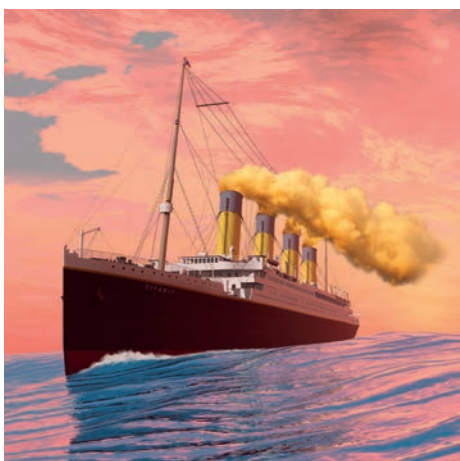




ВІЧНИЙ СКАРБ



ЗАРОЗУМІЛА
ЛЮДИНА

3



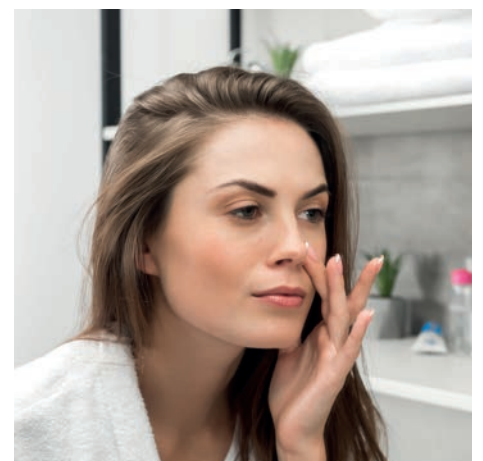
ІНТЕЛЕКТ

6



УРОКИ
ВОДІННЯ

10



ЧИСТА
ШКІРА

11

У міру нашої здатності вірити



Господь завжди відповідає на молитви тих, хто смиренно чекає милості від Бога, хто шукає Його керівництва та благодаті. Ми повинні виявити готовність просити й отримувати силу Божу – тоді ми матимемо її. Це обіцяне благословення, яке ми одержуємо через віру, приносить із собою й інші благословення. Христос дає його за багатством Своєї благодаті, і Він готовий дарувати його кожній душі в міру її здатності приймати. У цьому полягає секрет наповнення Духом Святим. Також ми отримуємо його завдяки своїй здатності вірити! **«Щодо якщо можеш», то все можливе віруючому!» (Марка 9:23).**

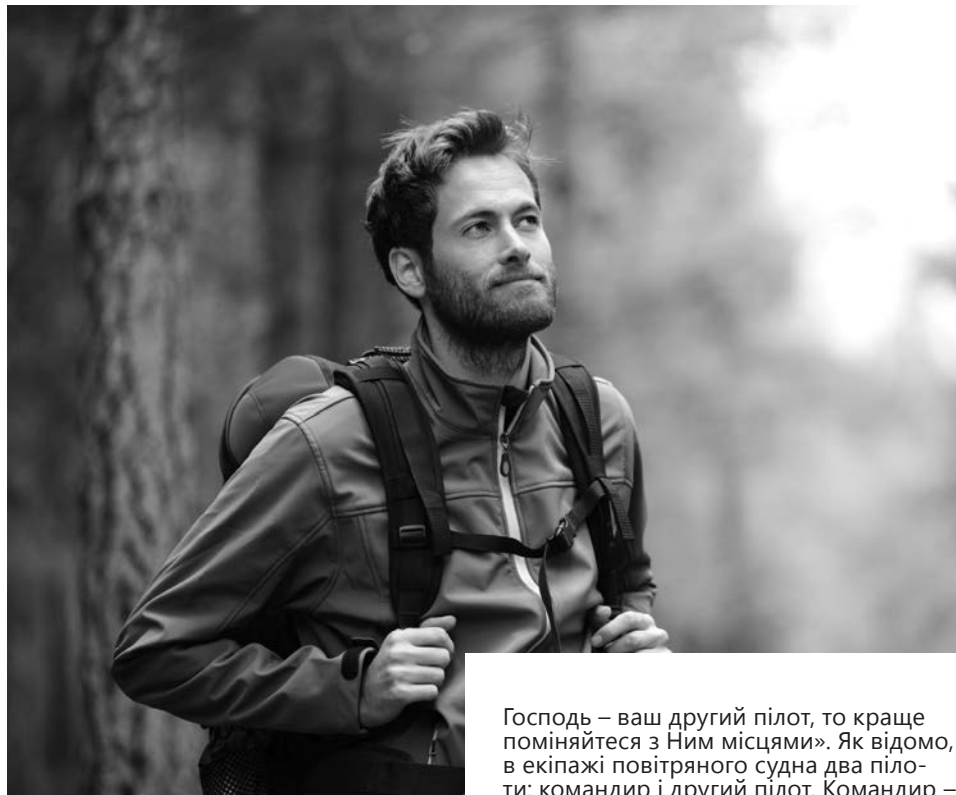
Ми часто не розуміємо великого Бога, Котрому служимо, тому що стали самовдоволеними християнами. Багато хто задовольняється поверховим вивченням Біблії – Слова Божого – і формальними молитвами. Ми нехтуємо серйозними взаєминами із Царем царів.

Бог бажає відкритися нам, Він хоче зробити більше, але не може, тому що ми не віримо, що Він здатний на більше! Замість того щоб залишитися в тому духовному стані, у якому ми перебуваємо зараз, у молитвах благаймо Господа про більше! Вірмо в Нього сильніше! Ревно шукаймо Бога в Його Слові! Адже небеса – не межа для нашого Бога з огляду на те, Ким Він є і що може зробити.

Тому рухаймося далі в цій неймовірній подорожі віри! Відважмося просити про більше!



ПОСВЯЧЕННЯ



Господь – ваш другий пілот, то краще поміняйтеся з Ним місцями». Як відомо, в екіпажі повітряного судна два пілоти: командир і другий пілот. Командир – головний: він ухвалює рішення, коли «злітати» та «йти на посадку», а другий пілот йому допомагає. Іноді другому пілотові дозволяють керувати літаком, однак лише під керівництвом командира. Якщо ви завжди самі вирішуєте, коли вам «злітати» й коли «сідати», а Богу лише зрідка дозволяєте керувати своїм життям, повірте, було б значно краще, якби ви помінялися місцями. На жаль, ми найчастіше намагаємося самі керувати своїм життям.

Багатьом здається, що повністю присвятити своє життя Богові – надто важко, майже неможливо, «це занадто велика жертва».

Почавши читати Біблію, я довгий час не наважувався довірити себе та своє життя Господу: мене жахали численні, як мені спочатку здавалося, вимоги. «Занадто багато, я не готовий...» Якщо вас відвідують такі ж думки про занадто велику жертву з вашого боку, згадайте, чим пожертвував Христос заради нас. Ісус віддав за вас Своє життя.

Деякі скажуть: «Ну і що? Багато хто жертвував життям заради когось...» Так, але це – не єдина жертва, яку приніс Христос. Ми багато знаємо про життя на нашій землі, але не маємо жодного уявлення про життя на Небі. Апостол Павло пише, що він «був підхоплений до третього неба», і те, що він там побачив, неможливо описати словами (див. 2 Кор. 12:2, 4). Павлові забракло слів, щоб описати красу Неба та його славу. Христос залишив усе це для того, щоб прожити декілька десятиків років на нашій планеті в бідності й померти замість нас і заради нас.

Смерть Ісуса Христа відрізнялася від смерті звичайної людини. За Біблією, є два види смерті – перша й друга. Першою помирають усі: і грішники, і праведники. Чим же перша смерть відрізняється від другої? Від моменту зачаття людина наділена людською природою. Вона смертна й знає, що рано чи пізно помре. І доки вона жива, Святий Дух працює над її серцем, щоб привести її до покаяння та спасіння. Якщо людина приймає дар спасіння, то не боїться смерті: вона помирає лише першою смертю з надією на вічне життя.

Друга смерть – це смерть у розриві з Богом. Коли людина відчуває цей розрив, її охоплює крижаний, ні з чим незрівнянний жах. Тому Христос, помираючи, у розпачі вигукнув: **«Боже Мій, Боже Мій, чому Ти Мене покинув?» (Матв. 27:46).** Утім, ніхто з людей, навіть найбільший грішник на землі, не переживав цілковитого розриву з Богом. Ісус був Єдиним, Хто пережив це. Чому? Тому що нині ми живемо в благодатні часи. Святий Дух впливає на людей, спонукаючи їх покаятися й прийняти дар спасіння.

