



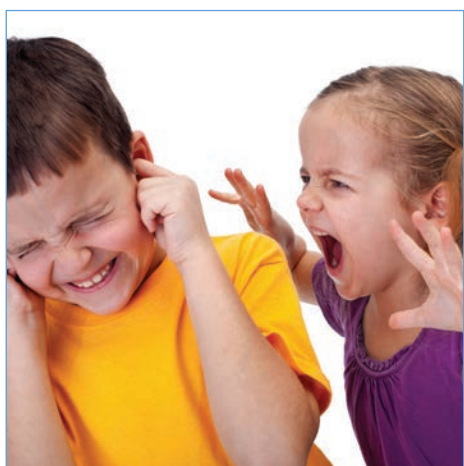
# ВІЧНИЙ СКАРБ

№ 8 Серпень 2015

Щомісячна християнська газета

[www.lifeforce.com.ua](http://www.lifeforce.com.ua)

«...Бо Господь, Бог твій, уводить тебе до Краю водних потоків, джерел та безодень... до краю пшениці, і ячменю, і винограду, і гранату, до Краю оливкового дерева та меду...» (П. Зак. 8:7,8).



## БЛАГОСЛОЕННЯ ЧИ ПРОКЛЯТТЯ?

2

Навколо нас є чимало людей, які гостро потребують слів підтримки і розуміння. Добре слово здатне втішити і осушити сльози тих, хто плаче. Водночас воно може глибоко ранили людину, залишивши на її серці глибокий шрам.



## ТАЄМНИЦІ ЩАСЛИВОГО ДОВГОЛІТТЯ

5

Укладаючи заповіт з Адамом як представником усього людства, Бог звертає особливу увагу на харчування. Фрукти, бобові, злаки – це те «паливо», яке за Божим планом мало підтримувати роботу людського організму.



## ЧИ МОЖНА ДРУЖИТИ В СОЦІАЛЬНІЙ МЕРЕЖІ?

8

Справжня дружба насамперед ґрунтується на жертвності та посвяченні. Друг не завжди погодиться з тобою, але це не означає, що він проти тебе. Друзі збагачують наше життя і є тими, без кого людина як особистість не може існувати взагалі.



## КАВУН

11

Сік і м'якоть кавуна – дуже ефективний сечогінний і жовчогінний засіб. М'якоть кавуна містить ніжні харчові волокна, які знижують рівень холестерину в організмі. Сік кавуна чудово очищає печінку та нирки.

## Виноградний ЦВІТ

Юрій Вавринюк

Чи бачили ви, як цвіте виноград?  
Миршавенький цвіт, навіть малопомітний.  
Навколо буяє веселкою сад,  
І тільки на лозах щось ледве помітне.

І швидко пролине цвітіння пора –  
І так не порадує погляд буянням,  
Та листя тріпоче назустріч вітрам  
Й осіннім живе сподіванням.

Блідий, непримітний, він знає: минуть  
Всі барви квітучого літа,  
Й натруджені руки на лозах зберуть  
Іскристії грона, заховані в вітах.

Проміння златаве, багатство землі,  
Чарівний аромат налитого дива,  
Прикраса на лозах, краса на столі –  
У них поєдналася щедрості злива.

Бідненький хоч цвіт, та багаті плоди:  
За це він шанований нами.  
... А дехто живе, аби тільки цвісти,  
Забувши, що треба пишатись плодами.

Хоч грає веселкою сад навесні,  
Лиш осінь поставить всі крапки.  
Цвіте виноград і говорить мені:  
«Для Неба зібрав уже статки?»

У Царство Небесне готовий ввійти  
Не з квітками, ні, а з плодами?  
Чи вас захопили часи суєти  
Й життя відцвітає самими квітками?»

Цвіте виноград.  
Бур'яни теж цвітуть...  
Та рано по квітах судити.  
Бо все ж не для того рослини живуть.  
І нам не для цвіту судилося жити.



## Перебуваючи у Христі

Перебувайте в Мені, а Я – у вас. Як галузка не може приносити плоду сама по собі, якщо не буде на виноградній лозі, так і ви, якщо не будете перебувати в Мені (Івана 15:4).

Подібно до того як відсічену гілку, без листя й життя, прищеплюють до живого стовбура, і вона всіма фібрами та жилками п'є життя й силу виноградної лози, пускаючи бруньки, розквітаючи та приносячи плід, так і грішник через покаєння й віру може з'єднатися із Христом, стаючи учасником Божої природи та приносячи плід святого життя у своїх вчинках і словах.

Ісус має життя Сам у Собі, і це життя Він безоплатно пропонує душам, мертвим через переступи й гріхи. Так, Він наділяє їх Своєю чистотою, Своєю честю та величчю... Тендітна гілка, прищеплена до живої лози, стає частиною лози. Вона живе, поки з'єднана з лозою.

Так і християнин живий завдяки своєму єднанню із Христом. Грішна людська природа з'єднується зі святою Божественною природою.

Віруюча людина перебуває в Христі і стає одне з Ним. Якщо між людьми існує тісний зв'язок у цьому житті, вони стають схожими у своїх смаках, у них з'являються однакові уподобання. Так і люди, які перебувають у Христі, любитимуть те, що любить Він. Вони будуть свято берегти й виконувати Його заповіді...

Гілка, яку живить материнська лоза, зацвітає і приносить плід. Її важкі ароматні грона свідчать про її єднання із живою лозою. Так і християнин, котрий перебуває в Ісусі, приносить плід. Подібно до наливчатих виноградних грон, у його характері й житті виявляться дорогоцінні якості Духа: любов, радість, мир, довготерпіння, доброта, милосердя, віра, лагідність, стриманість...

Прийміть рішення бути плодоносними членами живої Лози. Чубук\* може розростатися, тільки одержуючи життєву силу від материнського стовбура. Використовуйте ж кожну можливість.

\*Чубук – живець виноградної лози



## БЛАГОСЛОВЕННЯ ЧИ ПРОКЛЯТТЯ?

Я працюю викладачем в одній зі шкіл для дітей із поганим слухом. В одній тільки Україні налічується близько 26 таких навчальних закладів. Із Божою допомогою мені вдається знаходити підхід до своїх опікуванців і подавати їм інформацію на зрозумілій для них мові (мові жестів). Неможливо описати, наскільки кожна дитина радіє своєму найменшому успіху. Цікаво, що ці діти, незважаючи на свої обмежені можливості, дуже чуйні і відкриті до спілкування. Тому я рада допомогти їм освоїтися в закритому для них навколишньому світі звуків, часом настільки байдужому і навіть ворожому.

Приблизно 10% усього населення нашої планети має ті чи інші проблеми зі слухом. За оцінками дослідників, 500 мільйонів людей у цілому світі страждають від глухоти або мають проблеми зі слухом. В Україні, згідно зі статистичними даними, від порушення слуху – внаслідок травми, хвороби або через вроджені вади – страждає кожна дев'ята людина.

Щодня, стоячи біля дошки, ці діти намагаються за допомогою жестів або письма поділитися своїми думками з іншими. Спостерігаючи за тим, які зусилля вони готові для цього докладати, починаєш усвідомлювати, що мова є одним із найбільших Божих дарів людству. Однак здатність говорити покладає велику відповідальність на тих, хто нею володіє. Біблія попереджає нас про небезпеку, пов'язану з неправильним використанням цієї переваги. Апостол Яків пише: «Так само і язик: хоч і малий орган, а дуже хвалиться. Ось який невеликий вогонь, а спалює такий великий ліс! І язик – це вогонь, світ неправди».

Язик так поставлений між нашими органами, що опоганює все тіло і підпалює круг життя, а його самого запалює гесна. Бо всякий рід звірів і птахів, плазунів і риб приборкується – вони освоєні людською природою. А язика ніхто з людей не може приборкати; він – зло невагомне, повний смертоносної отрути. Ним благословляємо Господа й Отця і ним проклинаємо людей, які створені за Божою подобою. З тих самих уст виходить благословення і прокляття. Не годиться, брати мої, щоб так воно було!» (Якова 3:5-10).

### Слова

Чому ж такий невеликий орган має над нами настільки сильну владу? Усе тому, що ми самі наділяємо його такими повноваженнями. Слова можуть приносити зцілення, але також здатні й поранити. Вони можуть бути як благословенням, так і прокляттям. Через людські слова спалахують чвари і навіть військові конфлікти, але та сама мова використовується і для укладення перемир'я. Усе залежить від кожного з нас.

Мудрий Соломон сказав так: «Лагідна відповідь гнів відвертає, а слово вразливе гнів підіймає» (Прип. 15:1).

Кілька місяців тому я зустріла невиліковно хворого чоловіка з діагнозом СНІД. На вигляд йому було не більше сорока років. Він розповів, що заразився ВІЛ ще в молодості, після чого все його життя пішло під укіс. У той момент цей чоловік переживав сильні фізичні та душевні страждання.

Під час його монологу я розмірковувала над тим, що ж сказати страждальцеві. Які слова потребувала ця людина? І тут мені згадалося місце зі Святого Письма про те, як учні Христа розповіли кульгавому жебракові про найбільший скарб, який тільки здатна знайти людина. «А Петро сказав: Срібла й золота не маю, але що маю, даю тобі: в ім'я Ісуса Христа Назарянина встань і ходи!» (Дії 3:6). І скарб цей – Христос. Що я могла запропонувати ще одній жертві СНІДу? Чоловік відчував потребу у чомусь набагато більшому, ніж гроші, йому потрібна була надія.

Ми трохи поговорили про чудову Божу обітницю – про те, що у Христі ми знаходимо прощення і надію на вічне життя. Я порадила йому скласти свій тягар біля ніг Спасителя і довіритися Його милості. Отримавши від мене невелику суму грошей, він пішов.

### Задумайтесь над цим

Якщо Бог наділив вас даром мови, мені хотілося б, щоб ви відповіли на наступні запитання:

– Які слова від вас в основному чують ваші діти, чоловік?

– У якій манері ви розмовляєте зі своїми сусідами?

– Чи приносить спілкування з вами благословення вашим колегам?

– Чи здатні ваші слова надихнути навколишніх, чи вони несуть їм негатив?

Ось що говорить нам Біблія: «Слово ваше нехай завжди буде ласкаве, приправлене сіллю, щоб ви знали, як належить кожному відповідати» (Кол. 4:6).

Згадуйте цей уривок щоразу, коли у вас виникне бажання вимовити недобрі слова.

Ви є джерелом, сповненим надією, чи у спілкуванні з іншими виливаєте лише гіркоту? Чи здатні сказані вами слова полегшити тягар чужого ярма?

Чи замість того, щоб підбадьорити людину, ви тільки погіршуєте її переживання? «Смерть та життя – у владі язика, хто ж кохає його, його плід поїдає» (Прип. 18:21). «Приємні слова – щільниковий то мед, солодкий душі й лік на кістці» (Прип. 16:24).

Яка величезна відповідальність покладена на тих, хто володіє даром мови!

### А якщо..?

Навколо нас є чимало людей, які гостро потребують слів підтримки і розуміння. Добре слово здатне втішити і осушити сльози тих, хто плаче. Водночас воно може глибоко ранили людину, залишивши на її серці глибокий шрам. «Слово – не горобець, вилетить – не впіймаєш», – говорить відоме всім прислів'я. Було б добре, щоб кожен з нас час від часу вдумувався в його зміст. Це дозволило б уникнути багатьох неприємностей, образ і зруйнованих стосунків.

### Виробляємо гарну звичку

Так яким ж чином можна використовувати дар мови на благо іншим? Хороша новина полягає в тому, що цю звичку цілком реально виробити. Нещодавно був проведений експеримент, під час якого учасники – волонтери (незалежно від статі, віку та соціального статусу) – повинні були протягом сорока днів ні на що не скаржитися вголос. Як видимий знак своєї участі в цій програмі, усі вони носили силіконовий браслет із написом «Помічаю позитив». Результати експерименту вразили всіх: не тільки організаторів, а й членів сімей, знайомих тих, хто в ньому брав участь. За цей період змінилася не тільки мова людей, а й сам характер їхнього мислення (що, погодьтеся, не може не радувати, адже саме він є визначальним).

Виділіть час для щоденної молитви і читання Біблії. Неможливо регулярно спілкуватися із Христом і при цьому не пережити змін на краще.

«Жодне погане слово хай не виходить з ваших уст, а тільки добре для зміцнення віри, щоб воно принесло користь тим, що слухають» (Ефес. 4:29).

Чи прийняли ви рішення, якою буде ваша мова сьогодні, завтра і в найближчому майбутньому?

