

БУДЬТЕ, ЯК ДІТИ

«Не самим хлібом житиме людина, але кожним словом, що виходить з Божих уст». (Матв. 4:4)



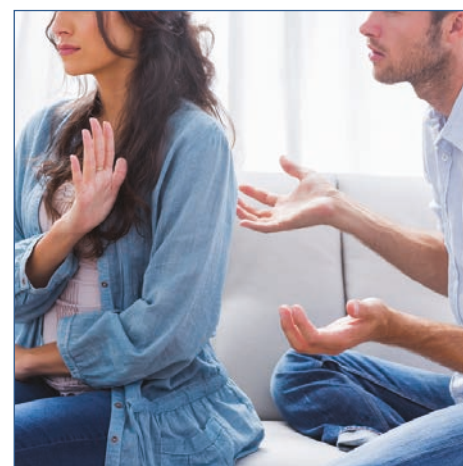
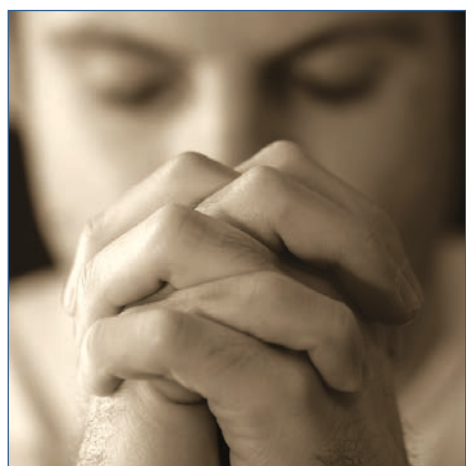
ВІЧНИЙ СКАРБ

№ 6 Червень 2015

Щомісячна християнська газета

www.lifesource.com.ua

«Чи ж жінка забуде своє немовля, щоб не пожаліти їй сина утроби своєї? Та коли б вони позабули, то Я не забуду про тебе!» (Ісаї 49:15).



П'ЯТЬ ХИБНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО МОЛИТВУ

3

Молитва змінює не Бога, а нас. Молитва – це не заява Богові про наші потреби. Не молись тільки про себе. Молитва не є монологом, зверненням до Бога, це діалог з Ним. Не забувайте висловлювати Богові подяку за те, що вже сталося.

ВИРІШУЮЧИ КОНФЛІКТИ

5

Міцні стосунки виникають не там, де відсутні конфліктні ситуації, а там, де їх успішно вирішують. Конфлікт може стати стимулом до змін, поштовхом до прогресу. Навички та вміння вирішувати конфлікти можуть відкрити нові можливості для розширення знань про себе самого та інших.

ПРОРОЧИЦЯ АННА

8

Хто, як і Анна, втратив найдорожче – супутника життя, – той знає, яка це небезпека жити минулим! Проте Анна, переживши втрату, не впала у відчай. Анна втішалася думкою, що Бог нічого не забирає для того, аби просто забрати. Вона очікувала, що на заміну того, хто був від неї забраний, Він віддасть Самого Себе.

Я ТОБІ НІКОЛИ НЕ ПРОБАЧУ

10

Бог простив нам значно більше, ніж ми можемо осягнути власним розумом. Але щойно ви наважитесь пробачити, як зрозумієте, що зробили великий крок до свободи, до емоційного здоров'я і духовного зростання. Пробачити – означає назавжди розпрощатися з боєм минулого і звільнитися від його впливу в теперішньому.

ДОКАЗИ ПОЧУТТІВ

Одного разу мешканці села, яке постраждало від засухи, вирішили гуртом помолитися про рятівний дощ. У призначений день усі вийшли на площу... Проте лише один хлопчик узяв із собою парасольку. Це і є віра.

Коли ви, граючись із дитиною, підкидаєте її в повітря, вона радісно сміється й зі сповненими захоплення очима дивиться з висоти навколо себе, оскільки знає, що ви її зловите. Це і є довіра.

Шовечора ми лягаємо спати без стовідсоткової гарантії на те, що прокинемося завтра вранці, але, незважаючи ні на що, ми знову і знову заводимо будильник. Це і є надія.

Щодня ми будемо плани на майбутнє, незважаючи на те, що уявлення не маємо, які події відбудуться завтра, через тиждень, через дві години. Це і є впевненість.

Щодня ми бачимо, як люди часом сваряться та обманюють. Ми розуміємо, що навряд чи самі не потрапимо в такі ситуації... Проте, незважаючи ні на що, все одно відчуваємо любов!

СПРАВЖНІ РАДОЩІ ЖИТТЯ

У дворі гралися діти. Раптом одна дівчинка сказала:

– А в мене сьогодні радість: мені мама купила нову сукню! Вона така гарна, біла з рожевими трояндочками, просто надзвичайна! – і мрійливо заплющила очі.

Володя подумав трохи і теж сказав:

– А в мене є нова сорочка! Ось яка! – і він широко розставив руки, щоб кожен зміг гідно оцінити його нову сорочку.

– А мені купили олівці, – швидко сказала Оленка, – цілу коробку! Як-краві та красиві!

– Та що олівці! – долучився до розмови Костик. – Ось у мене є вудочка! Справжня! Ми з татом поїдемо на рибалку, і я багато-багато риби наловлю! А олівці спишеш – і все...

І діти почали навперебій перераховувати всі свої подарунки й радощі.

«Мені купили велосипед!», «А мені конструктор!», «А в мене вдома є кішка!» – чулося з різних боків. І лише один хлопчик сидів тихенько й усміхався.

– Олексію, а ти чому мовчиш? – поцікавилася в нього Ганнуса. – У тебе хіба немає ніякої радості?

– Є! – скромно відповів хлопчик. – Я в лісі квіти бачив!

– Які квіти? – здивовано запитав Костик.

– Білі! Ми з татом гуляли в лісі, згодом стемніло, а на галявині були білі квіти. Такі красиві! Вони немов світилися!

– Теж мені, радість! – сказав Костик і засміявся.

– І справді! Хто квітів не бачив?! – засміялася Оленка.

– А ще я дахи блискучі бачив! – сказав Олексій. – Узимку на них сніг лежав і сонце яскраво світило. Усі дахи в місті були такі блискучі. Правда-правда! Я сам із балкона бачив.

– І зовсім це не радість! – сміючись, закричав Володя. – Ми всі сніг бачили. Він щозими випадає!

– Олексію, може, у тебе ще якась радість є? – намагалася підтримати його Ганнуса.

– Є! Я рибок золотих бачив! – скромно сказав хлопчик.

– Яких рибок? – зацікавився Костик.

– Де?

– У калюжі. Спочатку дощ пройшов, а потім сонце визирнуло. Вода в калюжі світилася, а в ній ніби «рибки» золоті плавали!

– Обманюєш ти все! – промовив Костик. – Немає в тебе ніякої радості! От ти і вигадуй!

І всі дітлахи почали сміятися. І лише Ганнуса тихо сказала:

– Почекайте! А може, у нього цих маленьких радощів більше, ніж у нас, адже він їх скрізь знайде!

«Будеш зі Мною в раю!»

«Один із розп'ятих злочинців лихословив Його, кажучи: Хіба Ти не Христос? Спаси Себе й нас! А другий обізвався і, докоряючи Йому, сказав: Чи ти не боїшся Бога, коли й сам на таке засуджений? Але ми – справедливо, бо отримуємо належне за те, що вчинили; Він же нічого поганого не зробив! І додав: Ісусе, згадай мене, коли прийдеш у Царство Своє! А Він сказав йому: Запевняю тебе: сьогодні ти будеш зі Мною в раю» (Луки 23:39-43).

Звертаючись до розбійника, Ісус запевняє всіх Своїх послідовників, що втрачений колись Адамом та Євою рай буде повернутий для вічного проживання в ньому праведників усіх віків. Питання тільки в розумінні, коли це станеться: сьогодні, як стверджують деякі християни, вказуючи як підтвердження своєї думки на обіцянку Ісуса розбійнику перед смертю, чи колись у майбутньому? Що ж насправді мав на увазі Христос, пообіцявши розп'ятому розбійнику, що він буде зі Спасителем в раю? Дослідивши окремо кожне слово з вислову Ісуса, дозволимо Біблії самій себе пояснити.

«Згадай мене»...

У чому суть прохання розкаяного розбійника? Чи бажав він дізнатися, коли буде в Царстві Божому? Ні! Він взагалі не мав надії потрапити туди. Він просив тільки згадати його, коли Христос буде в Царстві Своїм. У словах розп'ятого розбійника були зосереджені каяття та віра в Христа як Спасителя, і на підставі цих слів Христос запевнив його в спасінні, сказавши, що він буде з Ним у раю разом зі спасеними всіх віків.

«Прийдеш у Царство Своє» чи «прийдеш у Царстві Твоєму»

Зауважте, розбійник не сказав так, як подано в багатьох перекладах: «Прийдеш у Царство Своє», а «прийдеш у Царстві Твоєму», – так слід перекласти ці слова, відповідно до оригіналу. Цей вислів говорить не про вхід Ісуса в Небеса, а про Його Прихід на землю як Царя. Саме так переклав цей вислів П. Кулаков: «Когда Ты придешь, как Царь». Так говорив і Сам Господь Ісус: «Запевняю вас, що деякі з тих, котрі стоять тут, не зазнають смерті, доки не побачать Сина Людського, що йде у Своєму Царстві» (Матв. 16:28).

Отже, прохання розбійника до Ісуса не стосувалося часу Його вознесіння на Небо, але часу Його Другого приходу.

«Царстві Твоєму»

Саме так, відповідно до оригіналу, розбійник назвав Царство Христа. Не Царство Небесне, не Царство Небесного Отця, а «Царство Твоє». Чи є різниця між цими висловами! Безумовно! «І сьомий ангел засурмив – і виникли гучні голоси на небі, що проголошували: Царство світу стало царством нашого Господа та Його Христа, і царюватиме на віки віків!» (Об'явл. 11:15).

У мініатюрі це Царство Христове було представлене учням на горі Переображення: Христос – Цар, Мойсей – прообраз воскреслих праведників під час Другого приходу, а Ілля – прообраз праведників, котрі не зазнають смерті. «Адже Син Людський має прийти у славі Свого Отця з ангелами Своїми і тоді віддати кожному згідно з його ділами. Запевняю вас, що деякі з тих, котрі стоять тут, не зазнають смерті, доки не побачать Сина Людського, що йде у Своєму Царстві» (Матв. 16:27, 28). Відблизь цього Христового Царства і побачили учні на горі Переображення.

«Коли прийдеш...»

Коли ж настане це Царство? Після Вечері Господньої, коли Ісус ще трохи залишався з учнями на самоті, щоб дати їм останні настанови, Він сказав такі слова: «Діти, Я з вами буду недовго... Куди Я їду, ви не можете прийти» (Івана 13:33).

Стривожений цими словами, Петро запитав: «Господи, куди Ти йдеш?» (в. 36). Хвилювання охопило не тільки Петра, але й усіх апостолів, тому Ісус сказав: «Хай не тривожиться ваше



БУДЕШ ЗІ МНОЮ В РАЮ

серце: вірте в Бога і в Мене вірте. В домі Мого Отця багато осель. А якби не так, то Я сказав би вам, оскільки йду приготувати вам місце. І коли піду та приготую вам місце, то Я знову прийду і візьму вас до Себе, щоб де Я, там і ви були» (Івана 14:1-3).

Із цих слів Христа стає зрозуміло, що і апостоли, і спасенні всіх віків будуть із Христом у Царстві тільки після Його Другого приходу і не раніше. Отож, у певний момент у Всесвіті настане час, коли Христос зацарює у Своему Царстві, і лише тоді, коли Сам отримає його, запросить всіх спасених і скаже: «Прийдіть, благословенні Мого Отця, успадкуйте Царство, приготоване вам від сотворення світу» (Матв. 25:34).

Таким чином, у п'ятницю, коли Христос дав обіцянку розбійнику, Він ще не володів Царством, у котрому той просив згадати його.

«В раю»

Рай – це місце поселення перших людей, прекрасна ділянка нашої землі, де були дерево життя і дерево пізнання добра та зла (Бут. 2:8, 9, 15). Через непослух наші прародичі були вигнані із цього прекрасного куточка Землі, аби не скуштували плодів із дерева життя і не стали вічними грішниками (Бут. 3:22). Де ж подівся рай із нашої Землі після потопу?

«Едемський сад ще довго залишався на землі після цього, як людина змушена була покинути його приємні стежки. Грішному людському родові було дозволено здалеку споглядати домівку своєї невинності, вхід до якої заступала ангельська сторожа. Адам і його сини приходили сюди на поклоніння Богів...»

Коли потік беззаконня заповнив світ і нечестя людей стало причиною знищення їх водами потопу, Божественна рука, що насадила Едем, забрала його із Землі... Але при остаточному відновленні, коли з'явиться «нове небо і нова земля» (Об'явл. 21:1), він буде повернений ще в більший красі, ніж на початку. Тоді всі спасенні будуть тишитися біля дерева життя упродовж нескінченних віків» (Е. Уайт. Патріархи і пророки, с. 62).

Остання книга Біблії також згадує про рай: «Переможцеві дам їсти з дерева життя, що є в Божому раю» (Об'явл. 2:7). Порівнявши ці два тексти, ми бачимо, що рай там, де «престол Бога».

«Сьогодні»

Якби Христос пообіцяв розбійнику, що сьогодні він буде з Ним у раю, це означало б, що в п'ятницю Христос вознісся б у рай і опинився поруч з Богом. Чи був Христос із розкаяним розбійником у раю в день їхнього розп'яття? Ні! Пригадаємо, як через три дні після розп'яття уже воскреслий Ісус зустрів Марію Магдалину і сказав їй: «Не доторкайся до Мене, бо Я ще не зійшов до (Мого) Отця» (Івана 20:17). Тому і розбійник не міг бути того дня там. Отже, того дня, коли, як дехто вважає, Ісус обіцяв розбійнику бути разом

з ним у раю, насправді ні Ісус, ні розбійник там не були!

«Запевняю тебе [:] сьогодні» – кома чи двокрапка?

«Запевняю тебе [:] сьогодні ти будеш зі Мною в раю» (Луки 23:39-43) – такою була відповідь Христа розп'ятому розбійнику. Річ у тім, що в давньогрецькому оригіналі Нового Завіту не було розділових знаків! Біблійна історія свідчить, що Євангеліє від Луки було написано в 61-63 рр. н. е. Розділові ж знаки (крапка, кома, двокрапка, крапка з комою, знак запитання, знак оклику, риска, пропуски між словами) були вперше впроваджені в письмі лише в 1490 році італійцем Мантиусом.

