



ВІЧНИЙ СКАРБ



«Показались квітки на землі,
пора соловейка настала, і голос
горлиці в нашому краї лунає!»
(П. Пісень 2:12).



ВІЧНА
ВЕСНА

2



ПРО ЯЗИК

6



ЩАСТЯ – ЯК ТОРТ
НА БЛЮДЕЧКУ

9



ЗЕЛЕНИЙ
КОЛІР У МОДІ

11

Счастье



Обнимая взором бесконечность
И ее ни капли не познав,
Сознаю всю прежнюю беспечность,
Когда жил, Спасителя не знав.

Что я предвкушал, чего так алкал
И каких искал фата-морган?
Все бежал за брошенною палкой,
Попадая в дьявольский капкан.

Будущее звало и манило,
Обещая столько мне всего,
Но зияла впереди могила,
Захотелось страстно одного:

Отыскать блаженного покоя,
Отпустив обманчивый мираж,
И не стать для вечности изгоем,
А войти в небесный экипаж.

Обнимая взором бесконечность,
Капельки не в силах осознать,
Я родился свыше в Божью вечность
И не буду большего искать.

Потому что нет иного счастья,
Чем Творца Отцом своим назвать
И Ему в любви повиноваться,
И Его готовится встречать!

- Якщо ви робите щось добре, а цього ніхто не помічає, не засмучуйтеся. Схід сонця – найпрекрасніше видовище на світі, але більшість людей у цей час ще спить. Проте Бог усе бачить.
- Найбільше люди бояться болю. Однак це те, чого вони найчастіше завдають іншим.
- Життя стає значно простішим і легшим, якщо ви вмієте правильно користуватися лише двома словами: «Так» і «Ні».
- Найтемніші хмари часто приносять рясний дощ благословень.
- Залиште свій слід любові в житті близьких вам людей.
- Єдиний, хто не розіб'є ваше серце, – Той, Хто його створив!
- Якщо ми не ставимо перед собою цілі й не зростаємо духовно, то котитимемося донизу по похилій площині разом із цим світом і його звичаями.



ВІЧНА ВЕСНА



Там Вечная весна в сверкающем узоре,
Народ не испытает там палящих солнцем дней,
Никто там не услышит об ужасах и горе,
Никто не испытает там мучений и скорбей.

Про весняну пору у Святому Письмі сказано: *«Бо оце проминула пора дощова, дощ ушух, перейшов собі він. Показалися квітки на землі, пора соловейка настала, і голос горлиці в нашому краї лунає! Фіга випустила свої ранні плоди, і розцвілі виноградини пахощі видали»* (П. Пісень 2:11-13). Бог створив Землю й усе, що на ній, досконалим. В Едемі не було нічого, що могло б затьмарити життя людини. Уся земля омивалася рососою, і не було кліматичних змін. Бог поселив людину на прекрасній землі, щоб вона піклувалася про неї й панувала над усім, що Він створив. Щодня життя приносило людині нові радісні почуття, які задовольняли її потреби. Квіти не в'яли, листя не блідло, а плоди на рослинах оновлювалися й не псувалися.

Спів птахів створював усе нові мелодії. Тварини постійно проявляли свою відданість. Комахи своїми чудовими рухами й звуками створювали заспокійливе, приємне враження.

Жодної причини для невдоволення не могло бути, ні зла, ні скорботи, ні страждання, ні суму й хвороб ніхто й ніколи не знав. Такий стан ми сьогодні могли б назвати вічною весною для Адама та Єви, якби вони не порушили волі Бога. Однак вічної весни до сьогодні не бачила жодна людина, крім Боголюдини Ісуса, тому що весна для Адама та Єви минула швидко. Так і тепер: не встигнеш насолодитися весняним теплом, ароматним повітрям, квітами й співом птахів, як спека змучила, і вже шукаєш тіні. Так відбувається тому, що гріх – порушення волі Божої – є наслідком горя й скорботи. На Землі відбулися глобальні зміни. Написано: *«Надалі, по всі дні землі, сім'я та жнива, і холоднеча та спека, і літо й зима... не припиняться!»* (Бут. 8:22). Ми змушені змиритися з контрастними змінами в природі й очікуємо нового неба та нової землі, на якій буде Вічна весна. Апостол Павло так говорив: *«Все творіння разом стогне і страждає аж донині... Самі в собі стогнемо, очікуючи усиновлення та*



викуплення нашого тіла» (Римл. 8:22, 23). Ми віримо, сподіваємося й терпляче очікуємо, що настане Вічна весна для добрих жителів Землі та здійсняться слова пророків: *«Звеселиться пустиня та пуща, і радітиме степ, і зацвіте, мов троянда... І Господні викупленці вернуться та до Сіону зі співом увійдуть, і радість довічна на їхній голіві! Веселість та радість досягнуть вони, а журба та зідхання втечуть»* (Ісаї 35:1, 10).

Христос говорив: *«Зрадїє ваше серце, і вашої радості вже ніхто не забере від вас»* (Івана 16:22). Апостол Павло казав: *«Чого око не бачило й вухо не чуло і що на серце людині не приходило, – те приготував Бог тим, які люблять Його!»* (1 Кор. 2:9). Апостол Іван бачив місто спасених: *«І показав він мені чисту ріку живої води, прозорої, мов кришталі, що виходила від престолу Бога і Агнця. Серед його вулиць – і з одного, і з другого боку ріки – дерево життя, що приносить дванадцять плодів, щомісяця приносить свій плід. А листя дерева – для оздоровлення народів. І жодного прокляття більше не буде. А буде в ньому престол Бога і Агнця, і Його раби будуть служити Йому; і побачать Його обличчя, а Його Ім'я на їхніх чолах. І ночі вже більше не буде, і не потребуватимуть світла світильника та світла сонця, бо Господь Бог їх освічує, і вони будуть царювати на віки віків. І сказав він мені: Це слова вірні та істинні»* (Об'явл. 22:1-6). У цих словах у мініатюрі представлена Вічна весна для спасених народів. Багато про неї писала християнська письменниця Е. Уайт: *«Перед відкупленим народом Божим відкриються всі скарби Всесвіту. Звільнені від кайданів смерті, вони, не відчуваючи втоми, літатимуть у далекі світи, які з глибоким сумом спостерігали за людським горем і радісним співом вітали навернення кожної душі. З невимовним захопленням діти Землі пізнаватимуть мудрість безгрішних істот. Вони поділяться скарбами знань, набутими через осягнення творчої сили Божої впродовж багатьох віків. Незатьмарений погляд спасених охопить всю славу творіння – сонця, зір і галактик, які в установленому порядку обертаються навколо Божественного престолу. На всьому творінні – від найменшого до найбільшого – викарбуване Ім'я Творця, і в усьому відкривається багатство Його сили.*

...Велика боротьба закінчена. Гріха й грішників більше немає. Усесвіт – чистий. У всьому незліченному творінні б'ється один пульс гармонії і радості

від Того, Хто створив усе це. Течуть потоки життя, світла і щастя в усі простори безмежного світу. Від найменшого атома до найбільших галактик – усе живе й неживе в своїй незатьмареній красі та досконалій радості свідчить про те, що: БОГ Є ЛЮБОВ!»

Данило Буз



Ищите Бога

Ищите Бога,
Ищите слезно,
Ищите, люди,
Пока не поздно!

Ищите всюду,
Ищите каждый.
И вы найдете
Его однажды.

И будет радость
Превыше неба!
Но так ищите,
Как нищий хлеба!

Иван Абрамов

Я ЗУСТРІВСЯ З ВОСКРЕСЛИМ ХРИСТОМ!



«І Він на горі цій понищить заслону, заслону над усіма народами, та покриття, що розтягнене над усіма людьми. Смерть знищена буде назавжди, і витре сльозу Господь Бог із обличчя усякого, і ганьбу народу Свого він усуне з усієї землі, бо Господь це сказав. І скажуть в той день: Це наш Бог, що на Нього ми мали надію – і Він спас нас! Це Господь, що на Нього ми мали надію, – тішмося ж ми та радіймо спасінням Його!» (Ісаї 25:7-9).

Заслона, або покриття, над народами – це гріховне життя, що розділяє людину з Богом. Таке покриття було і над моїм життям. Багато людей у світі знаходиться під подібним покриттям та відчуває відчуження від Бога. Хтось шукає Господа в розвагах чи багатстві, інші – у науці, але всі ці пошуки не можуть заповнити порожнечу людського серця. Її може відчуті маленька дитина, молода людина, літні люди та люди середнього віку – усі вікові категорії незалежно від статі, фінансових статків або суспільного становища.

Уперше я відчув у своєму серці порожнечу приблизно у двадцятирічному віці, коли звільнився зі строкової служби в армії. Одного разу, після вживання спиртних напоїв, один із товаришів запропонував учинити крадіжку. Саме після цього в мене почалися великі проблеми з міліцією, кримінальними структурами і з самими потерпілими, які нещодавно звільнилися з місць позбавлення волі. Раптом я зрозумів увесь цинізм так званої «дружби»: міліція тягає по райвідділах, на вулиці ловлять потерпілі, а найкращі друзі продають тебе, намагаючись за твої рахунок відкупитися від усіх. Тоді я вперше для себе зробив висновок, що з цього часу в мене немає друзів.

У моїй сім'ї також не все було гаразд. Батько багато років уживав алкоголь, і приблизно з дванадцяти років мене виховувала мама, яка намагалася забезпечити мене й мого молодшого брата всім необхідним. Мені самому доводилося виконувати всю хатню роботу, коли мама працювала або була у від'їзді. Батько все частіше пропивав гроші, які мама залишала нам на їжу. Я не любив уживати спиртні напої через те, що постійно бачив п'яного батька, котрий створював конфліктні ситуації: підіймав руку на маму та чіплявся до нас із братом. Мене лякали думки, що в мене буде таке саме сімейне життя і моя дружина буде так само страждати, як моя мама.

Приблизно із сьомого класу мої однокласники почали курити, а дехто з

них уживав спиртні напої, проте я цього не робив. Тоді ще були радянські гроші (карбованці), і щоб я зробив одну заляжку, друзі пропонували мені двадцять п'ять карбованців. Я не курив і пишався цим.

Однак прохання мами – не спілкуватися з легковажними хлопцями – я не виконав. Після того як мої друзі на Різдво пограбували квартиру й кооператив, а в кооперативі вкрали близько 20 ящиків лікеру, я вперше випив. Я не хочу сказати, що хлопці були поганими, а я хорошим, але в основному ми тягнулися до зла. У цей час я вже переселився до Збоїща (так називається один з мікрорайонів Львова), у якому була напружена кримінальна ситуація. Там проживало багато циган, які з радістю скуповували крадене або міняли на наркотичні речовини. Не минуло й місяця мого життя в районі, як дуло револьвера дивилося мені в обличчя. Це було моє перше знайомство з місцевим населенням. Пізніше я потоваришував з ними і почав красти автомагнітоли, а згодом – уживати траву й мак.

Таким чином, у дев'ятнадцятирічному віці життя пішло шкереберть, хоча я вже був працевлаштованим і вважався перспективним працівником. Однак крадіжки, веселі розваги й наркотики загнали мене в глухий кут. Несподівано, зі шкорою вкраденою магнітолою, мене забрали до райвідділу міліції. Завдяки впливу мами незабаром відпустили, але мої «співробітники» не вірили, що з міліції можна так швидко вийти, та почали підозрювати.

