



ВІЧНИЙ СКАРБ

№ 7 Липень 2015

Щомісячна християнська газета

www.lifeforce.com.ua



«Було тобі виявлено, о людино, що добре, і чого пожадає від тебе Господь, – нічого, а тільки чинити правосуддя, і милосердя любити, і з твоїм Богом ходити сумирно» (Михея 6:8).



ПОРАДІЙМО ДОБРОМУ СЛОВУ

3

Як мало потрібно людині для щастя! Добре слово. Весела усмішка. Дотепний жарт. Задушевність у стосунках з рідними. Іноді один-єдиний погляд, сповнений любові, здатний зробити диво – піднести до зірок, вище всіх проблем та негараздів. Та це, мабуть, кожен із нас знає...



ТАЄМНИЦІ ЩАСЛИВОГО ДОВГОЛІТТЯ

4

Є Той, Хто нас любить і бажає нам добра, тому до Нього варто прислухатися. Аби бути успішним та здоровим, треба молитися за себе та інших. Божа мета щодо нас – щоб ми мали міцне фізичне здоров'я. Господь зацікавлений, щоб у нас усе було гаразд.



ЯК ЗРОБИТИ СВОЮ ДРУЖИНУ ЩАСЛИВОЮ

10

Скажіть дружині, як чудово вона виглядає, яка вона талановита і добра. Говоріть їй щодня хоча б про щось одне, що вам особливо подобається в ній, і вона стане ще прекраснішою. Ви подаруєте крила, які піднімуть її, і їй захочеться ще більше зробити для вас!



ЯГОДА-ЧОРНИЦЯ

11

Чорниця – це по-справжньому цінна ягода, здатна оздоровити організм людини. До того ж вона досить приємна на смак. Тому намагайтеся вживати цю ягоду в сезон, а також робіть запаси на зиму. Листя і плоди цієї рослини використовуються для лікування та профілактики багатьох захворювань.

СОНЯШНИК СЕРЕД ЦИБУЛІ

«Господь, Бог твій, Він Той, Хто ходить з тобою, – не опустить Він тебе й не покине тебе» (П. Зак. 31:6).

Чи був у вашому житті такий час, коли все погане, що могло статися, відбулося? Коли у вашому дворі не просто пішов дощ, а падав град завбільшки з куряче яйце. Коли ваші найкращі плани перетворилися на порох.

Я пережила такий час у своєму житті. Я шукала роботу, але не отримала бажаної посади, оскільки «виглядала надто юною». Ремонт у нашому старому будинку не відбувся за моїм (можливо, за надто грандіозним) планом. Було безліч прикрих дрібниць, через які я відчувала себе ще більш нещасною. Я вийшла на задній двір, щоб полагодити паркан після чергового сильного вітру. Проходячи повз грядки із зеленою цибулею, на свій подив, я побачила якесь жовте миготіння. Придивившись, угледіла маленький самотній соняшник, який виріс серед цибулі. Я не садила соняшники на цій ділянці й навіть не помітила, як він виріс. Та ось він – яскравий і сонячний, якраз посеред духмяної цибулі. Я відразу повеселішала. Бог хоче, щоб я була "соняшником на грядці із цибулею": усміхалася, незважаючи на невдачі, і вірила, здавалося б, у безвихідній ситуації. Після цього Божого заклику навіть неполаджені паркан і решта розчарувань здалися не такими й серйозними проблемами. Якщо Бог зміг виростити сонях серед цибулі, Він, звичайно ж, зможе підтримати й мене серед усіх моїх проблем.

Перш ніж ізраїльтяни перейшли Йордан і потрапили до Обітованої землі, їм довелося зіткнутися з багатьма жорстокими народами. Однак вони були не самотні. Бог ішов попереду Ізраїлю і віддавав ці народи в їхні руки. Мойсей надихав їх: «Будьте сильні та відважні, не бійтеся, не лякайтеся перед ними, бо Господь, Бог твій, Він Той, Хто ходить з тобою, – не опустить Він тебе й не покине тебе» (П. Зак. 31:6).

У нас також немає причин боятися, адже Той самий Бог іде з нами і ніколи нас не зрадить.

МАЛЕНЬКИМ СЕРДЦЕМ

Маленьким сердцем так трудно любити, Маленьким сердцем так трудно молитися, Маленьким сердцем так трудно вмести́ть Тех, хто живе́т за сердечной границей! Маленьким сердцем так трудно проща́ть, Не обижа́ясь, дарить милосердьє.

Не помещается Божья печать – Образ Иисуса – на маленьком сердце.

Если бы сердце вдруг стало большим, Если б по-Божьему стало широким, Чтобы вмещать и своих, и чужих, Чтобы молиться за близких, далеких, Чтобы оно не гнушалось принять Тех, на кого все махнули рукою, Чтобы стремилось всю землю обнять... О, мой Господь, дай мне сердце такое! «Хочешь? – сказал Иисус. – Посмотри: Нет, Я не дам тебе сердце большое, Но изменю Я его изнутри, Будет вмещать и свое, и чужое. Сможешь обидчика нежно обнять, Сможешь с любовью прощать виноватых. Только смотри на Меня, на Меня – Станет и враг тебе другом и братом». Чудный мой Господи! Вот Ты какой! Чтобы наполнить мне сердце любовью, Сердца границы раздвинул рукой. Было не страшно и было не больно. И в изумлении думала я:

«Сколько же сердце вместит мое может?» Господи, это заслуга Твоя, Что в небольшом есть огромное – Божье. Брата пойму и врагу улыбнусь, Руку легко протяну для общения. Сделаю так – и сама удивлюсь: Божий подарок – любовь и прощенье! Если же сердце сжимается вдруг, Чувствую сразу себя неуютно. Взгляд на Иисуса – и в сердце любовь! Нужно смотреть на Христа поминутно. Маленьким сердцем так трудно любить, Маленьким сердцем так трудно молиться. Хочешь большое – Иисуса проси, Чтобы Он сердца раздвинул границы.

Любовь Васенина

Що таке віра? Чи можна вірити в те, що немає доказів або не може бути істиною? У всій Біблії йдеться про різновиди віри, пропоную розглянути деякі з них.

Звичайна віра

■ Не говорячи про духовну та релігійну складову, сама по собі віра – почуття вроджене. Ми народжуємося віруючими. Якщо ви думаєте, що у вас немає віри, спробуйте в житті діяти без віри! Спробуйте не вірити нічому і нікому – ні своїй дружині, ні чоловікові, ні лікарю, ні начальнику, ні пекарю, ні кухарю. Ми не вимагаємо від людей жодних гарантій, але довіряємо своє життя в руки хірургів, машиністів поїздів, водіїв, пілотів, не замислюючись про поняття віри. Саме наша довіра їм і є певним різновидом віри в них.

Ісус велів нам не боятися, але мати віру (див. Луки 8:50). Не мати цієї простої віри означало б ніколи не виходити з дому. Цей світ сповнений усіляких небезпек, але ми продовжуємо йти далі, не думаючи про них. Христос сказав: «Не бійся, тільки вір!» (Марка 5:36), тому ми можемо вірити.

Найкраще вірити вміють, напевно, діти. Саме тому Ісус сказав про них, що таким належить Царство Боже. Водночас віра не виключає розсудливості. Її не можна порівняти з якимись психологічними знаннями, набутими силою волі.

Вірити в що?

У Святому Письмі сказано: «Без віри неможливо догодити Богові» (Євр.11:6). Догодити Богові можна тільки вірою, а віра доступна кожному. Отож, нам слід пильніше стежити за тим, у що ми віримо. Дехто вірить у НЛО, у те, що земля жива, або ж у можливість чути голоси померлих та спілкуватися з ними. Існують мільйони речей, у які можна повірити. Проте найвищим об'єктом віри є Бог. Тому в духовній сфері ми, християни, визнаємо тільки таку віру. Дослідження свідчать, що практично кожен вірить чи в істинного Бога, чи щонайменше в якогось свого «бога». Та основне питання: якого саме?

Віра як випробування характеру

Що можна сказати про людину, віра якої виражається лише в кількох молитвах? Релігії, які вимагають мінімальних зусиль, можуть бути доволі популярними. Однак Ісус Христос звертається до кожного: «Сину, впусти Мене у своє серце». Легка релігія – це широкий шлях, який стає дедалі вузьким і вузьким. Віра ж у Христа – це вузький шлях, який відкриває нам неосяжні перспективи та приводить до певної мети.

Віра пов'язана з надією

Віра – це не просто правильно мислити. За вірою має йти реакція, відповідь у вигляді конкретних дій. Чи робимо ми те, у що віримо? Якщо ми віримо в насіння, то сіємо його в землю. Людина, у якої є літак, але яка боїться ризикувати й не літає на ньому, – людина дивна. Якщо ми не чекаємо від Бога жодних дій, то з таким самим успіхом можемо вірити, скажімо, у будь-якого вигаданого літературного персонажа.

Яків, брат Ісуса Христа, у своєму посланні зробив кілька точних зауважень: «Чи віриш ти, що один Бог? Добре робиш! Але й біси вірять і тремтять» (Якова 2:19). Богослов'я людей, про яких пише Яків, було правильним, але надаремним. Такі люди були формальними віруючими. Яків каже, що їхня віра не виявляється в ділах, тому це взагалі не віра.

Віра – це не думка вчених

Люди кажуть: «Не побачу – не повірю». Ні, якщо й побачать, усе одно не повірять. Не зможуть. Ви можете мати віру в те, чого бачити не можна. Те, що ви можете побачити, не може стати підставою для віри. Якщо ви зможете довести щось емпіричним (дослідним) шляхом, зникне потреба у вірі. Це вже буде доведений факт. «Блаженні ті, що не бачили й повірили!» (Івана 20:29). Це шлях отримання Божих благословень. Не завдяки своїй мудрості, здатній повірити тільки тоді, коли



«ШОСТЕ ЧУТТЯ»: ВІРА

все вимірюється «рулеткою». Саме про це Павло говорив великим мислителям Греції, які знали закони математики. Їхній розум звик до точних підрахунків, і вони вирішили, що таким самим способом їхній високоосвічений розум зможе розв'язати й питання щодо сенсу життя та інші його аспекти. Вони спрямували й інших мислителів на хибний слід, і досі блукають у незнанні. Саме тому Павло казав коринтянам про вчених мислителів: «...Світ своєю мудрістю так і не зрозумів Бога в Його Божій премудрості» (1 Кор. 1:21). Віра – це особисті взаємини з Господом, а не математично доведений зв'язок між числами. Ми знаємо, що зробив Бог, але нам треба довіритися Йому.

Віра і бачення

Віра – це очі, здатні бачити невидиме. Бога не можна побачити за допомогою фізичної оптики. Бог – це Дух. Людські очі надто слабкі, аби розрізнити «образ невидимого Бога... Царя віків – нетлінного» (Кол.1:15; 1 Тим.1:17). Ми маємо сприймати Його таким, яким Він є. «Тим, які приходять до Бога, треба вірити, що Він є і що винагороджує тих, які Його шукають» (Євр.11:6). Однак є інший, кращий спосіб бачити. Наші очі можуть нас підвести. Платон, великий грецький філософ, сказав, що ми не здатні бачити предмети такими, якими вони є насправді. Мойсей «стояв непохитно, як той, що бачить Невидимого» (Євр.11:27). Якби ми вірили тільки в те, що бачимо, у що мав би вірити сліпий? Ісус сказав: «Блаженні ті, що не бачили й повірили» (Івана 20:29). Такі блаженні стоять на істинному шляху. Бог є істина. Бажання пізнати Бога, Якого можна побачити, призвело до серйозних помилок. Люди створили собі ідола, але за власними образами, що побачили, «живу землю». Вони ж можуть її бачити! Світло ж істини у Євангелії. Бог справді став видимим. «І Слово стало тілом, і перебувало між нами, і ми побачили славу Його, – славу як Єдинородного від Отця, повного благодаті й істини» (Івана 1:14). Це цитата з Євангелія від Івана. Тільки в першому розділі автор вісімнадцять разів посилається на реальне бачення. Іван пише про знання як про очевидність. Одне з його послань розпочинається словами: «Про те, що було від початку, що ми почули, що побачили на власні очі, що ми оглядали і до чого доторкнулися наші руки, – про Слово життя» (1 Івана 1:1). Іван бачив у Христі Слово життя, а інші цього не побачили і розіп'яли Його. Неможливість бачити фізичними очима не повинна стати підставою для невірства. Ніхто не може бачити силу тяжіння. Однак всі ми здатні побачити наслідки її впливу. Ніхто не бачить Бога, але мільйони людей можуть бачити результати Його діяльності у своєму житті, бо відбувається щось таке, що може походити тільки від Нього. Відповідь тільки на одну молитву, одне зіллення, одне чудо, одне звільнення від залежності – уже потужне свідчення про Нього. А таких

свідчень безліч. Мільйони людей зцілюються, мільйони звільняються, є відповіді на мільйони молитов, і мільйони людей пережили те, що можна приписати лише впливу дії Ісуса Христа, воскреслого з мертвих.

Віра чи безлад?

Ніщо не зможе замінити віру в Бога. Історія дає нам попереджувальний сигнал. Без пізнання Бога життя немає сенсу. З давніх часів найбільш видатні мислителі пропонували світові найрізноманітніші ідеї, часто не здогадуючись, що діляться своїми упередженнями, марновірствами та вигадками. Природу огортала завіса таємничості. Ніхто ні в чому не був упевнений, навіть у погоді та порах року. Щоб сонце сходило, люди поклонялися йому. Щоб дощі лилися на землю, «богам» дощу пропонували жертви. Люди зверталися до рік, бажаючи їх продовжувати течію і не висихати. У кожного був «свій бог». Тому Всемогутній Творець надихав пророків, котрі палко усвідомлювали реальність існування єдиного Бога Творця та Його волі.