Двокрапка (або кома в Синодальному перекладі) у вислові Ісуса Христа була поставлена перед словом «сьогодні» не Лукою, а пізніше, переписувачами. Вони поставили розділовий знак саме там, керуючись не біблійним розумінням того, що праведники одержують свою нагороду після Другого приходу Христа, а церковним розумінням, яке вже склалося на цей час, про загробне життя.

Зверніть увагу, шановні читачі, наскільки зміниться значення тексту, якщо двокрапку або кому поставити або перед, або після слова «сьогодні». «Запевняю тебе: сьогодні ти будеш зі Мною в раю». Або: «Запевняю тебе сьогодні: ти будеш зі Мною в раю»... Зміст цих двох речень відрізняється.

Отож, розділовий знак у вислові Ісуса поставив не Лука. Він писав своє Євангеліє без розділових знаків, знаки пунктуації з'явилися в XV ст.

Другим аргументом на доказ того, що розділовий знак (кома або двокрапка) тут поставлений неправильно, є так звана ідіома єврейської мови: кажу (свідчу, запевняю, наказую і т. д.) тобі (вам) сьогодні». Такого стало словосполучення немає в жодній мові світу. Хоч Євангеліє від Луки було написано грецькою мовою, але ж Христос розмовляв із розбійником староєврейською, у котрій цей вислів був поширений.

Особливо багато таких висловів у книзі Повторення Закону (4:40; 8:19; 28:1; 30:2, 8, 11, 16, 18): «наказую тобі сьогодні», «свідчу вам сьогодні», а також вживається й у Дії 20:26: «свідчу вам сьогодні». Давньоєврейська ідіома «кажу тобі сьогодні» свідчить про традиційного місця двокрапки або коми, де їх поставлено в більшості перекладів Нового Завіту.

Між обіцянкою Ісуса, даною розбійнику в день розп'яття, і реальними подіями того дня немає жодної суперечності. Помістивши двокрапку або кому після слова «сьогодні», ми знімаємо будь-яку розбіжність між тим, що Христос сказав розкаяному розбійнику на хресті, і тим, що Він оголосив Марії Магдалині після Свого воскресіння.

Отже, обіцянка Ісуса розкаяному розбійнику має звучати так: «Запевняю тебе сьогодні: ти будеш зі Мною в раю» (Луки 23:43).

Богдан Стасюк



"А коли мама мені купує щось смачненьке, це Ти їй підказуєш?"
Галинка. 1 кл.

■ ПРОЩАЙ

Прощай, когда тебя обидят,
Когда неправильно поймут,
Когда тебя возненавидят
Или внезапно оболгут.

Прощай, когда твою награду
Другой захочет вдруг отнять.
Прощай тогда, когда за правду
Тебя твои же будут гнать.

Прощай, когда тебя отвергнут,
Или не примет кто тебя,
Или насмешкам вдруг подвергнут,
Прощай – и не жалеи себя.

Прощай везде без возмущенья,
Прощай без смерти, без конца.
Прощай и сам проси прощенья
У ног Небесного Отца.

Дух непростенья возмущает
И спать ночами не дает.
И кто все время не прощает,
Обычно долго не живет.

Прощай же всем, кто не прощает,
И тем, кто жаждет отомстить.
Господь за это обещает
Нам наши все грехи простить.

Діти пишуть Богові

“Господи, Ти хоч мою нову адресу знаєш?” Лялечка, 1 кл.

“Чому світ без ніжності?” Оленка, 1 кл.

“Ти не знаєш, чи помиряться мої батьки?” Катруся, 2 кл.

“Навіщо людину ростили роками, а потім раз – і вона вже мертва?” Василько, 2 кл.

“Що можна зробити в житті, щоб мама мене не біла?” Леонід, 2 кл.

“Ти не знаєш, де мій улюблений тато?” Діанка, 2 кл.

“До скількох років я буду боятися грози?” Ася, 2 кл.

“Коли почалася на Землі любов?” Катруся, 4 кл.

“Скажи по секрету, мене хто-небудь любить?” Анзор, 3 кл.

“Чому в нас рани заживають, а в Тебе ні?” Дениско, 4 кл.

“Навіщо Ти зробив людину головною на Землі?” Олежка, 4 кл.

“Чому, коли когось скривдиш, настрої псується, а коли когось прощаєш, стає радісно?” Аллуся, 3 кл.

“Чого на Землі більше – добра чи зла?” Галинка, 2 кл.

“А атеїсти в Тебе що-небудь просять?” Ояр, 3 кл.

“Чому багато людей такі несо-нячні?” Аринка, 3 кл.

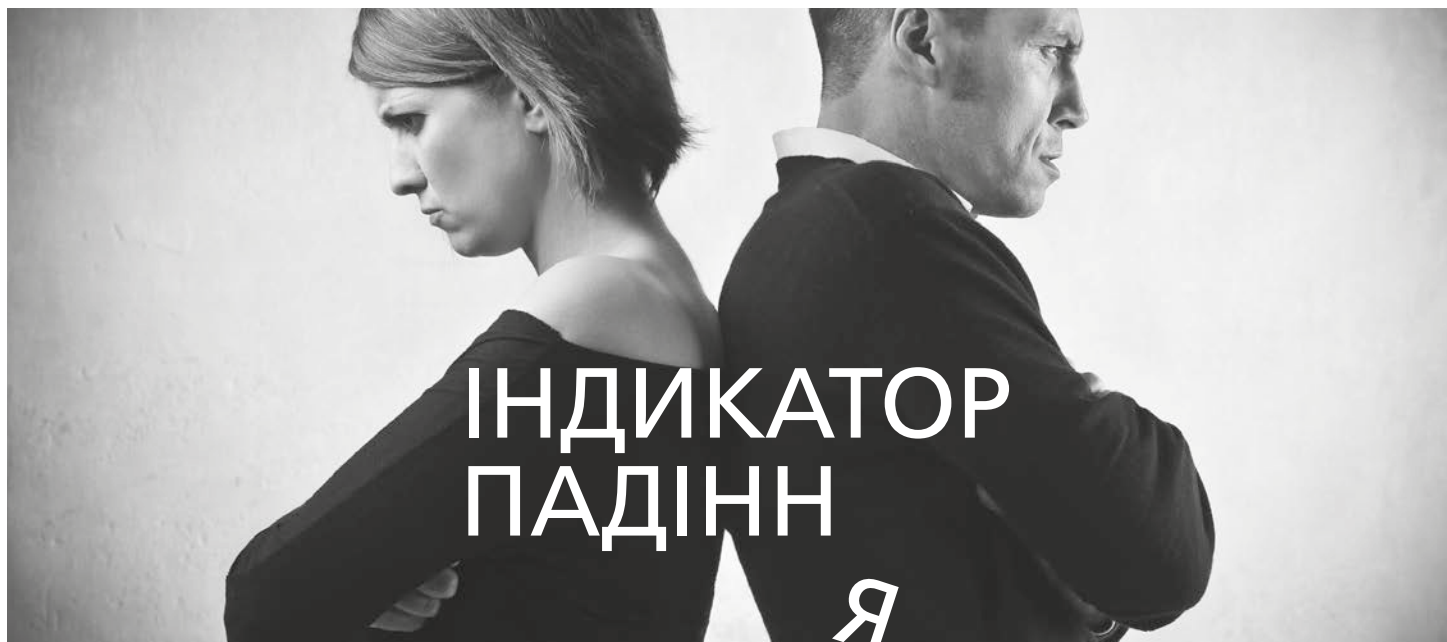
“А коли мене ще не було, Ти знав, що я буду?” Леонід, 4 кл.

“Чому, коли тато приходить з роботи, вдома відразу настає темрява?” Артемко, 3 кл.

“Чому, коли любиш, все подобається? Навіть яєчня”. Степанко, 2 кл.

“Скільки разів я буду помилятися в коханні? Тричі вже було”. Юрко, 2 кл.

“Чи не можна зробити так, щоб люди були культурнішими, бо важко з ними розмовляти?” Сергійко, 3 кл.



■ «Людина – звучить гордо!»

Цей крилатий вислів, напевно, відомий усім, чи не так? Хоч він виник порівняно недавно, проте його зміст добре відображає настрій людства. Що б це не було – чи кругосвітня подорож Магеллана, чи вихід у космічні простори – реакція завжди була однаковою. Людина пишалася собою, своїм розумом, своїми досягненнями.

Що ж це за риса характеру, котра не тільки реалізує грандіозні проекти, а й викликає суперечності в усьому світі. Зазирнувши в тлумачний словник, знайдемо коротку характеристику гордої людини. Це людина, яка усвідомлює в усьому свою першість, а також болісно реагує на будь-яке зауваження.

■ Звідки ж береться гордість?

Відповідь на це запитання знаходимо в Євангелії від Марка: «Бо зсередини, з людського серця виходять злі думки, розпути, крадіжки, вбивства, перелюб, захлапність, лукавство, обман, безсоромність, заздрість, богозневага, гордощі, безумство» (7:21, 22).

Як бачимо, Святе Письмо свідчить, що гордість виходить із серця. А в книзі пророка Єремії читаємо: «Людське серце лукавіше над усе та надто зіпсоване...» (17:9). Отож, усі ми, так чи інакше, є егоїстами від природи й потенційно гордимися людьми. Проте чи можливо водночас вірити Богу і бути гордою людиною?

■ Що нам про це говорить Слово Боже?

У приповідях Соломона читаємо: «Перед загибеллю гордість буває, а перед упадком – бундючність» (16:18). Отже, Господь говорить нам, що гордість – це індикатор швидкої загибелі. Горда людина не вистоїть під час Другого приходу Ісуса Христа на нашу землю, про який у Святому Писанні написано десятки разів. Апостол Павло звертається до свого учня Тимофія, кажучи: «Знай же, що в останні дні настать тяжкі часи. Бо люди будуть самолюбні, грошолобні, чванливі, горді...» (2 Тим. 3:1, 2).

■ На перший погляд здається, що гордість – це така собі риса характеру, яка нікому не заважає, а тому її не можна прирівнювати до якихось великих гріхів. Однак рід у тім, що гордість є першопричиною всіляких гріхів і, зрештою, веде до злочинних дій. З непомітного паростка вона розцвітає розкішним кущем і приносить свої гіркі плоди. Гордість не хоче ні до чого прислухатися і нічого змінювати.

Горда людина не може бути припущеною в очах людей. Для неї вкрай важлива думка більшості. І немає значення, яка це більшість – світська чи релігійна. Як би добре було, якби кожен з нас віддавав першість важливості думки Бога про неї.

Досліджуючи Писання, ми дізнаємося, що ворог людства – сатана – був скинутий з Неба на Землю. Постає запитання: чому? Пророк Єзекиїль дає нам відповідь: «Високо неслося твоє серце від пишноти твоєї, через гординю стратив ти мудрість твою» (28:17). Гордість у серці сатани зародилася ще тоді, коли

він був осяйним херувимом. Вона ж, зрештою, і занапастила його. Отже, людина, яка дозволила гордині заволодіти своїм серцем, фактично є духовно сліпою й демонструє цим таку ж бундючність, як і колись херувим-відступник на Небі.

■ Чи може гордий бути віруючим?

Номінально, так. Проте вірним – аж ніяк! Апостол Яків каже: «Господь гордим противиться, а покірним дає благодать» (4:6). Антонімом “гордості” є “смирення”. У ньому велич духу поєднана з мужністю. Тому, знаючи ціну смиренню, Христос пропонує нам замість того, щоб орієнтуватися на думку людей, вчитися в Нього, бо саме за такими Ісус повернеться під час Свого Другого приходу на Землю.

Смирення робить нас здатними до об’єктивного самоаналізу, спроможними визнавати свої помилки і вчитися на них.

Якщо гордість призводить до падіння, то смирення веде до пізнання Бога, а зрештою – і до дружби з Ним. І хіба що-небудь у світі може зрівнятися з такою перевагою?

Іван Подорожний

■ ВМІННЯ ПРОЩАТИ

у глухий кут. Бо важливо не тільки знати, а й діяти.

Замість того щоб продовжувати довгі роздуми про прощення, помоліться про те, щоб Бог допоміг вам простити вашого кривдника. Ви можете звернутися до Нього з такими словами: «Дорогий Господи, Ти – мій Батько та Вчитель! Ти вчи мене прощати і приймати прощення від інших, за що я Тобі дуже вдячний(-а)! Однак, Господи, Ти бачиш моє серце і те, як мені важко пробачити мого кривдника. (І зараз згадайте свого найзапеклішого кривдника чи навіть кількох). Ця образа не дає мені жити спокійно. Допоможи мені, Господи, і пошли сили Духа Святого, щоб я перестав(-ла) ображатися. Навчи мене любити, як Ти, і приймати людей такими, якими вони є. В ім’я Ісуса Христа моя молитва до Тебе, Отче. Амінь!»

Пам’ятайте, що «нема праведного ні одного», «всі згрішили» (Римл. 3:10, 23), «людське серце найлукавіше над все та невігойне» (Єрем. 17:9), і тільки Бог є безгрішним.

Якщо ви не можете владнати проблемі, то немає змісту робити вигляд, що у вас усе гаразд, а в серці продовжувати ображатися та гніватися. У нас у всіх є люблячий і всемогутній Отець – Господь, до Котрого можна звернутися в будь-який час і зізнатися у своїй слабкості та невмінні вирішувати життєві проблеми.