Христос, помираючи, не відчував ані присутності Бога, ані Його благодаті. Відчуваючи повний розрив з Отцем, Ісус помер від розриву серця. Зазвичай розп'яті гинули через три доби. Спаситель помер за шість годин. У книзі Об'явлення сказано, що люди, які постануть перед Божим судом після Другого приходу Христа, відчують весь жах цілковитого розриву з Богом і жадатимуть смерті.

Дехто каже: «Ісус знав, що воскресне й повернеться до Отця. Йому потрібно було лише трохи потерпіти. У Його смерті немає нічого особливого». Однак це не так.

У Біблії написано, що Бог є Дух (Івана 4:24). Бог – це духовна Істота. Дух – Усюдисущий. Після смерті Христа на Землю зійшов Святий Дух. Він утішає, навчає, докоряє й надихає нас. Христос, Син Божий, був Усюдисущим, але, прийшовши на нашу Землю, став Боголюдиною – у людському тілі, ослабленому гріхом. Відтоді Його можливості були обмежені. Живучи на Землі, Христос був обмежений у просторі, часі та силі. Він набув людської подоби не лише на 33 роки, а назавжди. Тому після воскресіння Ісус сказав Своїм учням, що краще Йому піти, щоб Дух Святий прийшов на Землю. І зараз, будучи на Небі, Він перебуває там у людському тілі. Бог-Син добровільно обмежив Себе навіки. Ось чим Христос пожертвував заради нас. Однак нам, людям, це складно збагнути.

Христос повернувся на Небо, до Свого Отця. І Він бажає, щоб ми були там разом з Ним. Він не лише помер замість нас і заради нас, переживши страшний розрив з Богом, щоб нас спасти, але й навіки залишиться Боголюдиною. Він бажає, щоб ми відмовилися від усього, що завдає нам болю або шкоди й може розлучити нас із Ним. Проте Господь не примушує нас ні до чого. Він створив нас вільними й дав нам свободу вибору. Він пропонує нам зробити вибір на користь щасливого життя тут, на Землі, і в небесних оселях.

Ми не здатні змінити своє серце й змусити себе любити Бога та своїх близьких, але ми можемо ухвалити рішення присвятити своє життя Богові та виконувати Його волю. І якщо ми твердо вирішимо чинити саме так і почнемо діяти, борючись зі своїми егоїстичними бажаннями та звичками, Господь дасть нам силу для духовних звитяг.

Нам потрібно навчитися приймати рішення всупереч своїй волі. У Слові Божому сказано, що ми все можемо в Тому, Хто нас зміцнює, – в Ісусі Христі (див. Филп. 4:13). Пам'ятаймо про найбільшу жертву, яку приніс заради нас Ісус Христос: Він віддав Своє життя, залишив Небо й навіки зостався Боголюдиною.

Андрій Бабенцов



ЗАРОЗУМІЛА ЛЮДИНА



*Перший крок невігластва –
здавати, що все знаєш.*

Бальтасар Грасіан

Коли гордість «стукає у двері», скромність «тікає через вікно». Чванливість не залишає місця простоті й невинності. Гонор і марнославство розлякують залишки мудрості. Сумно, що гордії не помічають своєї пихатості, у цьому й криється небезпека. У своїй зарозумілості вони не припускають навіть думки про можливість помилки.

У трагічну ніч загибелі «Титаніка» відбулося кілька подій, які свідчать про те, до чого ж може дійти зарозумілість у своєму гордовитому засліпленні. Ось деякі факти цієї загальновідомої історії.

Корабель був сконструйований за проектом Томаса Ендрюса (1873 – 1912) і належав судноплавній компанії *White*

Star Line. Пароплав вирізнявся своїми розмірами та розкішною обробкою. Він став найбільшим і найкомфортальнішим пасажирським судном тих часів. Спущений на воду 1911 року, за рік він вирушив у своє перше й останнє плавання.

«Титанік» був побудований за останнім словом техніки. Ендрюс гордо заявив, що це непотопимий корабель. Пароплав мав вісім палуб, каюти та салони першого класу були вишукано оздоблені найдорожчими матеріалами. Під час будівництва не поскупилися, це справді був на той час найрозкішніший у світі корабель.

Чудовий пароплав вирушив у своє перше плавання з британського міста Саутгемптон 10 квітня 1912 року. Командування корабля довірили найдосвідченішому капітанові судноплавної компанії Едварду Джону Сміту (1850-1912).

13 квітня капітана поінформували телеграмами про те, що в океані трапляються потенційно небезпечні айсберги. Сміт і його помічники вирішили

проігнорувати попередження, вважаючи, що вони пливуть на найкращому та найпотужнішому в історії кораблі. Сміт просив дозволу знизити швидкість, але представник судноплавної компанії був категорично проти, тому що бажав якомога швидше дістатися до Нью-Йорка, щоб приголомшити весь світ і заробити на цьому славу.

Уночі 14 квітня «Титанік» зіткнувся з величезним айсбергом, що розпорів йому борт на десять метрів. Оцінивши пошкодження, Томас Ендрюс – той самий, хто заявив про непотопимість «Титаніка», – повідомив Сміта, що за кілька годин корабель піде на дно.

Рятувальні шлюпки могли вмістити 1100 осіб, але потрапити на них вдалося лише 711 пасажирів. Це був ще один прояв гордині – дуже багато людей занадто пізно усвідомили смертельну небезпеку й необхідність залишити судно, адже ніхто не вірив, що може щось статися.

Корабель, як відомо, розколовся навпіл і затонув. Понад півтори тисячі людей загинули. Після проведеного розслідування дійшли висновку: цієї трагедії можна було уникнути, якби ті, хто ухвалював рішення, повелися скромніше й дослухалися до попереджень.

Зарозумілість, самовпевненість, гордість... Пихата людина рано чи пізно потоне у в'язких водах гіркоти та поразки, оскільки нехтує попередженнями про небезпеку на шляху. Вона може навіть бачити їх, але вважає, що біда може статися з ким завгодно, тільки не з нею.

Гординя смертельна також для встановлення гармонійних, урівноважених взаємин. Неможливо любити іншого, якщо в душі немає місця ні для кого, окрім себе самого. Коли гордість заповнює життя людини, на жаль, більше ні для чого не залишається місця.

Зарозумілій людині складно по-справжньому любити Бога. Однак Бог любить людину й бажає звільнити її від гордині та її згубних наслідків. Смирнення – ось найкращий засіб протидії. **«Господь гордим противиться»,** – каже апостол Яків, – **а покірним дає благодать... Упокоріть себе перед Господнім лицем, і Він піднесе вас»** (Якова 4:6, 10).

М. Нуньєс

Істинна впевненість сьогодні



Ісус Христос прийшов у цей світ передусім для того, щоб розкрити світові істинний характер Бога (див. Івана 14:9). Господь не такий, яким Його представив сатана. Він не космічний поліцейський, що пильно стежить за нами. І не грізний, вимогливий рахівник, головний клопіт якого – вести точні записи наших гріхів, щоб потім покарати. Бог не жорстокий, мстивий суддя, яким Його часто зображають у християнських проповідях і творах мистецтва. Основною метою Бога, Його першочерговим завданням є не засудити нас, а спасти (див. Івана 3:17-21).

Звідки нам це відомо? Зі слів Христа. Тому що коли ми дивимось на Ісуса, то бачимо Бога, нашого Небесного Отця (див. Івана 14:9). Христос неодноразово давав зрозуміти, що **«Сам Отець любить вас»** (Івана 16:27). Крім того, Спаситель називає нас Своїми друзями, а не рабами (див. Івана 15:14, 15).

Що Ісус говорить про нашу впевненість у спасінні? Він наголошує, що ми можемо бути впевнені, оскільки перебуваємо в спасенних взаєминах з Ним! Він запевняє нас: **«Знову й знову запевняю вас, що хто слухає Моє слово і вірить у Того, Хто послав Мене, має вічне життя і на суд не приходить, але перейшов він від смерті до життя»** (Івана 5:24). **«...І того, хто приходить до Мене, Я не вижену геть»** (Івана 6:37). **«Знову й знову запевняю вас, що хто вірить у Мене, той має вічне життя»** (Івана 6:47). **«І Я даю їм вічне життя, і вони не загинуть повік, і ніхто не забере їх з Моїх рук... І ніхто не може забрати їх з руки Мого Отця. Я і Отець – Ми одне!»** (Івана 10:28-30). **«Якщо хто почує Мої слова і не зберігатиме, Я його не суджу, бо Я не прийшов, щоб судити світ, але щоб спасти світ»** (Івана 12:47).

