



ВЕЧНОЕ СОКРОВИЩЕ



2
НЕПРИСТУПНЕЕ
КРЕПОСТИ



6
ЖАЖДА
КРАСОТЫ



10
КРАСНОЕ
ЯБЛОКО



11
КАК СТАТЬ
ПРОДУКТИВНЕЕ

Желаешь – отдаешь



Я помню, как когда-то, когда дела шли не слишком хорошо, меня одолевали невеселые мысли о том, что у меня нет денег, очень мало еды, я не знаю, когда в следующий раз смогу нормально поесть, и не знаю, как мне заплатить за квартиру. Вечером на автобусной остановке я встретил молодую пару. Я спустился, чтобы забрать пакет, и увидел их там, свернувшихся клубочком на скамейке и укрывшихся своими куртками вместо одеяла.

Я увидел их, и мое сердце дрогнуло. Я вспомнил, каково было нам, когда мы, совсем дети, так же переезжали с места на место, все время были в пути. Я подошел и пригласил их к себе посидеть у огня, выпить немного горячего чая, может быть, лечь на раскладушку и хорошенько выпастись. Они смотрели на меня снизу вверх широко раскрытыми глазами, как смотрят дети рождественским утром.

Мы поднялись ко мне, и я подготовил им поесть. Тем вечером мы поужинали лучше, чем любой из нас за долгое время. Еды нам хватило с лихвой. Я поджарил все на сковородке, и то, что получилось, было превосходно! Я помню, что еще подумал: откуда взялась вся эта еда?

На следующее утро я даже покормил ребят завтраком и проводил их. Прощаясь с ними на остановке, я вытащил из кармана и дал им немножко денег. «Может быть, это вам пригодится», – сказал я, обнял их и отправил в дорогу. Весь тот день меня уже не так сильно пугала моя ситуация. Да даже всю неделю! Этот случай, который навсегда остался в моей памяти, произвел глубокие изменения в моем мировоззрении и моем понимании жизни.

Что бы вы ни пожелали для себя, отдайте это другому.

Если вы желаете быть счастливыми, сделайте счастливым другого.

Если вы желаете быть удачливыми, помогите добиться успеха другому.

Если вы желаете получить больше любви в своей жизни, сделайте так, чтобы у другого ее было больше.

Делайте это искренне не потому, что ищете личной выгоды, но потому, что вы действительно хотите, чтобы у другого человека все это было, и все, что вы отдали, придет к вам.

Нил Дональд Уолш,
из книги «Беседа с Богом»



Неприступнее крепости

Проще взять штурмом укрепленный город, чем восстановить отношения с теми, кого мы оскорбили. Их сердца теперь закрыты на засов обиды.

Жизнь может быть простой, но мы, люди, ее усложняем. Составьте список из двадцати споров и конфликтов, которые за последнее время произошли с вашими друзьями, родственниками, коллегами, и вы увидите, что больше половины из них можно было избежать. Бог советует нам не ссориться из-за каждого пустяка, не портить отношения с людьми, произнося в гневе оскорбительные слова. Разрушить отношения, строившиеся годами, можно за несколько минут, а на их восстановление уйдут годы. Ежедневно просите Бога контролировать ваш ум, сердце, язык, и вы скоро увидите, что стали гораздо счастливее.

Если не обращать внимания на контекст книги Притчей, то ее можно воспринять как некий моральный кодекс поведения. Но если исследовать глубже, то мы увидим, что все ее высказывания описывают принципы и мировоззрение мудрых людей.

Принципы жизни, записанные Соломоном, не предназначены для того, чтобы следовать им по принуждению. Человек имеет свободу выбора, но он должен помнить, что все его поступки и решения имеют последствия. В Иисусе

вы найдете необходимые вам силы, чтобы следовать принципам, которые Он вложит в ваше сердце. Вы свободны. Выбор за вами.

Мудрая жизнь, о которой говорит книга Притчей, – естественный результат происходящих в сердце изменений. Когда вы признаете свою ограниченность, свойственную любому сотворенному существу, и смиренно приходите к Иисусу, изучая Его Слово, вы находите счастье.

Сделайте сегодняшний день днем мудрых решений. Не оскорбляйте и не обижайте людей. Если вы все-таки не удержались и споткнулись, то попросите прощения и крепче возьмитесь за руку Иисуса, поднимайтесь и продолжайте идти вперед. Окончательно побежден только тот, кто перестал бороться. Цените друзей, не теряйте их из-за глупых ссор. Помните, что «озлобившийся брат неприступнее крепкого города, и ссоры подобны запорам замка» (Притч. 18:19).



И в душе у нее что-то светлое

Ее судит толпа и считает слегка странноватой, А она так упрямо живет в ожидании счастья... У нее между ребер, наверно, прослойка из ваты, А иначе бы сердце давно разлетелось на части.

Она бродит по лужам в резиновых красных сапожках И не прячет веснушки под маску тонального крема, Она кормит с ладошки бродячую рыжую кошку И смеется в лицо самым сложным житейским проблемам.

Ей, конечно, непросто... Точней, ей действительно тяжко Жить на свете вот так: ощущая и мысля. И в глазах у нее, полагаю, стоят промокашки, А иначе б от слез ее щеки, наверно, раскисли...

Она выбрала в жизни совсем непростую дорогу, Но при этом так искренне верит и преданно любит! И в душе у нее что-то светлое, прямо от Бога, А иначе б она уж давно разуверилась в людях.

Юлия Олефир

Разморозка

Лиля Град



Одно из самых любимых моих наблюдений – тонкий процесс того, как люди, привыкшие к вечной мерзлоте семейного или любого другого отчуждения, начинают оттаивать...

Оттаять – это перестать эксплуатировать механизмы защиты, которые помещают самые уязвимые эмоциональные темы в прочную броню молчания.

Люди, даже дети, быстро овладеваются этим печальным искусством, в котором говорят обо всем, кроме того, что непрерывно саднит в груди. Кто-то становится едким иsarкастичным. Кто-то – отстраненным. Кто-то – арктически холодным. Это может длиться долго, очень долго...

А потом случается нечто удивительное – встреча с Богом, в Чьих силах все изменить.

И вдруг оказывается, что нет никакого приговора провести всю жизнь в своем личном ледяном каземате. Нет необходимости пожизненно ждать, когда, наконец, полюбят, оценят, прекратят пользоваться, предавать и критиковать...

Начинается внутренняя весна, отпускающая нас на свободу. Господь нам дарит крылья!

Если бы знали вы, друзья мои, как люблю я смотреть в эти лица – стремительно меняющиеся, еще не до конца уверенные в том, что им полагается быть счастливыми. Но уже окончательно и бесповоротно убежденные в том, что ни за что нельзя отпускать руку Христа. И разве что-то может быть ценнее этого?

*Мы
празднуем
дня
рождение!*

Детская площадка. Две девочки качаются на качелях и ведут неторопливую беседу.

– Что-то давно никакого праздника не было, – задумчиво говорит одна. – Жалко!

– А мне не жалко, – говорит вторая.

– Ты не любишь праздники?

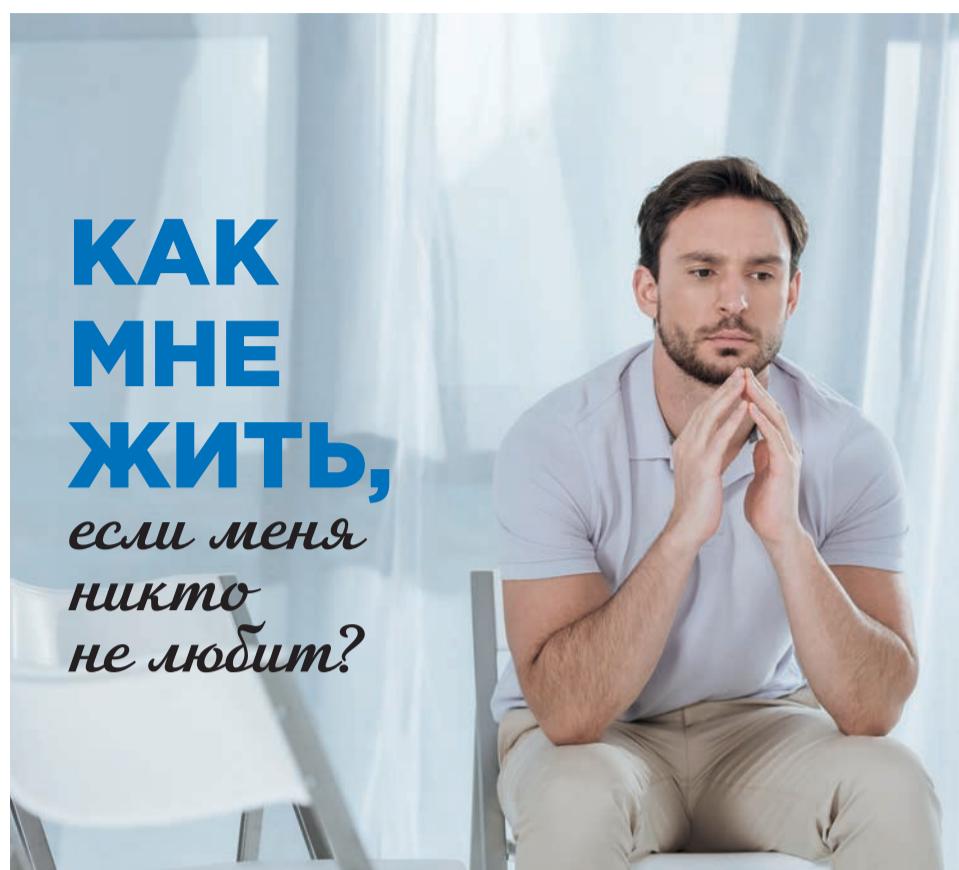
– Люблю! Очень! У меня их полно, каждый день – праздник!

– Не может быть!

– Может. Мы празднуем Дня рождения.

– День рождения, ты хотела сказать.

– Дни рождения мы тоже празднуем, но редко, только раз в год. – А дня рождения – каждый день. И начинаем его праздновать каждое утро! Мой пapa этот праздник выдумал.

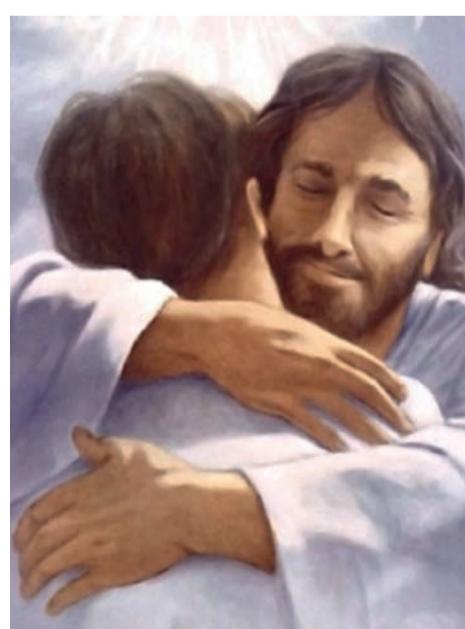


КАК МНЕ ЖИТЬ, если меня никто не любит?