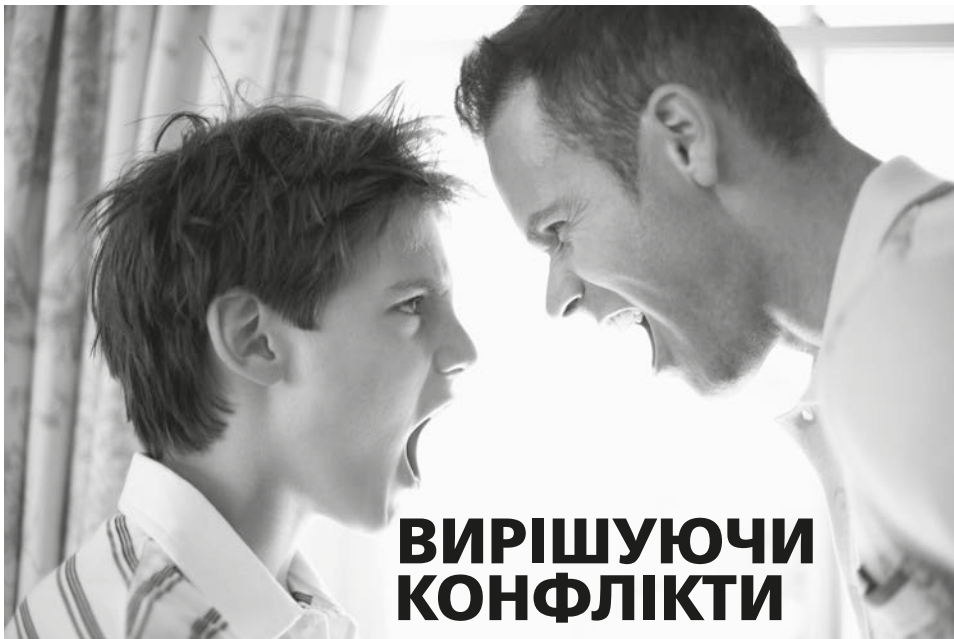
«Нічим не журіться, але в усьому молитвою та благаннями з подякою висловлюйте ваші прохання Богові. І мир

Божий, що перевищує всяке розуміння, нехай береже ваші серця і ваші думки в Христі Ісусі» (Филп. 4:6, 7).

Тож наступного разу, замість того щоб журитися та страждати, спробуйте подякувати Богові за те, що маєте, й поділіться з Ним своєю проблемою.

Ірина Орловська





ВИРІШУЮЧИ КОНФЛІКТИ

Успіх у стосунках з людьми залежить від доброзичливого прагнення зрозуміти погляд іншої людини» (К. Гуд). «Людина розсудлива повинна остерігатися ворожнечі та озлоблення» (Плутарх).

Ми живемо у світі конфліктів. Щодня навколо та в безпосередній близькості від нас спалахують конфлікти – як між окремими особистостями, так і між цілими народами, через що руйнуються стосунки між людьми, а часом і життя.

Спостереження доводять, що 80 % конфліктів виникають усупереч бажанню учасників. Відбувається це переважно через те, що чимало людей не знають, яким чином уникнути конфлікту або вирішити його конструктивним шляхом.

Саме слово «конфлікт» походить від латинського «conflictus», що означає «зіткнення». Кожен з нас відрізняється від інших людей за темпераментом, звичками, стилем життя, поглядами, уявленнями, життєвими цінностями, у разі зіткнення котрих і виникає конфлікт.

Чи можливо уникнути конфліктів? На жаль, ні. Біблія говорить: «Якщо це залежить від вас, – живіть з усіма людьми в мирі» (Римл.12:18). Однак існує спосіб уникнути руйнівного впливу конфлікту на стосунки. Якщо ми намагаємося змінити іншу людину, не сприймаючи її такою, якою вона є, то конфлікт буде руйнівним для обох сторін.

5 стилів поведінки під час конфлікту

Як же вийти з конфліктної ситуації, не зруйнувавши стосунки? Важливу роль у цьому відіграє правильний вибір стилю поведінки. Розглянемо можливі методи вирішення конфлікту.

Метод конкуренції. Йому притаманні високий рівень наполегливості та низький рівень зацікавленості в збереженні стосунків. Багато хто не вважає за потрібне зважати на потреби та побажання інших. Перемога стає їхньою основною метою. Розв'язуючи проблему в такий спосіб, ми або прагнемо довести свою правоту, або вимагаємо беззастережного послуху, або ж ображаємося доти, доки протилежна сторона не погодиться на наші умови.

Метод ухиляння. Використовуючи цей стиль поведінки, ми уникаємо суперечки в разі виникнення конфлікту, роблячи вигляд, нібито те, що відбувається, нас не обходить. У таких випадках ми або змінюємо тему розмови, або переходимо виключно на «ділові» відносини.

Метод пристосування. Одна зі сторін конфлікту капітулює, поступаючись іншій. Стосунки між обома сторонами зазвичай зберігаються. Однак одна із сторін, боячись бути

відкинутою, повністю змиряється із ситуацією задля того, щоб не порушувати спокій.

Метод компромісу. Завдяки такому стилю поведінки частково задовольняються інтереси обох сторін. Це відбувається за рахунок взаємних поступок, виваження всіх «за» і «проти». Люди міркують приблизно так: «Якщо ти мені хоч трохи поступишся, тоді і я зможу де в чому тобі поступитися». Іноді до цього стилю можна вдаватися для залагодження незначних суперечностей.

Метод співпраці. Цей стиль поведінки є найконструктивнішим, але при цьому вимагає більших зусиль, ніж усі методи, перераховані вище. Спочатку ми розповідаємо про потреби та інтереси обох сторін, після чого спільно обговорюємо їх. Для цього знадобиться довіра, вміння вислухати іншого та стримувати свій гнів, що передбачає присвячення цьому власного часу та енергії. Перевага такого підходу в тому, що ми знаходимо найбільш прийнятне рішення, що сприяє зміцненню стосунків. Якщо виграють обидві сторони, вони будуть із задоволенням дотримуватися прийнятого рішення.

Об'єднатися в боротьбі з проблемою

Коротко метод співпраці зазвичай формулюють так: «Ми не проти одне одного, ми разом проти проблеми». Цей метод передбачає свій алгоритм поведінки, дотримуючись котрого, кожен з нас зможе досягти найкращих результатів у вирішенні конфлікту (як для себе, так і для іншої сторони). Розглянемо його більш детально.

Українською мовою звучить так: «Пуст'я гнів ваш остынет прежде, чем сядет солнце» (Ефес.4:26). Не слід відкладати на потім вирішення неприємних питань. Також важливо під час обговорення конкретної проблеми не торкатися питань, котрі викликали проблеми в минулому. Цьому краще приділити окремий час.

Будьте уважними слухачами, не перебивайте. «Хто відповідає на слово, ще поки почув, – то глупота та сором йому!» (Прип.18:13). Спробуйте зрозуміти почуття свого партнера. Якщо ви не впевнені, чи правильно

зрозуміли співрозмовника, краще спробуйте підсумувати його думки, використовуючи фрази: «Ти хочеш сказати, що...», «Якщо я правильно тебе зрозумів...» тощо. Намагайтеся уникати таких слів, як: «Ти завжди...», «Ти ніколи...», «Якби ти...». Краще висловлюватися так, щоб надихнути співрозмовника на подальшу відвертість: «Мені вкрай цікаво більше дізнатися про це».

Сформулюйте суть проблеми, тобто відшукайте те, що стало причиною конфлікту. Психолог Девід Аугсбургер пропонує: «Поставте себе на місце ближнього. Слухайте, аж поки не зрозумієте його думки. Потім спробуйте проникнути в його внутрішній світ. Відчуєте його тривоги та клопоти, намагайтеся зрозуміти, як він себе при цьому почуває».

Намагайтеся зрозуміти потреби ближнього. Спільно знаходьте якомога більше різноманітних шляхів розв'язання цієї проблеми. Оберіть один чи кілька найбільш вдалих варіантів, щоб на їхній основі розробити одне, найкраще рішення, котре задовольнить усіх учасників конфлікту. Разом подякуйте Богові за мудрість та силу, котрими Він вас наділяє, аби зберегти міцність ваших стосунків. Молитва єднає нас із Богом та одне з одним. Перевіривши рішення на практиці, обговоріть через кілька тижнів, наскільки успішним воно виявилось. Ви можете переглянути його, відмовитися і почати спочатку або ж залишити все в силі. Після успішного вирішення конфлікту подякуйте Богові, а також партнерам за сприяння в цьому. Міцні стосунки виникають не там, де відсутні конфліктні ситуації, а там, де їх успішно вирішують. Конфлікт може стати стимулом до змін, поштовхом до прогресу. Навички та вміння вирішувати конфлікти можуть відкрити нові можливості для розширення знань про себе самого та інших. Тоді час та зусилля, витрачені на залагодження конфліктів, не здаватимуться даремно втраченими.

Т. Кудашова

Діти пишуть Богові

“Скільки віруючих серед віруючих?” Зоя, 4 кл.

“Мама сказала, що я уві сні плавав. Ти не пам'ятаєш, про що ми з Тобою говорили?” Ігор, 3 кл.

“А місяць Ти зробив, щоб люди закохувалися?” Аллуса, 2 кл.

“Чому в Тебе вірити серед природи краще, ніж у місті?” Андрійко, 3 кл.

“Тобі дуже соромно за мене?” Володя, 4 кл.

“Зроби так, щоб літо прийшло назавжди”. Жора, 4 кл.

“Дай мені надію”. Зорик, 4 кл.

“Я би попросив у Тебе ласки”. Федько, 2 кл.



Кожен з нас хотів би прожити життя без поразок. Хіба це не чудово – прокинутися зранку із цілковитою впевненістю, що все під контролем? Ви, мабуть, скажете, що це неможливо. Так, деякі обставини від нас не залежать, однак, незважаючи на це, шляхом правильної організації та самоконтролю можна нести належну відповідальність за власне життя та здоров'я.

Здоров'я не є продуктом випадковості. Це результат послуху певним законам.

Це добре усвідомлюють учасники спортивних змагань, котрі проходять ретельну підготовку, наполегливо тренуються та дотримуються суворої дисципліни. Вони знають, що халатність, нестриманість чи необережність можуть ослабити організм, що призведе до поразки. Наскільки ж важливіше докласти зусиль задля того, аби здобути

перемогу в житті! Ми всі беремо участь у боротьбі, від результату якої залежить наша вічна доля. І перемогти в ній здатен кожен, хто підкоряється правилам дисципліни. Потурання будь-яким шкідливим звичкам призводить до того, що людині стає дедалі складніше помічати різницю між правильним та неправильним, а отже, і чинити опір гріху. Це збільшує небезпеку поразки.

Стримання – фундамент усіх благословень, котрі надходять від Бога, основа всіх перемог, котрі потрібно здобути. Самоконтроль має пронизувати всі сфери нашого буття – харчування, фізичні вправи, відпочинок, працю, розваги та стосунки з людьми.

Як навчитися цього? Це схоже на те, як вчатися грати на музичному інструменті. Спочатку ми вчимося правильної техніки, потім за допомогою концентрації та практики техніка має стати звичкою. Наші звички формуються під впливом перемог та поразок. Якщо ми поставимо реальні цілі, то кожна перемога сприятиме формуванню навиків самоконтролю.

Повністю контролювати свої бажання та вчинки ми зможемо, лише усвідомивши власну безпорадність та дозволивши Силі, що перевищує людську, увійти у своє життя та скеровувати нас. Перший крок, що видається таким простим у теорії, однак досить складний на практиці, – це визнати, що деякі речі ми не здатні здійснити самотужки і ми потребуємо допомоги. Таке визнання не означає поразку – це перший крок на шляху до перемоги. Господь не лише навчає нас правильного способу життя, але й дає нам бажання, волю та

силу жити відповідно до цього вчення. Також необхідно визнати, що ми потребуємо спілкування та підтримки з боку інших людей.

І якщо ми не залишаємося байдужими до потреб інших, то починаємо розуміти, що ми відповідальні не лише за себе. Це дає нам додатковий стимул, аби мудро ставитися до свого життя та здоров'я.

У всі часи були люди, для котрих любов була способом життя, і вони досягли дивовижної міри самоконтролю.

На темному тлі історії людства їхні долі – наче зорі вночі. Такі люди часто змінювали хід історії, вони дали світу надію на цілковиту перемогу над злом.

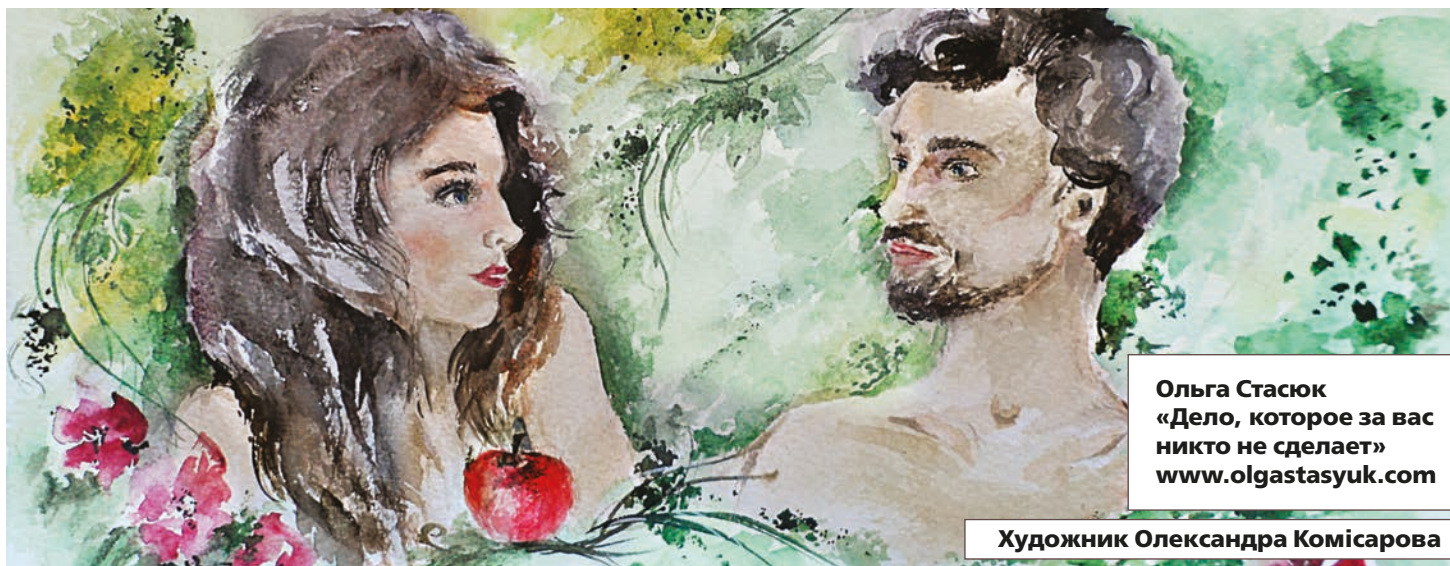
Найбільшим прикладом для нас є Богочолодина, Котра змінила світ. Ісус Христос, ставши Людиною, контролював себе, зберігаючи спокій та гідність перед лицем життєвих негараздів. Він ніколи не відповідав ударом на удар. Слава та поклоніння не зіпсували Його. Терпляче та зі смиренням Господь розмовляв з людьми – чи то друзями, чи то ворогами.