Божі пророки вчили Ізраїль не боятися небесних знамень (див. Єрем. 10:1,2). Бог подбає про все Своє творіння. Людям не варто хвилюватися про врожай, як це роблять язичники, які живуть довкола.

Легко просто заявити, що ви не вірите в Бога. Проте наслідки цього вплинуть на вашу вічну долю. Вони вже несуть у світ руйнування, розбрат, хабарництво, насильство, тероризм і злочинність. Атеїсти стверджують, що можуть жити благочестивим життям, не вірячи при цьому в Бога. Однак вони забувають, що сама ідея добродетельності походить від Бога, Котрий зародив ідеї християнства. До Христа історія була зовсім іншою, а світ – значно жорстокішим. Насправді без віри в Бога ми не можемо знати, що таке добро, а що зло. Самі люди ніколи не прийшли б до згоди в цих питаннях. Якщо ми не довіряємо Христу, то дуже скоро не зможемо довіряти взагалі нікому.

Віра – це рішення

Завдяки вірі як дарові Христа ми можемо чути, бачити, торкатися, відчувати запах чи смак. Це наше «шосте чуття» або, інакше кажучи, духовне бачення, духовне вухо, щоб чути, і простягнуті руки, щоб приймати Божі благословення.

Віра доступна кожному, хто прагне її здобути. «Я виготовлений з іншого тіста», – стверджує дехто. Проте всі ми можемо вірити. Усі ми можемо піднятися на висоти, якщо захочемо. Може, хтось прагне до невірства? Однак невірство – це глухий кут, шлях у нікуди, де немає повноцінного життя та любові. Щоб вибратися звідти, потрібно просто повернутися назад. Біблійною мовою «покаятися» означає «навернутися», «змінити спосіб мислення», а отже, вирішити обрати віру замість невірства. Постійні сумніви – це повільна смерть. Обери життя. Покайся і віруй в Євангелію. Віра долає перешкоди силою Автора віри – Господа Ісуса.

Рейнхард Боннке

ПОРАДІЙМО

ДОБРОМУ

СЛОВУ



«Удар забувається, а зле слово пам'ятається», – говорить прислів'я.

Недавно, стоячи в черзі, я мимоволі став свідком розмови двох жінок. Поговоривши про погоду, ціни, новини, вони перейшли до сімейного життя-буття. Одна з них різко критикувала свого чоловіка: він і п'яниця, мовляв, і грубіян, і бешкетник. Чого тільки вона не казала!

Мені було прикро слухати все те, адже я добре знаю цього чоловіка. Він володіє кількома будівельними професіями, вміло ремонтує техніку. Словом, на всі руки майстер. Кілька разів і мені доводилося звертатися до нього за допомогою, і я переконувався, що слава та заслужена. Так поміж нами встановилися приятельські стосунки. Зустрічаючись, ми неодмінно тиснули один одному руки, перекидалися словами.

Я знав про його схильність до чарки, а от про грубіянство і бешкети не підозрював.

Невдовзі при зустрічі з родичем цього чоловіка якийсь випадково зайшла мова про нього. Я розповів про почуте в магазині.

– Не можу в це повірити, – сказав я.

– На жаль, усе це правда, – із сумом говорив мій співрозмовник. І після невеликої паузи додав: – Інакше й бути не може.

– Чому ж так? – здивувався я. Його відповідь мене вразила ще більше:

– Та ж він за своє життя жодного доброго слова від дружини не почув... Ми живемо в час суцільних дефіцитів. Однак найбільш гостро непокоїть дефіцит людської доброти та

чуйності – усього того, що визначає внутрішню красу та культуру. А що ми маємо натомість? Думаю, не варто перераховувати. Негативного в стосунках поміж людьми стало аж занадто багато – і в сім'ї, і на виробництві. Усілякі життєві негаразди часто-густо виплескуються гнівом на близьких і рідних. Слів тоді не добирають.

Особливо неприємно чути болючі слова з вуст своїх дітей. Пригадую таку історію.

Ганна Данилівна (справжнього імені жінки не називаю) усе життя дбала про свою єдину доньку. Працювати погодилася піти на найбруднішу роботу в колгоспі, аби більше заробити, щоб гарно зодягнути Надійку, вивчити її.

Матусині мрії здійснилися: донька зростала красунею. Ніжне личко, білі ручки... Школу закінчила добре. Здобула вищу освіту. Працювати залишилася в обласному центрі. Вийшла заміж.

А Ганна Данилівна, хоч і вийшла на пенсію, працювала й далі в колгоспі. Домашнє господарство утримувала чималеньке. Усе заради доньки.

У розпалі літа приїхала Надійка із сином до матері на гостину. Ганна Данилівна лебідкою крутилася біля них, пригощала, догоджала.

Вийшла якось Надійка на подвір'я і бачить: син стоїть біля вишні на драбині.

– Хто тобі дозволив туди залазити? – обурилася мати.

– Бабуся, – пояснив хлопчик.

Надія до матері:

– Навіщо ти це зробила? Сама не могла нарвати йому вишень? А якби

впав? От стара невдаха! Слова ті, очевидно, дочка сказала ненавмисне, самі вирвалися. Та вони пекучим болем пронизали материнське серце. До того ж дві сусідки, які гомоніли неподалік, усе чули.

Того ж вечора Ганну Данилівну забрала «швидка». З лікарні вона повернулася з паралізованим правим боком. Надія відчувала свою провину перед матір'ю, доглядала її, діставала дефіцитні ліки. Та не допомогло. Трохи згодом померла мати.

Як побивалася дочка біля труни, як слізно просила в неньки вибачення! Довгий час жила з докорами сумління.

Мені часто спадає на думку один вірш «Незвичайний день». Дослівно його не пам'ятаю, а зміст запав у душу. Автор передав таку ідею: «Сьогодні в мене незвичайний день. Уранці мене привітно обслужив у магазині продавець, удень я не посварився з начальством, а ввечері лагідною усмішкою і добрим словом на порозі рідного дому мене зустріла дружина...»

Як мало потрібно людині для щастя! Добре слово. Весела усмішка. Дотепний жарт. Задушевність у стосунках з рідними. Іноді один-єдиний погляд, сповнений любові, здатний зробити диво – піднести до зірок, вище всіх проблем та негараздів. Та це, мабуть, кожен із нас знає...

Микола Яненко

ТРИМАЙТЕ

язик за зубами

Як складно буває стриматися, щоб не сказати зайвого! Однак саме це вміння відрізняє зрілу особистість від сформованої. Адже все, що ви говорите, впливає на ваше життя. «Сім разів відміряй – один раз відріж», – цей вислів демонструє те, наскільки виважено потрібно висловлювати свої думки. Краще промовчати і добре обдумати відповідь, ніж під впливом емоцій висловлювати те, що крутиться у вас на язичці, а потім шкодувати про це.

Благодійність. Добрі справи – чудова практика, але не варто розповідати про них на кожному розі. Хочете зробити світ кращим – робіть це мовчки. Найкращий спосіб донести щось до людей – показувати приклад своїм повсякденним життям, а не постійно говорити про це.

Допомога. Безкорисливо допоможіть комусь, приберіть сміття, залиште сусідами, проявіть себе – і забудьте про це. Ви будете винагороджені за добрі вчинки, якщо зможете втриматися від спокуси повідомити про них усім.

Сімейне життя. Конфлікти бувають у будь-якій сім'ї. Проте краще мовчати про них, адже сварка вшухне, а думка про вас і ваших близьких зміниться. Чим менше ви розповідаєте про свої сімейні справи, тим імовірніше, що ваше особисте життя складатиметься успішно.

Їжа. Пригощаючи інших людей, не розхвалюйте, з яких продуктів і як саме приготована їжа. Гарний смак їжі гість і сам здатний оцінити. Якщо він побажає, то візьме у вас рецепт, але хизуватися своїми кулінарними талантами не варто.

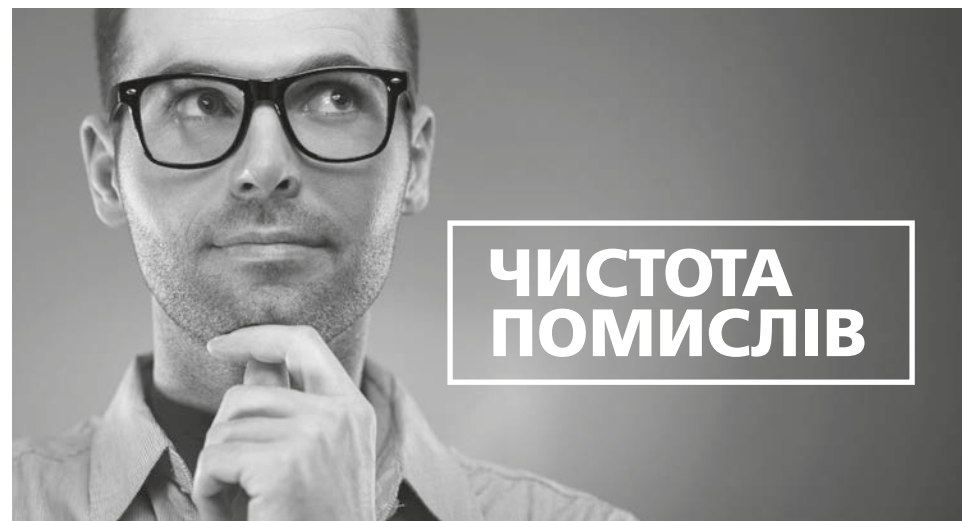
Діти. Якщо ви думаєте, що всім дуже цікаво дізнатися про успіхи вашої дитини в школі, то ви глибоко помиляєтеся. Мама, які нескінченно навантажують усіх знайомих інформацією про свою дитину, – нещасні. Ви ж не хочете, щоб про вас думали так само?

Звичайно, є люди, з якими можна поділитися найпотаємнішими: страхами, переживаннями, сумнівами, несподіваною радістю... Проте таких людей – одиниці!

Ознака культури людини – вміння відокремити поверхових знайомих від близьких людей. Той, хто погано вас знає, може зробити неправильні висновки з наданої вами інформації!

Говоріть менше, а слухайте більше. Це зробить вас невразливими!

ЧИСТОТА ПОМИСЛІВ



Що таке чистота помыслів? У Біблії сказано: «Наостанку, брати: те, що істинне, що чесне, що справедливе, що чисте, що любе, що гідне хвали, – коли яка чеснота або коли яка похвала, – про це роздумуйте» (Філіп. 4:8).

Ми постійно спостерігаємо за навколишнім світом, де є реклама з її непомірними бажаннями, ЗМІ зі своєю пропагандою, вічні прагнення отримати більше, а зробити менше, спрага бути «не гіршим за інших». У такій атмосфері моральне вдосконалення не вважається необхідністю. Щоб розібратися в цих питаннях, звернемося до теорії людської мотивації

Абрахама Маслоу. Він розподілив потреби в міру зростання, пояснивши таку побудову тим, що людина не може задовольнити потреби високого рівня, поки має потребу в більш примітивних речах. В основі – фізіологія (угамування голоду, спраги, сексуальної потреби і т. ін.). На щабель вище розмістилася потреба в безпеці, над нею – потреба в прихильності та любові, а також у приналежності до певної соціальної групи. Наступний щабель – потреба в повазі та схваленні, над якою Маслоу поставив пізнавальні потреби (спрага знань). Далі йде потреба в естетично-

му задоволенні (спрага гармонізувати життя, наповнити його красою, мистецтвом). І останній щабель піраміди, найвищий, – прагнення розкрити внутрішній потенціал.

Важливо зауважити, що кожна з потреб не обов'язково повинна бути задоволена повністю – достатньо часткового насичення для переходу на наступний щабель. Форми, у яких виявляються потреби, можуть бути різними, тут немає єдиного стандарту. У кожного з нас свої мотивації та здібності. Тому, наприклад, потреба в повазі та визнанні в різних людей може виявлятися неоднаково: одному необхідно стати видатним політиком і завоювати схвалення більшості своїх співгромадян, а іншому цілком достатньо, щоб власні діти визнавали його авторитет.

Найвищий щабель піраміди – потреба в самоактуалізації. А. Маслоу писав: «Навіть якщо всі перераховані нижче потреби задоволені, ми можемо очікувати, що невдовзі з'явиться занепокоєння і незадоволення, якщо людина не займається тим, для чого вона була створена». Напевно, зустрічалися на вашому життєвому шляху люди, які не реалізували себе в тому виді діяльності, до якого прагнуло їхнє серце протягом багатьох років. Такі люди нещасні та дратівливі.

Ми прагнемо до задоволення цієї потреби в саморозвитку, в духовному розвитку, в удосконаленні своїх індивідуальних особливостей. Ми відчуваємо, що потреба задоволена, якщо

реалізоване наше прагнення бути хорошим батьком, реалізовані бажання досягти якихось успіхів у житті, коли ми пишемо вірші або картини, придумуємо музику або навіть кулінарну страву, коли допомагаємо комусь, робимо вагомий внесок у чиєсь життя.

Чистота помыслів актуальна тоді, коли ми розуміємо, що наповненість розуму метушню і помилковими бажаннями не покращує нашу долю, а навпаки – погіршує. Поки нас влаштовує внутрішній хаос, немає стимулу з ним боротися. Проте як тільки ми приходимо до духовної мети, формується спрага внутрішньої чистоти заради цієї мети.