В се чаще сегодня я слышу вопрос: «Как мне жить, если меня никто не любит?» К сожалению, многие чувствуют себя одинокими и лишенными счастья и любви. Люди все больше времени проводят в виртуальной реальности – искусственном мире, созданном с помощью современных технологий. Может показаться, что живое общение почти потеряло свою актуальность. В связи с этим резко обострилась проблема одиночества.

В одном из номеров газеты «Моя семья» было опубликовано письмо 30-летней женщины, которое было озаглавлено «Теперь меня никто не любит». Вот что она пишет: «Мне сейчас очень трудно, чувствовать себя сиротой, совсем одинокой. Я никому не нужна, не интересна, мне не с кем поговорить, а мне уже 30 лет. Пора бы своей семьей обзавестись, но как это сделать? Очень хочу найти добросердечных людей, которые бы меня удочерили, приютили у себя. Нет у меня никого и ничего, я мечтаю о родителях, пусть и приемных». И это при том, что у женщины есть и мать, и отец. К сожалению, подобные ситуации – не редкость.

Как жить, если тебя никто не любит? Попробуем ответить на этот вопрос с помощью Библии – откровения Божьей воли. Ответы, которые мы находим в Священном Писании, действительно приносят удовлетворение, ведь их дает в Своем Слове Сам Бог. Первое, о чем должны знать те, кому кажется, что их никто не любит: нет, это не так. Вас любит Бог. Даже если вы ничего о Нем не знаете и никогда об этом не думали, вас любит Бог! Попробуйте осознать этот факт, признать это и принять – и вам сразу станет легче. Помните, вас любит Бог!



Вот что говорится об этом в Священном Писании: «**Истинная любовь проявилась не в нашей любви к Богу, а в том, что Бог полюбил нас так, что Сына Своего послал как жертву искупительную за грехи наши**» (1 Ин. 4:10, перевод М. Кулакова). И эта любовь распространяется не на избранных только, как думают некоторые, а на всех. Бог любит всех, потому что все мы – Его дети.

Любовь Божья по отношению к человеку первична. Бог любит нас не в ответ на то, что мы сделали со своей стороны, чтобы заслужить эту любовь. Он любит нас такими, какие мы есть, – слабыми и грешными. Очень хорошо эту мысль передает апостол Павел в своем письме христианской общине в Риме: «**Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками**» (Рим. 5:8).

Это однозначно свидетельствует о безусловном характере Божьей любви. Он любит нас несмотря ни на что, даже на то, что мы грешные, падшие, заблудшие. Именно ради нас Он отдал на смерть за наши грехи Своего единственного Сына: «**Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную**» (Ин. 3:16).

Наш человеческий ум не в состоянии понять любовь, которая идет на такую жертву. Почему? Когда кто-то жертвует своей жизнью ради близкого человека, ради ребенка – это понятно. Но Сын Божий Иисус Христос пожертвовал Собой ради грешников, ради тех, кто пригвоздил Его ко кресту, кто глумился над Ним, – это совершенно непонятно и необъяснимо. Достоин ли тот, кто глумится над Богом, над Его святыми чувствами и любовью, этой любви, этой великой жертвы? Божья любовь, проявившая себя на кресте, превосходит наше разумение.

В Священном Писании очень много примеров того, как Творец проявляет Свою любовь к грешному человеку, желающему быть творцом собственной судьбы. То, что мы называем грехом, представляет собой, по сути, разрыв отношений с Богом, горделивое притязание на самостоятельность и независимость от Него.

Несмотря на то, что Божий народ, чья история описана в Ветхом Завете, не раз отступал от Бога, вероломно нарушая Его волю, и впадал в идолопоклонство, Бог не отказывался от Своих детей. Он продолжал их любить: «**Любовью вечной полюбил Я тебя, потому и милость Мою проявляю к тебе**» (Иер. 31:3, перевод М. Кулакова).

Господь говорит израильтянам о вечной любви, когда те из-за своих грехов стали пленниками вавилонян. Божья любовь к человечеству – неизменна.

Двумя столетиями ранее пророк Исаия так говорил о бескорыстном, вечном и неизменном характере Божьей любви: «**Забудет ли мать своего младенца, разве не пожалеет чадо, ею рожденное? Да если бы и она забыла, Я тебя не забуду! На ладонях**

Своих начертал Я имя твое, стены города твоего всегда предо Мною» (Ис. 49:15, 16, перевод М. Кулакова). Пророк говорит здесь от имени Бога. Бросит ли мать свое дитя? Во времена Исаии такое было трудно даже представить. Задавая этот вопрос, пророк показывает всю чудовищность и невозможность подобной ситуации. Но даже если такое и случится, Бог не забудет Свое дитя. Далее, упоминая о ладонях Божьих, Исаия косвенно намекает на будущие крестные раны Сына Божьего, Иисуса Христа. Имя каждого из нас начертано на Его святых ладонях!

Какой удивительный образ! В Новом Завете апостол Иоанн, которого также называют псалмопевцем любви, пишет: «**Смотрите, как сильно любит нас Отец! Мы вправе называться детьми Его!**» (1 Ин. 3:1, перевод М. Кулакова).

Когда я работал детским врачом в больнице скорой помощи, однажды поступил вызов из Дома ребенка. Не успел я переступить порог этого учреждения, как навстречу мне совершенно бесстрашно бросился мальчишка лет четырех-пяти. Обычно дети боятся людей в белых халатах, но этот мальчик подбежал ко мне, обнял за ногу, поднял свою белокурую голову и спросил: «Дядя, ты мой папа?» У меня внутри все оборвалось. «Дядя, ты мой папа?» – повторил он и посмотрел на меня своими глазенками, в которых было столько не по-детски глубокой грусти и вместе с тем наивной надежды. Я представил себе тогда, что испытывает ребенок, лишенный родительской ласки. Каково это – быть сиротой!

Во вселенском масштабе, будучи участниками драмы греха, мы тоже в каком-то смысле сироты. По причине греха мы остались без Небесного Отца. И поэтому многих не покидает ощущение, что они никому не нужны, что их никто не любит. Как все изменилось бы, если бы они знали, что это не так. К сожалению, эти люди даже не знают о том, что у них есть Небесный Отец, Который любит их несмотря ни на что, Который готов излить на них всю полноту Своей любви, если только они примут Его любовь и обратятся к Нему с покаянием. Когда они вступят Бога в свое сердце, то перестанут мучиться от ощущения одиночества.

И еще одно, не менее важное. Если вы думаете, что вас никто не любит, если вам кажется, что вы никому не нужны, начните любить сами. Может быть, вас никто не любит, потому что вы никого не любите? Если вы эгоистичны, ни о ком не думаете и не заботитесь, если считаете себя «центром вселенной», как вы можете ожидать любви от других? Начните любить, и тогда вы почувствуете, как изменится мир вокруг вас. Вы начнете воспринимать его совершенно иначе.

К сожалению, любовь в представлении многих наших современников – это кратковременный всплеск эмоций. Но любовь – это нечто большее, чем хорошо знакомое нам состояние влюблённости. Любовь – это основополагающий принцип человеческого бытия. Смысль жизни – именно в любви, непрерывной любви к Богу и ближнему.

Божья любовь, которой подчинено все наше земное существование, удивительна. Она не имеет ничего общего с временным эмоциональным порывом. Характеризуя эту любовь, апостол Павел пишет: «**Любовь долготерпит и милосердствует. Она не завидует и не превозносится. Не надмевается любовь и не бесчинствует; она не ищет свое, не раздражается; любовь не помнит зла. Ее не радует неправда – она ликует вместе с истиной. Любовь все покрывает, всему верит, на все надеется и все переносит**» (1 Кор. 13:4–7, перевод М. Кулакова). Такая любовь никогда не перестает. Человек, любящий такой любовью, никогда не почувствует себя одиноким.

В 1958 году мой дед был репрессирован за свою веру и отправлен в ссылку в северный Казахстан. Ссыльным разрешалось вызывать к себе родных. И как только дедушка устроился, к нему привезла бабушка с младшими детьми. Они жили в землянке, в далекой казахстанской степи. Когда я был ребенком, мы с родителями приезжали к ним. Помню землянку с ковриками из цветных лоскутов, хлеб из печки, пасеку, на которой работали бабушки с дедушкой, лошадь, которая лягнула меня в бок... Когда же недавно я приехал туда, то не узнал этих мест. Я стал обходить дома и спрашивать, не помнит ли кто таких-то людей. Но кто мог их помнить, ведь прошло столько лет? В 1965 году дедушку реабилитировали, и они уехали оттуда... Я уже почти отчаялся найти хоть кого-то, кто помнил моих родных, как вдруг услышал голос: «Молодой человек, не поможете открутить газовый баллон?» У калитки стоял какой-то старичок и приглашал меня зайти в дом. После того, как баллон был снят, я спросил старичка и его супругу, не помнят ли они моих бабушку и дедушку. «Да, помним», – в один голос ответили они. Старик достал из-под кровати сундук, нашел там старый фотографический альбом, полистал его. «Вот на этой фотографии ваш дедушка и ваша бабушка», – сказал он. Я взглянул – это были они. И тогда старички рассказали мне свою историю. Когда-то их, еще совсем молодых, тоже сослали в эту деревню. Выгрузили их в степи, зимой, загнали в барак. Ни связи, ни электричества, ни дорог – ничего. Голая степь, мороз, заывает ветер. Они поняли, что не смогут выжить в таких условиях и что, скорее всего, они здесь умрут. «Когда мы пребывали в таком состоянии духа, – сказал старичок, – к нам в барак пришла ваша бабушка и передала нам буханку хлеба. И когда мы взяли эту буханку, вдохнули запах свежеспеченного хлеба, мы поняли, что нет, мы не умрем. Мы выживем, потому что здесь есть те, кто готов поделиться последним с совершенно чужими для них людьми».

Не мучьте себя вопросом: «Как мне жить, когда меня никто не любит?» Запомните две важные вещи: во-первых, вас любит Бог, и Его любовь неизменна. Он любит нас, несмотря на то, что мы грешники, Он нас ждет, потому что Он наш Небесный Отец. Мы не сироты. Каждый из нас должен осознать и ощутить себя сыном (или дочерью) своего Небесного Отца.

И во-вторых, если вам кажется, что вас никто не любит, начните любить. И тогда все изменится к лучшему.