Ісус довів, що цю силу може отримати кожен, якщо, звичайно, щодня шукатиме підтримки та допомоги від Бога. Він сказав: «Не можу Я Сам від Себе робити нічого» (Івана 5:30). Протягом усього земного життя Джерелом Його сили був Бог-Отець.

Христос смиренно пропонує нам розділити з ним цю силу.

А. Конакова

ЖИТТЯ БЕЗ ПОРАЗКИ



Ольга Стасюк
«Дело, которое за вас
никто не сделает»
www.olgastasyuk.com

Художник Олександра Комісарова

■ ЗЦІЛЕННЯ УШКОДЖЕНОЇ СОВІСТІ

■ I. Совість Адама

На перший погляд може здатися, що увесь цикл роздумів про совість слід було розпочати з дослідження досконалої совісті безгрішного Адама. Проте спробуємо тепер уже на тлі проблем совісті сучасної людини змалювати досконалість совісті нашого безгрішного патріарха, розуючи її зміни в ньому, вже грішному, та унікальний шлях відродження, запропонований Самим її Творцем.

■ Невинний Адам

У попередніх статтях про совість ми згадували, що почуття провини в умовах гріхопадіння – нормальне, дане Святим Духом почуття, яке призводить до покаання. Якщо в людини відсутнє почуття провини – це ознака нечутливої, ушкодженої совісті. Тільки в одній людині відсутність почуття провини було нормою. Єдиний з людей (ми тут не говоримо про Богочоловіка Ісуса Христа), кому було невідоме почуття провини, – це безгрішний, досконалий Адам.

Джерела, які відкривають Бога, описуючи першу людину, часто використовують епітет «безневинний». Цей епітет багатозначний. Він означає, що перша людина ніколи не йшла проти голосу своєї совісті, проти почуття обов'язку. Це означає, що її совість ніколи не придушувалася, не заглушалася. Досконала совість Адама бездоганно виконувала свої функції: визначала, що добро і що зло, вказувала на обов'язок, спонукаючи виконати цей обов'язок. Адам і Єва чудово розуміли свою моральну відповідальність і обов'язки.

■ Совість Адама в момент гріхопадіння

Розпізнання добра і зла. Цікаво, як Адам міг відрізнити добро від зла, якщо зло йому було невідоме? Та не вже для цього необхідно знати і одне, і друге? Чи не достатньо знати досконало тільки добро? Цілком! Коли Єва згрішила, Адам одразу ж визначив, що це зло, не маючи про нього ніякого практичного знання та досвіду. Адам чітко усвідомлював, що його супутниця порушила єдину Божу заборону. Він чудово розумів, що з'їсти плід – зло! Його досконала совість, як магнітна стрілка, вказувала на єдиний правильний напрям. Не неспроможність відрізнити добро від зла привела Адама до падіння, а любов до Єви, через яку він переступив повеління і згрішив разом з нею.

Придушення голосу совісті. Наш праотець чудово розумів свій головний обов'язок – обов'язок послууху та любові до Бога, його совість волила про виконання цього обов'язку! Проте почуття до Єви взяли гору над почуттям обов'язку. Адам свідомо пішов проти своєї совісті, заглушив її голос, вгамував його і не послуухався. Тієї ж миті стрілка його внутрішнього компаса була зламана...

Фатальні наслідки придушення голосу совісті. Зверніть увагу: Адам лише один раз не послуухався голосу совісті – і як це вплинуло на його досконалу особистість! «Почуття провини, досі невідоме, наповнило його душу.

Думка про скоєний злочин вселила в нього жах. Любов і мир, які раніше сповнювали їхні серця, залишили їх, а замість цього прийшли усвідомлення

гріха, страх перед майбутнім, нагота душі... Раніше, за днів своєї невинності та святості, вони радісно вітали появу Творця; але тепер із жахом тікали від Нього» (Е. Уайт. Патріархи і пророки, с. 57). Який напрямок почала показувати зламана «стрілка» совісті Адама? До свого падіння він вважав своїм обов'язком померти разом з Євою. Який джентльмен! Яка совість! Тепер, у момент злочину, на запитання Бога: «Чи ти не їв з того дерева, що Я звелів був тобі, щоб ти з нього не їв?» – Адам відповідає: «Жінка, що дала мені з того дерева, – і я їв» (Бут. 3:11, 12). Провину і відповідальність він перекладає на свою кохану дружину! І цей вихід зі становища підкачала йому тепер уже зіпсована совість...

У попередніх матеріалах ми охарактеризували таку совість як приспану, здатну шукати виправдання своєму гріху – це тип винної совісті. Лише за кілька секунд совість Адама перетворилася з досконалої, чуйної та святої в обтяжену виною. Наскільки жадлива сила гріха! Що вона зробила за одну мить! Один-єдиний опір голосу совісті, її вимозі в момент гріхопадіння, завдав їй нищівного удару, совість праотця людства була пошкоджена.

Таку пошкоджену совість Адам передав у спадок кожному зі своїх нащадків. Якщо додати до цього шість тисячоліть загальної деградації людства і п'ятдесят-шістдесят років особистого життя, що не раз згинали цю «магнітну стрілку», перед нами постає похмура картина совісті грішного єства сучасної людини.

■ II. Справа, яку за Бога ніхто не зробить

Тремтячий, збентежений, пригломшений, нагий Адам метався по раю з боку в бік, не знаючи, що робити. Нарешті у страху, майже розчавлений тягарем провини, він ховається, як дитина, що провинилася, за перший-ліпший кущ...

Раптом усе стихло... На прозорих алеях Едему з'явилася осяйна фігура Великого «Я Є». Темна рать зашмерла, очікуючи побачити в Його руці каральний меч, бо Він Сам визначив, що заплата за гріх – смерть.

Але... «О мечу, збудися на Мого пастиря та на мужа, Мого товариша, каже Господь Саваот!» (Зах. 13:7). Божа рука стискає не меч, а... шкіряний одяг. Наше місце зайняв Безгрішний. «На Нього Господь поклав гріх усіх нас!» (Ісаї 53:6). Він поніс тягар нашої провини. Христос розп'ятий – Міхаель – ось велике вирішення проблем пошкодженої совісті.

■ Божественне зцілення ушкоджень совісті

«Ваша совість ображена і запекла, але якщо ви будете діяти у правильному напрямку, до неї повернеться відроджена чутливість».

Якщо до мене прийде людина з поневоленою совістю, куди я її направлю? Який напрям буде для неї правильним? О, я не буду говорити їй: «Виходьте на свободу!» Вона не знає, що таке свобода. Вона не вміє жити на волі. Я підведу її до розп'ятого Міхаеля, Котрий відвоював у диявола право відпускати на свободу його полонених: «Дух Господній на Мені, бо Він помазав Мене... проповідувати полоненим

визволення... пригноблених відпустити на волю» (Луки 4:18). «Отож, якщо Син визволить вас, то справді будете вільні» (Івана 8:36).

Куди направити людину з її немичною совістю, тремтячу, боязку, яка вічно себе картає, перекладає на себе чужі обов'язки та відповідальність? Я скажу їй велике слово: «Міхаель». Послухайте, як Він вирішить проблему такої людини: «Хай... візьме свій хрест і йде за Мною» (Матв. 16:24).

■ III. Справа, яку за вас ніхто не зробить: дворівневе зцілення

Замість поневоленої совісті, немичної, запеклої, паралізованої і винної, Господь хоче бачити совість сучасної людини чуйною, чистою, освіченою, незалежною, чутливою, керованою Святим Духом. Високий зразок, чи не так? Господь зі Свого боку робить усе, щоб «око духу» людини було саме таким.

■ Вертикальний рівень зцілення

Однак Великий Психолог людської душі не зможе нам допомогти, якщо нашого імені немає в списку Його «пацієнтів», якщо в Його графіку роботи не зазначений час нашого відвідування і якщо ми не постійні та не пунктуальні у своїх візитах. Якщо наша «сонна артерія» – близькі, довірливі стосунки з Господом – не налагоджена і ми нехтуємо цією особливою справою, яку за нас ніхто не зробить, Міхаель не зможе нам допомогти.

Однак це не просто наша особлива справа, це наш особистий, особливий обов'язок! Адже «наш обов'язок перед Богом важливіший за будь-який інший». Це першочерговий обов'язок кожного християнина, і його за нас ніхто не виконає, і його не можна на когось перекласти. Він не залежить від наших почуттів і бажань, він стоїть вище за них. Подобається це нам чи ні, хочемо ми його виконувати чи ні, ми повинні його виконати! Тому я знову запрошую вас, шановні читачі, щоранку починати свій день у приймальні Великого Цілителя. І не поспішайте її покидати!

■ Горизонтальний рівень зцілення совісті

Саме тут нам вкрай необхідне велике кредо апостола Павла: «І я пильно дбаю про те, щоб завжди мати незаплямовану совість перед Богом і людьми» (Дії 24:16). З чого ж починати такі вправи? Схема самовладання вказує на вправу **№ 1 – самоконтроль!**

Самоконтроль. Будь ласка, повторіть ще раз попередні дві статті з нашої газети і з молитвою визначте проблеми своєї совісті. Яка моя совість: пригнічена чи гнітюча? Немічна, запекла чи винна? Самодисципліна на рівні фізіології. Наступна вправа **№ 2 – самодисципліна.** Із чого ж починати дисциплінувати себе?

Шановні друзі! Ви пам'ятаєте, як ми з вами назвали обов'язок християнина? Хрест! І знаєте, де насамперед ми повинні його «звалити» на свою спину? За обіднім столом! «Ті, хто отримав світло про те, що харчуватися потрібно просто... і відвернулися від цього світла, що вказує на їхній обов'язок... заглушають голос совісті, аби не нести хрест, оскільки не бажують іти на жертви і

жити в згоді із законами природи». Проте без цього хреста нам неможливо досягти успіху у відновленні чутливості совісті, бо вона безпосередньо пов'язана з тим, що ми їмо. «Під впливом нездорової їжі совість заглушається». «Жирна та збудлива їжа... настільки притупляє моральну сприйнятливості, що совість пригнічується чуттєвими спонукками... Здоров'я... тісніше пов'язане із совістю, ніж багато хто вважає».

Самодисципліна на моральному рівні. Пропонуємо нашим шановним читачам список контрольних запитань, які допоможуть визначити ті моральні сфери, де нам необхідно особливо старанно попрацювати. У глибоких молитовних роздумах, провівши ретельний самоаналіз, визначимо особисті дисциплінарні заходи: що нам слід придушувати, а що культивувати.

– Чи відчуваю я внутрішній конфлікт між обов'язком і бажаннями?

– Які мої обов'язки мені особливо неприємні? Що я можу зробити, щоб їх полюбити? Для вправ на цьому рівні згадайте, будь ласка, «золотий ланцюг» християнина також з попереднього матеріалу.

– Чи чітко я визначив для себе, що добро, а що зло?

– На чому ґрунтуються мої моральні критерії: на думці дружини (чоловіка), дітей, друзів? Святому Письмі?

– Чи нав'язую я кому-небудь свої критерії добра та зла?

– Чи часто я вимовляю: Ти повинен... Ти зобов'язана? Чи дозволяю своїм дітям, дружині (чоловікові) мати власну думку про їхні обов'язки і права? Чи дозволяю їм іти своїм шляхом спасіння? Чи приймаю я Божий план для їхнього життя?

– Чи визначив я для себе свої обов'язки і права? Хто мені допоміг їх визначити?

– Чи проведена межа між моїми обов'язками та чужими? Як часто я беру на себе чужий обов'язок (або перекладаю свій на кого-небудь)?

Безсумнівно, ми повинні «носити тягарі один одного» за порадою апостола Павла. Але тягар – труднощі ближнього, переживання, страждання – це не хрест! Хрест – це обов'язки, відповідальність, і в кожного він свій.

– Чи можливо зняти зі своїх плечей чужий хрест і віддати його власнику? Яким чином я можу це зробити? Які методи буду використовувати?

– Намагаючись виконати свої обов'язки, як часто я зазнаю невдач? Можливо, треба трохи «спустити планку», тобто наблизити свої очікування до реальності?

– Чи не завищені мої вимоги до дружини (чоловіка), дітей, колег по роботі?

– Хто перебуває в колі моїх інтересів? Безсумнівно, моє власне «я», сім'я і мої найближчі родичі. А хто ще? Друзі, сусіди?

Я запрошую вас, дорогі друзі, щоранку зустрічатися в приймальні Міхаеля, щоб «кров Христа, Який вічним Духом приніс Себе непорочною Богові, очистити наше сумління від мертвих діл, щоб ми служили Живому Богові!» (Євр. 9:14).

419991

- 3350 годин середньостатистичний чоловік за все життя проводить за голінням, загалом видаючи при цьому 8,4 метрів щетини.
- 100 000 км – довжина кровноносної системи дорослої людини, при цьому її площа складає близько 7000 м².
- 250 000 кг важить найбільший у світі літак АН-225 «Мрія».
- 2 000 000 квіток повинна облетіти бджола, щоб виготовити 1 кг меду.
- Із 3 100 000 деталей складається літак Боїнг-767.
- 180 000 м² – площа шматка піци, який щодня з'їдають жителі США.
- 666 – число, яке вийде, якщо додати всі числа, нанесені на колесо рулетки в казино.

