



ВІЧНИЙ СКАРБ



У барвінка

Наталія Синьоока



У барвінка, що стелиться завжди,
Є краса неземна і той цвіт,
Що яскраво, як зірочки, сяють
Та несуть свій весняний привіт.

Розгорну листя, скупчене щільно,
Подивлюсь на ті квіти прості
І згадаю про маму й домівку,
Про дитинства далекі шляхи.

Де б не був, скільки років не маєш,
Пам'ятай ти коріння своє,
Не сумуй, а радій, як згадаєш,
Щоб вернутись на мамин поріг.

Бо немає причини і сили,
Що тримала б тебе не згадать.
І якщо не в дитинстві, то зараз
Пригорни, щоб їй шану віддать.

Бо земля, де ти зріс, де родився,
Має силу родів, має зміст.
І матуся твоя, не журися,
Жде і любить тебе повсякчас.

Вона серцем плекає усюди,
Вона думкою одяг пряде,
Щоб зігріти тебе на чужині,
Щоб не згинув, не впав ти ніде.

Не сумуй, а радій і в дорозі
Ти згадай про ту квітку просту,
Пам'ятай, що завжди на порозі
Мати звісточку жде дорогу.

Знай завжди, що барвіночком стелить
Уквітчана старенька душа,
Кожна зморшка матусі безцінить
Миру scarби, що нас спокуша.

Прилітайте у двір, голуб'ята,
Пам'ятайте родину свою,
А барвінком синеньким, як небо,
Засадіть, щоб він ріс в квітнику.



Серце матері – безодня,
у глибинах якої завжди
знайдеться прощення.

Оноре де Бальзак

Ти створена Богом,
мамо, а Бог творить тільки
шедеври!

МОЛИТВА О МАТЕРИ

сл. У.Соколовский муз. В.Гуменюк

Am E7 Am A7 Dm A7 Dm D7

При-ло-жу к сво-е-му се-рдцу Тё-плу-ю ма-ми-ну ру-ку, И

G7 C E7 Am B7 E7

го-ло-ву к е-ё пле-чу ти-хо я скло-ну, в солне-чное де-тство уле-чу.

Am E7 Am A7 Dm A7 Dm D7

Ско-ль-ко раз в тру-дный час сно-ва Сил да-ло ма-ми-но сло-во, От

G7 C E7 Am B7 E7

ско-ль-ких бед меня спас-ла, вер-но бере-гла ма-мина мо-лит-ва за ме-ня.

Am E7 Am A7 Dm A7 Dm D7

Ско-ль-ко слёз ей при-шлось про-лить, Ско-ль-ких ран мой о-бман сто-ит, И

G7 C E7 Am B7

ли-шь те-перь про-шу в ти-ши: Гос-по-ди, про-сти, Ма-му Ты мо-ю бла-го-сло-

Am/E E7 B7 rit. E7 Am

ви. В со-лне-чно-е де-тство у-ле-чу.

МАТЬ ИИСУСА

Под крестом стояла и молчала
Мать того, Кто распят был толпой,
Магдалина рядом с ней рыдала,
Где-то Петр томился сам не свой.

А вокруг – наемные солдаты,
И минуты длятся, как века.
Плачет сердце от такой утраты –
Где и в чем забвение искать?

Перед ней бегут воспоминанья –
Как родился Он, учился, рос:
«Неужели для таких страданий
Родила Тебя я, мой Христос?!

Для того ли под родною крышей
Сколько раз шептала я "усни",
Чтобы в страшный час потом услышать
Дикий вопль: "Распни Его! Распни!"»

Первенец. Она Его любила
Больше, чем кто-либо из людей.
И откуда только брались силы
Не упасть под тяжестью скорбей?!

Боль Его ее пронзала тело.
Чем она могла Ему помочь?!
На страдания жадно чернь глядела,
День казался мрачным ей, как ночь.

А толпа глумилась и кричала,
Кровь из ран святых текла ручьем...
Мать Христа стояла и молчала
В горестном величии своем.

Н. А.

За Його волею



Сьогодні, крокуючи яскраво-зеленою, по-весняному пахучою травою й дивлячись у синє бездонне небо, я згадала, що ходжу не по землі й не по зеленій траві, а по підніжжю Його ніг. **«Так говорить Господь: Небеса – Мій престол, а земля – то підніжок для ніг Моїх»** (Ісаї 66:1).

Згадала, що небо – це Його престол, і замислилася: хіба Царство Боже тільки всередині нас? А може, воно й навколо нас, тільки ми забуваємо про це або не помічаємо? І нерідко безцеремонно втручаємося, щоб «допомогти» Богу, руйнуючи Його прекрасне творіння. Як чудово буває, коли ми якоїсь миті входимо в Його ритм, відчуваємо Його творчу руку й служимо Йому в межах Його волі! Тоді ми раптом опиняємося в потрібний момент у потрібному місці, і виявляється, що наша маленька дія стає відповіддю на чийсь крик до Бога про допомогу. І цієї миті ми стаємо співучасниками Його чинів. І це – незабутнє переживання!

Мені згадалося, як одного разу я відчула спонукання допомогти одній багатодітній родині. І не коли-небудь, а саме тієї миті, коли, повертаючись з роботи, втомлена стояла в заторі. Дуже хотілося тоді «поторгуватися» з Богом і поїхати до цієї сім'ї вранці наступного дня. Однак щось у середині не дозволило відкласти візит. З'їхала з траси, зайшла до магазину, купила гостинці й поїхала на відвідини. Виявилось, що в цей же час матір молилася до Бога, бідкаючись, чим нагодувати дітей. У привезених мною продуктах (вибирала навмання) виявилось все необхідне для того, щоб приготувати дітям сніданок, і навіть більше. На душі стало напрочуд приємно! Адже це була не просто добра справа: я стала причетною до Божих добрих діянь! Це – незабутнє переживання.

Відтоді я молюся про такі моменти й з радістю чекаю, коли нарешті знову «почую». Жодну приємну емоцію не зрівняти за силою з відчуттям Його присутності в нашому житті! Тому я хочу бути готовою на всяке добре діло, як сказано в Посланні до Тита 3:1, і чекати, коли Ісус подасть знак...

Підготувала
Олена Котлярова



ТИ ГОТОВИЙ ДО ВІЙНИ? -



Життя – війна, і кожен день – бій. Християнство не повинно перетворювати тебе ні на містика (людину, котра постійно очікує надприродного втручання у своє життя), ні на конформіста (того, хто бездумно дотримується думки більшості, пасивно приймаючи нав'язані принципи). Відсиджуючись у теплому місці, ти не виявляєш істинної віри.

Бог приходять у твоє життя, щоб приготувати тебе до бою. У псалмі 144 Давид виголошує: **«Благословенний Господь, моя скеля, що руки мої Він навчає до бою, пальці мої – до війни»**. Давид говорить про людину, чиє життя зосереджене на Христі.

Перше, що робить така людина, – прославляє ім'я Господа та визнає, що Бог – її скеля. Будь-яка будівля, збудована на цій скелі, є непохитною. Давид не кидається в бій стрімголов. Він присвячує час тому, щоб визнати велич Усевишнього. Він віддає свої плани до Його рук, покладається на Склею, бо той, хто вірує в Бога, не буде засоромлений!

Визнавши, що він не один, Давид готовий до битви. Битися без Бога – безумство. Довіряти Богові й не боротися – абсурд.

Ще одна думка, яка міститься в цьому вірші: життя – це не одна суцільна перемога. Це низка перемог, і кожна маленька перемога – частина великої. У кожного дня своя битва. Сьогоднішня перемога

не гарантує перемоги завтра. Життя, яке складається переважно з перемог, не означає, що осточним його підсумком теж буде перемога. Поразка в останній битві може звести нанівець усі колишні звитяги. Наполеон Бонапарт виграв майже всі битви, але програв у війні, тому що його армія була розбита під Ватерлоо.

Давид дивиться на Склею, перш ніж іти на війну. У Біблії скеля символізує Ісуса Христа – вічну Склею.

Як ти збираєшся сьогодні перемогти змови та пастки підступного світу? Давид обрав правильний спосіб і став переможцем.

Небо тихо плачет



Полетели пули в спину сыновей,
Полились рекою слезы матерей,
Пересохло в горле плачущих отцов,
Не хватает, Небо, не хватает слов...

Горю не поможешь горькою слезой,
Горе не осилишь пьяною бедой,
И ничьей рукою бед не отвести...
Мир остановите, я хочу сойти.

Небо, Расскажи мне, Небо, дай ответ,
Гибнут наши дети, тьма съедает свет...
Помоги, о Небо! Как это вместить?
И кому мне верить, и кого любить?

Небо тихо плачет позднею грозой,
Небо тихо просит: «Человек, стой!»
Если в своем сердце не найдешь любовь –
Это повторится, повторится вновь».

Дарина Кочанжи

Нам пишуть

Христос нас возлюбил любовью вечною:
Агапе называется она.
Жизнь наша коротка и быстротечна,
Но утешает мысль, что есть страна,

Где правит Бог, где нету войн ужасных,
Отсутствуют там ненависть и месть,
Цветов там много и есть сад прекрасный,
Для исцелений древо жизни есть.

Когда нас грусть порой одолевает –
Как хорошо тогда осознать,
Что Иисус все наши нужды знает.
В любое время может помогать.

Он нас не бросит, если мы Его не бросим
И если Заповеди будем соблюдать,
Исполнит то, о чем в молитвах просим,
А также даст с избытком благодать.

Христос нас любит так же, как и прежде,
И приглашает в Свой Небесный храм,
Спасибо Иисусу за надежду,
Которая дарована всем нам.

Любовь Сурмиевич



КУДИ ЗАХОВАЛАСЯ ЛЮБОВ? -



Нам пишуть

Куди ж заховалася любов?
**«Розум людини обдумує
путь її, але кроки її на-
ставляє Господь»** (Прип. 16:9).
Виявляється, любов, яка живе в серці, є великим даром від Господа. Дар і тільки дар! Що нам лишається? Відчинити «двері» своїх сердець та впустити його. Лише тоді ми матимемо любов, радість, мир, довготерпіння, лагідність, віру...

Любов аж до цілковитого самозречення та принизливої смерті виявив на Голгофі наш Господь і Спаситель заради нашого з вами спасіння. Саме така любов змусила піти на смерть у газову камеру разом із приреченими дітьми великого лікаря, педагога, письменника Януша Корчака. Він прекрасно розумів дитячу душу, говорячи: «Діти

відрізняються від дорослих тим, що ще не вміють приховувати безмежну потребу в тому, щоб їх любили».