Герберт Д.



ПЛІД СВЯТОГО ДУХА:

лагідність



Бог у Своїм Слові каже, що наслідком впливу Святого Духа на життя людини стає любов (Гал. 5:22). Проте як дізнатися, що ти любиш? Однією з характеристик любові є лагідність (Гал. 5:23).

Отже, життя в простоті та лагідності – це навіть не питання самовиховання. Це диво, яке Сам Бог робить у житті людини. Ідеться про характер або емоційний інтелект (здатність людини розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотиви та бажання інших

людей і власні, а також керувати своїми емоціями для розв'язання практичних завдань). Це питання моральне, а в моральних питаннях ніхто з нас не може поводитися правильно, оскільки зло є частиною нашого єства.

Любов – дар Бога, а лагідність – результат любові. Тому якщо ми хочемо любити по-справжньому, ми повинні наближатися до Бога, Автора любові, щоб Він наділив нас здатністю жити відповідно до Його задуму любові.

• • • • •



Рости – означає вчитися, а щоб навчитися чогось, треба вийти за межі знайомої території й вирушити в плавання океаном невідомого. Звісно, це лякає. Можливо, саме тому багато хто воліє взагалі не рости.

А. Буйон

• • • • •

Той, хто бажає зберегти самоповагу, має стежити за тим, щоб не поранити почуття самоповаги інших.

Е. Уайт

Улюблений дім



В усіх країнах, де мені довелося побувати, я зустрічав людей, котрі говорили: «Я люблю Ісуса й вважаю себе християнином, але мені не подобається організована релігія. Я не належу до жодної конфесії».

Сьогодні такі репліки сприймаються як прояв прогресивних релігійних поглядів. Люди щиро вірять, що немає потреби в церкві, головне – «перебувати з Ісусом». Однак у Бога є Дім – місце, наповнене Його славою. І це місце – Церква.

Чи означає це, що Богові потрібне житло? Звісно ж, ні. Молячись перед жертвником побудованого храму, Соломон сказав: **«Бо чи ж справді Бог сидить на землі? Ось небо та небо небес не обіймають Тебе, – що ж тоді храм той, що я збудував?» (1 Цар. 8:27).**

Церква існує не тому, що Господь має потребу в шанувальниках, які поклоняються Йому. Навпаки: людині потрібна Церква.

Коли Ізраїль мандрував пустелею, Бог звелів: **«І нехай збудують Мені святиню, – і перебуватиму серед них» (Вих. 25:8).** Побудова храмів була відповіддю Бога на людську потребу. Саме ми потребуємо того, щоб Господь оселився серед нас.

Ти можеш заперечити, що для цього необов'язково потрібна Церква. Насправді ж дуже потрібна. Дістань вуглинка з багаття – і побачиш, як швидко вона згасне, а залишене у вогні ще довго горітиме. Людська природа така, що ніхто з нас не може вижити самотужки. Ми потребуємо одне одного, а всі разом маємо потребу в Богові.

Храм стає тим місцем, де перебуває Божя слава й відчувається Його присутність. У церкві збираються слабкі й далекі від досконалості люди, і спільне спілкування з Богом підтримує в них живий духовний досвід.

Біблію можна порівняти з картою, на якій вказано шлях до щасливого життя. Якщо поради Господа бездоганні, навіщо відкидати їх?

Скажіть Богові, як Давид: **«Господи, – полюбив я оселю дому Твого, і місце перебування слави Твоїєї» (Псал. 26:8).**



Невже ми розумніші за смартфон?



ХТО Я?

Поставте це запитання програмі Siri – електронному асистентові в сучасних «розумних» телефонах, і вона відповість: «Я не знаю, хто ви. Можливо, ви розповісте мені про це?»

Шкода! Я сподівався, що в неї буде відповідь і я зможу написати про це книгу. Та, на жаль, мій смартфон не такий розумний. Крім того, що Siri не знає відповіді на моє запитання, вона ще й перекладає всю відповідальність на мене, чекаючи, що це я їй розповім про те, хто я. Якби все було так просто!

«Хто я?» Це просте запитання зі складною відповіддю. Я можу бути ким завгодно, і водночас я унікальний. Я не річ, яка має своє місце. І не чиясь копія. У цьому немає сумнівів. Я більше, ніж усе це. І якщо я хочу виконати Боже призначення, мені важливо чітко розуміти самого себе.

РОЗШУКУЮЧИ СЕБЕ НЕ В ТОМУ МІСЦІ

Почавши пошуки самого себе, ви виявите, що багато людей будуть готові допомогти вам. Експерти у сфері самовдосконалення, ведучі ток-шоу, знані фахівці та консультанти – усі вони прагнуть допомогти вам, адже ви бажаєте досліджувати свою внутрішню сутність. Однак вони спрямують вас у неправильному напрямку. «Заирни всередину себе», – скажуть вони.

Утім, обіцяне самопізнання зазнає невдачі. Чи зможете ви

зрозуміти сюжет книги, прочитавши лише один абзац? Чи зможете розкрити сюжет свого життя, просто замислившись про нього? Аж ніяк.

Ваше життя має більший сенс. Глибину відповіді на запитання: «Хто я?» – можна побачити лише в значно ширшій панорамі. Те, хто ви такий, тісно пов'язане з тим, Хто такий Бог. У Його сценарії ви граєте важливу роль.

«У Ньому й ми стали спадкоємцями, що були наперед призначені за передбаченням Того, Хто все здійснює за рішенням Своєї волі, щоб ми були для прославлення Його величі, ми, які раніше мали надію на Христа» (Ефес. 1:11, 12).

Я хочу сказати вам прямо: ви є частиною Божественного плану. Пошук свого призначення – це не разова швидкоплинна подія, це постійна подорож, яку ви звершуєте щодня, проживаючи життя з Христом. Запам'ятайте слова Павла: «У Ньому й ми стали спадкоємцями».

ПОШУК СВОГО ВІДОБРАЖЕННЯ В ІНШОМУ

У Христі ми знайдемо свою ідентичність, свою долю й своє місце в Божій історії. Ми належимо Йому. Без цієї Божественної перспективи наше життя стає безглуздом, непотрібним і сповненим відчаю. Ми почуватимемося самотньо, як десятирічна Маргарита. Одного разу ця дівчинка підійшла до мене й запитала:

– Можна з вами поговорити?

Перше, на що я звернув увагу, – це її теплий светр з довгими рукавами. День був надто жаркий – явно не для такого теплового одягу. – Звичайно, – усміхнувся я, – буду радий поговорити з тобою. Що сталося?

Як виявилось, я не був морально готовий до її історії.

– Ну, – вона опустила очі, – мені дуже сумно, тому що моя найкраща подруга кинулася під вантажівку, вона не хотіла більше жити. Однокласники дражнили її гіпопотамом, бо вона мала надмірну вагу. Тож моя подруга пішла й кинулася під машину на мосту. Це сталося ще торік, але відтоді я не знаходжу собі місця. Дуже сумую за нею.

Мені стало шкода Маргариту.

Я запитав, чи підтримує її сім'я.

– Я не знаю, – знизала вона плечима, – тата ніколи немає вдома, мама каже мені, що згодом це мине. Брат часто п'є. Ми з ним не дуже близькі.

– А як щодо друзів у школі? – поцікавився я.

– Олена була моєю найкращою подругою. Коли вона померла, у мене не знайшлося таких близьких друзів, які змогли б її замінити.

– А в церкві?

– Я не ходжу до церкви.

– Ти відчуваєш себе самотньою?

Вона кивнула й втупилася очима у свої кросівки.

Ми розмовляли з нею години зо дві. Я спробував переконати її, що глибоке почуття розпачу є нормальним у такій життєвій ситуації. Я пообіцяв познайомити її з тими, хто допоможе їй упоратися із цим. Та насамперед я намагався донести, як безмежно Бог любить її.