ТВ-програма на червень (31.05 - 06.06)*

НЕДІЛЯ 31 травня		19:00	Дорогами християнства	15:20	Мозаїка батьківства (сурдоперевод)	11:00	Ранок надії
06:00	Інша сторона	19:30	День сьомий	15:40	Вопрос служителю церкви (сурдоперевод)	12:00	Біблія, як вона є
06:40	Ваша думка	20:00	Познаєм истину	16:00	Помолитесь за меня	12:20	Евангелие глазами авторов
07:00	Біблія продовжує говорити	20:50	Вечірні історії	17:00	День сьомий	12:50	Біблія свідчить
07:30	Непростое состояние	21:00	Очима жінки	17:30	В центре внимания	13:00	Непростое состояние
08:00	Познавая непостижимое	21:20	ЧП+	18:00	Библейский путь жизни	13:30	Сила Одного
08:30	В центре внимания	21:30	Спасенні	19:00	Так говорит Библия	14:00	Пазлы Паркера
09:00	Так говорит Библия	22:00	В контексті	19:30	Познавая непостижимое	14:30	В гостях у Добрячка
09:30	Мозаїка батьківства	22:50	Є проблема	20:00	Так промовляє Біблія	14:50	В контакте с природой
09:50	Готовим вместе	23:20	Библейский час	20:30	Вопрос служителю церкви	15:00	Познаем истину (сурдоперевод)
10:00	О чем говорят женщины	23:50	Ваша думка	20:50	Вечірні історії	15:45	ЧП+ (сурдопереклад)
10:30	Пазлы Паркера	00:00	Біблія, як вона є	21:00	О чем говорят женщины	16:00	Помолитесь за меня
11:00	Малюваки	00:30	Под абажуром	21:30	Сила Одного	16:50	Ваша думка
11:20	ЧП+	ВІВТОРОК 2 червня		22:00	Джем	17:10	ДЖЕМ
11:30	Є проблема	06:00	Вопрос служителю церкви	23:00	Біблія продовжує говорити	18:00	Богослужения в Заокске
12:00	Богослужение в храме на Подоле	06:20	Познаем истину	23:30	Дорогами християнства	18:30	В контексті
13:20	Музична скринька	07:00	Ранок надії	00:00	Біблія, як вона є	19:20	Музична скринька
14:00	Ломастер	08:10	Мозаїка батьківства	00:30	Библейский час	20:00	Счастливой субботы
14:20	В гостях у Добрячка	08:40	Готовим вместе	ЧЕТВЕР 4 червня		20:50	Вечірні історії
14:40	Лесные истории	09:00	Ранок надії	06:00	Сила Одного	21:00	Стиль жизни
15:10	Інша сторона	10:10	Біблія, як вона є	06:30	Непростое состояние	21:30	Познаем истину
15:50	Рожденные заново	10:20	Інша сторона	07:00	Ранок надії	22:20	Так говорит Библия
16:10	Очима жінки	11:00	Ранок надії	08:10	Біблія, як вона є	22:30	Біблія, як вона є
16:30	Дорогами християнства	12:10	Біблія, як вона є	08:20	Детонация	23:00	Счастливой субботы
17:00	Непростое состояние	12:20	Евангелие глазами авторов	08:50	Біблія свідчить	23:50	Настав час
17:30	Готовим вместе	12:50	Ваша думка	09:00	Ранок надії	00:00	Біблія, як вона є
17:50	Біблія свідчить	13:00	Очима жінки	10:10	О чем говорят женщины	00:30	Сила Одного
18:00	Детонация	13:20	В контексті	10:30	Біблія продовжує говорити	СУБОТА 6 червня	
18:30	Стиль жизни	14:00	Пазлы Паркера	11:00	Ранок надії	06:00	Познавая непостижимое
19:00	Джем	14:20	В гостях у Добрячка	12:10	Біблія, як вона є	06:30	...є Любов
20:00	...є Любов	14:40	Історії тітоньки Марії	12:20	Евангелие глазами авторов	07:00	Счастливой субботы
20:30	Мозаїка батьківства	15:00	Познавая непостижимое (сурдоперевод)	12:50	ЧП+	07:50	5 хвилин для вічності
20:50	5 хвилин для вічності	15:30	Непростое состояние (сурдоперевод)	13:00	Мозаїка батьківства	08:00	В контексті
21:00	Вісті надії	16:00	О чем говорят женщины	13:30	Библейский час	08:40	Сила Одного
21:20	Біблія, як вона є	16:20	Музична скринька	14:00	Лесные истории	09:10	Вопрос служителю церкви
21:30	День сьомий	17:00	Мозаїка батьківства	14:30	Ломастер	09:30	Библейский час
22:00	Музична скринька	17:20	Інша сторона	14:50	Історії тітоньки Марії	10:00	Познаем истину
22:40	Очима жінки	18:00	Библейский путь жизни	15:00	Сила Одного (сурдоперевод)	10:50	Ваша думка
23:00	Так промовляє Біблія	19:00	Є проблема	15:30	...є Любов (сурдоперевод)	11:00	Стиль жизни
23:30	Сила Одного	19:30	Стиль жизни	16:00	Познаем истину	11:30	Богослужение в храме на Подоле
00:00	Біблія, як вона є	20:00	Помолитесь за меня	16:50	Біблія, як вона є	Прямой эфир	
00:30	Є проблема	20:50	Вечірні історії	17:00	Вісті надії	12:50	5 хвилин для вічності
ПОНЕДІЛОК 1 червня		21:00	Детонация	17:20	Готовим вместе	13:00	В центре внимания
06:00	Музична скринька	21:30	В центре внимания	17:40	Очима жінки	13:30	Так говорит Библия
06:40	Вісті надії	22:00	Так говорит Библия	18:00	Библейский путь жизни	14:00	Очима жінки
07:00	Ранок надії	22:40	Настав час	19:00	Біблія продовжує говорити	14:20	Музична скринька
08:10	Вопрос служителю церкви	23:00	Под абажуром	19:30	В центре внимания	15:00	Богослужение в храме на Подоле
08:30	Є проблема	23:50	Помолитесь за меня	20:00	Помолитесь за меня	Прямой эфир	
09:00	Ранок надії	00:00	Біблія свідчить	20:50	Вечірні історії	16:15	Біблія, як вона є
10:10	ЧП+	00:30	Біблія, як вона є	21:00	Непростое состояние	16:30	Джем
10:20	Біблія свідчить	СЕРЕДА 3 червня		21:30	Інша сторона	17:30	Спасенні
10:30	Стиль жизни	06:00	Спасенні	22:10	Біблія свідчить	18:00	Є проблема
11:00	Ранок надії	06:30	Є проблема	22:30	Так промовляє Біблія	18:30	Ваша думка
12:10	Настав час	07:00	Ранок надії	23:00	Помолитесь за меня	18:40	Вопрос служителю церкви
12:20	Евангелие глазами авторов	08:10	Готовим вместе	23:50	5 хвилин для вічності	19:00	Очима жінки
12:50	Біблія, як вона є	08:30	Дорогами християнства	00:00	Біблія, як вона є	19:20	Настав час
13:00	Так говорит Библия	09:00	Ранок надії	00:30	День сьомий	19:30	Дорогами християнства
13:30	День сьомий	10:10	Помолитесь за меня	П'ЯТНИЦЯ 5 червня		20:00	Інша сторона
14:00	Лесные истории	11:00	Ранок надії	06:00	Мозаїка батьківства	20:40	Под абажуром
14:30	Малюваки	12:10	Біблія, як вона є	06:30	Дорогами християнства	21:00	Біблія продовжує говорити
14:50	В контакте с природой	12:20	Евангелие глазами авторов	07:00	Ранок надії	21:30	Библейский час
15:00	Тора. Пророки. Писания (сурдоперевод)	12:50	Біблія свідчить	08:00	День сьомий	22:00	ЧП+
15:30	Детонация (сурдоперевод)	13:00	Детонация	08:30	Біблія, як вона є	22:10	Непростое состояние
16:00	Библейский час	13:30	Стиль жизни	08:40	Очима жінки	22:40	Вісті надії
16:30	Біблія продовжує говорити	14:00	Малюваки	09:00	Ранок надії	23:00	Мозаїка батьківства
17:00	Познавая непостижимое	14:20	Пазлы Паркера	10:00	Настав час	23:30	День сьомий
17:30	Сила Одного	14:50	ЧП+	10:10	Помолитесь за меня	00:00	Біблія, як вона є
18:00	Библейский путь жизни	15:00	Ломастер (сурдоперевод)			00:30	Познавая непостижимое



hope.ua

нд
(20:30)

МОЗАІКА БАТЬКІВСТВА



Параметри налаштування
спутникового
телеканалу «Надія»:

Канал: Nadiya TV
Супутник: ASTRA-4A, 5° сх.д.
Частота прийому: 12.284 МГц
Поляризація: V, FEC 3/4
Швидкість потоку: 27.500 Мбіт / с

Дивіться програми
телеканалу «Надія»
в кабельних мережах України,
а також в мережі Інтернет
24 години на добу
7 днів на тиждень на сайті

www.hope.ua

Телефон гарячої лінії:

☎ **0 (800) 30-20-20**
(Безкоштовно по Україні)

Молитовна підтримка
Розмова зі священнослужителем
Сімейна консультація
Питання, побажання і пропозиції

Вивчайте Біблію
разом з нами on-line на сайті
biblefact.info

Ваші пропозиції,
побажання, зауваження
надсилайте на адресу:

✉ contact@hope.ua

а/с 36, Київ - 71, 04071 Україна

S contact-hope



ІНША СТОРОНА

четвер
21:30

*Можливі зміни. Актуальна програма на сайті hope.ua. Телеканал залишає за собою право внесення змін до ТВ-програми.



23 грн*

«Адвентисти»
Документальний фільм
"Адвентисти" режисера Мартіна
Доблмайера з телекомпанії PBS,
визнаний гідним премії
"Габріель" - однієї з провідних
медіанагород за "погляд,
спрямований на цінності
суспільства і людства".
Мова: російська / українська



33 грн*

Акція 20 грн*

«Наследники реформации»
Ви дізнаєтеся причини
Реформації, її історичний шлях
від далекого Середньовіччя до
наших днів, а також про людей,
що стали борцями за правду. Ви
узнаєте значення і
необхідність реформації у
Вашому особистому житті.
Мова: російська

*пожертвування

Замовити диски Ви можете за телефонами гарячої лінії або за адресами: zakaz@hope.ua; а/с 36, Київ - 71, 04071 Україна

Про виховання дітей

1. Якщо дитину часто критикують – вона звикає засуджувати інших.
2. Якщо дитину хвалять – вона вчиться цінувати.
3. Якщо в ставленні до дитини виявляють ворожнечу – вона вчиться битися.
4. Якщо з дитиною зазвичай відверті – вона вчиться справедливості.
5. Якщо з дитини часто кепкують – вона вчиться бути боязкою.
6. Якщо дитина живе з почуттям безпеки – вона вчиться вірити.
7. Якщо дитину соромлять – вона вчиться відчувати свою провину.
8. Якщо дитину підтримують – вона вчиться добре до себе ставитися.
9. Якщо до дитини часто виявляють поблажливості – вона вчиться бути терплячою.
10. Якщо дитину часто підбадьорюють – вона вчиться впевненості в собі.

Марія Монтессорі

Чудо материнства

У сімнадцятирічному віці під час обстеження нирок мені категорично заборонено і смертельно небезпечно вагітніти. Ми вирішили всиновити дитину, але через рік лікарі поставили ще один страшний діагноз – меланома. Про дітей не могло бути й мови, навіть прогнози на життя були невтішні.

Я з дитинства вірила, що Бог є, і коли мені було погано, то тихо молилася у своїй кімнаті, хоч ніхто в родині в Бога не вірив. Коли прийшло горе, я відчула, що, незважаючи на любов і підтримку близьких, зараз мені потрібен і може допомогти тільки Бог. Моя близька подруга вже відвідувала церкву, і я знала, що в них у сім'ї сталося чудо – видужала дитина. Ми з чоловіком із надією почали відвідувати богослужіння, молилися і незабаром відчули душевне полегшення. Через півроку після операції й через три місяці після того, як я прийняла Христа як Господа і Спасителя, у моєму житті сталося чудо: я завагітніла. Мені було нелегко вислуховувати прогнози лікарів, але я молилася і навіть у їхніх словах знаходила надію: «Якщо ти вирішила залишити цю дитину, то твоя віра має бути настільки сильною, щоб тобі це допомогло». І я вірила, за мене молилися сім'я і церква. Вагітність минула доволі легко, як навіть не в кожній здоровій жінки. Незважаючи на попередження фахівців про передчасні пологи і результати УЗД, які показували гіпотрофію, я народила рівно на 40-му тижні здорового хлопчика вагою 3 кг 850 г.

Господь відповідає на всі наші молитви! Мій чоловік кинув курити, хоч курих протягом 15 років, а всі попередні спроби позбутися цієї шкідливої звички були важкими та невдалими. Я вірю, що Господь, Котрий зберіг мені життя і подарував нашій родині щастя – маленького синочка, – завжди буде з нами!



Ганна М.

Пророчиця Анна

«І була тут Анна – пророчиця, дочка Фануїла з роду Асира; вона дожила до глибокої старості, а з чоловіком прожила сім років від дівочтва свого; удова вісімдесяти чотирьох років, яка не відходила від храму, служачи вдень і вночі постом та молитвами. Прийшовши в той час, вона прославила Господа і говорила про Нього всім, хто чекав на викуплення Єрусалима» (Луки 2:36-38). Ось так коротко описує Лука багаторічне життя, на перший погляд, нічим не примітної жінки-вдови Анни. Більше відомостей про неї Біблія, на жаль, не надає. Проте навіть цими декількома штрихами Лука влучно змалював образ Анни.

Ім'я «Анна». Жінка похилого віку, згадана євангелістом, мала те саме ім'я, що і мати старозавітного пророка Самуїла.

«Дочка Фануїла, з роду Асира». Коліно Асира отримало свій наділ за днів Ісуса Навина на території Галілеї, що на східному боці Йордану. Галілея, батьківщина Анни, взагалі не користувалася доброю славою за днів Ісуса Христа. Пригадайте заяву фарисеїв: «Досліді і побачиш, що пророк не приходить з Галілеї» (Івана 7:52). Однак євангеліст Лука заперечує цю думку, назвавши вдову Анну із Галілеї пророчицею.

«Пророчиця». Пророками в Ізраїлі були переважно чоловіки. Однак час від часу і благочестивим жінкам був дарований Господом дар пророцтва. Серед пророчиць були такі жінки, як Маріам (Вих. 15:20), Девора (Суд. 4:4), дружина пророка Ісаї (Ісаї 8:3), Олдама (2 Цар. 22:14), а також чотири дочки благовісника Пилипа (Дії 21:9). Пророче служіння Анни припадає на міжзавітний період.

«Удова». Хоч сімейне щастя Анни тривало недовго – всього сім років, це не озлобило серце молоді вдови. Адже через перенесену втрату – смерть молодого чоловіка – вона могла стати безжалісною, злопам'ятною і розчаруватися в Богові. Однак це горе також може сприяти і тому, що людина стає добрішою, м'якшою, більш співчутливою. Випробування можуть позбавити віри, а можуть і зміцнити її. Усе залежить від наших стосунків з Богом. Якщо ми вважаємо Його байдужим до наших переживань, то починаємо бунтувати і гніватися; якщо ж ми думаємо про Нього як про Отця, то будемо впевненими, що Його рука ніколи не допустить нічого того, що може зашкодити нашій душі та вічному спасінню.