Для чистоти помыслів нам необхідне не тільки розуміння списку пунктів, чого ми бажаємо позбутися, але й щоб нас надихало внутрішнє бажання: як ми уявляємо цю внутрішню чистоту, яким ми бачимо наш характер і як складеться наше життя із цим характером. Чим більш точним буде наше прагнення до чистоти, тим легше рухатися крок за кроком у цьому напрямку.

Віктор Білоусов



Ігор Корещук

Наскільки успіх у духовній та душевній сфері пов'язаний з фізичним здоров'ям? Чи важливо для Бога, що людина їсть і п'є? Коли з'явився закон про чисту та нечисту їжу? Які докази науки доповнюють факти про шкідливість та небезпеку вживання м'яса нечистих тварин? Чи є питання вживання нечистого тільки питанням тіла, чи воно стосується зачищення душі та вічної долі?

Погляньте на чудо людського організму! За хвилину людське серце в спокійному стані прокачує близько 5 л крові, при важкому фізичному навантаженні – близько 20-25 л. Тобто якщо взяти за середній показник 10, то дійдемо висновку, що за 70 років серце прокачує майже 368 млн літрів крові! Щодоби через нирки проходить до 2000 літрів крові, що за 70-річне життя складає понад 51 млн літрів крові. Дихальна поверхня легенів складається приблизно з 400 млн альвеол. При максимальному вдиху дорослої людини поверхня альвеол може досягти 100 квадратних метрів. Об'єм шлунка коливається від 50 мл, коли в ньому немає їжі, до 750 мл і більше, якщо він наповнений або розтягнений. Скелет дорослої людини складається з 206 костей. За даними російського анатома А. Обисова, стегнова кістка людини у вертикальному положенні витримує навантаження 1500 кг, велика гомілкорова кістка – до 1800 кг, а плечова – 850 кг. Загальна довжина найтонших судин організму – капілярів – складає понад 100 тисяч кілометрів. Нервові імпульси поширюються зі швидкістю до 120 м/с (тобто 400 км/год).

Часто до свого тіла, що складається з ніжних тканин, людина ставиться вкрай недбало. На жаль, збалансоване харчування для багатьох – це гамбургери. Як іронічно зауважив Станіслав Єжи Лец: «Часто в боротьбі між серцем та головою врешті-решт перемагає

шлунок». Якщо людський організм має свого Творця – Бога, то чи не варто прислухатися до Його порад, як зберегти тіло в здоровому стані?

Вам знайоме ім'я Мішеля Лотіто? Він прославився тим, що їсть усе неїстівне, за що його прозвали «містер-з'їж-це-все». На своїх виступах Лотіто поглинає метал, скло, гуму та інші матеріали, з яких виготовлені велосипеди, мотоцикли, телевізори...

професор Єльського університету Гарольд Моровіц, підрахував: «Якщо синтезувати організм, аналогічний людському, із природних білків та гормонів, то це обійшлося б у 6 млрд доларів. А щоб зібрати їх у єдину систему та запустити в дію (тобто оживити), не вистачить і всіх скарбів світу!»

Тому навіть з однією гривнею в кишені ви безцінні, бо володієте великим даром Неба – здоров'ям та життям.

ТАЄМНИЦІ ЩАСЛИВОГО ДОВГОЛІТТЯ

За два роки він з'їв навіть цілий літак Cessna-150! Звичайно, об'єкт розбирали на деталі, різали на шматки, і Лотіто ковтав їх, запиваючи водою. Він почав «ласувати» неїстівними предметами ще в дитинстві, а з 16 років виступав зі своїми «трапезами» публічно.

У шлунку 42-літньої жінки, що страждала від психічного захворювання нав'язливого заковтування предметів, було виявлено 2533 сторонні предмети, зокрема 947 англійських шпильок. При цьому жінка скаржилася на «легкий біль у животі».

Певно, що вони унікальні, бо кожного з нас таке харчування призвело б до трагічних наслідків. Лише коли ми хворі, ми замислюємося над цінністю здоров'я та життя. А й справді: яка ціна людини? Беручи до уваги дані про вбивства, людське життя в деяких випадках коштує 200 гривень бабусі-пенсіонерки, а часом і більше, як здається, – аж 10 000 доларів за розцінками кіллера. Один із вчених,

Біблія стверджує, що Бог є і Він не байдужий до нашого стану здоров'я та повноцінності життя, тому зацікавлений у нашому сьогоденному та вічному добробуті. У Новому Завіті читаємо: «Любий, молюся, щоб тобі добре велося в усьому і щоб ти був здоровий, як добре ведеться твоїй душі» (3 Івана 1:2).

У цьому тексті можна виділити п'ять важливих тверджень.

Перше. Є Той, Хто нас любить і бажає нам добра, тому до Нього варто прислухатися.

Друге. Аби бути успішним та здоровим, треба молитися за себе та інших.

Третє. Божя мета щодо нас – щоб ми мали міцне фізичне здоров'я.

Четверте. Господь зацікавлений, щоб у нас усе було гаразд. Вжиті тут давньогрецьке дієслово «еудута й» означає процвітати, благоденствувати, «досягати успіхів». Ісус колись промовив: «Я ж прийшов, щоб ви мали життя і щоб надміру мали

►► (у повноті – М. Кулакова)» (Івана 10:10).

П'яте. Біблійний текст говорить, що фізичне та душевне здоров'я нерозривно пов'язані, оскільки слово «като с» («як») означає «відповідно; настільки, наскільки; до тієї міри, що». Тобто матимеш успіх та здоров'я настільки, наскільки процвітає та благоденствує твоя душа.

Бо й справді, чи може життя бути повноцінним, якщо немає здоров'я? Запитайте хворого, прикутого до ліжка чи змученого поліартритом, що для нього найдорожче у світі. І він без вагання скаже, що здоров'я. Однак чи є здоров'я просто Божим безумовним даром, чи щось залежить і від нас? Люди відповідають по-різному. Бажаючи зняти із себе відповідальність, деякі стверджують, що все залежить від генетики, закладеної батьками, чи просто пояснюють випадковістю. Та у Святому Письмі читаємо, що говорить Господь: «І сказав Він: "Коли дійсно будеш ти слухати голосу Господа, Бога твого, і будеш робити слушне в очах Його, і будеш слухатися заповідей Його, і будеш виконувати всі постанови його, то всю хворобу, що Я поклав був на Єгипет, не покладу на тебе, бо Я – Господь, Лікар твій!"» (Вих. 15:26).

Хоч Бог названий Целителем, але Він дає нам Свої закони здоров'я, оскільки найкраще знає, що для нас є корисним, а що шкідливим. Наприклад, скільки життів можна було б урятувати, якби в часи Середньовіччя люди дотримувалися принципу ізоляції інфекційно хворого, про що Бог попереджав ще за 3 тисячі років до того. Унаслідок незнання чи ігнорування цього запобіжного заходу понад 60 млн людей померло від епідемій.



Коли розробляється нова марка автомобіля, то фахівці-винахідники чітко вказують, що цей автомобіль найкраще працюватиме саме на цьому бензині чи саме на цій оливі. Ми, звичайно, можемо ігнорувати ці вказівки, але, як результат, машина їздитиме втричі коротше визначеного терміну. Як правило, зі своїм авто ми поводитимось дбайливо, бо воно придбане за важко зароблені гроші, а з ніжними тканинами власного тіла, від яких залежить життя, можемо поводитися жорстоко та нерозумно.

Із чого ж почати дбати про своє тіло? Звичайно, з «пального»! Написано: «Отже, коли їсте, коли п'єте чи щось інше робите, все робіть на славу Божу!» (1 Кор. 10:31).

Насамперед: що ми їмо, тим стаємо. Хто порадить, як правильно харчуватися? Може, дієтологи? Та тільки в США виявлено до 70 % дієтологів з фіктивними документами, а що говорити про решту країн? Пропоную знову ж таки звернутися до Біблії, щоб пересвідчитися, що Богові не байдужий наш фізичний стан: «Хіба ви не знаєте, що ваші тіла – то храм Святого Духа, Який є у вас і Якого ви маєте від Бога, і що ви не належите самим собі? Бо ви викуплені за ціну. Отож прославляйте Бога у вашому тілі та у вашому дусі, що належать Богові!» (1 Кор. 6:19, 20). Як бачите, Біблія поєднувала в 3 Івана 1:2 душу і тіло, коли йшлося про успіх, а тепер пов'язує дух і тіло, які мають нерозривно сприяти прославленню Бога. Дехто може сказати: «Як те, що я їм, впливає на мій дух і душу? Це стосується лише тіла, яке все одно помре!» Як бачимо, Біблія не підтримує такого погляду, говорячи про нерозривність людського ества.

**Продовження
у наступному номері**

СПРАВЖНІЙ ДРУГ

Багато людей приходили в моє життя, багато хто пішов, але один справжній Друг зі мною досі. Одного разу ми зустрілися, Він зазирнув мені в очі, і я зрозумів, що Йому відомо про мене все.

Спочатку я злякався того, що моє життя для Нього – відкрита книга. Думка про те, що я не гідний цієї дружби, посилювала мій страх. Та коли я зрозумів, що Він приймає мене таким, який я є, цей страх розвіявся. Справжня дружба приносить упевненість і захищеність. Він простягнув мені руку і сказав: «Підемо». Я погодився, і ми пішли. Коли мені погано, Йому теж погано. Коли я сумую, Він сумує разом зі мною. Коли я досягаю успіху, Він щиро радіє. Він здатний плакати з тими, хто плаче, і радіти з тими, хто радіє. Коли я випливаю з Його обіймів, щоб іти своїм шляхом, моє серце ниє, а Він сумує. Йому без мене погано, мені без Нього теж. Він розумніший за мене, Він всемогутній, Його вірність завжди підіймається над моєю невірністю. Він бачить мене не тим, ким я є сьогодні, а тим, ким я можу стати завтра, залишаючись поруч із Ним. Це окрилює і надихає мене. Чим частіше я зустрічаюся з Ним, тим глибше і кардинальніше змінюється мій характер. Розуміючи, наскільки Він терплячий до мене,

я стаю таким самим у ставленні до своїх друзів і близьких. Говорячи про Нього, я говорю про справжню дружбу. Він знає недосконалість людської натури, знає, що таке зрада, зречення і підлість. У Нього були різні друзі. Один з них, який любив Його понад усе, клявся Йому у вірності й говорив, що якщо навіть усі відречуться, то він цього не зробить. І в одну фатальну ніч відкрісав від Нього тричі... Це був болючий удар, але справжня дружба здатна витримати й таке. Справжні друзі все розуміють і прощають. А коли все зло світу впало на Його плечі, то Він, залишений усіма, пройшов до кінця. Він не зійшов з хреста, а залишився прибитий цвяхами, щоб довести Свою любов кожній людині на цій планеті. Дружба вимагає ціни, і Він заплатив її сповна. Я вчуся в Нього, мрію бути схожим на Нього. Одного разу Він сказав: «Більшої любові ніхто не має за ту, коли хто душу свою кладе за друзів своїх» (Івана 15:13).

Любов і дружба – дещо ціле і неподільне. Любов – це доказ дружби, а дружба є маніфестацією любові. У цьому прихований великий сенс, адже справжні друзі – ті, хто любить, а ті, хто любить, – справжні друзі. Я б не зміг усього цього дізнатися, не зустрівши одного разу Його – Ісуса Христа!



СІМ БОЖИХ ОБІТНИЦЬ

Якось один добрий джентльмен відвідав вдову, яка жила на півночі Шотландії. Жінка поскаржилася йому на складні умови життя і згадала, що в далекій Австралії в неї є багатий син.

– Невже він нічого не робить для того, щоб допомогти вам? – запитав відвідувач.

– Ні, нічого, – відповіла вона. – Він лише щомісяця посилає мені невеличкі малюнки. Джентльмен попросив показати йому ці малюнки. Виявилось, що це були столарові купюри...

Багато християн схожі на цю вдову. Бог дарує нам прекрасні обітниця, записані в Біблії, які ми часто не хочемо визнати чеками з Небесного банку. Читаючи деякі з тисяч обітниць Божих у Святому Письмі, багато хто відмовляється вірити в те, що Господь поставив на кожній з них знак гарантії того, що Його слова можуть виконатися в житті кожної людини.

Проаналізуємо, наприклад, одне з найбільш натхненних місць Біблії – Псалом 91:1-7. «Хто живе під покровом Всевишнього, у тіні Всемогутнього мешкає...» – це найбільш пронизливі слова із книги Псалтир. Нотка перемоги звучить у кожному тексті. Господь обіцяє, що ця перемога буде здобута як у духовному, так і в повсякденному житті.

Псалом закінчується сімома чудовими Божими обітницями, які Він дарує тим, хто любить Його. «Що бажав він Мене, то його збережу, зроблю його сильним, – бо знає Ім'я Моє він; як він Мене кликатиме, то йому відповім, Я з ним буду в неволі, врятую його та прославлю його, і довгістю днів Я насичу його, і він бачити буде спасіння Моє!» (Псал. 91:14-16). Божі обітниця повинні відобразитися в наших серцях. Якщо Господь пообіцяв, що Він зробить щось для нас, то не існує на землі сили, яка зможе перешкодити Йому у виконанні обіцянок. Давайте докладніше розглянемо Божі обітниця, записані в Псалмі 91.