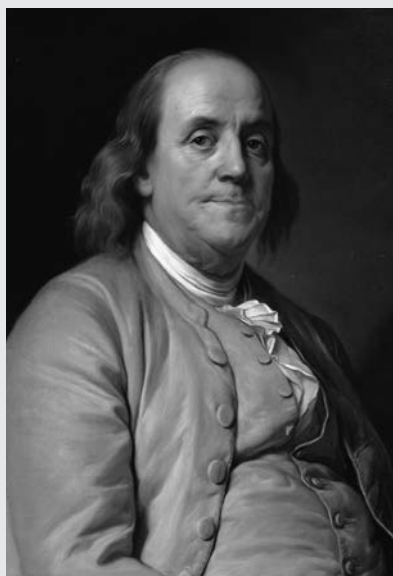
– Рито, послухай, усі твої друзі й родина можуть відмовитися від тебе, – сказав я, – але Ісус ніколи не залишить тебе. Він дуже тебе любить, і в Ньому щодо тебе – великі плани».

Наприкінці нашої розмови вона сказала дещо дивне й страшне. Їй подобалося завдавати собі болю. Розгублено поставивши їй декілька запитань, я все ж таки попросив її закотити рукав светра. І був приголомшений. Її рука була вся в порізах. Потім вона промовила слова, які залишили такий самий шрам і в моїй душі:

– Щоразу, коли плачу, я раню себе, доки не припиню відчувати біль.

Я не скоро зможу забути Маргариту. Її історія нагадує мені про те, наскільки нам важливо знати, що нас люблять і що ми комусь потрібні. Ми потрібні Христові, ми потрібні людям у цьому світі. Кожному з нас призначена своя роль у Його історії викуплення. Тільки в Христі ми зможемо знайти правдиву відповідь на запитання: «Хто я?»

К. Х.



СЛАБКІСТЬ САМОВПЕВНЕНОЇ ЛЮДИНИ

Найголовніша слабкість самовпевненої людини пов'язана з нездатністю адекватно сприймати реальність. Вона настільки вірить у власну думку, що не може бачити нічого іншого. Однак у цьому немає мудрості, навпаки, це очевидне свідчення безглуздя. На жаль, розумність змушує

людину вважати, що тільки її критерії правильні. Цей шлях веде до самотності й безлічі помилок.

Бенджамін Франклін (американський політичний діяч, 1706 – 1790) одного разу сказав, що пишався знаннями – означає осліпнути від світла. Тобто, коли ми вважаємо, що за нами останнє слово, ми сліпимо й збочуємо з правильного шляху.

ДЕСЯТА ЗАПОВІДЬ

Володимир Алексєєнко



ДЕСЯТА ЗАПОВІДЬ:

«Не жадай дому ближнього свого; не жадай жони ближнього свого... ані всього, що ближнього твого!» (Вих. 20:17).

Десять Заповідей Закону Божого – це вияв любові Бога до людини, чітке й повне одкровення Його волі та премудрості. Це умови порядку та дисципліни як на Небі, так і на Землі. Кожна з Божих заповідей вельми широка й охоплює всі сфери нашого життя.

Через покору Закону Божому ми висловлюємо свою щирю любов до Бога. Божі заповіді регулюють також наші взаємини з ближніми. Вони – основа сім'ї, ідеал для кожного її члена, а також запораука добробуту та розвитку суспільства.

У Святому Письмі Десять Божих Заповідей ще названі «словами Заповіту», який Бог уклав зі Своім народом. Перші чотири заповіді (Вих. 20:1-11) наказують нам любити Бога **«всім своїм серцем, і всією своєю душею, і всією своєю думкою» (Матв. 22:37)**. П'ята заповідь спонукає дітей шанувати своїх батьків, сьома – радить чоловікам і дружинам зберігати вірність одне одному. Шоста, восьма і дев'ята – охороняють життя, майно та репутацію наших ближніх, показуючи, яким чином ми можемо виявляти любов до людей. А десята заповідь свідчить про необхідність оберегати від зла свій внутрішній світ, невидимий для людей. Інакше кажучи, якщо перші дев'ять заповідей стосуються зовнішньої поведінки людини – як щодо Бога, так і щодо ближнього, – то десята заповідь охоплює ту сферу нашого життя, яка відкрита лише Богові й нам! Це наші думки та бажання.

Що таке бажання? Це внутрішній потяг до здійснення чогось, прагнення чимось володіти. У кожного з нас є певні

бажання, більшість із яких ми щосили намагаємося втілити.

Бажання можуть бути добрими, шляхетними, піднесеними, святими, які до впадоми Богів. У Біблії вони названі бажанням добра: **«Адже знаю, що не живе в мені, тобто в моєму тілі, добро: бажання є в мені, але щоб виконувати це добро, того не знаходжу» (Римл. 7:18)**. Проте наші бажання можуть бути також егоїстичними й злими. Їх Святе Письмо називає бажаннями тіла: **«Між ними всі ми колись жили в пожадливостях нашого тіла, виконуючи волю тіла та думок...» (Ефес. 2:3), «Лихого жадає душа нечестивого» (Прий. 21:10)**.

Ці два суперечливих прагнення – бажання добра і бажання зла – є в кожній людині. Між ними часто зі змінним успіхом точиться боротьба. Про цю невидиму боротьбу апостол Павло пише: **«Тож не роблю те добре, яке хочу, але те недобре, яке не хочу, – те роблю. Якщо ж я роблю те, чого не хочу, то вже не я це роблю, а той гріх, що живе в мені» (Римл. 7:19, 20)**. Добрі, шляхетні бажання спонукають людину догоджати й служити Богові та ближнім. А бажання тілесні та егоїстичні отруюють серце, вводять в оману розум і спонукають до злодіянь: **«Оскільки тілесні задуми – ворожнеча проти Бога, бо вони не користяться Божому Заповіту, та й не можуть» (Римл. 8:7)**.

Причиною гріхопадіння Адама та Єви було бажання, яке диавол вклав у серце Єви: **«І станете ви, немов Боги, знаючі добро й зло» (Бут. 3:5)**. Те ж саме бажання зародилося в серці сатани, колись «хоронителя Херувима», – **«уподібнюсь Всевишньому» (див. Ісаї 14:12-14, Езек. 28:16)**. Він бажав посісти місце Бога. Війна, яка почалася на Небі через закатол сатани (Об'явл. 12:7-9) і швидко перекинулася на Землю, – це боротьба двох бажань. Бог прагне захистити всіх мешканців Усесвіту, а нас, жителів повсталі планети, спасти від беззаконня. У Святому Письмі беззаконням названий гріх (1 Івана 3:4). А мета диавола – знищити. У своїй злобі він, ворог Бога та людей, ходить по Землі **«і ричить, мов лев, шукаючи, кого б позлинути» (1 Петра 5:8)**. Про боротьбу цих двох бажань Христос сказав: **«Злодій приходиться тільки для того, щоб украсти, вбити і погубити. Я ж прийшов, щоб мали життя і щоб надміру мали» (Івана 10:10)**.

Яка причина війн, які досі точаться на нашій багатотраждальній планеті? Чи не від бажання панувати над світом? Правителі віддають наказ – і армія береться до зброї... Щось схоже відбувається між подружжям, батьками та дітьми... Апостол Яків, натхненний святим Духом, у своєму посланні пише: **«Звідки війни і звідки ворожнеча між вами? Хіба не звідси – не з ваших пристрастей, що воюють у ваших членах?» (Якова 4:1)**.

Причина сварок і ворожнечі між людьми – егоїстичні бажання. Через них люди, мешкаючи під одним дахом, постійно перебувають у стані «холодної війни». У Біблії описані численні приклади таких бажань і їхніх наслідків. Каїн бажав чинити по-своєму й убив свого брата (Бут. 4:3-12), Лот захотів оселитися на вигідній ділянці землі біля нечестивого Содому (Бут. 13:1-13; 19) і втратив

усе. Пророк Валаам зажадав нагороди від моавського царя за прокляття Божого народу й загинув у битві (Числа 22-24; 31:8). Цар Давид, бажаючи приховати свій перелюб з дружиною Урії, послав його на неминучу смерть (2 Сам. 11). Авесалом, бажаючи стати царем Ізраїлю, підняв повстання проти свого батька Давида й був убитий (2 Сам. 15; 18). Нечестивий цар Ахав забавав мати виноградник Навота (1 Цар. 21)...