Евіделія Гомес





Художник Олександра Аптер

## У ПОЛОНІ МАРНОВІРСТВА

Дорогі читачі, вам варто прийняти серйозне рішення. Ісус Христос може повністю звільнити вас від вини та поневолення. Ви благочестиві чи продовжуєте вірити забобонам? Ідете за дияволом чи приймаєте рішення на користь Ісуса? І те, й інше має свої наслідки. Сучасна притча допоможе краще зрозуміти це.

Ми всі стоїмо на вокзалі на залізничній платформі. З одного боку перед нами експрес під назвою «Забобон», який пропонує цікаву екскурсію. Поїзд яскраво прикрашений, розмальований і світиться неоновими літерами. З напіввідчинених вікон звучить рок-музика.

У пасажирських вагонах різні купе. Пропонуються всілякі розваги, в очікуванні яких ми сідаємо у вагон цього поїзда. Уже куплена «небесна страховка» нібито гарантує, що наша подорож буде безпечною. Усі, кому купе під назвою «Гороскопи та зодіак» здається за надто нудним, можуть «заговорити» свої бородавки в «Салоні краси», подивитися, як гіпнотизер лікує головний біль, або піти в салон «Ворожіння на картах і передбачення». Не тямлячи себе від захвату, ми отримуємо можливість дізнатися про наше майбутнє.

Перед нами і захопливе читиво: книги про сновидіння, а також таємничі книги про магію. Ми можемо обертати стіл і ворожити на склі – а це здається таким захопливим! Своїм досвідом з нами діляться лозоходи. (Біолокація (лозоходство) – дії людини, що використовує вербовий прут, паличку, вигнутий металевий дріт для пошуку підземних вод, покладів руди, скarbів, нафти, пустот, зниклих м'ячів і т. д. Лозоходство не ґрунтується на наукових законах або силах природи, тому є різновидом ворожіння. Лозоходи намагаються виявити об'єкти за допомогою окультних методів). Якщо раніше ви не пробували цим займатися, то тепер можете навчитися. Крім того, вам пропонують курси, де ви навчитеся «заговорювати» опіки і станете «цілителем». Цілком можливо,

що завдяки такій допомозі пізніше ви станете настільки ж знаменитими, як і «благодійник людства». Як дорожні сувеніри пропонуються амулети, а якщо ви втомилися від хвилювань, пов'язаних із поїздом, то можете, зайнявшись йогою, відчути довгоочікуване розслаблення. Якщо вас цікавить щось незвичайне, вам запропонують за допомогою гіпнозу "переселитися в інший світ", і в результаті у вас вийде «дві подорожі в одній». За зачиненими дверима відбуваються «чорні меси» і влаштовуються спиритичні сеанси. Вам кажуть, що ви можете встановити контакт із духами померлих людей.

Утомлені і вкрай виснажені, близькі до нервового зриву, ви нарешті досягаєте мети. Останній сюрприз, який чекає на вас, – це зустріч з «батьком брехні», дияволом, вона відбувається на кінцевій станції під назвою «Долина сліз». Ніхто не підозрював, що «пан брехун» буде таким підлим і підступним. Усі огорнуті страхом.

Сатана злорадно посміхається. Він жаливий. Починається паніка. Люди гинуть один за одним, і смертю завершується екскурсія, яка виявилася не чим іншим, як дорогою до загибелі.

На іншій стороні платформи стоїть «Потяг віри»: він здається простим і непримітним, але від нього виходить відчуття надійності та безпеки. Якись люди привітно махають із вікон. Сильні ангели допомагають при посадці, дружелюбно та сумлінно дбаючи про добробут пасажирів. Під час живої подорожі мандрівники відчувають задоволення.

Їхнім постійним провідником є Біблія, Слово Боже. Увесь маршрут чітко описаний, й окремі життєві зупинки легко впізнати. Для будь-якої життєвої ситуації мандрівник може знайти слова розради та підбадьорення. Відповідна інформація з історії та унікальні пророцтва дозволяють абсолютно по-новому осмислити сьогоденну ситуацію у світі. Щоденне дослідження Святого Письма стає нагальною необхідністю, і «Боже послання любові» перетворюється на постійне джерело сили.

«Груповодом» є Святий Дух, зв'язок із Котрим кожен може встановити в будь-якому місці і в будь-який час. Він щедро наділяє кожного мандрівника впевненістю і спокоєм, силою віри і здатністю долати труднощі. У Нього є й особливий дар – сила послуху; ви бажаєте тільки одного – догодити Богові.

Якщо в дорозі ви опоганили себе гріхом, то знову повністю очиститеся Кров'ю Ісуса. Суперечки та сварки нікому не приносять ніякого задоволення: усі задоволені і відчують вдячність. Подорож по життю приносить невимовну радість, а у хвилини горя ви отримуєте розраду та Божественну підтримку.

На кінцевій станції під назвою «Гора радості» вас очікує Ісус Христос, Син Божий. Яке це щастя – побачити Його особисто! Божа любов, яка протягом усієї подорожі невидимо супроводжувала нас, тепер стає видимою для всіх в Особі Ісуса. Найпрекрасніше тільки починається. Вірні отримують можливість вічно жити поруч із Богом. Немає більше страждань, горя, турбот, бід, хвороб, немочі та смерті. Уявний недосяжний ідеал досконалого життя відтепер стає реальністю. Так, така подорож варта того, щоб у неї вирушити. Ми прибули на нашу чудову кінцеву зупинку.

«Але, як написано: Чого око не бачило й вухо не чуло і що на серце людини не приходило, – те приготував Бог тим, які люблять Його!» (1 Кор. 2:9). «Злодій приходить тільки для того, щоб украсти, вбити і погубити. Я ж прийшов, щоб ви мали життя і щоб надміру мали» (Івана 10:10). Дорогий читачу, усі ми, так би мовити, сіли в поїзд. У якому поїзді їдете ви? Можливо, ви вибрали «Потяг віри» і залишаєтеся з Богом чи, можливо, віддали перевагу «Експресу забобон» і вибрали Божого ворога? Якщо ви справді сіли не в той потяг, чи не хочете сьогодні пересісти? Господь дасть вам силу зробити це.

## ПРАВИЛА І ЛЮДЯНІСТЬ

В одному вищому навчальному закладі працював дуже суворий викладач. Він бездоганно знав свій предмет, доступно викладав його студентам і на томість вимагав, щоб вони сумлінно і відповідально ставилися до навчання і були дисциплінованими.

Одне з правил поведінки на заняттях у цього викладача було таке: якщо хтось хотів висловити свою думку, відповісти на запитання чи просто по-дискутувати, потрібно було підняти праву руку. Якщо піднімалася ліва рука, це не бралось до уваги. А хто піднімав праву руку, той автоматично отримував право говорити.

Якось цей викладач проводив лекцію на досить дискусійну тему. Студенти один за одним піднімали руку вгору і висловлювали свої думки. Раптом викладач помітив, що вгору піднялася не права, а ліва рука одного зі студентів.

– Хто посмів порушити встановлені правила поведінки в цій аудиторії? – гнівно вигукнув професор. – Підніміться негайно, юначе, і я швидко навчу вас культури поведінки.

Із різнобарвної маси студентів піднявся юнак.

– Вибачте, будь ласка, професоре, – сказав він. – Я не хотів порушувати встановлені правила поведінки. Просто в мене немає правої руки, а так хотілося висловити свою думку.

Спонтанний професор якусь мить стояв неперушно серед аудиторії. Почуте вразило його до глибини душі. Без вагань він швидко підійшов до цього студента і щиро попросив пробачення за свою різку необережність.

З того дня цей однорукий студент і суворий професор стали добрими друзями.

Як часто ми з вами прагнемо жити лише за своїми правилами та законами, а поруч із нами – ближній, слабший, більш кволий, обділений, він хоче, щоб ми його почули також. Зупиніться і спробуйте вмістити у своєму серці кожного, хто зустрічається на вашому життєвому шляху.



## Кажімо більше добрих слів



Кажімо більше добрих слів, Нехай чиясь душа зрадіє. І в круговерті сірих днів Твоє тепло когось зігріє.

Кажімо більше добрих слів В цей час нелегкий і тривожний. О, скільки тих, хто б так хотів Любов відчути, адже кожен із нас народжений для щастя, Для гарних, добрих, світлих днів, Тому в цей час злови, нещастя Кажімо більше добрих слів.

Оксана Гудзь

## «Ви – сіль землі»

**«Ви – сіль землі» (Матв. 5:13), – ці слова Ісуса Христа стосуються віруючих й означають: "найкраща, корисна для суспільства частина людей, в обов'язки яких входить зберігати свою духовну чистоту".**

У давнину сіль вважали символом чистоти. Деякі вважають, що вести справжній християнський спосіб життя – означає залишити суспільство і, живучи в пустельній місцевості, зануритися в глибокі роздуми.

Слова Ісуса Христа спростовують таку думку.

Сіль призначена для багатьох цілей. Там, де немає холодильника, її використовують як засіб від псування.

Нею натирають м'ясо, щоб зберегти від гниття. Сіль надає їжі смаку. Та щоб справити якийсь вплив, вона повинна мати безпосередній контакт із продуктом.

Сіль, яка лежить поруч із їжею, не зможе ні зберегти її, ні надати їй смаку. Християни виконують функцію солі, тільки якщо живуть серед людей. Хоч християни часто вже не усвідомлюють цього, але якщо чинять так, як вчить Христос, їхнє повсякденне життя справляє пом'якшувальний вплив на інших людей. Життя віруючих надає смаку суспільству завдяки скромним щоденним проявам доброти та смирення.





Ігор Корецук / Продовження

Укладаючи заповіт з Адамом як представником усього людства, Бог звертає особливу увагу на харчування. У Біблії ми знаходимо три види харчування.

### 1. Ідеальне харчування

«І сказав Бог: "Оце дав Я вам усю ярину, що розсіває насіння, що на всій землі, і кожне дерево, що на ньому плід деревний, що воно розсіває насіння, – нехай буде на їжу це вам!» (Бут. 1:29). Тобто фрукти, бобові, злаки – це те «паливо», яке за Божим планом мало підтримувати роботу людського організму. Коли людина згрішила, Бог знову дбає про їжу і додає до харчового раціону ще овочі, кажучи: «Ти будеш їсти траву польову» (Бут. 3:18).

Чому це харчування можна назвати ідеальним? За результатами. Поки люди дотримувалися цих принципів, вони навіть у гріховному тілі жили не десятки, а сотні років.

Прочитайте самостійно 5-й розділ книги Буття, який відкриває неймовірну картину: Адам жив 930 років, Сиф – 912, Яред – 962, Ной – 950, найбільше прожив Матусал – 969 років.

### 2. Допустиме харчування

Він був даний Богом одразу ж після потопу, бо за рік усе було знищене водою, Бог дозволив вживати м'ясо, але тільки тварин, які Бог визначив чистими. Закон про чисте і нечисте не був даний Богом у пустелі після виходу з єгипетського полону, а ще за 900 років до цього ми зустрічаємо повеління Бога щодо тварин, які мають бути взяті до ковчегу: «Із усякої чистої худоби візьмеш собі по семеро, самця та самицю її, а з худоби нечистої – двоє: самця та самицю її» (Бут. 7:2). Бог не коментує, не уточнює, а Ной не запитує: «Про що Ти, Господи, кажеш? А які це чисті та нечисті тварини? Перелічи, бо не розумію».

Реакція Ноя свідчить, що про чисте та нечисте він добре знав від своїх батьків, бо, згідно з родослів'ям 5-го розділу книги Буття, ми бачимо, що його батько Ламех жив ще 56 років з Адамом, тому Ной через батька отримав усю духовну інформацію з «першоджерела» – від першої людини на землі. Унаслідок всесвітнього потопу, коли вся рослинність була знищена, Бог справді дозволив вживати м'ясо чистих тварин, але це не було ідеальним харчуванням. Чому?

Через короткий час тривалість життя, яка раніше сягала понад 900 років, почала стрімко спадати. Прочитайте 11-й розділ книги Буття. Там ви зустрінете роки життя патріархів (котрі жили після Потопу), що складали 434 роки, 239 років і врешті 175 років – тривалість життя патріарха Авраама.

Минає ще майже 600 років, і Мойсей із сумом заявляє: «Дні літ наших – у них сімдесят літ, а при силах – вісімдесят літ, і гордощі їхні – страждання й марнота, бо все швидко минає, і ми відлітаємо...» (Псал. 89:10). Навіть вживання м'яса чистих тварин призвело до скорочення життя більш ніж у 10 разів!