Евгений Зайцев

Не делайте мессиями людей

Не делайте мессиями людей, Способными спасать от одиночества. Живой водой не делайте друзей, Кто в сущи не способен быть источником.

Не ждите блага от чужих перстов, Кто так же, как и все, подвергнут тлению. Симпатии земные и любовь Не могут быть надеждой и спасением.

Не ждите заполнения пустоты Своей души людским угодным мнением. Их души так же бедны и пусты, И жаждут от кого-то наполнения.

В густом тумане одиноких дней, В смертельной схватке с неизвестным будущим, Не делайте мессиями людей. Один у нас Мессия, жизнь дарующий.

Маргарита Коломийцева

Рассвет



Рассвет приходит к тем, кто видел тьму
Во всем ее убийственном величии...
Кто плакал от людского безразличья,
Но безразличным не был ни к кому!

Рассвет приходит к тем, кто был в пути,
Не зная ни усталости, ни лени,
Кто, обессилев, падал на колени,
Но поднимался, продолжал идти!

И, зажимая волю в кулаки,
Вдруг находил ромашковое поле
И, задыхаясь от щемящей боли,
Свои ладони прятал в лепестки!

К тем, кто, похоронив свои мечты
И помянув их, устремлялся дальше.
Кто мог среди предательства и фальши
Не растерять душевной чистоты...

Нечаянно в небесной синеве
Вдруг распахнутся солнечные двери...
Рассвет приходит к тем, кто верил в свет.
Абсурдно, до последнего. Но верил!

Иван Андреев

Ты сшёй одежду для души

Ты сшёй одежду для души, ведь ей неловко...
Ее знакомые давно форсят в обновках,
На ком-то шаль из равнодушия с камнями,
На ком-то злоба и двуличие с шипами.

А кто-то платье сшил вечернее из лести,
Кому-то нравится носить наряд из мести,
А ты одета в простоту и состраданье...
Они не в моде и остались без внимания...

Ты в детстве платья из доверия любила.
Твоя душа его годами износила,
Оно теперь трещит по швам и стало тесно...
Но зло и зависть для души не интересны...

Зачем пытаться не свою носить одежду?
Взамен сомнениям примерь к душе надежду.
Наряд из сплетен, как костюм для маскарада,
Фальшивых масок на душе совсем не надо...

Пусть лучше совесть, чем пустые обещанья,
Пусть лучше платья из любви и понимания,
Чем мини-юбка, что из выгоды пошита,
А лучше душу оставляй совсем открытой...

Души наряд ты не спеши менять по моде.
Чужой совет по стилю вряд ли ей подходит...
Наряды душу, без сомненья, украшают,
Но без души одежда роли не играет...

Ирина Самарина



ОСПЛЕТНЕ

«Я подобна смертоносной бомбе. Я побеждаю, не убивая тело, но душу. Я разбиваю семьи и сердца, я разрушаю жизнь. Я путешествую на крыльях ветра. Никакая невинность не в силах запугать меня, никакая чистота не является достаточно чистой, чтобы обескуражить меня. Я не считаюсь с правдой, не испытываюуважения к справедливости и беспощадна к беззащитным. Мои жертвы многочисленны, как морской песок, и чаще всего столь же невинны. Я никогда ничего не забываю и очень редко прощаю. Имя мое – сплетня».

Иаков, по-видимому, с особой силой размышлял о грехе сплетни, когда писал: «...ибо все мы много согрешаем. Кто не согрешает в слове, тот человек совершенный, могущий обуздить и все тело» (Иак. 3:2).

Сплетничать – это так просто и естественно, но отказаться от этой привычки очень трудно.

Что такое сплетня? Некто сказал, что это искусство ничего не сказать, сказав обо всем. Сплетня всегда представляет свою жертву в неблагоприятном свете. Она чернит человека за его спиной, вместо того чтобы сказать ему то же самое в лицо. Это предательское убийство личности.

Библия очень сурово осуждает эту практику:

- > **«Не ходи переносчиком в народе твоем, и не восставай на жизнь ближнего твоего. Я – Господь» (Лев. 19:16);**
- > **«Кто ходит переносчиком, тот открывает тайну; но верный человек таит дело» (Притч. 11:13);**
- > **«Человек коварный сеет раздор, и наушник разлучает друзей» (Притч. 16:28);**
- > **«Слова наушника как лакомства, и они входят во внутренность чрева» (Притч. 18:8);**
- > **«Где нет больше дров, огонь погасает, и где нет наушника, раздор утихает» (Притч. 26:20).»**

Сад и выжженный квадрат



Одна из моих учительниц однажды рассказала на уроке такую историю: «Представьте себе цветущий сад. С большими красивыми деревьями, висящими на них плодами, прекрасными цветами и растениями, разноцветными порхающими бабочками и прохладными камнями, покрытыми мхом. И в каком-то месте этого сада есть небольшой черный квадрат выжженной земли – таким его когда-то сделал огонь. И здесь, что бы ты ни посадил, в ближайшее время ничего не вырастет, как ни стараися. Он останется таким, как есть, – маленьким кусочком выжженной земли в окружении большого пышного сада. И единственное, что мы часто делаем, – смотрим на него, не отрывая глаз. Настолько пристально, что деревья, цветы и бабочки остаются незамеченными.

Привыкая смотреть на то, чего нам не хватает, мы в действительности перестаем замечать то большее, что у нас есть».

Алексей Кузьмин

Как мне открыть сжатые кулаки?

Вы все еще чувствуете горечь, потому что люди не были благодарны за то, что вы дали им. Вы все еще испытываете зависть к тем, чья работа оплачивается больше, чем ваша. Вы все еще хотите отомстить кому-то, кто не засвидетельствовал вам свое почтение. Вы все еще под воздействием разочарования от того, что не получили ожидаемого письма; все еще злитесь, что кто-то не улыбнулся вам, проходя мимо. Вы свыклились с этим, живете, как будто это на самом деле вас не беспокоит... ровно до того момента, когда нужно молиться. И тогда все возвращается: горечь, ненависть, зависть, разочарование и желание отомстить. Но

все эти чувства не просто появляются и исчезают; вы скжимаете их в своих руках, как будто это сокровища, с которыми вы не хотите расстаться. Вы сидите, погрязшие в эту застарелую горечь, как будто не можете без нее, будто расставшись с ней, вы потеряете самих себя.

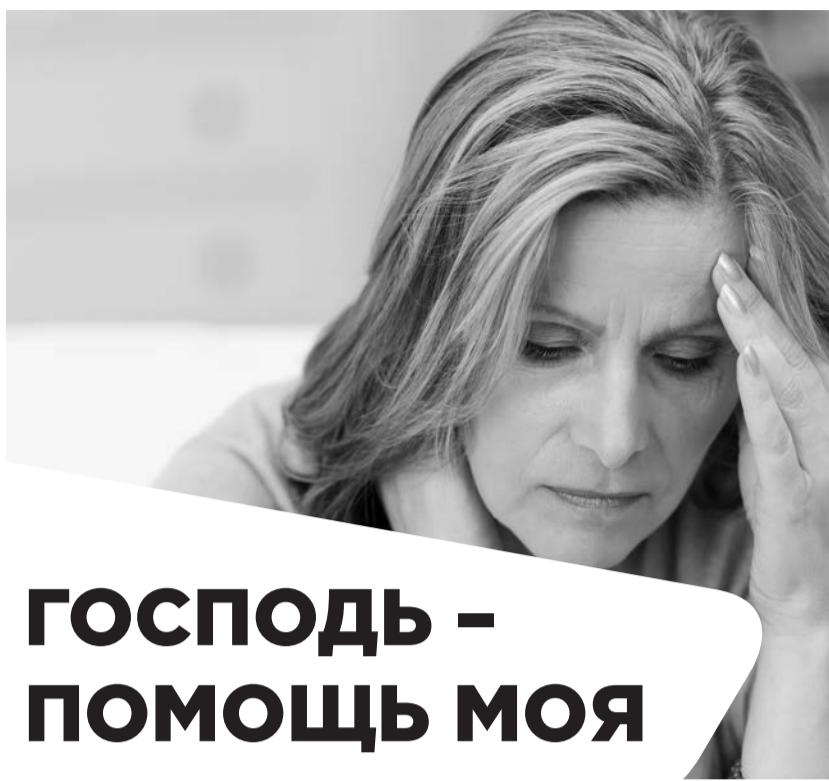
Под отделенностью от мира часто понимают отказ от всего привлекательного. Но иногда это также требует отказа от того, что вызывает отвращение. Вы на самом деле можете оказаться крепко привязанными к таким темным силам, как обида и ненависть. До тех пор, пока вы лелеете надежду на полное вознаграждение, вы остаетесь неразрывно связанными со своим прошлым. Иногда кажется, что вы тонете в этой ненависти и желании отомстить, – обнаруживаете себя стоящими в стойке, с кулаками на изготовке, недоступными



Генри Нувен

для Бога, который хочет вас исцелить.

Если вы хотите молиться, тогда первый вопрос: «Как мне открыть эти сжатые кулаки?» Совершенно точно, не посредством агрессии. И не усилием воли. Может быть, вы сможете найти свой путь к молитве, если будете внимательно слушать слова, которые ангел сказал Захарии, Марии, пастухам и женщине у гробницы, – «Не бойся!» Не бойтесь того, кто хочет войти в ваши скромные комнаты и пригласить вас отпустить то, за что так судорожно цепляетесь. Не бойтесь предложить свои ненависть, горечь и разочарование Тому, кто любовь и только любовь. Даже если понимаете, что у вас меньше того, что можно показать, не бойтесь открыть это Господу.



ГОСПОДЬ – ПОМОЩЬ МОЯ

Я выросла в католической семье. Мои родители часто искали помощи в решении своих проблем у экстрасенсов и колдунов. Но их жизнь не менялась. Более того, жизнь их детей (а нас в семье было трое) была продолжением их жизни – сплошной чередой проблем и неудач: семейная жизнь не сложилась ни у моего брата, ни у сестры. Я же в 29 лет осталась вдовой с тремя маленькими детьми на руках.

Десять лет своей жизни я без остатка посвятила своим горячо любимым детям, пытаясь заменить им папу, которого так не хватало. Сил и энергии было много, я очень тяжело и много работала, стараясь, чтобы мои дети ни в чем не имели нужды. Приобрела машину, дачу, со временем занялась бизнесом. Я была очень горда тем, что одна, без чьей-либо помощи, достигла в жизни такого благополучия.