«Його збережу»

Хоч більшість псалмів були написані Давидом, проте цей псалом написав Мойсей, напевно, після того, як Господь спас ізраїльський народ від єгипетської армії під час переходу через Червоне море. Оскільки не було більш здібної й освіченої людини, Мойсей міг запросто подумати, що саме він виведе ізраїльтян із Єгипту. Йому знадобилося 80 років, щоб зрозуміти: тільки Бог дарує спасіння. Хтось одного разу сказав: «Мойсею знадобилося сорок років, щоб навчитися бути собою, ще сорок – щоб навчитися бути ніким, і тільки після цього Бог покликав його».

Коли ми покладаємося на себе, то зазнаємо поразки. Кожен із нас чинить неправильно, як тільки відводить свій погляд від Бога і починає покладатися на власні сили.

Замість того щоб покладатися на себе, зверніться до Господа за спасінням. Він хоче дарувати вам звільнення від гріхів і перемогу, яка принесе мир у ваші серця.

«Зроблю його сильним»

В англійському перекладі короля Якова ця обітниця звучить так: «Я піднесу його на вершину». Перебуваючи на вершині гори, людина захищена від потоку і ворогів, які мешкають на рівнинах. Павло згадує, що ми, віруючі, будемо піднесені з Христом і посядемо з Ним на Небесах (див. Ефес. 2:6). Ми названі синами та доньками Бога. Нашою гарантією є Ісус Христос. Бог воскресив Свого Сина і посадив на небесний трон, тому ми можемо бути впевнені в тому, що Він нас не залишить.

«Як він Мене кликатиме, то йому відповім»

Якщо Творець Землі говорить це, то можете розраховувати на Його відповідь. Христос вигнав сім бісів з Марії Магдалини, і, незважаючи на темне минуле, вона отримала прощення. Марія стала однією з найбільш посвячених послідовниць Ісуса.

Існує одна молитва, на яку Бог завжди і відразу відповідає: «Так». Це молитва про Божу присутність і

прощення. Христос ніколи не відкине грішника, який приходить до Нього.

«Я з ним буду в неволі»

Ті, хто істинно служить Богу і людям, пройдуть підготовку в школі скорботи. Це можна побачити в житті великих біблійних героїв (Йосипа, Даниїла, Мойсея): чим сильнішою була їхня віра, тим важчими були випробування.

Однак ми не повинні нарікати на Бога, коли в нашому житті з'являються випробування. Божий Син був безгрішним, але Він також відчував скорботу. Поміркуйте: якби наше життя було без суму та тривоги, змогли б ми оцінити радісні моменти? Випробування, які Бог дозволяє нам пережити, розривають пута, які прив'язують нас до землі. Не шукайте земної слави, оберіть славу, що сходить з Небес.

«Врятую його та прославлю його»

Якби Мойсей залишився в палаці фараона і став полководцем єгипетської армії, ми б ніколи не почули про нього або ж він став би одним з найвидатніших фараонів. Проте як ця тимчасова слава може зрівнятися з вічною славою, яку подарував йому Бог? Господь говорить: «Прославлю його». Ми можемо не почути оплесків від шаленого натовпу. Мойсей та Ілля не отримали їх. Іван Хреститель загинув у в'язниці. Утім, вірні діти Божі завжди отримують схвалення від Самого Бога.

«Довгістю днів Я насичу його»

Якби ця обітниця була призначена лише для того, щоб продовжити наше життя, затьмарене хворобами та розчаруваннями, навряд чи багато хто з нас прийняв б її. Проте Бог дарує щось більше. Ісус пояснив цю обітницю: «Хто слухає Моє слово і вірить у Того, Хто послав Мене, має вічне життя» (Івана 5:24). Вічне життя починається відразу ж, як тільки людина повністю присвячує своє серце Богові. «Довгістю днів Я насичу його», – говорить Господь, обіцяючи, що цьому прекрасному життю не буде кінця.

«Бачити буде спасіння Моє»

Ісусу було висунуто звинувачення в тому, що Він спілкується з грішниками і злочинцями (див. Матв. 9:11; Луки 15:2). Проте Бог може врятувати будь-яку людину і використовувати її як інструмент для спасіння інших.

Господь виконує Свої обітниця. Ісус Навин, який був свідком Божих діянь протягом сорока років рабства в Єгипті, сорока років у пустелі на шляху до Ханаану і тридцяти років під час проживання в Обітованій землі, сказав: «А я оце сьогодні відходжу дорогою всієї землі. А ви будете знати всім своїм серцем та всією своєю душею, що не відпало ані одне слово з усіх тих добрих слів, що про вас говорив був Господь, Бог ваш, – усе збулося вам, не відпало з нього ані одне слово» (І. Нав. 23:14). Якщо ви довіритесь Отцю, то на кожній із цих семи Божих обітниць буде стояти печатка з вашим іменем. Ваше ім'я невидимо буде присутнім на кожній сторінці Святого Письма, немов воно було написано саме для вас. Тому довіртеся Божим обітницям і не сумнівайтеся в їхньому виконанні.

Катерина Лапіна



«ХТО НЕ ЗІ МНОЮ, ТОЙ ПРОТИ МЕНЕ»



«Хто не зі Мною, той проти Мене» (Матв. 12:30)

Нам доводиться приймати у своєму житті безліч рішень: важливих і неважливих, свідомих і несвідомих. Учені вважають, що людині доводиться приймати близько 1600 рішень щодня.

Деякі важливі кроки ми робимо з великими труднощами. Нещодавно я прочитав про 79-річного чоловіка, який уперше у своєму житті одружився. На запитання кореспондента про те, чому він так пізно зважився, була відповідь: «Знаєте, я хотів більше дізнатися про свою обраницю». Цікаво, що до цього він знав її впродовж 50 років!

Ми також часто бажаємо просто уникнути прийняття конкретного рішення, намагаючись знайти якусь

«золоту середину». Однак у духовних питаннях це зробити неможливо, оскільки нейтральної позиції просто не існує. Не будемо плекати ілюзій із цього приводу! Євангеліє ставить нас перед вибором, водночас не залишаючи якогось проміжного становища. Або я кажу «так» Ісусу Христу і приймаю Його як свого Спасителя, або я кажу «ні» і тим самим стаю на шлях опору Богові. Ті, хто так і не зважився прийняти Господа, стають Його противниками, бо Він сказав цілком чітко: «Хто не зі Мною, той проти Мене» (Матв. 12:30).

Рішення «за» чи «проти» Ісуса є найважливішим у житті кожної людини. Саме це рішення визначає нашу вічну долю: бути спасеним або ж втраченим навіки! Вибір за вами!

НАЙСТРАШНІША

ЗБРОЯ

Найстрашніша зброя на сьогодні – це людський розум, який не знає Бога і Його законів. Решта видів зброї – ніщо порівняно з ним. Щоб знищити будь-яку сучасну країну, не треба війни.

Достатньо, щоб її жителі не визнавали авторитету Господа і Святого Письма, нехтуючи Божими законами. Така країна сама себе знищить і накоїть довкола багато бід!



Художник Олександра Комісарова

■ ЧИЙ ХРЕСТ ПОНІС ІСУС НА ГОЛГОФУ?

Майже 2000 років тривають суперечки щодо теми хреста Ісуса Христа. Одні ніяк не можуть збагнути, як це Син Божий міг померти такою ганебною смертю і чому Бог її допустив. Інших дивує, для чого взагалі потрібна була ця смерть. Декого більше приваблює зображення хреста, аніж Особа, розп'ята на ньому. Для когось хрест став талісманом, покликанням захистити від різних небезпек, а хтось носить його на шії як прикрасу. Проте для щирої християнина «слово про хрест... це – Божа сила» (1 Кор. 1:18).

Чий же хрест поніс на Голгофу Христос?

Євангеліє від Івана стисло повідомляє: «І тоді він [Пилат] видав Його їм на розп'яття. Ісуса взяли й повели. Несучи Свого хреста, Він вийшов на місце, що називається Череповище, – єврейською мовою: Голгофа, де розп'яли Його, і з Ним двох інших, з одного та з другого боку, а Ісуса – посередині» (Івана 19:16-18).

Читаємо, що Ісус поніс «Свого хреста». Чи справді це був Ісусів хрест? Звичайно, що ні! Ісус, Син Божий, святий і безгрішний, не заслуговував такої ганебної смерті, як розп'яття на хресті. Хто ж тоді поклав його на Ісуса?

Щоб відповісти на це запитання, подумки попрямуємо на Голгофу і поспостерегаємо за подіями, які там відбуваються. Ось на гору, названу Череповищем, з різних сторін сходяться люди, щоб побачити, як будуть розпинати, за словами народних вождів, трьох злочинців. Усіх особливо цікавить Той з них, Який видавав Себе за Месію. Рибалки, щоб відвоювати краще місце для спостереження, відштовхують купців; священики і левити спритно пробіраються крізь натовп жінок. Деякі з присутніх знали Ісуса, інші прийшли, аби просто подивитися на страту. Воїни не бачать у цій події нічого особливого і роблять свою справу, до якої вже давно звикли.

Ніхто з присутніх у цей час трагедії не міг допустити й думки, що пильні погляди всього Всесвіту прикуті до цієї географічної точки Палестини, що саме тут звершується великий План викуплення людського роду, і звичайний хрест, знаряддя мук і страти, стане знаряддям спасіння і предметом багатьох дискусій та непорозумінь. Ніхто не міг передбачити, що через декілька годин на цій горі пролунають слова римського центуріону, котрі луною відгукнуться у всіх віках: «Справді, Він був Божий Син!» (Матв. 27:54).

«Це зробили римляни!»

Такою є найперша і найпростіша відповідь. Найлегше переказати всю відповідальність на римлян – це вони карали злочинців хресною смертю, євреї ніколи такого не робили, вони каменували. Уперше хрест як знаряддя страти використали фінікійці, а римляни перейняли цей «винахід» і розпинали на хресті ворогів Римської імперії. Щоб закріпити римські закони, на завойованих територіях встановлювали десятки тисяч хрестів зі своїми жертвами. Страта мала бути багатолюдним видовищем. Засуджений із хрестом на

плечах мав пройти по наповнених народом вулицях. Багатолюдні натовпи народу були присутні й на місці страти. З якою метою все це робилося? Щоб кожен зустрічний та свідок страти міг бачити, яка доля чекає противників імперії.

Римляни застосовували хрест як знаряддя ганьби, приниження і смерті для всіх, але тільки не для римських громадян, котрі повинні були помирати гідно. Наприклад, апостол Павло, як римський громадянин, був засуджений до страти, але не через розп'яття. Ісус же і апостол Петро, не маючи римського громадянства, були розп'яті саме на хресті. Отож, можна сказати, що сам Рим поклав на Ісуса хрест.

«Хрест покладали на Ісуса євреї!»

Незважаючи на таку, здавалося б, однозначну відповідь, багато людей у минулому та й сьогодні звинувачують у розп'ятті Христа євреїв. Чому? Адже євреї не могли цього зробити, не мали права. «Тоді Пилат їм сказав: Візьміть Його і судіть Його за вашим законом. Сказали йому євреї: Нам не можна нікого страчувати» (Івана 18:31). Звідси знову ж таки випливає, що юридичну, формальну відповідальність за смерть Ісуса треба покласти-таки на римлян, бо саме відповідно до наказу Пилата, на Його плечі було покладено хрест.

Однак не все так просто! Подивимося на це з іншого боку. Так, Пилат підписав смертний вирок, але він це зробив на вимогу ізраїльських вождів. Він не бачив ні в діях Христа, ні в Ньому Самому ніякої вини, гідної смерті: «Він знову вийшов до євреїв і заявляє їм: Жодної вини я в Ньому не знаходжу» (Івана 18:38). Більше того, римський прокуратор шукав нагоди відпустити Ісуса, запропонувавши амністію: «Та є у вас звичай, щоб я вам відпускав одного на Пасху. Чи хочете, щоб я вам відпустив Царя євреїв?» (Івана 18:39).

Хресну смерть Ісуса необхідно розглядати не просто як покарання за порушення римських законів; хрест Ісуса – це хрест відкинення, неприйняття: «До своїх Він прийшов, та свої Його не прийняли» (Івана 1:11). І якщо вже порівнювати, хто більше винен

у смерті Ісуса, то Сам Господь сказав до Пилата: «Тому той, хто Мене видав тобі, має більший гріх» (Івана 19:11).

Апостол Петро конкретизує вину цих двох сторін, звертаючись до своїх слухачів у день П'ятидесятниці в Єрусалимі: «...ви вбили [Ісуса], прибавши до хреста руками беззаконників... Тому нехай певно знає весь дім Ізраїля, що і Господом і Христом зробив Його Бог – Цього Ісуса, якого ви розп'яли» (Дії 2:23, 36).

Коли формально через умивання рук Пилат намагався звільнитися від вини за смерть Божого Сина, цю вину добровільно взяли на себе євреї: «Побачивши, що нічого не вдіє, а за колот дедалі більшає, Пилат узав воду, вмив руки перед народом і сказав: Невинний я в крові Цього Праведника! Дивіться самі! У відповідь весь народ закричав: Кров Його на нас і на наших дітях» (Матв. 27:24, 25).

Саме із цієї причини християнський світ убивцями Ісуса вважає єврейський народ. Історія знає чимало випадків, коли ненависть до цієї нації виправдовувалася тим, що це вбивці Ісуса Христа, і була причиною знищення багатьох тисяч невинних людей.

Проте чи насправді вся вина за хрест Христа падає на євреїв? При уважному вивченні цього питання бачимо, що з позиції юриспруденції хрест на Христа покладали римляни всупереч переконанню, що Він невинний. З позиції ж ініціаторства цей хрест покладали на Ісуса духовні керівники Ізраїлю.

Однак ми знаємо, що хрест був покладений на Ісуса Його ж Отцем!