Настав проклятий день 6 серпня 1942 року.

Двісті дітей «Будинку сиріт» і 4 педагоги, які не покинули своїх вихованців, вишикувалися в колону по четверо. Вони не плакали й не намагалися втекти, а тільки, як пташенята, тулилися до Старого Лікаря... Він ішов попереду, тримаючи на руках маленьку Натю (дівчинка не могла ходити після важкої хвороби).

Над головами мовчазної колони розвивався зелений прапор героя корчаківської казки – короля Матеуша Першого... Старий Лікар

викладав дітям останній страшний урок: він учив їх гідно помирати.

6 серпня 1942 року Януш Корчак, Стефанія Вільчинська та всі діти з їхнього притулку зазнали мученицької смерті в газовій камері табору смерті Трєблінка.

МОЛИТВА ВИХОВАТЕЛЯ

Один свій твір Януш Корчак беріг, не публікуючи, немов боїчись відкрити чужому погляду щось заповітне – свою «Молитву вихователя»:

«Я не підношу Тобі довгих молитов, о Господи... Мої думки не мають крил, які піднесли б до небес мою пісню. Слова мої перед Тобою не пишномовні, не запашні, не квітчасті. Стомився я, змучений. Очі мої потьмяніли, спина зігнулася під тягарем турбот. І все-таки звертаюся до Тебе, Господи, із сердечним проханням. Бо є в мене коштовність, яку не хочу довірити братові-людині. Боюся, не зрозуміє, не перейметься, знехтує, висміє.

Завжди перед Тобою я, найсмирненніший зі смиренних, але в цьому проханні моєму буду непоступливим. Завжди говорю з Тобою найтихішим шепотом, але це прохання моє висловлю непохитно. Владний погляд свій спрямую в небесну височину.

Пошли дітям щасливу долю, допоможи, благослови їхні зусилля. Не легким шляхом їх спрямує, але прекрасним. А як заставу цього прохання прийми мій єдиний скарб – смуток і працю».

Микола Мозговенко

Батьки виховані



Батьки добре виховані, якщо:

- не забувають говорити своєму малюкові від самого його народження «дякую» й «будь ласка»;

- не перебивають дитину під час розмови;

- з повагою ставляться до її друзів;

- ніколи не принижують гідності своєї дитини;

- не обговорюють при дітях інших людей, особливо коли ці оцінки негативні;

- не роблять нескінченних зауважень через дрібниці або в присутності сторонніх осіб;

- не змушують малюка казати тітці «добрий день», якщо той опирається, а самі вітаються з усіма, показуючи приклад;

- не забувають представляти дитину своїм друзям;

- не вимагають від дитини демонструвати своє вміння бути ввічливим (привітатися й заодно прочитати вірша);

- розмовляють з дитиною спокійно та лагідно не лише тоді, коли приходять гості;

- не забувають похвалити малюка за те, що йому вдалося зробити добре;

- оцінюють не дитину, а її поведінку;

- дотримуються правила: «Один комплімент дієвишай за три зауваження».



«ПІДИ Й ЗРОБИ!»



– Зберіть іграшки в коробку й будемо одягатися! – зайшовши до дитячої, звично скомандувала я й повернулася назад – до чашки та комп'ютера, щоб «морально налаштуватися» на багатогодинну прогулянку з дітьми.

За двадцять хвилин, коли я допила другу чашку чаю й «виринула» з Інтернету, у дитячій кімнаті на підлозі мене зустріли ті самі іграшки, до яких ще надійшло підкріплення з ящика для дрібниць і коробки для природних матеріалів. Хто б сумнівався...

Проте замість сказати собі: «Сама винна, нічого було йти», – я виголосила емоційну промову на тему «Ах ви, нечепури такі!», після чого спільними зусиллями безлад був переможений, і прогулянка відбулася.

Увечері, коли діти вже спали, а посуд, залишений після вечери, урізноманітнив кухонний «пейзаж», я знову сиділа з чашкою перед екраном, «налаштовуючись» на «спокійне прибирання» та розмірковуючи про те, як це все-таки непедагогічно – прибирати самій, а не відразу після вечери разом із дітьми.

Навіть не знаю, як довго тривали б ці «покаянні» роздуми за чашкою чаю, якби я, зрештою, не згадала, що після

прибирання на мене очікує ще кілька невідкладних справ.

Коли пізніше в розмові я поскаржилася одній знайомій на те, що страждаю від слабодухості та ліні, через що потерпають і мої діти, і домашні справи, то отримала коротку й натхненну відповідь.

– А ти піди й зроби.

– ???

– Це щось на кшталт хворобливого самонавіювання: ти сидиш, нічого не робиш, і що довше сидиш, то більше себе накручуєш: «Ох, яка я лінива, нерішуча та непоправна!» І що більше ти себе накручуєш, то важче тобі встати й нарешті зробити те, що потрібно. А ти не дозволяй собі втягуватися в ці міркування. «Вимикай» їх, а потім просто вставай і роби. І в тебе відразу з'являться сили.

Це було просто, навіть занадто просто. Можна було б сказати знайомій, що це стандартний вислів або ж відомий рецепт. Однак він працює! Нескінченні самоспостереження призводять лише до висновків на кшталт: «Як погано, як безцільно я проводжу ці півгодини...» Та це тільки видимість покаяння, яка дозволяє людині лінуватися й при цьому

в глибині душі самовдоволено думати, що вона кається, упокорюється та визнає свої слабкості.

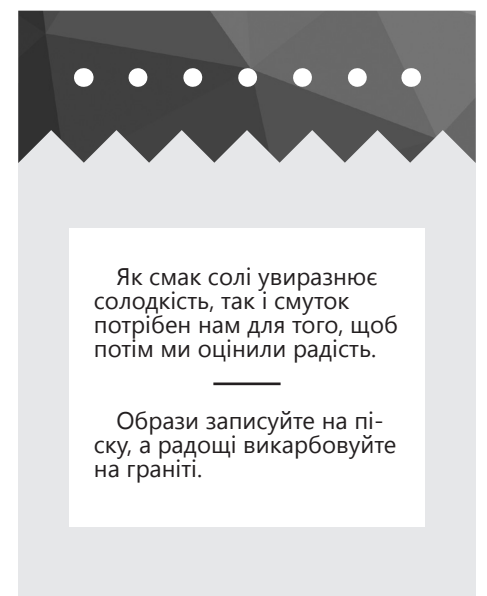
У цьому «покаянні» проявляється не так смирення, як самомилювання: «Я найгірша, але зате – Я! І я – най-най-най!» У підсумку – ні справ, ні смирення.

А варто лише відволіктися від роздумів про власну лінь, встати й без будь-якої «моральної підготовки» просто вимити посуд, як невдовзі захочеться відразу ж вимити й плитку, почитати з дітьми біблійні історії або спекти разом піцу (порадувати тата й заодно провести урок творчості). Дивлячись на вимитий посуд та блискучу чисту плитку, складніше піддатися похмурим роздумам.

Як позитивно! Дитина просить почитати книжку? Встаєш, ідеш і читаєш (а не «почекай трохи, я скоро підйду»). Думаєш, що час уже сховати теплі демісезонні речі? Устаєш і ховаєш. Згадуєш, що десь лежать штани, до яких давно час пришити гудзика? Пришиваєш (ні, не «гаразд, це ж дрібниця, потім»). Журишся, що потрібно щось доробити? Ідеш і доробляєш. Найчастіше тільки так, доволі різко, вдається перервати потік мимовільних роздумів і самобичування.

Не повірите, але іноді це справді вдається. Ось, наприклад, зараз я просто вимкну комп'ютер, встану й візьмуся прибирати. Просто встану. І приберу... Тільки пошту надішлю...

Олена Фетисова



ГУЧНА БЛИСКАВКА

Майже всім людям старшого покоління знайома перша строфа з вірша «Весенняя гроза» Федора Тютчева:

«Люблю грозу в начале мая.
Когда весенний, первый гром,
Как бы резвяся и играя,
Грохочет в небе голубом...»

Хто з нас не бачив блискавки чи не чув гуркоту грому? Під час сильної грози нам здається, ніби земля здригається. Ось вона, неприборкана міць природи! Хто може спіймати блискавку, а тим паче керувати нею? Хто може заборонити їй спалахувати?



Людам здавна було знайоме це явище. Завдяки науці вони дізналися про його природу та про закони електрики, без якої сьогодні важко уявити наше життя.

Ми заходимо до темної кімнати, натискаємо кнопку вмикача, і ось воно – світло. У наших будинках безліч електроприладів: холодильники, електрочайники, мікрохвильові печі, міксері. Ми звикли до цих побутових «помічників». Варто вимкнути електрику, як життя зупиняється. Мобільні телефони розряджаються, гаснуть екрани телевізорів, не працюють ліфти... Спробуйте пояснити маленькій дитині, чому вона не може переглянути свій улюблений мультфільм! Що означає «немає електроенергії»? У помешканні темно, уся родина збирається разом навколо свічки...

Дехто наївно вважає, що електрику винайшли люди. Однак вона існувала на Землі від перших днів. Щоправда, першу блискавку люди побачили значно пізніше, під час потопу, а після нього часто спостерігали це явище, коли Господь посилав грозові дощі.

Своє повернення на Землю Ісус Христос порівнює зі спалахом блискавки, який раптово освітить усю планету. Не побачити його буде неможливо! **«І сказав учням: Настануть дні, коли забажаєте побачити один із днів Людського Сина, – та не побачите.**

І скажуть вам: Ось тут! – або: Ось там! – не виходьте і не біжіть слідом. Бо як блискавка, блиснувши, світить від краю до краю неба, – так буде і Людський Син Свого дня» (Луки 17:22–24).

Цей день настане раптово й багатьох змусить тремтіти, як сьогодні ми тремтимо, спостерігаючи за спалахами блискавок і чуючи гуркіт грому. І щоб цей день не застав нас знезацька, доки Бог ще дає нам час, намагаймося підготувати себе до зустрічі з Господом Ісусом, щоб завжди бути під Його захистом.

В. Васильєва



П'ЯТА ЗАПОВІДЬ

Продовження



«І через поширення беззаконня охолоне любов багатьох» (Матв. 24:12).