Беда пришла неожиданно и оттуда, откуда не ждали, – рухнуло мое здоровье. Целый «букет» различных недугов довел меня до такого состояния, что «скорая» приезжала ко мне по два раза в день. Деньги таяли, как снег, а подrowsing детям они были так необходимы. Господь предусмотрел для меня тогда выход из сложившейся, почти безнадежной, ситуации – Он подарил мне мужа, который взял на себя заботу о детях и обо мне. Но мои взрослые дети начали ревновать меня к моему супругу, особенно когда в нашей семье появился еще один малыш. Начался настоящий кошмар во взаимоотношениях, усугубившийся моими постоянными головными болями. Я была на грани катастрофы, мне уже не хотелось жить.

Господь пришел на помощь, как всегда, вовремя. На тот момент моя лучшая подруга Тереза уже год как была верующей. Она сказала: «Только Бог может тебе помочь». Наступил момент, когда я вынуждена была пойти вместе с ней в церковь, так как мне уже не могли помочь врачи «скорой» и уже неделю я

страдала от сводящих с ума головных болей.

Возвращаясь домой, я поняла, что моя голова больше не болит. Не болит она и по сей день, хотя с того момента прошло много лет. Однако в остальном в моей жизни явных улучшений не произошло. Во время посещения одной из церквей протестантского направления меня почему-то не покидала мысль, что я нахожусь не там, где надо. Я не понимала и не соглашалась со многим, что там происходило, но не знала, куда мне идти. И потому из опасения совсем потерять Бога оставалась в этой церкви.

Но у Господа были Свои планы относительно меня, ибо Он видит сердце человека и знает, что в нем происходит. Вскоре у меня случился тяжелейший инсульт. Только по милости Божьей я осталась жива. Врачи прогнозировали мне всего месяц жизни. Мой муж неоступно был рядом в это тяжелое для меня время. И, конечно, Господь – мой Самый преданный и любимый Друг – не покидал меня ни на мгновение.

Когда через полгода я начала самостоятельно вставать и ходить, пришло желание вновь читать Библию. К тому времени многие люди из церкви, которую я посещала, перешли в Церковь христиан адвентистов седьмого дня. Я также приняла решение стать частью Божьего народа, частью Церкви остатка. И теперь наслаждаюсь тем, что могу каждую субботу посещать богослужения и изучать Слово Божье. И еще я счастлива от того, что со мной в церковь ходят и мой младший сын Андрей. Он посещает молодежные встречи, участвует в служении.

Недавно я прошла курс лечения в одном из санаториев нашей церкви и чувствую себя намного лучше. Там я открыла для себя принципы здорового образа жизни. Результат налицо – я похудела на 12 кг. Мне уже 59 лет, но я постоянно чувствую желание учиться всему новому. Сейчас я по-настоящему ощущаю присутствие Бога в моей жизни, и это меня так радует, так воодушевляет! И я верю, что пройдет еще немногого времени, и с меня снимут инвалидность. Ведь я так хочу полноценно служить Богу!

Легина Ерофеева



Ничто не приходит без усилий. У вас может быть самая прекрасная идея, но если вы не готовы работать, то далеко не уйдете.

М. Нуњес

Истинная • духовность



Истинная духовность – это не вопрос того, чтобы просто приписать себя к одной религии или к другой.

Истинная духовность – это вопрос возрождения сердца.

Ежедневное превращение жадного в щедрого.

Наглого – в смиренного.

Гневливого – во всепрощающего.

Ненавистного – в любящего.

Случай на вокзале

Не забуду случай на вокзале:
Я в поездке дальней был тогда,
Ждал свой поезд, сидя в шумной зале,
За окном мелькали поезда.

Всех вокзалов общая картина:
Спешка, суета, как балаган.
Вижу в зале движется мужчина,
Медленно качаясь: «Видно пьян...»

Шел он как-то странно ковыляя,
Подошел ко мне и стал просить:
«Добрый человек, на чашку чая
Дай мне, чтобы я мог перекусить»

Оглядев его неторопливо,
Я решил – на пьяницу похож.
«Не на чай ты просишь, а на пиво, –
Думаю, – меня не проведешь...»

На его слова не дав ответа,
Не желая с пьяным говорить,
Я закрылся от него газетой –
Дал понять, мол, можешь уходить.

Чтоб занять соседнее сиденье,
Положил на нем я свой багаж.
Уходя, он тоном сожаленья
Произнес: «Я знал, что ты не дашь».

И пошел походкою гусиной.
Перед тем как он в толпе исчез,
Я увидел – под его штаниной
Не нога была, а был протез.

Как-то стало на душе тревожно –
У него такой несчастный вид,
Вовсе он не пьяница, возможно,
А голодный, бедный инвалид.

Совесть жгла, как огненным железом:
«По походке пьяницу узнал?
Как бы ты с изношенным протезом
Слабый и голодный ковылял?»

Да и речь его была нормальной,
Несомненно, в здравом он уме,
На отказ ответил мне печально,
Как бы сожалея обо мне.

Совесть жгла, душа моя болела –
Оказал голодному любовь!
Тут толпа немного поредела,
И его я вдруг увидел вновь.

Он сидел на лавке в закоулке,
Чтобы на виду у всех не быть,
И жевал кусочек черной булки,
Не имея чем его запить.

Встал, пошел к буфету ковыляя.
Не иду к буфету, а лечу,
И теперь не только чашку чая, –
Все, что он возьмет, я оплачу.

Он вошел туда, а я у двери
Жду немного и вхожу в буфет.
Оглядел кругом – глазам не верю,
Он исчез, его в буфете нет!

Подхожу к буфетчице в тревоге,
Спрашиваю: «Здесь такой-то был
Инвалид, хромой на обе ноги?»
Говорит: «Такой не заходил»

Еще раз глазами пробегаю,
Но его фигура не видна,
Выйти он не мог – я точно знаю,
Дверь была в буфете лишь одна.

Вышел я и сел на то же место.
Все не выходило из ума:
«Если так Христос к Своей Невесте
Подойдет голодный, а она...»

Говорит о Церкви Божье Слово,
Что по окончании пути
Всем нам пред судилище Христово
Должно неминуемо прийти.

И мою жестокость обличая,
Он напомнит мне про тот вокзал,
Скажет: «Я всего на чашку чая
У тебя просил, а ты не дал».

Иисус, нуждаюсь я в бальзаме,
Исколи меня от слепоты,
Чтоб я мог духовными очами
Видеть так людей, как видел Ты!

А. Н.



ЖАЖДА КРАСОТЫ

Втечі від пристрастей безумних,
Розмов, що з них ні дать, ні взять,
Втечі від теорем «розумних»,
В які нас хочуть загнудзати.

Втечі від роботів, де холод
Панує гордо над живим.
В природі я втамую голод
За чистим, справжнім і святым.

Озера там, немов дзеркальні,
Стоять в небачений красі,
Там мрії легкі і реальні,
Там діаманти у росі.

Там небо промовля без слів:
«Замри і розчинись в мовчанні,
Почуй цю пісню кольорів –
Жагу землі, німе зітхання».

Природа, творение
Боже... В центрі цих
понять – Творець.
Господь, створивши все видимое и невидимое: «Я создал землю и сформировал на ней человека; Я – Мои руки расстремели небеса, и всему воинству их дал закон Я» (Ис. 45:12).

Человек – также творение Господне, шедевр гениального Художника. Этим удивительным творением восхищалась даже Его Создатель, потому что оно было «хорошо весьма».

Средоточием природы является ее красота, или любовь Бога, которая вложена во все Им созданное. В природе, включая и самого человека, все взаимосвязано, все находится в неразрывной целостности и подчиняется закону ритма (или цикличности), подвержено постоянному движению и обновлению:



весна-лето-осень-зима; утро-полдень-вечер-ночь.
«Восходит солнце, и заходит солнце, и спешит к месту своему, где оно восходит. Идет ветер к югу, и переходит к северу, кружится, кружится на ходу своем, и возвращается ветер на круги свои. Все реки текут в море, но море не переполняется: к тому месту, откуда реки текут, они возвращаются, чтобы опять течь» (Еккл. 1:5-7).

В Свое творение Господь вложил мудрость, порядок и гармонию. Человек подсознательно ищет эту гармонию, потому что тоскует по утраченному раю, ведь грех породил дисбаланс между человеком, Творцом и природой. Эти поиски в определенной степени отражаются в нашей творческой и профессиональной деятельности, в постоянном стремлении к идеалам добра и справедливости, которых мы не можем достичь своими силами, потому что концом наших поисков – этим Идеалом – является Сам Господь. Он открывается нам в Священном Писании, а также в Сыне Своем, Господе нашем и Спасителе Иисусе Христе, и в природе (творении) Духом Святым.

Что дает человеку общение с природой? Каким образом природа знакомит нас с Богом любви? В чем разница между творческой силой Творца и недавленных Им талантами людей? К чему призвана творческая деятельность человека? Попробуем ответить на эти вопросы.

От колыбели и до глубокой старости человек находится в неразрывном контакте с природой, ведь она для него и место обитания, и «мать-кормилица», и «наставница». С первых своих шагов ребенок познает природу, и первые понятия, вложенные в его разум, связаны именно с ней. Впечатления детства становятся основой его характера, формируют его индивидуальность. Детские впечатления, которые оставались в памяти ребенка мама, папа, дом, сад, поле, река, лес, формируют в его сознании те первые сверхважные понятия Родины, рода, и подводят его к вопросам, откуда все это взялось и кем создано, для чего он пришел в этот мир. Впечатления детства наиболее стойкие, и человек проносит их через всю свою жизнь. Не зря говорят, что мы родом из детства. Писатель М. Пришвин однажды сказал: «Из-за природы открывается в душе человека источник радости, чистое, святое и страстное желание прийти к людям, которые не понимают этого, и открыть непостижимые сокровища жизни, спрятанные от них суетой, мелочами».

Эту радость невозможно скрыть, ведь она светится в характере, мыслях, поступках и в отношениях, в творчестве и труде. Она объединяет людей и способствует миру. Это – дело Божьих рук: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Ин. 14:27).

В процессе общения с природой человек получает знания, которые затем применяет в практической деятельности. Современные технологии, архитектурные сооружения, предметная среда, создаваемая человеком, – в основании всего лежит познание законов

гармонии природной среды – объектов, Автором которых является Господь.

Являясь частью природы, Божьего творения, человек неразрывно связан с ней. Поэтому он призван быть заботливым хозяином планеты и разумно управлять ею. Если он игнорирует законы природы, это верный путь к самоуничтожению.

Господь создал человека по Своему образу и подобию, наделив его умом, свободным выбором, совестью, эстетическим познанием действительности. Это свидетельствует о любящем характере нашего Господа, потому что «**любовь от Бога, и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога» (1 Ин. 4:7).**

В своей творческой деятельности человек пользуется уже готовым материалом. Даже наши таланты не появились ниоткуда. Господь наделил нас ими – каждого индивидуально. Однако это не уменьшает значения творческих поисков человека и его открытый.