Ці та інші приклади з біблійної історії свідчать про те, наскільки важливо стояти на сторожі свого розуму, контролювати свої думки та звіряти свої бажання з волею Божою. Ось чому Бог дав заповідь: **«Не жадай!»** Не жадай ані чужого будинку, ані майна, ані дружини, ані чоловіка! Не допускай жодної злої думки ані про ближніх, ані про Бога! Щойно сатані вдається відвернути душу від Бога, єдиного Джерела сили, як він намагається розпалити неосвячені бажання тілесної природи людини. Дії ворога вирізняються виваженістю та послідовністю, спочатку вони зовсім непомітні, не впадають в око. Це таємна робота, здатна зруйнувати непохитність принципу. Спочатку сатана показує людям мету, якої вони досягнуть, порушивши Закон. Таким методом він спокусив ангелів. Так він спокусив до гріха Адама та Єву. Так само й сьогодні він відвертає людей від покори Богові. Він змальовує дорогу беззаконня привабливою, але **«кінець її – стежка до смерті» (Прий. 14:12)**. Блаженні ті, хто, ризикнувши стати на цей шлях, вчасно звернули з нього.

Наші бажання – добрі чи злі – це насіння, посіявши яке, ми пожнемо урожай у вигляді слів і вчинків. Принцип, згаданий апостолом Павлом у Посланні до галатів: **«Не обманюйтеся, – Бог осміяний бути не може. Бо що лише людина посіє, те й пожне» (Гал. 6:7)**, – це непорушний закон, що діє як у світі природи, так і в духовному світі. Народна мудрість каже: **«Посієш думку – пожнеш бажання. Посієш бажання – пожнеш учинок. Посієш учинок – пожнеш звичку. Посієш звичку – пожнеш характер. Посієш характер – пожнеш долю»**. Цей самий принцип діє й у сунках між людьми. Христос проголосив його в «золотому» правилі життя: **«Отже, все, що тільки бажаєте, щоб чинили вам люди, так чиніть їм і ви, бо в цьому Закон і Пророки» (Матв. 7:12)**. До того ж посіяне нами насіння принесе рясний урожай.

Наочний приклад цього – необачний вчинок царя Давида. Одного разу цар дозволив своїм егоїстичним бажанням узяти гору над розумом. Намагаючись приховати перелюб з Вірсавією, він чужими руками розправився з її чоловіком Урією (2 Сам. 11). **«В Господніх очах була злою та річ, що оце зробив був Давид» (вірш 27)**. Біблія розповідає, що згодом цар щиро покався перед Богом. Псалом 51 – це пісня його покаяння. Бог простив гріх Давида, але посіяне насіння зла принесло свої гіркі плоди. Давид довго побивався, усвідомивши свій гріх і його далекосяжні наслідки. Він відчував себе приниженим в очах своїх підданців. Його вплив зменшився. Донині успіх Давида приписували його сумлінному послушанню заповідям Божим. Однак тепер його підданці, знаючи про його гріх, могли вільно грішити. Його авторитет серед членів родини, пошана і послух синів ослабли. Почуття провини паралізувало його уста в той час, коли він мав засуджувати гріх. Це заважало йому вершити справедливість у власному домі. Його негативний приклад вплинув і на синів, Бог не міг запобігти наслідкам цього. Господь не втручається в законотвірний перебіг подій, тому Давид був покараний за свій злочин. Цар сам оголосив собі вирок: **«А овецьку він оплатить чотирикратно» (2 Сам. 12:6)**. Давид заплатив за свій гріх четверто: померла дитина, яку народила Вірсавія (2 Сам. 12:18), і трагічно загинули ще три його сини – Амнон (2 Сам. 13), Авесалом (2 Сам. 18:14, 15) і Адонія (1 Цар. 2:23-25). Утім, Господь не відкинув Давида. Він ніколи не відвертається від людини, котра щиро розкалася: **«Хай безбожний покине дорогу свою, а крутий – свої задуми, і хай до Господа звернеться, – і його Він помилує... бо Він пробає багатор!» (Ісаї 55:7)**.

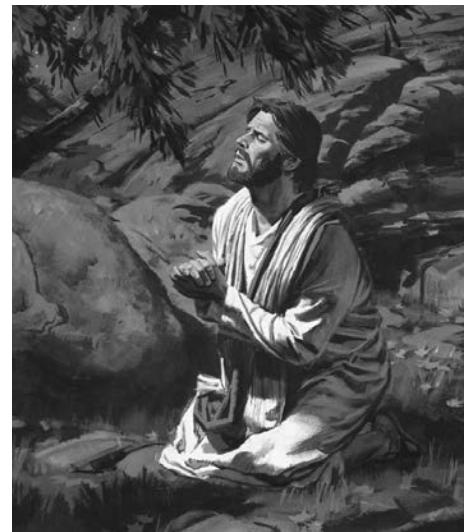
Сьогодні Бог звертається до людства з тими самими словами, які свого часу вклав в уста пророка Ісаї: **«Прийдіть, і будемо правуватися, – говорить Господь: коли ваші гріхи будуть як кармазин, – стануть білі, мов сніг; якщо будуть червоні, немов багрянця, – то стануть мов вогна вони!» (Ісаї 1:18)**. **«Не прагну смерті несправедливого, а тільки щоб вернути несправедливого з дороги його, і буде він жити! Наверніться, наверніться з ваших злих доріг, і нащо вам умирати...» (Езек. 33:11)**. Апостол Павло повторює цю думку: **«Бо це добре і до впадоми нашому Спасителеві, Богові, Який хоче, щоб усі люди спаслися і прийшли до пізнання істини» (1 Тим. 2:3, 4)**.

Наш Спаситель Ісус Христос говорить: **«Прийдіть до Мене, всі втомлені та обтяжені, – і Я заспокою вас!» (Матв. 11:28)**. Перетворювальний вплив Божої любові відчув на собі Савло – згодом апостол Павло. Христос змінив не тільки його бажання, а й усе його життя. Колишній гонитель Божої Церкви став проповідником Євангелія. Переживши такі глибокі зміни, апостол Павло радить нам: **«Нічим не журіться, але в усьому молитвою та благаннями з подякою висловлюйте ваші прохання Богові. І мир Божий, що перевищує всяке розуміння, нехай береже ваші серця і ваші думки в Христі Ісусі» (Филп. 4:6, 7)**.

Як же досягти того, щоб усі наші думки й бажання були добрими? Апостол Павло пише, що Господь за Своєю доброю волею викликає в нас **«і бажання, і дію»** для **«добрих діл, які Бог наперед приготував для нас, щоб ми в них перебували» (Филп. 2:13; Ефес. 2:10)**. Бажання Господа спасти людей поширюється на всіх жителів планети, але лише в того, хто відгукнеться на Божий заклик, з'явиться добре бажання прийняти Христа як свого Спасителя, а Його істину – як керівництво для повсякденного життя.

Усі наші бажання, добрі чи злі, – результат наших думок. Тому для того, щоб наші бажання завжди були добрими й до впадоми Богів, апостол Павло радить нам думати про те, **«що істинне, що чесне, що справедливе, що чисте, що любе, що гідне хвали, – коли яка чеснота або коли яка похвала» (Филп. 4:8)**.

Життя Ісуса Христа – неперевершений взірєць дотримання всіх заповідей Божого Закону, зокрема і десятої. Описуючи жертву Христа на Голгофському хресті, у Посланні до євреїв (10:4-10) апостол Павло цитує текст псалма 40: **«Жертви й приношення Ти не схотів, Ти розкрив мені уши, цілопалення й жертви покутною Ти не жадав. Тоді Я сказав: «Ось я прийшов із зовом книжки, про мене написаної». Твою волю чинити, мій Боже, я хочу, і Закон Твій – у мене в серці» (Псал. 40:7-9)**. Христос бажав виконати волю Отця – спасти грішників і захистити весь Усесвіт від згубного впливу гріха. У Гетсиманському саду Христос тричі висловив Своє бажання: **«Отче Мій, якщо можливо, хай Мене обмине ця чаша; однак не як Я хочу, а як Ти... Нехай буде Твоя воля» (Матв. 26:39-44)**. Якби ми, наслідуючи Христа, щодня застосовували цей Його принцип – «не як Я хочу, а як Ти», – наскільки покращилося б наше життя!



