипания. Фасоль выкладываем к тыкве и измельчаем блендером. Тарелки с супом украшаем ложкой сметаны и тыквенными семечками, по желанию добавляем листики розмарина. Перед таким натюрмортом не устоит никто.

## Смузи из тыквы



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 ст. тыквы, нарезанной кубиками;
- 1 ст. абрикосов, нарезанных кубиками (свежих или замороженных);
- 1 ч. л. сахара (можно сахар заменить сиропом агавы или кленовым);
- 1 ст. молока (можно использовать любое растительное молоко);
- щепотка корицы;
- щепотка мускатного ореха;
- 1 ст. кубиков льда.

### КАК ГОТОВИТЬ:

1. Перебейте все ингредиенты в блендере до однородной массы.
2. Добавьте сахар по вкусу.
3. По желанию украсьте.

**РАДІО  
«ГОЛОС  
НАДІЇ»**

**ГДЕ СЛУШАТЬ?**

- В Интернете 24/7 [radio.hope.ua](http://radio.hope.ua)
- Через приложения для Android и iOS
- На SoundCloud
- В офлайн-режиме через подкасты

**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** 27.09.2019 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 КВ №8176 от 03.12.2003

**НАШ АДРЕС**

**Інтернет-книгарня**

# BOOKSON

**КНИГА У ВАС ВДОМА –  
ЗА ОДИН КЛІК**

+38 (099) 45-595-45    [@](mailto:shop@bookson.com.ua)    [www.bookson.com.ua](http://www.bookson.com.ua)

**В ПРЯМОМ ЭФИРЕ**

# ПОМОЛІТЬСЯ ЗА МЕНЕ

**КАЖДЫЙ ВТОРНИК В 19:30**

НА ТЕЛЕКАНАЛЕ "НАДІЯ"