### 3. Недопустиме харчування

Часто навіть досвідчені християни помиляються, вживаючи словосполучення «нечиста їжа».

Та здебільшого їжею у Святому Письмі називається не те, що вживали язичники, і не те, що їдять сьогодні у різних країнах, а те, що Бог дав у

їжу. Прочитаємо Божі настанови щодо їжі: «Тільки цього не будете їсти з тих, що жують жуйку, і з тих, що мають розділені копита... зайця, бо він жує жуйку, та не має розділених копит, – нечистий він для вас. І свині, бо вона має розділені ратиці, і має ратиці роздвоєні розривом, та жуйки не жує, – нечиста вона для вас. Їхнього м'яса не будете їсти, а до їхнього падла не будете доторкатися, – нечисте воно для вас» (Левит 11:4-8).

Те, що не призначене Богом для їжі, Бог називає трьома словами: нечисте (євр. «таме», «тімме» – вживається 250 разів), гидота (євр. «тоеваг» – 118 разів – означає щось огидне) і скверна («шеке ц» – 10 разів).

Господа, Бога твого, і Господь тебе вибрав, щоб був ти Йому вибраним народом зо всіх народів, що на поверхні землі. Не будеш їсти жодної гидоти» (П. Зак. 14:2, 3). У законі про їжу акцент на святості Бога. Тому питання вживання чистого та нечистого – це питання моральності, святості та духовної чистоти, а не ритуальності.

Наприкінці вересня 2012 року 70-літній Террі Венс Гарнер з американського штату Орегон вирушив годувати свиней на своїй фермі, після цього його більше ніхто не бачив. Через кілька годин родичка фермера знайшла його вставні зуби й частини тіла у свинарнику, однак практично всі рештки Гарнера були з'їдені.

## ТАЄМНИЦІ ЩАСЛИВОГО ДОВГОЛІТТЯ

Цікаво, що слово «тоеваг» (гидота) вживається щодо дій шахраїв (П. Зак. 25:13-16), поклоніння ідолам (П. Зак. 7:25), ворожіння та спиритизму (П. Зак. 18:9-12) і в цьому ж списку стоїть вживання в їжу м'яса нечистих тварин (П. Зак. 14:3).

Дехто скаже: «Чому ви берете до уваги лише істину про нечисту їжу, тоді зважайте й на решту ритуалів Ізраїля, пов'язаних із нечистотою?»

Поняття «нечиста худоба» суттєво відрізняється від 10 видів ритуальної нечистоти в давньому Ізраїлі за чотирма пунктами.

По-перше, нечистота тварин не інфекційна і не заразна, оскільки не передається через дотик. Наприклад, на нечистих тваринах дозволялося їздити (на верблюдах, коні, осли), і сьогодні немає нічого гріховного в тому, щоб гладити kota чи тримати в домі собаку.

По-друге, ставши нечистим через інші види занецищення, людина могла пройти обряди і очиститися. Та жодним способом (навіть через вогонь) чи будь-яким іншим ритуалом неможливо зробити чистою тварину, визначену Богом як нечиста.

По-третє, не була призначена жертва очищення за таку провинку, як вживання нечистого. Адже найсерйозніші гріхи неможливо було викупити через жертвоприношення у святилищі. Такими гріхами були умисне вбивство, ідолопоклонство та подружнє невірність. У цьому списку є і вживання нечистого.

По-четверте, тривалість нечистоти ритуальних занецищень була тимчасовою і зникала після виконання конкретних церемоній, принесення жертв чи часу ізоляції (1 день, 7 днів чи 40 днів). Щодо нечистих тварин, вони є нечистими, згідно зі Святим Письмом, постійно і назавжди.

Є два уривки та списки про чисті та нечисті тварини. Це Левит 11 та П. Зак. 14. Цікаво, що наприкінці 11-го розділу Бог робить висновки щодо мети поділу на чисте і нечисте: «Бо Я – Господь, Бог ваш, і ви освятитеся, і будьте святі, бо святий Я, і не занецишуйте душ своїх усяким плазуючим, що плазує по землі» (Левит 11:44). А в книзі Повторення Закону ця мета вказана на початку розділу: «Бо ти святий народ для

Як засвідчив окружний прокурор, найімовірніше, після того як Гарнер зайшов у свинарник, свині збили його з ніг і з'їли. Звичайно, не на всіх чекає така жахлива доля, оскільки найчастіше не свині з'їдають людей, а люди свиней.

Що ж робити з тим, до чого так звикли українці, – зі свининою та салом?

Чому Бог не дозволяє їсти те, що люди вважають таким смачним?

Давнім ізраїльтянам Бог не доводив, чому нечисте вважається нечистим, а бажав, аби вони просто Йому повірили. Повеління Бога має бути достатнім і для сучасного християнина, незважаючи на те, що ми маємо чимало наукових доказів щодо свинини. Наведемо тільки сім із них.

1. Раціон свині. Свиня фактично всеїдна: їсть шурів, власні та чужі екскременти, відходи, а з таких тварин не може бути нешкідливого та високоякісного м'яса.

2. У свині немає потових залоз, через які нечистоти виділяються назовні з організму. Тобто вся нечистота залишається в прошарку, який називається свинячим салом, та в м'ясі.

3. У свині надзвичайно висока концентрація сечової кислоти, яка в багатьох тварин на 90 % виводиться з організму, а у свині залишається 98 % цієї кислоти. Висока концентрація сечової кислоти в крові свині призводить до серцево-судинних захворювань людини, яка споживає її м'ясо.

4. Час перетравлення їжі. Наприклад, у корови це займає 24-48 годин. Допоки їжа стане м'язовою тканиною, вона проходить тривалий процес очищення. У свині цей час складає лише 6 годин, тому вся з'їдена нечистота стає м'ясом та її жиrowими відкладеннями.

5. У свинячому салі дедалі частіше знаходять ракові клітини.

Окрім того, свинину (як і м'ясо багатьох тварин) зберігають за допомогою нітратів, які, як доведено, є причиною появи онкологічних захворювань.

6. Свинина насичена жирами, а отже, шкідливим холестеринном, що є причиною інфарктів та інсультів. А інфаркти та інсульти у світі є причиною смертності № 1.

7. Захворюваність тварин. Вас не дивує, що років 50 тому існувало за

селом таке місце, як тваринний цвинтар? Років 15 ми про це вже не чуємо, і не тому, що тварини перестали хворіти. Кладовище хворих тварин передислокувалося через смачні палки ковбаси у шлунки людей!

Учені Гарварду довели, що від копченої свинини на 60 % збільшується ризик захворюти на рак сечового міхура. Вона є носієм багатьох паразитів та вірусів. Існує чимало проблем кишкового тракту, і 90 % захворювань трихінельозом – саме від свинини. Ця хвороба прогресує через черв'яків, які закріплюються на стінках кишків, які захищають, викликаючи лихоманку, страшні м'язові болі, розлад функції центральної нервової системи.

Як повідомив 9 березня 2012 року начальник Управління ринкового нагляду Держпотребінспекції Сергій Кияниченко, в Україні близько 97 % ковбасних виробів містять синтетичні речовини та різні шкідливі барвники.

Дехто вважає, що ці приписи є необов'язковими для християн Нового Завіту. Якби це було правдою, то із цього випливало б три висновки.

1. Змінився Бог. Проте «в Нього нема зміни, ні тіні перемены» (Якова 1:17), оскільки Він досконалий у знанні.

2. Змінився шлунок та будова внутрішніх органів людини, бо те, що шкодило здоров'ю єврею, тепер корисне для сучасної людини. Однак ми знаємо, що якщо шлунок і змінився, то тільки в гірший бік, бо ми навіть не такі здорові, як наші діди, не кажучи про людей, які жили 1000 років тому.

3. Бог приховував щось корисне та добре впродовж 4000 років, а тепер дозволив вживати. Однак Біблія констатує: «Господь дає милість та славу, добра не відмовляє усім, хто в невинності ходить» (Псал. 83:12). Бог не заброняє добре, а лише те, що спричиняє хвороби та смерть!

Християни мають знати це, навіть якщо їм це не доводило. І про це потрібно говорити, аби не потрапити до категорії християн, про котрих Бог говорить як про недостойних: «Священники її ламають Закона Моєго, і зневажають Мої святості, не розрізняють між святим та несвятим, і не оголошують різниці між нечистим та чистим, і від субот Моїх закривають свої очі. І був Я зневажений серед них» (Єзек. 22:26; див. ще 44:24). Бог звертається до людей: «Я зневажений та принижений, бо Мої служителі, бажаючи виглядати в очах людей поблажливими, не вчать людей роботи різниці між чистим та нечистим!»

Сьогодні чимало християн мислять приблизно так: «Яка різниця, скільки я проживу? Головне – спасти душу для вічності, а тіло не має значення!» Чи правильна така позиція згідно зі Святим Письмом?

Виявляється, вживання чистого та нечистого – це питання не лише тривалості та якості людського життя, а трьох надзвичайно важливих напрямків.

1. Це питання тіла. Читаємо в апостола Павла: «Хіба не знаєте, що ви храм Божий і що Божий Дух живе в вас? Якщо хто нищить Божий храм, того знищить Бог, адже Божий храм святий, а ним є ви!» (1 Кор. 3:16, 17).

Тіло не є нашою власністю, кожен несе відповідальність за нього перед Творцем.

2. Це питання чистоти душі. «Не занецишуйте душ своїх усім плазуючим, що плазує, – і не зробітеся нечистими ними, і не станете нечисті ними. Бо Я – Господь, Бог ваш, і ви освятитеся, і будьте святі, бо святий Я» (Левит 11:43, 44). Це питання моральне – питання святості та питання занецищення душі, а не тільки тіла, оскільки вони між собою нерозривно пов'язані.

3. Це питання того, чи будемо ми у вічності. «А ти, хто освятиться й очищає себе у поганських садках, один по одному, всередині, їдять м'ясо свиняче й гидоти та мишу, – вони разом загинуть, говорить Господь!» (Ісаї 66:17).

Чи міг би Бог так категорично говорити про це, якби для християн закон про чисте і нечисте не був обов'язковим? Враховуючи вищесказане, чи бажало ми через вживання нечистих тварин, птахів, риби занепасти власне тіло, занецистити душу і втратити вічність, де на нас чекає Небесний Отець? Один із філософів зауважив: «Скажи мені про своє ставлення до їжі – і я скажу, хто ти. Життя є джерелом радості. Та в кому говорить зіпсований шлунок, батько смутку, для того отруєні всі джерела».

Моліться до Того, Хто може зробити нас переможцями!



# НЕ МОЖУ МОВЧАТИ

Я ніколи не виносила свої особисті думки на розсуд громадськості, але нещодавня пригода змушує мене це зробити. В акторів це називається «не можу мовчати».

Уранці зайшла в бібліотеку, щоб узяти дітям книги. У ній я вперше, тому записуюся. Бібліотекар запитує, скільки дитині років. З моєї відповіді розуміє, що не дитині, а дітям, яких четверо. Тоді, дивлячись на мій живіт, запитує:

- Це що, п'яте?
- Так.
- Це заради квартири?
- Що???

Щоразу, коли я чую це запитання, хочеться вірити, що мені здалося, що я щось не так зрозуміла. Проте, на жаль, не здалося. Питання було: «Це заради квартири?» Тоді я просто ціпенію і нічого не можу сказати у відповідь. Однак вираз мого обличчя однозначно змінюється, і жінка, виправдовуючись, говорить:

- Багато хто так робить.
- Жаж! – усе, що я змогла відповісти їй, і поспішила піти звідти, бо думала, що дам волю емоціям.

Звідти я поїхала забирати дівчаток

із музичної школи, зустрічати з ними Пилипа, щоб його відвести на заняття з англійської мови. А він привів мені Олівію, тому що вона ще маленька.

Увесь цей час у голові звучало запитання: «Це заради квартири?» І я подумала: а, якби зараз комусь із моїх дітей, а краще всім одразу сказати, що вони цінні для нас тільки тому, що через них нам дали велику квартиру. Ми вже п'ять років живемо у двокімнатній. Вони повинні зрозуміти.

Чому ні? Скажемо їм, тим, для кого ми, батьки, найважливіші й найпотрібніші, від яких вони чекають сильною руки, яка приведе їх у доросле життя, і великого щирого серця, у якому є потреба їх любити, прощати їхні помилки, – скажемо нашим дітям, що їхній прихід на цю Землю не для великого покликання?

Уся справа в 20-ти квадратних метрах. Проте їм ці цифри навіть не зрозумілі. Вони навіть усміхнуться. Тому скажімо простіше: «Ви несвоєчасні, не потрібні, просто зайві...» Скажемо?

