

ЩАСТЯ В ГОСПОДІ

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



ВІЧНИЙ СКАРБ

№ 4 Квітень 2016

Щомісячна християнська газета

www.lifeforce.com.ua

«Радійте завжди в Господі...»
(Филп. 4:4).



ДОКИ ЩЕ
НЕ ПІЗНО

3



ДОВІРА

8



ФОРМУВАННЯ
ОСОБИСТОСТІ
ДО ТРЬОХ РОКІВ

10



ПРО КОРИСТЬ
ВЕЛОПРОГУЛЯНОК

11



Чим зайнятий розум

«Добра людина з доброго скарбу свого серця виносить добро, а погана – зі злого скарбу свого серця виносить зло; бо чим переповнене серце, те промовляють уста!» (Луки 6:45).

Людський розум створений так, що він має бути зайнятий або добрими думками, або злими. Людина наділена здатністю контролювати діяльність розуму, скеровуючи хід думок. Ми повинні звертатися до Бога, якщо хочемо мати правильні думки й належні теми для роздумів.

Мало хто розуміє, що контролювати свої думки й уяву – наш обов'язок. Важко буває зосереджувати не навчений розум на корисних темах. Але якщо ваші думки не скеровувати у правильному напрямку, релігія не процвітатиме в душі.

Розум повинен бути зайнятий священними й вічними істинами, інакше в ньому з'являтимуться порожні й неглибокі думки. Необхідно упорядкувати інтелектуальні та моральні сили, тоді вони зміцняться й удосконаляться.

Аби правильно розуміти це питання, потрібно пам'ятати: наші серця за своєю природою зіпсовані й ми не здатні самі йти правильним шляхом. Тільки завдяки Божій благодаті, з ревними зусиллями з нашого боку, ми можемо здобути перемогу.

У християнстві є теми, на яких кожен має зосереджувати свій розум. Любов Ісуса, яка сягає за межі пізнання, Його страждання за грішний людський рід, Його заступницьке служіння за нас та Його неперевершена слава – ось таємниці, які бажають збагнути ангели. Небесні істоти знаходять у цих темах те, що наповнює їхні найглибші думки. Невже ми виявимо до чудес викупної любові менше зацікавлення, ніж ангели, адже ці теми безпосередньо стосуються нас?

Розум, як і серце, має бути посвячений Богу.



«Природа – це перст Божий, який указує на Господа».

Мартін Бубер

Втечу від пристрастей безумних,
Розмов, що з них ні дати, ні взяти.
Втечу від теорем «розумних»,
В які нас хочуть «закувати».

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

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

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

Там вечір золотом співає.
Нема там фальші, все своє.
Господь там душу огортає,
Й радіє серденьку моє.

Микола Мозговенко

У ТЕМРЯВІ



Цікаво, що відбувається, коли раптово вимикають електрику? Екрани телевізорів, монітори, лампи гаснуть, замовкають магнітофони, холодильники та пральні машини.

Життя немов завмирає, і темна тиша пригнічує своїм тягарем нашу недавню заклопотаність, веселість, унеможливорює той чи інший вид діяльності.

«Ну, і чим тепер зайнятися?» – виникають прикрі думки. І кожен шукає прийнятний для себе вихід.

Один мій знайомий, наприклад, сповнений почуття батьківського обов'язку, починає виховувати восьмирічного сина, а обурена цим дружина «виховує» його самого.

Ще одна сім'я, яку я знаю, сприймає відсутність електроенергії як привід провести час разом. Вони збираються при свічках в одній кімнаті, і батько грає зі старшим сином в інтелектуальні ігри, а мати читає казки малюкам або будує з ними вежі з кубиків.

Хтось іде в гості до сусідів, хтось лягає спати, а деякі віддають перевагу прогулянці на свіжому повітрі.

Татусі намагаються непомітно подрімати, мами роздають малюкам команди. Старші діти героїчно

намагаються вчити уроки при світлі свічки; молодші, як сапери на мінному полі, розкидають по цілому дому гострі частинки конструктора. А найменші, не розуміючи, що відбувається, перелякано плачуть, і дорослим доводиться постійно носити їх на руках. Шум, метушня, крики, безлад... Усі чекають рятівної появи електроенергії.

І ось будинок оживає, наповнюючись предметами, звуками та барвами. Сонлива нудьга розчиняється, немов за помахом чарівної палички, і... люди більше не потребують один одного.

Які почуття залишає такий вечір? Є щасливічики, яким навіть трошки шкода вмигати зниклої затишної напівтемряви, в якій вони відчували себе ближчими і ріднішими.

Проте більшість із полегшенням розходиться по різних кімнатах, кожен – у свій власний маленький світ, можливо, занадто тісний, щоб вмістити когось ще...

Чому ж така неприємна ця вимушена темрява?

Можливо, тому що ми залишаємося наодинці один з одним і, захоплені знайомою тишею, не знаємо навіть, про що поговорити. Неживі предмети наповнюють

людський мозок інформацією, ідеями та почуттями, прикрашаючи нашу духовну несумісність або відчуженість. І виявляється, що ми більше залежимо від бездушних механізмів (телефонів, комп'ютерів, планшетів), ніж один від одного. На жаль, темрява оголює банкрутство наших взаємин.

Проте існує ще й наше внутрішнє світло, яке, на щастя, не залежить від електриків, погоди або природних катаклізмів. Це світло Бога, світло взаємної ніжності та любові, світло близькості, теплоти та спорідненості.

Запалить його! Бог перетворить найменшу свічку на величезне сліпуче сонце. Ісус сказав: «Я – Світло для світу! Хто піде за Мною, той не ходитиме в темряві, але матиме Світло життя» (Івана 8:12). Адже тільки від нас залежить, чи горить світло в нашому домі сьогодні і завжди.

Євгенія Чернова

ПЕС І КІТ

Якось недавно дружина попросила мене винести сміття. Підходячи до довгого ряду контейнерів, я побачив, що все вже переповнене. Сміття лежало строкатою незграбною горою. Не доходячи двох-трьох метрів, я розмахнувся, щоб кинути свій пакет прямо на вершину цього звалища. Несподівано з-за контейнерів вискочив молодий пес і зупинився поблизу в напрузі і страху.

Коли я кинув сміття, пес стрепенувся. З жалем я подивився на бродягу і вже хотів йти додому, як раптом помітив на одному з контейнерів старого брудного кота.

Те, що пес молодий, а кіт старий, було видно з першого погляду. Я зрозумів, що кіт не ворухнувся ні тоді, коли я підійшов, ні коли замахнувся пакетом, ні навіть коли кинув його. Він продовжував спокійно дивитися на те, що відбувається. Було неважко припустити, що все своє життя цей кіт провів на звалищі і вже не боявся нікого і нічого. І все, що його цікавило в кожному новому відвідувачі смітєвих баків, – це вміст їхніх пакетів.

Я мимоволі посміхнувся і пішов додому. Я думав про те, що цей кіт настільки досвідчений, що вже нічого не боїться, а тільки намагається отримати для себе вигоду. І мені згадалася історія про царя Рехав'ама з 10-го розділу 2-ї книги Хронік. Після смерті Соломона до нього прийшов народ з вимогою полегшити тягар, накладений його великим батьком. Рехав'ам

попросив три дні на роздуми і в цей час шукав поради у двох різних груп людей. Саме ці групи і нагадали мені тоді дві вищезгадані тварини.

Однолітки Рехав'ама були схожими на молодого пса. Їхня порада – не тільки не полегшити, але ще більше посилити тягар, – на мій погляд, була наслідком не амбіцій, як це могло здатися на перший погляд, а страхом! Це був страх, що їх вважатимуть надто молодими, недосвідченими і нездатними керувати. На право говорити з народом у такому тоні Соломон витратив десятиліття. Ця ж молодь думала, що досить просто проявити суворість, щоб народ підкорився і загроза бунту зникла. Та насправді вони боялися і у своїй пораді віддалилися від народу.

Зовсім не так поведилися колишні радники Соломона, які були схожими на старого кота з моєї історії. Вони, здається, не дуже злякалися того, що відбувається. У тому, що народ прийшов і навіть щось вимагав, вони не побачили нічого такого, що не можна було б повернути на свою користь. По суті, вони сказали: «Рехав'аме, ти – цар! Цього ніхто не заперечує! Проте все, що зараз необхідно, – це лагідно поговорити з народом. Поступися їм хоч у чомусь! І вони будуть служити тобі так само, як служили твоєму батькові». Утім, як ви пам'ятаєте, Рехав'ам знехтував цією рекомендацією, у результаті чого Ізраїль розділився на дві самостійні держави.

«Усе-таки слід звертатися за порадою до тих, хто все життя займається у тій сфері, яка мене цікавить! – подумав я, заходячи в дім. – Вони легко і швидко знаходять переваги і вихід навіть у тому, у чому я нічого не тямлю і чого боюся». Знімаючи куртку, я був дуже вдячний дружині за її прохання винести сміття...

Михайло Юнаковський
mihailyunakovsky.ru





ЧАК ФІНІ

Чаку 81 рік, його статок складає 7,5 мільярда доларів. При цьому у нього немає машини, літає він економкласом, живе в орендованій квартирі.

Можна було б назвати цього чоловіка скнарою, що тремтить над кожною копійкою, якби не той факт, що за останні 30 років він віддав на благодійність понад 6 мільярдів доларів.

Ці гроші були витрачені на освіту, охорону здоров'я, науку, утримання домів престарілих у США, В'єтнамі, Австралії, Південній Африці, Ірландії, на Бермудських островах.

Він не має наміру зупинитися і планує до 2016 року віддати на добрі справи усі гроші, що залишилися.

Цього екстравагантного багача не цікавлять не лише гроші, але і слава: роздаючи свої мільярди, він намагався залишитися в тіні. Перші 15 років Чак робив це досить успішно, оскільки ніхто не здогадувався про його благодійну діяльність.

Потім про неї дізналися, хоч і після цього Фіні поведився скромно. Наприклад, відомо, що до 2012 року він дав не більше п'яти інтерв'ю.

Чак Фіні – дивовижна людина. Розпочавши свій бізнес "із самих низів", він зміг за декілька років заснувати компанію з 200 співробітників у 27 країнах.

Його доходи збільшувалися з величезною швидкістю, хоч значна їх частина передавалася його благодійному фонду The Atlantic Philanthropies.

«Я переконався, що більше задоволення отримувеш, коли віддаєш гроші й бачиш, як завдяки ним щось з'являється, наприклад, госпіталь. Це ж логічно – вкладати гроші в добрі справи, а не класти на рахунок у банку і накопичувати безкінечно», – розповідає Фіні.

Біл Гейтс назвав Чака ідеальним прикладом для наслідування, який показує, як потрібно творити добро за життя.



ДОКИ ЩЕ НЕ ПІЗНО

ЯК ЗАПОБІГТИ САМОГУБСТВУ?

Вони стояли, заціпенівши від горя. Ні! Це неможливо! Хто завгодно, але тільки не їхній Роберт. Його темно-каштанове волосся злегка кучерявилося біля скронь, як і в батька. Це неймовірно! Адже хлопчик був таким життєрадісним. Він завжди був сповнений енергії та впевненості в собі. І ось кінець усім надіям.

Труну з його тілом опускали в могилу. Їхній Роберт був мертвий. Самогубство. Зім'ята записка містила так багато запитань, на які не було відповідей. Вони краляли душу батьків, які залишилися самотніми.

Щороку понад 25 тисяч молодих американців закінчують життя самогубством. Цей факт ставить самогубство на друге місце в переліку причин смертності. Проблема настільки серйозна, що деякі фахівці вважають його епідемією серед молоді. Особливо гостро вона торкається юнаків, які втричі частіше чинять самогубство, ніж дівчата.

Що ми знаємо про самогубство? Чи можна знайти такі засоби, які здатні втримати людину від цього страшного кроку?

Дуже часто до самогубств молодих людей штовхає відчуття, що їх ніхто не любить, що вони нікому не потрібні. У нашому складному світі, де важко визначити, чого від тебе чекають і де твоє місце, молода людина стикається з проблемами, які лише посилюють розгубленість.

Сьогодні фахівці, які вивчають психологію суїциду, вважають, що самогубство – це відчайдушний крик про допомогу.

Для друзів і близьких людини, яка зважилася на такий крок, – це знак того, що в повсякденному житті їй не вистачало любові та розуміння. Самогубства можна уникнути, якщо відповісти любов'ю та розумінням на прохання про допомогу. Доказом служить той факт, що спроб покінчити з життям у 10 разів більше, ніж сталося самогубств.

Усупереч поширеній думці, самогубство більше не розглядається як раптовий імпульсивний акт. Дослідження показали, що більшість людей, які покінчили з життям, починали ретельно розробляти план своєї смерті принаймні за три місяці до трагічного фіналу.

Трапляється, що в період цього планування людина, яка вирішила накласти на себе руки, навіть сама не усвідомлюючи, проявляє ознаки, які можуть указати на її

відчайдушний намір. Зазвичай для молодих людей у цій ситуації характерне наступне:

- раптова втрата апетиту;
- послаблення інтересу до звичайних занять, до друзів;
- порушення сну;
- прагнення роздати цінні речі;
- часті розмови про смерть і висловлювання, наприклад, «без мене вам було би краще»;
- підвищений інтерес до різних знарядь смерті, колекціонування зброї;
- інтерес до різних видів заповітів, страхування на випадок смерті;
- відвідування друзів і рідних, схожі на прощання;
- депресія, нехтування сімейними обов'язками.

Чи знайомі ви з людиною, у якої спостерігаються деякі з цих симптомів? Дайте їй знати, що ви готові її вислухати. Покажіть їй, що надасте будь-яку допомогу, яка у ваших силах.