Одного разу, коли я йшов додому під дією наркотиків, ті самі хлопці, які представляли пістолет до чола, сказали, що завтра ввечері будуть «розмовляти» зі мною. Я чудово знав, чим такі «розмови» закінчуються. Добре буде, якщо не залишусь інвалідом.

Цього вечора я йшов додому, але ноги не хотіли йти. Я намагався відтягнути час, щоб ні з ким не зустрітися, бо знав, що вони чекатимуть біля мого під'їзду. У той скрутний час я почав розмовляти з Богом, бажаючи, щоб Він мене зберіг. Я добре розумів, що чиню неправильно. Проте знав, що пообіцяти Господу змінити своє життя – то не людина, – адже Він усе знає.

...Коли мені було п'ятнадцять років, зі мною трапився один випадок. Тоді я виготовив саморобну вибухівку, усе ніби продумав, але коли підпалював гніт, вона чомусь не вибухнула. Мій молодший брат просив мене, щоб я цього не робив. Декілька разів я на відстані близько п'яти метрів підпалював гніт, поруч стояв і мій брат. Коли не вдалося, я підійшов і присів над самою вибухівкою, запалив сірник і встромив його в отвір. Пролунав сильний вибух. У мого брата, хоча він відійшов, злегка обгоріло обличчя. Ще один хлопець, який стояв на відстані трьох метрів, зазнав сильних опіків. І поки ми чекали на приїзд швидкої, він бігав довкола будинку, щоб вітер обвіював обличчя. А я сидів на відстані 20 см від вибуху. Я розплющив очі, проте вже не зміг нічого

побачити, окрім темряви. У голові лунала одна думка: «Усе, сліпий назавжди». Я зрозумів, що скоїв дещо страшне та безповоротне. Та раптом я почав голосно кричати: «Господи, дай мені очі, а обличчя – яке вже буде». Я не раз бачив обпечених хлопців, які були понівечені на все життя. Лице нестерпно пекло, на руках потріскала шкіра, одяг і волосся горіли. Я знову заплющив очі та кричав: «Господи, Господи!». Через деякий час зір поступово повернувся. Слава Ісусу, що Він близький до всіх, хто кличе ім'я Господнє. Розплавлені шматки заліза під час вибуху злетіли в повітря і падали на тіло, залишаючи глибокі опіки. Три місяці в лікарні, та, слава Господу, усе гаразд!

...І ось я йду додому і молюся: «Допоможи дійти додому живим. Я не можу Тобі пообіцяти, що кину курити, уживати наркотичні речовини чи алкоголь, чинити гріх, але якщо Ти мені допоможеш – я спробую». Після цієї молитви ніхто мене не чіпав, хоча я дуже хвилювався. Більше з тими хлопцями я не зустрічався.

Час минав, і всі мої прагнення до кращого життя розвіялися, як листя осіннім вітром.

Повертаючись до вищезгаданих подій, хочу сказати: після того як я прийшов з армії, почав працювати. Я вживав алкоголь: хоча всередині сильно опирався, однак не міг подолати це бажання. Я почав зауважувати, що коли міг випити раз у місяць, а тепер дозволяв собі і два рази на тиждень. Я не хотів стати алкоголіком. Мав одне бажання: тільки б не стати таким, як мій батько. Альтернативою алкоголю я вибрав легкі наркотики. У душі панувало сум'яття.

Одного разу я зайшов до крамниці. Я був напідпитку і купив по шоколадці продавцям. Час від часу заходячи до цього магазину, я помітив дівчину, що працювала в кондитерському відділі. Познаюмився з нею, звали її Анею. Вона мене запросила на християнське зібрання. Я не був релігійною людиною, проте погодився та почав відвідувати протестантську церкву.

Згодом почав читати Боже Слово. Одного дня я дізнався, що в цій церкві є дивне правило: якщо не приймеш водного хрещення, то не зможеш одружитися. Однак Аня мені дуже подобалася, тому я був готовий на все. Мама сказала: «Як треба, то треба». Вона не знала, які плани в Господа, та і я нічого не розумів. Підготовка до водного хрещення проходила нормально, усе було добре, крім одного: я збирався всіх обманути. Залишилося декілька днів до хрещення, а я все більше пив. Так і минув останній тиждень. Настала середа. У суботу мало відбутися водне хрещення, проте, напевно, я став ще більшим грішником (хоча читання Євангелія почало впливати на мене).

Я почав роздумувати над цією ситуацією і чітко усвідомив, що обманюю не Аню, не церкву і навіть не пастора. Я обманюю Самого Господа! І тоді я став на коліна й почав молитися – розмовляти з Господом. Я сказав Богові, що не одружусь із цією дівчиною обманним шляхом, що не можу кинути курити та пити і не можу вести таке життя, яким живуть люди, яких я бачив у церкві. Я сказав: «Господи, навіщо я Тобі такий потрібний?» З такими думками я ліг спати. Коли прокинувся вранці, почав займатися хатніми справами. Та раптом зрозумів, що вже дванадцять година дня, а я ще не викурих жодної цигарки. Уже п'ять років я намагався своїми силами кинути курити, але не виходило. Цього дня сталося диво: я не хочу і навіть не думаю про цигарки. Я зрозумів, що Господь звільнив мене від тютюнової залежності, також я відчув повну свободу від усіх кайданів, якими був закований. Слава Господу, бо навіки Його милосердя!

У 2000 році я уклав заповіт із Богом через водне хрещення, бо у своєму житті зустрівся з воскреслим Ісусом! Минуло вже багато років з часу мого одруження. Господь подарував нам чотириох прекрасних діточок і багато життєвих свідчень Своєї сили в нашому подружньому житті.

Тепер я розумію, що життя людини – в руках Господа і хто покличе Господнє ім'я, той спасеться.

Кучеренко Андрій

Если мы не любим



Солнца луч цветы в бутонах будит,
Расцветает от тепла цветок.
Мы – никто, пока нас не полюбят,
Если мы не любим, мы – никто!

Если б пчелка звонко не жужжала,
Соты в ульях были бы пусты.
Если б мать ребенка не держала,
Не было бы в мире красоты.

Одиноко там и сиротливо,
Где любовь приюта не нашла.
Человек не может быть счастливым,
Если в сердце к ближним нет тепла.

Без любви Земля б чужой нам стала,
Слишком долгим был бы жизни срок.
Не было б прощаний на вокзалах,
Не было бы чтенья между строк.

Без любви единственным ответом
Был бы смерти роковой порог.
Но она сияет ярким светом,
И мы знаем, что Любовь есть Бог!

Это Он цветы в бутонах будит.
От Его тепла цветет цветок.
Мы – никто, пока нас не полюбят,
Если мы не любим, мы – никто!

Вера Кушнир

Просто любите

Просто любите. Просто прощайте...
Сделать не можете – не обещайте.
Не обижайте и не завидуйте,
Зря не страдайте и время цените,
В сердце, в душе зла не держите...
Просто мечтайте, держайте, творите,
Просто с любовью к людям живите!

Візьми промінчик світла

Візьми промінчик СВІТЛА та спрямуй його туди, де панує темрява. Візьми УСМІШКУ й подаруй її тому, хто цього потребує. Візьми СЛЮЗОУ й поклади її на щоку того, кому не знайомі сльози співчуття. Візьми ДОБРОТУ й вияви її до того, хто сам так і не навчився віддавати. Візьми ВІРУ й поділися з кожним, у кого її немає. Візьми НАДІЮ й підтримай того, хто вже почав її втрачати. Візьми ЛЮБОВ і неси її всьому світові.



Берегите душу! -



«Берегите жизнь!» – таку фразу Можно каждый день читать и слушать, Но я встретить не могла ни разу: «Осторожно! Берегите душу!»

Мир стремится к улучшению быта. Лучше есть, иметь красивый вид, А душа заброшена, забыта, Голодает, плачет и болит.

О душе заботятся нечасто, Хоть кричат о высшей красоте. А душе хотелось бы участия, Ведь она стремится к высоте.

Топчут душу, распинают душу, Убивают в ней ростки добра. И сегодня, не жалея, рушат То, что строили с трудом вчера.

И она изранена, избита В мире зла, где ложь и суета, Человеком занятым забыта, Ищет Друга доброго – Христа.

«Берегите жизнь!» – таку фразу Можно каждый день читать и слушать, Но насколько легче стало б сразу, Если б люди вспомнили про душу.

Н. А.

Двері -

На одній відомій картині зображений Христос біля хатини в темному лісі. У лівій руці Він тримає світильник, а правою стукляє у великі міцні двері. Коли полотно вперше з'явилося на виставці, один відвідувач вказав художникові на цікаву деталь.

– Чому на вашій картині двері без ручки? Це помилка!

– Це не помилка, – пояснив митець. – Це двері людського серця. Вони відчиняються тільки з волі людини – зсередини.



А ВИ ОТРИМУВАЛИ ЗАПРОШЕННЯ? -



Мій добрий друг, який працює з особливою групою людей, розповів мені таку історію.

До нього прийшла безпритульна, хвора, жалюгідно одягнена жінка, яка займалася проституцією. Вона не могла навіть купити їжі для своєї дворічної доньки. Мій друг запитав, чи не думала вона про те, щоб звернутися по допомогу до церкви. «Я ніколи не забуду її здивованого обличчя», – поділився він. «До церкви! – вигукнула жінка. – Навіщо мені туди йти? Я й так огидно себе почуваю. А від цього мені буде ще гірше».

У цій історії мене вразило те, що ця жінка глибоко в душі шукала прихистку в Ісусі, проте їй заважало почуття власної нікчемності.

Бог любить нас Своєю дивовижною любов'ю й бажає, щоб усі Його заблудлі діти повернулися до Нього. Тому Його запрошення виходить і йде вздовж шосе, униз вузькою вулицею, а потім – і непрохідними хащами. Так запрошення знаходить і повертає втікача до Того, Хто запрошує. Приходьте, приходьте всі!

Запрошення зупиняється на перехресті, де тимчасове земне страждання пустило своє коріння, і

каже: «Приходьте всі бідні та нещасні, знехтувані та вигнані, приходьте!».

Усі пригнічені до глибини душі, з ким обійшлися несправедливо й жорстоко, усі скривджені, благородні, люблячі, неогоїстичні, вірні й ті, хто заблукав і збився зі шляху, якими б не були ваші помилки та гріхи, таємні чи явні... Не відступайте назад, як би складно не було. Не бійтеся вузької дороги каяття, що веде до спасіння. Не впадайте в розпач, якщо знову падаєте. Бог у Своїй милості має терпіння прощати, і грішникові необхідно мати терпіння впокорювати себе. Не впадайте в розпач! Той, Хто каже: «Приходьте!»,

буде з вами на кожному кроці. Лише прийдіть!