Секуляризація – одне з найнебезпечніших явищ у житті суспільства. Під його впливом у християнському суспільстві поступово розмиваються межі між святим і несвятим, між чистим і нечистим, між тим, що можна і що не можна, між гріхом і праведністю. Християни починають вести світський спосіб життя. Послух Богові поступово витісняють вседозволеність, легковажність і байдужість до духовних питань. Людина вірить в існування Бога, але живе, як хоче.

П'ЯТА ЗАПОВІДЬ:
СІМЕЙНИЙ ВІВТАР

Після гріхопадіння Адам і Єва були змушені покинути Едемський сад. Про колишнє життя в раю тепер їм нагадували дві постанови, які залишилися незмінними, – сім'я і субота. Творець подарував їх Адамові та Єві до гріхопадіння. Ці постанови – вічні. Проти них сатана веде запеклу війну.

Біблія повідомляє, що Ламех, нащадок Каїна, першим порушив Божественну постанову про моногамний шлюб. У Ламеха було дві дружини (Бут. 4:19). Так було покладено початок практиці багатоженства, яке в різних формах існує й сьогодні як ознака останнього часу (Рим. 1:26-32).

Сатана ретельно розробив план нападу на сім'ю, щоб остаточно її зруйнувати. Людство вже не раз переживало поетапну деградацію інституту сім'ї. Моральне розтління суспільства за часів Ноя було настільки великим, що Бог був змушений зупинити потік беззаконня водами потопу (Бут. 6:5, 12). Гріхи Содом та Гоморри були стерті з лиця землі вогненним смерчем (2 Петра 2:6, 7). У наш час дедалі частіше говорять про те, що інститут сім'ї застарів, що шлюб виник завдяки розвитку людських стосунків, а тому невдовзі настане час, коли сім'я – така, якою її створив Господь, – більше не буде потрібна. Доказ цього – поширені сьогодні так звані «цивільні» шлюби (співмешкання), одностатеві стосунки, узаконені в багатьох християнських країнах.

Сатані добре відомо, який вплив може справити на суспільство міцна християнська сім'я. Він добре знає Слово Боже, краще, ніж багато хто з нас. Ворог проникає в плани Божі, відкриті в Біблії. Він знає, що християнська родина повинна бути куточком раю на Землі, що в ній формується характер як дітей, так і батьків за образом та подобою Божими. Він знає, що саме в сім'ї відбувається становлення духовного досвіду молоді, формується той духовний стрижень, який допоможе юнакам та дівчатам іти шляхом Божої істини. Диявол усвідомлює, що Заповіді Божі є основою сім'ї, а їхнє дотримання – головна умова щастя. Ворогові відомо, що добре організована та дисциплінована християнська сім'я свідчить на користь християнства значно більше, ніж усі проповіді на Землі.

Знаючи все це, ворог Божий спрямував на останнє покоління, ослаблене фізично та духовно, усю свою злість і підступність. Він застосовує проти наших дітей весь арсенал спокус, вигаданих ним і випробуваних протягом минулих тисячоліть. Христос передбачав небезпеку останніх днів, серед яких доведеться жити Його послідовникам, і попередив нас про них:

вівтар, біля якого батьки та діти разом поклонялися Богові, вивчали Його закони та повеління, захищав сім'ї від руйнівного впливу світу.

Християнська письменниця Еллен Уайт пише про сімейний вівтар так: «Подібно до прадавніх патріархів, заважаючи, що любимо Бога, ми повинні споруджувати жертвник Господеві, де б нам не довелося розкинути свого намета. Якщо мав би прийти час, коли кожний дім стане домом молитви, то цей час настав. Батьки й матері, якнайчастіше підносять свої серця до Бога в покірних молитвах за себе та своїх дітей. Нехай батько як священник родини приносить на жертвник Божий поранню та вечірню жертву, а дружина й діти приєднуються до нього в молитві та славослів'ї. У такому домі перебуватиме Ісус» (Патріархи і пророки. С. 144).

А який образ мав сімейний вівтар у новозавітні часи? Про це ми можемо дізнатися в Другому посланні Павла до Тимофія. Коли служитель Божий Тимофій був дитиною і ще не вмів читати, Священне Писання йому читала його мати Євникія або ж бабуся Лоїда (2 Тим. 1:5, 3:14, 15). Таким було поклоніння біля сімейного вівтаря в родині Євникії, чоловік якої не був християнином. Релігія матері та бабусі формувала духовну атмосферу в домі, де виховувався Тимофій. Він не вирізнявся видатними здібностями, однак атмосфера рідної домівки, яку створювала Євникія, виокремлюючи особливий час для читання Слова Божого та спільної молитви із сином, сприяла становленню прекрасного служителя та місіонера, якому апостол Павло доручав найскладніші й найделікатніші завдання.

На сторінках Біблії записані імена тих, хто навіть у найскладніших обставинах залишався вірним Богові. Це Даниїл і троє його друзів, Йосип, Мойсей, Естер, дівчинка-служниця в будинку Наамана, Тимофій... Їхні життя свідчать про те, який шляхетний вплив справив на них сімейний вівтар. Слово Боже радить батькам: **«Привчай юнака до дороги його, і він, як постаріється, не уступиться з неї»** (Прип. 22:6).

Батьки повинні сприяти становленню духовного досвіду дитини, який проявлятиметься в її здібностях і згодом допоможе їй приймати правильні рішення. Вони мають навчити дитину відрізняти правду від брехні та прищепити їй любов до Бога і Його Слова.

Отже, сімейний вівтар, або сімейне богослужіння, під час якого члени родини читають Біблію, прославляють Боже Ім'я в псалмах і моляться разом, захищає сім'ю від розтлінного впливу світського середовища.

Як ми поклоняємося Богові в наші дні? Ми вже говорили про те, що заради блага свого народу Бог заснував інститут сім'ї та інститут Церкви. І в родині, і в Церкві через Слово

Господнє Святий Дух навчає дітей Божих, як правильно поклонятися Творцеві та як будувати стосунки одне з одним. Саме слово «вівтар» означає місце, на якому в старозавітні часи приносили різноманітні жертви. У наші часи «вівтар» – це місце богослужіння, звідки лунає проповідь Слова Божого. Сімейний вівтар – це святилище сім'ї. Це ранкові та вечірні сімейні богослужіння, які зазвичай складаються з трьох частин: співу (якщо є така змога), читання Біблії та молитви.

Тривалість сімейного богослужіння визначають батьки залежно від обставин. Якщо в родині є маленькі діти, то все узгоджують з їхнім віком.

Чому членам наших сімей так важливо збиратися разом біля сімейного вівтаря? На це є п'ять основних причин.

1 Завдяки сімейним богослужінням кожен член родини долучається до Божественної мудрості. Читаючи Святе Письмо, сім'я знайомиться з Божими принципами, що лежать в основі Його законів, і втілює їх

у житті. Таким чином Слово Боже захищає родину від згубного впливу світу.

2 Проводячи сімейні богослужіння, члени родини зберігають і зміцнюють свій заповіт з Господом, який вони уклали під час хрещення. Поклоніння біля сімейного вівтаря сприяє й зміцненню шлюбних уз.

3 Сімейні богослужіння прославляють Христа, Творця сім'ї, Котрий приніс Себе в жертву за неї, і звеличують Боже Ім'я.

4 Домашні богослужіння дають змогу кожному членові родини поділитися з іншими своїм духовним досвідом, а також отримати цінні поради та настанови.

5 Завдяки спільним ранковим і вечірнім богослужінням батьки та діти проводять більше часу разом. Це дає кожному з них можливість відчувати себе членами дружної, міцної та щасливої родини.

У книзі «Сім'я та здоров'я» християнська письменниця Еллен Уайт пише: «Батько є священником своєї сім'ї й підносить біля сімейного вівтаря ранкові та вечірні молитви. Дружина й діти повинні об'єднатися з ним у молитві та піснях хвали. Уранці, перш ніж батько йде з дому на свою повсякденну роботу, він повинен зібрати довкола себе дітей і, схилившись перед Богом, доручити їх Небесному Отцеві. Коли турботи дня завершаться, сім'я має разом піднести молитву подяки та пісню хвали на знак вдячності за Божу турботу протягом дня. Батьки та матері! Якими б невідкладними не були ваші заняття, не втрачайте нагоди збирати сім'ю біля вівтаря Божого. Просіть про охорону святих ангелів. Пам'ятайте, що дороги вашому серцю людей можуть підстерігати спокуси. Усі, хто хоче прожити життя в терпінні, любові та радості, повинні молитися» (С. 46).

Протягом тижня ми поклоняємося Господу біля сімейного вівтаря. А наприкінці тижня, сьомого дня – у суботу Господню, – усі діти Божі, тобто Божа родина, приходять на поклоніння Творцеві до церкви.

Господь устами пророка Ісаї говорить, що на оновленій, очищеній від гріха Землі пануватиме та ж атмосфера любові та послуху волі Божій, що й на Небі. І щосуботи всі спасенні збиратимуться «перед обличчям» Божим на поклоніння (Ісаї 66:22, 23). Нехай Бог благословить вас і ваші родини!

Володимир Алексєнко



Ісус ніколи не відкидає тих, хто зазнав поразки. Він – Бог безмежних можливостей і завжди готовий написати нову історію на чистому аркуші.

А. Буйон

Хто робить себе сумлінням інших людей, той ставить себе вище Бога.

Е. Уайт

Багато років тому



Багато років тому на скелястому узбережжі зводили маяк. Будівництво вже майже скінчилося, як одного дня, спіткнувшись, один із робітників зірвався з риштування й полетів донизу.

Його товариші, приголомшені тим, що трапилося, не наважувалися поглянути вниз, боячись не витримати жахливого видовища. Із важким серцем вони спустилися. І, на свій подив, побачили свого друга на купі трави, збентеженого, наляканого, у синцях, але без серйозних ушкоджень. А поруч із ним лежало мертве ягня. Біля маяка паслася отара овець, і ягня пом'якло його удар об каміння.

Агнець урятував чоловіка від загибелі! Як символічно, адже так само Агнець Божий, Котрий узав на Себе гріхи всього світу, збереже нас від вічної загибелі!

«Пам'ятай, що я люблю тебе»

Після землетрусу в Японії, розбираючи завали одного з будинків, рятувальники натрапили на тіло молодої жінки. Її поза була дуже дивною: жінка, немов у молитві, опустилася на коліна й подалася вперед, міцно обхопивши щось руками. У неї були серйозні травми голови та спини. Насилу начальник команди рятувальників просунув руку через вузьку щілину між уламками стін, щоб доторкнутися до жінки й дізнатися, чи жива вона. Однак та виявилася мертвою.