Господи Ісусе з Назарету



Господи Ісусе з Назарету,
Що від смерті відкупив всіх нас,
Розум дай цій збуреній планеті,
Доки можна, доки є ще час.

Хоч була страшна Твоя Голгофа,
Та Отець благословив Твій хрест...
А Земля спить до катастрофи,
Злом просякла і одна, як перст.

Господи Ісусе, Сину Божий,
Молимо: «Не одверни лиця...
Ми в гріхах собі не допоможемо, –
Клич з Собою й Духом до Отця!..»

В нас провин, немов піску в пустелі,
Тільки віри – з макове зерня:
Освяти нам душі та оселі
Чистим світлом завтрашнього дня.

Господи Ісусе, Ти – Спаситель! –
Милосердям доторкнись серцець,
Щоб віки цвіла земна обитель, –
Лиш в Тобі – Початок і Кінець!

Все колись, звичайно, кане в Лету...
Тільки Ти – Живий і Вічний Бог!
Господи Ісусе з Назарету,
Ти спаси всю Землю від тривоги!

Марія Пишук

Взывай! Помня – есть Отвечающий,
И верь – Он поможет тебе.
Молись – есть молитвам Внимающий,
Он чуток к сердечной мольбе.

Взволнован? Есть бурю Смиряющий,
Тем более взволнованный дух.
Он есть, как и был, Ободряющий,
Черпай же в Нем бодрость, мой друг.

Ты плачешь? Есть Друг Утешающий,
Любви Его нету границ,
И разве Господь Сострадающий
Пройдет мимо влажных ресниц?

А. Н.



ІНТЕЛЕКТ



У сучасному суспільстві інтелект – одна з найвищих цінностей. Психологи визначають його як порівняно стійку структуру розумових здібностей людини, здатність розв'язувати різні завдання й ефективно адаптуватися в суспільстві.

Наприкінці XIX ст. науковці почали розвивати методи вимірювання інтелекту. Вважалося, що рівень інтелекту здебільшого обумовлений генетично. У 70-х роках XIX ст. вони створили серію тестів для вимірювання рівня інтелекту, засновану на сенсорних реакціях людини. Хоч ці тести виявилися неефективними, проте сама ідея про можливість вимірювання рівня інтелекту закріпилася в науці.

Саме за тих часів була розроблена теорія, яка спричинила велику плутанину та, слід визнати, завдала болю багатьом людям. Це так званий коефіцієнт інтелекту (англ. – IQ). Ця теорія припускає, що в кожній людини є певний коефіцієнт інтелекту, який можна виміряти. Тести на визначення коефіцієнта інтелекту оцінюють лише словесно-логічне, просторове мислення та здатність запам'ятовувати. Протягом десятиліть багато людей зазнавали дискримінації через «рівень IQ» – неповних, урізаних даних, отриманих у підсумку тестування, котре, як передбачалося, визначало їхній інтелектуальний розвиток. Утім, сьогодні цей метод визнаний недосконалим.

Група науковців Гарвардського університету (США) поставила під сумнів теорію IQ і припустила, що рівень інтелекту людини, котра не має хисту до математики, необов'язково низький. Психологи вважають, що існує принаймні вісім сфер, у кожній з яких може проявлятися інтелект. У людини, як правило, переважають одна-дві сфери, у яких вона може розвинути свої здібності.



Одна з помилок традиційної освіти – виділяти й зосереджувати зусилля на одних сферах на шкоду іншим. Раніше вважали, що тільки той, хто розумніший за інших, може розв'язувати складні наукові завдання. Та й це неправильно. Люди розумні в різних галузях, і це відрізняє одну людину від іншої.

Чи відомо вам, що Альберт Ейнштейн не говорив до трьох років і в початковій школі в нього все ще були проблеми з мовленням? Утім, це не завадило йому отримати Нобелівську премію з фізики. А знаєте чому? В Ейнштейна була дуже розвинена уява. Він міг бачити те, чого більшість не помічала. Він переймався питаннями, які його сучасникам здавалися абсурдними, але знайдені ним відповіді привели до наукової революції.

Важливо не те, наскільки високий показник IQ згідно з тестами. Головне – зуміти зрозуміти, у якій галузі у вас більше можливостей і якнайкраще розвинути ці здібності.

Ваше життя не залежить від диплома або незвичайних досягнень. Воно залежить лише від вас, від рішень, які ви ухвалюєте щодня. Бог допоможе, але вибір завжди залишається за вами.

МНОЖИННИЙ ІНТЕЛЕКТ

Той факт, що між людьми існують істотні відмінності, ліг в основу теорії множинного інтелекту. Науковці вважають, що інтелект безпосередньо пов'язаний з культурним оточенням, у якому він розвивається.

У сучасній психології виділяють не менш ніж дев'ять типів інтелекту.

ВЕРБАЛЬНО-ЛІНГВІСТИЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Люди, у яких розвинений цей тип інтелекту, вміло використовують усне й письмове мовлення. Це люди з хистом до вивчення мов. Вони можуть стати успішними адвокатами, ораторами, письменниками, поетами.

ЛОГІКО-МАТЕМАТИЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Цей тип інтелекту передбачає здатність аналізувати й розв'язувати завдання логічним шляхом. Люди з таким інтелектом стають математиками, аналітиками, вченими.

МУЗИЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Люди із цим типом інтелекту спроможні інтерпретувати, писати або оцінювати музичні твори. З музичним інтелектом добре поєднується вербально-лінгвістичний.

КІНЕСТЕТИЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Люди з таким типом інтелекту мають вроджений талант до розвитку фізичних здібностей та розв'язання завдань з їх допомогою. Серед них – відомі спортсмени, актори, танцюристи, акробати. Є й інші професії, де корисний цей тип інтелекту: хірургія, механіка, різні ремесла.

ВІЗУАЛЬНО-ПРОСТОРОВИЙ ІНТЕЛЕКТ

У цій сфері вирізняються люди, здатні орієнтуватися у великих і малих просторах, розуміти й використовувати їх. Ця здатність необхідна, наприклад, пілотам, які переміщуються в повітряному просторі. Також вона важлива для скульпторів, хірургів, архітекторів, спортсменів (наприклад, шахістів), художників, які повинні ефективно використовувати простір полотна.

МІЖОСОБИСТІСНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Є люди, які добре вміють розпізнавати мотиви, наміри та бажання інших. Це робить їх успішними у сфері комунікації. Ті, хто володіє цим типом інтелекту, можуть стати вправними викладачами, психологами, політиками, акторами, релігійними діячами.

ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Якщо міжособистісний інтелект слугує для того, щоб розуміти інших, то внутрішньо-особистісний – допомагає нам розуміти самих себе, працювати над своїми страхами, конфліктами, бажаннями тощо. Такі люди спроможні ефективно розв'язувати внутрішньо-особистісні проблеми.

НАТУРАЛІСТИЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Власники цього типу інтелекту здатні вивчати та класифікувати тварин, рослини, природні явища. Такі люди присвячують своє життя вивченню природи. Це зоологи, біологи, метеорологи.

ДУХОВНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Духовний інтелект – це виражене вміння зосереджуватися на тому, що лежить за межами повсякденного та конкретного.

У кожній людини своя комбінація типів інтелекту. Немає людей, розумніших за інших. Просто існують люди з великим набором типів інтелекту.

Наше завдання – розвивати свій потенціал.

Тому не засмучуйтеся, якщо у вас немає хисту до мов чи математики. Шукайте галузь, у якій у вас найбільше можливостей, і зосередьтеся на ній, прагнучи досягти максимуму. Розуміння того, що ви спроможні на певні досягнення, сприятиме самоповазі та вашому особистісному зростанню.