Я їхала в громадському транспорті й ставила собі сто запитань. Як же наше суспільство опинилося в такому стані, що діти стали неймовірним

тягарем, а життя перетворилося на сміття? Суспільство, де на вагітну жінку з чотирма дітьми постійно озираються і співчутливо зітхають. Як же так? У якому стані ми перебуваємо, якщо багато сімей народжують дітей лишень задля того, аби покращити свій житловий комфорт? А ті, хто не народжує і не мріє про велику сім'ю? Вони вважають, що батьки багатодітних сімей керуються не любов'ю до дітей, а тільки бажанням жити в новій великій квартирі.

Життя перестало бути для них цінністю. Діти настільки ускладнюють його, що батьки чекають – не дочекаються, коли ж закінчаться вихідні, щоб знову відправити дітей у садок, школу чи ще кудись. Я чую: «Який жаж, ти виховуєш їх удома. Я думала, тобі стане легше з початком навчального року».

Я знову ціпенію від цих фраз, хоча час уже б до них звикнути, але ж так не хочеться.

...Краще – я піду спати, тому що вже пізно і думки плутаються. І, звичайно ж, мені треба відновити сили, щоб завтра вранці прокинутися – любити, обіймати, відповідати на неймовірну кількість запитань, виховувати, навчати, сидіти разом з ними годинами за

підручниками, за фортепіано, розбиратися в нотах, готувати, усміхатися, сумувати, хвилюватися, помилятися разом, а у відповідь постійно чути: «Я так сильно тебе люблю», – щоб увечері знову впасти без сил, знаючи, аби бути батьками – це велика відповідальність. Що діти – це дар Небес. Що вони – велика цінність для Бога, а значить, – і для мене. І що сьогодні це складна праця, але від неї буде залежати, ким стануть мої діти.

Чи зможуть вони стати людьми, які будуть стирати зі свідомості нашого суспільства негативне уявлення про багатодітні сім'ї?

Ніколи раніше я не хотіла говорити про це чи хвалитися своєю сім'єю. Хіба що журналісти в інтерв'ю питають про дітей, про виховання.

Та сьогодні мені хочеться про це кричати. От би розвісити по всьому місту рекламні щити із зображенням багатодітних сімей та надписом: «Щастя... А не 20 квадратних метрів!» Так, саме щасливими, тому що таких я знаю чимало...

Що думаєте ви? Ким є для вас діти?

**Анна Харланчук**

## ЯК Я МОГЛА РАНІШЕ ЖИТИ БЕЗ НЬОГО?



До зустрічі з Богом я була звичайною дівчиною. Я, звісно ж, вірила, що Господь існує, але Він десь далеко, Сам по Собі, а я сама по собі. Також я знала, що потрібно бути доброю, робити добрі вчинки. Однак не завжди в мене виходило так жити. І тоді я просто себе виправдовувала: «Ну і що? Усі так живуть».

Часто впадала в депресію й відчувала неймовірну порожнечу. Тоді я починала аналізувати, шукати причини такого стану. Депресія на деякий час проходила, але все залишалось, як раніше.

Одного разу захворіла моя мама. Діагноз: хребетна грижа. Мама довго лікувалася, але лікарі сказали, що її врятує тільки операція. Вона відмовилася, оскільки бачила людей, яким зробили таку операцію. Більшість із них були прикуті до ліжка, стали інвалідами. Проте й махнути рукою на хворобу було не можна, тому що в мамі вже почали відмовляти ноги. Тоді ж несподівано захворів мій батько, і йому встановили такий самий діагноз.

Я почала ходити до всіляких цілительок, але краще моїм батькам не ставало. В один із пізніх осінніх вечорів, коли я повернулася додому з роботи, мене раптом охопив страх залишитися на одинці зі своїми проблемами, з батьками-інвалідами, нікому не потрібною в цьому світі. Разом із тим я відчувала гнів і незгоду з тим, що відбувалося в моїй родині. Обливаючись сльозами, я просто сказала: «Якщо Ти, Боже, насправді є, вилікуй моїх батьків, а я готова навіть піти в монастир».

Буквально через день мені зателефонувала віруюча дівчина з маминої роботи і попросила дозволу прийти до нас додому і помолитися за маму. Після цього все почало змінюватися. Я почала відвідувати церкву, куди ходила ця дівчина, і покаялася перед Богом у гріхах. У моїй душі щось відбулося: відчувався мир і спокій, якась тиха радість і впевненість, що більше не потрібно ні про що турбуватися. Тягар проблем упав із моїх плечей. З батьками, слава Богу, усе гаразд і без операцій!

Живучи тепер із вірою в Господа, пізнаючи Його через Його Слово, дивуюся: як я могла раніше жити без Нього? Тепер я знаю, що Господь – Живий Бог, Котрий справді існує і відповідає на всі наші молитви. І ще я точно знаю, що більше жити без Нього не хочу!

**Ірина Ш.**

## ФАКТЫ

По утрам на травы выпадают росы,  
Звезды можно видеть только в темноте.  
Дважды два – четыре – это очень просто,  
Человек без Бога равен пустоте.

Не сравнишь с цветами, брошенными в стужу,  
Не сравнишь с пейзажем обмелевших рек,  
Ничего на свете не бывает хуже,  
Нежели забывший Бога человек.

Он, как тьма, исчезнет под лучами света,  
Он, как пар, поднялся от земли, и вот  
Ты сегодня с нами, ну а завтра где ты?  
Человек без Бога – жалкий эпизод.

Вот и все, но только было бы нечестно  
На печальной ноте оборвать мой слог.  
Если бьется сердце, то, поверь, уместно  
Говорить, что нужен человеку Бог.

Богу все возможно, с Богом все по силам.  
И когда обложен ты со всех сторон:  
Слева или справа, с фронта или с тыла,  
Важно, чтобы рядом оказался Он.

И тогда Живущий в синеве небесной  
Посмеется, глядя на твоих врагов.  
И пространно станет там, где было тесно,  
И вернется песня в изобилие слов.

Не покинет праздник твоего порога,  
Радость не оставит твоего лица,  
Люди дорогие, твердо верьте в Бога –  
Во Святого Духа, Сына и Отца.

Остается только подвести итоги  
И расставить точки на своих местах:  
Это очень сильно, если люди в Боге,  
А без Бога люди – просто жалкий прах.





## ПАНТЕЛЕЙМОН КУЛІШ

Пантелеймон Куліш (псевдоніми – Панько Казюка, Павло Ратай, Хуторянин та ін.) встиг проявити себе не в усіх сферах письменницької та гуманітарно-наукової діяльності. Про нього можна говорити як про поета та прозаїка, історика та етнографа, перекладача та мовознавця, публіциста та культурно-освітнього діяча.

Творчу роботу Куліш поєднував з державною службою та громадською діяльністю. До того ж саме він розробив запроваджену на наступний період в Україні систему сучасного алфавіту та правопису, так звану "кулішівку" (на західних землях трансформовану в "желехівку").

Народився Пантелеймон Куліш 7 серпня 1819 р. в містечку Вороніж на Чернігівщині (нині – Шосткинський район Сумської області) у сім'ї досить заможного землевласника, який претендував на дворянство (лише не мав документів на підтвердження), і дочки козацького сотника. Утім, самого Пантелеймона влада визнавала дворянином, про що зокрема свідчать матеріали у справі Кирило-Мефодіївського братства.

Навчався Куліш у Новгород-Сіверській гімназії, потім (1837-1839) на правах вільного слухача відвідував лекції в Київському університеті, хоч повного курсу навчання так і не пройшов. Опісля вчителював у Луцьку (1842) та Києві (1843-1845), де згодом почав працювати як археограф під

керівництвом М. Максимовича. Тут він зазнав у релігійно-філософському плані впливу П. Авсенева, познайомився з М. Гулаком, М. Костомаровим і В. Білозерським, які стали засновниками унікального за ерудованістю і творчим потенціалом гуртка. Невдовзі до них приєднався Т. Шевченко.

Та сама група молодих слов'яно- й українофільських київських інтелектуалів на межі 1845-1846 рр. утворила Кирило-Мефодіївське братство. Разом із друзями Куліш засуджував кріпосницький деспотичний лад Російської імперії, сповідував ідеали волі, громадянських прав, братерства слов'янських народів і майбутньої федерації, заснованої на демократичних принципах.

Після періоду духовних пошуків та сумнівів Куліш прийняв православ'я.

Характерне для Куліша розмежування людини зовнішньої (несправжньої) і внутрішньої (її «серця»), духовної, істинної, з роками дедалі виразніше розкривалося в його літературній творчості й відображало глибокий вплив київської духовно-філософської школи, особливо ідей Г. Сковороди.

На переконання Куліша, Бог промовляє через наше серце. Тож потрібно морально очиститися, щоб створити в собі храм Божий. При цьому для молодого літератора як для типового представника культури українського романтизму «серце», «внутрішня людина» нерозривно пов'язані з рідною

землею і народом, дух якого розкривається й виражається через творчу обдаровану особистість.

Під впливом М. Максимовича (якому він допомагав у дослідницькій роботі) Пантелеймон Олександрович захопився українською історією та етнографією. Як співробітник Київської археографічної комісії, він багато подорожує Правобережною Україною, вивчає історичні документи й пам'ятки минулих епох, знайомиться з фольклором і народним життям. До цього періоду належать його балади, повість "Михайло Чарнишенко" та епопея "Україна", видані 1843 р. в Києві.

У 1845 р. Куліша, який здобув досить велику популярність завдяки своїй літературній творчості та широкій філологічній ерудиції, було запрошено до Петербурзького університету на посаду викладача російської мови для іноземних студентів. Переїхавши до північної столиці, він бере шлюб з Олександрєю Білозерською, сестрою свого київського товариша, одного з провідних кирило-мефодіївців, Василя Білозерського. Пізніше вона стала відомою українською письменницею, яка публікувалася під псевдонімом Ганна Барвінок.

Наприкінці 50-х років у Петербурзі зібралося багато колишніх членів Кирило-Мефодіївського братства, зокрема М. Костомаров, В. Білозерський і Т. Шевченко. Залишаючись прихильниками ідей народної освіти й

соціального звільнення, в атмосфері суспільних перетворень, ініційованих Олександром II, вони всі разом активно включилися в роботу. У той час на урядовому рівні постало питання про відкриття початкових українських шкіл, для роботи яких Куліш підготував і видав свою "Граматку" (1857).

Тоді ж у Петербурзі він заснував видавництво, де публікував українських письменників, минулих і сучасних, а також почав випускати альманах «Хата».

У 1860-х роках Пантелеймон Куліш розпочинає чи не найважливішу справу свого життя – створення першого повного перекладу Біблії українською мовою.

У цьому прагненні його підтримав Іван Нечуй-Левицький, котрий переклав книгу Рут, Першу та Другу книги Хронік, книги Езри, Неємії, Естер та пророка Даниїла. У 1869 році вони залучили до перекладу Івана Пулюя, відомого вченого-фізика, котрий мав глибокі знання з богослов'я, якому зокрема належить переклад Псалтир за грецьким текстом: Novum Testamentum Graece, Coloniae Agrippinae 1866, typis W. Hassel. У 1881 році Наукове товариство імені Шевченка опублікувало у Львові Новий Завіт у їхньому перекладі.

Праця над Старим Завітом тривала. Загадкова листопадова пожежа 1885 року на Кулішевому хуторі Мотронівка (Ганнина Пустинь) стала трагічною сторінкою в історії української Біблії, під час пожежі згорів рукопис перекладу Старого Завіту.

Перекладачі знову починають працювати над перекладом Старого Завіту від самого початку. Завершив переклад уже після смерті П. Куліша І. Пулюй. Лише 1903 року Британське біблійне товариство видало першу повну версію української Біблії («Святе Письмо Старого і Нового Завіту») у перекладі П. Куліша, І. Нечуя-Левицького та І. Пулюя.

Біблія в перекладі Куліша, Пулюя та Нечуя-Левицького перевидавалася у 1912 (Відень), 1921 і 1930 (Берлін), 1947 (Нью-Йорк, Лондон) роках. На теренах України Кулішевий переклад уперше був виданий лише у 2000 році (Київ).

Куліш помер «у сільському схимництві» на хуторі Мотронівка (тепер у складі села Оленівка Борзнянського району Чернігівської області) 2 (14 за новим стилем) лютого 1897 р., на 78-му році життя, переживши своїх товаришів із Кирило-Мефодіївського братства.