Пам'ятайте: співчутливе ставлення, зацікавленість душевним станом ближнього можуть запобігти самогубству.

ОЧИСТИТЬ МОВУ



Радію я, що мову гарну маю
Від баби й діда, від своїх батьків.
Її, як ліпший одяг, одягаю,
Який ношу у світлі дні святків.

Вона – це наша слабкість і могутність,
Вона – неначе рік гірських вод.
З її глибин зринає людська сутність,
А з сутності – чи радість, чи біда.

За чисту мову серцем виступаю,
Хай будуть в мові чистими уста.
Очистіть мову, люди, вас благаю
В ім'я Ісуса Господа Христа.

Михайло Михайлюк

ПСАЛОМ 46

1. Для диригента хору. Синів Кореєвих. На спів «Аламот». Пісня.
2. Бог для нас охорона та сила, допомога в недолях, що часто трапляються,
3. тому не лякаємось ми, як трясеться земля, і коли гори зсуваються в серце морів!
4. Шумлять і киплять Його води, через велич Його тремтять гори. Села.
5. Річка, відноги її веселять місто Боже, найсвятіше із місць пробування Всевишнього.
6. Бог серед нього, нехай не хитається, Бог допоможе йому, коли ранок настане.

7. Шуміли народи, хиталися царства, а Він голос подав Свій і земля розпливлася.
8. З нами Господь Саваот, наша твердиня – Бог Яковів. Села.
9. Ідіть, оглядайте Господні діла, які руйнування вчинив на землі!
10. Аж до краю землі припиняє Він війни, ламає Він лука й торощить списа, палить огнем колесниці!
11. Вгамуйтеся та знайте, що Бог Я, піднесусь між народами, піднесусь на землі!
12. З нами Господь Саваот, наша твердиня Бог Яковів!



КРАЇНА ВІЧНОГО ЩАСТЯ

Людина створена Богом, аби бути щасливою. І часом нам здається, що щастя та успіх залежать від чого завгодно, але тільки не від обраного нами шляху.

Авраам Лінкольн писав: «Більшість людей щасливі настільки, наскільки вони самі вирішили бути щасливими». Виявляється, існують принципи щастя, без яких бажання та мрії не перетворюються на реальність. Ось прості рецепти щастя:

1. Щастя – це не бажання володіти чимось, а радість від того, що уже маєш. Якщо немає того, що любиш, то полюби те, що є. Якщо людина не задоволена тим, що має, вона не відчує щастя і тоді, коли здобуде те, до чого прагне.

2. Аби стати щасливим, треба ошасливлувати інших. Щастя полягає не в тому, аби нескінченно отримувати, а в тому, щоб віддавати та ділитися.

3. Якщо мої руки будуть зайняті тим, за що я увесь час тримаюся, то я не буду здатний ні віддавати, ні приймати.

Прагнучи до кращого життя, люди часто мандрують світом у пошуках визначних пам'яток.

Компанія Mastercard підрахувала, що найпривабливішим містом для туристів 2011 року став Лондон, який відвідало понад 20 мільйонів туристів. Друге місце в цьому рейтингу посів романтичний Париж – 18 мільйонів відвідувачів.



Інші не обмежуються тимчасовими туристичними подорожами, а їдуть за кордон на тривалий час на заробітки. На початок 2012 року за кордоном, лише за офіційними даними експертів з питань трудової міграції, працювали майже 3 мільйони українців, які щорічно ввозять в Україну близько 7 мільярдів доларів.

Треті взагалі шукають пристановище на інших планетах. Британський учений Стівен Хоукінг упевнений: «Єдиний наш шанс вижити – шукати інші світи. Нам буде непросто уникнути катастрофи в найближчі 100 років, не кажучи вже про довгострокову перспективу».

Цей учений правий, але тільки частково. Так, Земля прямує до самознищення. Але нам не треба шукати прихистку на планетах Сонячної системи, оскільки у Бога є особливий план щодо нас.

Коли апостоли й учні з сумом дивилися на небо, куди возносився Господь, несподівано їм з'явилися дві осяйні особи, які промовили:

«Галилейські мужі, чого стоїте і вдивляєтеся на небо? Цей Ісус, що вознісся від вас на небо, прийде так само, як оце ви бачили, коли Він відходив на небо» (Дії 1:11). Богослови підрахували, що в Біблії в середньому кожний 11-й текст говорить про Другий прихід Христа і про вічність. Історія Біблії – це історія від втраченого раю до знову здобутого раю, а посередині – історія гріха та повстання.

Якби це були людські слова, то в них можна було б сумніватися. Але це обіцянка Того, Хто жив, помер, воскрес, вознісся і обіцяв повернутися: «Ось Він іде з хмарами! І побачить Його кожне око...» (Об'яв. 1:7).

Багатьом людям історія про Небо та вічність здається фантастикою. Ми звикли до речей, які для наших прабатьків здавалися би вигадкою. Літаки, електронна пошта, Інтернет-зв'язок – усього цього наші предки навіть не могли уявити. Усе незвичне, що не вкладається у межі буденності, викликає в людини подив, тому Біблія говорить: «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). Те, що Бог готує Своїм вірним дітям, перевершує найсміливіші уявлення та мрії.

Варто пам'ятати, що так само і нашим прабатькам Адаму та Єві смерть та страждання здавалися нереальними та неприродними, адже вони були створені для вічного життя. Не варто судити про небесні реалії земними поняттями. Апостол Павло говорить: «Тепер бачимо, як у дзеркалі, неясно; тоді ж – обличчям до обличчя. Тепер знаю частково, а тоді пізнаю так, як і сам був пізнаний» (1 Кор. 13:12).

Що ж нам відомо про вічність, яку готує для нас Христос?

1. Це буде країна вічного миру та спокою. «І замешкає вовк із вівцею, і буде лежати пантера з козлям, і будуть разом телятко й левчук, та теля відгодоване, а дитина мала їх водитиме! Не вчинять лихого та шкоди не зроблять на всій святій Моїй горі, бо земля буде повна пізнання Господнього так, як море вода покриває!» (Ісаї 11:6, 9). Звички тварин стануть такими, якими були до гріхопадіння. Гріх розпалив ворожнечу між людиною та твариною, але потім усе буде відновлено.

2. Це буде країна здійснення найсміливіших мрій та сподівань: «І доми побудують, і мешкати будуть, і засадять вони виноградники, і будуть їхній плід споживати. Не будуть вони працювати надармо, і не будуть родити на страх...» (Ісаї 65:21, 23). Якщо за життя ви мали грандіозні задуми, але вам не вдалося їх здійснити з якихось причин, то протягом вічності ви зможете реалізувати найвишуканіші проекти.

3. Це буде країна без страждань і болю: «Бо ось Я створю нове небо та землю нову, і не згадаються речі колишні, і не прийдуть на серце!» (Ісаї 65:17).

4. Це країна, де не буде найлютішого ворога людства – гріха. Люди бояться наслідків гріха, але не бояться грішити, забуваючи, що саме внаслідок гріха у наш світ прийшли хвороби,

біль, депресії та смерть. Через апостола Павла Господь обіцяє Своїм вірним дітям: «Не хочемо, щоб ви, брати, не знали про померлих, аби не сумували, як і інші, що не мають надії. Бо коли ми віримо, що Ісус помер і воскрес, то й померлих в Ісусі Бог приведе з Ним. Це кажемо вам Словом Господнім: що ми, хто живе, які залишимося до приходу Господнього, не випередимо померлих. Адже Сам Господь з наказом, при голосі архангела і при Божій сурмі, зійде з неба, – і першими воскреснуть померлі в Христі. Потім ми, що живемо, які залишимося, разом з ними будемо підхоплені на хмари, на зустріч з Господом у повітрі, – і так завжди будемо з Господом. Тому потішайте одне одного цими словами» (1 Сол. 4:13-18). Дехто вважає, що Прихід Христа – це кінець світу, руйнація, пустка та знищення. Так,

Бог знищить вогнем усе гріховне, що вже й так зітліло. Але наш Господь не руйнівник, а Творець усього прекрасного. «І я побачив нове небо і нову землю. Бо перше небо і перша земля проминули, і моря уже не було. І я побачив святе місто, новий Єрусалим, що сходить з неба від Бога, приготований, наче наречена, прикрашена для свого чоловіка. І почув я гучний голос із престолу, що промовляв: Ось Божа оселя з людьми; і Він поселиться з ними, і вони будуть Його народом, і Сам Бог буде з ними – їхній Бог; і Він обітре кожному сльозу з їхніх очей, і більше не буде смерті, ні страждань, ні голосіння, ні болю, – вже більше не буде, бо перше минулося. І сказав Той, Хто сидить на престолі: Ось творю все нове! І каже: Напиши, бо ці слова правдиві й вірні!» (Об'яв. 21:1-5).

5. Це країна, де Бог реабілітує несправедливо скривджених. Ми знаємо, що слідчі іноді підтасовують речові докази і невинні люди відбувають тривалі терміни. Вони десятиліттями відновлюють своє добре ім'я, вимагаючи багатомільйонної компенсації за скалічене життя. Вони страждали у слідчих ізоляторах і в'язницях, у тому числі й за релігійні погляди. Бог реабілітує їх і подарує вічне життя. «Ми за Його обітницею чекаємо нових небес і нової землі, в яких проживає праведність» (2 Петра 3:13). «Адже наше життя – на небесах, звідки й очікуємо Спасителя, Господа Ісуса Христа» (Филп. 3:20). Там знайде спокій чимало біженців, що втратили житло, роботу та батьківщину. Там не буде хворих, грабіжників, убивць. Це обіцяє Той, Хто ніколи не обманював.

Чому про вічність так мало інформації? По-перше тому, що людський лексикон надто бідний, аби описати небесні реалії. По-друге, для Бога найважливіше, щоб ми прагнули до вічності не заради золотих вулиць, палаців та інших переваг. Вічність нам потрібна, оскільки там ми зустрінемося з Тим, Хто спас нас із безодні гріха. Ми зможемо доторкнутися до ран Спасителя й усвідомити, що їх завдав і мій гріх. У книзі Об'явлення написані зворушливі слова: «І побачать Його обличчя, а Його Ім'я на їхніх чолах» (Об'яв. 22:4). Характер цих людей відображає Господа. Їхнє серце уже належало Богу, вони ходили з Ним по землі, тому нерозлучні з Ним упродовж нескінченних віків.

Але на Небі також буде день для особистої зустрічі, богослужіння та поклоніння. Пророк Ісаї говорить: «Бо як небо нове та нова та земля, що вчиню, стануть перед обличчям Моїм, говорить Господь, так стоятимуть ваші нащадки та ваше ім'я! І станеться, кожного новомісяччя в часі його, і щосуботи за часу її кожне тіло приходитиме, щоб вклонитися перед обличчям Моїм, говорить Господь» (Ісаї 66:22, 23).

Як потрапити до цієї країни? Лише вірою в заслуги Господа Ісуса. Тільки віра в Бога і довіра Йому можуть відкрити наші очі, аби ми побачили, що справді є цінним. Про Божого мужа Мойсея написано: «Вірою Мойсей, коли виріс, відмовився називатися сином дочки фараона; він краще зволив

терпіти з Божим народом, ніж тимчасово мати насолоду від гріха. Він уважав наругу Христа за більше багатство, ніж скарби Єгипту, бо споглядав на нагороду» (Євр. 11:24-26).

При розкопках міста Помпеї була знайдена жінка, що притискала до себе під час страшного виверження вулкана Везувію скриньку із золотими речами. Замість того щоб утікати з міста, вона турбувалася про те, що було для неї найдорожче, і це погубило її. Сьогодні люди часто припускають такої самої помилки. Ми прагнемо успадкувати Царство Небесне, але не бажаємо залишити земні скарби. Прийде час, коли земні цінності настільки прив'яжуть нас до гріховної землі, що ми ризикуємо загинути з ними.

Чимало людей, на жаль, відмовляється від вічного заради тимчасового, від нетлінного заради земного. Джованні Валентин, італійський безпритульний з містечка Болзано, загинув у переддень католицького Різдва у полум'ї багаття, біля якого грівся. Через кілька днів стало відомо, що у свій час він відмовився від 250 тисяч євро й нерухомості, які йому залишила в спадщину мати. Він стверджував, що лише на вулиці почуває себе вільним. Невже й ми відмовимося від того, що нам приготував Отець? Ісус запевняє: «Хай не тривожитьесь ваше серце: вірте в Бога і в Мене вірте. В домі Мого Отця багато осель. А якби не так, то Я сказав би вам, оскільки йду приготувати вам місце. І коли піду та приготую вам місце, то Я знову прийду і візьму вас до Себе, щоб де Я, там і ви були» (Івана 14:1-3).

Ми захоплюємося людьми, які героїчно жертвують собою, аби спасти інших. Такими є ліквідатори наслідків удару цунами 11 березня 2011 року, що призвело до великої радіаційної аварії на електростанції «Фукусіма-1».

Ми захоплюємося героїзмом, що проявляють навіть діти. В Одеській області 22 вересня 2011 року, у той час як мати працювала в нічну зміну, 11-річна Валерія урятувала з пожежі свого молодшого братика Олексія, а з охопленої вогнем коляски витягла 9-місячну племінницю Карину, на якій вже загорівся одяг. Які героїзм та самопожертва заради інших!

Амелія Старджесс, дружина мільярдера, банкіра й промисловця Джона П. Моргана, перебуваючи на смертному ложі, наказала служницям принести їй улюблену сукню. Помираючи, вона схопила й затисла в долоні край сукні. Довелося обрізати тканину навколо пальців і так поховати жінку. Яка гірка іронія: з усіх багатств вона забрала із собою в могилу тільки цей шматочок тканини! Дбайте про цінності, які не може забрати навіть смерть! Дозвольте Богові, перед тим як Він поселить вас на Небесах, наповнити ваше серце небесною атмосферою.