Перед Анною, напевно, також стояв непротийний вибір: або гніватися на Бога, що не дав їй більше часу для сімейного щастя, або ж дякувати за час, прожитий із чоловіком. Після важкого життєвого удару вона не замкнулася в собі, не поринула в оплакування своєї нещасної долі. Вона не стала тягарем для своєї родини, не стала усамітненою жінкою, якій усі співчують і ніхто не може допомогти. Хто, як і Анна, втратив найдорожче – супутника життя, – той знає, яка це небезпека жити минулим! Проте Анна переживши втрату, не впала у відчай.

Англійські лікарі спостерігали за багатьма вдівцями і виявили трагічну закономірність: деякі з них помирали протягом півроку після смерті дружини, з них половина – від душевного горя та розбитого серця. Власне кажучи, життя Анни могло стати безнадійним. Коли помирає хтось із подружжя, живий нібито втрачає свою буквальну другу половину, він навіть після короткого сімейного життя вже не може бути колишньою особистістю. Він схожий на інваліда після ампутації: рана заживає, людина вчиться знову ходити, але вже ніколи не буде такою, як колись.

Анна втішалася думкою, що Бог нічого не забирає для того, щоб просто забрати. Вона очікувала, що замість того, хто був від неї забраний, Він віддасть Самого Себе. Саме так і сталося.

«Дожила до глибокої старості... удова вісімдесяти чотирьох років». Якщо читати цей текст грецького оригіналу, важко зрозуміти: вісімдесят чотири роки стосуються загального віку Анни чи періоду її вдівства? Щодо цього питання богослови вважають, що перша і друга думка мають право на існування. Переклад Біблії короля Якова подає таку версію: «Вдова приблизно вісімдесяти чотирьох років». У старості людина втрачає свою силу та зовнішню



АННА

«Стрітіння» Рембрандт

привабливістю. Старість часто робить серце черствим, виплекані роками надії згасають, і людина вимушена із сумом підкоритися невтішній реальності. Однак може бути й інша картина старості. Усе залежить, як ми вже зазначили, від якості стосунків людини з Богом. Якщо думати про Нього як далекого і байдужого, цілком імовірно, можна впасти у відчай. Коли ж ми віримо, що Він керує нашим життям, тоді ми впевнені, що попереду нас очікує краще, і ця надія надихає і додає сили все знести, бо «знаємо, що тим, які люблять Бога... все сприяє до добра» (Римл. 8:28).

Саме таку життєву позицію обрала Анна, тому вона і змогла зберегти бадьорість у житті.

«Не відходила від храму», тобто приділяла особливу увагу суспільному богослужінню. Бог дав нам Свою Церкву, щоб вона сприяла зростанню нашої віри. Ми позбавляємо себе безцінного багатства, якщо втрачаємо можливість бути разом із людьми, які служать Йому. Прожиті роки не зробили серце Анни жорстоким і не похитнули її віри, вона з дня на день підтримувала зв'язок із Тим, Хто є джерелом сили і в силі Котрого зникала її слабкість.

«Служачи вдень і вночі постом та молитвами». Незалежно від вирішення питання її постійного проживання, очевидним є те, що Анна постійно відвідувала ранкові та вечірні богослужіння, до того ж вдома вона і дні, і ночі проводила в пості та молитвах. Її життя було повністю посвячене на служіння Богові, вона не мала ніяких інших інтересів, які б відволікали її увагу. Таке життя, на думку апостола Павла, необхідне «правдивій вдовиці» (див. 1 Тим. 5:5).

«Прийшовши в той час». Коли Йосип і Марія прийшли в храм зі своїм Первостком, щоб представити Його перед Господом, як цього вимагав закон, там вони зустріли не тільки Симеона, а й Анну. Бог, Котрий усі роки так вірно турбувався про неї, не допустив, щоб Його вірна слугиня втратила таку унікальну нагоду привітати Його Сина.

Подумайте: жінка, яка за походженням, статусом і віком мала б стояти осторонь таких урочистих подій, стає безпосередньою учасницею стрітіння Господнього! Разом із Симеоном вона «бачить» Месію й поклоняється Йому. Це кульмінаційний момент у житті Анни, це відповідь на її численні молитви. Це велична мить усіх часів, якої світ так довго очікував! Месія вже прийшов, Він тут!

«Прославила Господа». Анні залишається зробити дві справи. Спочатку вона повинна була прославити Бога за те, що явився довгоочікуваний Спаситель для народів світу і для неї самої. Вона робить це разом із Симеоном. Однак на цьому не зупиняється. Цю спасенну вістку Анна не може утримати при собі. Вона ділиться нею з іншими.

«Говорила про Нього всім». Хтось сказав: «Бути свідком Христа означає самому побачити Ісуса Христа, а потім розповісти іншим про Того, Кого побачив». Саме це робить Анна. До цього часу вона говорила про пророцтва, які вказували на Прихід Месії, тепер же вона могла говорити з особистого досвіду, що Месія вже прийшов. Вона – Його живий свідок.

«Хто чекав на викуплення Єрусалима». Цей вислів деякі тлумачі

Біблії сприймають як вказівку на те, що при храмі була група людей, які вивчали пророцтва. З ними Анна була добре знайома, саме їм вона понесла радісну новину про народження Месії.

Якою дивовижною є доля старенької вдови зі зневаженої Галілеї... У молоді роки на короткий час їй усмінулося сімейне щастя – усього на сім років. Далі – втрата коханого чоловіка, безпорадність, хвороби, бездітна старість... Що стоїть за всім цим, знав тільки Той, Хто взяв на Себе опіку про цю вдову, бо і до неї Він сказав: «Бо Муж твій, Творець твій, – Господь Саваот Йому Ймення» (Ісаї 54:5). І вона присвятила Йому все своє довге, нелегке життя. А Він її ніколи не розчаровував!

Наприкінці життя її чекав особливий подарунок: Він з'явився їй особисто Немовлятком Ісусом! Не монархи, не багата знать, не видатні рабини удостоїлися першими вітати Його народженого, а вона, нікому невідома, старенька, самотня жінка... Не енергійні молоді люди, а саме вона стала однією із найбільш ранніх благовісників Ісуса Христа. Хіба заради цієї однієї миті не варто було жити майже століття?

Воістину: «Він зламаносердих лікує, і їхні рани болючі обв'язує» (Псал. 147:3). «І Я буду Той Самий до старости вашої, і до сивини вас носитиму, Я вчинив, і Я буду носити, і Я двигатиму й порятую!» (Ісаї 46:4).

Микола Дмитерко

Бабусина Біблія

Під час панування комуністичного режиму в Румунії тисячі Біблій були конфісковані у віруючих і зберігалися на складах. Після падіння комунізму 1989 року уряд почав роздавати їх людям. Один молодий чоловік, закоренілий атеїст, працював на складі, де роздавали Біблії.

Одного разу вдень хлопець зник, співробітники почали розшукувати його і врешті-решт виявили, що він сидить біля звалища ящиків і читає Біблію. Його обличчя було вологе від сліз. Коли хлопець запитали, що сталося, він розповів, що взяв одну з Біблій і вирішив її погортати. Виявилось, що на цьому примірнику був підпис імені його бабусі. З тисяч книг юнак чомусь узяв саме бабусину Біблію. Це зворушило серце юнака і послужило початком змін у його житті.

Так, читання Святого Письма змінило тисячі життів. Це незвичайна книга, це Слово живого Бога! Прислухаючись до записаних у ній порад, ви також можете змінити своє життя. У ній міститься потрібне благословення: «Блаженний той, хто читає, і ті, хто слухають слова пророцтва та дотримуються написаного в ньому» (Об'явл. 1:3). Чи бажаєте ви дізнатися більше про Бога? Чи відчуваєте, що вам необхідно зміцнитися у вірі? Святе Письмо говорить: «Тому віра – від слухання, а слухання – через Слово Христа» (Римл. 10:17).

Л. Т.



ВДЯЧНІСТЬ ХРИСТУ

Вдячність спонукала літнього чоловіка раз у раз приходити до старого зруйнованого причалу на східному узбережжі Флориди. Щоп'ятниці увечері (і так до самої своєї смерті) він, зігнувшись, повільно прямував до моря, несучи в руках велике відро креветок. Чайки злітали до старого, а той годував їх.

Багато років тому, у жовтні 1942 року, капітан Едді Рікенбакер вирушив на виконання бойового завдання на борту бомбардувальника B-17, аби доставити важливе повідомлення генералові Дугласу МакАртуру в Нову Гвінею. Несподіване відхилення від курсу спричинило найстрахливішу подію в житті капітана. Десь у південній частині Тихого океану його літак, відомий як «Летюча фортеця», зник з радарів.

Рівень пального в баці опустився до критично низької позначки, тому пілоти посадили літак в океані, покладаючи надії на рятувальні човни. Близько місяця капітан Едді та його команда протистояли негоді та пеку-

чому сонцю. Чимало безсонних ночей вони провели, обороняючи свої човни від нападів акул. Розміри найбільшого човна – 2,7 м на 1,5 м, а найбільша акула завдовжки 3 м.

Однак з усіх ворогів у морі найсильнішим виявився голод. Через вісім днів запаси харчів команди вичерпалися або ж зіпсувалися від морської води. Лише диво могло продовжити їхнє життя, і воно таки сталося. За словами самого капітана Едді, Уільяма Черрі (пілот бомбардувальника B-17) «зачитав у той день розділ зі своєї кишенькової книги для щоденних духовних роздумів, після чого ми разом помолилися про порятунок та заспівали хвалебний гімн. Трохи поговорили, а згодом, виснажені спокою, замовкли».

Насунувши капелюха на очі, аби сонце не так сліпило, я задрімав. Трохи згодом щось приземлилося на мій капелюх. Я зрозумів, що це чайка сіла на нього. Усі мовчали, однак, визираючи з-під капелюха, я бачив вирази облич своїх товаришів. Вони очей не зводили з пташки. Чайка – це їжа, якщо тільки

мені вдасться її спіймати». Решта, як вони кажуть, – то історія. Капітан Едді спіймав чайку. Її м'ясо з'їли, а нутрощі використали як наживку, аби упіймати рибу. Ті, хто залишився серед живих, наситилися, а їхня надія на спасіння воскресла завдяки цій самотній чайці, що дивним чином опинилася за сотні кілометрів від суходолу та запропонувала себе в жертву.

Тепер ви розумієте, чому капітан Едді назавжди залишився вдячним цим птахам. Щоп'ятниці, коли сідало сонце, по самотньому причалу на східному узбережжі Флориди крокував старий чоловік – сивий, з густими бровами, злегка згорблений. Із собою він ніс відро креветок, аби нагодувати птахів на знак пам'яті про той давно минулий день, коли одна чайка без найменшого опору віддала себе заради спасіння людей, що потрапили в скруту.

Чи вдячні ви Христу за те, що Він зробив для вас? Чи віддали ви Йому своє серце?

Л. Т.

Від чого треба захистити дітей?



– Мені так приємно бути зараз із вами. Ось ми разом ідемо вулицею, гуляємо. Я так рада.

– Так, нам теж! – відповіли діти.

– Знаєте, вам зараз по 13 років, а мені вже 27. Коли мені було 12, моя старша сестра приїхала до мене в табір. Вона забрала мене і повезла в зоопарк, ми посідали в кафе і провели цілий день разом. Я не пам'ятаю назву табору, не пам'ятаю дат, не пам'ятаю, у що ми були одягнені, що ми їли, яких саме тварин бачили і скільки грошей витратили. Я пам'ятаю тільки відчуття, що мені з нею було приємно, весело і затишно. Чомусь із усього життя в пам'яті людини назавжди залишаються приємні моменти, красиві миті, проведені разом з кимось дорогим і важливим. Сьогодні – один з таких моментів. Тому що я приїхала до вас. Можливо, коли вам виповниться по 27,

ви теж згадаєте цей день... А що зберігається на вашій карті пам'яті? Що ви пам'ятаєте зі свого дитинства? Люди схильні згадувати те, що викликало найглибші емоції та переживання: «У нас не вистачало грошей», «Ми погано харчувалися», «Нам нічого було вдягнути», «Мене покинули батьки», «Я ненавиджу свою сестру, тому що ми билися» і так далі... Згадуючи своє дитинство, ми розставляємо акценти. На цих акцентах будується наше майбутнє. У кожного можна знайти як негативні, так і позитивні моменти. На чому ми акцентуємо свою увагу? Що підживлюємо у своїй пам'яті? Які картинки з минулого ми вішаємо на стіну, а які залишаємо припадати пилом на полицях?

– А я пам'ятаю, як мама співала мені пісні, – сказав Денис.

– А я пам'ятаю, як була ведучою на концерті в нашому інтернаті, мені було дуже страшно, але все пройшло добре, я тільки один раз збилася, – повідомила Інна.

– А я пам'ятаю, як ти збрала наш клас і ми поїхали відвідати нашу Іру в лікарні, – згадала Яна.

– І я це пам'ятаю, друзі, тієї миті мені хотілося, щоб час зупинився і ми всі разом їхали і їхали в тому таксі, бо тоді ви були такими щасливими. Сонце спрямовувало свої промінчики на ваші обличчя, ми веселилися від якоїсь гри, і нам було так добре разом, що я не хотіла прощатися з вами.

Що робимо ми у своєму житті? Чи приносимо добро в цей світ, чи даруємо собі та іншим приємні моменти, чи ж їдемо байдуже в поїзді, який із величезною швидкістю мчить до кінцевої станції «Смерть»?

Діти... Вони приходять у цей світ, мов чистий аркуш. Хто відповідальний за них? Хто пояснить їм, що правильно, а що ні, що добре, а що погано? Хто намалює їм сонце і дощик, траву і будиночок на їхніх сторінках? Хто подарує їм

приємні моменти? На якій основі вони будуватимуть свої життєві принципи, ставши дорослими?

Сироти... Саме з ними була розмова, подана на початку статті. Це вони згадують пісню мами, виступ на сцені і приїзди волонтера. Хто навчить їх робити вибір у цьому житті? Вихователі, директор, волонтер?