Підготувала
Ліка Введенська



ТВ-програма на ЖОВТЕНЬ (06.10 – 12.10)*

HOPE.UA



НЕДІЛЯ 6 ЖОВТНЯ

07:00 Біблія продовжує говорити
07:30 2Я – 1 життя
08:30 Дорогами християнства
09:10 Сложных текстов нет
09:30 Знайомтесь – дикі тварини
10:00 Малюваки
10:40 Статус мама
11:10 2Я – 1 життя
12:00 Богослужіння
13:20 Ломастер
13:40 Рожеві окуляри
14:00 Друге дихання
15:00 В гостях у Добрячка
15:20 Статус мама
15:40 Медреформа: реалії
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 Філософський камінь
21:20 Є проблема
22:00 Дивовижні відкриття
23:00 Реформація.500

ПОНЕДІЛОК 7 ЖОВТНЯ

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 City Life
14:20 Статус МАМА
14:40 The Efir
15:20 Інша сторона (сурдо)
16:00 Дивовижні відкриття
17:00 Так промовляє Біблія
17:40 Сложных текстов нет
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

ВІВТОРОК 8 ЖОВТНЯ

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

СЕРЕДА 9 ЖОВТНЯ

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

ЧЕТВЕР 10 ЖОВТНЯ

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 City Life
14:00 В контексті
15:00 Є проблема (сурдо)
15:30 Сложных текстов нет (сурдо)
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
21:10 Мозаїка батьківства
21:30 Знайомтесь – дикі тварини
22:00 Так чи інакше
23:00 Дивовижні відкриття

П'ЯТНИЦЯ 11 ЖОВТНЯ

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 Счастливой субботы
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 Счастливой субботы

СУБОТА 12 ЖОВТНЯ

07:40 Помолитесь за меня
08:30 The Efir
09:00 Счастливой субботы
10:00 В контексті
10:50 Нагорная проповедь и современная этика
11:30 Богослужіння (LIVE)
13:00 Счастливой субботы
14:00 В контексті
15:00 Богослужіння
16:15 Сложных текстов нет
16:30 Інша сторона
17:20 ...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



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 із нами online на сайті
BIBLE.UA



«Ті, хто очікує»

Документальний фільм
про адвентистів з інформаційним
буклетом*

Їхня кількість по всьому світу
в понад 200 країнах становить
близько 25 млн людей та продовжує
з кожним роком стрімко зростати.
Вони вважають, що Біблія – це Сло-
во живого Бога, займаються актив-
ною благодійною діяльністю, при-
діляють багато уваги фізичному та
духовному здоров'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.

Сердця людей



Сердця людей – ценней, чем золотые слитки...
Мы все должны друг
другом дорожить...
Бывает, от тепла простой
улыбки
Стоящий на краю – захо-
чет жить...

Той, кого супроводжують
шляхетні думки, ніколи не
буде самотнім.

Н. Недлі

Церква – це відкрите
для нас серце Бога, Його
обійми прощення, які за-
спокоюють і зміцнюють
нас.

А. Буйон

У Японії розбитий по-
суд часто реставрують зо-
лотом. Тріщини, на думку
японців, – це унікальні
частинки його історії: вони
лише додають посудині
краси.
Пам'ятайте про це,
коли почуватимете себе
розбитими.



50 ІДЕЙ ДЛЯ ДОБРИХ ДІЛ



Оберіть будь-яке число від 1 до 50.

Тепер знайдіть у наведеному нижче пе-
реліку обране вами число та прочитайте,
яке добре діло ви можете робити щод-
ня протягом тижня. (А краще виберіть сім
чисел – по одному завданню на кожен
день тижня.)

1. «Заплатіть за наступного»: оплатіть
один товар з кошика людини, яка стоїть
за вами в черзі до каси.

2. Зробіть комплімент трьом людям.

3. Надішліть позитивні повідомлення
п'ятьом різним людям просто зараз.

4. Прикріпіть стікери зі словами під-
бадьорення у своєму офісі, шкільному ко-
ридорі, ліфті, під'їзді...

5. Скажіть перехожому, що в нього
(неї) красива усмішка або добрі очі.

6. Віднесіть старі рушники або ковдри
до притулку для тварин.

7. Привітайтеся з людиною в ліфті.

8. Здивуйте сусіда свіжоспеченим пе-
чивом (або іншим смаколиком).

9. У черзі до каси пропустіть уперед
покупця з дитиною.

10. Залиште на заправці подарун-
кову карту на пальне для того, кому це
може знадобитися.

11. Влаштуйте вечірку на честь свого
друга або просто зробіть подарунок без
приводу.

12. Скажіть «Доброго ранку!» та
«Дякую за вашу роботу!» водієві автобу-
са, листоноші, пожежникові, двірникові
тощо.

13. Залиште листівку з добрим поба-
жанням в одній з поштових скриньок.

14. Відзначте найуважнішого спів-
робітника зі свого відділу. Розкажіть про
нього керівництву.

15. Прихопіть із собою на роботу
частування й поділіться з колегами.

16. Знайдіть безхатка й принесіть
йому їжу та напій.

17. Якщо у вашому домі мешкає
самотня літня жінка, то, збираючись до
магазину, подумайте, що з продуктів ви
могли б для неї купити. Зробіть це і при-
несіть їй.

18. Напишіть добре послання на
дзеркалі для когось, з ким мешкаєте під
одним дахом.

19. Залиште записки з позитивними
словами в кишенях джинсів, які прода-
ються в магазині.

20. Усміхніться п'ятьом незнайомцям.

21. Встановіть на своєму телефоні
три будильники на різний час протягом

дня. Коли вони спрацюють, зробіть
щось добре тому, хто цієї миті опинить-
ся поруч.

22. Напишіть вдячного листа
кожному колезі, який, на вашу дум-
ку, цього заслуговує. І вручіть йому це
послання.

23. Сьогодні практикуйте самодоб-
роту: приділіть 30 хвилин тому, що най-
більше любите.

24. Подайте оголошення на будь-
якому сайті в розділі «Віддам задарма».
Не забудьте потім справді віддати це.

25. Складіть список, за що ви вдяч-
ні, – один вранці й один увечері.

26. Чи є серед ваших знайомих
батьки маленької дитини, яким потрібен
відпочинок? Запропонуйте безоплатно
посидіти з їхнім малюком.

27. Підбадьорте людей, які займа-
ються спортом, бігом або іншими фізич-
ними вправами на вулиці.

28. Якщо бачите на виході з ма-
газину жінку з важкими сумками,
допоможіть їй вийти й донести їх до
машини.

29. Купіть кімнатну росли-
ну. Пересадіть її в глиняний гор-
щик. Напишіть на горщику добрі сло-
ва на адресу свого друга або подруги.
Подаруйте йому (їй) цю рослину.

30. Напишіть позитивний коментар
у блозі або на сторінці свого знайомого.

31. Влаштуйте день «клінінгу» – по-
прибирайте в парку або у дворі.

32. Зробіть комусь із батьків на дя-
тячому майданчику комплімент, що його
дитина дуже добре вихована.

33. Залиште сумлінному працівни-
кові з обслуговочного персоналу найбільші
чайові, які тільки можете собі дозволити.

34. Під час прогулянки підберіть
сміття – на тротуарі або біля лавки – та
киньте його в смітєвий бак.

35. Оплатіть кому-небудь проїзд.

36. Покладіть у коробку 50 папе-
рових сердечок. На кожному з них на-
пишіть добрі слова про свого коханого
або друга (подругу). Вручіть цю коробку
йому (їй) і скажіть, нехай дістає по одно-
му сердечку щоразу, коли потребувати-
ме підтримки.

37. Важлива кожна людина.
Дізнайтеся й запишіть імена охоронців
біля входу, вахтерів або когось ще, з ким
ви щодня бачитеся. Вітайтеся з ними, на-
зиваючи їх на ім'я. Усміхайтесь перехо-
жим. Такі акти доброти доволі прості, але
вони майже завжди викликають теплу
усмішку на обличчях людей.

38. Складіть для своєї половин-
ки перелік його (її) рис характеру, які ви
найбільше цінуєте й любите.

39. Купіть корм для собак або кішок
і віднесіть його до притулку для тварин.

40. Шукайте й використовуйте мож-
ливості робити компліменти. Це нічо-
го не коштує, не потребує витрат часу,
але може зробити чийсь день у сто разів
кращим. Не просто думайте, говоріть!

41. Віднесіть іграшки або ласощі до
дитячого будинку у своєму місті.

42. Візьміть на роботу зайву пара-
сольку. Коли піде дощ, ви зможете пози-
чити її тому, кому вона знадобиться.

43. Зателефонуйте своїм батькам
або близьким і скажіть, як ви їх любите
та які вони важливі для вас.

44. Віднесіть булочки (печиво, кек-
си та ін.) до будь-якої громадської ор-
ганізації й подякуйте цим людям за їхню
працю.