В своем творчестве мы пользуемся правом интерпретировать, переосмысливать действительность и свободно передавать свое собственное видение того или иного явления, обогатив его собственным восприятием. Любое порученное дело мы должны выполнять не только по обязанности, но и с любовью: «**Все, что делаете, делайте от души, как для Господа, а не для человека» (Кол. 3:23).**

Все мы имеем разные дары: нет ни одного таланта, который в точности воспроизводил бы другой. Таков Божий замысел в отношении наших даров – возможно, с их помощью мы поможем другим по-новому взглянуть на мир. Это значительно расширит спектр их чувств и знаний и непременно обогатит всех, потому что внутренний мир каждого из нас неповторим. Именно поэтому ни один самый современный и совершенный прибор не способен заменить человека. Копия всегда бездарна, потому что «сглаживает» отпечатки рук, нивелирует личное видение.

Наши внутренние резервы крайне глубоки и раскроются во всей полностью только в Новом Эдеме. Но все ли доступно нашему уму? Полнота восприятия достигается лишь посредством веры и любви, ибо сказано: «**Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душой твою и всем разумением твоим**». То же самое касается и наших близких. «**На этих двух заповедях» стоят «весь закон и пророки» (см. Мф. 22:37-40).**

Божью истину, которую невозможно было донести прямо, Дух Святой вкладывал в уста пророков с помощью образов и символов. Образ возбуждал воображение, интуитивное восприятие, создавал атмосферу торжественности, значимости того или иного явления. Все это – элементы творчества, и мы применяем их в нашем поклонении Творцу: исполняем духовные гимны, декламируем поэтические произведения, слушаем музыку. В интерьере наших домов молитвы – чистота, порядок, живые цветы, мягкое освещение. Это элементы искусства, которые раньше также присутствовали в Божьем храме, и никто их не отменял: «**Одного просил я у Господа, того только ищу, чтобы пребывать мне в доме Господнем во все дни жизни моей, созерцать красоту Господнюю и посещать храм Его» (Пс. 26:4).** Истинно мудрые люди

найдут подлинное, наивысшее удовольствие в источниках радости, которые Бог сделал доступными для всех.

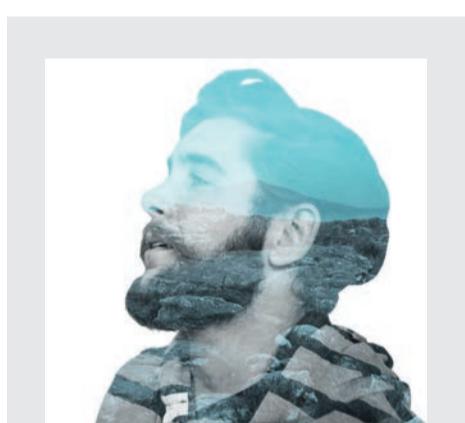
Мы живем не в замкнутой среде, и в своей деятельности, хотим того или нет, частично используем культурные достижения человечества. Поэтому мы не вправе отвергать ни одну из составляющих человеческой культуры, с помощью которой можно прославить нашего Творца.

В древнем Храме Божьем, – скрини, – были уникальные предметы тонкой работы: подсвечники, огромные литые сосуды, тканые gobelены с изображениями херувимов, а ковчег завета был украшен фигурами херувимов, вылитых из золота. Сам Господь руководил работой зодчих и художников: «**И Я исполнил его [Веселии] Духом Божиим, мудростью, разумением, ведением и всяким искусством, работать из золота, серебра, и меди, резать камни для вставления и резать дерево для всякого дела» (Исх. 31:3-5).**

И в последующие века на земле жили люди, подобные Веселии. В своих произведениях они в видимых образах доносили библейские истины до простого люда. Знаменитый французский художник-иллюстратор Гюстав Доре создал, по сути, «визуальную» Библию. В жанре библейского сюжета работали многие живописцы и скульпторы эпохи барокко и Возрождения: Микеланджело, создавший такие скульптуры и композиции, как «Давид», «Моисей», «Пьета» («Оплакивание Христа»); Джотто, написавший картину «Поцелуй Иуды»; Караваджо – «Снятие с креста»; Рембрандт – «Возвращение блудного сына». Российские художники XIX века А. Иванов (картина «Явление Христа народу»), И. Крамской («Христос на берегу моря») и многие другие посвятили свои таланты прославлению Бога.

Выразительными и навсегда запоминающимися становятся номера газет «Вечное Сокровище» с напечатанными на титульном листе произведениями изобразительного искусства. Поблагодарим Бога за то, что «**любовь никогда не перестает» (1 Кор. 13:8)!**

Николай Мозговенко



Чем больше мы имеем, тем больше хотим, и жалобы не прекращаются, пока мы не осознаем, что вещи начинают властвовать нами.

Г. Хаубайль

Жизнь – место борьбы, где встречаются победы и поражения. Однако взгляд христианина должен быть всегда устремлен вперед.

М. Крупский

Не спешите прогонять от себя моменты одиночества. Быть может, это дар от Бога – оградить вас ненадолго от всего лишнего, чтобы позволить вам стать самиими собой.

Н. Д. Уолш

КОНСУЛЬТАЦІЇ

З ОЛЕНОЮ ЯКОВЕНКО

КАЖДУЮ СРЕДУ В 19:00

НА ТЕЛЕКАНАЛЕ "НАДІЯ"



ВОСКРЕСЕНЬЕ 2 ФЕВРАЛЯ

07:00 Біблія продовжує говорити
07:30 2Я – одне життя
08:30 Дорогами християнства
09:10 Сложных текстов нет
09:30 Так написано
10:00 Малюваки City Life
10:40 Статус МАМА
11:10 2Я – одне життя
12:00 Богослужіння
13:20 ЛоМастер
13:40 Рожеві окуляри
14:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком
15:00 В гостях у Добрячка (сурдо)
15:20 Статус МАМА (сурдо)
15:40 Мозаїка батьківства
16:00 Помоліться за мене
17:00 Малюваки City Life
17:30 Так чи Інакше
18:30 ...є Любов
19:00 Мозаїка батьківства
19:20 Інша сторона
20:00 Статус МАМА
20:30 Рожеві окуляри
21:00 Вісті Надії: тиждень
21:40 Філософський камінь
22:00 Дивовижні відкриття
23:00 Реформація.500

ПОНЕДЕЛЬНИК 3 ФЕВРАЛЯ

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: тиждень
13:40 Філософський камінь
14:00 Малюваки City Life
14:30 Статус МАМА
14:50 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

ВТОРНИК 4 ФЕВРАЛЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 Так написано
08:30 The Efir
09:00 Ранок Надії
10:00 Дорогами християнства
10:30 Рожеві окуляри
11:00 Ранок Надії
12:00 В контексті
13:00 Розкопуючи минуле з Олександром
13:30 € проблема
14:00 В гостях у Добрячка
14:20 Консультації з Оленою Яковенко
15:00 2Я – одне життя
16:00 Вісті Надії: тиждень
16:40 Так чи Інакше
17:40 В контексті
18:40 Статус МАМА
19:00 Так написано
19:30 Помоліться за мене Прямий ефір
20:30 The Efir
21:00 2Я – одне життя
22:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком
23:00 Помоліться за мене

СРЕДА 5 ФЕВРАЛЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 Так чи Інакше
09:00 Ранок Надії
10:00 Помоліться за мене
11:00 Ранок Надії
12:00 Так написано
12:30 Друге дихання із Сергієм Степанюком
13:30 В гостях у Добрячка
14:00 ЧП+
14:10 2Я – одне життя
15:00 Рожеві окуляри (сурдо)
15:20 Розкопуючи минуле з Олександром
Болотніковим

ЧЕТВЕРГ 6 ФЕВРАЛЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 2Я – одне життя
09:00 Ранок Надії
10:00 Малюваки City Life
10:30 € 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 € проблема (сурдо)
15:30 Сложных текстов нет
15:50 The Efir
16:20 Філософський камінь
16:40 Інша сторона
17:20 Розкопуючи минуле з Олександром
Болотніковим
18:10 Вісті Надії: тиждень
19:00 Мозаїка батьківства
19:30 Помоліться за мене Прямий ефір
20:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком
21:00 € проблема
21:30 Консультації з Оленою Яковенко
22:10 Так чи Інакше
23:10 Помоліться за мене

ПЯТНИЦА 7 ФЕВРАЛЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком

09:00 Ранок Надії
10:00 Помоліться за мене
10:30 Статус МАМА
11:00 Ранок Надії
12:00 Консультації з Оленою Яковенко
12:40 Вісті Надії: тиждень
13:20 Малюваки City Life
13:50 The Efir
14:30 2Я – одне життя
15:20 Богослужіння (сурдо)
16:10 Помоліться за мене
16:40 Сложных текстов нет
17:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком
18:00 В контексті
19:00 The Efir
19:30 Счастливой субботы
20:20 Біблія продовжує говорити
20:50 КоМарко
21:00 Сложных текстов нет
21:40 2Я – одне життя
22:50 5 хвилин для змін
23:00 Счастливой субботы

СУББОТА 8 ФЕВРАЛЯ

07:40 Сложных текстов нет
08:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком
09:00 Счастливой субботы
10:00 В контексті
11:00 Розкопуючи минуле
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 Помолітесь за мене
18:00 Так промовляє Біблія
18:40 Біблія продовжує говорити
19:20 Дорогами християнства
20:00 Так написано
20:30 Філософський камінь
20:50 КоМарко
21:00 € проблема
21:30 Інша сторона
22:20 Дивовижні відкриття
23:20 Вісті Надії: тиждень

НАДІЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

НА СПУТНИКЕ

В КАБ. СЕТЯХ

ASTRA 4A

ВАШЕГО ГОРОДА

SMART TV

на моб. прилож.

LG, PHILIPS, SAMSUNG

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

contact-hope

Изучайте Библию
вместе с нами online на сайте
bible.ua



«Ожидющие»

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 «Ожидющие»?

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

Полнота жизни – на каждом шагу



Если мысль о нехватке – денег, признания, любви, – стала частью вашей жизни, вам всегда будет чего-то не хватать. Вместо того чтобы быть благодарными за то хорошее, что уже есть, вы видите лишь то, чего вам недостает. Благодарность Господу за все хорошее, что у вас уже есть – вот основа изобилия.

Почувствуйте полноту жизни во всем, что вас окружает. Тепло солнца на вашей коже, прекрасные цветы, выставленные у дверей цветочного магазина, сочность вкушающего вами плода, изобилие падающего с неба снега, превратившего вас в снежного человека... Вот она, полнота жизни – на каждом шагу.