Приходьте всі: у Ньому – спокій. Христос простягає вам Свої руки. Якщо ви відчуваєте потребу, Він без сумніву допоможе вам. Ісус не долає надламаної тростини, але підніме вас, коли ви приймете Його. Він не вкаже на вас пальцем, щоб підкреслити вашу гріховність. Христос надасть вам затишне місце і, прихистивши вас, покриє всі ваші гріхи. Тому що Він – Друг грішників. Ісус не просто стоїть з розкритими обіймами й каже: «Прийди». Як щедрий Син Свого Отця, Він шукає грішників; як Добрий Пастир, Він шукає загублену вівцю. Однак Христос іде набагато далі, ніж будь-який пастих або батько. Він проходить нескінченно довгий шлях від Бога до людини. І все це для того, щоб знайти загублене!

Ісус чекає не тільки стомлених працею чи обтяжених чимось. З великою любов'ю Він не лише кличе всіх, але й Сам приходиться, для того щоб ви прийняли запрошення: «Прийди!».

Немає нічого дивного, якщо людина, перебуваючи в небезпеці, кличе на допомогу. Так, потрібно шукати того, хто може допомогти, але часом не кожен готовий це зробити. Однак Той, Хто пожертвував Собою, Сам шукає таких, кому потрібна допомога, Сам виходить і кличе: «Прийдіть до Мене». Людське співчуття може багато зробити для втомлених і обтяжених. Ми годуємо голодних, зодягаємо нужденних, створюємо благодійні організації, відвідуємо пригноблених. Проте запросити їх прийти до Христа не так легко.

Ці люди приймуть запрошення, якщо ваше життя буде свідченням ваших слів, як це було у випадку з Тим, Хто сказав: «Прийдіть до Мене всі втомлені та обтяжені». Люди не бачили в Його вчинках ані найменшої суперечності зі словами.

Слова «прийдіть до Мене» слід розуміти як «залишіться зі Мною, Я і є той спокій». Як це чудово!

Запрошуючи всіх і всім бажаючи допомогти, Ісус звертається до кожного особисто. Наш Помічник завжди поруч, і Він закликає нас назавжди залишитися з Ним!

С. Кьєрк'єгор

ЯК НІКОЛИ НЕ ВТОМЛЮВАТИСЯ -

Утома – природний сигнал організму про те, що життєві сили закінчуються. Проте люди нехтують цим попередженням. Замість відпочинку вони віддають перевагу ще одній чашці кави, ще одній цигарці, ще одній таблетці...

Утому від фізичної праці можна усунути швидко. Витрачена за день енергія відновлюється після повноцінного нічного відпочинку. Проте існує втома, якої позбутися не так легко. Вона пов'язана з резервами наших життєвих сил.

Неспокій, егоїзм, метушня, депресія, страх, почуття провини,

антидепресанти – усе це джерела втоми, які призводять до стресів. Вони забирають усі життєві сили, що стає причиною розвитку різних захворювань.

Що ж робити? Як вберегтися від розумової втоми, яка так негативно впливає на організм?

Розуміти фізіологічні аспекти проблеми недостатньо. Необхідно задовольнити природні потреби душі. Нам потрібен рецепт від виснажливої втоми розуму. Тому я нагадую вам про запрошення Спасителя: «Прийдіть до Мене всі втомлені та обтяжені... і знайдете спокій своїм душам» (Матв. 11:28, 29). Це слова Творця нашого тіла та розуму. Щиро вірю, що вони є рецептом від усіх фізичних, розумових і духовних недуг людини. Ці слова можуть здатися занадто простими, щоб повірити в їхню ефективність, але вони ще нікого не підводили.

Ваш організм ослаблений? Бог каже: «Я відновлю твоє здоров'я й вилікую тебе».

Ваш мозок втомився? Господь говорить: «І дам вам нове серце» («новий розум» – англ. переклад, Єзек. 36:26).

Ви виснажені духовно? Завжди знайдеться той, хто порадить не слухати голосу сумління, забути про всі обмеження, якщо хочете заспокоїти душу й отримати зцілення. Проте спасти «Свій народ від його гріхів» (Матв. 1:21) може тільки Ісус Христос.

Поклавши всю провину до підніжжя хреста, ви знайдете спокій: «Якщо ж визнаємо свої гріхи, то Він, вірний і праведний, щоб простити нам гріхи й очистити нас від усякої неправедності» (1 Івана 1:9).



Поклавши своє самолюбство біля підніжжя хреста, ви знайдете душевний мир: «Мир залишаю вам, Мій мир даю вам, не так, як світ дає, Я даю вам. Хай не тривожиться ваше серце і не лякається» (Івана 14:27).

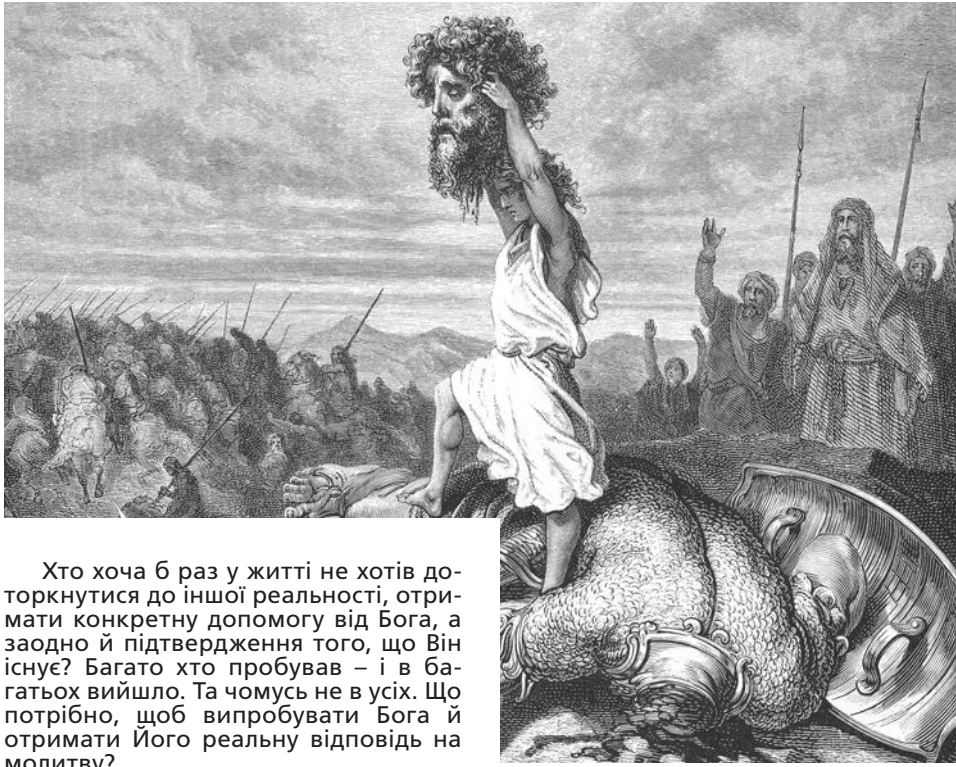
Поклавши всі свої страхи біля підніжжя хреста, ви знайдете любов. «Досконала любов проганяє страх, оскільки страх несе страждання» (1 Івана 4:18). Страх болісний. Почуття провини отруює. Егоїзм вбиває. А любов зцілює!

Коли людина знаходить у Спасителі втілення мрії про мир і спокій, до яких завжди підсвідомо прагнула її душа, коли від Скелі віків вона отримує сили й задоволення, до яких постійно прагнуло її серце, вона знає, що хронічна втома більше не має над нею влади.

Ты душой без Спасителя жил
И всем телом устал, изнемог...
Но Спасителя Бог подарил,
И свет жизни в тебе Он зажег...
Ты душой без Спасителя жил
И всегда сознавал, что тебе
Целый мир развлечений не мил, –
Сердце ждало покоя себе...
А теперь уж Спаситель живет
В твоём сердце, даруя мир Свой!
И вся жизнь, торжествуя, поет:
Иисус даровал мне покой!

Джордж Вандеман

ТОЧКА ДОТИКУ



Хто хоча б раз у житті не хотів доторкнутися до іншої реальності, отримати конкретну допомогу від Бога, а заодно й підтвердження того, що Він існує? Багато хто пробував – і в багатьох вийшло. Та чомусь не в усіх. Що потрібно, щоб випробувати Бога й отримати Його реальну відповідь на молитву?

ЩО НЕ ТАК?

Як зазвичай проходять випробування? Випробовуючи, наприклад, літак, пілоти керуються інструкцією: натискають на потрібні кнопки та важелі, віддають правильні команди. Так само випробовують машини, підводні човни й інші механізми, від яких залежить життя людей. Перевірку проводять за правилами. Виняток – краш-тести машин, коли техніку спеціально розбивають, перевіряючи її надійність. Проте в такій машині сидять не живі люди, а манекени. А в звичайних перевірках, щоб випробувати, як занурюється підводний човен, обшивку не пробивають. Щоб дізнатися, яка найбільша швидкість автомобіля, з його бака не зливають бензин. Однак саме так часом чинимо ми, коли хочемо випробувати Бога!

Типовий приклад з життя: людина хоче зцілитися, молитися Богові й одразу ж звертається до темного боку духовного світу: чаклунів, екстрасенсів, ворожок. А якщо потім нічого не змінюється – розчаровується: «Не допомагає!». Однак ще зі шкільного курсу математики ми знаємо: сума протилежностей дорівнює нулю. Звертаючись і до Бога, і до сатанинських сил, ми зводимо до нуля всю цінність своєї молитви. Адже Бог сказав у Святому Письмі: *«Нехай не знайдеться між тобою такий... хто ворожить ворожбу, хто ворожить по хмарах, і хто ворожить по птахам, і хто чарівник, і хто чорнокнижник, і хто викликає духа померлого то духа віщого, і хто питає померлих. Бо гідота для Господа кожен, хто чинить таке»* (П. Зак. 18:10-12).

Інший приклад: ми прагнемо фінансового процвітання. Ідемо до церкви, молимося, навіть пожертви даємо, а при нагоді можемо прихотити на роботі те, що погано лежить: гроші, речі, матеріали. І дивуємося, коли починаються неприємності: тут трубу прорвало – плати, там машину розбили – плати, та ще й комісія на роботі приїхала, оштрафувала... «Чому все на мою голову? Чому молитви



не допомагають?» Тому що сподіватися на Божу допомогу, порушуючи Його Заповіді, – усе одно що випробувати підводний човен у пустелі. Бог, Котрому ми молимося, установив закон: *«Якщо буде знайдений злодій, нехай відшкодує вдвоє...»* (Вих. 22:6), а то й усемеро (див. Прип. 6:31). Ось і впливають гроші через дірки, які ми самі часом створюємо своїми вчинками. Висновок: хочеш випробувати Бога – не роби того, що Йому неприємно.

Отже, чого не робити – зрозуміло. А що робити?

НА БОРТ!

Щоб пережити політ, потрібно зайти в літак. Треба залишити тверду землю, до якої звик, і довіритися мудрості конструктора, майстерності пілота й законам фізики. Головний принцип такий: випробовуючи нове, ти живеш за новими правилами, які додаються до цього нового, – правилами польоту або віри.

Щоб випробувати Бога, теж потрібно «зійти на борт»: довіритися Йому, жити за Його правилами. Саме це, можливо, уперше в житті й треба зробити. Так було завжди. Узяти хоча б героя віри Авраама: він залишив прекрасну столицю – місто Ур, центр тодішньої цивілізації, – і пішов, куди сказав Бог. Він випробував на собі Його благословення: Господь дав йому нову землю, довгоочікуваного спадкоємця, цілий народ нащадків і добробут. У Біблії Авраам названий Божим другом. Зійшов «на борт» – насолоджуйся подорожжю!