1 червня – День захисту дітей. Від чого треба захистити дітей? Від втрати дитинства, від руйнування їхніх сімей, від поганих спогадів. Якщо говорити про сиріт, то найкраще для них – повернутися в біологічну відновлену родину. Тому нам треба більше працювати із сім'ями. Потрібно дбати про моральний стан суспільства, аби запобігти появі позашлюбних дітей та випадкам ранньої вагітності. Якщо немає можливості попрацювати з родиною дитини і повернути її туди, ми можемо всиновлювати або брати під опіку. Проте з 80 000 дітей, що проживають в інтернатах, лише близько 20 000 можна всиновити. Решта – соціальні сироти. У них живі батьки. Що ж робити з 60 000 дітей, які не мають статусу сироти, але перебувають у жахливому становищі? Вони самотні, у них немає нікого на цьому світі, хто б підтримував їх і втішив. Для таких дітей можна стати другом-наставником, якщо цікавитися ними, їхнім життям та сприяти поліпшенню становища, у якому вони перебувають.

Стати наставником – НЕ героїзм, це просто дружба та підтримка. Кожен може надати сироті таку допомогу. Звичайно, є спеціальні курси, де можна навчитися наставництва сиріт. Усе давно винайдено і розроблено, багато людей вже допомагають сиротам в Україні саме через наставництво, адже від таких стосунків життя дитини, а особливо підлітка, справді змінюється на краще. Коли ми просимо Бога, Він веде нас. Навіть звичайнісіньке спілкування з дитиною можна

Нове життя

З Богом я живу дев'ять років. Як довго я Його шукала, а знайшла несподівано! Я була серйозно хвора – два паралічі й епілепсія. Однак у найважчий період життя зустріла одну дівчину, дуже лагідну і просту. Вона не нав'язувала мені «свого» Бога, не тягнула мене за руку до церкви, а просто сказала мені, що Господь може змінити моє життя. До цього я тридцять років була членом партії, партійно-комсомольським працівником. Я була першим секретарем міськкому комсомолу, потім заввідділом пропаганди та агітації міськкому партії, інструктором виконкому, спеціалізувалася «на релігійних культах». Ми тоді жили на Донбасі. Я не вірила в Бога і була щирою атеїсткою. Разом з іншими комсомольцями я сприяла закриттю церков, зі співробітниками міліції ми розшукували віруючих, чергували в місцях їхніх зібрань і «здавали» їх органам влади. Я вела «чорні списки» віруючих і робила все всупереч Богові.

Коли я, нарешті, звернулася до Господа, мені було невимовно соромно за зло, заподіяне мною невинним людям. Однак Бог настільки милосливий і настільки сильно любить нас, що пробачив мені все: «І більше не згадаю їхніх гріхів та їхнього беззаконня» (Євр. 10:17). Він не тільки простив мене, а й подарував мені фізичне зцілення та щасливе життя!

Коли я повірила в Бога, прояви хвороби стали дедалі рідшими, а через півроку й зовсім припинилися!

Раніше я не могла пересуватися без сторонньої допомоги. Лікарі говорили, що, переживши два паралічі, мені залишилося жити лічені дні. Лікарі махнули на мене рукою, але Бог змінив усе в моєму житті, а найголовніше – Він змінив мене, перетворивши з вічно заклопотаної громадськими справами атеїстки на люблячу і турботливу дружину та матір. Він практично відновив мою родину. Чоловіка, який теж був працівником органів влади, Бог зцілив від цирозу печінки. Моя мама також прийняла Ісуса як Господа і Спасителя. Тепер я служу Богові всім, чим можу, проводжу заняття в домашній групі. Я дуже щаслива, і єдине, про що шкодую, – це те, що так довго жила без Ісуса.

Лілія К.

перетворити на навчання. Якось ми були із сиротами в християнському кафе. Їх було 20, нас – 5. Ми сіли за три столи: 11-ий клас окремо від 8-го, а 7-ий клас зі мною. Мій клас грав у гру, діти називали слова по черзі. Кожен мав називати слово на ту букву, якою закінчилося попереднє. Коли черга дійшла до Діми, він сказав, що знає слово на букву «п», але, напевно, його не можна говорити. Я попросила сказати це слово, якщо він не знає інших. Він відповів: «Пекло». І в цей момент Бог допоміг мені розповісти дітям про те, що в перекладі зі стародавньої мови «пекло» – це просто могила, що не існує вічних мук, де всі грішники горять і їм боляче. Моя історія їм сподобалася, було видно, що до цього вони вважали Бога карателем. Думаю, мені вдалося привернути їхню увагу до вивчення Біблії.

Інформація для охочих долучитися до проекту наставництва сиріт: мешканці столиці мають змогу пройти навчання в Центральному офісі проекту в м. Києві. Ті ж, хто проживає на решті території України і бажає долучитися до проекту наставництва сиріт, за додатковою інформацією можуть телефонувати за номером: (044) 359 08 00.

Координатор проекту по всій Україні – Тетяна Іордан (063 499 22 92). Офіційний сайт проекту – onehope.com.ua

Один американський генерал мудро зауважив: «Єдиний спосіб виграти війну – уникнути її!»

Як консультант з питань сім'ї та шлюбу, я згадую ті слова, коли намагаюся допомогти подружжю, яке веде відкрити війну. У ній ніхто не перемагає! Ніхто не може перемогти. Та, незважаючи ні на що, війна триває – чоловік і дружина поводяться як закляті вороги! У деяких сім'ях ця війна прихована. Ворожнеча реальна, хоч і замаскована. Але зрештою може виявитися смертельною, якщо не буде вчасно розпізнана і спинена.

■ Смертельний удар по любові

Іноді я спілкуюся з подружжями, які не хочуть зізнаватися в недобрих почуттях один до одного. Вони стверджують, що відчують лише байдужість. Та після глибоких роздумів розуміють, що їхня байдужість є прямим результатом прихованого гніву, який призвів до депресії, що знищила всі їхні почуття – і хороші, і погані. Любов не може зростати в серці, де гніздяться негативні почуття: гнів, гіркота, недоброзичливість, відчай чи ворожість (відверті чи приховані). Яку б назву не мали негативні стосунки, у них є один спільний знаменник – дух нещастя, який позбавляє подружжя життя сенсу. Треба виявити його і звільнитися від нього, аби уникнути руйнівної війни і відкрити шлях для багатьох благословень, одним з яких буде оновлення щасливого любовного зв'язку, який подружжя вважало неможливим.

«Але мої почуття справедливі, – протестують іноді чоловік чи дружина. – Ви не знаєте, що я переніс (чи перенесла)!» Я відповідаю, що річ не в цьому. Якщо ви хочете, щоб ваші сімейні стосунки були сповнені любові, то не можна дозволити собі бути слабким, безпричинно виявляти дратівливість чи гнів. Будь-якого роду нещастя щодо чоловіка чи дружини завдає смертельного удару по любові.

Дозвольте мені поділитися двома основними принципами, які допоможуть вам. Перший: ви не повинні керуватися почуттями. Другий: ви не є безпомічними в'язнями свого минулого. Ось основні контраргументи людей, коли їм говорять про необхідність прощати. Вони відповідають приблизно так: «Може, це й правда, але я ніколи не зможу простити чоловіку те, що він вчинив». Чи: «Я хотів би пробачити своїй дружині, але нічого не можу зробити зі своїми почуттями».

Ці люди стали заручниками власних почуттів або ж того, що сталося з ними в минулому. Однак сказано, що християни отримали свободу в Христі (див. Ів. 8:32,36). Тому почніть з усвідомлення необхідності контролю своєї поведінки та своїх думок.

Прощення містить у собі три сходинки:

1. Використання нашої незалежної волі задля того, аби прийняти рішення пробачити.
2. Обдуманна поведінка за словом Господа.
3. Надія на Христа, що Він звершить працю оновлення нашого розуму



Я ТОБІ НІКОЛИ НЕ ПРОБАЧУ

у створенні нових, змінених стосунків між подружжям.

■ Вирішуй – раз!

Для того, щоб допомогти подружжю у виборі шляху прощення, Господь залишив дуже важливе попередження у Посланні до євреїв: «Пильнуйте про мир зо всіма, і про святість, без якої ніхто не побачить Господа. Дивіться, щоб хто не зостався без Божої благодаті, щоб не виріс який гіркий корінь і не наробив непокою, і щоб багато хто не опоганився тим» (Євр.12:13-15). Бог попереджає, що впертий у нещасті буде на все життя позбавлений повноцінного життя і стане отруювати гіркотою не лише себе, а й інших людей. Непрощення рівноцінне тому, аби добровільно «запроторити» себе до концтабору. Коррі Тен Бум (колишня військовополонена концтабору) порівнює нещастя з перебуванням вдень у темній кімнаті з опущеними шторами, що закривають сонячне світло і не пропускають свіжого повітря.

Іноді пробачити важко. Однак Бог простив нам значно більше, ніж ми можемо досягнути власним розумом. Але щойно ви наважитесь пробачити, як зрозумієте, що зробили великий крок до свободи, до емоційного здоров'я і духовного зростання. Як тільки подружжя прийме рішення простити розумом і волею і віддасть цю справу в Божі руки, воно звільниться від образ і влад минулого. Тоді, що б не було в минулому, воно стане тільки історичним, а не емоційним фактом. Цим подружжя відкриє свої рани великому Цілителеві і дізнається, що любов Христа, злита на них, звершить велике зцілення – гострий біль зникне.

Згадайте слова Господа Ісуса, які описують Його служіння. Він сказав: «На Мені Дух Господній, бо Мене Він помазав, щоб Добру Новину звіщати вбогим. Послав Він Мене проповідувати полоненим визволення, а незрячим прозоріння, відпустити на волю помучених» (Лука 4:18). Цими словами Ісус пропонує нам звільнення та зцілення. Немає такої рани і такого емоційного

переживання у шлюбі, які Господь не міг би зцілити, якщо подружжя вирішить пробачити одне одному і довірити своє життя Христові. Жодна ненависть не зможе втримати їх у рабстві нещастя, якщо вони обернуть свободу. Жодне негативне почуття не буде панувати над ними, якщо вони вирішили відмовитися від нього на знак покорі Господу Ісусу Христу. Його любов перемагає старе почуття образи. І ми ніби піднімаємо важкі завіси, відкриваючи вікна у затемненій кімнаті. Яскраве світло наповнює її і проганяє темряву з усіх закутків. Тоді повітря стає свіжим, приємним і життєдайним.

■ Роби – два!

Друга сходинка до прощення стисло виражена у Посланні апостола Павла до ефесян 4:31, 32: «Усяке подратування, і гнів, і лютість, і крик, і лайка нехай буде взято від вас разом із усякою злобою. А ви один до одного будьте ласкаві, милостиві, прощаючи один одному, як і Бог через Христа вам простив!»

Суть такого доброго ставлення полягає в тому, щоб кожен ставився до іншого так, як хотів би, щоб ставилися до нього. Добре ставлення замість негативних дій, безсумнівно, містить доказ прощення. Чоловік і дружина ніколи не повинні дорікати один одному за минуле.

Я згадую одного пацієнта, дружина якого зрадила йому кілька років тому. Він сказав, що простив їй. Однак і сьогодні його ставлення до неї чітко вказує те, що він не довіряє своїй дружині. Імовірно, він по-справжньому так і не пробачив, і дружина чудово розуміє це. Можете собі уявити, як важко процвітати почуттям любові в таких обставинах?

Пробачити – означає назавжди розпрощатися з болем минулого і звільнитися від його впливу в теперішньому. Це приводить нас до третьої сходинки прощення.

■ Думай – три!

А тепер час забути про минуле і поглянути у майбутнє. Це можливо, коли

подружжя дозволяє Богові відновлювати розум через Боже Слово, змінюючи негативне ставлення на добре, позитивне, яке принесе благословення подружнім стосункам.

Християнське життя – це теперішнє і майбутнє. Бог влаштував так, що християнин може почати жити по-новому, згідно з Божими принципами. Немає таких заплутаних ситуацій, яких Бог не може розплутати і використати те, що сталося, для нашого ж блага. Людині важко зрозуміти, яким чином Господь може допомогти почати їй жити спокатку, однак Бог здатен і хоче це зробити. Божа вірна любов невичерпна. Його милості ніколи не закінчуються. Вони оновлюються щоранку.

Тому разом з апостолом Павлом ми можемо сказати: «Я себе не вважаю, що я досягнув. Та тільки, забуваючи те, що позаду, і спішаючи до того, що попереду» (Фил.3:13). Забуваючи, спішити до того, що попереду, – ось спосіб увійти в царство любові з моменту прощення, щоб жити там до кінця своїх днів.

А тепер що робити з негативним ставленням один до одного кожного з членів подружжя, яке є бар'єром, зведеним проти почуття любові? Вам треба виявити ініціативу і самому просити пробачення. Передусім усуньте все, що створює між вами відчуження. Своїми словами, вчинками і ставленням продемонструйте, що ви усвідомлюєте свої помилки і хотіли б виправити їх. Ніколи не ставте умов. Просто визнайте помилки і просіть пробачення. Не звинувачуйте іншого. Змусити супутника життя відчувати себе винним – це найгірше, що можна зробити, якщо ви хочете відновити любов у своєму шлюбі. Навіть якщо ваш чоловік чи дружина одразу ж не відгукнуться позитивно, продовжуйте своїм доброзичливим ставленням показувати, що зі свого боку ви все простили і готові любити до кінця. Пам'ятайте, що прощення може початися спершу лише односторонньою дією. Тому нехай воно розпочнеться з вас!

Ед Уїт

Хочу у відпустку



«І Він каже їм: Ви підіть самі подалі в пустинне місце та відпочиньте трохи» (Марка 6:31).

Вміти повноцінно відпочивати – так само важливо, як і вміти продуктивно працювати. Учені довели: якщо весь час думати про роботу, можна втратити сенс життя.

Усі ми працюємо: хтось просто заробляє на життя, хтось займається улюбленою справою, а хтось поєднує і перше, і друге. Утім, іноді комусь все ж не вдається насолоджуватися

відпочинком. Що може завадити повноцінному відпочинку у відпустці? Конфлікт бажань і потреб. Отже, у вас є певний інтерес і потреба, наприклад, ваша робота. Вона займає переважну частину вашого часу, з нею пов'язані ваші тривоги та переживання. А тепер уявіть, що ваша робота зникла. Некомфортно, правда?

Так відбувається тому, що через певні властивості психіки людина не може не думати про роботу, поки на певному етапі вона не завершила з нею «свої відносини». Якщо ж на горизонті з'являється відпочинок, відбувається конфлікт потреб і бажань, який закінчується неврозом. Що робити, щоб запобігти цьому? Вирішіть усі робочі моменти до відпустки. Це дозволить вам не думати про них на відпочинку.