Рятувальники вже вирушили до наступного зруйнованого будинку, але якась сила тягнула начальника команди назад – до будинку жінки. Він повернувся й, опустившись на коліна, просунув голову в щілину, щоб уважно розгледіти, що ж було під тілом жінки. Несподівано чоловік вигукнув: «Дитина! Тут дитина!» Під охололим тілом жінки лежав тримісячний малюк, загорнутий у квітчасту ковдру. Жінка пожертвувала собою заради порятунку сина. Коли затріщали стіни, вона закрила його своїм тілом...

Коли начальник команди взяв хлопчика на руки, той і далі мирно спав. Прибув лікар, щоб обстежити немовля. Розгорнувши ковдру, він побачив мобільний телефон. На екрані було текстове повідомлення: «Якщо ти виживеш – пам'ятай, що я люблю тебе...»

ВІДПОВІДЬ СТУДЕНТА



Одного разу в університеті професор поставив своїм студентам таке запитання: – Усе, що існує, створене Богом? Один студент сміливо відповів: – Так, створене Богом. – Тобто Бог створив усе? – запитав професор.

– Так, – відповів студент. – Якщо Бог створив усе, – сказав професор, – отже, Він створив і зло, адже воно існує. Згідно з тим принципом, що наші справи визначають нас самих, Бог є зло.

Студент замовк, почувши таку відповідь. Професор був дуже задоволений собою: він ще раз довів студентам, що вірити в Бога безглуздо.

Однак в аудиторії підняв руку інший студент.

– Чи можу я поставити вам запитання, професоре?

– Звичайно, – відповів той.

Студент піднявся й промовив: – Пане професоре, скажіть, холоду існує?

– Що за запитання? Звісно, існує. Тобі ніколи не було холодно?

Усі засміялися.

Юнак відповів:

– Насправді холоду не існує.

Згідно із законами фізики, те, що ми вважаємо холодом, насправді є відсутністю тепла. Абсолютний нуль (–460 градусів за Фаренгейтом) – це повна відсутність тепла. За такої температури вся матерія стає інертною, нездатною реагувати. Холоду не існує. Ми створили це слово для опису того, що ми відчуваємо за відсутності тепла.

Студент продовжив:

– Скажіть, професоре, а темрява існує?

Професор відповів:

– Авжеж, існує.

– Ви знову помиляєтеся. Темряви теж не існує. Насправді темрява – це відсутність світла. Ми можемо вивчати світло, але не темряву. Ми можемо використовувати призмю Ньютона, щоб розкласти світло на безліч кольорів і визначити довжини хвиль кожного кольору. Проте ми не в змозі виміряти темряву. А простий промінь світла може увірватися у світ темряви – і вона зникне.

Як дізнатися, наскільки темним є певний простір? Потрібно виміряти, скільки світла є в цьому просторі, чи не так? Темрява – це поняття, яке людина використовує для опису того, що відбувається за відсутності світла.

Зрештою, студент запитав професора:

– Скажіть, а зло існує?

– Звичайно, як я вже сказав, – невпевнено відповів професор.

– Ми бачимо його щодня: жорстокість, насильство та безліч злочинів по всьому світу. Це не що інше, як прояв зла.

– Зла не існує, – сказав студент. – Зло – це просто відсутність Бога. Як і темрява й холод, зло – це слово, створене людиною для того, щоб описати відсутність Бога. Господь не створював зла. Це не віра чи любов, які існують, як світло й тепло. Зло – це результат відсутності в серці людини Божественної любові. Це ніби холод, який ми відчуваємо, коли немає тепла, або як темрява, що огортає нас, коли немає світла.

ХРИСТОС ІЗ БЕЗОДНІ

В Італії є невеличке рибальське селище Сан-Фруттуозо, розташоване неподалік від відомого курортного містечка Портофіно. У цього селища є одна цікава особливість – дістатися до нього можна тільки пішки гірськими стежками. Автомобільні дороги туди не пролягають. Проте не це зробило його відомим. Річ у тім, що саме в Сан-Фруттуозо встановлений один з найнезвичайніших пам'ятників у світі – статуя «Христос із безодні».

Щоправда, потрапивши до селища, ви марно озиратиметеся довкола в пошуках цього монумента. Адже встановлений він... на дні моря на 17-метровій глибині.

На цьому місці 1947 року під час випробувань підводного дихального апарата загинув перший італійський аквалангіст Даріо Гонзатті. Через сім років з ініціативи його друзів у водах затоки урочисто встановили скульптуру, що зображає Спасителя з піднятими в молитві руками.

У бронзі, з якої її відлито, – переплавлені деталі затонулих

кораблів, ордени моряків, медалі спортсменів, пожертвовані на виготовлення статуеті.

Незважаючи на таке незвичайне розташування, монумент відвідало вже понад два мільйони людей. У Сан-Фруттуозо є кілька дайвінг-центрів, куди щороку стікаються нирці з усього світу. Та й звичайний турист, пройшовши необхідну підготовку, теж може зануритися з аквалангом на дно бухти й на власні очі побачити «Христа з безодні».

Я дізнався про все це нещодавно, зізнаюся: мене охопили суперечливі почуття. Пам'ятник Ісусові Христу на морському дні – дуже дивна ідея. Цікаво, як це – стояти на березі, милуватися морським плесом і знати, що десь там, на глибині, встановлена бронзова фігура Спасителя? Навколо постаменту повільно колишуться зарості морських водоростей, тьмяні відблиски виграють на потемнілій бронзі, а над піднятими руками плавають зграйки риб... Таке складно вмістити у свідомості.

А з іншого боку... Давно минули часи, коли дно моря було для

людини лише кладовищем затонулих кораблів. Тепер підводний світ – місце існування, яке люди активно освоюють. І якби хоча б половина нирців, відвідавши пам'ятник, помолилася Господу, побачивши перед собою цю дивовижну скульптуру, це означало б, що її встановили там не дарма. Адже головне призначення будь-якого пам'ятника – не дати людині забути про те, що обов'язково слід пам'ятати.

Хочеться вірити, що для дайверів ця бронзова статуя на морському дні не просто одна з визначних туристичних пам'яток Італійської Рів'єри, а реальне нагадування про Ісуса Христа. Про Того, Хто заради нашого спасіння спускався в значно страшніші глибини й безодні гріха, ніж пронизані південним сонцем води затоки Сан-Фруттуозо.

Олександр Ткаченко

ТВ-програма на ТРАВЕНЬ (05.05 – 11.05)*

HOPE.UA

Твій навігатор у світі
творчості
ЩОВІВТОРКА О 21:00



НА ТЕЛЕКАНАЛІ
НАДІЯ

НЕДІЛЯ 5 ТРАВНЯ

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 Філософський камінь
13:20 Вісті Надії: тиждень
14:00 Малюваки
14:20 Статус МАМА
14:40 The Efir
15:10 Диванчик
15:20 Інша сторона (сурдо)
16:00 Удивительные факты
17:00 Так промовляє Біблія
17:40 Сложных текстов нет
18:00 Диванчик
18:15 Філософський камінь
18:30 Статус МАМА
19:00 В контексті
20:00 Інша сторона
20:50 КоМарко
21:00 Сложных текстов нет
21:20 Дорогами християнства
22:00 Нагорная проповедь и современная этика
22:40 Філософський камінь
23:00 Так чи Інакше

ПОНЕДІЛОК 6 ТРАВНЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 Знайомтесь – дикі тварини
08:30 The Efir
09:00 Ранок Надії
10:00 Дорогами християнства
10:30 Рожеві окуляри
11:00 Ранок Надії
12:00 В контексті
12:50 Нагорная проповедь и современная этика
13:20 Є проблема
14:00 В гостях у Добрячка
14:20 Інша сторона
15:00 2Я – одне життя (сурдо)
16:00 Вісті Надії: тиждень
16:40 Так чи Інакше
17:40 В контексті
18:30 Так промовляє Біблія

19:00 Знайомтесь – дикі тварини
19:30 Помолитесь за меня (Прямий ефір)
20:30 Реформація.500
21:00 2Я – одне життя
22:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком
23:00 Помолитесь за меня

ВІВТОРОК 7 ТРАВНЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 Так чи Інакше
09:00 Ранок Надії
10:00 Помолитесь за меня
11:00 Ранок Надії
12:00 Знайомтесь – дикі тварини
12:30 Друге дихання із Сергієм Степанюком
13:30 Так промовляє Біблія
14:00 ЧП+
14:10 2Я – одне життя
15:00 Рожеві окуляри (сурдо)
15:20 Нагорная проповедь и современная этика (сурдо)
16:00 Помолитесь за меня
17:00 The Efir
17:30 Є проблема
18:00 В контексті
19:00 Так чи Інакше
20:00 Рожеві окуляри
20:20 Біблія продовжує говорити
20:50 КоМарко
21:00 The Efir
21:30 Дорогами християнства
22:00 Статус МАМА
22:40 Мозаїка батьківства
23:00 Богослужіння

СЕРЕДА 8 ТРАВНЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 Мозаїка батьківства
08:20 Інша сторона
09:00 Ранок Надії
10:00 2Я – одне життя
11:00 Ранок Надії
12:00 Дорогами християнства
12:30 Біблія продовжує говорити
13:00 Статус МАМА
13:30 Малюваки
14:00 В контексті
15:00 Є проблема (сурдо)
15:30 Сложных текстов нет

15:50 The Efir
16:20 Філософський камінь
16:40 Інша сторона
17:20 Нагорная проповедь и современная этика
17:50 Так промовляє Біблія
18:20 Вісті Надії: тиждень
19:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком
20:00 Сложных текстов нет
20:30 Є проблема
21:00 На перехресті
21:10 Мозаїка батьківства
21:30 Знайомтесь – дикі тварини
22:00 Так чи Інакше
23:00 Удивительные факты

ЧЕТВЕР 9 ТРАВНЯ

07:00 Ранок Надії
08:00 В контексті
09:00 Ранок Надії
10:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком
11:00 Ранок Надії
12:00 Нагорная проповедь и современная этика
12:30 Вісті Надії: тиждень
13:10 Малюваки
13:30 Реформація.500
14:30 2Я – одне життя
15:20 Богослужіння (сурдо)
16:10 Друге дихання із Сергієм Степанюком
17:10 Сложных текстов нет
17:30 В контексті
18:30 The Efir
19:10 Рожеві окуляри
19:30 Суботний вечір
20:20 Нагорная проповедь и современная этика
20:50 КоМарко
21:00 Сложных текстов нет
21:20 2Я – одне життя
22:20 Біблія продовжує говорити
23:00 Суботний вечір