«Хрест на Свого Сина поклав Отець!»

Чи міг Небесний Отець захистити Свого Сина від мук хреста? Так! Сам Ісус переконував у тому, що Отець має силу звільнити Його: «Чи ти думаєш, що Я не можу вблагати Мого Отця, аби Він дав Мені понад дванадцять легіонів ангелів? Як же тоді збудуться Писання, що так має статися?» (Матв. 26:53, 54).

Коли Пилат хизувався перед Ісусом своєю владою, Господь сказав: «Не мав би ти жодної влади наді Мною, якби не була тобі дана з висоти» (Івана 19:11).

Отже, хресна смерть Христа – це дещо більше, ніж помилка римської законності або духовне відступництво ізраїльтян. У певному розумінні Сам Бог брав участь у хресній смерті Ісуса. Спробуймо відстежити аргументи на доказ цього факту.

Ще задовго до Голгофи Ісус попереджував про Свою смерть: «Відтоді Ісус почав виявляти Своїм учням, що Йому потрібно йти в Єрусалим та багато постраждати від старших, первосвящеників і книжників, бути вбитим і третього дня воскреснути» (Матв. 16:21-23).

Голгофа була запланована Отцем і Сином ще в доісторичний час: «Знаючи, що ви були викуплені від марного вашого життя, переданого батьками, не тлінним сріблом або золотом, а дорогоцінною кров'ю Христа, як непорочного й чистого Агнця, Який був передбачений ще перед заснуванням світу; але з'явився заради вас у кінці часів» (1 Петра 1:18-20).

Більше того, Ісус знав, що помре саме на хресті: «Якщо Я буду піднятий від землі, то притягну всіх до Себе» (Івана 12:32). Спаситель часто вживав слово «хюпсото» (бути піднесеним, піднятим), синоніми та різні форми цього слова, як-от: «анале мпсеос» – взяття нагору (Луки 9:51) – в особливому значенні «сходити на хрест, підніматися на дерево» (див. Івана 3:14; 8:28; 12:32, 34). «Це Він говорив, указуючи, якою смертю Він готувався померти» (Івана 12:33, дослівний переклад).

«Йому був відкритий увесь шлях від ясел до Голгофи. Ісус знав про страждання, які доведеться витерпіти. Йому було відоме все, і однак Він сказав: «Ось Я прийшов із зовсім книжки, про Мене написаної. Твою волю чинити, Мій Боже, Я хочу, і Закон Твій – у Мене в серці» (Псал. 40:8, 9)» (Е. Уайт. Христос – надія світу, с. 410).

Таким чином випливає висновок: якби Отець не дав згоди на смерть Свого Сина, ні римляни, ні євреї нічого не змогли б вдіяти. З якої ж причини Отець допустив, щоб на Його улюбленого святого Сина люди покладали хрест ганьби?

Подумки споглядаючи Голгофський хрест, ми згадуємо слова Ісуса, сказані Никодиму: «Бо так Бог полюбив світ, що дав Свого Єдинородного Сина, щоб кожного, хто вірить у Нього, не загинув, але мав життя вічне» (Івана 3:16). Божа безмежна любов до загублого світу пожертвувала Сином задля спасіння людства.

«Хрест на Ісуса поклав я!»

Чи слід після цього звинувачувати римлян або євреїв? Так, їхня вина є: одних – у тому, що вони зневажали будь-яку справедливість і розп'яли невинного Страждальця, інших – у відкиненні Месії, Котрий приніс їм життя.

Та послухайте богонатхненні слова: «Він несе наші гріхи і за нас страждає... Він же зранений був через наші беззаконня і терпів хворобу через наші гріхи... Господь Його видав за наші гріхи» (Ісаї 53:4-6, пер. Р. Турконяка).

«Христос приніс Себе в жертву на хресті, і все із любові до тебе! Він узав на Себе чужі гріхи, зазнав гніву Божественної справедливості і заради тебе став гріхом» (Е. Уайт. Христос – надія світу, с. 755, 756). Так, заради мене Ісус поніс хрест. Це я мав нести його, це я мав бути на ньому розп'ятий! А Він замість мене страждав і помер. Це був мій хрест! Там, на моїм хресті, замість мене був розп'ятий Син Божий! Я винен, саме я винен у цьому!

Богдан Стасюк

■ ОЗЕРО БАЙКАЛ



Байкал – найстаріше та найбільше озеро на нашій планеті. Знаходиться воно в Сибіру.

Байкал – найбільше природне сховище прісної води на Землі (20 % від усього її об'єму на планеті). Щоб ви могли уявити, скільки ж це, зробимо нескладні розрахунки: якщо всю воду озера розділити на всіх жителів країни, на території якої знаходиться озеро Байкал, то на кожного припаде 2700 літрів чистої води!

В озеро Байкал впадає 336 річок, а витікає лише одна – Ангара. До речі, якби озеро раптом перестало підживлюватися водою цих річок, а Ангара продовжувала б текти,

то треба було би 400 років, щоб уся вода зникла.

Байкал є місцем постійного проживання близько 52 видів риб, 27 з яких більше ніде не трапляються. Найбільший мешканець озера – байкальський осетер завдовжки 1,5-1,8 м і вагою 100-130 кг. Найменша мешканка Байкалу – широколобка Гурвича, її вага – лише 2-3 г.

Незважаючи на те, що Байкал – це озеро, тут бувають сильні шторми. Висота хвиль може досягати 4-5 метрів. Середня температура води влітку у верхніх шарах озера не піднімається вище 8-10° С. Ще жоден плавець не перетнув Байкал вплавав.

ТВ-програма на липень (05.07 - 11.07)*

НЕДІЛЯ

5 липня

06:00	Інша сторона
06:40	Ваша думка
07:00	Біблія продовжує говорити
07:30	Непростое состояние
08:00	Познавая непостижимое
08:30	В центре внимания
09:00	Так говорит Библия
09:30	Мозаїка батьківства
09:50	Готуємо разом
10:00	О чем говорят женщины
10:30	Пазлы Паркера
11:00	Малюваки
11:20	ЧП+
11:30	Є проблема
12:00	Богослужение в храме на Подоле
13:20	Музична скринька
14:00	Ломастер
14:20	В гостях у Добрячка
14:40	Лесные истории
15:10	Інша сторона
15:50	Земля обетованная
16:10	Очима жінки
16:30	Дорогами християнства
17:00	Непростое состояние
17:30	Готуємо разом
17:50	Біблія свідчить
18:00	Детонація
18:30	Стиль життя
19:00	Джем
20:00	...є Любов
20:30	Мозаїка батьківства
20:50	5 хвилин для вічності
21:00	Вісті надії
21:20	Біблія, як вона є
21:30	День сьомий
22:00	Музична скринька
22:40	Очима жінки
23:00	Так промовляє Біблія
23:30	Сила Одного
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Є проблема

ПОНЕДІЛОК

6 липня

06:00	Музична скринька
06:40	Вісті надії
07:00	Что есть истина?
08:30	Вопрос служителю церкви
08:30	ЧП+
09:00	Счастье вопреки всему
10:00	Є проблема
10:30	Стиль життя
11:00	Что есть истина?
12:30	Земля обетованная
13:00	Так говорит Библия
13:30	День сьомий
14:00	Лесные истории
14:30	Малюваки
14:50	В контакте с природой
15:00	Тора. Пророки. Писания (сурдоперевод)
15:30	Детонация (сурдоперевод)
16:00	Библейский час
16:30	Біблія продовжує говорити
17:00	Познавая непостижимое
17:30	Сила Одного
18:00	5 хвилин для вічності
18:10	Счастье вопреки всему

19:00	Дорогами християнства
19:30	День сьомий
20:00	Познаем истину
20:50	Вечірні історії
21:00	Очима жінки
21:20	ЧП+
21:30	Спасенні
22:00	В контексті
22:50	Є проблема
23:20	Библейский час
23:50	Ваша думка
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Под абжуром

ВІВТОРОК

7 липня

06:00	Вопрос служителю церкви
06:20	Познаем истину
07:00	Что есть истина?
08:30	Мозаїка батьківства
08:50	Готуємо разом
09:00	Счастье вопреки всему
10:10	Біблія, як вона є
10:20	Інша сторона
11:00	Что есть истина?
12:10	Біблія, як вона є
12:30	Земля обетованная
13:00	Очима жінки
13:20	В контексті
14:00	Пазлы Паркера
14:30	В гостях у Добрячка
14:40	Історії тітоньки Марії
15:00	Познавая непостижимое (сурдоперевод)
15:30	Непростое состояние (сурдоперевод)
16:00	О чем говорят женщины
16:20	Музична скринька
17:00	Мозаїка батьківства
17:20	Інша сторона
18:00	5 хвилин для вічності
18:10	Счастье вопреки всему

19:00	Удивительные факты
20:00	Грани музыки
20:50	Вечірні історії
21:00	Детонація
21:30	В центре внимания
22:00	Так говорит Библия
22:30	Настав час
22:40	Под абжуром
23:00	Грани музыки
23:50	Біблія свідчить
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Джем

СЕРЕДА

8 липня

06:00	Спасенні
06:30	Є проблема
07:00	Что есть истина?
08:30	Готуємо разом
08:50	Дорогами християнства
09:00	Счастье вопреки всему
10:00	Біблія, як вона є
10:10	Грани музыки
11:00	Что есть истина?
12:30	Земля обетованная
13:00	Детонація
13:30	Стиль життя
14:00	Малюваки
14:20	Пазлы Паркера
14:50	ЧП+
15:00	Ломастер (сурдоперевод)

15:20	Мозаїка батьківства (сурдоперевод)
15:40	Вопрос служителю церкви (сурдоперевод)
16:00	Грани музыки
17:00	День сьомий
17:30	В центре внимания
18:00	5 хвилин для вічності
18:10	Счастье вопреки всему
19:00	Удивительные факты
20:00	Так промовляє Біблія
20:30	Вопрос служителю церкви
20:50	Вечірні історії
21:00	О чем говорят женщины
21:30	Сила Одного
22:00	Джем
23:00	Біблія продовжує говорити
23:30	Дорогами християнства
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Библейский час

ЧЕТВЕР

9 липня

06:00	Сила Одного
06:30	Непростое состояние
07:00	Что есть истина?
08:30	Детонація
09:00	Счастье вопреки всему
10:00	Біблія, як вона є
10:10	О чем говорят женщины
10:30	Біблія продовжує говорити
11:00	Что есть истина?
12:30	Земля обетованная
13:00	Мозаїка батьківства
13:30	Библейский час
14:00	Лесные истории
14:30	Ломастер
14:50	Історії тітоньки Марії
15:00	Сила Одного (сурдоперевод)
15:30	...є Любов (сурдоперевод)
16:00	Познаем истину
16:50	Біблія, як вона є
17:00	Вісті надії
17:20	Готуємо разом
17:40	Очима жінки
18:00	5 хвилин для вічності
18:10	Счастье вопреки всему

19:00	Біблія продовжує говорити
19:30	В центре внимания
20:00	Грани музыки
20:50	Вечірні історії
21:00	Непростое состояние
21:30	Інша сторона
22:10	Біблія свідчить
22:30	Так промовляє Біблія
23:00	Грани музыки
23:50	5 хвилин для вічності
00:00	Біблія, як вона є
00:30	День сьомий

П'ЯТНИЦЯ

10 липня

06:00	Мозаїка батьківства
06:30	Дорогами християнства
07:00	Что есть истина?
08:30	День сьомий
09:00	Счастье вопреки всему
10:00	Біблія, як вона є
10:10	Грани музыки
11:00	Что есть истина?

12:30	Земля обетованная
13:00	Непростое состояние
13:30	Сила Одного
14:00	Пазлы Паркера
14:30	В гостях у Добрячка
14:50	В контакте с природой
15:00	Познаем истину (сурдоперевод)
15:45	ЧП+ (сурдопереклад)
16:00	Грани музыки
16:50	Ваша думка
17:10	ДЖЕМ
18:00	Богослужения в Заокске
18:30	В контексті
19:20	Музична скринька
20:00	Счастливой субботы
20:50	Вечірні історії
21:00	Удивительные факты
21:50	Познаем истину
22:40	Так говорит Библия
23:10	Счастливой субботы
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Сила Одного

СУБОТА

11 липня

06:00	Познавая непостижимое
06:30	...є Любов
07:00	Счастливой субботы
07:50	5 хвилин для вічності
08:00	В контексті
08:40	Сила Одного
09:10	Вопрос служителю церкви
09:30	Библейский час
10:00	Познаем истину
10:50	Ваша думка
11:00	Стиль життя
11:30	Богослужение в храме на Подоле
12:50	5 хвилин для вічності
13:00	В центре внимания
13:30	Так говорит Библия
14:00	Очима жінки
14:20	Музична скринька
15:00	Богослужение в храме на Подоле (сурдоперевод)
16:15	Біблія, як вона є
16:30	Джем
17:30	Спасенні
18:00	Є проблема
18:30	Ваша думка
18:40	Вопрос служителю церкви
19:00	Очима жінки
19:20	Настав час
19:30	Дорогами християнства
20:00	Інша сторона
20:40	Под абжуром
21:00	Удивительные факты
22:00	ЧП+
22:10	Непростое состояние
22:40	Вісті надії
23:00	Мозаїка батьківства
23:30	День сьомий
00:00	Біблія, як вона є
00:30	Познавая непостижимое



hope.ua

ПН-ПТ
20:50ВІСІРНИ
Історіїцікаво та
повчально

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

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

6 DVD



71 грн*

Акція 50 грн*
«Тайны Царства Божия»
Серія заснованих на Біблії,
унікальних лекцій. Царство Боже,
розкрито в Євангелії, - не
загробне існування духів,
а перспектива реального,
повноцінного, радісного
і щасливого життя.
Мова: російська

3 DVD



46 грн*

«Малюваки»
Кольоровий світ дітлахів разом
з веселими «Малюваками».
Кумедні герої, цікаві поробки
та захопливі історії подарують
позитивний настрій та зроблять
день незабутнім!