Протягом усього життя Куліш відзначався надзвичайною працездатністю і щирим ставленням до своїх занять. У ньому повною мірою поєднувалися митець і вчений. Він яскраво, у барвах і постатях, бачив історію рідної країни і чудово знав її, проаналізувавши безліч українських, російських, польських джерел і документів, багато з яких були відкриті ним самим як археографом.

### Псалом 1

Пантелеймон Куліш

Блаженний, хто туди не ходить,  
Де раду радять нечестиві,  
Хто стежку грішників минає,  
Серед злоріків не сідає;  
А прихилиється до Бога,  
Всім серцем до його закону,  
Про заповіді його святую  
І день і ніч собі міркує.  
І буде він як добре древо,  
Посаджене коло криниці,  
Що в пору плодом процвітає  
І лист його не опадає:  
Що він не робить, що ні творить –  
Господь йому допомагає.  
Не так, не так ледачим буде,  
Почезнуть, як пилина в полі;  
Як вітер пил з землі злітає,  
Так слід їх марно погибає.  
Отож не встоять нечестиві  
Проти благих людей на суді,  
І сила грішних панувати  
У раді праведних не буде.  
Господь бо праведних дорогу  
Із неба бачить, назирає,  
А путь ледачий нечестивих  
На віки вічні погибає.

## ДЖЕРЕЛО

**«... бо води в пустині заб'ють джерелом, і потоки в степу! І місце сухе стане ставом, а спрагнений край – збірником вод джерельних» (Ісаї 35:6, 7).**

Під час Кримської війни з турками, в якій брали участь французькі та англійські війська, особливо жорстокі бої точилися під час оборони Севастополя.

Так трапилося, що один снаряд потрапив у сад. На місці вибуху залишилася величезна воронка, на дні якої пробилось джерело кришталеву чистої води.

Саме тоді її так не вистачало жителям та солдатам, які захищали місто! Зрошуючи сад, це джерело б'є

й донині. Мешканці околиць приходять сюди, щоб набрати води, і джерело нагадує їм про те, що Бог навіть таку ситуацію може перетворити на благословення.

Щось подібне трапляється і в духовному житті віруючих. Людина, знаючи біблійні істини, але не використовуючи їх, не ділячись з іншими живою водою, врешті-решт засихає сама. Та раптом Бог допускає в її житті випробування, і – диво: людина припадає до джерела, п'є з нього і відроджується, а потім і сама стає живим джерелом для інших.

Горе нерідко вчить нас служити Богові й співчувати ближнім.

ТВ-программа на серпень (02.08 - 8.08)\*



## НЕДІЛЯ 2 серпня

|       |                                |
|-------|--------------------------------|
| 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 | Готовим вместе                 |
| 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 | Готовим вместе                 |
| 17:50 | Біблія свідчить                |
| 18:00 | Детонация                      |
| 18:30 | Стиль жизни                    |
| 19:00 | ДЖЕМ                           |
| 20:00 | ...є Любов                     |
| 20:30 | Мозаїка батьківства            |
| 20:50 | 5 хвилин для вічності          |
| 21:00 | Вісті надії                    |
| 21:30 | День сьомой                    |
| 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 3 серпня

|       |                                        |
|-------|----------------------------------------|
| 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 жизни                            |
| 11:00 | Что есть истина?                       |
| 12:30 | Земля обетованная                      |
| 13:00 | Так говорит Библия                     |
| 13:30 | День сьомой                            |
| 14:00 | Лесные истории                         |
| 14:30 | Малюваки                               |
| 14:50 | В контакте с природой                  |
| 15:00 | Тора. Пророки. Писания (сурдопереклад) |
| 15:30 | Детонация (сурдопереклад)              |
| 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 сьомой           |
| 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 абажуром          |

## ВІВТОРОК 4 серпня

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 06:00 | Вопрос служителю церкви               |
| 06:20 | Познаем истину                        |
| 07:00 | Что есть истина?                      |
| 08:30 | Мозаїка батьківства                   |
| 08:50 | Готовим вместе                        |
| 09:00 | Счастье вопреки всему                 |
| 10:20 | Інша сторона                          |
| 11:00 | Что есть истина?                      |
| 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 (сурдопереклад) |
| 15:30 | Непростое состояние (сурдопереклад)   |
| 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 | Детонация                             |
| 21:30 | В центре внимания                     |
| 22:00 | Так говорит Библия                    |
| 22:30 | Настав час                            |
| 22:40 | Под абажуром                          |
| 23:00 | Грани музыки                          |
| 23:50 | Біблія свідчить                       |
| 00:00 | Біблія, як вона є                     |
| 00:30 | ДЖЕМ                                  |

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 19:00 | Удивительные факты |
| 20:00 | Грани музыки       |
| 20:50 | Вечірні історії    |
| 21:00 | Детонация          |
| 21:30 | В центре внимания  |
| 22:00 | Так говорит Библия |
| 22:30 | Настав час         |
| 22:40 | Под абажуром       |
| 23:00 | Грани музыки       |
| 23:50 | Біблія свідчить    |
| 00:00 | Біблія, як вона є  |
| 00:30 | ДЖЕМ               |

## СЕРЕДА 5 серпня

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 06:00 | Спасенні                 |
| 06:30 | Є проблема               |
| 07:00 | Что есть истина?         |
| 08:30 | Готовим вместе           |
| 08:50 | Дорогами християнства    |
| 09:00 | Счастье вопреки всему    |
| 10:10 | Грани музыки             |
| 11:00 | Что есть истина?         |
| 12:30 | Земля обетованная        |
| 13:00 | Детонация                |
| 13:30 | Стиль жизни              |
| 14:00 | Малюваки                 |
| 14:20 | Пазлы Паркера            |
| 14:50 | ЧП+                      |
| 15:00 | Ломастер (сурдопереклад) |
| 15:20 | Мозаїка батьківства      |

|       |                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------|
| 15:40 | (сурдопереклад) Вопрос служителю церкви (сурдопереклад) |
| 16:00 | Грани музыки                                            |
| 17:00 | День сьомой                                             |
| 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 6 серпня

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 06:00 | Сила Одного                 |
| 06:30 | Непростое состояние         |
| 07:00 | Что есть истина?            |
| 08:30 | Детонация                   |
| 09:00 | Счастье вопреки всему       |
| 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 (сурдопереклад) |
| 15:30 | ...є Любов (сурдопереклад)  |
| 16:00 | Познаем истину              |
| 17:00 | Вісті надії                 |
| 17:20 | Готовим вместе              |
| 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 сьомой                 |

## П'ЯТНИЦЯ 7 серпня

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 06:00 | Мозаїка батьківства   |
| 06:30 | Дорогами християнства |
| 07:00 | Что есть истина?      |
| 08:30 | День сьомой           |
| 09:00 | Счастье вопреки всему |
| 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 (сурдопереклад) |
| 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 8 серпня

|       |                                                |
|-------|------------------------------------------------|
| 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 жизни                                    |
| 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 (сурдопереклад) |
| 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 абажуром                                   |
| 21:00 | Удивительные факты                             |
| 22:00 | ЧП+                                            |
| 22:10 | Непростое состояние                            |
| 22:40 | Вісті надії                                    |
| 23:00 | Мозаїка батьківства                            |
| 23:30 | День сьомой                                    |
| 00:00 | Біблія, як вона є                              |
| 00:30 | Познавая непостижимое                          |

ПН 22:00

## В контексті

Щоб зрозуміти зміст,  
слід вивчати Біблію в контексті!

Параметри налаштування  
спутникового  
телеканалу «Надія»:

Канал: Nadiya TV  
Спутник: ASTRA-4A, 5° сх.д.  
Частота прийому: 12.284 МГц  
Поляризація: V, FEC  
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

contact-hope

Счастье  
вопреки  
всему

ПН-ЧТ в 18:10

Каждый  
день  
повтор  
лучших  
выпусков

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



57 грн\*

### «Є надія»

Первый христианский фестиваль молодежного искусства в Киеве стал настоящим праздником, а все выступления свидетельствовали о надежде во Христе для каждого. Более 200 участников из Украины, Белоруссии, Молдовы, Германии. Язык: украинский



57 грн\*

### Акція 38 грн\*

«Закон и благодать»  
Как милость Бога и Его закон гармонично соединяются в жизни христианина. 22 темы от ведущего Виктора Алексеенко заинтересуют не только начинающих изучать Библию, но и тех, кто уже неоднократно слышал об этом. Язык: русский

\*пожертвования

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

## Повноцінно прожити подружнє життя

Початок подружнього життя завжди сповнений радості. Головне – цінувати цей час і змістовно його використовувати. Ця перша заповідь мудрості завжди освячуватиме ваше подружнє життя.

«Подружжя – це найкраща структура, яку було створено, – сказала одна з дружин, – аналізуючи 46 років, прожитих разом із чоловіком. Це створює відчуття, що ви найважливіша особа у світі для коханої людини!»

Ви вже відчули це у своєму подружньому житті? Жінка цілком мала рацію. Проте для неї ці прекрасні часи вже позаду. Усі ми, як і вона, маємо обмаль часу. Можливо, 46 років, а можливо, навіть 60. Проте може бути і значно менше. Тривалість виняткової любові, яка властива лише земному подружжю, вкрай обмежена. Усвідомлення цього факту може вплинути на ваше спільне подружнє життя.

Пропонуємо сім порад, які допоможуть змістовно використовувати час і бути щасливими в подружньому житті.

1. Дякуйте Богові за кожен мить свого життя. Арнольд Бенет сказав із цього приводу: «Час – це дивовижна сировина... Ти прокидаєшся вранці й стаєш володарем 24 годин "матеріалу" життя, яким сам повинен розпорядитися».

2. Живіть і любіть свого партнера так, наче це останній день, коли ви можете насолоджуватися присутністю один одного.

3. Запитайте у Бога, яким би Він хотів бачити ваше подружжя. Висловіть свої думки із цього приводу, намагайтеся втілити їх у життя.

4. Щодня намагайтеся бути щирими й відвертими один з одним. Нехай доброта та милосердя будуть взаємними у ваших стосунках.

5. Навчіться цінувати радість щоденного спільного життя. Просіть Бога, щоб ваші очі, вуха, розум, серце й інші органи чуття сприймали кожен мить цього дива.

6. Не марнуйте свій час на страждання та суперечки. Розвивайте здатність цінувати життя на цій землі як чудо і кожен мить любові сприймати як дар нашого Отця.

7. Ніколи не забувайте, що є найважливішим: «Про наше майбутнє життя ми знаємо дуже мало. Із впевненістю можна сказати лише те, що любов буде його невід'ємною частиною. Бог, вічний Бог, є любов'ю. Бережіть цей вічний скарб... Ви, звичайно, мусите присвятити час багатьом речам, але передусім любові. У всьому зберігайте баланс!» Це основний принцип.

Е. В.



Дмитро Мещихін

## ЧИ МОЖНА ДРУЖИТИ В СОЦІАЛЬНІЙ МЕРЕЖІ?

Сучасне суспільство немислиме без мобільного зв'язку, Інтернету, соцмереж та інших потоків інформації.

Розвиток технологій багато в чому випереджає реальне використання тих можливостей, які пропонує виробник, але це одна з найдавніших книг у Біблії і продажі найсучасніших гаджетів зростають із кожним днем.

Невід'ємною частиною цієї сфери стали соціальні мережі. Складно навіть точно визначити кількість реальних користувачів, обсяг переданої інформації, а особливо її якість.

Сторінки спільнот ганяються за підписниками, при цьому пропонований продукт багато в чому сумнівної якості. Також і користувачі особистих сторінок часто змагаються один з одним у кількості так званих «друзів» – тих, хто з якихось причин став підписником тієї чи іншої сторінки.

Нещодавно я став свідком такої картини: двоє підлітків біля під'їзду потікують один одному руки, і один другому каже: «Ну, бувай! Треба бігти. Через десять хвилин спшиємося ВКонтакте». Мені залишилося лише здивовано розвести руки.

Окинувши поглядом подвір'я (у навколишніх будинках близько тисячі квартир), я побачив лише кількох дітей, що йшли по вулиці. А де ж всі інші? Невже тут проживає всього десять дітей?

Я відразу згадав своє дитинство – футбол, банки, квадрат, морський бій (не на папері), козаки-розбійники... Ми будували курені, робили схованки, зводили фортеці і валялися в снігу... Нас шукали батьки, і найстрашнішим покаранням був гнівний вигук: «Завтра на вулицю не підеш!»

Після цього я довго розмірковував і зрозумів, що соціальні мережі та Інтернет не такі вже й погані, але вони не повинні замінювати реальні стосунки. Це добре, коли є багато «друзів» у мережі і вони з різних міст, а то й країн,

але що приховується за цим поняттям «друг»?