П'ЯТНИЦЯ 10 ТРАВНЯ

07:40 Помолитесь за меня
08:30 The Efir
09:00 Суботний вечір
10:00 В контексті
10:50 Нагорная проповедь и современная этика
11:30 Богослужіння (Прямий ефір)
13:00 Суботний вечір

14:00 В контексті
15:00 Богослужіння
16:15 Сложных текстов нет
16:30 Інша сторона
17:20 ...є Любов
18:00 Так промовляє Біблія
18:40 Біблія продовжує говорити
19:20 Дорогами християнства
20:00 Знайомтесь – дикі тварини
20:30 Філософський камінь
20:50 КоМарко
21:00 Є проблема
21:30 Інша сторона
22:20 Вісті Надії: тиждень
23:00 ...є Любов
23:30 Біблія продовжує говорити

СУБОТА 11 ТРАВНЯ

07:00 Біблія продовжує говорити
07:30 2Я – одне життя
08:20 Диванчик
08:30 Дорогами християнства
09:10 Сложных текстов нет
09:30 Знайомтесь – дикі тварини
10:00 Малюваки
10:25 ЧП+
10:40 Статус МАМА
11:00 2Я – одне життя
12:00 Богослужіння
13:20 ЛоМастер
13:40 Рожеві окуляри
14:00 Друге дихання із Сергієм Степанюком
15:00 В гостях у Добрячка (сурдо)
15:20 Статус МАМА (сурдо)
15:50 Помолитесь за меня
17:00 Так чи Інакше
18:00 Є проблема
18:30 ...є Любов
19:00 Мозаїка батьківства
19:20 Інша сторона
20:00 Статус МАМА
20:30 Рожеві окуляри
21:00 Вісті Надії: тиждень
21:40 Філософський камінь
22:00 Удивительные факты
23:00 Реформація.500



НАДІЯ
ТЕЛЕКАНАЛ

НА СПУТНИКУ
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

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

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

contact-hope

Вивчайте Біблію
разом з нами online на сайті
BIBLE.UA



«Ті, хто очікує»

Документальний фільм
про адвентистів
з інформаційним буклетом*

Їхня чисельність по всьому світу
в понад 200 країнах становить
близько 25 млн людей і продовжує
стрімко зростати з кожним роком.
Вони вважають, що Біблія – це Слово
Живого Бога, активно займаються
благодійністю, приділяють велику
увагу фізичному та духовному здо-
ров'ю. Чому ж вони називають себе
«Ті, хто очікує»?

30 грн

*Кількість примірників обмежена

1 DVD// Мова: укр/рос.

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

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

Що означає бути інтелігентним



Переважно через книги ми можемо взаємодіяти з розумами, вищими за наш власний. Зі сторінок найкращих книг мудрі світу цього промовляють до нас, діляться найдорогоціннішими думками, виливаючи нам свою душу.

Бен Карсон

Не суди, про що не знаєш, – правило просте: Ліпше промовчи, ніж скажи пусте.

Шлях до порядку в речах пролягає через лад у думках.

Успіх або невдача в цьому житті переважно заохочують від того, як дисциплінуються думки.

Е. Уайт

Великі благословення чи привілеї не повинні заохочувати до безтурботності та безвідповідальності.

Е. Уайт



Багато хто думає, що інтелігентна людина – це та, яка здобула престижну освіту (переважно гуманітарну), багато читає, подорожує, знає кілька мов. Та можна все це мати, але при цьому бути неінтелігентним. А можна досягти дещо скромніших здобутків, але все-таки мати внутрішнє благородство. Не слід плутати освіченість з інтелігентністю.

На мою думку, кожна людина повинна бути інтелігентною. Ви запитаете: а якщо в неї професія не вимагає інтелігентності? А якщо їй не вдалося здобути освіту (так склалися обставини)? А якщо оточення не дозволяє? А якщо інтелігентність робить її «білою вороною» серед її колег, друзів, рідних? Якщо це просто заважає їй спілкуватися з іншими людьми?

На всі ці запитання я відповім так: інтелігентність потрібна за будь-яких обставин! Як для інших, так і для самої людини...

Позбавте справжнього інтелігента всіх його знань, освіченості, пам'яті, нехай він забуде все на світі: не знатиме класиків літератури, не пам'ятатиме найвизначніших творів мистецтва, не згадає найважливіших історичних подій... Та якщо водночас він збереже сприйнятливість до інтелектуальних цінностей, любов до знань, інтерес до історії, здатність милуватися красою природи, розуміти характер та індивідуальність іншої людини, ставитиме себе на її місце, допомагатиме їй, не виявлятиме грубості, байдужості, зловтіхи, заздрості... Якщо поважатиме культуру минулого, виявить навички вихованої людини, відповідальності у розв'язанні моральних питань, багатство й точність мови, розмовної та письмової, – ось це й буде інтелігентна людина.

Інтелігентність проявляється не так у знаннях, як у здатності розуміти інших. Вона – у тисячах дрібниць: у вмінні шанобливо сперечатися, скромно поводитися за столом, непомітно (саме непомітно!) допомагати людям, берегти довкілля, не смітити довкола себе – ні

недопалками, ні лайкою, ні божевільними ідеями (це теж сміття, ще й яке!).

Інтелігентність – це толерантне ставлення до світу та людей.

Цю рису потрібно в собі розвивати, виховувати. Тренувати свої духовні сили так само, як тренують сили фізичні. Ніхто не сперечатиметься з тим, що тренування фізичних сил сприяє довголіттю. Утім, значно менше люди усвідомлюють, що для довголіття необхідно тренувати ще й духовні сили.

Річ у тім, що злісна реакція, грубість, небажання та нездатність розуміти інших – це ознака душевної та духовної слабкості, ознака людської нездатності жити мудро...

Ось у переповненому автобусі штовхається слабка й нервова людина: вона виснажена, а тому на все реагує неадекватно... Постійно сваряться із сусідами теж ті люди, які не вміють жити, душевно глухі. Естетично нечутливі особи так само глибоко нещасні. Людина, яка неспроможна зрозуміти іншого, приписує йому тільки злі наміри, вічно ображається, насправді збіднює своє життя й заважає жити іншим.

Духовна слабкість веде до фізичної слабкості. Я не лікар, але впевнений у цьому. Багаторічний досвід мене переконав.

Привітність та доброта роблять нас не лише фізично здоровими, але й красивими. Так, саме красивими! Обличчя розлюченої людини стає потворним, а рухи – позбавленими витонченості, а природної, яка значно дорожча.

Соціальний обов'язок кожного – бути інтелігентною людиною. Це обов'язок і перед самим собою. Це заповідь особистого щастя. Будьмо інтелігентними! Будьмо духовно міцними! Будьмо взаємно красивими!

Дмитро Лихачов

СТАНЬТЕ «ОЗЕРОМ»

Один юнак вважав себе дуже нещасним. Якось він прийшов до старого вчителя й сказав, що не бачить жодного сенсу у своєму існуванні. Хлопець довго скаржився на життя, яке, на його думку, було до нього несправедливе та жорстоке. А на завершення кожного сумного монологу юнак незмінно вигукнував: «За що мені таке? Чому в мене завжди все гірше, ніж у людей?» І так тривало кілька днів.

Мудрецьві набридло вислуховувати постійне ниття, і він випроводив хлопця за сіллю. А потім попросив висипати жменю солі в склянку з водою й випити.

– Як тобі це на смак? – запитав учитель, помітивши, як скривився юнак.

– Жахливо! Просто огидно!



Учитель тільки всміхнувся й попросив узяти ще одну жменю солі.

Вони мовчки дійшли до найближчого озера.

Старий наказав хлопцеві висипати у водойму жменю солі та розмішати.

– А тепер спробуй цю воду й поділися своїми відчуттями.

– Досить чиста й пахне свіжістю! – вигукнув хлопець.

– Я зовсім не відчуваю смаку солі.

Тоді вчитель, присівши поруч з юнаком, обійняв його й сказав:

– Біль у нашому житті – це чиста сіль, ні більше, ні менше. Кількість болю завжди буде незмінною.

Однак те, як ми його відчуваємо, залежить від об'єму посудини, у яку ми його помістимо.

Тож, коли ми страждаємо від болю, єдине, що нам до снаги, – наповнити життя сенсом і різноманітністю, а ще навчитися дивитися на свої проблеми крізь призму Слова Божого. Припиніть бути «склянкою». Станьте «озером».

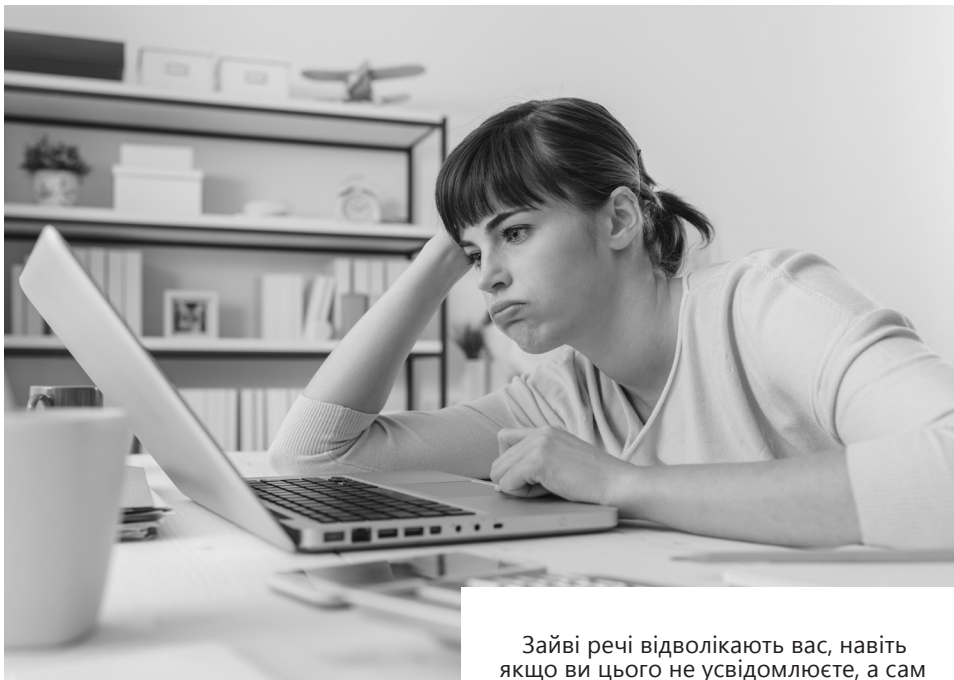
Свобода чи руйнування

«Свого ближнього нищить лукавий устами, а знанням визволяються праведні»