Мова: українська

*пожертвування

Познаєм
истину

Пн 20:00

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

САМОТНІСТЬ

Старенька сива жінка,
Зіпершись на ціпок,
Повільно, з відпочинком,
Іде по хліб в ларьок.

Пересуває ноги,
А кісточки болять.
Та й руки від утоми
Худесенькі тремтять.

Спіткнулася небога,
Упала. – От біда!
Вся в вибоях дорога,
Багнука та вода.

Знайшлась людина добра,
Бабусю підвела.
І, як завжди буває,
Розмову завела:
– Ви одинокі, нене?
Хто відпустив саму?
– Ні, є синок у мене,
Та... ніколи йому.

Є донька й внучка Катя,
Так в кожного ж своє...
Мені ж самотність в хаті
Вже жити не дає.

Не в змозі щось робити,
Нема з ким говорити,
А та гнітюча тиша,
Вже в голові дзвенить.

Як був живим хазяїн,
Ми вдвох, що не візьми,
Тепер одна... Стрічаю
Я часто день слізьми.

Гадала, поміж люди
Тихесенько пройдуся.
Може, знайомих стріну,
Журбою поділюся.

Безсонні ночі довгі,
Думки снують, снують.
Про те, що відшуміло,
Ще болю завдають.

Все згадую, як діточки
Ішли із класу в клас –
Доглянуті, мов квіточки,
Хоч не простий був час.

Як серденько стискалося,
Коли хтось з них хворів.
З душі як гордість рвалася,
Що мій синок змужнів.

Як милу рідну донечку,
Кровиночку мою,
Веселу, наче сонечко,
Я заміж віддаю.

І гамір тоді радував,
Дзвінкий веселий сміх
Минулось. Навіть радіо...
Мовчить четвертий рік.

Своє життя готова я
За діточок віддати,
Була б щаслива в них сім'я,
Здоров'я й благодать.

Невже забули діти
Щасливі роки ті,
Що доживає мати
Одна на самоті?

Усі ми – смертні люди,
Час швидко промайне.
І матері не буде,
І молодість мине.

Не раз себе осудять
І доньки, і сини,
І буде тяжко жити
Із почуттям вини.

Матусі не потрібно
Багатство це було,
А треба їй від рідних
Турбота і тепло.

Віра Рябоконь



«Колекція» непотрібних речей.

Чи багато старих речей займають корисну площу у вашому домі? Вони можуть бути всюди: від кухні до балкона, починаючи з купи старого взуття в пакетах і закінчуючи тріснутими пластиковими стаканчиками з-під сметани... Застаріла техніка, стопки журналів і газет з давніх часів, майже новий одяг, який давним-давно вийшов з моди і в нього вже не влізти, сковорідка з відламанною ручкою, тупі ножиці, рулон шпалер, що залишилися з минулих ремонтів, згоріла новорічна гірлянда, чашки з відбитими вушками, баночки із засохлою гуашшю – це тільки те, що впадає в око, якщо дивитися по-верхово. А якщо до справи підійти неупереджено і серйозніше, то можна вибрати з полиць, шкатулочок, коробочок і забитих антресолей стільки «добра», що виносити його доведеться цілою юрбою. Чи є в цьому переліку «потрібних» речей і ваше добро? Якщо так, то сьогодні у вас є шанс раз і назавжди зробити своє житло значно просторішим.

Сіллоґоманія

На те, як ми ставимося до старих і непотрібних речей, впливає багато чинників. Це і темперамент, і виховання, і світогляд тощо. Нагромадження може бути наслідком невинуватених переконань, наприклад: «Це мені може колись стати в пригоді». Проте в окремих випадках це є наслідком психічного захворювання, яке називається сіллоґоманія (патологічне нагромадження). Це вид нав'язливої поведінки, що полягає в нагромадженні непотрібних для вжитку речей у такій кількості, що вони навіть заважають вільно переміщатися в приміщенні.

Я добре пам'ятаю одного чоловіка років сорока п'яти. На вигляд він був освіченою і культурною людиною. У кімнаті, де він проживав, було тільки одне вільне місце – маленьке ліжко для відпочинку в куточку біля вікна. До цього ліжка вів вузький прохід від дверей. Увесь інший простір кімнати, а це близько 20 м², був буквально до стелі забитий якимось мотлохом. Роками господар цієї кімнати регулярно приносив щось у своє житло. Це саме той випадок, коли жодні вмовляння і спроби переконати вже не допомагають. Сіллоґоманія потребує лікування із залученням фахівців.

Мимоволі згадується всім відомий персонаж Гоголя з роману «Мертві душі». Чого тільки не було у дворі цього поміщика: «Бочки, пересеси, ушаты, лагуны, жбаны с рильцами и без рылец, побратимы, лукошки... Заглянул бы кто-нибудь к нему на рабочий двор, где наготовлено было на запас всякого дерева и посуды, никогда не употреблявшейся». Цього поміщика звали Плюшкін. Його прізвище стало прозивним для людей, схильних до нагромадження речей.

Наскільки ми «Плюшкіни»?

Є кілька ознак, які допоможуть нам з'ясувати, наскільки ми схильні до «плюшкіні»:

1. Вам важко розпрощатися зі старими речами, які займають місце і не використовуються. Ви можете вважати, що деякі речі можуть ще знадобитися, але якщо добре подумати, то шанси, що це колись станеться, дорівнюють відношенню один до мільйона.

2. Ви надто дбайливо ставитеся до незначних речей.

3. Ви не колекціонер, але у вас помітний інтерес до непотрібних і віджиганих свій час речей. Це поширюється також на речі з квартир знайомих, знайдені на вулиці, на сміттєзвалищі і т. д.

4. Проходячи повз контейнери зі сміттям, ви допитливо вдивляєтеся у велику купу викинутих старих речей, які залишили там сусіди у зв'язку з переїздом.

5. Вам здається, що більшість предметів унікальні й, на ваш погляд, мають певну цінність.

6. У вас труднощі з прибиранням і викиданням непотрібних предметів: старі речі ви звальєте кудись на купу без розбору і сортування, щоб колись їх перебрати.

«Залізні» аргументи

всіх «Плюшкіни»

Мотиви нагромадження непотрібних речей можуть бути вкрай банальними й виражатися такими думками:



Художник Олександра Комісарова

1. Знамените «А раптом знадобиться!» – це одна з найулюбленіших фраз усіх «Плюшкіни». Більше того, це житеве кредо застосовується не тільки до старих речей, а й до нових. Наприклад: «Куплю ще один набір виделок, а раптом знадобиться!»

2. «Я обов'язково це викину, але потім». Лінг і неорганізованість теж можуть слугувати причиною нагромадження. Це особливо стосується надто зайнятих людей. У них просто не вистає часу на сортування паперів, листів, повідомлень, візиток, застарілих нотаток і т. д. Їм ніколи займатися прибиранням, тому нагромаджуються гори всякого мотлоху.

3. «Цю вазочку я виграла на шкільній вікторині з нагоди Восьмого березня». Ну, вже й ці спогади! Немає нічого поганого в тому, що деякі предмети пов'язані з нашими приємними спогадами. Проте не потрібно вдаватися в крайнощі. Одна справа зберігати в коробочці кілька любовних листів від чоловіка (дружини), а зовсім інша – зберігати купу непотрібних предметів, подарованих людьми, з якими вас давно вже нічого не пов'язує.

Усі «Плюшкіни» відчувають значну втрату, якщо позбавляються речі, яка емоційно пов'язувала їх з деякими душевними спогадами.

4. «Я не нагромаджую, я колекціоную». Це типовий аргумент «Плюшкіни» для виправдання своєї схильності до нагромадження. Колекціонери чітко систематизують і поміщують у спеціальне місце предмети свого інтересу. Вони не збирають усе підрид. Як правило, ці предмети якоюсь мірою унікальні й належать до конкретного виду (марки, монети, картини і т. ін.), тому і мають відносну цінність. На відміну від них, «Плюшкіни» не дотримуються цих принципів.

Особливості темпераментів

Холерик, наприклад, може зберігати фотографії та різні дрібнички на згадку про якісь бурхливі епізоди свого життя. Та як тільки ці спогади втраять емоційну цінність, знеціняться і предмети. Сангвініки подібні в цьому на холериків. Вони зберігають лише ті предмети, які дорогі їхньому серцю. Меланхоліки і флегматики ставляться до предметів минулого вкрай трепетно. Вони знайдуть низку причин, щоб нічого не викидати. Адже всі ці предмети допомагають їм зазирати в минуле, повністю занурюючись у світ спогадів. Тому вони найбільше й схильні до нагромадження непотрібних і даремних речей.

Контраргументи «Плюшкіну»

Насправді є серйозні причини, які повинні переконати нас не захоочувати себе нагромаджувати непотрібні речі.

1. Непотрібні речі заважають житловий простір, якого так не вистає для справді корисних та актуальних речей.

2. Чим більше непотрібних речей у нашому будинку, тим більше скупчення пилу.

3. Зберігаючи старі предмети, ми позбавляємо себе можливості придбати нові.

4. Зайві речі не дають провести швидко та повноцінне прибирання.

5. Навіть невелика захлащеність викликає почуття сорому перед

гостями, а це породжує спроби обмежувати соціальні контакти.

Як перемогти в собі «Плюшкіна»?

Боротися з «Плюшкіни» слід розумом. Потрібно постаратися підпорядкувати свої почуття здоровому глузду. Нехай філософією вашого життя стане свобода від прив'язаності до старих речей.

1. Поставте перед собою мету повністю позбутися всіх непотрібних речей у вашому домі. Виберіть для цього спеціальний день, коли ніхто вас не буде відволікати. Тільки уявіть, скільки вільного місця у вас з'явиться. Почніть з того, що необхідно викинути: із зайвих банок, коробок, пакетів, журналів, газет, а потім переходьте до того, що потребує сортування.

Витрушуйте всі речі з шаф, антресолей і комори. Переміряйте одяг і взуття. Усе, що вам життєво необхідно, відкладайте вбік. Те, що ви вже не готові одягнути, складайте в окремі пакети для викидання і не думайте, що вам це знадобиться. Якщо річ не з дешевих, але вам вона не потрібна, а викинути шкода, віддайте її комусь, наприклад, відвезіть у будинки-інтернати чи пункти допомоги малозабезпеченим сім'ям.

Життя свідчить, що люди, не схильні зберігати старі речі, ніколи не біднують від цього. Чим більше вони віддають або викидають, тим більше нового вони набувають. Такі люди не втрачають, а оновлюють своє майно.

У європейців є певне правило: якщо річ пролежала без використання два роки, сміливо з нею прощайся.

2. Привчайтеся відразу викидати ті речі, які стають непотрібними. Не допускайте думки: «У господарстві знадобиться», якщо ви не знаєте, як саме.

3. Намагайтеся контролювати свої покупки. Не поспішайте і зважуйте своє рішення купити певну річ.

При покупці поставте собі кілька простих запитань:

– Чи можу я обійтися без цієї речі?

– Чи є в мене така річ? Якщо так, то чим вона гірша за нову?

– Як часто я буду використовувати?

– Де я буду це зберігати?

Тим, хто схильний купувати непотрібні речі, було б добре перенести покупку хоча б на наступний день. Це допомагає обміркувати всі бажання та плани, виявляючи розсудливість.

Віталій Ткаченко





Ця історія заснована на реальних подіях. Одного разу до магазину увійшла нещасна жінка з виснаженим обличчям і попросила бакалійника дати їй продуктів, щоб вона змогла приготувати обід для своїх дітей. Він запитав жінку, скільки в неї є грошей.

Вона відповіла:

– Мій чоловік загинув на війні. І в мене нічого немає, окрім маленької молитви. Пізніше продавець зізнався, що в ті дні він був не дуже сентиментальний і вважав, що його бакалійна крамниця – не місце безкоштовної роздачі хліба незаможним. Він недбало кинув:

– Напишіть її на аркуші паперу, – і знову взявся за роботу.

На його подив, жінка вийняла з кишені клаптик паперу і простягнула його бакалійникові через прилавок. Вона сказала:

– Я записала її вночі, коли доглядала за своєю хворою дитиною.

Не встигнувши отямитися від несподіванки, бакалійник узяв клаптик паперу, але одразу ж пошкодував, що зробив це: як же йому тепер вчинити і що відповісти?

Раптом у нього з'явилася ідея. Навіть не прочитавши молитви, він поклав аркуш паперу на терези і сказав:

– Подивимось, скільки важить ваша

молитва. На його подив, коли він поклав на іншу чашу терезів буханець хліба, стрілка навіть не поворухнулася. Він ще більше зніяковів, коли стрілка продовжувала стояти на місці, хоч він швидко накладав продукти, адже за подіями уважно стежили інші покупці. Бакалійник спробував бути грубим, але безуспішно. Він почервонів і ще більше розлютився. Зрештою, він пробурмотів:

– Ну, це все, що можуть витримати терези. Ось пакет. Вам доведеться все це впакувати самій. Я зайнятий.