У Біблії описана одна ситуація, яка мене просто вражає щоразу, коли я до неї повертаюся. Це книга Старого Завіту – книга Йова. Богослови кажуть, що це одна з найдавніших книг у Біблії і взагалі в історії.

Сам Йов був багатим і впливовим чоловіком, його любили в народі, і він любив народ. Проте раптом з ним трапилося нещастя: одного дня він втратив весь свій маєток, багатство, здоров'я, трагічно загинули його десятеро дітей. Багато людей би цього не витримали, але він продовжував триматися, незважаючи ні на що.

І ось тут з'являються його друзі – троє чоловіків, які, почувши про те, що сталося з їхнім другом, залишили всі справи, бізнес, сім'ї, плани, прийшли до Йова і сім днів і сім ночей мовчки сиділи поруч, переживаючи те, що переживав він.

Сім днів і сім ночей! Прийшли здалеку! Не приїхали на машині з кондиціонером, навіть не на маршрутці. Можливо, їхній шлях зайняв кілька днів і пролягав через небезпечні ділянки, але їхній друг потрапив у біду, і для них було справою честі та принципу прийти і підтримати товариша в скрутну хвилину. Сім днів і сім ночей вони мовчки сиділи поруч!

Якось на самому початку свого доповіді користування соцмережами я надіслав запит на додавання в друзі до відомого у всьому світі чоловіка, і він відповів і додав мене. Я отримав статус «друга» цієї людини, а він став моїм «другом».

Проте потім я зайшов на його сторінку і побачив, що я лише один із трьох з половиною тисяч його «друзів». Я зрозумів, що якщо ми навіть колись зустрінемося на вулиці, то навряд чи він впізнає мене.

Віртуальне спілкування іноді корисне для того, щоб відшукати своїх однокурсників, знайти товаришів по службі

або тих, хто з якихось причин сьогодні далеко від нас. Проте воно ніколи не замінить особистої присутності, ментального контакту особистості з особистістю.

Саме поняття дружби передбачає особисту безкорисливу участь однієї людини в житті іншої. На жаль, сьогодні це втрачається, і віртуальне життя дедалі більше витісняє реальне.

Справжня дружба насамперед ґрунтується на жертвовності та посвяченні. Друг не завжди погодиться з тобою, але це не означає, що він проти тебе. Нам не вистачає сьогодні людей, які могли б щиро, саме тому, що ми їм довіряємо, а вони цінують нас такими, якими ми є, сказати: «Ти не правий». І ми прийняли б від них докори. На жаль, сьогодні друзями вважаються ті, хто поставить більше «лайків» під нашим статусом або фото, а не ті, хто може реально допомогти, не погодившись з нашою непомірною зарозумілістю.

Під час недавньої поїздки в Непал ми провели тиждень у місцях, де немає електрики, телефонного зв'язку, а місцеве населення ніколи не бачило білих людей. Та для всієї нашої команди з різних міст і країн це був дивовижний час живого спілкування та взаємодопомоги, без якої цей похід був би неможливий. Багато в чому нам доводилося міняти свій погляд один на одного, але це не розділяло нас, а навпаки, робило ближчими, і стосунки зміцнювалися.

Коли ми розлучалися, перед тим як роз'їхатися по своїх домівках, кожен з нас відчув якусь гіркоту розлуки і відчуття пережитої пригоди. Це залишило незгладимий відбиток на нашому житті, щось у нас змінилося, і без впливу друзів ці зміни не були б можливими. Друзі збагачують наше життя і є тими, без кого людина як особистість не може існувати взагалі.

## МОЖНА Я ДО НЕДІЛІ НЕ ПОМРУ?

– Тьотю Світлано, а можна я не помру? – запитав хлопчик, який лежав на ліжку. На його голові не було волосся, шкіра – із зеленуватим відтінком.

Старенька санітарка здригнулася усім тілом. Звикнути до такого не можна. Не вміє людина до такого звикати.

– Ну що ти таке кажеш, мій хороший?! Звичайно, ти не помреш... – а в очах – сльози.

– Тьотю Світлано, розумієте, у неділю в мамі буде день народження. Я ось їй і подарунков приготував... сам зробив... А як я їй його подарую, якщо помру? Можна я до неділі не помру? Можна?

Онкологія. Палата для тих, хто приречений. Кожному тут залишилися лічені дні, а можливо, тижні або навіть місяці. Приречені діти – це найстрашніше прокляття на цій землі.

Хлопчику нічого не потрібно. Ніхто з людей не в змозі йому допомогти. Він тільки хоче дожити до дня народження своєї матері і вручити їй свою саморобку з дешевого картону й кольорового паперу – найцінніший у його і її житті подарунок. Господи, допоможи матері пережити це!

А у нас – айфони. Хтось хвалиться вбудованим у холодильник MP3-плеєром. Навіть у космос літають не вчені, а туристи. Харчова та хімічна промисловість працює безперервно, щоб задовольняти людські потреби.

Довкола – інститути краси, лабораторії крему від зморшок. XXI століття надворі, а рак, СНІД і ще багато смертельних хвороб перемогти ми не в змозі.

І не те що «не можемо» – просто не хочемо (адже доведеться спосіб життя міняти, краще почекати, поки вчені винайдуть «чарівну» таблетку).

Замисліться: для чого ви живете? Дорожність кожної миттю, адже життя на землі не вічне.

Дякуйте Богові за все, що маєте, навіть якщо вам здається, що у вас нічого немає. Це не так!

Є люди, які віддали б усе, аби отримати те, що ви маєте: шанс жити далі, шанс прокидатися, шанс радіти новому дню.

... А хлопчик усе ж зумів дожити до неділі. Він помер через тиждень.



# Ваше майбутнє

Майбутнє визначається сьогодні,  
Змінити його можеш зараз ти.  
Сьогодні волю виконай Господню,  
Щоб у майбутнє впевнено йти.  
Ніхто, крім вас, його змінити не може,  
Як жити вам – не вирішить ніхто.  
Якби ж то був у вас фундамент Божий  
В святому Імені єдиному – Христос!  
Як легко до поганого звикати!  
А як нелегко розлучатись з ним!  
Ти спробуй звичок пута розірвати,  
Які тобі прийшли від сатани!  
Думки гріховні тільки Бог побачить,  
Якщо про них не хочеш розказати.  
У вас життя змінилося б на краще,  
Якби могли ви Богу довірять.  
Ви обманути можете людину,  
І виявитись може той обман.  
А Бог сердечні бачить в вас глибини,  
На жаль, безгрішних в нас людей нема.  
Між ними ті, що від гріха тікають,  
І каються, якщо хто з них згрішив,  
І Бога визнають і прославляють  
Всіма клітинами і тіла, і душі.  
Також і ті, що гріх свої полюбили,  
Йому і тіло, й душу віддають.  
Він їх зв'язав, знущався над ними  
І волю їм нав'язує свою.  
Не вас навчати, гарне де й погане,  
Бо добре це ви знаєте й самі.  
Той звільнення з гріховного дістане,  
Себе хто з Богом в серці переміг.

## Михайло Михайлюк



# Ісус не залишив його помирати.

Один чоловік розповідав, що у важкі тридцять років він був репресований і засланий у Магаданську область разом із християнами та невірними людьми з колишнього Радянського Союзу. Багато ув'язнених помирали від холоду й голоду.

Якось його разом з іншими повели копати ями для стовпів, розподілили по одній людині на яму і приставили посилену збройну охорону: на двох арештантів – один «стрілець». Він стояв між двома ув'язненими на відстані двадцяти п'яти метрів від кожного. Земля була замерзлою, копати було важко, усі втомилися, хотілося їсти.

Коли оголосили короткий відпочинок, чоловік сів на змерзлу землю, схилив голову і зі сльозами попросив Господа, щоб Він дав йому щось поїсти. У молитві він благав: «Мій дорогий Отче, Ти бачиш, як я хочу їсти, дай мені хоч шматочок хліба, не дай мені померти тут». Після молитви він почав плакати.

Раптом почув, що «стрілець» кличе його до себе, він підійшов до нього і запитав: «Ви кликали мене, громадянине начальнику?» Той подивився на нього і сказав: «Чи є тут у тебе знайомі?» Чоловік відповів: «Моя батьківщина – за кілька тисяч кілометрів звідси, і ви добре знаєте, що тут немає нікого, крім ув'язнених та охорони». «Стрілець» сказав: «Щойно вийшов чоловік із лісу, він був схожий на Ісуса Христа – я в дитинстві бачив Його в бабусиній Біблії, – назвав твоє ім'я та прізвище і попросив мене передати тобі цей піднос». На підносі стояла миска супу, лежали запіканка і велика буханка хліба. Коли чоловік це побачив, то почав плакати, а охоронець сказав: «Не плач, тобі принесли, бери, іди на своє робоче місце та їж. У зоні про це нікому нічого не розповідай».

Чоловік узяв, прийшов на своє робоче місце, подякував Господу за швидку відповідь на його молитву і за турботу про нього. З'їв запіканку і суп, а хліба йому вистачило на місяць. Христос любить Своїх дітей, Він піклується про них!



## Олена Чепілка

# НЕ ХОЧУ БУТИ ВІРУЮЧОЮ

– Мамо, я не хочу бути віруючою! Хочу бути, як усі! – сказала матері після школи першокласниця Оленка.

– Чому? – запитала її мати.

– Тому що з мене всі сміються. Мені через це хочеться плакати. Якщо ти не дозволиш мені бути невірною, то я більше до школи не піду!

– Добре. Я тобі спочатку дещо розповім, а тоді сама вирішуй. Домовилися?

На знак згоди Оленка кивнула головою і сіла поруч із мамою.

— Доню, коли тобі було лише п'ять місяців, ти тяжко захворіла. П'ять місяців — це ще дуже мало. Ти тільки вчилася сидіти і носила зовсім крихітні штанці та сорочечки. Ми з татом багато плакали, бо не хотіли втратити тебе, свою крихітку.

Лікарі казали, що тебе неможливо вилікувати. Ми з тобою лежали в лікарні. У твої маленькі тоненькі ручки лікарі раз у раз встромлювали голки крапельниць. Коли ти не могла самостійно дихати, тобі

давали кисневу подушку і робили безлічі усіяких уколів. Я була у відчаї, оскільки ти щохвилини слабшала. І ось одного разу вночі, коли ти знову плакала, я, стомлена, стала навколішки, як колись у дитинстві вчила мене бабуся, і почала молитися: «Господи, якщо Ти є, врятуй мою донечку! Зціли її! Зроби це диво, Господи, і я ніколи цього не забуду!»

Потім я ще довго плакала, але моє серце поступово наповнилося спокоєм. Я гадувала своє дитинство, віруючу бабусю, її розповіді про Христа, її дуже прості молитви. Мені тоді ніхто не міг допомогти і ніхто не міг врятувати тебе, окрім Нього – Ісуса. І Він зробив це, Оленко.

Після тієї першої в моєму житті молитви ти міцно заснула. А через деякий час вкрай здивовані лікарі виписали тебе, цілком здорову, з лікарні додому.

Ми з твоїм татом були найщасливішими людьми на світі. Ми всім розповідали про те, що Господь зробив для нас. Лікар, який тебе

лікував, зізнався нам, що перестав бути атеїстом. З того часу ми дуже любимо Бога, бо Він зробив у нашому житті диво. Тепер тобі вирішувати, Оленко: бути віруючою чи ні. Подумай, що для тебе зробив Ісус і як сильно Він тебе любить, а отже, як потрібно забувати про Нього заради когось? Ти вже доросла і маєш вирішити сама. А я піду готувати обід.

Коли мама знову зайшла до кімнати дочки, дівчинка тихо шепотіла: - Ісусе, пробач мені, будь ласка! Я не знала, що Ти так багато зробиш для мене. Я хочу завжди бути віруючою, Господи!

Дорогі друзі, можливо, і з вас кепкують у школі чи університеті? Не сумуйте! Пам'ятайте, як багато зробив для вас Ісус. Можливо, Він не зцілював вас, як Оленку, однак за вас Він пішов на Голгофу, аби ви мали вічне життя.

# Бог завжди чує нас

«І станеться, поки покличуть, то Я відповім, – вони будуть іще говорити, а Я вже почую!» (Ісаї 65:24).

Одного разу перед вечерею моя трирічна донечка Ганнуса, збираючись помолитися, заявила:

– Я краще встану, підійду ближче до вікна і помолюся якомога голосніше.