Лыжный трамплин

Когда лыжники катятся с горы, они стремительно спускаются вниз. Но впереди, в самой нижней точке есть трамплин! С него начинается подъем вверх.

Когда тьма сгустится – тогда ярко вспыхнет свет. У Бога Свои планы, и за одну ночь мера муки может стать по сиюку, как было во времена библейского пророка Елисея (4 Цар. 7:1). Мы даже не представляем, как завтра все может измениться...



**Продолжение
в следующем номере**

| 3 Пророчество о Левии

«И зачала еще и родила сына, и сказала: теперь-то прилепится ко мне муж мои, ибо я родила ему трех сынов. От сего наречено ему имя: Левий» (Быт. 29:34). Левий – «связывающий». Называя третьего сына Левием, Лия, вероятно, не подозревала, что оно окажется пророческим для всех его потомков. Пророчество Иакова о Левии в Быт. 49:5-7 больше похоже на проклятие, а не на благословение: **«Проклят гнев их...», «в совет их да не внидет душа моя...», «рассею их в Израиле...».** В этом пророчестве нет никакой надежды на будущее. У людей, живущих под тяжестью таких предсказаний, есть два пути: бездумно плыть по течению («все равно у нас нет будущего») или вопреки всему верить, бороться с негативными чертами своего характера и взывать о помощи к Господу, надеясь на Его милость.

Потомки Левии, живя в Египте, ничем не выделялись среди остальных израильтян. Однако будучи в рабстве, они закалили свой характер. Недаром Господь избрал именно потомков Левии, – Моисея и Аарона, – для того чтобы вывести Свой народ из Египта. Характер человека формируется под бременем повседневных обязанностей. Но испытывается он, когда наступают нелегкие времена. Не раз левиты вставали на сторону Бога и одерживали великие духовные победы (см. Исх. 32, Числ. 25). Именно левиты были тем «звеном», которое связывало Израиль с Небесным Отцом. В награду они получили вечное священство. То, что потерял Рувим по причине неустойчивого характера и Симеон – из-за собственной необузданности, получили левиты. Моисей просил Господа о них: **«...Туммим Твой и урим Твой на святом муже Твоем, которого Ты искусил в Мasse, с которым Ты преприялся при водах Меривы, который говорит об отце своем и матери своей: "я на них не смотрю", и братьев своих не признает, и сыновей своих не знает; ибо они, левиты, слова Твои хранят и завет Твой соблюдают, учат законам Твоим Иакова и заповедям Твоим Израиля, возлагают курение пред лицо Твое и всесожжения на жертвенник Твой; благослови, Господи, силу его и о деле рук его благоволи, порази чресла восстающих на него и ненавидящих его, чтобы они не могли стоять» (Втор. 33:8-11).**

Бог «вчера, сегодня и вовеки тот же». Он осуждает грех, но если человек приходит к Нему, Господь говорит: **«...Я отлагаю то зло, которое помышлил сделать ему...» (см. Иер. 18:7-10).** Мы живем во времена последнего кризиса, и нам жизненно необходимо пересмотреть свои принципы и ценности.

| 4 Пророчество об Иуде

На смертном ложе Иаков произнес пророчество и об Иуде: **«Иуда! тебе восхвалят братья твои. Рука твоя на хребте врагов твоих; поклонятысь тебе сыны отца твоего. Молодой лев Иуда, с добычи, сын мой, поднимается. Преклонился он, лег, как лев и как львица: кто поднимет его? Не отойдет скриптер от Иуды и законодатель от чресел его, доколе не придет Примиритель, и Ему покорность народов» (Быт. 49:8-10).** Благодаря чему Иуда удостоился чести стать прародителем Мессии? Некоторые черты характера закладываются еще в утробе матери. Обстоятельства рождения первых трех сыновей Иакова говорят о том, что Лия ожидала любви и благоволения от человека – своего мужа. Но, видя, что рождение Левия так и не привязало к ней Иакова, Лия полностью положилась на Господа. В ее взгляде: **«Теперь-то я восхвалию Господа» (Быт. 29:35)** отразилось значение имени Иуда – «восхваление Господа».

Иуде было отдано духовное первородство, а именно право быть прародителем Мессии. **«...Иуда был сильнейшим из братьев своих, и вождь от него...» (1 Пар. 5:2).**

Взирая на славу Божью, Иуда победил человеческие слабости и достиг высокого положения, упорно трудясь над собой. Он заслужил доверия братьев и их уважение в ежедневном общении с ними. Особую роль в формировании характера Иуды сыграл случай с его невесткой Фамарью. Признание собственной вины принесло ему духовную победу. Иуда упал в глазах людей, но в глазах Неба возвысился. Случай с Вениамином, описанный в Быт. 43:8-9, также показал величие характера Иуды. Ни одно из колен не дало Израилю столько великих мужей, как колено Иуды. Славнейшим его Потомком был Иисус Христос – «лев из колена Иудина». В своем пророчестве Моисей сказал об Иуде: **«Услыши, Господи, глас Иуды и приведи его к народу его; руками своими да защитит он себя, и Ты будь помощником против врагов его» (Втор. 33:7).** Люди, имеющие характер возрожденного Иуды, всегда будут с Господом.

| 5 Пророчество о Дане

Дан, первенец Валлы (служанки Рахили), был пятым сыном в семье Иакова. **«Судил мне Бог», –** сказала Рахиль при его рождении. Дану нужно было пройти свой путь веры – через падения и неудачи. Он вместе с братьями совершил неблаговидные поступки. Иосиф рассказывал об этом отцу, отец ругал Дана, а тот злился на Иосифа. В конце концов Дан и его братья решили избавиться от брата. Иосиф был продан в рабство не без участия Дана. Господь говорит: **«Не следуй за большинством на зло» (Исх. 23:2).**

Каждому из нас необходимо иметь свое мнение по всем жизненно важным вопросам. Для того чтобы попасть в Божье Царство, нужно развивать глубокие личные отношения с Богом. Иаков, зная о характере своего сына Дана, вызывает к Богу о помощи: **«Дан будет судить народ свой, как одно из колен Израиля; Дан будет змеем на дороге, аспидом на пути, уязвляющим ногу коня, так что всадник его упадет назад» (Быт. 49:16, 17).** Моисей называет Дана молодым львом. Иуда – «лев», Мессия – «лев из колена Иудина», а Дан – «молодой лев», которому еще предстоит духовно возрасти... Как мы реализуем духовный потенциал, заложенный в нас Богом? Колено Дана последним получило земли в обетованной стране, но не завоевало их полностью. Впоследствии многие потомки Дана стали идолопоклонниками (Суд. 18:29-31). Некоторые из колена Дана будут спасены, подобно Самсону, «как головня из огня». К сожалению, мы не находим упоминания о колене Дана в описании сорока четырех тысяч запечатленных (см. Откр. 7). Дан – одно из потерянных колен.

| 6 Пророчество о Неффалиме

Неффалим (Нафтали) был шестым в семье Иакова, вторым сыном Валлы, служанки Рахили. **«И сказала Рахиль: борьбою сильною боролася я с сестрою мою и превозмогла. И нарекла ему имя: Неффалим» (Быт. 30:8).** Неффалим означает «борец» или «борющийся». Иаков пророчествует о Неффалиме: **«Неффалим – серна стройная; он говорит прекрасные изречения» (Быт. 49:21).** Как осуществилось этот пророчество в жизни Неффалима? Сначала, как и все братья, он тайно грешил, враждовал с Иосифом, участвовал в его продаже в рабство. Во всех этих грехах нужно было покаяться. В жизни каждого из нас наступает момент, когда нам необходимо принять решение, каким путем идти дальше: либо тернистым путем с Богом, либо своим, более легким, но ведущим к гибели. Неффалим обратился к Богу и получил особый дар Святого Духа – дар утешения. Он утешал разочарованных и опечаленных, помогал страдальцам. Учителями в Библии названы Иисус Христос и Дух Святой. Те, кто желает исполнить волю Божью, также получат этот дар. В своем пророчестве Моисей говорит о Неффалиме: **«Неффалим насыщен благоволением и исполнен благословения Господа; море и юг во владении его» (Втор. 33:23).** Только тот, кто доволен всем, что дает ему Бог, может быть «исполнен благословения Господа». Когда пришел Мессия, «земля Нефалимова» увидела «свет великий» (см. Матф. 4:15-16). Она стала колыбелью христианской веры. Здесь, на берегах Галилейского моря, жили и были призваны Христом многие Его ученики. Среди сорока четырех тысяч искупленных будут люди с характером возрожденного Неффалима. Они будутходить за Христом и в вечности.

| 7 Пророчество о Гаде

Гад – первенец Зелфы, служанки Лии. Следуя примеру сестры, Лия решила отдать свою служанку в наложницы Иакову. Имя Гад означает «счастье», «отрада». Иаков говорит о нем: **«Гад, – толка будет теснить его, но он оттеснит ее по пятам» (Быт. 49:19).** Гад – прообраз отступника, которого одолевали искушения, но который осознал всю их опасность и силой Божьей одержал победу.

Моисей пророчествует о Гаде: **«Благословен распространивший Гада; он покоится, как лев, и скруша-ет и мышцу, и голову; он избрал себе начаток земли, там почен уделом от законодателя, и пришел с главами народа, и исполнил правду Господа и суды с Израилем» (Втор. 33:20, 21).** Что сделало потомков Гада такими сильными? В битвах с врагом они уповали на Господа (см. 1 Пар. 5:19, 20). Если вы не осознаете, что полностью зависимы от Бога, вы будете побеждены искушениями.

Пророк Илия Фесвитянин был родом из Фесвы, что в Галааде (эта территория принадлежала колену Гада). Бог взял его живым на небо. Через ворота с именем Гада войдут те, кто в битве с грехом наядеся не на себя, а на Господа.



ОСТАНОВКА

Моя мама, возвращаясь с работы, никогда не бежала с порога на кухню тереть картошку на деруны или крахмалить пододеляники. Она ложилась на 20 минут вздремнуть – и только потом принималась за домашнюю работу.

Кроме того, бесконечно боролась с моим упрямством, доказывая, что после школы полезны игры в «Тише едешь – дальше будешь», а не синусы-косинусы. Только мне ничего не помогало. Я считала, что отдых – удел слабых, а имеющие цели должны работать двадцать четыре часа в сутки.

Подруга уже 10 лет не берет отпуск. 10 лет девушка не купается ни в Черном, ни в Красном, ни в Средиземном море, не поднимается на Говерлу или вулкан Тейде, не прогуливается улицами Будапешта, Krakova и Львова и не любуется видами Днепра. Она спит по

5 часов в сутки и упорно делает карьеру, искренне веря, что любая пауза отбросит ее на несколько лет назад. Вот только тело подводит: упало зрение, шалят нервы, и сердце работает с перебоями.