А не зробив потрібний крок – бувай здоровий. Хоча... чи здоровий? Ми б не прагнули пізнати Божу реальність, якби нас повністю влаштовувало життя без Бога. Сам факт, що ми молимося, намагаємося встановити з Ним контакт, тягнемось до Його надприродної допомоги, сили, любові, доводить: залишатися без Бога погано. Проте кожен обирає сам. Свобода вибору – право людини. І добре, коли людина користується цим правом на користь собі й іншим.

ШАНС

Давид відомий тим, що переміг у сутичці з Голіафом. Скелет цього велетня знайшов археолог доктор Саймон Дор під час розкопок 1998 року в долині Ела поблизу Юдейських гір. У черепі триметрового велетня був застряглий камінь. Зріст! Сила! Бойова підготовка! Давид не був таким високим і могутнім, не носив важких обладунків, зате вмів найважливіше – покластися на Бога, не озираючись на свій страх.

Адже саме страх часто змушує нас порушувати Божі Заповіді. «У тебе не буде іншого шансу» – страх невдачі. «Не підставиш ти – підставлять тебе» – страх поразки. «Що подумують друзі?!» – страх перед людьми. «Не вкрадеш – не проживеш» – страх перед бідністю та приниженням. «Не

знищиш його – він знищить тебе» – страх смерті. Страхів багато. Усі вони маскуються під мудрість і передбачливість, але штовхають нас завжди до одного – порушити волю Бога. Уперше такі страхи колись підкинув людям ворог-сатана. Це він подав ідею: *«Умерти – не вмире! Бо відає Бог, що дня того, коли будете з нього ви їсти, ваші очі розкриються, і станете ви, немов Боги, знаючи добро й зло»* (Бут. 3:4, 5). Відтоді в людей з'явився страх, а коли вони порушили Божий Закон, то стали боятися ще більше. Страх – це антивіра. А щоб випробувати Бога, потрібна віра.

У Давида була віра, він до кінця довіряв своєму Творцеві. І, стоячи перед Голіафом, дивився на великого противника як на велику мішень, у яку, звісно, і влучив. Давид довіряв Господу й тоді, коли цар Саул – нещадний правитель, який спорядив проти Давида свою армію, – опинився в його руках. Друзі радили: *«Убий його – або він уб'є тебе... Бог дає тобі шанс!»* (див. 1 Сам. 24:3-8, 26:7-12). Проте Давид прекрасно знав, що Бог дає йому зовсім інший шанс – дотриматися заповіді й побачити, як Сам Господь розставить усе на свої місця!

Давид двічі відмовлявся вбити Саула – «помазаника Господнього». Зрештою, Саул, не бажаючи покаятися, загинув на війні. Давид зійшов на трон і правив Ізраїлем до кінця життя. Він передав трон своєму синові – мудрому царю Соломонові. Їхнє правління було золотим віком для Ізраїлю. Невже це фортуна? Ні, закономірність. Відчувати Бога потрібно, довіряючи Йому не лише на словах (у молитві), але й на ділі (учинками, поведінкою, способом життя). І все вийде. Бог почне діяти й у нашій долі.

ОБІТНИЦЯ

Щоб випробувати Бога за Його правилами, потрібно ці правила знати. Вони записані в Біблії. Необхідно читати цю Книгу, а прочитане – учитися виконувати. Тоді життя почне налагоджуватися: *«...Ти кликати будеш – і Господь відповість...»* (Ісаї 58:9). Бог не просто може, а бажає відповідати на наші молитви! У Біблії Він говорить: *«Мене випробуйте»* (Мал. 3:10). Йому не шкода вилити на нас *«благословення аж надмір»* (Мал. 3:10). І як доказ Він дав нам приголомшливу обіцянку, але з умовою: *«Якщо ж будете перебувати в Мені, а Мої слова будуть перебувати у вас, то чого б тільки захотіли, просить – і станеться вам»* (Івана 15:7). Нам потрібно пізнавати вчення Христа й застосовувати його у своєму житті. І тоді Божі відповіді обов'язково прийдуть!

www.kolokol.net

Моя «она»



Она, як авторитетно утверджують мої батьки і начальники, родилась раніше мене. Права вона или нет, но я знаю, что не помню ни одного дня в моей жизни, когда бы я не принадлежал ей и не чувствовал над собой ее власти. Она не покидает меня ни днем, ни ночью; я тоже не выказываю поползновения ударить от нее – связь, стало быть, крепкая, прочная... Но не завидуйте, юная читательница!.. Эта трогательная связь не приносит мне ничего, кроме несчастий. Впервые, моя «она», не отступая от меня ни днем, ни ночью, не дает мне заниматься делом. Она мешает мне читать, писать, гулять, наслаждаться природой... Я пишу эти строки, а она толкает меня под локоть и ежесекундно, как древняя Клеопатра не менее древнего Антония, манит меня к ложу. Во-вторых, она разоряет меня, как французская кокетка. За ее привязанность я пожертвовал всем: карьерой, славой, комфортом... По ее милости я хожу раздетым, живу в дешевом номере, питаюсь ерундой, пишу бледными чернилами. Все, все пожирает она, ненасытная! Я ненавижу ее, презираю... Давно бы пора развестись с ней, но не развелся я до сих пор не потому, что московские адвокаты берут за развод четыре тысячи... Детей у нас пока нет... Хотите знать ее имя? Извольте... Ее зовут Лень.

Антон Чехов

Бог знає все

Коли ти втомився від нерозв'язаних проблем і ситуацій, Бог знає, скільки зусиль ти доклав.

Коли ти протягом довгого часу нестерпно страждаєш, Бог витре твої сльози.

Якщо відчуваєш, ніби життя зупинилося і проходиш повз тебе, Бог перебуває з тобою у твоєму очікуванні.

Коли ти самотній і твої друзі занадто зайняті, щоб тобі зателефонувати, чи не в змозі тебе зрозуміти, Бог не забув про тебе.

Коли думаєш, що спробував усе, і вже не знаєш, який шлях обрати, у Бога є для тебе рішення.

Коли ти засмучений, збентежений, тобі боляче чи все здається безглуздом, відповідь знайдеш у Бога.

Якщо раптом твій шлях прояснився і ти побачив промінь надії в житті, Бог прошепотів тобі: «Я з тобою».

Коли у твоєму житті все добре і є те, за що слід бути вдячним, це Бог тебе благословив.

Коли сталося дещо чудове і ти знайшов особливу людину, Бог усміхнувся тобі.

Коли в тебе є мрія, до якої ти прямуєш, а також реальність, якою можна жити, Бог відкрив твої очі.

ПАМ'ЯТАЙ: де б ти не був і що б зараз не переживав, Бог знає все!



Моя Біблія



БІБЛІЯ – ЦЕ...

Вогонь – «Хіба слово Моє не таке, як огонь, – говорить Господь» (Єрем. 23:29).

Світло – «Для моєї ноги Твоє слово – світильник, то світло для стежки моєї» (Псал. 119:105).

Молоко – «Як новонароджені немовлята, жадайте чистого духовного молока, щоб на ньому ви зросли для спасіння» (1 Петра 2:2).

Солодша за мед – «...І солодші за мед і за сік щільниковий» (Псал. 19:11).

Дорожча за золото – «Дорожчі вони понад золото і понад безліч щирого золота» (Псал. 19:11).

Дзеркало душі – «Бо коли хто є слухачем Слова, а не виконавцем, той подібний до людини, яка розглядає природні риси свого обличчя в дзеркалі» (Якова 1:23).

Молот – «Слово Моє... як молот, що скелю розлукує» (Єрем. 23:29).

Духовний меч – «Візьміть шолом спасіння і духовний меч, яким є Боже Слово» (Ефес. 6:17).

Нетлінне насіння – «Щиросердечно любіть один одного, бо відроджені ви не з тлінного насіння, а з нетлінного, – живим Божим Словом, що перебуває [вічно]» (1 Петра 1:22, 23).

НАЙБІЛЬША БІБЛІЯ У СВІТІ

Один столяр із Лос-Анджелеса працював щоденно до пізньої ночі протягом двох років, щоб виготовити Біблію з дерева. Кожен аркуш зроблений у вигляді тонкого дерев'яного листа заввишки понад метр, у який вдавнені літери. Книга має 8084 сторінки, її товщина – 2,5 метри, а важить вона 547 кг.

НАЙМЕНША ДРУКОВАНА БІБЛІЯ

Маленька надрукована Біблія розміром, як сірникова коробка, 3 см завширшки і 2 см завтовшки, має 872 сторінки. Важить ця Біблія 20 грамів. Її можна читати, тільки озброївшись лупою. Надрукована вона в Англії.

НАЙМЕНША БІБЛІЯ У СВІТІ

Показаний в оригіналі негатив містить 1245 сторінок Святого Письма. Це найменша Біблія.

Масштаб: 48 000:1. Це зменшення стало можливим завдяки так званому РПЦМІ-процесу (РСМІ).

Читати цю Біблію можна тільки за допомогою спеціального приладу або ж мікроскопа.



ПРО ЯЗИК



10-ТЕ МІСЦЕ

Язик – один із найскладніших органів, оскільки є справжньою хімічною лабораторією. Змія, доторкнувшись до предмета, що перед нею лежить, втягує язик і прикладає його кінчик до чутливих ямок, розташованих на внутрішній поверхні рота. Достатньо найменшої кількості речовини ззовні, щоб рептилія зробила «мікрохімічний аналіз», узяла слід жертви, відшукала партнера в шлюбний період або знайшла шлях до джерела води.

9-ТЕ МІСЦЕ

Язик хамелеона являє собою майстерний ловчий апарат з липким капканом на кінці.

8-МЕ МІСЦЕ

У деяких качок, які добувають їжу, профільтровуючи воду та придонний мул, на краях язика є бахрома, що допомагає затримувати рачків,



личинок комах і дрібну рибку. У колібрі язик згортається в трубку й допомагає викачувати нектар із квітів.

7-МЕ МІСЦЕ

Язик папуг із твердим роговим покриттям – ідеальне знаряддя для дроблення дрібних горішків. Узявши до рота горіх, пташка надавлює на нього язиком, міцно притискаючи до внутрішньої сторони дзьоба, доки шкарала не трісне. У папуг лорікетів язик на кінці має щіточку, за допомогою якої вони збирають сік розчавлених дзьобом плодів.

6-ТЕ МІСЦЕ

Язик котячих – це справжня тертка, що дозволяє їм здирати м'ясо з кісток жертви.

5-ТЕ МІСЦЕ

Жуйні тварини користуються язиком, як ми – руками. Корови та жирави міцно захоплюють ним пучки трави, листя або гілки так само, як це зробила б людина рукою, а потім, зриваючи, кладуть їжу до рота для пережовування.

4-ТЕ МІСЦЕ

У мурахозіда язик – це липка вудка довжиною до 60 см, яку він то запускає в мурашник, то втягує в рот із частотою 160 разів за хвилину.