Коли я поцікавилася, навіщо це робити, Ганнуса відповіла:

– Небо так високо, я хочу пере-  
конатися, що Бог мене почує.

– Нам не потрібно кричати, щоб Господь нас почув, мила, – пояснила я. – Це наче телефонна розмова, тільки ще краще. Навіть якщо ми будемо говорити пошепки, Бог почує нашу молитву. І Його «телефонна лінія» завжди вільна.

Задоволена тим, що Господь зможе її почути, Ганнуса помолилася, сидячи за столом, і ми почали вечеряти.

Ще з біблійних часів люди дискутують про те, як ми повинні молитися, щоб Бог нас почув. 450 пророків Ваала кричали, танцювали, кололи себе ножами та списами, так що лилася кров, у безуспішних спробах привернути увагу своїх богів (див. 1 Цар. 18:26–29). Ілля розумів, що така вистава не має сенсу, бо знав Господа. Пророку не потрібно було кричати, стрибати і бичувати себе,

щоб Бог почув його і відповів на молитву (див. вірші 36–38).

Автори Біблії неодноразово акцентують увагу на бажанні Бога чути і відповідати на наші молитви. Пророк Ісаї каже: «Отож-бо, Господня рука не скоротшала, щоб не помагати, і Його вухо не стало тяжким, щоб не чути» (Ісаї 59:1). У Марка 11:24 написано: «Тому Я кажу вам: Все, про що молитесь і просите, – вірте, що одержите, і сповніться вам». Та найдивовижніший, на мій погляд, вірш – Ісаї 65:24: «І станеться, поки поклонить, то Я відповім, – вони будуть іще говорити, а Я вже почую!» Уявляєте, Бог уже готує відповідь на молитви, які ми ще навіть не промовили!

Ми можемо прошепотіти молитву, лежачи на ліжку або стоячи на вершині гори, і Господь почує. Він завжди готовий вислухати нас. Зателефонуйте сьогодні Богові, адже Його «лінія» завжди вільна!

**Л. К.**



## Шлюб

### Чим шлюб не є?

1. Шлюб – заняття не для слабких. Це нелегка праця.
2. Шлюб – це не ядерна фізика. Принципи, на яких він ґрунтується, досить прості: доброта, повага, вірність, довіра, любов.
3. Шлюб не виходить із моди. Він завжди залишається життєво важливим.
4. Шлюб уникає суєти і поспіху, потребує часу для розвитку. Потрібно почекати, щоб зрозуміти це.
5. У шлюбі немає місця їдкому критиканству та насильству. Ці речі знищують усі шанси на близькість або довіру, заберуть надію, яка колись існувала.
6. Шлюб – це не цілодобовий магазин. Ваш чоловік або дружина не зобов'язані завжди й покірно задовольняти кожну вашу потребу. Іноді вам доведеться самому подбати про свої потреби.
7. Шлюб – це не нудно. Два життя, сплетені разом, можуть виявитися дуже навіть цікавими! Ваші стосунки стають усе ближчими і глибшими: це може багато чого навчити.
8. Шлюб не обходиться без конфліктів. Уміння висловлювати свою незгоду і справлятися із гнівом – це ключ до щасливого життя.

### Що ж таке шлюб?

1. Шлюб – прекрасна можливість для формування сильної, глибокої і різноманітної близькості: розумової, емоційної, фізичної.
2. Шлюб – це усвідомлення, що вас бачили в найгірші моменти вашого життя, але все одно продовжують любити. У шлюбі переважає відчуття подяки та безпеки.
3. Шлюб – це «відточування» старих жартів. Одну й ту саму історію можна розповідати знову і знову, і ви все одно будете сміятися.
4. Шлюб – це коли навіть сльози спільні.
5. Шлюб – це прагнення в очікуванні, коли доберешся до дому, розповісти про якусь дрібницю.
6. Шлюб – це можливість навчитися чинити чесно, вибачатися, слухати, знаходити рішення.
7. Шлюб – це вразливість. Ви надаєте іншій людині право іноді завдавати вам болю і розчаровувати, одночасно даючи їй можливість приносити вам неймовірну радість.
8. Шлюб – це обіцянка, клятва, завіт. Шлюб – це підґрунтя для усвідомлення власної цінності, яку не можна досягнути більше жодним іншим чином.

В останній місяць літа до звичайних сімейних турбот додається ще одна: скоро новий навчальний рік. Найбільше турбуються ті, чиї дітки вперше збираються піти до школи або садка. Чи впорається малюк із навантаженням? Як скоро пристосується до нового режиму? Як складеться його спілкування з однолітками?

Навіть доросла людина, приходячи на нову роботу, відчуває певне хвилювання перед зустріччю з новими колегами. Що вже говорити про дитину, для якої до недавнього часу світ обмежувався лише родичами та близькими друзями! Як це не сумно, але іноді ми, батьки, самі винні в тому, що син або дочка не вміють вибудовувати стосунки з однолітками.

Дітлахи, яких пильно оберігали й ростили в нескінченній турботі, просто не готові до прийняття самостійних рішень. Якщо дитина хоче пограти, ми за руку ведемо його до пісочниці й знайомимо з іншими малюками, а при першій же сварці в тій самій пісочниці негайно біжимо на допомогу своєму улюбленому карапузові. Усе це незмінно відкладається у підсвідомості малюка, і він переконується: старші завжди поруч, бояться нічого.

На жаль, із приходом у дитячий садок або школу малюка неминуче чекає, можливо, перше велике розчарування: він більше не центр Усесвіту, постійно за нього нікому. Тут недалеко і до серйозного стресу. Адже не випадково багато дітей влаштовують мамам і татам вранці справжні істерики: «Нікуди не піду!». А всього цього можна було уникнути, якби з раннього дитинства малюка привчали до самостійності. Як це зробити?

– Дозвольте дитині самій вибирати друзів. Навіть якщо деякий час їй доведеться гратися на самоті – нічого страшного. Рано чи пізно вона сама з кимось подружиться.

– Не намагайтеся негайно вирішити дитячі конфлікти. Нехай дитина сама навчиться відстоювати власні інтереси. Втручайтеся лише в крайньому випадку.

– Під час суперечок не варто постійно приймати сторону свого малюка. Будьте справедливі, інакше дитина вирішить, що їй все і завжди зійде з рук.

– Коли малюк приходять до вас зі скаргою, не переживайте і не давайте швидких порад.

Сльози від дрібних суперечок загартовують характер. Найкраще рішення в цій ситуації – вислухати і разом обговорити те, що сталося. Нехай дитина нарівні з вами шукає шляхи вирішення тієї чи іншої проблеми.

– Доручіть дитині якісь обов'язки по дому. Наприклад, якщо малюк любить бавитися у воді, нехай поміє посуд. Це можна робити, починаючи з 3-х років. Просто купіть яскраву губку і пахучий мийний засіб. Таке нескладне заняття допоможе маленькій людині відчути, що вона за щось відповідає сама.

– Також корисно буде подарувати дитині якусь річ зі світу дорослих, наприклад, термометр. Повісьте його на

## ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ В КОЛЕКТИВІ



вікні в дитячій кімнаті, і нехай дитина щодня повідомляє дорослим, яка сьогодні на вулиці температура.

– Заохочуйте самостійність у прийнятті рішень. Наприклад, нехай малюк сам скаже, кого він хоче покликати на свій день народження. Не перечте, якщо це будуть друзі з пісочниці, а не діти ваших приятелів, адже можна покликати і тих, і інших. Головне, щоб малюк відчув, що його думку врахували.

Усі ці нескладні дії допоможуть дитині відчути себе не тільки частиною сім'ї, а й самостійною, дорослою людиною, готовою вирушити в новий, ще незнайомий колектив своїх ровесників.

### Усе таке нове навколо

Наближається дата, коли дороге цінне чадо повинно вперше піти в дитячий садок або школу. Як зробити так, щоб перші дні в розлуці із сім'єю не стали для дитини випробуванням і не виробили стійку неприязнь до нового місця? Дещо в наших силах.

У першу чергу це підготовка малюка до майбутніх змін. Поясніть дитині, що таке дитячий заклад і навіщо туди ходять діти, наприклад, у садок, щоб гратися і чекати, поки батьки повернуться з роботи, а в школу, щоб отримувати знання. При цьому намагайтеся створити якомога більш позитивний образ того чи іншого закладу, розкажіть, як там весело і цікаво. Так дитина позбавиться від страху, а це вже півсправи.

Також не зайвим буде познайомити малюка із садком чи школою заздалегідь. Наприклад, сходити туди під час

денної прогулянки. Можете зайти на територію, щоб малюк на все подивився і трохи освоївся. Тоді йому залишиться лише подружитися з дітками. Крім того:

– Добре, якщо в колективі, куди піде малюк, уже буде кілька знайомих дітей (наприклад, із тих, з ким він грає у дворі).

– Краще заздалегідь пройти медогляд і відкоригувати харчування, привносячи до нього якомога більше вітамінів, почати загартовуватися. Річ у тім, що навіть легка застуда, а разом із нею тимчасова відсутність, можуть нашкодити. Поки дитина буде одужувати, інші дітки встигнуть подружитися, і, повернувшись, дитина знову виявиться «новенькою».

– Якщо малюк іде в садок – заздалегідь навчіть його самостійно їсти, одягатися, вміти за необхідності звернутися до старшого по допомогу. Якщо ж у вашій родині підрастає майбутній першокласник, то подбайте, щоб у нього були певні знання за програмою. Уміння читати, писати, рахувати важливо для дитини. Однокласники почнуть її поважати. А значить, проблем із спілкуванням бути не повинно.

І пам'ятайте, період адаптації триває майже півроку, тому варто запастися терпінням і не квапити події. Адже, як відомо, усе буває вперше!

Наталя Калініченко,  
психолог

## МОЗАІКА БАТЬКІВСТВА

Багато хто пам'ятає телевізійні всеосяжні конкурси 70-80 років «Алло, ми шукаємо таланти!». Введіть у пошукову систему Інтернету такий запит, і ви виявите, що сьогодні шукають таланти не тільки у нас, але й в Америці, і в Англії, і в усьому світі! Однак найбільш старанними шукачами талантів були, є і будуть тати й мами.

У наш час великою популярністю користуються нові програми з виявлення та розвитку здібностей і талантів дітей. І кожен батько з надією дивиться на своє крихітне немовля, малюючи в своїй уяві його блискуче майбутнє.

Безсумнівно, вчасно виявити

здібності своєї дитини та правильно їх розвинути – дуже важливо. Це запорука правильного вибору навчального закладу для сина чи дочки, їхньої професії, гарант їхнього задоволення та успіху в роботі. Тому й нам варто приділити увагу питанню здібностей і талантів наших дітей.

Здібності та таланти – це природна обдарованість. Здібність – це індивідуально-психологічна особливість особистості, що є умовою успішного виконання тієї чи іншої продуктивної діяльності. А талант – це та ж здібність, тільки високого рівня, це блискуча, унікальна здібність. Таким чином, здібність, обдарованість і талант – синоніми.

Кожна дитина від народження володіє чудовими здібностями. Бездарних дітей не буває! І саме батьки покликані виявити і розвивати таланти своєї дитини.

Першою і найбільш ранньою ознакою пробудження здібності є схильність. Схильність проявляється у прагненні

дитини до певної діяльності (малювання, співу). В одних дітей схильності проявляються досить рано, в інших пізніше. Батькам варто пам'ятати простий науковий факт: тільки в 10-15% випадків природні схильності проявляються в ранньому віці, у більшості дітей вони виявляються пізніше. Тому необхідно набратися терпіння.

Існує безліч тестів для виявлення прихованих здібностей дитини. Проте батьківські тривалі спостереження за розвитком їхніх дітей не замінять жодні тести! Найчастіше батьки самі відчувають, що найкраще підходить їхній дитині.

Достеменною ознакою таланту дитини в будь-якому віці є швидкість виконання різних завдань. Якщо хлопчик чи дівчинка швидко схоплюють інформацію і роблять щось, випереджаючи своїх однолітків, обдарованість очевидна. Другою ж ознакою обдарованості дитини є її захоплення цим заняттям, яке малюк демонструє регулярно. Простіше кажучи, дитині являю подобається те, в чому вона досягає успіху. Батьки можуть переплутати талант і захоплення, останні можуть

змінюватися з часом – через місяць, через півроку або навіть через два заняття. Якщо ж ідеться про природні здібності, то дитині ця діяльність буде цікава не тільки зараз, але й через рік, і навіть через 10 років. Вона буде викликати у неї постійний інтерес, і вона буде займатися нею із задоволенням протягом тривалого часу.