Я долго брала с нее пример, пока не узнала о законе нейтрального положения. Он прост, как теорема Пифагора.

Для любых изменений в жизни нужна остановка. Привал. Возможность перевести дух, вытереть пот, съесть что-нибудь вкусное и посмотреть в зеркало. Проверить уровень горючего в собственном энергетическом баке, чтобы избежать риска заглохнуть посреди дороги.

Невозможно на полном ходу вписаться в поворот. Нереально выбраться из леса, не остановившись и не определив направление север-юг.

Паузы требуются на каждом шагу: перед прыжком в воду или в высоту, перед взятием финишного аккорда во время исполнения Бетховена или высокой ноты в песне, перед выходом на сцену и началом новых отношений. Чтобы принять правильное решение, чтобы помолиться.

Мы останавливаемся во время рождественских праздников и на красный свет. Фигурист – перед выполнением тройного тулуна. Шахматист – обдумывая следующий ход. А если паузы игнорировать и нестись со скоростью «двести километров в час» – нас останавливают обстоятельства: простуды или достаточно серьезные болезни, жизненные «аварии», пожары и землетрясения».

В жизни все ритмично: день-ночь, зима-лето, вдох-выдох. Наш плейлист состоит из ритмичных и медленных композиций. Даже в зале тренажеры ставят на профилактику.

Так что прав был один мой знакомый, утверждая, что в жизни обязательно должны быть моменты, когда с нами ничего не происходит: мы просто сидим и смотрим на мир, на природу, созданную нашим Творцом.

Ирина Говоруха

У этих людей хватало смелости быть несовершенными



...Как назвать всех тех счастливых людей, которые довольны своей жизнью? И первое, что пришло мне в голову, было «искренние». Это были искренние люди, живущие с ощущением собственной нужности. Проще говоря, у этих людей хватало смелости выглядеть несовершенными.

Брене Браун

У таких людей было еще кое-что общее. Они говорили о том, что нужно уметь первым сказать: «Я люблю тебя», что нужно уметь действовать, когда нет никаких гарантий успеха, о том, как спокойно сидеть и ждать звонка врача после серьезного обследования. Они были готовы вкладываться в отношения, которые могут не сложиться, более того – считали это необходимым условием.

Получалось, что уязвимость – не слабость. Это эмоциональный риск, незащищенность, непредсказуемость, и она наполняет нашу жизнь энергией каждый день. Исследуя эту тему несколько лет, я пришла к выводу, что способность быть честным относительно своих недостатков – это самый точный инструмент для измерения нашего мужества.



Зневага



Коли пошани гасне слід –
Життя втрачається наснага,
Мов темний смерч, руйнує світ
Повсюдна, болісна зневага.

Жбурнє призиліве слівце,
Таку відверту лють велику,
Злословить і плює в лиці,
Струсне усо ненависть дику.

І лає світло та добро,
Все не вгамує чорну спрагу:
То бруду вихлюпне відро,
То й повен цебер... Це ж зневага.

Йде від зорі і до зорі,
Хребтом уткнеться в морок ночі.
І не сплять зловтішні ліхтарі –
Її свинцем налиті очі.

Підступно «кулі» пустить знов
На світанковім видноколі,
У душу цілиться, в любов,
І точить їх, мов тля, поволі.

І хто зупинить злий «парад»?
Відкрита всюди їй дорога,
Бо ж змієм влізла в райський сад
І потоптала слово Бога.

У цьому корінь людських бід:
Святуому грішна противага.
Лиш віри щит зупинить хід,
Бо не проб'є його зневага.

Мирслава Данилевська-Милян



Истинный успех в любой работе не является результатом игры, случай или судьбы. Это есть промысел Божий, вознаграждение за веру и благородумие, мужество и усердие.

Э. Уайт

Дети пишут



В детстве я думала, что сердце синего цвета. Оно перекачивает синюю кровь. Поэтому вены под кожей синие. Я была убеждена, что у людей разное количество пальцев на ногах, кому сколько досталось. И что старики – это просто такой вид человека. И дико боялась грома, полагая, что небо не выдерживает космоса и кусками падает на дома. Моя первая любовь – сосед по дому с разноцветными глазами. У него всегда был с собой учебник астрономии, а также он знал, из чего состоят насекомые. Кульминация лета – зрелый куст малины в старом саду, когда было полно, сочно, остро и вкусно одновременно. Выходишь из него с царапинами, но сытая и довольная. А из игр – закапывание в землю «секретиков». «Ты знаешь, где мой «секретик»? Хочешь, покажу?» Тетя говорила: «Если хочешь, чтобы с тобой дружили во дворе, вынеси им конфеты». Я брала конфеты и съедала их сама, одна, сидя на заборе. Главное ведь – подружиться с самой собой. Папа тогда мне казался сильным высоким деревом, а мама – широкой теплой печью. От них веяло безмятежностью в мелкий цветочек.

А дождь я всегда рисовала карандаши со смыслом. Как-то мальчик Саша подарил мне брошку в виде бабочки-коробочки в детском саду. Она была гладкая лакированная. Тогда я впервые ощутила разность полов. Быть девочкой – это удивляться. Быть мальчиком – это удивлять. Сейчас я думаю, что люди стареют потому, что перестают целоваться, прыгать на кровати и верить в невозможное. С тех пор мало что изменилось. Гром и пять пальцев на ногах – это очень красиво. А «секретики» мы закапываем до сих пор, но только уже не в землю. А глубоко в свое сердце.

Валерия Лесонен

Я мрію стати маміним смартфоном
І з нею бути поряд увесь час,
Бо тільки він лікує її втому –
І лікар, і психолог водночас.

Вона приходить стомлена з роботи
І просить мене трошки зачекати,
І я сідаю за столом навпроти,
Чекаю, коли ж стануть помічати.

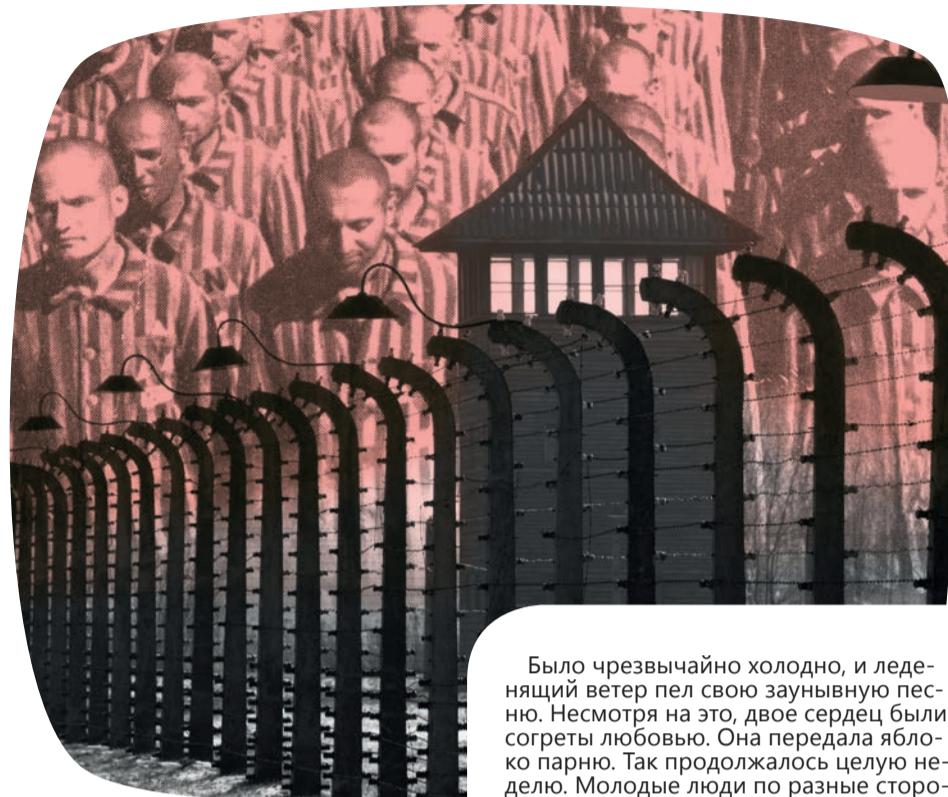
Сиджу і слухаю я голос мамин
Годину, а буває, навіть дві:
Дзвінки і смс безперестану –
Про мене ж забувають взагалі.

Невже для тебе, мам, я невидимка?
Заплачу, навіть не помітиш сліз!
Звертаєшся до мене на хвилинку,
Зарядний пристрій щоб тобі приніс!

Я знову почиваюся самотнім,
Уроки свої сам берусь складати,
Нам в школі загадали на сьогодні
Про заповітну мрію написати:

«Я мрію маміним смартфоном бути,
Без чєрги щоб отримати любов!
І ніжність рідних рук відчути,
І посмішку ловити знов і знов!»

КРАСНОЕ ЯБЛОКО •



Однажды холодным утром 1942 года в концентрационном лагере молодой человек, глядя сквозь ограду колючей проволоки, увидел девушку, которая показалась ему столь же прекрасной, как солнечный свет. Молодая женщина также заметила его, и ее сердце всколыхнулось. Она сорвала с росшей по другую сторону ограды яблони красное яблоко. Это яблоко принесло ему жизнь, надежду и любовь. Когда юноша взял яблоко в руки, луч надежды осветил его темный мир. Ангельское лицо и застенчивая улыбка девушки запомнились ему.

На следующий день он только и думал о том, чтобы снова увидеть ее. Подойдя к ограждению, он, к своему счастью, опять встретил ее. Ожидая прихода молодого человека, встревожившего ее сердце, девушка стояла на том же месте, и в руках у нее было другое красное яблоко.

Было чрезвычайно холодно, и леденящий ветер пел свою заунывную песню. Несмотря на это, двое сердец были согреты любовью. Она передала яблоко парню. Так продолжалось целую неделю. Молодые люди по разные стороны ограды украдкой смотрели друг на друга, это занимало лишь мгновение. Их встречи длились не больше, чем последние отблески затухающего костра.

Однажды молодой человек печально произнес: «Не приноси мне завтра яблоко. Я больше не приду. Меня переводят в другой концлагерь».

На следующий день юноша с разбитым сердцем покидал лагерь. С того времени в моменты печали в его памяти вспыльвал образ прекрасной девушки. Ее глаза, те несколько слов, которыми им удалось обменяться, красное яблоко. Для него все это было искрами радости среди бесконечной тоски. Его родные погибли на войне, и жизнь его была практически разрушена, но даже в самые темные часы одиночества образ девушки с застенчивой улыбкой все-лял в его сердце радость, мужество и надежду.

Прошли годы. Как-то раз в Соединенных Штатах двое взрослых людей случайно встретились в ресторане и

начали рассказывать друг другу о своей жизни.