Тихо схлипуючи, жінка почала упакувати їжу, витираючи сльози рукавом. Бакалійник намагався не дивитися, але зауважив, що дав жінці досить великий пакет, у якому залишалося ще небагато місця. Тому, нічого не сказавши, він кинув на прилавок велику головку сиру. Чоловік не помітив боязкої вдячної усмішки, яка блиснула в її вологих очах, у відповідь на виявлену ним доброту, що спростувала перше оманливе враження про його скупість.

Коли жінка пішла, бакалійник підійшов до терезів, здивовано почувуючи потилицю. Пізніше він знайшов розгадку: терези були зламані.

Минали роки. Бакалійник часто згадував цей випадок і щораз більше сумнівався в правильності знай-

деної ним «розгадки». Чому молитва цієї жінки була вже написана і готова для того, щоб задовольнити його несподівану вимогу? Чому бідна жінка прийшла саме тоді, коли терези були зламані? Що так збило його з пантелику, що він навіть не помітив несправності терезів, продовжуючи накладати продукти, тоді як на шальках терезів лежав лише клаптик паперу? Він почував себе кепсько і ледь розумів, що робив.

Бакалійник ніколи більше не бачив цієї жінки. Однак він ніколи не бачив її і до цього. І все-таки до кінця свого життя він пам'ятав її краще, ніж будь-якого іншого покупця.

Він знав, що той випадок не був плодом його уяви, оскільки в нього все ще зберігається клаптик паперу, на якому записана проста молитва несподіваної відвідувачки: «Господи, подай нам хліб наш насущний».

Д. С.

Можливості мобільного телефону

Думаєте, ви знаєте про можливості свого мобільного все? Ми наведемо лише чотири функції, які стануть у пригоді в екстремальних ситуаціях.

У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ НАБИРАЄМО 112

112 – номер, який набирають у всьому світі в надзвичайних ситуаціях. Навіть якщо ви перебуваєте поза зоною досяжності, наберіть 112 – і телефон почне шукати аварійний номер у мережах, доступних у цьому регіоні. Дивно, але цей номер набирається навіть із заблокованої клавіатури.

ВІДКРИВАЙТЕ МАШИНУ ЗА ДОПОМОГОЮ МОБІЛЬНОГО

Автомобіль замкнений, а ключі всередині? Якщо у вас вдома залишилися запасні ключі, зателефонуйте з мобільного на мобільний номер із домашніх. Нехай ця людина піднесе ключ до мобільного і натисне на ньому кнопку розблокування. Ви ж утримуйте телефон на відстані тридцяти сантиметрів від дверей. І двері відчиняться! Відстань тут не має значення. Навіть якщо вона буде становити сотні кілометрів, зателефонувавши людині, у якої є ключі, ви зможете відкрити машину чи багажник.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПРИХОВАНІЙ РЕЗЕРВ

У телефонах Nokia є прихований акумулятор, після активації якого ваш мінімальний заряд практично вмість збільшиться на 50 %. Наберіть комбінацію *3370# – і телефон перезавантажиться, використовуючи резервний акумулятор. Перезарядиться він у той момент, коли ви наступного разу поставите телефон на повне заряджання.

ЗАБЛОКУЙТЕ ВКРАДЕНИЙ ТЕЛЕФОН

Потрібно записувати серійні номери своїх телефонів. Вони складаються з 15-ти цифр. Дізнатися серійний номер досить легко: потрібно набрати комбінацію *#06#. Цей код для кожного телефону унікальний. Його потрібно записати і зберігати в безпечному місці.

ВЧИНИТИ ПО-ЛЮДСЬКИ



Ніч. Сидимо з другом в автомобілі біля Макдональдса, їмо гамбургери.

Раптом почули стук у вікно. Відкриваю – стоїть неохайного вигляду чоловік із якимись сумками в клітинку, а трохи позаду – хлопчина років десяти.

– Хлопці, дайте кілька гривень, нічим сина нагодувати!

Спочатку накоїлася хвиля недовіри: знову ці жебраки на алкоголь гроші випрошують. Та все ж я запитав у нього:

– А ти чому на роботу не хочеш влаштуватися, щоб заробити свій сім'ї на гідне життя, як усі люди? Тобі не соромно із сином жебракувати?

– Вибачте...

Опустивши очі, чоловік якось непевнено повернувся, взяв хлопчика за руку, і вони потягнули свої сумки геть. Щось підказало мені вийти з машини.

– Гей, зачекайте! А що трапилося? Чому ви о третій годині ночі тут ходите?

– Додому ніяк дістатися не можемо. Приїжджали до дружини в лікарню із села, а там такі ціни на медикаменти – віддав усе, що мав. І так заборгував, що навіть не знаю, чим повертати тепер. Та я ж не собі, хлопця малого б нагодувати! Адже цілий день нічого не їв. Мені так соромно...

Не змовляючись, ми з другом вискочили з машини і пішли до вікна замовлень.

– Чекайте тут!

Купили їм цілий пакет продуктів і дали їм. Батько спочатку соромився, а потім накинувся разом із сином на їжу. Поговоривши ще трохи, ми

дізналися, що електричка відправляється через півтори-дві години і що вони планують доїхати «зайцями» в рідне село.

– А скільки коштує квиток?

– 12 гривень 50 копійок, – з набитим ротом промовив чоловік.

– 50 гривень вам вистачить на дорогу?

– Ой, та що ви, половини вистачить!

– Візьміть, – сказав я, простягаючи незнайомцеві гроші, – купите синові води по дорозі.

– Я віддам! Спасибі вам, добрі люди, давайте запишу телефон, я через тиждень знову приїду, усе поверну!

– Не треба, ідіть з Богом.

– Скажи дядькам: спасибі!

Хлопчик пробурмотів щось нерозбірливе, але очі його все сказали і без батьківського наказу. Ніколи не забуду почуття, які я відчув, дивлячись услід цим двом, які поспішали до вокзалу зі своїми картатими сумками, весь час озираячись назад...

P.S. Чомусь згадав цю історію, коли вчора син розповів мені, як купив у бабусі пакет яблук за 50 гривень, які та продавала за 15, сидючи на холодному бордюрі.

Коли ви допомагаєте комусь від усієї душі, безкорисливо, то відчуваєте себе потрібними в цьому світі. Так просто відчуття себе щасливішими і зробити добро ближньому: не будьте байдужими до чужого горя, простягніть руку допомоги тому, хто її потребує!

Тепер ми в App Store



Додаток: «LifeSource»





порад 12

ЯК ЗРОБИТИ СВОЮ ДРУЖИНУ ЩАСЛИВОЮ

Як допомогти дружині відчувати себе найдорожчою для вас людиною і водночас не витратити на неї весь свій статок? Спробуйте застосувати 12 порад – і ваша дружина почуватиме себе так, ніби ви витратили на неї мільйон, а ви будете задоволені своїм шлюбом.

1. Жертвуйте заради неї.

Будьте готові відкласти те, що вам дуже подобається або що ви дуже хотіли б зробити, заради того, аби принести дружині радість. Дайте їй найбільший шматок пирога, останній шматочок шоколаду, посадіть її в найзручніше крісло.

2. Вислуховуйте її.

Намагайтеся виявляти зацікавленість у тому, про що вона говорить. Не прискіпуйтеся до неї. Дивіться дружині в очі так само люб'язно і ввічливо, як ви робите це, розмовляючи з людьми на роботі.

3. Доторкайтеся до неї.

Більшість жінок люблять ніжні дотики своїх чоловіків. Візьміть її за руку, обійміть за талію. Ви не повинні робити це напоказ, просто нехай ваш дотик покаже іншим, що ваша любов належить вашій дружині.

4. Дякуйте їй завжди і за все.

Будьте вдячною людиною, особливо своїй дружині. Вона так багато для вас робить протягом дня! Уся хатня робота, приготування їжі, прання, прасування,

прибирання – усе це на її плечах. Як же вона чекає від вас хоча б кілька слів подяки! Скажіть їй ці слова – і ви побачите радість у її втомлених очах. Ви подаруєте крила, які піднімуть її, і їй захочеться ще більше зробити для вас!

5. Говоріть людям добрі слова про свою дружину.

Ніколи не критикуйте і не принижуйте її. Навпаки, намагайтеся підняти її авторитет. Якщо ви говорите багато добрих слів на адресу своєї дружини, то вона може ненавмисно почути їх або їй хтось передасть це. Підтримка один одного на людях так само важлива, як і наодинці.

6. Діліть з нею її обов'язки.

Один консультант з питань шлюбу сказав, що розлучення були б украй рідкісним явищем, якби чоловіки та дружини навчилися запитувати: «Чим я можу допомогти тобі?» чи «Що зробити, щоб цей день став для тебе щасливим?» Відповідати на потреби один одного – означає застелити ліжко, винести сміття або вимити туалет. Іноді навіть такі дрібниці можуть зміцнити ваш шлюбний союз.

7. Дайте їй знати, що ви захоплюєтеся нею.

Скажіть дружині, як чудово вона виглядає, яка вона талановита і добра. Захоплюйтеся нею, незважаючи на вік чи вагу. Коли востаннє ви підморгнули своїй дружині або хоча б усміхнулися

їй? Говоріть їй щодня хоча б про щось одне, що вам особливо подобається в ній, і вона стане ще прекраснішою.

8. Поважайте її.

Якщо ви справді поважаєте свою дружину, зателефонуйте їй, коли затримуетесь на роботі. Хоча б раз на місяць сходіть разом кудись із якоїсь особливої нагоди. Порадьтеся з нею, перш ніж запросити додому своїх друзів. Ніколи не ставте її перед фактом, що негайно потрібно пригостити ваших гостей. Ще не стало старомодним відчиняти двері перед своєю дружиною і допомагати їй нести сумки.

9. Будьте кмітливим батьком.

Не дозволяйте, щоб конфлікт із дитиною вніс напруження у ваш шлюб. Причина конфлікту не варта того. Порадьтеся з консультантом, якщо не змогли знайти вихід із глухого кута в поведінці підлітка.

10. Відкривайте двері нових можливостей для своєї дружини.

Якщо ваша дружина знову захоче вчитися, допоможіть їй обрати напрямок. Навіть якщо діти ще малі і вона не хоче залишати їх самих вдома, вона може взяти книги в бібліотеці й почати готуватися до обраної нею професії. Вона може вступити до будь-якого навчального закладу на заочне навчання. Ваш шлюб принесе вам обом ще більше задоволення, якщо ваша дружина буде відчувати, що вона реалізує

свої таланти. Чому б не відкрити перед нею двері нових можливостей? Бог дав кожному свій потенціал, і він має бути реалізований.

11. Знаходьте час, щоб побути наодинці.

Здійсніть яку-небудь романтичну поїздку без дітей. Робіть це хоча б раз на рік. Виїжджайте кудись на вихідні, у свята, хоча б на кілька годин! Як часто я чую від жінок їхнє далеко заховане заповітне бажання: як приємно було б почути від чоловіка одного прекрасного вечора: «Люба, завтра ми їдемо в... Тільки ти і я!»

12. Будьте духовним керівником своєї сім'ї.

Жінки вважають, що найбільшою помилкою чоловіків є їхнє ухиляння від своєї ролі «духовного лідера». Нехай це не стане вашою помилкою! Якщо ви ніколи не молилися за свою дружину, ніколи не дякували Богові за сім'ю, яку Він вам дав, за дружину, яка дбає про вас, то ви не духовна людина! Коли ви станете духовним керівником своєї сім'ї, ваша дружина буде щаслива! Отже, перед вами рецепт, як виявити любов до дружини і зміцнити ваше подружнє щастя. І якщо у вас буде спокуса думати: «Для нас втрачена надія, ніщо вже не змінить мою дружину», просто пам'ятайте: ви можете отримати від свого шлюбу тільки те, що самі вклали в нього.

Лідія Нейкурс

Користь плавання та купання



Чимало людей відчули на собі сприятливий психологічний і фізичний вплив купального сезону, який зараз саме в розпалі. Плавання у відкритих водоймах не тільки сприяє оздоровленню та зміцненню організму, але й

продовжує життя. Ці процедури викликають також безліч позитивних емоцій. Хто не мріє спекотним літом зануритися в прохолодну воду відкритого водоймища, освіжитися, при цьому відчуваючи приплив радості та щастя?

Плавання можна розглядати не тільки як вид спорту, але і як результативну терапевтичну методику. Це безпечне заняття фізкультурою, оскільки у воді тіло однаково підтримується з усіх боків, а також здійснюється рівномірний розподіл фізичного навантаження на всі суглоби і м'язи.

Купання і плавання є найкращим засобом профілактики застудних захворювань і методом загартування організму. Вони призводять до поліпшення стану при:

- вегето-судинній дистонії;
- гіпертонічній хворобі;
- бронхіальній астмі та бронхіті;
- варикозному розширенні вен;
- атеросклерозі;
- сколіозі;
- хворобах суглобів і остеохондрозі;
- інших видах викривлень хребта.

Користь плавання полягає в тому, що воно робить шкіру пружною, фігуру – гнучкою, а поставу – красивою, оскільки активно задіяні всі групи м'язів. Під час руху у воді навантаження

чергуються: одні м'язи напружуються, а інші – розслабляються. Це дає можливість збільшити їхню працездатність і силу, зміцнити всі органи тіла.

Під час перебування тіла у воді відбувається зниження статичної напруги, а хребет зовсім розвантажується. Унаслідок цього зменшуються больові відчуття при артрозі, артриті й остеохондрозі.

Синхронна робота м'язів організму та дихальні рухи призводять до:

- підвищення тонуусу;
- збільшення життєвого об'єму легенів;
- поліпшення дихальної мускулатури.

Постійний активний рух ногами зміцнює стопи, що є чудовою профілактичною процедурою, яка запобігає виникненню плоскостопості.