Це заняття буде даватися легше, ніж будь-яке інше, і ймовірно, що воно в майбутньому стане професією, якщо, звичайно, батьки зуміють розпізнати і розвинути талант.

Іноді наші уявлення про здібності і таланти обмежуються художніми, музичними та поетичними. Мамі й татові, чия дитина і не музикант, і не художник, і не поет, здається, що їхнє дитя – "сіренький горобчик". Спеціально для вас, шановні батьки, ми подаємо розширений опис можливих здібностей вашого сина чи доньки.

Ольга Стасюк  
Продовження  
у наступному  
номері





Батьківщиною кавуна є Південна Африка, де він досі зустрічається у дикому вигляді. Уже в Стародавньому Єгипті люди знали і обробляли цю культуру. У Західну Європу кавуни були завезені в епоху хрестових походів, а в Росії з'явилися лише в XVI столітті, але до XIX століття вони були делікатесом.

Щодо того, чим ж усе-таки є плід кавуна, єдиної думки поки не існує. Одні стверджують, що це несправжня ягода, інші ж схильні приписувати його до родини гарбузових. Хоч би що там було, на смакові якості кавунів цей факт не впливає.

#### Склад кавуна

Кавун містить безліч корисних вітамінів, таких як А, Е, С, В1, В2, В6, В9 і РР. Також він багатий мікроелементами, такими як магній, калій, кальцій, фосфор, залізо та натрій. А ще кавун містить фруктозу, завдяки чому його в помірних кількостях можуть вживати навіть діабетики.

#### Корисні властивості кавуна

Серед корисних властивостей можна відзначити, що кавун – один із лідерів за вмістом лікопену – сильного антиоксиданту.

Сік і м'якоть кавуна – дуже ефективний сечогінний і жовчогінний засіб. М'якоть кавуна містить ніжні харчові волокна, які знижують рівень холестерину в організмі. Сік кавуна чудово очищає печінку та нирки.

Кавуни корисні при подагрі, артриті, атеросклерозі, гастриті, хворобі Боткіна, хворобах печінки, жовчного

міхура, гіпертонії, анемії, пороках серця, носових кровотечах та ожирінні.

#### Вибираємо кавун

Ніколи не купуйте кавуни «із землі», під плодами обов'язково повинен бути настил. Те саме стосується і придорожніх кавунових розвалів. Зелені смугастики украй чутливі створіння. Вони вбирають в себе і пил доріг, і вихлопи машин.

– Ніколи не купуйте розрізані або пошкоджені кавуни. Побачили тріщинку – відмовтеся. І вже тим більше не платіть за плід, з якого продавець вирізав пірамідку, щоб продемонструвати його стиглість.

– Магазинні кавуни, розрізані на частинки і загорнуті в харчову плівку, нітрохи не безпечніші за ринкові.

– Принісши кавун додому, не кладіть його на стіл, перш ніж ретельно не помієте проточною водою. Мікроби можуть залишитися на скатертині, а звідти перекочують на інші продукти.

– Зі струнких кавунових рядів вибирайте плід великий, але не гігантський і не найменший. Маленький, найімовірніше, виявиться просто незрілим, а незвично великий розмір – ознака «інтенсивних технологій вирощування». Крайній претендент на ваш стіл – великий і водночас легкий кавун, він найстиглиший.

– Ознака стиглості – сухий кавуновий хвостик. Дозрівши, кавун «відривається» від баштану. Потім у ньому перестає вироблятися уже непотрібний пігмент хлорофіл, який ловить сонячне світло і забезпечує дихання та розвиток рослин, і під дією світла

з'являються жовтуваті плями. Вони – точна ознака того, що кавун стиглий.

– Яскраві контрастні смуги на шкірці кавуна – також ознака стиглості.

– Стиглий кавун запросто нігтем не проткнеш. А все тому, що, «порвавши» з баштаном, він більше не вбирає вологу і його шкірка твердне. Ну а якщо ніготь легко входить у кавунову шкіру – значить це і не шкіра ще, а шкурка, і плід перед вами незрілий.

– Потріть і понюхайте зелений бочок претендента на ваш стіл – запах свіжоскошеної трави теж говорить про нестиглість.

– Достиглий кавун від удару пружинить і резонує при постукуванні. Постукайте по кавуну, якщо звук дзвінкий і чистий – плід достиг.

– Низ ягоди говорить не тільки про статевої приналежності того чи іншого плоду, а й про те, який ж з них солодший. У «дівчаток» кружечок плоскіший і ширший, ніж у «хлопчиків», отже, в них більше цукру і менше кісточок.

#### Як вибрати кавун без нітратів

Природа створила цей плід корисним і поживним, але людська діяльність наклала на користь кавуна свій неприємний відбиток.

Так, нітрати, якими кавуни «накачують», щоб вони росли більшими і швидше, можуть мати як пізніший, так і миттєвий отруйний ефект. У людей з більш-менш міцним здоров'ям вони накопичуються, з часом викликаючи слабкість, зниження імунітету, дратівливість і безсоння. А ось у дітей, вагітних і людей, які страждають від захворювань ШКТ, симптоми можуть

з'явитися вже через кілька годин після їжі: це нудота, блювання, запаморочення і біль.

Щоб перевірити кавун на вміст нітратів, потрібно:

– опустити шматочок у склянку з водою: кавун з нітратами забарвить воду в червоний або рожевий колір, а «чистий» кавун лише зробить воду каламутною;

– стиснути кавун: якщо він не тріщить, але на вигляд стиглий, значить дозрів не без «допомоги»;

– зріз кавуна не повинен бути гладким, в ідеалі він світиться цукровими крупинками, і прожилки не повинні бути товстими і жовтими.

Ризик купити небезпечний для здоров'я кавун з нітратами знижується до кінця серпня. До цього часу баштанні вже досягають природним шляхом і необхідність використовувати штучні технології відпадає.

#### Як правильно зберігати кавун

Кавуни можна тривалий час зберігати в свіжому вигляді. При правильному зберіганні він може прикрасити стіл не тільки на Новий рік, але навіть на 8 Березня. Для цього слід купити воєнні кавун вагою не більше 4 кг із сухим хвостиком. Бажано, щоб жовта пляма на боці було якомога меншою. Потрібно його помити, висушити, помістити в сітку і підвісити в темному прохолодному місці, краще в льосі, при температурі не вище +5 ° С так, щоб він ні до чого не торкався. Можна, звичайно, обійтися і темною коморою у квартирі, але в такому випадку кавун зможе зберегтися лише до кінця року.

## Салат із рисом на зиму



Салат із рисом на зиму полюбилися багатьом через свою універсальність: його можна їсти і як окрему страву — це смачно, поживно і незвичайно. Цей салат особливо сподобається вегетаріанцям.

#### Інгредієнти:

- 3 кг свіжих помідорів;
- 1 кг моркви;
- 1 кг ріпчастої цибулі;
- 1 кг червоного болгарського перцю;
- 200 г круглого рису;
- 200 г цукру;
- 300 г олії;
- 100 г солі.

#### Приготування:

1. Наріжте помідори великими шматочками.
2. Моркву та цибулю нарізайте соломкою. Перець ріжте півкільцями або шматочками довільних розмірів.
3. У місткій металевій каструлі доведіть до кипіння олію, додайте цукру, посоліть.
4. Потім опускайте з невеликими інтервалами спочатку цибулю, потім моркву, помідори, солодкий перець. Перемішайте і тушуйте 10 хвилин.
5. Після цього додайте промитий і трохи просушений рис. Варіть стільки, щоб рис залишився трохи твердим, ледь недовареним.
6. Перекладіть гарячий салат у попередньо промиті та простерилізовані невеликі банки, закрутіть металевими кришками.
7. Переверніть банки, закутайте в ковдру і залиште до повного охолодження.

Зберігайте консервованний салат у прохолодному місці. Смачного!

## ПОМІДОР



#### Користь помідорів: 6 прихованих переваг

Помідори не тільки смачні й низькокалорійні, вони дуже корисні для здоров'я. Червоні плоди є найбагатшим джерелом сильного антиоксиданту лікопену, який допомагає боротися з раковими пухлинами. Суперечка щодо того, овочем чи фруктом є помідор, усе ще не вирішена. Ботаніки переконані, що за всіма параметрами помідор усе ж таки є фруктом. А смак і кулінарні властивості цих червоних плодів зараховують їх до овочевих культур. Та в одному обидва табори згодні: помідори дуже корисні для здоров'я.

#### 1. Підтримують здоров'я кісток

Одна чашка помідорів містить майже 18% рекомендованої денної дози вітаміну К, який сприяє здоров'ю кісток. Вітамін К є жиророзчинним і має важливе значення для процесу мінералізації кісток.

#### 2. Запобігають утворенню тромбів

Помідори сприяють зниженню щільності крові, а це, у свою чергу, ускладнює утворення тромбів. В організмі вітамін К зберігається тільки у невеликих кількостях і без регулярного щоденного споживання швидко вичерпується. Нестача вітаміну К зазвичай проявляється синцями, кровотечами з носа і ясен і навіть кров'ю в сечі та фекаліях.

Якщо помідори – не ваші улюблені овочі, то є й інші хороші джерела вітаміну К. Це – шпинат, капуста, броколі, соя, буряк і петрушка.

3. Сприяють зниженню кров'яного тиску

Як джерело калію, помідори допомагають понизити кров'яний тиск, підтримують правильне функціонування нервової та м'язової систем і відіграють важливу роль у серцевій діяльності.

Нестача калію провокує головний біль, сонливість, м'язові спазми і навіть аритмію. Одна чашка помідорів містить до 11,4 % рекомендованої добової дози калію. Таким чином, помідори – простий спосіб боротися з високим кров'яним тиском без ліків. Інші продукти, збагачені калієм, – це банани, цитрусові, лосось, тунець, шпинат, картопля, йогурт і м'ясо птиці.

#### 4. Знижують рівень холестерину

Рослинний пігмент лікопен, який дає червоний колір помідорам, належить до групи каротиноїдів, які відомі своїми антиоксидантними властивостями. Лікопен також допомагає знизити рівень шкідливого холестерину LDL і, навпаки, збільшити вміст хорошого холестерину HDL, хоч учені досі не знають точний механізм цього явища.

Великою перевагою є те, що помідори, порівняно з іншими овочами, зберігають деякі важливі фіторечовини і після приготування їжі. Тому оброблені помідори навіть поживніші, ніж свіжі, оскільки після термічної обробки ще більша кількість лікопену стає активною. Томатний соус і кетчуп, якщо вони без консервантів і цукру, можна зарахувати до здорової дієти.

5. Підтримують здоров'я очей  
Помідори багаті корисними для зору вітамінами та мінералами. Якщо ви хочете знизити ризик захворювань очей, таких як катаракта, то включіть помідори у ваш раціон.

#### 6. Рятують від прищів

Речовини, що містяться в стиглих помідорах, активно знімають запалення на шкірі, включаючи вугровий висип. Особливо корисна томатна м'якоть для жирної шкіри. Спробуйте скористатися помідором, перш ніж витратити гроші на косметолога.

Користь помідорів для здоров'я людини очевидна. Куштуйте їх і будьте здорові!



**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](http://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"**



**Надія  
телеканал**

# НОВЫЙ СЕЗОН

с 4 сентября

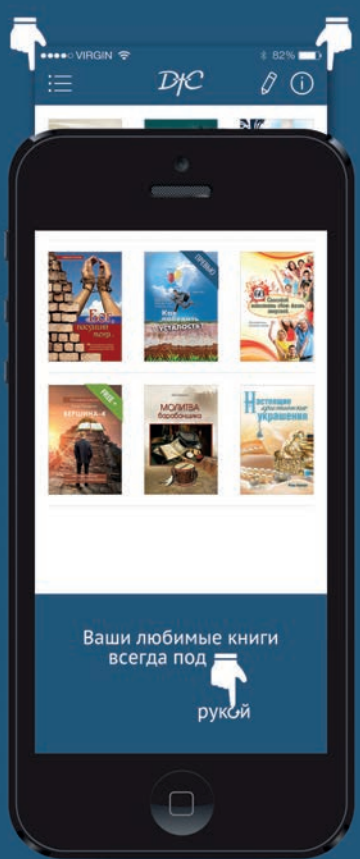
ПТ 20:00

# СЧАСТЛИВОЙ СУББОТЫ

**ВСТРЕЧАЕМ СУББОТУ ВМЕСТЕ!**

Теперь мы в App Store 

**Приложение: «LifeSource»**



Ваши любимые книги  
всегда под  
рукой

**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.

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