Ось і завершилася серія тем «Секрети справжнього щастя». Моя мрія та молитва про те, щоб ви знайшли справжнє щастя. А воно можливе лише тоді, коли ми відмовимося від сирітства і приймемо пропозицію Небесного Отця стати Його синами і доньками. Не відкладайте найважливіше рішення вашого життя і пам'ятайте: «Не самим хлібом житиме людина, але кожним словом, що виходить з Божих уст» (Матв. 4:4).

Ігор Корещук



"ПОБУТОВА" РЕЛІГІЯ



«Через поріг не передавай», «увечері сміття не винось», «не свисти у приміщенні», «не їж з ножа», «не розсилай сіль» – усі ці заборони оточують нас удома, на роботі, у гостях.

Ми іноді несвідомо підкоряємося «релігії» нашого побуту. Освічені й неосвічені, віруючі й атеїсти, неодружені й одружені, партійні та безпартійні перебувають у полоні марновірства.

Усе це прийшло до нас з минулого через батьків і знайомих, і ми приймаємо його, особливо не замислюючись про сенс подібних вимог. Але й пояснити призначення цих забобонів старше покоління не завжди могло, адже вони також перейняли це від

своїх предків без жодного пояснення. Велика частина застережень «побутової релігії» – це результат людського досвіду, який набуло суспільство в певні періоди розвитку, і він продовжує передаватися з покоління в покоління. Різноманітність сфер життя, у яких вони використовуються, просто дивує: вони призначені для батьків, для підлітків, для молодят, вони регламентують наші дії вдома, на навчаннях, на роботі, з батьками і друзями.

Усі інструкції «побутової релігії» спочатку не лише застерігали, але й попереджали про те, що може статися з тим, хто порушить їх. Проте з часом нові покоління запам'ятовували лише застереження, а їхні наслідки забувалися.

Розглянемо найпоширеніші застереження «побутової релігії»:

«Не розсилай сіль, а то буде скандал». В історії нашої країни були періоди, коли сіль мала велику цінність. Доходило навіть до того, що

люди хворіли від нестачі солі. Справді, кожного, хто розсилав сіль у такий скрутний час, відразу чекав великий скандал. Але сьогодні, коли її ціна не така вже й висока, чи варто нам так реагувати на розсіпані 20 грамів солі? А як тоді живуть працівники підприємств, які фасують і реалізують сіль? Хіба з цим пов'язані їхні проблеми? Вони кидають сіль лопатами, пересипають з мішків у пакети, фасують у короби...

«Не свисти в приміщенні – не буде грошей». Актуальність цього застереження своїми коренями сягає того часу, коли люди повинні були важко працювати для того, щоб заробити на життя. На це витрачалось багато часу та сил. І людина, яка свистіла у приміщенні, мала на це час тільки тому, що не працювала і не могла забезпечити себе.

Перефразувати це застереження можна таким чином: «Людина не працює, має час для відпочинку і, відповідно, нічого не заробить».

Проте в наш час суспільство досягло певного рівня розвитку: робочий день нормований і кожен має вихідні дні. Робітник може спокійно відпрацювати 8-годинну зміну, а потім свистіти решту 16 годин. Тому сьогодні, коли хтось свистить у приміщенні, це просто некультурно, але зовсім не говорить про відсутність грошей у майбутньому.

«Не виносити сміття після заходу сонця». Це, можливо, одне з найдавніших застережень наших предків, яке в певні періоди знову ставало актуальним.

Як правило, раніше місця для збору сміття знаходилися за поселеннями. Щоб винести сміття, слід було пройти певний шлях через увесь населений пункт і назад. Уявіть собі, наскільки небезпечно було виносити сміття ввечері в місцевості, де поруч знаходився ліс або на вулиці було

багато розбійників. Кожен ставав потенційною жертвою. Ситуація зі сміттям у розвиненому суспільстві суттєво змінилася. Для зручності людей з'явилися контейнери для сміття поряд з будинками, а в деяких багатоповерхівках передбачені сміттєпроводи. Сьогодні винесення сміття ввечері не є серйозною небезпекою. Проте ми продовжуємо беззастережно погоджуватися з приписами «побутової релігії». Багато людей сліпо виконують їх, навіть не розібравшись, чому «не можна».

Християнство навчає, що для кожного переконання має бути тверда основа. У Своїй святій книзі – Біблії – Бог дав заповіді і показав наслідки неправильного вибору.

Чи маємо ми підстави стверджувати, що свист у приміщенні призводить до нестачі грошей, а розсіпані 20 грамів солі до великого скандалу? Чи не виглядаємо ми при цьому людьми, які для навчання роботи на комп'ютері використовують інструкцію від друкарської машинки?

Ми не можемо заперечувати той факт, що в певний час «побутова релігія» мала величезне значення для життя і здоров'я людей. Кожен час має свої актуальні застереження та заборони. Проте чи актуально сьогодні для нас не витирати зі столу рукою, коли усі столи поліровані або пластикові? І, навпаки, завжди актуальними залишаються застереження Бога в моральній сфері, які забороняють убивати, красти, обманювати.

Самі того не підозрюючи, ми добровільно обмежуємо свою свободу, дотримуючись приписів «побутової релігії», не маючи уявлення про суть її заборон.

Чи не пора нам відмовитися від цієї прихильності до марновірства прислухатися до того, що насправді завжди актуально.

Можливо, прийшов час замислитися над вічними заповідями, які дав Бог людям для того, щоб «мали життя і щоб надміру мали» (Івана 10:10).

Що для нас краще: залишатися рабами «побутової релігії» чи бути слухняними вічному та люблячому Богові? Настав час робити вибір.

Роман Кот

"КОДУВАННЯ" ВІД ПИЯЦТВА

Чи можна "кодуватися" від алкоголізму? Моя знайома прагне пізнати Христа, читає Біблію й іншу духовну літературу, а пити ніяк не може кинути. Я вважаю, що кодуватися не можна. А її родичка говорить: «Невже краще спиватися?!» (Раїса Єрьоміна).

Важливо визначити, що ви маєте на увазі під словом «кодкування». Це слово може застосовуватися у двох значеннях. Перше – це введення в організм хімічної речовини, яка при вживанні алкоголю викликає неприємне самопочуття, а інколи навіть призводить до смерті людини.

Друге значення слова «кодкування» – це психотерапія, або вплив на психіку людини з лікувальною метою. Психотерапія має дві форми. Першу називають малою психотерапією. Вона включає вживання заохочувальних, схвальних слів, роз'яснювальних бесід, використання навколишнього середовища й вироблення правильного ставлення до хворого. Наприклад, досвідчений лікар завжди підтримуватиме навіть безнадійно хворого: «Ви можете бути серед тих 10 % людей, які переміщують цю хворобу, звичайно ж, з Божою допомогою!» А через слова: «У вас лише один шанс з десяти» хворий може зневіритися.

Друга форма психотерапії названа великою, або спеціальною. Вона включає гіпнотичну дію на людину. Як пастор, я не раджу вам використовувати цей метод «кодкування» від алкоголізму. Бог наділив кожного з нас вільним вибором. Ми можемо приймати рішення як на користь Бога, так і проти Нього. Усемогутній Господь може вплинути на нашу волю та змусити прийняти певне рішення, але Він цього не робить. А диявол, навпаки, намагається керувати нашою волею, саме тому гіпноз небезпечний. Навіть лікарі, що використовують гіпноз як метод лікування, визнають, що в цьому питанні залишається ще дуже багато нез'ясованого. Пацієнт

занурюється у близький до сну стан, в основі якого – гальмування вищих відділів головного мозку. Гіпноз впливає на психіку людини, і дуже небезпечно довірятися сторонній силі, природа якої до кінця не з'ясована.

За зовнішніми проявами в гіпнозі можна виділити три стадії:

1. Сонливість, коли людина відчуває гостру потребу у спокої, надзвичайну тяжкість тіла, їй навіть важко розплющити очі.

2. Гіпотаксія, при якій відзначається воскова гнучкість, коли членом тіла можна надати будь-яке положення.

3. Сомнамбулізм, коли після пробудження людина зазвичай не пам'ятає нічого з того, що з нею відбувалося під час гіпнозу, а вплив на пацієнта в цей час має тільки гіпнотизер. У такому стані створюються найкращі умови для навіювання. На цій стадії можна досягнути не лише повної нерухомості людини, надати членом тіла будь-яке незвичне положення, але й викликати глибокі зміни в поведінці людини, сприйнятті нею навколишнього світу.

У пацієнта формується залежність, після чого потрібно вже інше лікування, щоб її позбутися. Один лікар сказав про гіпноз: «Я не хочу бездумно довірятися впливу сторонньої сили». Бог не бажає, щоб навіть на короткий час хтось керував нашою волею.

А що ж тоді робити, щоб позбутися алкогольної залежності? Святе Письмо попереджає нас, що не всі методи лікування прийнятні для християн. У виборі лікування потрібно проявляти мудрість. Адже можна набути фізичного здоров'я, але одночасно завдати шкоди духовному стану. Ось деякі історії зі Святого Письма, записані як попередження для нас. «І занедужав Аса тридцятього й дев'ятого року свого царювання на свої ноги, і хвороба його була тяжка. Та й у хворобі своїй не звертався він до Господа, але до лікарів. І спочив Аса з своїми батьками, і помер сорокового й першого року свого царювання»

(2 Хронік 16:12, 13). Ось ще один приклад: «А Ахазія випав через грати в своїй горниці, що в Самарії, та й захворів. І послав він послів, і сказав до них: "Ідіть, запитайте Ваал-Зевува, екронського бога, чи видужаю я зі своєї цієї хвороби?" А Ангел Господній говорив до тішб'янина Іллі: "Устань, виїди назустріч послам самарійського царя та й скажи їм: Чи через те, що нема в Ізраїлі Бога, ви йдете питатися Ваал-Зевува, екронського бога? Тому так сказав Господь: Із того ліжка, що на нього ти ліг, не встанеш із нього, бо напевно помреш!"» (2 Цар. 1:2-4). Часто причиною наших хвороб стають погані звички. Важко вести боротьбу із самим собою. Апостол Павло писав: «Адже я не розумію, що чиню: роблю не те, що хочу, а те, що ненавиджу... Бо тепер уже не я це виконую, але гріх, що живе в мені... Тож не роблю те добре, яке хочу, але те недобре, яке не хочу, – те роблю... Нещасна я людина! Хто визволить мене від цього тіла смерті?» (Римл. 7:15, 17, 19, 24).

Але апостол Павло знав, де знайти сили в цій боротьбі: «Подяка Богові через Ісуса Христа, Господа нашого!» (Римл. 7:25). У Посланні до филип'ян він вигукує: «Усе могу в Тому, Хто мене зміцнює, – в Ісусі Христі» (4:13). З Христом можлива перемога і в нашому житті. Як її досягти? Нам необхідно спілкуватися з Господом через Святе Письмо й молитву. Це шлях до перемоги!

У короткій відповіді неможливо повністю розглянути це складне питання. Шлях до перемоги над алкоголізмом важкий, але його можна пройти з Божою допомогою! «А Сам Бог миру хай повністю освятить вас: нехай ваш дух, душа і тіло бездоганно будуть збережені в цілості до приходу нашого Господа Ісуса Христа» (1 Сол. 5:23).

Людина, коли вона серйозно хвора, йде не лише до лікаря, але і благає Бога про одужання. Цікаво, що думають учені з цього приводу? (Н. Бестужев).

Молитва справді допомагає людям одужати. Такого висновку дійшли американські медики після ряду експериментів з пацієнтами з серцево-судинними захворюваннями. Зі 150 осіб, які очікували планової операції на серці, деякі, окрім стандартної терапії медикаментами, отримували особливе «додаткове лікування»: за них регулярно молилися. Найцікавіше, що ні сам хворий, ні лікарі до закінчення експерименту не знали, про одужання кого з пацієнтів вірючі благають Господа Бога. І ось результати, опубліковані в науковому виданні American Heart Journal: найкращі шанси на одужання (за показниками смертності, гострих серцевих нападів і зупинки серця) виявилися саме в групі тих людей, за яких молилися. Правда, достовірного пояснення цього феномена в учених поки що немає.

Мирон Вовк



ЧИ МОЖНА ЗВЕРТАТИСЯ ДО ВОРОЖОК, АСТРОЛОГІВ І ЦІЛИТЕЛІВ?



Мирон Вовк ■

«Чому деякі астрологічні прогнози та пророцтва ворожок збуваються, а лікування бабусь-цілителів допомагає?»

Що таке астрологія і чому риси, які астрологи приписують знакам зодіаку, часто відповідають характерам людей, що народилися під цими знаками?» (Олесь Рябова).

Слово Боже забороняє звертатися до ворожок, астрологів, чародіїв і цілителів. На основі біблійного вчення можна з упевненістю сказати, що звернення до них – це хитрощі сатани. Священна історія, яка описує життя Божого народу, говорить нам про те, що Господь завжди забороняв звертатися до таких людей. Наприклад, у книзі Повторення Закону читаємо: «Нехай не знайдеться між тобою такий, хто переводить свого сина чи дочку свою через вогонь, хто ворожить ворожбу, хто ворожить по хмарах, і хто ворожить по птахам, і хто чарівник, і хто чорнокнижник, і хто викликає духа померлого та духа віщого, і хто питає померлих. Бо гідота для Господа кожен, хто чинить таке, і через ті гідоти Господь, Бог твій, виганяє їх перед тобою. Бездоганий будеш ти перед Господом, Богом своїм» (18:10-13). Таких попереджень у Святому Письмі багато. Цар Саул свого часу вигнав усіх чарівників і ворожбитів з країни, і це був правильний учинок.