Систематичні заняття плаванням призводять до поліпшення роботи серцево-судинної системи. Відбувається стимуляція м'язів серцевої системи. Поліпшуються показники еластичності кровеносних судин, а це перешкоджає їхньому розриву при наявності високого тиску та інших застійних явищ, характерних для нижніх кінцівок.

Плавання корисне ще й тому, що вплив водної маси на тіло підвищує

загальний тонус організму, знімає фізичне та психічне напруження. Під час купання і плавання виробляється ендорфін (гормон задоволення), який допомагає організму впоратися з невротом і стресом.

Купання і плавання сприяють зниженню ваги, оскільки вони прискорюють обмінні процеси в організмі людини і дозволяють за максимального короткого часу позбутися зайвих калорій. Понад 500 калорій витрачається за одну годину активного проведення часу у водоймі.

А якщо до купання та плавання у відкритих водоймах додати сонячні ванни та перебування на свіжому повітрі, то користь від таких літніх оздоровчих процедур буде досить відчутною.

Будьте здорові!



■ ЯГОДА-ЧОРНИЦЯ

Середина літа – сезон дозрівання чорниці. Листя і плоди цієї рослини використовуються для лікування та профілактики багатьох захворювань.

Вона застосовується як у приготуванні різних народних лікувальних засобів, так і в сучасних лікарських препаратах. Наші предки давно вже оцінили не тільки приємний смак, але й цілющі властивості цієї дивовижної ягоди.

Користь ягід чорниці

1. Чорницю вживають для профілактики ракових пухлин. Її антиоксиданти на клітинному рівні впливають на недоброякісні пухлини, не даючи їм розвиватися.

2. Вона використовується для профілактики застудних захворювань. Вітаміни, що входять до складу чорниці, зміцнюють імунітет.

3. Ягоди застосовуються для лікування очних захворювань: кон'юнктивіту, зниження гостроти зору, погіршення темної адаптації та при відшаруванні сітківки.

4. Чорниця сприяє поліпшенню обміну речовин, виводить з організму шлаки та солі металів.

5. Має ця ягода і протизапальний ефект. Її часто застосовують для лікування печінки, жовчного міхура та ревматизму.

6. Вона ефективна при хворобах нирок і сечового міхура.

7. Часто чорницю призначають при цукровому діабеті, оскільки вона нормалізує рівень цукру в крові.

8. Відвар з ягід чорниці можна застосовувати для лікування хронічної діареї.

Також він допомагає при фарингітах, ангінах і запальних процесах ротової порожнини.

9. Сушені ягоди допомагають при циститах і звичайних діареях.

10. Чорниця входить до складу деяких косметичних препаратів, сприяючи кращому зволоженню шкіри.

11. Вона є ідеальним дієтичним продуктом: містить небагато калорій при великій кількості поживних речовин і вітамінів.

Користь листя чорниці

1. Настій листя чорниці застосовують для лікування шкірних захворювань і пошкоджень: опіків, ранок, екзем.

2. Чай з листя допомагає впоратися з головними болями і тривалим кашлем.

3. Також поряд з ягодами листяні відвари застосовуються для профілактики застуди, для лікування ревматизму, ниркових хвороб, діареї, для нормалізації рівня цукру при діабеті.

Настій готується так: помийте одну жменю листочків і залийте їх склянкою гарячої води. Нехай він настоїться протягом 30 хвилин. Потім настій потрібно процідити – і можна вживати. Цілком достатньо буде пити по 1/3 склянки тричі на день.

Протипоказання до застосування чорниці

Протипоказань чорниця має небагато:

1. Чорниця протипоказана при сечокам'яній хворобі, при оксалатних каменях.

2. Не слід вживати цю ягоду тим, хто страждає алергією або індивідуальною непереносимістю деяких компонентів, що входять до складу чорниці.

3. Надмірне її вживання може викликати запори.

4. Людям із захворюваннями підшлункової залози також слід утриматися від вживання чорниці в їжу.

Як і де краще збирати чорницю?

Чорниця росте майже у всіх хвойних лісах північної частини країни. Вона дуже вологолюбна і віддає перевагу тінистій місцевості. Ягоди починають збирати з початку липня, і майже цілий місяць чорницю дає плоди. Для збору листя ідеально підходить травень – місяць цвітіння чагарника.

Ходити за ягодами можна вранці або раннім вечором. Зібраний урожай складайте в плетені кошики або відерця: пересипати ягоди не рекомендується, бо це шкодить їхній цілісності.

Якщо ви купуєте чорницю на ринку, то зверніть увагу на її зовнішній

вигляд. Ягоди мають бути великими й однорідними за своїм кольором. Якщо поверхня темна, гладка і суха, то таку чорницю можна купувати. Видний зблизка сизий наліт означає, що ягоди були зібрані руками і не пересипалися з ємності в ємність.

Зберігання та рецепти з чорниці

Чорницю можна вживати не тільки у свіжому вигляді, але й сушити і заморозувати. При цьому вона майже не втрачає своїх лікувальних властивостей. Це допоможе вам зробити запаси на зиму, адже під час зимових холодів корисні та профілактичні властивості чорниці особливо необхідні.

Сушка. Призначені для цього ягоди мають бути ретельно відібрані, промиті та висушені. Якщо ви сушите чорницю за допомогою спеціальної сушарки, то пам'ятайте, що починати потрібно з температури 40° С, а після того, як ягоди стануть злегка підв'яленими, можна збільшити до 70° С.

Для рівномірної сушки деко з ягодами необхідно періодично струшувати. Термін зберігання сухої чорниці – 2 роки.

Замороження. З усього врожаю відберіть найбільші ягоди і викладіть їх на картонний піддон висотою до 2,5 см, покладіть його в морозилку. Після заморозки розсортуйте ягоди по окремих ємностях. Такі ягоди можна буде вживати просто із цукром або щось готувати з них.

Така обробка ягід дозволяє максимально зберігати їхні корисні властивості. Чорниця, рецепти заготівлення якої передбачають дії вищих температур (наприклад, приготування варення, пастили, мармеладу), матиме менше своїх первинних властивостей, але все ж не втратить їх зовсім. Для тривалого зберігання такі рецепти найбільш ефективні.

Чорниця – це по-справжньому цінна ягода, здатна оздоровити організм людини. До того ж вона досить приємна на смак. Тому намагайтеся вживати цю ягоду в сезон, а також робіть запаси на зиму.

▶ КОКТЕЙЛІ



Із настанням сезону свіжих фруктів, овочів і зелені хочеться потішити себе не тільки смачними, корисними, а й незвичайними коктейлями. Ви зможете не тільки втамувати спрагу, але й наситити організм величезною кількістю вітамінів і мікроелементів, які так необхідні для повноцінної роботи всіх органів і систем.

Усе, що вам знадобиться, – це фрукти, овочі, свіжа зелень, соковижималка або блендер.

Селера + шпинат + лайм + банан

Селера не тільки багата вітамінами та поживними речовинами, але й має властивість спалювати зайві калорії. Збийте в блендері два стебла селери, одну склянку листя шпинату, одну склянку води, сік половини лайма та один банан. Насолоджуйтеся м'яким смаком і приємним ароматом.

Морква + буряк + селера + огірок + яблуко + петрушка + імбир

Цей напій виходить густим, красивого насиченого кольору, з величезною кількістю корисних вітамінів і мікроелементів. Змішайте в блендері одну морквину, один буряк, одне стебло селери, один огірок, два яблука, пучок петрушки і невелику кількість імбиру. Напій не тільки смачний, але й корисний.

Імбир + шпинат + яблуко + мед

Мабуть, цей напій за своїм цінним складом кращий за будь-який інший. Імбир має протизапальні та загальнозміцнювальні властивості, а також є багатим джерелом вітамінів.

Змішайте в блендері дві великі жмені шпинату, одну чайну ложку тертого кореня імбиру, два яблука, дві чайні ложки меду і воду. Воду додавайте поступово, поки не отримаєте бажаної консистенції.

Броколі + цвітна капуста + грейпфрут + насіння льону + мигдаль + фініки

Будь-яка капуста є цінним джерелом вітамінів групи В, сприяє повноцінній роботі нервової системи, покращує травлення.

Пропонуємо вам приготувати смачний і ароматний смузі відразу з двох видів капусти. Візьміть кілька суцвіть

броколі, кілька суцвіть цвітної капусти, півгрейпфрута, одну чайну ложку насіння льону, невелику жменю мигдалю і чотири фініки. Збийте інгредієнти в блендері до однорідної консистенції. Насолоджуйтеся!

Ківі + груша + петрушка + банан

Ківі містить у своєму складі практично всі відомі вітаміни та мінерали. Напій на основі ківі наповнить ваш організм енергією, зміцнить імунітет, допоможе при застуді.

Змішайте в блендері три ківі, одну велику солодку грушу, великий пучок петрушки, півбанана і 250 мл води. Корисно та смачно.

Морква + помідори + болгарський перець + часник + селера + крес-салат + шпинат

Морква містить багато бета-каротину, який омолоджує організм, повертає свіжий і відпочилий вигляд, дарує заряд бадьорості та енергії. Додайте до п'яти морквин два-три помідори, два червоних болгарських перці, чотири зубчики часнику, чотири гілочки селери, одну чашку крес-салату й одну чашку шпинату. Це справжня вітамінна "бомба"!

Яблуко + лимон + огірок

Це чудовий напій, який освіжає, зміцнює імунітет і сприяє схудненню. Змішайте в блендері одне яблуко, сік лимона і два огірки. Швидко, смачно та надзвичайно корисно!

Огірок + петрушка

Цей напій містить лише два інгредієнти. Зате які! Огірок на 99 % складається з води, а петрушка багата на антиоксиданти та вітаміни. Таке дивне поєднання омолоджує організм, тонізує і зміцнює імунітет.

Болгарський перець + лимон

Якщо ви постійно відчуваєте втому та поганий настрій, достатньо змішати в блендері два болгарських перці та сік лимона.

Заряд вітамінів і бадьорості вам забезпечений.

Банан + мигдаль

Змішайте в блендері один банан, 15 сирих мигдальних горішків і стакан води. Смачно і просто.



■ ЧОРНИЧНИЙ СМУЗІ

Смузі підходить для мешканців міст, які постійно поспішають, оскільки його можна випити на ходу. До того ж напої смузі досить корисні, оскільки в них зберігаються всі вітаміни та мікроелементи з овочів і фруктів, а рослинні волокна завантажують шлунок роботою.

Інгредієнти:

- 2 банани;
- 3 ст. л. замороженої чорниці;
- 1/3 лимона;
- 1 ст. води.

Приготування

Банани поріжте на шматочки, покладіть у контейнер і охолодіть у морозилці (краще це зробити заздалегідь). Блендер під час збивання трохи нагріває вміст, тож заморожені банани допоможуть охолодити наш коктейль. Змішайте в блендері банани, чорницю, сік лимона і стакан охолодженої води. Щоб смак і колір смузі були насиченими, його консистенція має бути досить густою. Правильні смузі схожі на йогурт або молочний коктейль.



■ ОЛАДКИ З ЧОРНИЦЕЮ

Інгредієнти:

- 0,5 л води;
- 2 ст. л. цукру;
- 1 ч. л. солі;
- 500 г борошна;
- 1,5 ч. л. дріжджів;
- 1/2 ст. чорниці.

Приготування

Трохи підігрійте воду, всипте в неї сіль, цукор, дріжджі та перемішайте. Відразу ж додайте борошно, а також ягоди чорниці. Перемішайте масу і залиште, щоб піднялася.

Замішавши тісто потрібної густоти, змстіть руки олією і відщипуйте шматочки тіста, формуючи оладки.

Смажте дріжджові оладки на розпеченій олії з обох боків. Подавайте гарячими, за бажанням полийте медом.

Смачного!



**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"

ПТ | СБ | **21:00**

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ

УДИВИТЕЛЬНОЕ - РЯДОМ!



Hope.UA
 телеканал Надія

**С 3 ИЮЛЯ ПО 28 СЕНТЯБРЯ
СМОТРИТЕ НА ТЕЛЕКАНАЛЕ "НАДІЯ"**

Наша адреса

Щомісячна газета «Вічний Скарб»
Видавець – християнське видавництво «Джерело життя»
 Відповідальний за випуск: директор видавництва
 «Джерело життя» Василь Джулай
 Головний редактор видавництва: Лариса Качмар
 Богословська експертиза: докторант богослів'я Ігор Корещук
 Відповідальний редактор: Яна Хорошун
 Над номером працювали: Олена Котлярова, Олена Мехоношина
 Відповідальна за друк: Тамара Грицюк
 Коректори: Ганна Борисовська, Інна Джердж
 Дизайн та верстка: Артур Антер
 Наклад: 100 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А
e-mail: dzherelo@ukr.net; **тел.:** (044) 467-50-72

Якщо Ви бажаєте пожертвувати кошти
на розвиток газети, то можете це
зробити через банк.

Наші реквізити:
 Ідентифікаційний код:
 ЄДРПОУ 19350731
 Адреса: 04071, м. Київ,
 вул. Лук'янівська, 9/10А
 Рахунок: 26006149457
 МФО 380805
 Найменування банку
 «РАЙФФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ» у м. Київ

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в
дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а
також право редагувати і скорочувати тексти.
 Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошен-
 ня, реклама та листи дописувачів друкуються мовою
оригіналу. Листування ведеться лише на сторінках газети.
 Відповідальність за зміст статей несе автор.

**Свідectво про державну
реєстрацію**
Серія KB №8176 від 03.12.2003