3-ТЕ МІСЦЕ

Язик можна використовувати як ложку. Більшість ссавців п'є, зачерпуючи маленькі порції води кінцем язика. Аналіз кадрів прискореної кінозйомки показав, що собака при цьому загортає його кінець догори, а кішка, навпаки, підгинає донизу.

2-ГЕ МІСЦЕ

У людини язик – це основний дегустатор. На язичці розташовані 300-500 смакових цибулин. Вони недовговічні, живуть лише 10 днів, але на заміну старим виростають нові. Прикоренева частина язика відповідає за сприйняття гіркого, на солоний смак реагують передні краї язика, глибокі – на кислий, а на солодкий – тільки його кінець.

1-ШЕ МІСЦЕ

Найдивовижніший язик – у дятлів. Вишукуючи комах у корі та на стовбурах дерев, дятел дзьобом видовбує отвір, але щоб дістати личинок, довжини дзьоба недостатньо. Тут на допомогу приходять гнучкий язик із роговими гачками на кінчику: дятел запускає його в деревний хід і, намагаючись здохити, спритно підчіплює її. Язик, і так довгий, може ще й висуватися з ротової порожнини за допомогою довгої стрічки, яка обгинає весь череп і кріпиться до ніздрі.

Роман Савочка

НЕ ПОМРИ У СВОЄМУ ГНІЗДІ

«Як гніздо своє будить орел, як ширяє він понад своїми малютами, крила свої простягає, бере їх, та носить їх він на рамені крилатим своїм» (П. Зак. 32:11).

Щоб зрозуміти, що Бог хотів сказати нам цим віршем Біблії, давайте поглянемо на життя білоголового орла. Отже, білоголовий орел живе на території Північної Америки і вважається національним птахом цієї країни. Його зображення є на гербі Америки, грошах та інших державних знаках. Навіть космічний корабель «Аполлон-11», який доставив астронавтів на Місяць, мав зображення білоголового орла на своєму борту! Білоголовий орел є одним із найбільших хижих птахів, і його швидкість досягає 160 км/год!

У сім'ї орлів перед народженням пташенят батьки насамперед готують гніздо, роблячи його комфортним. (Цікавий факт: партнери зберігають вірність одне одному все своє життя). Вони носять гілки й акуратно складають їх. У білоголового орла одне з найбільших гнізд у світі! Воно в середньому досягає метра завширшки і метра заввишки! Чи уявляєте ви, скільки потрібно принести гілок, щоб побудувати його?! І все це

орел робить для своїх майбутніх дітей. Коли пташенята вилуплюються, їм затишно. По-перше, гніздо досить велике і комфортне, по-друге, мама приносить їм їжу щодня! Цікаво, що перші три тижні один з батьків постійно чергує біля гнізда, охороняючи своїх малюків.

Однак приходиться час, і щось починає відбуватися з комфортним будинком. Мати-орлиця бере гілки з гнізда і перевертає їх, ставлячи горизонтально. Цим вона створює дискомфорт для пташенят, бажаючи навчити їх літати і самим добувати собі їжу! Пташенята, сидючи у гнізді, уже не відчувають колишнього затишку, оскільки їм заважають гілки, що стирчать. Створений дискомфорт не означає, що мама перестала любити, просто прийшов час перейти на новий рівень!

«Як гніздо своє будить орел... так Господь Сам провадив його» (П. Зак. 32:11, 12).

Якщо ви відчуваєте дискомфорт у своєму житті, то це не означає, що Бог вас не любить або забув про вас. Якщо на вашому насидженому місці з'являються «гілки», які починають вам заважати, це Бог говорить вам: ви вже виростили! Це означає, що

прийшов час рухатися! Багато людей не розуміє: коли у їхньому житті відбуваються якісь потрясіння, це не кінець, а тільки початок! Те, що вчора служило захистом і затишком, сьогодні спонукає вас підніматися і йти вперед!



ТВ-програма на березень (04.03 – 10.03)*

HOPE.UA



НЕДІЛЯ 4 березня

07:00 Біблія продовжує говорити
07:30 2Я – одне життя
08:30 Дорогами християнства
09:10 Сложных текстов нет
09:30 ...є Любов
10:00 Малюваки
10:40 Мозаїка батьківства
11:00 2Я – одне життя
12:00 Богослужіння
13:20 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра
14:00 ЛоМастер
14:20 Музична скринька
15:00 В гостях у Добрячка (сурдо)
15:20 Біблія продовжує говорити (сурдо)
16:00 Реформація.500
17:00 Сложных текстов нет
17:20 ДЖЕМ
18:10 Вопрос служителю Церкви
18:30 ...є Любов
19:00 Непростое состояние
19:30 Інша сторона
20:30 Мозаїка батьківства
21:00 Вісті Надії: тиждень
21:40 Філософський камінь
22:00 Удивительные факты
23:00 Музична скринька

ПОНЕДІЛОК 5 березня

07:00 Ранок Надії
08:00 2Я – одне життя
09:00 Ранок Надії
10:00 Реформація.500
11:00 Ранок Надії
12:00 ...є Любов
12:30 Біблія продовжує говорити
13:00 Сложных текстов нет
13:20 Вісті Надії: тиждень
14:00 Малюваки
14:20 ДЖЕМ
15:20 Інша сторона (сурдо)
16:00 Удивительные факты
17:00 Так промовляє Біблія
17:40 Сложных текстов нет
18:00 Реформація.500

19:00 Дивовижні відкриття
20:00 Познаем истину
20:50 Пригоди Марка
21:00 Інша сторона
21:40 Філософський камінь
22:00 В контексті
23:10 Дорогами християнства

ВІВТОРОК 6 березня

07:00 Ранок Надії
08:00 Познаем истину
09:00 Ранок Надії
10:00 Мозаїка батьківства
10:20 Дорогами християнства
11:00 Ранок Надії
12:00 Реформація.500
13:00 Біблія продовжує говорити
13:30 Ваша думка
14:00 В гостях у Добрячка
14:20 Інша сторона
15:00 2Я – одне життя (сурдо)
15:50 Вісті Надії: тиждень
16:30 В контексті
17:30 Дорогами християнства
18:20 Реформація.500
19:30 Помолитесь за меня LIVE
20:20 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра
20:50 Вечірні історії
21:00 2Я – одне життя
22:00 ...є Любов
22:30 Біблія продовжує говорити
23:00 Помолитесь за меня

СЕРЕДА 7 березня

07:00 Ранок Надії
08:00 В контексті
09:00 Ранок Надії
10:00 Помолитесь за меня
11:00 Ранок Надії
12:00 Філософський камінь
12:20 Так промовляє Біблія
13:00 ДЖЕМ
14:00 ЧП+

14:10 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра
14:50 Мозаїка батьківства
15:10 Вопрос служителю церкви (сурдо)
15:30 ...є Любов (сурдо)
16:00 Помолитесь за меня
16:50 Сила Одного
17:20 Вісті Надії: тиждень
18:00 В контексті
19:20 Філософський камінь
19:30 Счастье вопреки всему
20:20 Біблія продовжує говорити
20:50 Пригоди Марка
21:00 Дорогами християнства
21:40 Мозаїка батьківства
22:00 ДЖЕМ

ЧЕТВЕР 8 березня

07:00 Ранок Надії
08:00 ЧП+
08:20 Дорогами християнства
09:00 Ранок Надії
10:00 Інша сторона
10:40 Мозаїка батьківства
11:00 Ранок Надії
12:00 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра
12:40 Біблія свідчить
12:50 На перехресті
13:00 Біблія продовжує говорити
13:30 Малюваки
14:00 В контексті
15:00 Крах сатанинской империи (сурдо)
15:40 Сложных текстов нет (сурдо)
16:00 Вісті Надії: тиждень
16:40 Мозаїка батьківства
17:00 ...є Любов
17:30 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра
18:10 Інша сторона
19:00 Є проблема
19:30 В контексті
20:30 Філософський камінь
20:50 Вечірні історії

П'ЯТНИЦЯ 9 березня

07:00 Ранок Надії
08:00 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра
08:40 Біблія свідчить
09:00 Ранок Надії
10:00 Дивовижні відкриття
11:00 Ранок Надії
12:00 Удивительные факты
13:00 Мозаїка батьківства
13:20 Так промовляє Біблія
14:00 В гостях у Добрячка
14:20 2Я – одне життя
15:10 Познаем истину (сурдо)
16:00 ДЖЕМ
17:00 В контексті
18:00 Музична скринька
18:40 Інша сторона
19:30 Счастливой субботы
20:20 Філософський камінь
20:55 Пригоди Марка
21:00 Сложных текстов нет
21:20 2Я – одне життя
22:10 Познаем истину
23:00 Счастливой субботы

СУБОТА 10 березня

07:00 2Я – одне життя
08:00 В контексті
09:00 Музична скринька
10:00 Познаем истину
10:50 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра
11:30 Богослужіння LIVE
13:00 Счастливой субботы
14:00 В контексті
15:00 Богослужіння
16:15 Сложных текстов нет
16:30 Інша сторона
17:10 ...є Любов
17:40 Філософський камінь
18:00 Так промовляє Біблія
18:40 Музична скринька
19:30 Дорогами християнства
20:10 Сила Одного
21:00 Народ Біблії: вчора, сьогодні, завтра
21:40 Біблія продовжує говорити
22:10 Вісті Надії: тиждень
22:50 Інша сторона
23:30 Непростое состояние

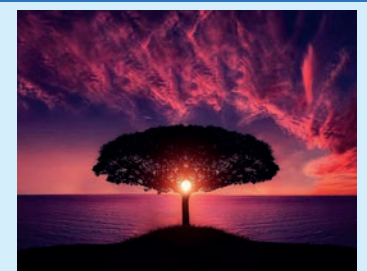
АКЦІЯ: всі диски по 10 грн



Адвентисти

Документальний фільм режисера Мартіна Доблмайера. Удостоєний премії «Габріель» — однієї з провідних медіанагород за «погляд, спрямований на цінності суспільства і людства».

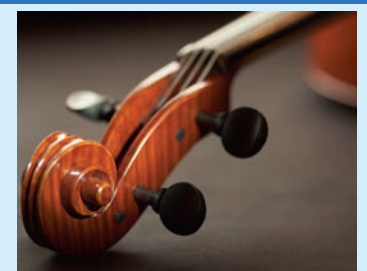
1 DVD// Мова: рос.



День Седьмой

У цій захопливій серії фільмів висвітлюється багатовікова історія боротьби проти суботи – біблійного дня поклоніння. Перед вами відкриються факти, що мали місце в різний час і зібрані з усіх куточків планети.

3 DVD // Мова: рос.



Музична колекція

Від класичних творів у виконанні оркестру до музичних композицій сучасності, від хорового співу до сольного виконання. Барвиста колекція музичних творів із супутникової програми «Біблія продовжує говорити» (м. Луцьк).