Читаючи про життя та справи апостолів, ми дізнаємося, що гадалки та чарівники перешкождали поширенню проповіді про Ісуса. Апостол Павло сказав ворожбитові Еліму, який чинив опір вченню Христа: «О, сповнений усякого підступу й усякої злоби сину диявола, ти ворог усякої правди! Чи не перестанеш ти перекручувати рівні Господні дороги?» (Дії 13:10).



Коли людина хвора, потрібно звертатися не до знахарів, а до живого Бога. Ось історія, що сталася з царем Ахазією: «А Ахазія випав через гра-ти в своїй горниці, що в Самарії, та й захворів. І послав він послів, і сказав до них: "Ідіть запитайте Ваал-Зевува, екронського бога, чи видужаю я зі своєї цієї хвороби?" А Ангел Господній говорив до тішб'янина Іллі: "Устань, вийди назустріч послам самарійського царя та й скажи їм: Чи через те, що нема в Ізраїлі Бога, ви йдете питатися Ваал-Зевува, екронського бога? Тому так сказав Господь: Із того ліжка, що на нього ти ліг, не встанеш із нього, бо напевно помреш!"» (2 Цар. 1:2-4).

Біблія не забороняє нам під час хвороби звертатися до лікарів, використовувати природні методи лікування чи ліки, які можуть полегшити біль і допомогти людині, щоб вона швидше видужала. Проте Біблія забороняє звертатися за такою допомогою до чарівників, провісників, екстрасенсів, астрологів.

Багато людей хочуть знати своє майбутнє. І, не довіряючи Богові, вони шукають власні методи «визначення» цього майбутнього. У давні часи з цією метою використовували різні види ворожіння, наприклад, на палиці (див. Осії 4:12), запитуючи мертвих (див. Ісаї 8:19), а також за допомогою стріл і за розгляданням нутрошків (див. Єзек. 21:26). Усе це є проявом язичництва й ідолопоклонства, воно свідчить про брак довіри до Бога. Він не хоче, щоб людина запитувала у віщунів поради або намагалася дізнаватися у них про майбутнє, замість того щоб звернутися до свого Бога і дотримуватися Його порад. «А коли вам скажуть: "Запитуйте духів померлих та чародіїв, що цвірінькають та муркають", то відповісте: "Чи ж народ не звертається до свого Бога? За живих питатися мертвих?"» (Ісаї 8:19).

Господь застерігає людей від пророцтв, які суперечать Божим принципам, викладеним у Біблії. «А ви не прислухайтесь до ваших пророків, і до ваших ворожбитів, і до ваших сновидців, і до ваших знахарів, і до ваших чарівників, що говорять до вас... Бо вони пророкують вам неправду» (Єрем. 27:9, 10), – говорить Господь через пророка Єремію. Одна з причин, чому Бог заборонив звертатися до різноманітних ворожбитів, полягає в обмані й негативних наслідках для людини від таких пророцтв. Наприклад, людині сказали, що її чекають неприємності чи хвороба. До цього пророцтва вона почувала себе добре, але тепер щонайменший біль в організмі сприймається як хвороба! Ці думки про хворобу постійно тривожать людину, вона повертається до них знову і знову, перебуває в стані стресу, що впливає негативно на усе її життя. Вона впадає в депресію, від якої справді потрібно лікуватися.

Знати своє майбутнє не завжди добре. Уявіть собі, що юнак дізнався час своєї трагічної загибелі. Як минатимуть останні дні його життя, як поставляться до цієї вістки його близькі? Це запитання, на яке нелегко відповісти. І значно краще не знати такого майбутнього. Тому правий Господь: «Бо Я

знаю ті думки, які думаю про вас, – говорить Господь, – думки спокою, а не на зло, щоб дати вам будучність та надію» (Єрем. 29:11).

У Святому Письмі ми не зустрічаємо популярного в наш час слова «астролог». У Біблії використані інші слова: «ворожбити», «чародії», «віщун», «звіздарі» та ін. Але діяльність усіх цих людей відповідає сьогоднішнім діям астрологів і цілителів.

ЩО ОЗНАЧАЄ СЛОВО «АСТРОЛОГІЯ»?

Воно складається з двох грецьких слів: «астрон» – зірка і «логос» – учення, слово. Астрологія – це вчення про нібито існуючий зв'язок між розташуванням небесних світил та історичними подіями, долями людей і народів. Виникла астрологія у Давній Ассирії, Вавилоні та Єгипті, тобто у язичницькому світі. Як у давнину, так і сьогодні астрологія привертає до себе увагу багатьох людей. Послугами астрологів користувалися імператори й полководці, знатні люди, керівники держав. Астрологи складають для них спеціальні схеми, що називаються гороскопами.

Ще раз хочу підкреслити, що Святе Письмо засуджує і забороняє такі пророцтва, тому що це гідота перед Господом: «Змучилася ті від великої кількості рад своїх, – хай же стануть і хай допоможуть тобі ті, хто небо розрізує, хто до зір придивляється, хто провіщує кожного місяця, що має на тебе прийти! Ось стали вони, мов солома: огонь їх попалить» (Ісаї 47:13, 14). Ось ще одне попередження про те, що буде з тими, хто захоплюється небесними світилами не за призначенням: «...І порозкладають їх перед сонцем і перед місяцем, та перед усіма небесними світилами, яких вони кохали та служили їм, і що йшли за ними, і що зверталися до них, і що вклонялися їм. Не будуть вони зібрані й не будуть поховані, – гноєм стануть вони на поверхні землі!» (Єрем. 8:2).

Методи передбачення астрологів суперечать планам Божим, Його намірам і дуже часто ведуть до неправильних дій у житті людей. Бог для нас залишив Своє Слово – Святе Письмо, у якому сказано про Його наміри відносно кожного жителя Землі. Цього вистачає, щоб людина знала майбутнє.

Чому ж тоді деякі пророцтва астрологів збуваються, а риси характерів людей відповідають знакам зодіаку? Якщо ви уважно прочитаете ці пророцтва та риси характеру, то побачите, що вони узагальнені й розпливчасті. Ви просто самі себе переконуєте в тому, що знак зодіаку нібито відповідає саме вашому характеру, а пророцтва збуваються. Пропоную вам провести простий експеримент: виберіть відому вам за характером людину, день народження якої ви не знаєте. А тепер прочитайте риси характеру, як вони розподілені за знаками зодіаку. Порівняйте ці риси з характером добре відомої вам людини і визначте за цими показниками місяць її народження. А тепер запитайте у цієї людини, у якому місяці вона народилася. Проведіть цей експеримент

для декількох добре знайомих вам людей – і ви самі переконаєтеся, що дуже важко визначити дату народження людини за гороскопом. У переважній більшості випадків ваші знайомі мають риси характеру, які зовсім не відповідають їхнім знакам зодіаку.

Згідно із заявами астрологів, люди, що народилися в один і той самий час, мають бути однаковими за характером, більш-менш однаковою має бути і їхня доля. Але це не відповідає дійсності!

Чому деякі прогнози збуваються? Але якщо астрологія – це істинне вчення, тоді повинні збуватися не деякі пророцтва, а все або хоча б більшість! Учені-астрономи, наприклад, завжди можуть визначити схід або затемнення сонця на багато років уперед. Чому ж прогнози астрологів збуваються лише іноді? Не потрібно бути астрологом, щоб один раз вгадати, а інший раз помилитися.

Майбутнє відкрите тільки Богові, сатані воно невідоме. Проте навіть ми, прості люди, можемо «передбачити», як може вчинити наш друг або близька людина в тій чи іншій ситуації. Наприклад, політологи роблять соціальні прогнози, які іноді збуваються. І це – не просто збіг.

Фахівці-соціологи добре знають особливості та перспективи розвитку суспільства, можливості тих або інших політичних лідерів і т. д. Підсумовуючи усі ці знання, вони роблять прогнози. І якщо це вміють робити люди, мозок яких працює на 3-4 % від закладених Творцем можливостей, то тим більше сатана, маючи за плечима багаторічний досвід, в усіх сферах людського буття може робити подібні прогнози, прорахувавши розвиток тих або інших подій. Що ж до конкретних цифр і дат, то більшість пророцтв астрологів дуже далека від реальності.



Сатана працює майстерно і з успіхом застосовує свою хитрість. Він завжди готовий і здатний навчати тих, хто відкидає Божу пораду. Він намагається зробити якомога привабливішою ту приманку, за допомогою якої сподівається успішно заманити душі у свої диявольські тенета. Усі, кого він спіймає, змушені будуть заплатити страшну ціну – втратити вічне життя. «Покладіть на Нього всі ваші турботи, бо Він дбає про вас. Будьте тверезі, пильнуйте. Ваш ворог – диявол – ходить і ричить, мов лев, шукаючи, кого б поглинути» (1 Петра 5:7, 8). Але якщо люди відкидають істину, то «вони повірили в неправду, аби суд прийняли всі, що не повірили в правду, а уподобали неправду» (2 Сол. 2:11, 12).

Господь бажає, щоб ми не створювали інших богів, бо Він єдиний Бог. Він бажає, щоб ми у своєму житті користувалися лише тими порадами, які відповідають Святому Письму, оскільки вони ведуть до справжнього успіху та щастя, щоб ми жили надією, яку дарує тільки Господь.

ТВ-програма на квітень (03.04 – 09.04)*

НЕДІЛЯ
3 квітня

06:00	Інша сторона	18:00	християнства
06:40	Мозаїка батьківства	18:05	5 хвилин для вічності
07:00	Біблія продовжує говорити	18:05	Истории вечной любви
07:30	Непростое состояние	19:40	Под абажуром
08:00	Счастье вопреки всему	20:00	Познаем истину
09:00	Так промовляє Біблія	20:50	Вечірні історії
09:30	Верую	21:00	Мужчину и женщину. Сотворил их
10:00	Семеро с ложкой	21:20	ЧП+
10:30	Веселая школа здоровья	21:30	Вера. Человек. Судьба
11:00	Малюваки	22:00	В контексті
11:20	ЧП+	22:40	Так промовляє Біблія
11:30	Мозаїка батьківства	23:10	Інша сторона
12:00	Богослужение в храме на Подоле	00:00	Біблія, як вона є
13:20	Музична скринька	00:30	Богослужение в храме на Подоле
14:00	ЛоМастер		
14:20	В гостях у Добрячка		
14:40	Лесные истории		
15:10	Счастье вопреки всему (сурдопереклад)		
16:10	Тайны Нового Завета		
16:30	Дорогами християнства		
17:00	Непростое состояние		
17:30	Готовим вместе		
17:50	5 хвилин для вічності		
18:00	Вера. Человек. Судьба		
18:30	...є Любов		
19:00	ДЖЕМ		
20:00	Диагноз: здоровье		
20:30	Мозаїка батьківства		
20:50	5 хвилин для вічності		
21:00	Вісті надії		
21:30	Верую		
22:10	Музична скринька		
22:50	Мужчину и женщину. Сотворил их		
23:10	Удивительные факты		
00:00	Біблія, як вона є		
00:30	Счастье вопреки всему		

ПОНЕДІЛОК
4 квітня

06:00	Вера. Человек. Судьба	19:00	Удивительные факты
06:30	Дорогами християнства	20:00	Помолитесь за меня
07:00	Ранок надії	20:50	Вечірні історії
08:00	В центре внимания	21:00	Народ Библии: вчера, сегодня, завтра
08:30	Готовим вместе	21:40	Диагноз: здоровье
09:00	Ранок надії	22:00	Счастье вопреки всему
10:10	Удивительные факты	22:40	Под абажуром
11:00	Ранок надії	23:00	Помолитесь за меня
12:00	ЧП+	00:00	Біблія, як вона є
12:20	Библейский час	00:30	ДЖЕМ
13:00	Верую		
13:30	Мозаїка батьківства		
14:00	Лесные истории		
14:30	Малюваки		
14:50	Історії тітоньки Марії		
15:00	Великие пророки Библии (сурдопереклад)		
15:30	Тайны Нового Завета (сурдопереклад)		
16:00	ДЖЕМ		
17:00	Біблія продовжує говорити		
17:30	Дорогами		

ВІВТОРОК
5 квітня

06:00	Настав час	15:20	Вопрос служителю церкви (сурдопереклад)
06:10	Познаем истину	15:40	Вісті надії
07:00	Ранок надії	16:00	Музична скринька
08:00	В центре внимания	16:40	В контексті
08:30	Готовим вместе	17:30	Мозаїка батьківства
09:00	Ранок надії	18:00	5 хвилин для вічності
10:00	Диагноз: здоровье	18:05	Истории вечной любви
10:30	Мозаїка батьківства	19:00	Удивительные факты
11:00	Ранок надії	20:00	Помолитесь за меня
12:00	Тайны Нового Завета	20:50	Вечірні історії
12:50	Библейский час	21:00	Народ Библии: вчера, сегодня, завтра
13:40	Так промовляє Біблія	21:40	Диагноз: здоровье
14:00	Веселая школа здоровья	22:00	Счастье вопреки всему
14:20	В гостях у Добрячка	22:40	Под абажуром
14:40	ЛоМастер	23:00	Помолитесь за меня
15:00	Біблія продовжує говорити (сурдопереклад)	00:00	Біблія, як вона є
15:20	Вопрос служителю церкви (сурдопереклад)	00:30	ДЖЕМ