Відпустка вимагає серйозного підходу, іншими словами, потрібно все спланувати, щоб довгоочікуваний відпочинок не минув даремно. Відсипатися можна день-два, а потім займатися активним відпочинком.

Проаналізуйте попередні відпустки і виділіть у них щось спільне, що вам сподобалося, а також те, що не влаштувало зовсім. Зробіть правильні висновки. Повторіть у теперішній

відпустці те, що раніше викликало у вас позитивні емоції, і зробіть усе, щоб не повертатися до того, що одного разу викликало жалкування.

Будь-який відпочинок – це зміна діяльності. Якщо ваша робота розумова, ви ведете сидячий спосіб життя, проведіть відпустку активно. Якщо, навпаки, ваша робота пов'язана з постійними переїздами, рухом, можна й полежати на пляжі, у шезлонгу на дачі, відпочити наодинці із самим собою.

Відпустка – це ще й нові враження, емоції, відкриття. Навіть якщо вони не завжди такі, якими ви їх уявляли, це не біда. У такому разі важливий «ковток свідомості», чогось нового, що дозволить відновити сили. Зміна місця, оточення або роду діяльності – найкращі ліки від повсякденної рутини.

Якісний повноцінний відпочинок – це обов'язкова частина продуктивної діяльності, тому він необхідний і заслуговує уваги. Дозвольте собі повністю відключитися від роботи на цей час.

І останнє – ставте перед собою реалістичні цілі та завдання на відпустку, а потім обов'язково відзначте в ній позитивні моменти, зафіксуйте в пам'яті радісні враження. Те ж саме стосується і звичайних дводенних вихідних. Існує таке поняття, як синдром вихідного

дня. Якщо вихідні не розпланувати, то результатом може стати порушення сну: прокидання перед обідом, засинання під ранок.

Можна марно проводити день, тиняючись без діла по квартирі. Не плануючи, ми впадаємо в крайнощі: або дуже втомлюємося, провівши цілий день на городі, або лежимо на дивані перед телевизором чи комп'ютером.

Що ж робити? У вихідні не варто різко змінювати свій розпорядок дня. Відпочинок у вихідні – це обов'язково лежання на пляжі або на дивані з книжкою. Якщо ви працюєте інтенсивно, плануйте дводенні вихідні за схожим графіком. У вас активна діяльність у офісі? Вирушайте на екскурсії. Зайняті роботою з паперами? Будуйте замки з піску, ловіть рибу, сходіть у театр, музей, в'яжіть, шийте, вишивайте. Словом, дозвольте собі хоч зрідка розслабитися, змінити вид діяльності й відпочити.

Вийдіть зі свого звичного стану! Живіть не тільки встановленням цілей і плануванням. Змінійте щось у власному житті, внесіть в нього новизну, тоді воно заграє для вас розмаїттям барв і подарує натхнення!



ВЕСНЯНКИ – ДІТИ СОНЦЯ

Ось і довгоочікуване літо. Як приємно поніжитися під першими по-справжньому теплими сонячними променями! Однак деяким людям сонце приносить не тільки задоволення, але й невеликі прикраси у вигляді розсипу золотистого ластовиння. Веснянки – це природна реакція шкіри на ультрафіолет. Щоправда, темноволосим це не загрожує, ластовиння – доля рудоволосих і руських. Причиною появи веснянок є наявність специфічного гена в меланоцитах (спеціалізованих клітинах шкіри), які під дією сонячних променів починають активно виробляти пігмент меланін. У природі нічого не відбувається випадково, а поява ластовиння – це такий собі рятівний круг для чутливої шкіри! Темні крапки – веснянки – притягують сонячне світло, запобігаючи опікам і пересушуванню шкіри.

До XX століття ластовиння вважалося ознакою приналежності до

нижчого класу. Щоб уникнути їхньої появи, дами вищого суспільства ховалися влітку під парасольками та вуаллями. Однак разом з модою на засмагле тіло прийшла мода і на веснянки. Навіть існує спеціальний косметичний олівець, за допомогою якого можна додати собі «веснянок». Утім, усе-таки більшість жінок мріють позбутися ластовиння. Для цього існують випробувані століттями народні засоби. Прекрасними «відбілювальними» властивостями володіє кисле молоко, сік лимона, петрушки й огірка.

Засоби від ластовиння

1. Дрібно нарізану зелень петрушки залийте окропом на 20-30 хвилин. Потім процідіть, остудіть і цим настоєм протирайте обличчя 2-3 рази на день.

2. У разі появи веснянок можна накладати на обличчя шматочки помідора. Перед процедурою шкіру слід ретельно очистити і нанести трохи живильного крему. Тривалість маски – 30

хвилин. Після цього протріть обличчя ватним тампоном, змоченим у холодному молоці.

3. Якщо шкіра дуже суха, змішайте кашку зі свіжого огірка із живильним кремом (2:1) і накладіть маску на 30-40 хвилин, потім змийте кип'яченою водою.

4. Взявши в рівних пропорціях сир, оливкову олію та молоко, ретельно розітріть компоненти й нанесіть на ділянки з ластовинням. Маску змийте теплою водою, а потім протріть шкіру шматочком льоду. Маски можна чергувати. Ураховуйте, що після нанесення «відбілювальних» масок краще не піддавати шкіру впливу сонячних променів, тому оптимальний час для таких процедур – вечір. Досягнення ефекту доведеться чекати 2-3 тижні, тож намагайтеся не допускати появи веснянок, наносячи щоранку на обличчя сонцезахисний крем.

Людям, схильним до появи веснянок, рекомендується вживати в їжу більше продуктів з вітаміном С (цитрусових, яблук, зеленої цибулі, моркви тощо), оскільки саме завдяки йому наша шкіра стає менш чутливою до сонячних променів.

Проте не варто забувати, що всі «відбілювальні» процедури, навіть найбільш безпечні, можуть спровокувати появу або посилення сухості шкіри, що може призвести до передчасного утворення зморшок і старіння.

Тому подумайте: а чи справді вам це потрібно? Навіть для кар'єри фото-моделі веснянки не перешкода. А чимало чоловіків вважають жінок з веснянками просто чарівними.

Віра Астрахан

Профілактика парентеральних гепатитів



СНІДом та туберкульозом. Таку ж гостру проблему для людства викликає і захворюваність вірусним гепатитом С, який за безсимптомне протікання назвали «лагідним убивцею». У світі на гепатит С хворіють приблизно 3 % від усього населення (до 500 млн осіб), в Україні – близько 1 млн. За показником смертності гепатит С у сотні разів перевершує СНІД.

Джерелом інфекції є вірусоносії та хворі з гострими і хронічними перебігами захворювання. Особливо схильні до ризику інфікування хворі, які перебувають на гемодіалізі, а також певні соціальні групи – чоловіки-гомосексуалісти, наркомани, повії. До групи підвищеного ризику інфікування вірусом гепатиту В належать медичні працівники, які мають контакт з кров'ю та її компонентами.

Захворюваність парентеральними гепатитами пов'язана з такими ж шляхами інфікування, як при ВІЛ-інфекції:

- статевий контакт із хворим на вірусний гепатит;
- проведення косметологічних та перукарських послуг з використанням нежакірно оброблених інструментів;
- проведення медичних маніпуляцій із порушенням цілісності шкірних покривів та слизових оболонок у лікувально-профілактичних закладах;
- багаторазове використання одного шприца при вживанні наркотичних речовин;
- під час переливання інфікованої крові.

Симптоми гепатиту відображають, як правило, пошкодження та порушення функцій печінки. Найбільш загальні симптоми: слабкість і стомлюваність; втрату апетиту; нудота; важкість або дискомфорт у животі (праворуч); потемніння сечі; зміна кольору калу (по-світлішання); жовтяниця.

Щоб уникнути зараження цими парентеральними інфекціями, необхідно дотримуватися правил особистої безпеки в інтимній сфері, слід уникати випадкових статевих контактів.

Потрібно пам'ятати, що всі маніпуляції зі шкірою та слизовою оболонкою мають проводитися тільки стерильними інструментами. Тому добре подумайте перед тим, як піти і зробити татування або пірсинг. Необхідно індивідуалізувати та окремо зберігати предмети особистої гігієни (бритви, зубні щітки тощо), виконувати правила особистої гігієни, попереджати мікротравми в побуті та на виробництві. Вірус може бути не тільки в шприцах і голках, але і в найменших слідах крові, що залишилися після ін'єкції. Тому уникайте будь-яких контактів із чужою кров'ю. У разі надання першої медичної допомоги постраждалим з кровотечею, користуйтеся гумовими рукавичками. Враховуючи різноманітність шляхів передачі вірусного гепатиту В, єдиний дієвий засіб профілактики – вакцинація, яка захищає від зараження на 5-8 років. Однак вакцина проти гепатиту С поки не створена, і за прогнозами експертів імовірність її отримання в найближчі роки невелика.

Тривалість життя хворого на гепатит В або С залежить від того, як швидко прогресує захворювання. Це залежить від способу життя, який веде людина. Стреси, депресія, алкоголь, наркотики сприяють появі гепатиту.

Слід пам'ятати, що хворі та носії цих захворювань не повинні бути ізольовані від членів сім'ї та суспільства. Їм не потрібно створювати особливі умови праці, обмежувати або відсторонювати їх від навчання, роботи тільки тому, що вони інфіковані. Хворі та інфіковані можуть прожити довге життя. Боріться з вірусом, а не з людиною!

Богославець Ольга Ярославівна
головний спеціаліст Франківського відділу
Львівського міського управління
Головного управління
Держсанепідслужби
у Львівській області

КАША для щитовидної залози

Щитовидна залоза – важливий орган, який виконує безліч функцій. Вона відповідає за ріст кісток, водно-сольовий баланс, підтримання нормальної маси тіла, формування деяких вітамінів у організмі, а також впливає на стан жіночого здоров'я. Якщо у вас з'явилися перші симптоми захворювання щитовидної залози, необхідно пройти обстеження, а також дотримуватися спеціальної дієти. Ми пропонуємо вам рецепт дієтичної чудо-каші, яка допоможе поліпшити роботу щитовидної залози, а також підійде для профілактики її захворювання.

– Візьміть 100 г гречки, добре промийте і приберіть зерна, які спливли.

– Варіть кашу в 0,5 л води, додайте морську сіль за смаком.

– У майже готову гречку додайте 1 ч. л. куркуми та 50 г сухої морської капусти.

Каша дає відмінний ефект завдяки куркумі, яка очищає кров, а морська капуста збагачує організм йодом, оскільки це необхідний елемент для підтримання нормальної роботи щитовидної залози. Гречка також багата на йод, за його вмістом вона займає перше місце серед злакових. Крім того, у ній міститься безліч корисних вітамінів і мікроелементів, які допомагають краще засвоювати йод.

Поділіться з друзями рецептом цієї каші для покращення роботи щитовидної залози! І будьте здорові!

Вітаміни для розуму



За вмістом вітаміну С волоські горіхи у 8 разів перевершують чорну смородину і в 50 разів – плоди цитрусових. Вітаміни групи В, що містяться в них, сприяють розкладанню піровиноградної кислоти, яка накопичується в м'язах і викликає втому. Давньогрецький історик Геродот стверджував, що жерці стародавнього Вавилона забороняли звичайним людям їсти волоські горіхи, оскільки вважалося, що вони благотворно впливають на розумову діяльність, а це простим людям ні до чого.

Діти пишуть Богові

“А знаєш, відтоді як я пізнала Тебе, я ніколи не списую”. Інночка, 2 кл.

“Пишу Тобі з інтернату. Інтернат – це місце, куди відправляють дітей за погану поведінку батьків”. Аріяка, 4 кл.

“Розлучення – це похорони сім'ї”. Олечка, 4 кл.

“Я не хочу в світ дорослих: там скрізь неправда”. Андрійко, 4 кл.

За даними ВООЗ, щорічно у світі вірусом гепатиту В інфікується близько 50 млн осіб, а помирає від цього захворювання до 2 млн осіб. На сьогодні майже третя частина населення Землі інфікована вірусом гепатиту В, а за темпами та масштабами поширення ця інфекція перевищує захворюваність



**КОНТАКТ-ЦЕНТР
НАДІЯ**
 contact.hope.ua

ЦІЛОДОВОБА
 телефонна лінія довіри
 працює спеціально
 для Вас.

Тут Вас вислухають,
 зрозуміють, втішать,
 нададуть допомогу та
 підтримають у молитві.

Молитовна допомога

- Консультація священнослужителя
- Молитовна підтримка
- Вивчення Біблії

*«І будете молитися Мені, а Я буду прислуховуватися до вас.
 І будете шукати Мене, і знайдете...» (Біблія, книга Єремії 29:12, 13).*

ТЕЛЕФОН В УКРАЇНІ:

 **0 800 30 20 20**
 (безкоштовно по Україні)

 **24/7**

 contact-hope

 molitva@hope.ua



**РАДІО
ГОЛОС НАДІЇ**

 **ПРАЦЮЄМО
ДЛЯ ВАС
ЦІЛОДОВОБО!**

Надихаючі програми
для всієї родини, а
також позитивна
християнська музика

слухайте нас на radio.hope.ua

А ТАКОЖ НА:

- 1-й програмі Українського радіо /СБ 17:30 - 17:45, НД 8:50 - 8:55/
- 2-й програмі Українського радіо /ВТ 18:45 - 19:00, ВТ 18:45 - 19:00/
- Радіо Ера FM /НД 9:08, ВТ 22:25/

ЗАЛИШАЙТЕСЬ НА ХВИЛІ "ГОЛОСУ НАДІЇ"

**03.06 ОЛЕГ
МАЙОВСЬКИЙ**
 АВТОР ПОНАД 400 ПІСЕНЬ

**ДЖЕМ-БЕНД 10.06
СПОГАДИ**
 «ДЖЕМОВІ МУЗИКАНТИ»
 ХТО ВОНИ ТА З ЧОГО ВСЕ ПОЧИНАЛОСЯ?

**17.06 ПІСНІ
З НАДІЄЮ**
 ГУЧНЕ ЗАКРИТТЯ СЕЗОНУ!

СР 22:00 • ПОВТОР НД 19:00

ΔЖЕМ

 **ШУКАЙТЕ В КАБЕЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ТА НА СУПУТНИКУ ASTRA 4A**
**НАЛАШТУВАННЯ
СУПУТНИКА**

ASTRA-4A (SIRIUS), 5° в.д.
 12 284 M. SR 27 500, FEC 3/4

 **Hope.UA**
 телеканал «Надія»

0 800 30 20 20
 усі дзвінки безкоштовні