2 DVD // Мова: рос.

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



НА СУПУТНИКУ
ASTRA 4A

У КАБ. МЕРЕЖАХ
ВАШОГО МІСТА

SMART TV
LG, PHILIPS, SAMSUNG

НА МОБ. ДОДАТКАХ
IOS, ANDROID

0 800 30 20 20
Безплатно по Україні

contact@hope.ua
а/с 36, Київ - 71,
04071, Україна
contact-hope

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

Вивчайте
Біблію
разом з нами
online на сайті
bible.ua

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

Отче наш



Я слышал – в келии простой
Старик молитвою чудесной
Молился тихо предо мной:
«Отец людей, Отец Небесный!
Да имя вечное Твое
Святится нашими сердцами;
Да придет Царствие Твое,
Твоя да будет воля с нами,
Как в небесах, так на земли.
Насущный хлеб нам ниспосли
Своею щедрою рукою;
И как прощаем мы людей,
Так нас, ничтожных пред Тобою,
Прости, Отец, Своих детей;
Не ввергни нас во искушение,
И от лукавого прельщения
Избави нас...»
Свет лампы
Мерцал впотьмах издалека,
И сердце чуяло отраду
От той молитвы старика.

А. С. Пушкин

Терпіння ■ у випробуваннях

Сталевий брусок вартістю п'ять доларів, перетворений на підкову, буде оцінений уже в десять. Якщо з нього зробити швейні голки, ціна зросте до 350 доларів, якщо складані ножі – до 32 тисяч доларів. А якщо з нього виготовити пружини для годинників, то можна отримати до 250 тисяч доларів. Яких складних маніпуляцій має зазнати брусок, щоб досягти такої вартості! Проте чим активніше його обробляють, переплавляючи у вогні та піддаючи ударам ковальського молота, шліфуючи і поліруючи, тим ціннішим він стає.

Нехай цей опис допоможе нам знайти терпіння у випробуваннях. Той, хто більше страждав, стає піддатливішим у руках Майстра й може приносити духовний плід. Через страждання Бог «втягує» з нас більше цінних діань.



УМІННЯ ПРОЩАТИ ТА ПРОСИТИ ПРОБАЧЕННЯ

Пробачити означає звільнити ув'язненого та збагнути, що ув'язненим був ти сам.

Льюїс Смідс



Отже, що дає нам прощення:

- зниження стресу, симптомів депресії, тривоги, хронічних захворювань;
- зниження ризику виникнення психосоматичних захворювань;
- відсутність проявів ворожості;
- духовне та психологічне благополуччя;
- можливість розвитку здорових стосунків;
- зменшення ризику алкоголізму й наркоманії.

Уміння прощати може бути чудовим показником гнучкості, готовності до змін, активності життєвої позиції, відмови від ролі «жертви».

ЯК ПРОБАЧИТИ?

Прощати досить складно, особливо для тих, хто не приймає «неправильну» людину (або описати почуття у своєму щоденнику);

Психологи виділяють декілька можливих кроків на шляху до прощення:

- усвідомити те, що відбулося, сформулювати зміст ситуації і поділитися з довіреною особою (або описати почуття у своєму щоденнику);
- зрозуміти, що необхідно подумати про майбутнє, та подарувати собі полегшення завдяки прощенню людини, яка скривдила вас;
- припинити сприймати прощення як потурання кривднику, а як відновлення миру у своїй душі, набуття життєвого досвіду та позбавлення від ролі «жертви»;
- побачити, що образа несе страждання, зокрема фізичні, а також позбавляє права на щасливу перспективу;
- усвідомити, що декілька хвилин образи не варті багатьох років страждань;
- необхідно скористатися зручним для вас способом зняття стресу (фізичні вправи, м'язове розслаблення);
- важливо визнати: не слід очікувати, що люди виконуватимуть ваші життєві «правила» і ви впливатимете на їхню поведінку. А ось сприяти хорошему стану здоров'я, розвитку почуття любові, добробуту, миру у своїй душі – це в наших силах;
- подумати про свої вчинки, а також про тих, хто пробачив вам колись, і повернути собі відчуття цілісності світу;
- спрямувати енергію на позитивні сторони життя, а замість безкінечного прокручування в пам'яті минулої ситуації шукати шляхи до бажаного щастя;
- якщо ви справді бажаєте «помститися» кривдникові, зробіть своє життя щасливим;
- іноді здається, що немає можливості пробачити (якщо людина померла або просто зникла з вашого життя), але все одно це можливо й необхідно зробити хоча б у душі;
- непогано б було змінити своє сприйняття ситуації, сфокусуватися не на переживанні болю, а на задоволенні від усвідомлення свого вміння пробачати.

НАВЧИТИ ДИТИНУ ПРОЩАТИ

Уміння прощати може стати однією з основних навичок для щасливого життя дитини. Діти чудово розуміють, коли їх несправедливо образили. Найкращим шляхом «повчання» стане приклад батьків. Нам часто здається, що в малюка не треба просити пробачення, адже він знає, що ми його любимо і все робимо для його благополуччя, тому маємо право іноді й образити.

Та все ж таки слід учитися помічати ситуації, у яких ми могли образити дитину. У ранньому віці дитина ще не може сформулювати причину своєї образи. Однак ми самі розуміємо, що образили її. Пробачення слід просити і в три- та чотирирічних дітей. Від підлітків часто можна почути фразу: «Цього я тобі ніколи не пробачу». У такій ситуації важливо поділитися своїми переживаннями з приводу того, що відбулося, та допомогти дитині показати свої емоції, зокрема злість. Це дасть можливість підлітку відчувати вашу любов до нього та повагу, а не владу над його життям і почуттями.

Прохання про прощення повинно бути щирим з усвідомленням своєї помилкової поведінки, без виправдання. Важливо не змушувати дитину прощати вас, а дати їй на це час. Діти розуміють цінність прощення по-справжньому, коли батьки намагатимуться не повторювати подібної ситуації знову. Адже постійні вибачення кривдника сприймаються як звичка, а не щире розкаяння. Не слід боятися руйнування своєї ідеальності, рано чи пізно дитина розуміє, що всі можуть помилятися. Непоршними повинні бути взаємоповага та визнання права на почуття. Необхідно пояснити дітям важливість простити образи, навіть якщо кривдник не проситиме пробачення.

Варто демонструвати силу прощення й у випадку, якщо дитина скривдила. Вона має усвідомлювати свою провину, неправильну поведінку та не бажати повторення ситуації в майбутньому. Тільки після цього прощення не буде знецінюватися для особистості, не стане приводом для заниженої самооцінки, зниження адаптивності.

Для виховання дітей у ранньому віці можна використати притчі, розповіді, біблійні історії про провину та прощення. Можна допомогти дитині виразити гнів та образу в малюнках, особливо якщо кривдник не попросив пробачення сам.

Якщо дитина навчиться прощати, це допоможе їй уникнути емоційних труднощів, ворожості, агресії, депресії, гальмування психічного розвитку.

Прощення – це можливість жити щасливо.

Дозвольте бажанню щастя всередині вас стати сильнішим за будь-яку образу.

Святе Письмо навчає нас прощати та просити пробачення. У молитві «Отче наш» Ісус залишив нам приклад: «Прости нам провини наші, як і ми прощаємо винуватцям нашим» (Матв. 6:12). В істинній Церкві Божій є чудовий обряд обмивання ніг перед звершенням Вечері Господньої, коли кожен може очистити свою душу, попросити прощення та пробачити кривдника. Тільки тоді ми отримуємо надію на прощення від Бога. Душа наповнюється добром, і людина може жити далі, підтверджуючи велике значення прощення.



ЩАСТЯ – ЯК ТОРТ НА БЛЮДЕЧКУ



Нещодавно я почув цікавий вислів, який змусив мене замислитися: «Щастя – це як торт на блюдечку: одному з них не впоратися». У дитинстві іноді здається: якби тобі дали цілий торт, то ти один міг би його з'їсти. Адже тоді торти не продавалися на кожному кроці, було два варіанти: мамин і магазинний. У магазині була зіпсована «Казка» та мрія всіх і кожного – «Київський торт», але він бував рідко й за ним вишикувалися довгі черги. А ось мамин міг бути «Сметанник» або «Наполеон». В інших мам міг бути «Наполеон» або «День і ніч». У деяких мам бували навіть торти-морозиво. Ці мами працювали на холодокомбінаті, і їм іноді дозволяли їх звідти винести. Які б назви не мали ці торти, насолодитися ними вдавалося досить рідко – на дні народження та Новий рік. Та й завжди був тільки один торт на всіх, тобі діставалося рівно стільки, щоб відчути його смак. Завжди хотілося більше: оце б з'їсти такий торт самому, щоб ні з ким не довелося ділитися.

У кожного, напевно, у житті був день, коли йому дістався цілий (або майже цілий) торт. Ти і торт. Твій улюблений. Поруч нікого. Мама не каже: «Синку, не їж багато, скоро вечеряти будемо» або «Сину, скоро гості придуть, не колупай крем». І тобі здається, що ось він – той момент, заради якого варто було жити. Ти дочекався, ти досяг, здійснилося... Ти куштуєш перший

шматок, насолоджуєшся, злизуєш крем з пальця й уже збираєшся перейти до другого шматка. Однак ні! Не хочеться. І найприкріше: хоч ти й відчуваєш смак, та захоплення немає. Навіть нудно якось. Ти ж не тільки хотів з'їсти цей торт, але й щоб це бачили всі, з ким його доводилося ділити раніше.

А втім, поїдання торта, як виявилось, – дія суспільна. Аджеторт по-справжньому смакує лише в компанії. Саме тоді, коли його трохи не вистачає, він особливо смачний. Виходить, що ти насолоджуєшся не тортом, а друзями, які ділять його з тобою.

Іноді здається, що щастя можна відчути, отримавши бажане. І хочеться зачинитися у своїй кімнаті й упиватися ним. Проте зі щастям неможливо впоратися самотужки.

Я щиро розумію людей, які періодично шукають усамітнення, утомившись від спілкування (сам такий), але ті, хто остаточно й безповоротно замкнувся, не осмелять щастя. Вони постійно відчуватимуть його нестачу.

Якщо вам здається, що все вищесказане – не про вас, якщо хочеться від усіх відгородитися, якщо ви досі мрієте про «цілий торт» для себе коханого, не бажаючи

ні з ким його ділити, – це лише означає, що поруч опинилися просто НЕ ТІ люди. «Ваші» люди, можливо, так само, як і ви, блукають на самоті десь поруч.

Згадайте Чебурашку й Гену, які будували будинок для тих, у кого немає друзів. А коли побудували, дім виявився не потрібен, тому що всі вони стали друзями. Зробіть перший крок, адже Сам Господь у Своему Слові каже: «Не добре, щоб бути чоловіку самотнім...» (Бут. 2:18).

Володимир У.



10 СПОСОБІВ ВІЯВИТИ ЛЮБОВ ДО БЛИЖНЬОГО



1. СЛУХАТИ НЕ ПЕРЕБИВАЮЧИ
«Кожна людина нехай буде швидко до слухання, стримана в словах, повільна на гнів» (Якова 1:19).

2. ГОВОРИТИ НЕ ЗВИНУВАЧУЮЧИ
«Приємні слова – щільниковий то мед, солодкий душі й лік на кості» (Прип. 16:24).

3. ВІРИТИ НЕ СУМНІВАЮЧИСЯ
«Любов... все переносить, усьому довіряє, завжди надіється, усе перетерпить» (1 Кор. 13:4, 7).