СЕРЕДА
6 квітня

06:00	Верую	07:00	Ранок надії
06:30	Дорогами християнства	08:00	В центре внимания
07:00	Ранок надії	08:30	Готовим вместе
07:30	Дорогами християнства	09:00	Ранок надії
08:00	В центре внимания	10:10	Помолитесь за меня
08:30	Готовим вместе	11:00	Ранок надії
09:00	Ранок надії	12:00	Настав час
10:10	Помолитесь за меня	12:20	Библейский час

12:50	Музична скринька	19:00	Непростое состояние
13:30	Лома Линда 360°	19:30	Тайны Нового Завета
14:00	Малюваки	20:00	Біблія продовжує говорити
14:20	ЛоМастер	20:30	Вопрос служителю церкви
14:50	ЧП+	20:50	Вечірні історії
15:00	Мозаїка батьківства (сурдопереклад)	21:00	Мозаїка батьківства
15:30	Інша сторона (сурдопереклад)	21:30	Дорогами християнства
16:00	Помолитесь за меня	22:00	ДЖЕМ
17:00	Верую	23:00	Счастье вопреки всему
17:30	Семеро с ложкой	00:00	Біблія, як вона є
18:00	5 хвилин для вічності	00:30	...є Любов
18:05	Истории вечной любви		

ЧЕТВЕР
7 квітня

05:45	Богослужение в храме на Подоле	13:00	Біблія продовжує говорити
07:00	Ранок надії	13:30	...є Любов
08:00	В центре внимания	14:00	ДЖЕМ
08:30	Готовим вместе	15:00	Богослужение в храме на Подоле (сурдопереклад)
09:00	Ранок надії	15:20	Народ Библии: вчера, сегодня, завтра (сурдопереклад)
10:00	Так промовляє Біблія	16:00	Познаем истину
10:30	Біблія продовжує говорити	16:50	Вісті надії
11:00	Ранок надії	17:10	Счастье вопреки всему
12:00	Диагноз: здоровье	18:00	5 хвилин для вічності
12:20	Библейский час	18:05	Истории вечной любви
12:50	Удивительные факты	19:00	Диагноз: здоровье
13:40	Верую	19:30	Лома Линда 360°
14:10	Лесные истории	20:00	Помолитесь за меня
14:40	ЛоМастер	20:50	Вечірні історії
15:00	Диагноз: здоровье (сурдопереклад)	21:00	На перехресті
15:20	Народ Библии: вчера, сегодня, завтра (сурдопереклад)	21:10	Непростое состояние
16:00	Познаем истину	21:40	Інша сторона
16:50	Вісті надії	22:30	...є Любов
17:10	Счастье вопреки всему	23:00	Помолитесь за меня
18:00	5 хвилин для вічності	00:00	Біблія, як вона є
18:05	Истории вечной любви	00:30	Верую

П'ЯТНИЦЯ
8 квітня

00:00	Біблія, як вона є
00:30	Верую

06:00	Мозаїка батьківства	13:00	Біблія продовжує говорити
06:30	Біблія продовжує говорити	13:30	...є Любов
07:00	Ранок надії	14:00	ДЖЕМ
08:00	В центре внимания	15:00	Богослужение в храме на Подоле (сурдопереклад)
08:30	Готовим вместе	15:20	Народ Библии: вчера, сегодня, завтра (сурдопереклад)
09:00	Ранок надії	16:00	Познаем истину
10:00	Помолитесь за меня	16:50	Вісті надії
11:00	Ранок надії	17:10	Счастье вопреки всему
12:00	Вісті надії	18:00	5 хвилин для вічності
12:20	Библейский час	18:05	Истории вечной любви
12:50	Музична скринька	19:00	Диагноз: здоровье
13:30	Непростое состояние	19:30	Лома Линда 360°
14:00	Веселая школа здоровья	20:00	Помолитесь за меня
14:20	ЛоМастер	20:50	Вечірні історії
14:40	В гостях у Добрячка	21:00	На перехресті
15:00	Познаем истину (сурдопереклад)	21:10	Непростое состояние
15:45	ЧП+ (сурдопереклад)	21:40	Інша сторона
16:00	Помолитесь за меня	22:30	...є Любов
17:00	ДЖЕМ	23:00	Помолитесь за меня
18:00	Богослужения в Заокске	00:00	Біблія, як вона є
19:00	В контексті	00:30	Верую
19:40	Тайны Нового Завета		
20:00	Счастливой субботы		
20:50	Вечірні історії		
21:00	Удивительные факты		
22:00	Познаем истину		
23:10	Счастливой субботы		
00:00	Біблія, як вона є		
00:30	Інша сторона		

СУБОТА
9 квітня

06:00	Вера. Человек. Судьба	13:00	Біблія продовжує говорити
06:30	...є Любов	13:30	...є Любов
07:00	Счастливой субботы	14:00	ДЖЕМ
08:00	Так промовляє Біблія	15:00	Богослужение в храме на Подоле (сурдопереклад)
08:30	В контексті	15:20	Народ Библии: вчера, сегодня, завтра (сурдопереклад)
09:10	Музична скринька	16:00	Познаем истину
10:10	Познаем истину	16:50	Вісті надії
11:00	Лома Линда 360°	17:10	Счастье вопреки всему
11:30	Богослужение в храме на Подоле	18:00	5 хвилин для вічності
	Прямий ефір	18:05	Истории вечной любви
13:00	Біблія продовжує говорити	19:00	Диагноз: здоровье
13:30	...є Любов	19:30	Лома Линда 360°
14:00	ДЖЕМ	20:00	Помолитесь за меня
15:00	Богослужение в храме на Подоле (сурдопереклад)	20:50	Вечірні історії
16:30	Вера. Человек. Судьба	21:00	На перехресті
17:00	Удивительные факты	21:10	Непростое состояние
17:50	Музична скринька	21:40	Інша сторона
18:30	Інша сторона	22:30	...є Любов
19:10	Мозаїка батьківства	23:00	Помолитесь за меня
19:30	Дорогами християнства	00:00	Біблія, як вона є
20:00	Так промовляє Біблія	00:30	Верую
20:40	Под абажуром		
21:00	Тайны Нового Завета		
21:20	Счастье вопреки всему		
22:10	Лома Линда 360°		
22:40	Вісті надії		
23:00	Біблія продовжує говорити		
23:30	Верую		
00:00	Біблія, як вона є		
00:30	Богослужение в Заокске		

ДОРОГАМИ
ХРИСТИЯНСТВА

сб 19:20

Параметри налаштування супутникового телеканалу «Надія»:
Канал: Nadiya TV
Супутник: 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 та пропозиції

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

Ваші пропозиції, побажання, зауваження надсилайте за адресою:
contact@hope.ua
а/с 36, Київ - 71, 04071 Україна
[contact.hope](https://www.facebook.com/contact.hope)

БІБЛІЯ
ПРОДОВЖУЄ
ГОВОРИТИ

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



46 грн*

«Цвіт яблуні»

Тетяну міг охопити відчай... Але вона отримала надію... Життя Миколи могло обірватися у 27 років. Але... Про долю Миколи і Тетяни - у фільмі-трилогії «ЦВІТ ЯБЛУНІ».

Мова: українська



33 грн*

«ДЕТОНАЦИЯ»

Важливі рекомендації від педагогів і психологів, особисті поради від мам і тат, а також огляд сімейних фотографій, уривки з мультфільмів і кінофільмів та багато іншого!

Мова: російська

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

СЕРЕДА
20:00

СПРАВЖНЯ СИЛА ВОЛІ



Чиста релігія тісно пов'язана з волею людини. Воля – це керівна сила, яка властива людській природі та підкоряє собі всі інші здібності. Воля – не смак і не схильність, а сила, яка визначає рішення та діє в людських синах або на послух Богові, або на непослух.

Ви бажаєте так змінити своє життя, аби врешті-решт бути придатними для Неба. Вам часто доводиться розчаровуватися, оскільки ви зауважуєте в собі моральну немічність, потрапляєте в рабство сумнівів, перебуваєте у владі звичок і звичаїв колишнього гріховного життя... Ваші обіцянки – лише ілюзія.

Ви постійно наражатиметеся на небезпеку, доки не усвідомите справжньої ролі сили волі. Ви можете вірити й обіцяти все що завгодно, але ваші обіцянки і ваша віра нічого не варті, доки не підтвердите їх волею й ділом.

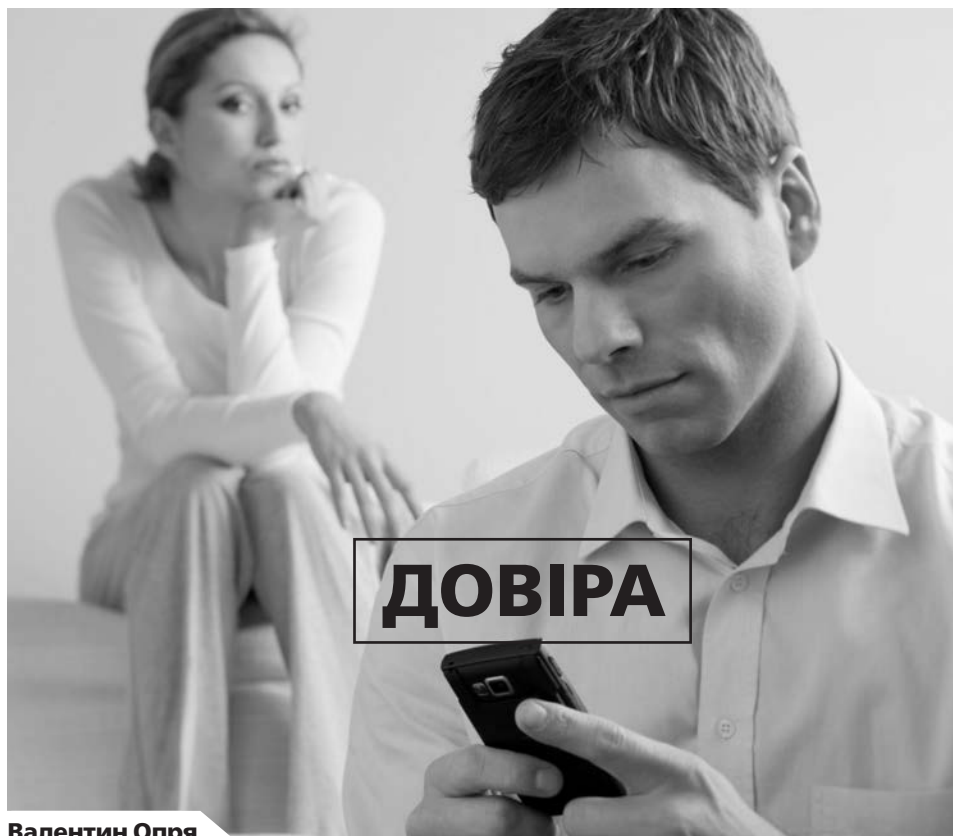
Якщо будете звершувати подвиг віри, доклавши до неї всю силу волі, ви переможете. Не можна довіряти ані своїм почуттям, ані враженням чи емоціям, бо вони ненадійні...

Однак не потрібно впадати у відчай... Просто підпорядкуйте свою волю волі Ісуса Христа; коли ви це зробите, Бог негайно оволодіє нею та почне за Своєю доброю волею викликати у вас і бажання, і дію. Ви опинитеся повністю у владі Духа Христового, і навіть ваші думки будуть підпорядковані Йому. Ви не спроможні керувати своїми поривами й емоціями, як вам хотілося б того, проте можете керувати своєю волею і тим самим здійснити повну зміну в житті.

Якщо підпорядкуєте свою волю Христу, ваше життя буде поховане з Христом у Бозі та тісно з'єднане із силою, вищою за всі начала і влади.

У вас буде сила від Бога, яка дозволить вам міцно триматися за Його силу; і нове світло, світло живої віри, стане можливим для вас. Але ваша воля має взаємодіяти з волею Бога...

Тож скажіть: «Я просто зараз віддаю свою волю Ісусові». І з цієї миті будьте цілком та повністю на стороні Господа.



Валентин Опря

Начебто усе просто: живи та довіряй Богу, дружині, родичам, батькам, дітям, ближнім, лікарям, довіряй тим, від кого залежить твоє життя та здоров'я, довіряй владі... Але довіряти не завжди так просто, а особливо коли довіра втрачена.

Чи можемо ми жити без довіри? Чи зможемо без довіри полюбити, збудувати щасливу сім'ю, міцну спільноту, розвинути державу чи розпочати власну справу?

Ні, бо відсутність довіри – це як будинок без міцного фундаменту. Збудований на піску, він почне руйнуватися, коли прийде буря (проблеми в стосунках, випробування, невдачі), і з часом перетвориться на руїну. І чим більший будинок (сподівання), тим більшою буде руїна.

Довіра – це соціологічна та психологічна категорія для позначення відкритих і позитивних взаємовідносин між людьми, що передбачають упевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони.

ДОВІРА У ШЛЮБИ

Довіра – найважливіший елемент у стосунках між чоловіком та дружиною. Відносини, у яких немає довіри, приречені на невдачу!

Побудова довіри – це щоденна робота над створенням безпечного емоційного простору. Це двостороння робота подружжя. Невиконання обіцянок, обман коханого чи коханої завдають болю, викликають гнів, страх, сором. Але це не означає, що прийшов кінець сімейним стосункам. Для відновлення довіри в родині немає кращого способу, ніж обговорення ситуації, що склалася. Необхідно бути чесними, відверте спілкування подружжя є дуже важливим.

Працюйте над покращенням навичок спілкування, розвивайте вміння слухати. Коли людина відчуває, що не може відкрити серце тому, хто поряд, це призводить до руйнування довіри. Висловлюйте свої потреби чітко та впевнено. Уміння подружжя висловлювати та розуміти потреби одне одного – це ключ до побудови довіри у стосунках. Не залишайте невіршених питань. Необхідно, щоб чоловік і дружина вміли вирішувати проблеми. Якщо залишити питання невіршеним, то образи й домисли збільшуються та примножуються. А коли з'являється нерозуміння, зникає довіра. Не дозволяйте гніву й підозрам затьмарити вашу любов.