(Припл. 11:9). Соломон стверджує, що порятунок для праведників приходить через знання. Знання звільняє нас з полону неучтва, посередності, легковажності. Проте йдеться не просто про передбачливість або передбачення, а про знання, даровані Богом, завдяки яким ми можемо уникнути багатьох лих. Лицемір, як і безбожний, не знає Бога, тому поневолений власними пристрастями і страхами. Він сповнений різних комплексів і самостверджується, принижуючи інших. Для цього він використовує свою мову. Лицемір говорить погано про інших, аби на їхньому тлі самому здаватися кращим. Він вважає, що, обмовляючи інших, піднімає себе. Нечестивий прагне бути в центрі уваги. Його стимулюють позитивні відгуки про власну особу, тому він бажає в усьому бути першим. Як праведному захиститися від впливу лицеміра? За допомогою дарованих Богом знань. Єдине місце, де людина може

знайти їх, – біля ніг Спасителя. А можливо, ти помічаєш лицемірство в собі? Як зцілитися від нього? Знову ж таки біля ніг Ісуса. Нерозумно перед Господом прикидатися й маскуватися. Спаситель знає всі твої таємні думки і наміри, найглибінніші почуття. Він приймає тебе і звільняє від провини, стирає твій гріх, прощає і відкриває перед тобою нові можливості. Тільки Господь може перетворити тебе, очистивши від лицемірства. Чи стискається твоє серце, коли ти бачиш успіхи і досягнення ближніх? Чи викликають у тебе гіркоту і заздрість чужі перемоги? Ти запитуєш себе, звідки беруться такі почуття, і не знаходиш відповіді? Тоді прийди до Ісуса сьогодні ж, довір Ісусу своє серце, зізнайся у своїх страхах, дозволи Ісусу увійти в потаємну кімнату твоєї душі, і ти знайдеш мир. Тільки тоді ти відчуєш, що твоє життя перетворюється на потік благословень для інших. Пам'ятай: «Свого ближнього нищить лукавий устами, а знанням визволяються праведні».

ЯК ЗМУСИТИ СЕБЕ ПРАЦЮВАТИ? —



Буває такий настрій, коли просто неможливо змусити себе працювати, а балакучі колеги, соціальні мережі та комп'ютерні ігри лише сприяють байдкуванню.

Лінивий настрій може застати вас не тільки на роботі, а й удома: через нього ви продовжуєте сидіти в брудній квартирі, втупившись у монітор, а замість здорової вечері готуєте собі пельмені.

Як вирватися з обіймів ліні й почати щось робити зараз, а не в далекому «завтра»?

Ось шість порад, які допоможуть вам врятувати свій непродуктивний день.

1. ПРИБИРАННЯ ПЕРЕДУСІМ.

Можливо, на вашому столі панує ідеальний лад, але протягом дня на ньому все одно з'являється якийсь непотріб: папери, документи, блокноти, ручки, чашки з чаєм. Перше, що слід зробити, коли ви відчуваєте, що «зависли» в роботі, — прибрати на столі.

Зайві речі відволікають вас, навіть якщо ви цього не усвідомлюєте, а сам процес прибирання допомагає упорядкувати думки.

Так само й удома. Якщо ви не можете змусити себе щось робити, почніть з прибирання: помийте посуд, застеліть ліжко, винесіть сміття. Зазвичай вистачає однієї дії, щоб запустити процес, — і ви вже більше не сядете на диван, доки не зробите все, що треба.

Головне — витягнути себе зі стану ліні!

2. ПОЧНІТЬ ІЗ ДРІБ'ЯЗКОВИХ СПРАВ.

Зазвичай радять починати з найважливіших і найскладніших проектів, щоб вони не висіли над душою, як дамоклів меч. Проте в умовах різкого спаду продуктивності складні справи тільки змусять вас ще довго «кружляти» навколо них.

Виконайте кілька дрібних завдань і поставте навпроти них галочки в списку справ. Наприклад: навести лад на робочому столі, скласти план на день.

Коли ви бачите, що хоча б якийсь пункт виконано, ваш настрій покращується, можна братися до складнішої справи. Легкі ж завдання слугуватимуть для вас розминкою.

3. ВИБИРАЙТЕ ОДНЕ ЗАВДАННЯ.

Отже, ви розім'ялися, тепер головне — зберегти результат. Щоб соціальні мережі та цікаві сайти знову не зтягли вас, закривайте їх, прибирайте все, що не стосується роботи або вашого першочергового завдання.

Виділіть один пункт, який потрібно виконати саме зараз. Напишіть його на папірці та приклейте на помітному місці. Коли впораєтесь, пишіть наступний, а головне — під час роботи більше ні на що не відволікайтеся.

4. ЗМІНІТЬ МІСЦЕ.

У стані непродуктивності ваше робоче місце асоціюється у вас із тугою та небажанням працювати. Ще й на додачу поруч розмовляють колеги.

Спробуйте змінити дислокацію. Наприклад, візьміть ноутбук і підіть до іншого кабінету або пройдіться сходами, обдумуючи, як спланувати роботу далі.

У домашніх умовах це теж допомагає: просто вийти на вулицю прогулятися, наприклад, купити собі щось у магазині й повернутися додому з готовим планом дій.

5. ВСТАНОВІТЬ ТАЙМЕР.

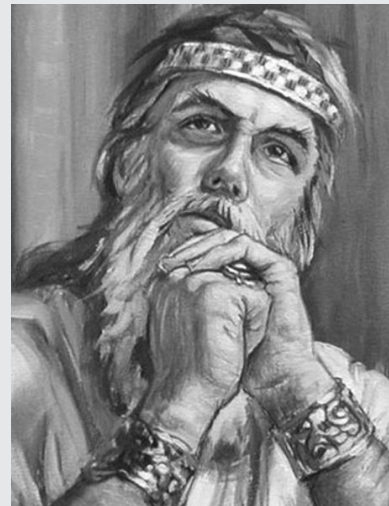
Отож ви визначилися із завданням, а тепер встановіть собі таймер на 15 хвилин і на цей час повністю пориньте в справу. Лише чверть години! Пообіцяйте собі, що потім зможете знову відволіктися. Ви здивуєтеся, скільки можна зробити за 15 хвилин посиленої концентрації! Коли ви це усвідомите, прокинеться натхнення — і робота піде краще. А відволікатися на щось стороннє вам уже не захочеться.

6. СКЛЯНКА ЗАВЖДИ НАПОЛОВИНУ ПОВНА.

Як би мало ви не зробили цього дня чи попереднього, намагайтеся зберігати позитивний настрій. Перелічіть усе, із чим ви впоралися, і пообіцяйте собі, що завтра зробите ще більше. А краще складіть план на наступний день. Це мобілізує вас і дасть імпульс хорошему діловому настрою.

І останнє — висипайтесь!

Порадсья з Богом



Нам життєво необхідна здатність довіряти. Щодня виникають ситуації, коли в тому чи іншому питанні ми комусь довіряємо. З моменту ранкового пробудження і до моменту відходу до сну ми майже постійно вправляємося в довірі. Ми користуємося водою з-під крана, довіряючи службі водоканалу, яка забезпечує якість води. Ми сідаємо в автобус, довіряючи водієві. Купуємо продукти, довіряючи виробникам і розраховуючи на їхню сумлінність. Нерідко ми розчаровуємося, тому що люди нас підводять, а речі виявляються неякісними. Навіть найближчі та найрідніші можуть не виправдати наших сподівань. І ми самі часом поводимося так, що потім дивуємося. «Я не довіряю собі», — з прикристим сказав мені один знайомий.

Біблійний текст «**Поклади свої чини на Господа, і будуть поставлені міцно думки твої**» (Прип. 16:3) закликає нас довіряти Тому, Хто ніколи не підводить. «Поклади свої чини на Господа», — радить Соломон.

Мені здається, що сьогодні люди більше довіряють науці і технологіям, ніж Богу. Створена істота, уявивши себе богом, намагається визначити, що добре, а що погано, й ігнорує Божу пораду, дану через Соломона. Однак коли чуєш історії про життя, зруйноване через недалекоглядність і прагнення людини до незалежності від Бога, розумієш, що ця порада актуальна, як ніколи. У наведеному тексті закладена й інша думка. Довіра до Бога не скасовує ініціативи й зусиль з боку людини. Без планування і дій нічого не вдасться. Однак і те, й інше неефективне, якщо не віддане в руки Бога. Слово, перекладене як «довіряти» (євр. гал'ал), означає «розгортати», «розмотувати», немовби архітектор розгортає креслення з планом будівлі. Вістка Соломона звучить так: «розгорни» свої плани перед Богом, порадься з Ним, запитай Його думку. А отримавши пораду, дій відповідно до неї. Тільки так можна досягти успіху. Люди, які звертаються за порадою до Господа, уникають поразок. Вони йдуть вперед, незважаючи на обмежені можливості людської природи й помилки. Вони не відступають, а покладаються на Бога, Який допомагає їм складати плани й виконувати їх.

Що ти віддаси в руки Бога сьогодні? Чи збираєшся порадитися з Ним щодо своїх справ і рішень? «Поклади свої чини на Господа, і будуть поставлені міцно думки твої».

Гульнара Ахметова

МОЛИТВА В РЕАНІМАЦІЇ —

Ця історія трапилася кілька років тому. Тоді я гостювала в родичів у Новосибірську. Першого січня після обіду пролунав телефонний дзвінок: «Терміново виїжджай. Сина забрала швидка. Зараз він у лікарні, непритомний».

Купила квиток на найближчий потяг до Петропавловська. Там потрібно було робити пересадку. Поїзд до Астани — тільки через 12 годин. Увесь цей час я не знаходила собі місця, страшенно хвилювалася, ходила й постійно молилася, аби Бог урятував сина. Що півтори години телефонувала другові сина і ще одним його знайомим, але ніхто не відповідав. У голові роїлися жахливі думки, від яких тьмяніло в очах.