4. ОБІЦЯТИ НЕ ЗАБУВАЮЧИ
«Вірна людина багата на благословення» (Прип. 28:20).

5. ВІДПОВІДАТИ НЕ СПЕРЕЧАЮЧИСЯ
«Нехай ваша лагідність стане відомою всім людям. Господь близько!» (Филп. 4:5).

6. ПОСТУПАТИСЯ НЕ ПРЕТЕНДУЮЧИ
«Любіть один одного по-братерськи; пошаною один одного випереджайте» (Римл. 12:10).

7. ПРОЩАТИ НЕ ДОКОРЯЮЧИ
«Вибаючи і прощаючи одне одному, коли хто проти кого має якусь скаргу. Як Христос простив вас, так само й ви робіть» (Кол. 3:13).

8. НЕВПИННО МОЛИТИСЯ
«Постійно моліться духом всякою молитвою і проханням, дбайте про це з усякою витривалістю і благанням за всіх святих» (Ефес. 6:18).

9. РОБИТИ НЕ НАРІКАЮЧИ
«Усе робіть без нарікань і сумніву» (Филп. 2:14).

10. ДАВАТИ НЕ ШКОДУЮЧИ
«Справедливий дає та не жалкує» (Прип. 21:26).



АВТОМОБІЛЬНИЙ СКЛООЧИСНИК



Якось я їхала однією з головних вулиць міста, дотримуючись заповідних заходів, передбачених для руху автомобіля мокрою та слизькою дорогою. Несподівано мій семирічний син Максим, який сидів на передньому сидінні, сказав: «Мамо, я тут подумав...». Зазвичай ці слова означають, що він напружено обмірковував якесь питання і тепер готовий поділитися зі мною своїм відкриттям. Мені хотілося якомога швидше дізнатися, що його так збентежило.

– Про що ти подумав? – запитала я.

– Дош, – почав Максим, – наче гріх, а щітки на склі – немов Божа благодать, що змиває наш гріх.

Я завмерла на секунду від цих слів, і все, що змогла сказати у відповідь, було: – Чудово ти придумав, Макс.

Дивуючись, як маленький хлопчик зробив таке відкриття, я поцікавилася: – Як ти додумався до цього?

На що син без зволікань відповів: – Дош іде й іде, а щітки все стирають воду й стирають. Так і ми все грішимо й грішимо, а Бог нас знову й знову прощає.

Тепер, вмикаючи склоочисувачі, я завжди згадую про Боже прощення.

Очі



Молода матір готувала вечерю. Вона зосереджено тушкувала картоплю, стараючись зробити улюблену страву своїх дітей якомога смачнішою.

У чотирирічного малюка, наймолодшого сина в сім'ї, був нелегкий день у дитячому садку, і тепер він хотів поділитися враженнями. Мати розсіяно слухала його, коротко відповідаючи на запитання.

За кілька хвилин малюк потягнув маму за спідницю:

– Мамо!

Вона кивнула й щось пробурмотіла у відповідь. Син знову смикнув її за спідницю й повторив:

– Мамо!

Та знову щось відповіла йому та продовжувала тушувати картоплю.

Минуло п'ять хвилин. Малюк знову взяв матір за спідницю й потягнув щосили так, що їй довелося нахилитися до нього. Він узв'язав її обличчя у свої пухкі ручки, наблизив до свого й тихенько промовив:

– Мамо, послухай мене очима!

Слухати когось очима означає дати йому зрозуміти: «Ти потрібен мені!».

Усе найважливіше ми говоримо очима.

Дерев'яна годівниця

В одному селі жив дуже старий чоловік. Очі його осліпли, слух ослаб, руки й ноги не слухалися. Він майже не міг тримати ложку в руках і часто проливав суп на скатертину. Син із дружиною з відразою дивилися на діда й почали садити його за грубку в кутку, а їжу подавали в старому блюдечку. Дід сидів там засмучений, і очі його часто ставали вологими. Одного разу в нього так трусилися руки, що він не зміг втримати блюдечко з їжею. Воно впало на підлогу й розбилося. Молода господиня почала сварити старого, але той не промовив жодного слова, а тільки важко зітхнув. Тоді діду купили дерев'яну миску. Тепер він мав їсти з неї.

Якось, коли батьки сиділи за столом, до кімнати ввійшов їхній п'ятирічний син з поліщем у руках.

– Що ти збираєшся робити? – запитав батько.

– Дерев'яну годівницю, – відповів малюк. – З неї їстимуть тато з мамою, коли я виросту.



ЯК ПОЯСНИТИ ДИТИНІ ПОНЯТТЯ ЧАСУ



Як складно малюкові та дорослому знайти спільну мову! Різні погляди на світ, різні інтереси, а головне – різний ритм життя. Значення вислову: «Буду скоро, через годину» – дво- або трирічний малюк, імовірно, не зрозуміє. Маму, яка повернулася з магазину, дитина зустріне плачем. Ви були відсутні годину? Це вам так здається. Для малюка минула ціла вічність.

Поняття часу – одне з найскладніших для дітей. Час не можна побачити, спробувати на смак, доторкнутися. Про його існування малюк може судити лише за непрямыми ознаками. Зазвичай до моменту, коли дитині виповниться 6-7 років, учити її визначати час за годинником зі стрілками немає сенсу. А ось знайомитися з тим, що таке час, потрібно якомога раніше.

ПОСЛІДОВНІСТЬ ПОДІЙ

Навіть не підозрюючи про це, кожна мама дає малюкові початкові відомості про час, виконуючи повсякденні побутові дії.

Ключовими словами стають «спочатку» та «потім»: «Спочатку помиемо руки, а потім будемо обідати», «Спочатку з'їж суп, а потім буде десерт». Повторюючи ці слова, ви допомагаєте малюкові засвоїти, що всі події відбуваються послідовно. Безліч ланцюжків послідовності можна зустріти в казках: спочатку курочка Ряба знесла яєчко, потім дід намагався його розбити, далі його намагалася розбити баба і т. д.

ЗМІНА ДОБИ ТА ПІР РОКУ

Напевно, у вашого малюка вже встановився певний режим активності та сну. Дитина знає: якщо за вікном темно – настала ніч, а якщо встає сонечко – настає день. Слова «доброго ранку», «доброго дня», «на добраніч» допоможуть дитині швидше навчитися орієнтуватися в часі. Поговоріть про те, що відбувається у вашій родині протягом доби: уранці ми встаємо, проводимо тата на роботу, удень гуляємо,

малюємо, відпочиваємо, ввечері тато повертається, а вночі всі лягають спати.

Найбільше вам допоможуть прогулянки на природі. Простежте з дитиною за змінами в парку з приходом весни, літа, осені, зими. Засвоїти поняття «пори року» допоможуть усілякі розвивальні ігри, коли потрібно, наприклад, посортувати картки із зображеннями квітів, одягу, сніжинок, листя.

МИНУЛЕ – ТЕПЕРІШНЄ – МАЙБУТНЄ

Один із простих і доступних прикладів, які дадуть малюкові уявлення про минуле та сьогодні, – його фотографії в сімейному альбомі. Подивіться їх разом і прокоментуйте світліни: «Тут тобі ще немає рочки, ти ще зовсім маленький. А тут ти вже став дорослішим, тобі вже півтора року». Можна вимірювати зріст дитини, роблячи позначки на стіні чи дверях.

Плануйте з малюком свій час. Поговоріть про те, що влітку поїдете в гості до бабусі, восени – в зоопарк, а на вихідних – разом спечете улюблений пиріг.

ВІДЧУТТЯ ЧАСУ

Дитина ще не вміє розрізняти часові інтервали. Одна хвилина чи година для неї мають однакову тривалість. Допоможіть малюкові «відчутти» час. Наприклад, збираючись йти з дитячого майданчика, скажіть, що гратися можна ще одну хвилину (5-10-15 хв), а потім ви маєте йти. Засічіть час і точно через вказаний проміжок вирушайте додому. Так малюк відчує різницю між різними проміжками часу. Надати часу певну наочність допоможе пісочний годинник. Поставте його перед малюком,

переверніть і запропонуйте позмагатися: хто за хвилину, доки сипатиметься пісок, намалює більше повітряних кульок. Помічником у цьому експерименті може стати й секундомір.

ЗНАЙОМСТВО ДІТЕЙ З ГОДИННИКОМ

Знайомство з годинником можна почати, «прив'язуючи» повсякденні події до розташування стрілок на циферблаті. Для зручності краще користуватися годинником з арабськими цифрами. Розкажіть, що секундна стрілка рухається швидше за інші. Хвилинка рухається повільніше, а годинна – ледве повзе. На цьому етапі знайомства з годинником ще не потрібно пояснювати малюкові, що доба складається з 24 годин. Просто кажіть «перша година дня», «перша година ночі».

Не може бути універсальних рекомендацій щодо навчання кожного малюка. Важливо враховувати вікові особливості дитини, обговорювати з нею все довкола, а заняття з «вивчення часу» проводити в доступній ігровій формі.



МЕДОВИЙ МІСЯЦЬ



«Коли хто недавно одружився, не піде він до війська, і ніяка справа не покладеться на нього, – вільний він буде один рік для свого дому, і порадує свою жінку, що взяв» (П. Зак. 24:5).

Словосполучення «медовий місяць» означає період особливої радості, святкування початку шлюбних відносин.

Я наполегливо рекомендую парам, яких готую до вінчання, вкладати менше грошей у саму церемонію та бенкет і більше – у медовий місяць. Оскільки це непопулярна ідея, зазвичай мене запитують, чим зумовлена така порада. Існує низка міркувань, котрі молодятам слід враховувати, як і подружжям із солідним стажем сімейного життя, у кого є потреба почати все спочатку, «перезавантажити» стосунки.

По-перше, початок накладає відбиток на все подальше життя пари. Я маю на увазі не лише сексуальне зближення, а й процес, який починається з рішень, прийнятих у перші дні спільного життя. Цей період настільки

значущий, що Бог дав повеління звільнити чоловіків на рік після весілля від військових зобов'язань навіть у разі війни, щоб молодята присвятили цей час одне одному. Можете собі уявити? Цілий медовий рік! Тільки тому мені хотілося б жити в ті часи.

По-друге, парі потрібне повне усамітнення. Перші місяці спільного проживання – ключові. Встановлюються принципи сімейного життя, зміцнюється дружба, закладається фундамент для подружніх стосунків.

Коли молодята ретельно продумують медовий місяць, обирають гарне місце відпочинку, де їм буде комфортно й приємно, вони тим самим свідчать, що подружні стосунки для них важливі. Я рекомендую кожній парі принаймні раз на півроку влаштовувати собі «медові вихідні» хоча б на кілька днів.

Коли ви востаннє влаштовували собі «медовий місяць»?

ЗЕЛЕНИЙ КОЛІР У МОДІ



Зелень і салати ввійшли до кухонь багатьох етносів із давніх-давен. Вони не лише відрізняються смаковими властивостями, але також є чудовими засобами для боротьби із сезонною депресією, стресами й авітамінозом.

Чим же зумовлені корисні властивості зелені? Насамперед наявністю безлічі різноманітних вітамінів, макро- та мікроелементів у високій концентрації.