Довіру потрібно дуже довго будувати, але можна миттєво зруйнувати. Будьте обережними та уважними одне до одного.

ДОВІРА У ДРУЖБІ

Дружба – це безкорисливі відносини між людьми, засновані на довірі, щирості, взаємних симпатіях, спільних інтересах і захопленнях.

Коли зруйнована довіра між двома друзями, іноді відповідальність за це лежить на комусь одному, але найчастіше обоє однаково причетні до того, що сталося. Якщо ви хочете відновити довіру в дружбі, візьміть на себе

ініціативу і вибачтеся за все, що зробили не так. У той же час вам слід почати відкритий спокійний діалог, у якому без ворожнечі можна було б чітко висловити свої почуття.

Часом зруйновану довіру між друзями відновити складніше, ніж у родині. Телефонні дзвінки стають рідшими, паузи між зустрічами довшими, і спілкування зводиться нанівець. Щоб зберегти дружбу, займіться якоюсь спільною діяльністю. Підіть на екскурсію, покатайтеся на велосипедах, опануйте нову справу. Часу згадувати старі образи просто не залишиться.

ДОВІРА МІЖ БАТЬКАМИ Й ДІТЬМИ

На думку психологів, практично всі діти народжуються довірливими. У ранньому віці вони повністю покладаються на маму. Вона піклується про дитину, годув, купав, ї одерегає. Тому спочатку довіра виникає саме до мами, а тільки потім до тата, бабусь і дідусів. Від поведінки батьків залежить, розвинеться довіра чи ні.

Коли дитина починає підростати, у дорослих часто не вистає часу на спілкування. Також дуже негативно впливає на неї обман батьків. Не варто обіцяти того, що ви не можете виконати. Навіть незначний обман поступово призведе до втрати довіри.

Уся відповідальність за збереження довіри лежить на плечах батьків. Тому вони зобов'язані проявляти ініціативу. Дорослі повинні вміти контролювати свої почуття та емоції. Якщо ж батьки дозволили собі грубість, то потрібно обов'язково визнавати свої помилки. Коли ви винні перед дитиною, треба попросити у неї вибачення. Це допомагає зберегти довіру.

Дуже важливо поважати почуття й точку зору дитини. Ніколи не варто говорити дітям образливі слова. Навіть жартівливе прізвисько може її образити та принизити. Чим старшою стає дитина, тим більш болісно вона це сприймає. Не варто ставити свою дитину в незручне становище. Категорично не можна робити їй зауваження при сторонніх, а особливо при однокласниках. Це ранило ніжні душі наших дітей.

Дуже часто довіра втрачається через завищені вимоги, які батьки висувають своїм дітям. Вони вимагають від дитини певного рівня успішності в школі або спорті. Але всі діти різні. Деякі дуже стараються, але все одно не можуть принести зі школи лише 12-ки.

Також обрана секція може не подобатися дитині, і вона її відвідує тільки тому, що так хочуть батьки. У цьому випадку стосунки можуть бути напруженими. Тому не варто вимагати від дитини неможливого. Важливо дізнатися, що їй цікаво і чим вона хоче займатися у вільний час, і тільки тоді робити відповідні висновки.

Дуже важливо залучати дитину з наймолодшого віку до участі в домашніх справах і обговореннях. Дитині важливо відчувати, що їй довіряють. Велике значення для створення довірливих відносин має любов і хороша емоційна атмосфера в сім'ї.

Важливими для стосунків між дорослими й дітьми є спільні ігри. Вони дозволяють зблизитися з малюком, а також обов'язково принесуть багато задоволення. Дитина розвивається під час таких ігор і вчиться довіряти батькам.

ДОВІРА ДО БОГА

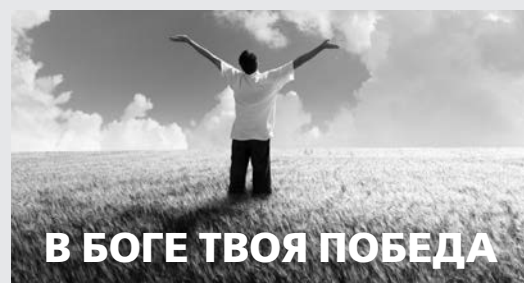
Бог нам довіряє, але чи ми цілком довіряємо Йому? Чи відчуваємо ми цей тонкий зв'язок взаємної довіри? Навіть коли ми згрішили, Бог все одно нам довіряє. Він очікує, що ми повернемося, як батько очікує блудного сина. Бог віддав Свого Єдинородного Сина Ісуса Христа на муки за наші гріхи, щоб ми спаслися. Але через наші беззаконня ми перестаємо відчувати цей зв'язок з Господом та припиняємо довіряти Йому й покладатися на Нього.

Іноді ми починаємо почуватися самотніми та покинутими. Однак Бог нас не покинув, Він з відкритими обіймами чекає, що ми прийдемо до Нього, щоб отримати довгождане прощення та очищення від нашого беззаконня.

Наші гріхи віддаляють нас від Господа, вони віддаляють нас одне від одного, а наше покаєння, навпаки, зближує.

Довіряючи Богові, нам легше пережити життєві бурі (випробування та невдачі), бо маємо можливість покластися на Його підтримку, а Він не забариться з допомогою.

Будь-яка довіра починається з довіри Богові. Навчившись зміцнювати ці стосунки, нам буде простіше будувати взаємини з людьми, створювати щасливі сім'ї, міцні спільноти та розвинути державу.



Забуду ли тебя, дитя Мое земное, Среди страданий, войн, гонений и невзгод? Я рядом навсегда, ты слышишь? Я с тобою! Чрез испытанья проведу Я Свой народ.

Забуду ли тебя? Я пролил кровь святую За всех людей, что приняли Меня. Пускай душа твоя не плачет, а ликует – Я отдал все, Мой друг, чтобы спасти тебя.

Почувствуй в тишине Мое прикосновение. Пусть Дух Святой окутает, любя. Страдания на земле покажутся мгновеньем, Ты лишь смотри в сей жизни на Меня.

Я за тебя стоял перед Пилатом, Измученный, избытый, чуть живой. И понимал, что победит Мне надо В ужасной этой схватке с сатаной.

И победил! Во Мне – твоя победа! Ликуют бесконечно Небеса. Своею жизнью Бога проповедуй, Благою весть по миру всем неся.

Будь совершенным, Божие создание, Люби Творца и всех людей любя, Тогда постигнешь тайны мироздания, Добро всегда до смерти ты твори.

Молись и бодрствуй. Помни: Я с тобою! По узкой тропке в вечность ты дойдешь. Там все сияет дивной красотой, Царю царей победы песнь споешь.

Господь и Бог! Перед Тобой склоняюсь И в трепете за все благодарю. Душой своей я к небу поднимаюсь И сердцем чувствую, что я весь мир люблю!

Елена Кутько

ЛИЦЕМІРСТВО



Чи доводилося вам бувати в театрі? Чи спостерігали ви за вмінями людей перевтілюватися, ставати одним цілим з героями, яких вони грали?

Свого роду «театром» може бути все: бізнес, політика, громадське життя. Ми часто не помічаємо, що самі є акторами величезної постановки, назва якої – життя. Ми граємо певні ролі. Вони забезпечують нам захист від ворогів, захищають нас від болю, дають можливість завоювати повагу інших, знайти друзів, піднятися кар'єрними сходами, досягнути успіху. Звикаючи приховувати свої справжні почуття й думки, ми удосконалюємося в цій грі.

Усвідомлено чи ні, переслідуючи певну мету або за звичкою, але ми нерідко лицеміримо. Лицемірною вважається така поведінка людини, за якої її слова та вчинки не відповідають внутрішнім переконанням.

Лицемір – це людина, яка лестить іншій, щоб отримати вигоду чи зашкодити ближньому. Слово «лицемірство» в перекладі з грецької означає «актор», тобто мається на увазі людина, що носить маску та грає певну

роль. Згідно з суспільною думкою, лицемір – це нещира людина, але виявляється, що немало з нас підпадає під цю категорію. Від самого дитинства ми вчилися приховувати своє справжнє «я» через нерозуміння, образи або з інших причин, намагаючись здатися такими, якими нас хотіли бачити інші. Ми намагалися видавати себе за того, ким не є насправді.



Уявіть собі магазин, у якому ви хочете придбати дорогий фірмовий годинник. Проте, розплатившись, ви виявляєте, що це лише підробка з

приклеєним на неї фірмовим ярликом. Ви будете розгнівані!

Наведемо ще один яскравий приклад. Двоє молодих людей, що зустрічаються, вирішили одружитися. Проте ні він, ні вона так і не змогли до весілля бути щирими, а продовжували грати свої ролі, щоб сподобатися одне одному. І що ж станеться через місяць-півтора подружнього життя? Розчарування та гнів будуть такими самими, як і при виявленні підробки. Чи є вихід із цієї ситуації, у якій ваші слова та вчинки не відповідають вашим внутрішнім переконанням? Як можна припинити цю гру, метою якої є отримання вигоди чи завдання шкоди ближньому? Доки повністю залежатимете від думки людей, ви не зможете позбутися «синдрому лицемірства».

Існує один абсолютний авторитет – Бог, думка Якого по-різному впливає на життя кожного з нас. Перед Ним не потрібно лицемірити і грати щасливого сім'янина або прекрасного співробітника. Він знає всі наші таємні думки та наміри нашого серця. Він знає все.

Авторитет Бога дає нам можливість бути самими собою.

Усвідомивши це, ми перестанемо залежати від думки людей. Для нас буде вкрай важливою думка Бога про нас, про наше життя і вчинки.

Одна мудра людина сказала: «Чим сильніше ви будете прагнути стати такими, як потрібно, тим менше ви намагатиметесь приховати, ким ви є насправді».

Ви можете заперечити: «Хіба не можна вирішити цю проблему по-іншому? Лицеміри є скрізь, навіть у церкві!» Так, не всі, хто називає себе християнином, ведуть спосіб життя Христа.

Проте мова зараз зовсім не про них, а про кожного з нас особисто. Лицеміри в церкві – це не виправдання. А чи вільні ми від лицемірства?

Кожен сам повинен вирішити: залишатися йому марionеткою чи стати вільним від нав'язливих ролей. Дорогий читачу, вибір за вами.

Тетяна Мазур

ЯК Я КИНУВ ПИТИ

Вживати алкогольні напої чи ні? Кожен вирішує це питання по-своєму. Хтось п'є багато та часто, хтось тільки у свята, але кожен знаходить собі виправдання, адже підсвідомо розуміє, що це неправильно.

Знаходив собі виправдання і я. А свята у гуртожитку траплялися часто. Доводилося не раз за ніч іти в магазин за алкоголем.

Я усвідомлював, що це неправильно, не одноразово хотів кинути пити, проте мої спроби виявлялися безуспішними. Я виправдовував себе тим, що я не один такий, усі п'ють.

Я не міг собі зізнатися, що сам не здатний повністю відмовитися від вживання спиртного. Наказував собі більше не пити, але після чергового свята в гуртожитку знову виявився у нетверезому стані.

Уранці я зневірився у своїй здатності жити за високими моральними стандартами, до яких прагнув, усвідомив свою зіпсованість і вперше покаявся перед Богом, молився, просячи вибачення і сил розірвати це коло гріха.

Було це 1998 року. Знаєте, з того часу від одного запаху горілки або коньяку мене нудило. Я звільнився від алкогольної залежності. «Отож, якщо Син визволить вас, то справді будете вільні» (Івана 8:36).



Правда, після цього я ще довго боровся за право хоч іноді випити трохи вина. А потім подумав: навіщо воно мені потрібне?

У Біблії про Івана Хрестителя сказано як про велику людину, що не питиме вина і п'яного напою (еквівалент сучасної горілки чи міцних напоїв): «Бо він буде великий перед Господом; ні вина, ні п'яного напою не питиме; і наповниться Духом Святим ще з утроби своєї матері» (Луки 1:15).

Відтоді я вже багато років не вживаю алкоголь взагалі. Навіщо люди п'ють спиртні напої? Невже вони корисні для здоров'я? Не вживаючи їх, я почуваю себе здоровим. Чи допомагає алкоголь зняти стрес? Сумніваюся, оскільки я вирішую усі проблеми духовними методами.

Кажуть, що алкоголь допомагає бути веселим у компанії. Однак мені не потрібно таких «веселощів». Мені й так приємно спілкуватися з людьми.

Скільки клопоту і переживань завдають своїм дружинам чоловіки, які вживають спиртні напої, скільки на ґрунті цього виникає суперечок! А скільки аварій стається на дорогах з вини нетверезих водіїв!

Мені шкода тих, хто випиває, але я радію, що Бог звільнив мене від залежності.

Завдяки Богові я можу жити й чинити правильно.

Володимир Федощук

СПОКІЙ ДЛЯ НЕСПОКІЙНИХ



Ісус запрошує прийти до Нього неспокійних, незадоволених, пригноблених та засмучених. Він любить вас і бажає вашої любові. Ісус хоче, щоб ви пам'ятали: Він віддав Своє дорогоцінне життя, аби ви не загинули, і буде вам допомогою в неволях, що часто трапляються. Тільки дивіться

на Ісуса та розповідайте Йому про всі ваші труднощі й випробування... Просіть Його зміцнити і благословити вас та вірте, що Він чує ваші молитви.