– Где вы были во время войны? – спросила женщина.

– Я находился в концентрационном лагере, в Германии, – ответил он.

– Я помню, как угождала молодого человека, который тоже был в концлагере, яблоками, передавая их ему через ограду, – вспомнила она.

Комок подкатил к горлу мужчины, и он, запинаясь, проговорил:

– И этот молодой человек однажды сказал вам: «Не приноси мне завтра яблоко, потому что меня переводят в другой лагерь?»

– Да, но откуда вы это знаете?

Глядя в ее глаза так, как будто он смотрел на звезды, мужчина произнес:

– Это был я.

Воцарилось молчание. Он был рад снова увидеть ее. Воспоминания нахлынули на него. Было трудно говорить, но он продолжил:

– В тот день они разлучили нас, но я никогда не терял надежды снова тебя увидеть. Ты выйдешь за меня замуж?

Прижал ее к себе, он услышал, как она прошептала ему на ухо: «Да, да, тысячу раз да».

Александро Буйон



«Сначала наденьте маску на себя, затем на ребенка»

Это правило известно всем стюардессам и всем путешественникам – та самая знаменитая фраза «во время разгерметизации самолета сначала наденьте маску на себя, затем на ребенка», которую мы слышим на борту самолета перед взлетом, в перечне правил безопасности. Объемно и просто.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок выжил в греховном мире, вам следует позаботиться о своем и его спасении. В первую очередь Божьи заповеди и христианские принципы должны стать вашим образом жизни, затем вы сможете стать лучшим примером для вашего ребенка. Дети поступают так, как поступаете вы, а не так, как вы говорите.



ВАЖНЫЕ СЛОВА для детей

1. Это нормально – злиться.
Я помогу тебе успокоиться.
2. Это нормально – грустить.
Я посижу с тобой рядом.
3. Это нормально – чувствовать себя разочарованным. Я это тоже чувствовала.
4. Мне нравится, какой ты.
5. Ты важен для меня.
6. Я слушаю.
7. Я здесь.
8. Ты не обязан делать меня счастливой.
9. Ты больше, чем твои эмоции, потому что они пройдут.
10. Я могу справиться с эмоциями, независимо от того, насколько они велики.
11. Я хочу смотреть, как ты играешь.
12. Конечно, я присоединюсь к тебе.
13. Давай я полежу с тобой.
14. Ты заставляешь меня улыбаться.
15. Я верю в тебя.
16. Я доверяю тебе.
17. Ты можешь справиться с этим.
18. Спасибо.
19. Я рада, что ты здесь.
20. Это нормально – совершать ошибки.
21. Не торопись.
22. Ты сильный.
23. Я горжусь, что я твоя мама.
24. Ты смелый.
25. Я прощаю тебя.
26. Я думаю о тебе.
27. Я скучала по тебе.
28. Это нормально, что ты передумал.
29. Это нормально – просить о помощи.
30. Я слышу тебя.
31. Я вижу тебя.
32. Прости меня.
33. Ты делаешь мою жизнь лучше.
34. Ты способный ребенок.
35. Ты достойный.
36. Ты много значишь для меня.
37. Я люблю тебя!

Лишь немногие слышат это в своем детстве. Как можно чаще говорите своим детям эти важные слова, и они вырастут здоровыми, сильными, добрыми, чуткими и уверенными в себе людьми.

КАК СТАТЬ ПРОДУКТИВНЕЕ •



Если вы никак не успеваете сделать что-либо в срок или постоянно на что-то отвлекаетесь, попробуйте следующее:

| 1 Окружите себя растениями

Купите домой и в офис хотя бы по одному комнатному растению. Они улучшают качество воздуха, а попутно повлияют на ваше состояние. Цветок рядом с рабочим местом увеличивает продуктивность примерно на 15 %.

Обедать и просто отдыхать тоже лучше в компании растений: это поможет повысить концентрацию и уменьшить количество ошибок. Если в офисе или вашем доме растений нет, можете выйти прогуляться по парку или скверу – тоже может помочь.

| 2 Составляйте список отвлекающих мыслей

Если во время работы вы вдруг решите зайти в Интернет, чтобы узнать, в каком году был снят ваш любимый фильм, или просто на минутку заглянуть в социальные сети и проверить сообщения, остановитесь. Это сильно ударит по вашей продуктивности.

Чтобы вернуться обратно к рабочей задаче, вам в среднем потребуется 25 минут. Не отвлекаться поможет «список дел»: попробуйте записывать все появляющиеся во время работы мысли на отдельный листок бумаги. Скопившиеся задачи выполните после работы или во время обеда.



| 3 Отдыхайте

Работать бесконечно нельзя – это чревато нервными срывами и эмоциональными выгораниями. Кроме того, ни один человек не может сохранять стопроцентную продуктивность весь день.

Чтобы улучшить концентрацию, эксперты советуют работать интервалами и чередовать активную непрерывную работу с перерывами. Существует несколько вариантов:

- **Метод «Pomodoro».** Один рабочий период, он же «помидор», здесь длится 30 минут: 25 из них вы работаете, 5 отдохните. После четырех «помидоров» делаете длинный перерыв – от 15 до 30 минут.

- **52/17.** 52 минуты нужно интенсивно работать и не отвлекаться ни на что, а затем 17 минут не делать никаких важных дел. Рекомендовано вообще отойти от компьютера и смартфона и погулять на улице.

| 4 Ешьте продукты, повышающие концентрацию

Стать продуктивнее можно, просто добавив в свой рацион три продукта:

- **Грецкий орех.** Улучшает скорость реакции, память и концентрацию. Помогает на 7 % быстрее справляться с рабочими задачами. Съедать нужно всего 13 грамм в день.

- **Авокадо.** В авокадо содержится лютеин, он помогает работе мозга и глаз. Съедайте по одному плоду в день, и вы улучшите умственные способности, память и внимание.

| 5 Тренируйте мозг

Чтобы всегда держать мозг в тонусе, тренируйте его: учите стихи, решайте задачки или кроссворды, пользуйтесь виртуальными тренажерами. Это поможет не только быстрее справляться с работой сейчас, но и сохранит активность мозга до старости.

| 6 Не беритесь за несколько дел одновременно

Браться за несколько заданий одновременно не стоит: скорее всего, вы не закончите вовремя ни одно из них. А еще сильно устанете: многозадачность снижает продуктивность примерно на 40 %, то есть работать придется в два раза больше.

Чтобы этого избежать, составьте список дел, распределите их по степени важности и выполняйте одно за другим.

| 7 Занимайтесь спортом

Регулярные тренировки снабжают организм кислородом, снижают раздражительность, уменьшают сопротивляемость инсулину и помогают мозгу расти. Еще во время физической нагрузки вырабатываются химические соединения, отвечающие за здоровье клеток мозга. Они помогают улучшить память, настроение, концентрацию и остроту ума.

| 8 Соблюдайте режим сна

Сон необходим мозгу для продуктивной работы. Если спать всего пару часов в день или заниматься делами ночью, вы быстро выдохнетесь, будете постоянно угрюмыми, злымя и сонными, а еще совсем не сможете учиться и работать.

Ложитесь спать вовремя и отдыхайте 8 часов. Перед сном не смотрите в экран смартфона или телевизора, лучше почтайте или пообщайтесь с близкими.

| 9 Ставьте себе задачи

Добиться максимальной продуктивности помогут четкие цели. Чтобы выполнить задание быстро и получить от этого моральное удовлетворение, ставьте себе понятные задачи.

Если цель слишком масштабная, например, переезд за границу, попробуйте разбить ее на несколько маленьких: узнать про условия миграции, накопить деньги, оформить визу и так далее.

Ваши цели должны быть:

- **конкретными** – опишите, что вы получите и что нужно сделать;
- **измеримыми** – определите, чем вы будете измерять успех (время, количество, качество);
- **достижимыми** – убедитесь, что у вас есть нужные навыки, средства и возможности для достижения цели;
- **уместными** – проверьте, как эта цель соотносится с другими, чем она вам поможет;
- **привязанными ко времени** – посчитайте, сколько вам понадобится времени на выполнение задачи.



Шоколадно-кокосовые тарталетки



ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 порций

Тарталетки:

- Финики – 50 г
- Кокосовая стружка – 60 г

Крем:

- Банан – 1 шт.
- Финики – 100 г
- Кэроб (сладкий порошок из сушеных стручков рожкового дерева, заменитель какао-порошка) – 4 ч. л.
- Кокосовое масло – 2 ст. л.
- Шрот льна – 1-2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Для приготовления тарталеток замачиваем финики в теплой воде на 15-20 минут. Промываем финики, сливаем воду и очищаем от косточек. Кладем кокосовую стружку и финики в блендер, измельчаем до получения однородной массы. Сильно измельчать не нужно, чтобы чувствовалась кокосовая стружка по вкусу.

2. Выкладываем тесто в силиконовые формочки и пальцами формируем дно и стенки коржа.

3. Готовим крем. Для этого просто добавляем все ингредиенты (кроме шрота) в блендер и измельчаем до образования нежной кремовой массы. Если крем получится слишком жидким, тогда можно еще добавить 1-2 ст. л. муки из льна (или шрота).

4. Выкладываем крем в кондитерский мешок или шприц с насадкой в виде звездочки, чтобы крем имел красивую рифленость. Если нет необходимых инструментов, накладывайте крем просто ложкой.

Десерт готов! Его можно есть сразу или поставить в холодильник на 2-4 часа, чтобы крем немного застыл. Приятного аппетита!





ГДЕ СЛУШАТЬ?

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

РАДИО, ДАЮЩЕЕ НАДЕЖДУ...

Всегда на связи
0 800 30 20 20

radio.hope.ua



Актуально. Грунтовно. Доказово. Тolerантно.

Інтернет-книгарня

BOOKSON

КНИГА У ВАС ВДОМА –
ЗА ОДИН КЛІК 

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

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





**УКРАЇНСЬКИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ
ІНСТИТУТ**

запрошує на навчання

 ugi.edu.ua

-  **МЕНЕДЖМЕНТ**
-  **ЖУРНАЛІСТИКА**
-  **ФІЛОЛОГІЯ** (англійська та німецька)
-  **ЕКОНОМІКА** (економічна кібернетика)
-  **ФІНАНСИ** банківська справа та страхування
-  **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**
-  **ФІЛОСОФІЯ** (релігієзнавство)
-  **ПСИХОЛОГІЯ**
-  **ПОЧАТКОВА ОСВІТА** (сертифікована програма)
-  **ДИЗАЙН** (сертифікована програма)

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 19.12.2019 г.
Тираж: 100 000 экз.
Адрес: 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10А
E-mail: dzharello@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

НАШ АДРЕС