Уранці третього січня я нарешті приїхала до Астани. З вокзалу ще раз зателефонувала — ніхто не брав слухавки. Прийшла на квартиру — усі вдома.



Я зняковіла. Запитала, що в них з телефоном. Виявилось, номер змінили. Зітхнула з полегшенням. Дізналася, що син живий, але надія слабка. Відразу ж кинулася до нього, у першу міську лікарню.

Він лежав у палаті інтенсивної терапії. Майже весь час перебував під системою. Вливали кров, плазму, але в нього все ще виходило з носа і рота. Він то отямлювався, то знову непритомнів. Коли я підійшла до нього, він був при тім. І сказав тільки: «Мамо, мені холодно».

Запросили лікаря. Той прийшов, пояснив, що нічого не гарантує. Потрібна термінова операція, але лікарі побоюються, що він може її не витримати: організм втратив багато крові, а вливати неможливо — йде назад. Словом, може бути таке, що йому залишиться жити декілька годин. Прямо біля ліжка сина я звернулася до Бога: «Господи, зроби що-небудь! Допоможи йому вижити!»

Підійшов лікар і сказав: «Ми порадилися, вирішили промити шлунок і перевірити апаратом, у чому проблема. Якщо він перенесе цю процедуру, тоді подивимося». Потім лікар дав завдання медсестрі й пішов. Мене попросили вийти. Медсестри промили шлунок. Я знову зайшла. Син лежав нерухомо. У роті, носі та на шії — усюди були трубки.

Через деякий час прийшов професор, подивився, наказав влити кров, відразу ж зробити знімок шлунок та взяти аналізи. Коли стали відомі результати аналізів, лікар заявив: «Потрібна термінова операція, але робити її неможливо. Тиск — 90 на 50, гемоглобін — 40. Вводити нічого не можна, шлунок не приймає. Відкрита виразка завбільшки з кулак». Я могла лише відповісти: «З Божою допомогою оперуйте. Я в коридорі сидітиму й молитимуся за вас». Сина відвезли до операційної.

Не кри-чїть!



Хто з нас у гніві не зривався на дітей? Чи бувало так, що, повернувшись із роботи втомленими, ви без причини починали кричати на сина чи доньку? Уявіть, як почувається дитина, яка чекає від батьків любові, проте знову й знову стикається з черговими перепадами настрою. Вам також, напевно, доводилося вислуховувати такі крики в дитинстві?

Дитина бачить у батьках взірєць для наслідування. Не дивуйтеся, якщо в дитячому садку або школі ваші донька чи син конфлікуватимуть зі своїми однолітками з будь-якого приводу, навіть дрібязкового. Якщо дитина не бачить інших шляхів переконання, крім крику чи навіть застосування фізичної сили, нічого іншого годі й чекати.

Якщо ви не в змозі приборкати свій гнів, попросіть допомоги наперед у Бога в молитві, а потім і у своєї дитини. Це допоможе їй краще зрозуміти вас і підтримати. У будь-яких стосунках повинні бути поступки та взаємодопомога. Жоден модний журнал, телепередача або поради відомих психологів не допоможуть так, як щира розмова з донькою чи сином. Дитина, як правило, говорить те, що відчуває. Це й відрізняє дитячий світ від світу дорослих, де всі бояться говорити правду, бояться прояву емоцій, щирості, бояться бути висміяними, непочутими...

Дитина — плід любові, і зростаючи вона повинна в любові. Ви ж не поливаєте свій фікус отрутою? Перенесемо проблему підвищення тону голосу на репетиторство. Якщо ви кричатимете на чужу дитину, то ризикуєте втратити роботу й репутацію. Байдуже, що у вас дві вищі освіти. Ви не вмієте працювати з дітьми. От і все.

Ви — батьки, і виховання — ваша робота. Підвищуючи голос на дитину, ви теж ризикуєте репутацією, та й не тільки нею. Байдуже, що ви народили її, годуйте й одягаєте. Якщо ви кричите на свою дитину, ви не вмієте працювати з дітьми.

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

• **Якщо ви гніваєтеся, то замість крику спробуйте заричати або захрюкати.** Сміх утихомирює шквал емоцій.

• **Говоріть дитині про свій настрій.** Якщо ви пригнічені, повідомте про це. Проте не наповнюйте свої крики ненавистю — діти занадто чутливі.

• **Хваліть своїх дітей. Якщо робите зауваження, ніколи не переходьте на особистості:** зазуджуйте вчинки, поведінку, але не саму дитину. Так вона зрозуміє, що вчинила неправильно, але не відчуватиме себе приниженою.

ОРЛИНЕ ВИХОВАННЯ



Чи знаєте ви, як орлиця обирає батька для своїх орлят? З дерева або куца вона відламає гілочку, бере її до дзьоба, підіймається на велику висоту й починає кружляти. Довкола самки збираються орли. Тоді вона кидає гілку донизу, і один з орлів підхоплює цю гілку в повітрі, а потім повертає її самці — дуже акуратно, із дзьоба в дзьоб.

Орлиця знову кидає гілку вниз, а самець так само ловить її й приносить самці. І так повторюється багато разів. Якщо під час «випробування» цей орел не здається, то самка обирає його, і вони спаровуються.

Потім високо на скелі вони звивають гніздо з прутів. Воно виходить досить жорстким, з великими щілинами. Майбутні батьки дзьобом вищипують своє пір'я та пух і вистилають ними гніздо, щільно забиваючи всі просвіти, завдяки чому гніздо стає м'яким і затишним. Потім орлиця відкладає яйця. Коли з'являються орлята, батьки крильми затуляють їх від дощу та спекотного сонця,носять їм їжу та воду. Пташенята підростають. У них починає рости пір'я, міцніють крила та хвіст. Нарешті малята оперилися. Тоді батьки бачать, що прийшов час...

Батько сідає на край гнізда й починає бити по ньому дзьобом, вибиваючи з нього все пір'я та пух. Урешті-решт

залишається тільки жорсткий каркас із гілок. При цьому пташенята й далі сидять у гнізді. Їм незручно, твердо, вони не розуміють, що трапилося, адже мама й тато раніше були такими лагідними та дбайливими!

Матір у цей час, відлетівши подалі, ловить рибу, а потім сідає на відстані п'яти метрів від гнізда, щоб пташенята її бачили, і починає в них перед очима повільно їсти цю рибу.

Пташенята сидять у гнізді й пищать. Раніше все було інакше: батьки їх гріли й годували, а тепер гніздо стало жорстким, немає ані пір'я, ані пуху, батьки самі їдять рибу, а їм не дають. Що робити? І тоді пташенята роблять першу спробу вибратися з гнізда.

Зрозуміло, ця спроба закінчується тим, що незграбне

орлятко, яке ще нічого не вміє й не знає, вивалюється з гнізда та летить у прірву...

І тут батько (пам'ятаєте, як він колись ловив гілочку?) стрімголов кидається вниз, ловить орлятко та повертає його в незручне гніздо. І все починається спочатку. Пташенята падають, а батько їх ловить. І жодне пташеня в орлів не розбивається! Зрештою, настає момент, коли, падаючи вниз, орля починає робити те, чого ніколи раніше не робило: воно розправляє на вітру маленькі крила й, потрапивши в потік повітря, звершує свій перший політ... І щойно пташеня навчиться літати, батьки беруть його із собою й показують місця, де водиться риба. Відтоді вони припиняють носити йому їжу.

Так орли вчать своїх пташенят літати й добувати собі поживу. Погодьтеся, дуже вдалий приклад виховання. Як важливо не перетримати орлят у теплому гнізді! Як важливо не перегодувати їх рибою, коли вони вже можуть ловити її самі! Утім, з яким терпінням їх вчать літати, докладано до цього всіх зусиль, досвід, час, мудрість і навички!

Недарма орлиця так ретельно обирає самця, кидаючи гілочку, — найспритнішого, найтерплячішого, найнадійнішого. Обирайте хороших татів, бо не дорахуетесь дітей!

Максим Волинець

Мне мама все дала на свете



Мне мама все дала на свете: Тепло, и ласку, и любовь. Всегда давала мне советы, Когда не знал я нужных слов.

Она глаза на мир открыла И показала в жизни путь. Всегда так искренне любила И разгоняла горе, грусть.

Когда я плакал, утешала; Когда мне было тяжело, Всегда ты нежно обнимала, Я чувствовал твое тепло.

Я счастлив, что ты есть, родная, Ты лучше всех, ценней всего. Мое ты счастье, дорогая, Не нужно больше ничего.

Когда есть мама, жизнь прекрасна, Она ведь ангел на Земле. Она — как лучик солнца ясный, Она — как звезды в небе все.

Друзья, вы матерей цените, Ведь рядом будут не всегда. Любите их и дорожите, Не забывайте никогда!

Дмитрий Веремчук



ПОРАДИ ДБАЙЛИВОГО БАТЬКА

Майк Мітчелл, батько маленької донечки, веде власний блог. У ньому він розповідає, як стати дбайливим татом, небайдужим до того, що відбувається в житті дитини. Його прості поради, засновані на особистому досвіді, можуть стати в пригоді й іншим татам, у яких є доньки.

• **Любіть і шануйте маму своєї дитини.** Не соромтеся виявляти почуття на людях, допомагайте їй і цінуйте те, що вона робить для вас і ваших дітей. Коли ваша дочка виросте, існує велика ймовірність, що вона шукатиме для себе чоловіка, який ставитиметься до неї так само добре, як і ви до своєї дружини.

• **Якомога більше часу будьте поруч зі своєю дитиною.** Важлива також якість часу, який ви проводите разом. Дитина передусім потребує любові та уваги батьків, а вже потім виховання. Цікавтеся захопленнями вашої доньки й намагайтеся брати участь у всіх важливих для неї подіях.

• **Станьте героєм для своєї дівчинки.** Щодня допомагайте їй і вселіть у її серце впевненість у тому, що ви завжди готові прийти на допомогу та захистити її інтереси.

• **Грайте з дитиною** в хованки, у квача та інші ігри, які так тішать дітлахів.

• **Радійте кожній миті, проведеній разом.** Сьогодні ваша дитина зовсім крихітна, сидить на горщику й дивиться мультики, а завтра вже їздитиме на автомобілі та дбатиме про власну родину. Життя швидко пролітає, тож цінуюте приємні хвилини.

• **Покличте дочку із собою на риболовлю.** Можливо, їй не сподобається й наловити риби вам зовсім не вдасться, тому що маля всю її розполохає... Проте я переконаний, що ви проведете незабутні миті на лоні природи.