Усі Небеса з найглибшою зацікавленістю спостерігають за вами. Одна єдина душа, за яку помер Христос, коштує більше, ніж увесь світ. Я

бажаю, щоб кожний юнак і кожна дівчина могли усвідомити цінність людської душі. Якщо вони придуть до Ісуса такими, як є, наскільки б грішними не були, Він прийме їх тієї ж миті, коли вони віддадуть себе Йому. Ісус наповнить Своім Духом серце покірного прохача. Того, хто приходить до Нього, Він не вижене.

Ви можете любити Ісуса всім серцем, Він ніколи не розчарує вас. Його слова – це життя, розрада й надія.

Сатана знає: усе, що вам потрібно, – це дивитися на Ісуса, Спасителя. Поранена, понівечена, хвора душа знайде в Ісусі бальзам для своїх ран.

Ви здобудете мир, постійний мир, який наповнює душу, оскільки цей спокій – у повній покорі Ісусові Христу. Послух Божій волі приносить спокій. Учень, який покірно й лагідно прямує за Спасителем, знаходить спокій, якого світ не може ані дати, ані забрати.

«Думку, оперту на Тебе, збережеш Ти у повнім спокої, бо на Тебе надію вона покладає» (Ісаї 26:3).

Покірний, лагідний дух, яким завжди вирізнялося життя Божого Сина та яким володіють Його істинні послідовники, приносить вдоволеність, мир і частя, які підносять їх над рабством життя, позбавленого природної простоти.

ФОРМУВАННЯ - ОСОБИСТОСТІ ДО ТРЬОХ РОКІВ



Перший рік життя минув, шлях продовжується, дитина росте, розумнішає, і батькам необхідно знати та застосовувати нові методи виховання, спілкування та впливу на молоде покоління у своїй сім'ї.

Досвід, набутий у цей час, стає фундаментом психічного розвитку дитини. Психологи стверджують, що особистість людини формується саме в перші три роки життя. Батьки можуть до цього часу закласти міцний фундамент для стійкої особистості або піддати небезпеці нервову систему, звички й характер своїх дітей.

Після першого року життя маленька людина починає активно рухатися, цікавиться всім, що її оточує. Дитина відчиняє всі дверцята шафи, буфету й виймає звідти все. Чинить мудро в такій ситуації. Потрібно зробити так, щоб дитина могла активно розвиватися та пізнавати світ, але й не звикала до постійного безладу.

Наприклад, зачиніть усі дверцята кухонних шафок, крім одних, які дитина може у будь-який час відчинити й витягнути звідти все. Нехай там залишаться тільки безпечні для неї предмети. Так дитина пізнає світ, тому їй потрібно допомогти.

Заборон не повинно бути надто багато. Не обмежуйте дитину постійно. Зазвичай такі діти стають неслухняними, важкокеруваними. Вони швидко перестають звертати увагу на слова мамі й тата.

У цей період дуже важливо розвивати увагу, пам'ять і мислення. Це основні психічні процеси, які можна активізувати до трьох років. Для цього

потрібно постійно розмовляти з дитиною, ставити їй запитання, читати з нею книги з малюнками. Вона може сприймати лише одну деталь на малюнку, яку довго роздивляється. У цей час ставте їй запитання, нехай пальчиком показує те, що зрозуміла. Дуже важливий момент: займатися з дитиною можна не більше 2-3 хвилин, і після цього потрібно пограти у якусь рухливу гру.

Діти в цьому віці дуже емоційні, тому говорити потрібно спокійно і не голосно. Дитина не лише вивчає слова, а й запам'ятовує інтонацію, з якою ви розповідаєте їй історії. Якщо ваша подруга приведе малюка такого ж віку до вас у гості й ви сподіваєтеся, що діти гратимуться разом, поки ви розмовляєте, то ви помиляєтеся. Діти після року й до 5 років граються поряд, але не разом.

Існує ще одна проблема для батьків: маленькі діти все ламають і рвуть. Але це нормальне явище для дитини, котра вивчає навколишній світ. Дитина пізнає світ через предмети, тому на доступній дистанції повинні бути безпечні речі, а решта далеко заховані.

До двох років майже всі діти починають висловлювати думки реченнями, швидко запам'ятовують нові слова, щодня поповнюючи свій словниковий запас. У цей час батьки повинні стежити за своїми емоційними реакціями, інтонаціями, добре обдумувати, що говорити і як. Діти копіюють і відтворюють, як у дзеркалі, поведінку батьків. Мами часто запитують, чому діти влаштовують у цьому

віці істерики, капризують, не підкоряються проханням і наказам.

Причини такої поведінки – у прикладі батьків. Якщо тато і мама говорять на підвищених тонах, різко реагують, не стримуючи своїх емоцій і думаючи, що маленька дитина нічого не зрозуміє, то вони помиляються. У цей час дитина засвоює моделі поведінки, інтонації, реакції, тобто відбувається процес виховання. Іноді істерики є результатом спостереження й копіювання побаченого в інших дітей, коли ті щось вимагали від мамі та досягнули цього істерикою.

У таких випадках потрібно пам'ятати: якщо є «глядацький зал», то істерика триватиме довго. Тому підійть до іншої кімнати, якщо це сталося вдома. Якщо ж ви на вулиці, то в жодному разі не задовольняйте істеричну вимогу дітей. Це буде тільки початком їхніх постійних вимог і ваших мук. Діти спостережливі. Вони швидко починають розуміти, як маніпулювати рідними.

Батьки часто припускаються однієї серйозної помилки. Оскільки дитина дуже рухлива й батьки стомлюються, то вони дозволяють їй довго (іноді навіть протягом декількох годин) сидіти перед телевизором і дивитися мультфільми. Але споглядання кадрів, що рухаються, впродовж більше 10 хвилин негативно впливає на психіку дитини: її творчі центри блокуються, вона не може гратися сама, постійно просить батьків бути поряд з нею, їй не цікаво малювати, ліпити, будувати. До п'яти років процес гальмування посилюється, а батьки ніяк не пов'язують це явище з переглядом телевізора.

Нехай ваші дітки миють разом з вами ложки, підмітають підлогу, перуть свої шкарпеточки і хустинки. Це час для бесіди з ними, оповідань, співу. Нехай вони отримують безліч позитивних емоцій від домашньої праці. Діти до 3-х років не повинні взагалі дивитися телевізор.

Спробуйте зацікавити дитину роботою разом з вами на кухні, у ванні, у спальні. Це займе більше часу, ніж зазвичай, однак ви отримаєте прекрасний результат – зможете виховати вашу дитину працелюбною й акуратною.

Батьки часто скаржаться на лінть дітей і підлітків, на їхнє небажання працювати в домі. Але проблема в тому, що вони все роблять самі, не залучаючи до праці дітей у ранньому віці.

Потрібно обов'язково врахувати, що в 2,5 роки у дітей з'являється психологічна потреба – подібатися мамі. Прищеплювати позитивні якості дітям легше на основі потреб. Використайте потребу подібатися мамі, щоб прищепити синові або доньці працьовитість, акуратність, старанність і почуття обов'язку. Покажіть дитині, як потрібно складати одяг, потім – книжки, іграшки. Скажіть їй: якщо вона робитиме усе саме так, то це сподобається мамі. Дитина дуже старатиметься. Ви її похвалите, підтримаєте, і у неї поступово сформується звичка все складати рівненько і красиво. Практика показала, що ця дивовижна потреба – подібатися мамі – триває

близько року, до 3,5 років. За цей рік можна багато чого навчити будь-яку дитину, було би терпіння й бажання.

Особливістю цього віку є здатність легко переключатися з одного емоційного стану на інший. Тому розмовляти з дітьми потрібно м'яко, спокійно і тихо.

Розмова на підвищених тонах позначиться на її психологічному стані не лише в два-три роки, але й у підлітковому віці, коли майже всі батьки скаржаться на агресивну поведінку і прояв негативних емоцій своїх дітей.



Не чіпляйте своїм діткам ярлики, які можуть принизити їх. Коли батьки стомилися, їх починають дратувати повільність або невміння дітей. І тоді вони називають їх нечепурами, і неслухняними, і упертими, і нехорошими. Багато різного можна наговорити. Але кожного разу, кажучи такі слова, батьки роблять все для того, щоб негативний потенціал прогресував у характері дитини. Діти можуть повірити, що вони справді такі. І вони будуть такими! Завдання люблячих батьків – розвинути увесь позитивний потенціал дитини. Ваші діти – геніальні, у них багато хорошого, і вони вас люблять!

Лідія Нейкурс

СЧИТАЛОЧКА

Родились у нас котята,
Раз-два-три-четыре-пять,
Приходите к нам, ребята,
Посмотреть и посчитать.

Раз котенок – самый белый,
Два котенок – самый смелый,
Три котенок – самый умный,
А четыре – самый шумный,

Пять похож на три и два,
Те же хвост и голова,
То же пятнышко на спинке,
Так же спит весь день в корзинке.

Хороши у нас котята,
Раз-два-три-четыре-пять,
Приходите к нам, ребята,
Посмотреть и посчитать!



П'ЯТЬ УРОКІВ ЖУРАВЛІВ -



Стая журавлів у небі завжди була знаком приходу весни, а також – предсавником зими.

Їхній політ – це більше, ніж чудовий символ. Усе, що роблять журавлі, наповнене змістом, і ми, люди, можемо навчитися від них справді мудрих речей.

1. Кожний журавель, махаючи крильми, допомагає піднятися журавлю, який летить за ним. Журавель, що летить за ним, докладає на 71% менше зусиль, ніж якби він злітав сам. Можна провести паралель: люди, що рухаються в одному напрямку і розділяють одну і ту ж мету, можуть досягти її значно швидше.

2. Якщо один журавель віддаляється від стаї, він намагається повернутися назад. Значно легше робити щось разом, ніж самому.

3. Коли журавель-лідер стомлюється, він перешиковується, роблячи коло і летить позаду стаї. Наступний

за ним журавель стає лідером. Так і в житті людей: співробітництво і взаємозалежність дають можливість керувати, а також відпочивати.

4. Журавлі, що летять останніми, видають специфічні звуки і тим самим мотивують тих, що летять перед ними, зберігати швидкість польоту. Підбадьорення сприймається як стимул.

Необхідно бути впевненим, що нашим покликанням є підбадьорення, а не розчарування.

5. Коли один із журавлів хворий, виснажений, поранений або падає, інші два залишаються з ним до тих пір, доки він не видужає чи не помре. Потім вони наздоганяють стаю або приєднуються до іншої. Аналогічно: час від часу кожен з нас має потребу в підтримці і допомозі.

Ми повинні бути єдиними з Богом та один з одним, підтримуючи інших у важкі хвилини.



ПРО КОРИСТЬ ВЕЛОПРОГУЛЯНОК

Улітку нам усе частіше хочеться проводити вільний час на природі. Але не завжди вдається виїхати за місто, адже такий відпочинок потрібно планувати заздалегідь, та й часто в матеріальному плані він не усім підходить. Та все ж бажання урізноманітнити своє дозвілля завжди залишається актуальним.

Рішення дуже просте: потрібно поєднати приємне з корисним. Чому би, наприклад, не вирушити на прогулянку на велосипедах? Можна запросити когось зі своїх друзів і знайомих.

Наважившись здійснити задумане, ви не пошкодуєте про це, адже переваги такого проведення часу важко переоцінити.

Ми знаємо, що міцний імунітет допомагає боротися із захворюваннями. Сучасна людина значну частину свого часу проводить у приміщеннях серед великої кількості техніки, меблів і сучасних деталей інтер'єру.

Однак люди нічим не можуть замінити прогулянки на свіжому повітрі. Якщо ж поєднати їх з їздою на велосипеді, то зможемо загартувати організм.

Наші легені починають посилено працювати, насичуючи кров киснем, збільшується їхній об'єм. Також покращується газообмін шкіри, що добре впливає на її зовнішній вигляд. Їзда на велосипеді створює помірне навантаження на наш опорно-руховий апарат, тим самим зміцнюючи усі групи м'язів і збільшуючи їхню витривалість. Руки, ноги, спина, прес – усе підтягується й підкачується. Особливо це важливо для тих, хто хоче схуднути. Головне – не намагайтеся відразу підкорювати великі відстані або круті гірки. У всьому потрібна міра. Збільшуйте навантаження

поступово. На жаль, багато хто з нас не з чуток знає, що таке варикоз. Ми часто недостатньо піклуємося про свої ноги, забуваючи про те, що вони витримують величезне навантаження, задовольняючи нашу потребу в русі. Їзда на велосипеді зніме відчуття дискомфорту в ногах за рахунок поліпшення кровотоку у венах. Таким чином судини очищаються від застоївних явищ, що також важливо при вегето-судинній дистонії, проблемах з вестибулярним апаратом, анемії.

Під час їзди виробляється адреналін і ендорфіни, які відповідають за прилив позитивних емоцій. Таким чином, катаючись на велосипеді, ви відчуєте себе бадьорими, і це чудово позначиться на вашій нервовій системі. Доведено, що люди, які їздять на велосипеді, менше сумують, засмучуються і впадають у депресію.

Велопогулянка в колі сім'ї принесе подвійну користь, адже, відпочиваючи разом, ми стаємо ближчими один до одного. Діти завжди відчувають настрій батьків, і коли ви налаштовані на спілкування з ними, вони готові відповісти вам тим самим. Сімейні велопогулянки навряд чи можуть набриднути, бо відчуття, отримані під час поїздки, завжди будуть новими. Дитина копіює поведінку мами й тата під час велосипедної прогулянки й надалі перенесе цей приклад у свою сім'ю.