Особливу роль відіграють антиоксиданти, які містяться в зелені. Вони сприяють збереженню молодості та краси. А низькокалорійність і здатність покращувати обмін речовин дозволяють з легкістю позбутися зайвих кілограмів.

Зелень допомагає поліпшити смак практично будь-якої страви, тому є основним конкурентом висококалорійних соусів. Можна легко зменшити вагу й покращити самопочуття, замінивши у своєму раціоні кетчуп і майонез на низькокалорійні шпинат, базилік, петрушку або будь-яку іншу зелень.

САЛАТ АЙСБЕРГ

Айсберг – лідер серед салатів за вмістом фолієвої кислоти. Тому його рекомендують вживати вагітним і мамам, які годують грудьми, для повноцінного розвитку малюка. Цей салат багатий на вітаміни А, В₉, С, залізо, кальцій, а також калій, натрій і мідь.

Учені довели, що регулярне вживання салату сприяє підвищенню гемоглобіну, зниженню рівня цукру й «поганого» холестерину в крові, виведенню солей з організму, зменшенню набряків, поліпшенню гостроти зору, зміцненню нервової системи, кращому подоланню стресів і великих розумових навантажень, зниженню ваги завдяки високому вмісту клітковини та харчових волокон.

Салат айсберг допомагає в профілактиці серцево-судинних захворювань, атеросклерозу, раку. Особливо корисний він для літніх людей та осіб, що зазнають підвищених фізичних навантажень.



РУКОЛА

Рукола – салат із приємним ароматом і специфічним смаком. Цінують цей продукт за високим вмістом вітаміну С і каротиноїдів. Виростити руколу можна як на городі, так і в домашніх умовах. Вона не вимагає ретельного догляду, зате багата на вітаміни А, В, С, Е, К, а також макро- та мікроелементи, такі як цинк, магній, селен, натрій, мідь, фосфор, марганець і залізо.

У 100 г руколи міститься добова норма вітаміну К і лише 25 ккал. Вона покращує травлення й нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту. Рукола сприяє зміцненню імунітету, підвищенню рівня гемоглобіну та зниженню цукру в крові, регулює водно-сольовий обмін. З давніх-давен її застосовують для лікування та загоєння ран.

ЛОЛЛО-РОССА

Салат лолло-росса багато хто вважає найкориснішою зеленню. Він містить найбільше калію серед усіх овочів, посідає друге місце за вмістом заліза та третє за вмістом магнію. Крім того, у ньому містяться кальцій, йод, фосфор, цинк, кобальт і лише 16 ккал на 100 г.

Цей салат ідеальний для тих, хто хоче схуднути. Він також сприятливо впливає на шлунково-кишкову та серцево-судинну системи, запобігає відкладенню зайвих солей, покращує розумову діяльність, пам'ять і допомагає побороти безсоння.

КРІП

Кріп – дуже корисна зелень. У 100 г міститься 100 мг вітаміну С і 335 мг калію. Також кріп багатий на вітаміни А, В, Е, РР і безліч різних мікроелементів та антиоксидантів.

Кріп підвищує імунітет, знижує метеоризм і тиск, має виражену сечогінну та протизапальну дію, а також допомагає позбутися безсоння та головного болю.

ПЕТРУШКА

Усього 50 г петрушки забезпечують наш організм денною нормою вітаміну С, тим самим захищаючи його від шкідливих бактерій і підвищуючи імунітет. Вона багата на фолієву кислоту, вітаміни А, В, Е, РР, бета-каротин, а також містить калій, фосфор, кальцій, магній, натрій, залізо, цинк.

Селен, який входить до складу зелені, покращує зір і стан шкіри, нормалізує обмін речовин, сприяє впливає на діяльність щитоподібної залози, статевої системи та

шлунково-кишкового тракту. Для профілактики авітамінозу петрушку рекомендують обов'язково включати у свій раціон у зимово-весняний період.

СЕЛЕРА

Селера – це справжній скарб для здоров'я. Завдяки унікальному складу вона зміцнює, очищає, а головне – омолоджує організм. Ця рослина містить вітаміни А, В, С, Е, К, фолієву, аскорбінову, щавлеву, хлорогенову кислоти, а також кальцій, калій, фосфор, натрій, пурини та необхідні організму мікроелементи.

Селера – це ідеальний продукт для охочих позбутися зайвих кілограмів. Дієтологи всього світу відзначають, що вона забезпечує організм безліччю корисних речовин та енергією, до того ж містить лише 18 ккал на 100 г. Сечогінна дія селери дозволяє вивести з організму зайву рідину й токсини.

КІНЗА

Кінза, або коріандр, – однорічна рослина з родини Зонтичних. Чим же корисна ця зелень?

Користь кінзи – у її унікальному складі. Вона містить вітаміни В, С, РР, рутин, каротин, пектин, ароматичні масла, аскорбінову кислоту, макро- та мікроелементи. Кінза позитивно впливає на серцево-судинну систему, обмін речовин, сприяє легшому засвоєнню їжі, виводить з організму токсини, зміцнює ясна.

Вона допомагає боротися зі стоматитом, має противірусну, жовчогінну та антисептичну дію. Для жінок кінза є добрим помічником у критичні дні, знімає спазми та полегшує біль.

БАЗИЛІК

Базилік – це пряна рослина з вираженими лікарськими властивостями. Це чудовий антисептик та імуностимулятор. Базилік має м'яку сечогінну, антибактеріальну та противірусну дію, нормалізує температуру при ГРВІ та ГРЗ, допомагає позбутися головного болю різного генезу, зменшує тривожність і негативні наслідки стресу. Ефірні масла та мікроелементи, які містяться в базиліку, роблять його справді «королівською» травою.

ШПИНАТ

Шпинат – одна з небагатьох рослин, багатих на білок. Цікаво, що за вмістом білка зелень шпинату поступається тільки горохові та квасолі. Білок забезпечує організм матеріалом для будівництва нових клітин. Особливо це

актуально для чоловіків, які прагнуть збільшити м'язову масу.

При тепловій обробці вітаміни А і С в шпинаті не руйнуються. Цим пояснюється безліч рецептів випічки зі шпинатом.

Шпинат покращує обмін речовин, роботу кровоносної системи, кишечника та підшлункової залози. Під час дієти рекомендують вживати шпинат для профілактики авітамінозу та загального зміцнення організму.

ЩАВЕЛЬ

Щавель називають «весняним королем». Він містить вітаміни В, С, Е, К, біотин, бета-каротин, ефірні олії, дубильні речовини, щавлеву, пірагалолову та інші кислоти, а також магній, кальцій, фосфор, залізо тощо.

Щавель використовують для профілактики та лікування таких захворювань, як цинга, анемія, авітаміноз, коліти, ревматизм, захворювання шлунково-кишкового тракту та геморої. Щавлева кислота сприяє виведенню токсинів з організму. У народній медицині щавель застосовують як кровоспинний, жовчогінний і протизапальний засіб.

ЗЕЛЕНА ЦИБУЛЯ

Існує багато різновидів цибулі, але об'єднує їх одне – унікальний склад. У 100 г зеленої цибулі міститься денна норма вітаміну С. Також вона містить каротин, ефірні олії, флавоноїди, вітаміни А і В, хлорофіл, цинк, залізо, кальцій, магній, фтор, сірку, яка надає цибулі специфічного різкого запаху.

Свіжа зелень цибулі використовується для поліпшення травлення, профілактики застудних захворювань, авітамінозу. Високий вміст цинку, фосфору та кальцію в зеленій цибулі покращує стан волосся, зубів і нігтів, позитивно впливає на роботу жіночої та чоловічої репродуктивних систем. Зелена цибуля є чудовою вітамінізованою та низькокалорійною приправою до їжі.

ЧАСНИК

Часник – одна з найпопулярніших приправ, яка надає їжі пікантного смаку та гостроти. Часник збагачує організм вітамінами В, С, Е, К, РР, а також холіном, калієм, кальцієм, магнієм, фосфором, хлором, залізом, селеном та йодом.

Часник ефективно застосовують як імуностимулятор під час лікування застуди та вірусних хвороб. Фітонциди, що входять до складу часнику, роблять його чудовим антибактеріальним засобом.

Вживання часнику сприяє зниженню артеріального тиску та рівня «поганого» холестерину в крові, а також зменшенню ймовірності тромбозу та ризику виникнення інфаркту й інсульту.

Зважаючи на все вищезгадане, людина, які дбають про своє здоров'я, рекомендують регулярно вживати в їжу зелень. Це дозволить збагатити організм необхідними вітамінами, макро- та мікроелементами, нормалізувати обмін речовин, попередити низку захворювань і зробити фігуру стрункішою.





РАДІО,
ЯКЕ
ДАРУЄ
НАДІЮ...

ДЕ СЛУХАТИ?

- В Інтернеті 24/7
radio.hope.ua
- Через додатки
для Android та iOS
- На SoundCloud
- В офлайн-режимі
через подкасти

Завжди на зв'язку
0 800 30 20 20

radio.hope.ua



ВІЧНИЙ СКАРБ

Щомісячна християнська газета

Видавець – видавництво
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск –
директор видавництва
«Джерело життя»
Василь Джулай

**Головний редактор
видавництва**
Лариса Качмар

Богословська експертиза
доктор богослов'я
Ігор Корещук

Відповідальний редактор
Яна Хорошко

Коректори
Ганна Борисовська
Людмила Шаповал

Дизайн та верстка
Артур Аптер

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Підписано до друку 07.02.2018 р.
Наклад 100 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10А
E-mail: dzherelo@ukr.net;
Тел.: (044) 467-50-72

Редакція залишає за собою право
друкувати матеріали в дискусійно-
му порядку, не поділяючи поглядів
автора, а також право редагувати
і скорочувати тексти. Рукописи не
рецензуються і не повертаються.
Оголошення, реклама та листи допи-
сувачів друкуються мовою оригіналу.
Листування ведеться лише на сторін-
ках газети. Відповідальність за зміст
статей несе автор.

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

**Свідоцтво
про державну реєстрацію**
Серія КВ №8176 от 03.12.2003



НАША АДРЕСА



ВИВЧАЙМО
БІБЛІЮ
РАЗОМ!

Замовляй
безплатний
курс для себе
або своєї сім'ї

0 800 30 20 20
(*безплатно
з мобільних
та стаціонарних
телефонів України)



БІБЛІЙНІ УРОКИ

- «Вірую» (укр./рос.)
- «Нове життя» (укр./рос.)
- «Дивовижні факти» (укр./рос.)
- «Притчи Рабби Іисуса» (рос.)
- «Еммануїл» (рос.)
- «Таємниці пророка Даниїла» (укр./рос.)
- «Discover» (рос.)

УРОКИ ДЛЯ ДІТЕЙ

- «Дивовижні пригоди» (укр.)
- «Твоя подорож» (укр.)

УРОКИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

- «Формула життя» (рос.)
- «10 вопросов к Богу» (рос.)

УРОКИ З ПСИХОЛОГІЇ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

- «Когда любовь
возвращается домой» (рос.)

ДИВІТЬСЯ
НА ТЕЛЕКАНАЛІ



21:00

ПОНЕДІЛОК

Hope.UA

ІНША СТОРОНА

НОВИЙ СЕЗОН

НОВИЙ ВЕДУЧИЙ

НОВІ ІСТОРІЇ