• **Візьміть доньку в похід.** Нехай вона вивчає природу. У лісі чи горах можна побачити значно більше цікавого, ніж в асфальтованому місті чи за монітором комп'ютера.

• **Навчіть її правильно розпоряджатися грошима.** Неважливо, ким вона стане в майбутньому — успішною бізнес-леді чи прекрасною берегинєю сімейного вогнища, — ця навичка все одно буде для неї дуже корисною.

• **Морозиво завжди допоможе вам знайти з дитиною компроміс.** Тому неодмінно запам'ятайте, яке морозиво полюбає ваша донечка.

• **Якомога більше носіть дочку на руках,** кружляйте її, доки вона ще маленька, а у вас не болить спина.

• **Ніколи не забувайте про день народження дитини** й виконуйте всі свої обіцянки.

• **Навчіться довіряти своїй дочці** й давати їй більше свободи в розумних межах, коли вона підросте. Добре вихована, вона не накоїть дурниць.

• **Не забувайте про те, що одного разу ваша дочка стане дорослою, самотійною й покине рідну домівку.** Насолоджуйтеся її товариством, доки вона ще маленька.

• **Нехай ваша донька знає, що завжди вона може повернутися додому.** Неважливо, у якому віці й за яких обставин.

Вікторія Калініченко



Буряк – новий суперпродукт



Буряк володіє унікальними корисними властивостями. Регулярне вживання цього овочу зміцнює імунну систему, захищає організм від раку, ожиріння та деменції.

У буряку містяться активні сполуки, серед яких – фолієва кислота, що позитивно впливає на мозок та жіноче здоров'я. Тим, хто страждає від ожиріння, експерти радять пити буряковий сік, щоб прискорити втрату ваги. Він захищає печінку від інтоксикації та «розганяє» обмінні процеси в організмі.

Також буряк зміцнює здоров'я серця та зменшує ризик розвитку раку за рахунок високого рівня вмісту антиоксидантів, а ще знижує артеріальний тиск, що робить його незамінним для гіпертоніків. А ось гіпотонікам буряк не рекомендують, як і людям з остеопорозом, сечокам'яною хворобою, підвищеною кислотністю шлунка та діабетом.

Сочевиця

Учені виявили, що вживання зеленої та червоної сочевиці позитивно впливає на роботу ендокринної та серцево-судинної систем. На думку фахівців, ці продукти рекомендовані діабетикам та гіпертонікам.

Цю думку підтверджують результати дослідження, проведеного за участю 24 добровольців. Їм запропонували харчуватися за двома різними схемами. Перша схема передбачала вживання картоплі та рису в чистому вигляді, а друга – картоплю та рис разом із зеленою або червоною сочевицею. За дві години до їди та після неї в добровольців вимірювали рівень глюкози в крові й артеріальний тиск.

З'ясувалося, що при вживанні рису та сочевиці рівень глюкози в крові був на 20 % нижчий, якщо порівняти з показниками після вживання рису в чистому вигляді. Показники рівня глюкози після вживання сочевиці та картоплі були на 35 % нижчими, ніж після вживання лише картоплі. До того ж страви із сочевицею сприяли зниженню показників холестерину та нормалізації тиску. Позитивний ефект, імовірно, пов'язаний з високим вмістом у сочевиці вітамінів та мікроелементів.

РАЦІОН ЛЮДИНИ



Дієтологи склали список продуктів, які повинні бути в раціоні кожної людини.

Перші в цьому списку – **низькокалорійна білокачанна**, а також **китайська капуста**, багаті на кальцій, залізо та клітковину. За ними – **цвітна капуста**, у якій, окрім клітковини, містяться такі важливі елементи, як фолієва кислота, вітаміни B₆, C, K та калій.

Вітаміни B₆, C, фолієву кислоту, калій та цілих п'ять грамів клітковини можна знайти в **кольрабі**. Дієтологи також додали до цього списку **низькокалорійну цибулю-шалот** (лише 32 калорії на склянку об'ємом 250 мл). Вона містить вітаміни A та C.

Брюссельська капуста – унікальне джерело корисних речовин, які знижують ризик виникнення певних видів раку. У ній можна знайти клітковину, фолієву кислоту, вітаміни A, B₆, C, K, залізо та калій.

А склянка **нарізаного гарбуза** містить більше калію, ніж банан, кажуть експерти. За яскравою зовнішністю ховається бета-каротин (попередник вітаміну A), важливий для підтримки гостроти зору. Крім цього, у гарбузі багато клітковини, вітамінів B₆, C, E та заліза. Вагітним

рекомендовано вживати **броколі** через високий вміст у ній вітаміну C та фолієвої кислоти. До того ж низка досліджень показала, що вживання броколі знижує ризик розвитку раку.

Не менш корисний, ніж броколі, **шпинат**. Він містить кемпферол – речовину, яка, на думку дослідників, захищає від раку та низки хронічних захворювань. Дослідження, проведені в 2011-2014 роках, показали, що деякі з компонентів шпинату знижують потребу велосипедистів у кисні під час заїздів. А тирозин, що входить до його складу, підвищує швидкість реакції.

Рукола покращує травлення й може компенсувати нестачу цинку, кальцію та заліза в раціоні.

Цибуля буде чудовим доповненням до страв з картоплі. Вона підвищить рівень клітковини, вітамінів A, B₆, C, K, фолієвої кислоти, кальцію, заліза, магнію та калію в раціоні. А **латук** взагалі можна вважати суперпродуктом. У чашці латуку лише п'ять калорій, зате велика порція вітамінів і мінеральних речовин.

Петрушка та цикорій необхідні для підтримки оптимального рівня вітамінів, фолієвої кислоти та цинку. У них дуже мало калорій – лише 22 на склянку петрушки і 7 – на склянку цикорію. **Водяний крес** допомагає знизити ризик розвитку діабету 2-го типу.

Порушення режиму сну



Доведено, що лягати спати та прокидатися потрібно в один і той самий час. Якщо порушити цей режим, почнуться проблеми зі здоров'ям. Результатом недотримання гігієни сну може бути ожиріння та діабет 2-го типу, а також відхилення в роботі серця.

Таких висновків дійшли науковці за підсумками спостережень за 2000 добровольців віком за 50. Учені фіксували їхній режим сну та його тривалість. Виявилося, для підтримки здоров'я важливо не лише як довго спить людина, а й чи засинає вона в один і той самий час.

У людей, які лягають спати й прокидаються щодня в різний час, був підвищений рівень глюкози в крові, високий тиск і нижчий рівень стресостійкості. Удень вони нерідко скаржилися на сонливість, погіршення самопочуття, депресію. Також у разі порушень режиму сну зростає ризик серцевого нападу або інсульту протягом найближчих 10 років і гальмується обмін речовин.

Активоване вугілля



Активоване вугілля вважають чудовим засобом детоксикації. Іноді його додають у їжу та напої (існують коктейлі та навіть випічка з вугіллям).

Активоване вугілля застосовують при отруєннях, здутті живота, а також для поліпшення стану шкіри та відбілювання зубів. Дієтологи стверджують, що вугілля виводить токсини з організму. Справді, активоване вугілля абсорбує отруйні сполуки в шлунково-кишковому тракті, які згодом виводяться природним шляхом.

Однак медики попереджають: активоване вугілля може абсорбувати також вітаміни, мінеральні речовини й антиоксиданти з їжі. Воно позбавляє продукти поживної цінності. Те саме відбувається з деякими ліками, зокрема антидепресантами та протизапальними засобами.

Правильне харчування

Зелені листові овочі, ягоди темно-оранжевого та червоного кольорів, а також апельсиновий сік здатні захистити мозок від вікових змін (йдеться про втрату пам'яті та загальний рівень розумових здібностей).

Таких висновків дійшли науковці на підставі масштабного дослідження за участю 27 842 людей (середній вік – 51 рік). Спостереження тривали 20 років. Кожні чотири роки вчені перевіряли



їхній стан здоров'я, рівень пам'яті, розумової діяльності, а також раціон.

55 % учасників дослідження мали гарні показники в тестах на мислення та пам'ять. У 38 % результати тесту були посередніми, а в 7 % – поганими. Добровольців розділили на п'ять груп залежно від рівня споживання овочів та фруктів. За одну порцію фруктів вважали мисочку нарізаного фрукта або півсклянки фруктового соку, а за порцію овочів – мисочку нарізаних овочів або дві миски зелених листових овочів.

Група з найвищим рівнем споживання вживала шість порцій овочів і три порції фруктів на день. А ось у групі з найнижчим рівнем споживання учасники з'їдали лише дві порції овочів та півпорції фруктів на день. У підсумку люди, у раціоні яких було найбільше овочів, на 34 % рідше мали знижені показники розумових здібностей. Аналогічні результати спостерігали, порівнюючи групу з найактивнішим споживанням фруктів та групу, у якій фрукти споживали рідко. У першій групі люди мали показники пам'яті, які були на шість років «молодші» за фізіологічну норму.

У літніх людей, які щодня вживали апельсиновий сік, на 47 % рідше фіксували слабкі розумові здібності, якщо порівняти з тими, хто вживав менш ніж одну порцію на місяць.



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



ВИВЧАЙМО БІБЛІЮ РАЗОМ!

Замовляй
безкоштовний
курс для себе
та своєї сім'ї

0 800 30 20 20
(*безкоштовно
з мобільних
і стаціонарних
телефонів України)

БІБЛІЙНІ УРОКИ

- «Вірую» (укр./рос.)
- «Нове життя» (укр./рос.)
- «Дивовижні факти» (укр./рос.)
- «Притчи Рабби Ісуса» (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.)

НАГОРНАЯ ПРОПОВЕДЬ И СОВРЕМЕННАЯ ЭТИКА

Ведущий:
Олександр Болотніков

ЩОЧЕТВЕРГА О 20:20
НА ТЕЛЕКАНАЛІ "НАДІЯ"

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
Людмила Шаповал
Ганна Борисовська

Дизайн та верстка
Артур Аптер

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Підписано до друку 11.04.2019 р.
Наклад 100 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10А
E-mail: dzherelo@ukr.net;
Тел.: (044) 425-69-06

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, можете це
зробити через банк.

Наші реквізити:
Одержувач: УКУ АСД
Код ЄДРПОУ 19350731
р/р 26006149457
МФО 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк Аваль»
у м. Києві
Призначення платежу:
добровільні пожертви

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



НАША АДРЕСА