Підготовку до сімейних прогулянок на велосипеді потрібно здійснювати разом з дітьми. Покладаючи на дітей дрібні обов'язки – підготовку одягу чи складання маршруту, – ми тим самим виховуємо у них відповідальне ставлення до майбутньої поїздки. Поступово

вони починають пропонувати свої ідеї для того, щоб урізноманітнити прогулянку. Сімейний відпочинок на велосипедах є одним з позитивних прикладів зміцнення сімейних стосунків, згуртовуючи членів родини.

Важливо приділити серйозну увагу питанню безпеки. Якщо ви вирішили здійснити заміську поїздку і виїжджаєте на проїжджу частину, будьте уважними. Не нехтуйте індивідуальними засобами захисту, такими як шоломи, рукавички і, можливо, наколінники та налокітники для дітей.

Бажаємо вам здоров'я та багато цікавих вражень для усієї сім'ї.

ВЕЛОПРОГУЛЯНКИ СПАЛЮЮТЬ КАЛОРІЇ

Залежно від вашої ваги ви зможете спалити від 155 до 315 калорій за 30-хвилинну поїздку (зі швидкістю 15 км/год).

Вага, кг	Кількість спалених калорій
50	155
60	190
70	220
85	265
100	315

Лише 3 години їзди на велосипеді на тиждень скорочують ризик захворювань серця на 50 %. Кожна додаткова година на день, проведена в автомобілі, підвищує ризик ожиріння на 6 %.

ЯК НЕ ОТРУЇТИСЯ В СПЕКУ

Отруїтися може кожен, особливо в спекотну погоду. Як уникнути проблем зі здоров'ям? Перше правило: дотримуйтеся елементарних правил гігієни.

1. Потрібно мити руки.

Згадайте плакат зі шкільної їдальні про те, що перед їжею потрібно мити руки. Справді, брудні руки вважаються найпопулярнішою причиною інфекції, і внаслідок цього, отруєння.

Крім того, руки слід мити не тільки перед прийомом їжі або її приготуванням, а й щоразу після відвідування туалету та вулиці. У спекотну погоду, коли особливо багато пилу, мити руки слід якомога частіше.

2. Пити воду з перевіреного джерела. Не секрет, що в мегаполісах воду з-під крана пити не можна. Її треба кип'ятити, очищати або використовувати бутільований варіант. Слід бути вдвічі обережнішими з питною водою влітку, коли доводиться перебувати в чужій місцевості на відпочинку. Варто звертати увагу на те, яку воду п'є дитина. Краще, коли для пиття використовується проста кип'ячена вода.

3. Слід ретельно мити фрукти, овочі, зелень. Свіжі фрукти, овочі, зелень перед вживанням необхідно добре вимити. Особливо ретельно слід промивати дрібні ягоди з грядки, а також зелень – петрушку, кріп, базилік. З окремих покупних овочів – огірків і кабачків – знімайте шкірку. Не полінуйтеся зрізати шкірку з груш і яблук, персики і абрикоси обдайте окропом, особливо якщо вони для дитини.

4. Не варто купувати розрізані фрукти, овочі, ягоди. Часто можна зустріти в продажу фрукти, овочі, ягоди в розрізаному вигляді – половинки динь, капусти, гарбузів, кавунів. Якщо ви дбаєте про своє здоров'я, цей варіант – не для вас. Річ у тім, що в розрізаному вигляді фрукти, овочі, баштанні швидко окислюються, втрачають свої корисні властивості, швидше псуються.

5. Не слід купувати продукти на стихійних ринках. Не потрібно купувати продукти з рук, якими б дешевими вони не здавалися. Це стосується, переважно, м'яса, риби, молочних продуктів, які здатні зіпсуватися найшвидше. На здоров'я економити не варто!

6. Звертайте увагу на термін придатності продуктів, які ви збираєтеся придбати. Уважно вивчайте термін придатності продуктів, які ви збираєтеся придбати, і стежте за тим, скільки часу вони вже пролежали у вас в холодильнику. Можна завантажити мобільний додаток, який буде нагадувати про свіжість ваших запасів.

7. Не слід готувати їжу про запас. Постарайтеся не готувати багато їжі, особливо коли дуже жарко. Важливо пам'ятати, що в спекотну погоду все псується набагато швидше. Варто обмежити тривалість зберігання готових страв у холодильнику, зокрема м'ясних, молочних і рибних.



10 ПЕРЕКОНЛИВИХ ПРИЧИН ЇСТИ ВІВСЯНКУ



Вівсяна каша – це не лише поживна і смачна їжа, але й ключ до здоров'я та довголіття. Ось десять переконливих причин, чому щодня варто їсти вівсянку.

1. Овес містить велику кількість розчинної клітковини, яка ефективно знижує рівень холестерину в крові. Лише три грами клітковини в день допоможуть знизити рівень холестерину на 8-23 відсотки. Важливо зауважити, що одна чашка вівсяних пластівців містить чотири грами клітковини.

2. За даними досліджень учених з Гарвардського університету,

регулярне вживання вівсянки знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань і цукрового діабету 2-го типу. Учені дійшли таких висновків після аналізу спостережень за способом життя, харчуванням і станом здоров'я понад ста тисяч осіб упродовж 14 років. Автори дослідження показали, що люди, які регулярно їли вівсянку (чи коричневий рис, який теж багатий клітковиною), рідше хворіли на серцево-судинні захворювання. Профілактичний ефект має споживання всього 28 грамів цільнозернових продуктів на день, тобто достатньо тарілки вівсяної каші. Учені також зауважили, що вівсянка – це чудова їжа для спортсменів, особливо на сніданок. Ситна каша забезпечує клітковиною та сприяє тривалому збереженню високого рівня енергії в організмі.

3. Вівсянка допомагає контролювати вагу тіла. За даними досліджень, які були опубліковані в Molecular Nutrition & Food Research, вівсянка містить бета-глюкани, що сприяють виділенню в організмі нейропептидного гормону холецистокініну, котрий викликає відчуття ситості та контролює апетит, а також є антидепресантом.

4. В «Американському журналі клінічного харчування» (American Journal of Clinical Nutrition) учені представили результати досліджень, які показали, що вівсянка діє на людський організм так само ефективно, як ліки, що знижують кров'яний тиск, тим самим

допомагаючи підтримувати нормальний рівень артеріального тиску.

5. Вівсянка має низький глікемічний індекс, стабілізує рівень цукру в крові. Саме тому, з'ївши на сніданок вівсяну кашу, ми довше залишаємося ситими.

6. Вівсянка – це багате джерело антиоксидантів, які захищають наш організм від вільних радикалів, запобігаючи розвитку ракових клітин і серцево-судинних захворювань.

7. Учені Великобританії та Голландії дослідили, що існує прямий зв'язок між вживанням їжі, багатої клітковиною, і зниженням ризику розвитку раку товстої кишки. Виявляється, що кожні додаткові 10 грамів клітковини в нашому раціоні зменшують цей ризик на 10 %. А вівсяна каша, як уже було зазначено вище, багата клітковиною.

8. Вівсянка – це чудове джерело білків і вуглеводів. За даними досліджень, порція вівсянки, вжита за 45-60 хвилин до тренування, значно підвищує його ефективність.

9. Вівсянка через наявність у ній бета-глюканів (ефективних імуномодуючих агентів) стимулює імунну систему та підвищує опірність організму до інфекцій.

10. Вівсянка на вечерю допоможе тим, хто страждає від безсоння. Вітамін B6, що міститься у вівсянці, стимулює вироблення серотоніну, дефіцит якого призводить до безсоння. Крім того, вівсяна каша стимулює секрецію мелатоніну – гормону сну.



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

ЦІЛОДОБОВА
 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"**

Зустрічайте
оновлене
 християнське радіо!

Ми стали ще ближче та ще цікавішими...

- Слухайте нас в Інтернеті **24/7**
radio.hope.ua
- Через додатки для Android та iOS
- Через TuneIn, SmartTV
- В офлайн-режимі через подкасти
- На УР-1 **СБ 17:30 / НД 08:50**
- УР-2 **ПН 18:55 / ВТ 18:45**



Завжди на зв'язку **0 800 30 20 20**

РАДІО, ЯКЕ ДАРУЄ НАДІЮ...



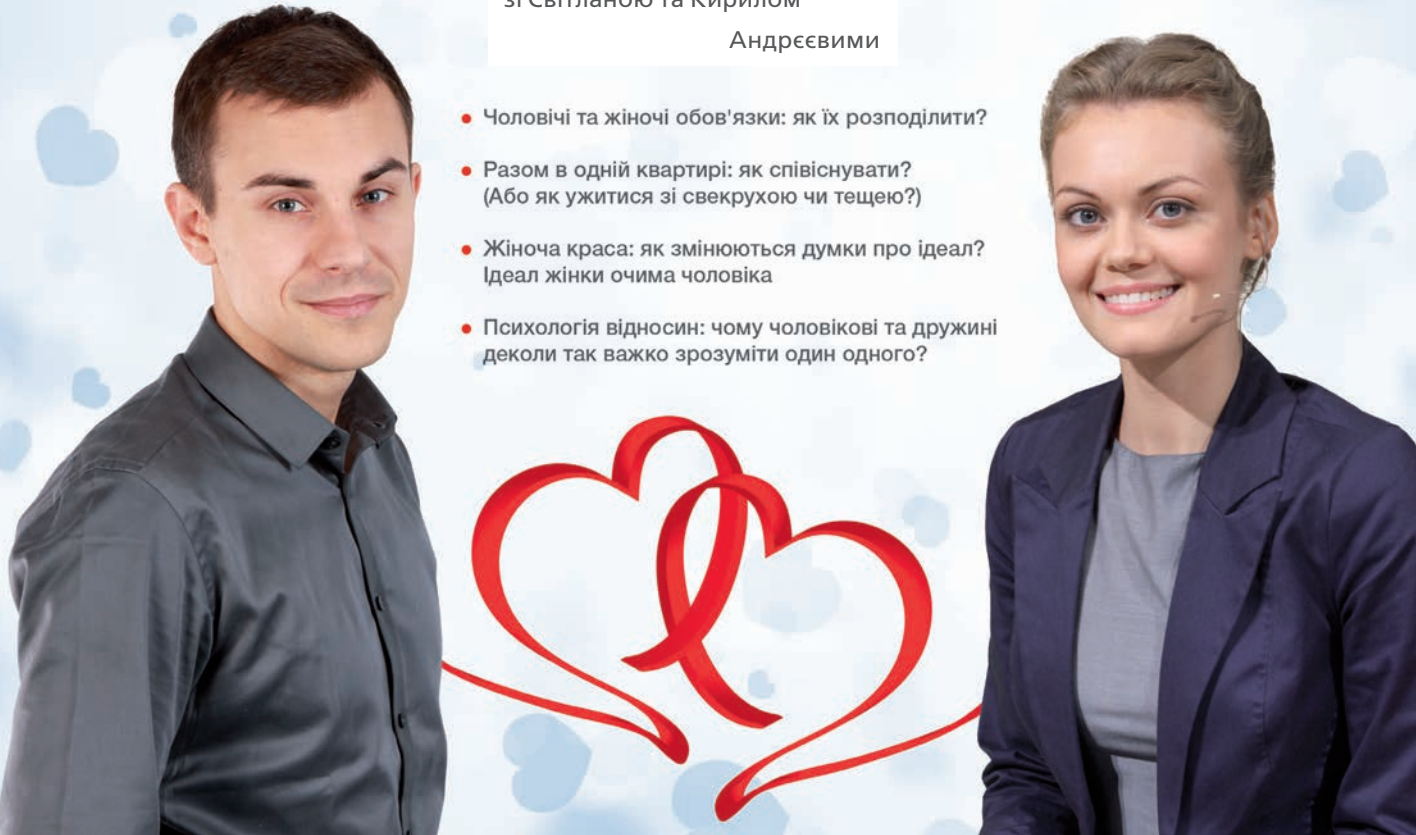
Дивіться *у квітні* програму про

сім'яні стосунки

зі Світланою та Кирилом
 Андрєєвими

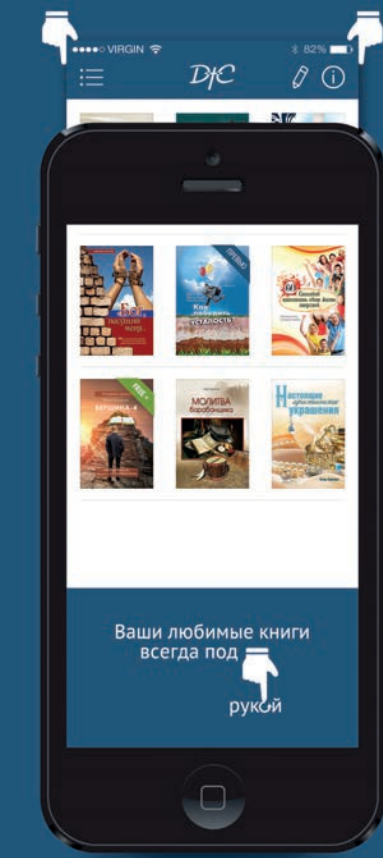
ПРЕМ'ЄРА

- Чоловічі та жіночі обов'язки: як їх розподілити?
- Разом в одній квартирі: як співіснувати? (Або як ужитися зі свекрухою чи тещею?)
- Жіноча краса: як змінюються думки про ідеал? Ідеал жінки очима чоловіка
- Психологія відносин: чому чоловікові та дружині деколи так важко зрозуміти один одного?



Тепер ми в App Store 

Приложение: «LifeSource»



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 богослов'я Ігор Корещук
 Відповідальний редактор: Яна Хорошун
 Над номером працювали: Олена Котлярова, Олена Мехоношина
 Відповідальна за друк: Тамара Грицюк
 Коректори: Ганна Борисовська, Іна 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.

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