45. Допоможіть дуже заклопотаному
членові вашої родини, виконавши якесь
доручення замість нього.

46. Пригостіть листоношу, кур'єра
з доставки піци або квітів чимось
смаченьким.

47. Залиште іграшки (лопатки, со-
вочки, формочки) біля дитячого майдан-
чика – діти будуть раді погратися ними.

48. Прибирайте свій телефон подалі,
коли перебуваєте в товаристві друзів.

49. Напишіть електронний, а краще
поштовий лист учителеві, який залишив
важливий слід у вашому житті.

50. Коли почуєте голос сумніву в
своїй голові, підбадьорте себе, сказавши
собі кілька приємних слів. Ви теж заслу-
говуєте на доброту!

**Р. С. Я вибрала два
числа. Мені випало:
«Надішліть позитивні
повідомлення п'ятьом
різним людям просто за-
раз» і «Напишіть добре
послання на дзеркалі для
когось, з ким мешкаєте
під одним дахом».
А який добрий вчинок
випав вам?**

Небезпека гордощів

Гордість діє непомітно,
блокуючи здатність люди-
ни адекватно реагувати на
життєві обставини. Той, хто
схильний до гордощів, втра-
чає страх і уявляє, що нібито
невразливий, що все під його
контролем і з ним не станеть-
ся те, що трапляється з інши-
ми. Однак це не що інше, як
ілюзія.

Примітно, що, говорячи
про хибні людські ідеї, Ісус
ставив гордощі поруч із
безумством (Марка 7:20-22).
Адже саме так і відбувається:
людина, яка керується почут-
тям власної пихи, вважає, що
все розуміє краще за інших,
і діє на власний розсуд, при-
 цьому припускаючись по-
милки за помилкою, уподіб-
нюючись до тих нерозумних
людей, чії цінності та прин-
ципи суперечать здоровому
глузду й далекі від істинної
християнської моралі.

SOS: ВРЯТУЙТЕ НАШІ... ВУХА!



Вуха – дивовижний орган людського тіла. Ми часто згадуємо про них у своєму мовленні: «аж за вухами лящить», «ведмідь на вухо наступив», «а він і вуха розвісив», «язик поза вухами теліпається»...

Цей парний орган дозволяє нам сприймати звукову інформацію ззовні. Щодня в наші вуха впливається величезний потік даних. Яка ця інформація і що з нею відбувається там, усередині?

Ранок багатьох із нас починається з новинних програм. У них – 95 % негативу, тому першу порцію «отрути» ми отримуємо із засобів масової інформації. Потім дорогою на роботу в машині знову слухаємо радіо, а якщо в громадському транспорті – пісні в жанрі «тюремної романтики».

На роботі колеги час від часу обмінюються анекдотами про життя зрадливих у подружньому житті або любителів прикладатися до чарки.



Після роботи дорогою додому – ще трохи популярних хітів. Вечеря вдома – і знову телевизор. У новинах – катастрофи, теракти, повені, землетруси та нечисті на руку чиновники. У розважальних програмах, телесеріалах, фільмах – пияцтво, розпуста, окульти практики... Під час рекламних пауз у наші вуха старанно вливають інформацію про «вельми корисні й необхідні» нам речі, без яких просто «не вижити» (цікаво, як без них жили попередні покоління).

Після того як у мозок людини завантажено стільки інформації, він сумлінно намагається її обробити. Однак стикається з труднощами. Усі отримані дані йому необхідно розкласти по полицях, але майже всім їм місце на «полиці для негативу». Ми гарячково кидаємося шукати щось позитивне для балансу, проте розуміємо, що такого практично немає. Навіть «нейтральна» інформація теж звучить підозріло: вона більше нагадує негативну.

Відчуваючи всю «безвихідь» буття, ми стаємо дратівливими. Ми перевантажені негативом, який назбирався всередині та якого нам слід обов'язково позбутися, щоб не нашкодити собі. І цей потік бруду ми виливаємо на першого зустрічного, яким часто виявляється близька людина. Вона або промовчить, ставши жертвою «розправи», або ж відповість «взаємністю», обливши нас таким самим потоком негативних емоцій, які назбирилися в неї. Ось такі будні багатьох із нас.

Неприваблива картина, чи не так? Утім, є й добра новина: останнє слово завжди залишається за нами, адже найчастіше ми чуємо й бачимо те, що обираємо самі.

Якби люди відмовилися «споживати» ту інформацію, якою нас частують із такою завзятою постійністю, рейтинг багатьох популярних на сьогодні передач різко б упав, а отже, згодом вони припинили б своє існування. Утім, аудиторія не просто охоче слухає, а ще й смакує отриманим негативом: «Ви чули, що вони накоїли? От тільки послушайте, що вони заявляють!»

Ми самі дозволяємо себе руйнувати, власноруч відчиняючи двері тому, хто прийшов, **«щоб украсти, вбити і погубити» (Івана 10:10).**

Важливо пам'ятати, що поруч із нами часто перебуває щонайменше пара дитячих вух, які чують те саме, що й ми. Прагнучи пізнати світ, вони ще з більшою, ніж ми, цікавістю вбирають усе, що відбувається в їхні маленькі вушка.

І даремно ми тішимо себе надією, що, відсилаючи їх дивитися «мультки», захищаємо їх від негативної інформації. Достатньо послухати, про що говорять герої більшості сучасних мультфільмів, щоб у тата й мами змінився вираз обличчя, а рука автоматично потягнулася до пульта дистанційного управління.

Тож чи є ліки від усієї цієї звукової агресії, що проникає в нашу свідомість?

Звісно, так! Якщо ми говоримо, що наші вуха – не що інше, як звукоприймачі, то, як і будь-яку апаратуру, їх просто слід правильно налаштувати. І кожен має зробити це сам. Потрібно лише заблокувати одні канали й налаштувати слух на «хвилю» інших. Тоді ми зможемо почути, наприклад, пораду всесвітньо відомого мудреця, царя Соломона: **«Своє серце зверни до навчання, а уші свої – до розумних речей» (Прп. 23:12).** Якщо ви прислухаєтеся до його рекомендації, це допоможе вам надалі «фільтрувати» інформацію, яка потрапляє до вашого розуму, дасть мудрість і вміння відрізнити добре від поганого та принесе багато користі як вам, так і вашим дітям.

Якщо ж вам доводиться часто їздити громадським транспортом, користуйтеся навушниками. На щастя, сьогодні легко знайти хорошу аудіокнигу. Так ви використаєте час із користю.

Сергій Кавецький



Прощення

К. Девор



Дві сестри дивилися одна на одну похмурих, навіть убивчим поглядом. «Так, усе зрозуміло, – сказав їхній батько. – Ану, тричі оберніться навколо!» Старша дівчинка закотила очі під лоба, але все ж таки зробила так, як їй наказали. «Добре, тепер погляньте одна одній у вічі й візьміться за руки». Дівчатка неохоче підкорилися. «Повторюйте за мною: "Інки-Дінки-ду, я тебе люблю"». Вони знали, що відбувається, оскільки вже не раз робили так разом з татом. Та перш ніж скривджені сестри сказали ці кумедні слова, вони вже закотилися сміхом. За кілька секунд обидві повалилися на підлогу й реготали так, як може тільки безтурботна дитина. Дівчата знали, що вони сестри й це назавжди. Вони любитимуть одна одну дедалі сильніше, наскільки це можливо.

Найчастіше ми, дорослі, не схильні пробачати своїх чоловіків, жінок, дітей і навіть тих, хто далеко від нас: «Не можу повірити, що мені знову виписали штраф за заданий платіж!», «О, як я ненавиджу цю собачу шерсть на дивані!» Уміння виявляти поблажливість і прощати в тих ситуаціях, коли, здається, ніхто нас не бачить, насправді дуже добре зауважують наші діти. І наша нездатність виявляти любов теж надовго закарбовується в їхній пам'яті.

Як показує досвід багатьох, опинившись наприкінці життєвого шляху, ми шкодуватимемо про те, що колись когось не пробачили, оплакуватимемо взаємини, зруйновані через нетерпеливість, і страждатимемо через те, що, прогавивши слушну нагоду, втратили любов.

Уроки прощення, терпіння й любові можуть даватися складно й навіть здатні викликати страх. Проте істина в тому, що шанс навчитися прощення випадає нам щодня. Усе починається з вас, батьки. Як часто ви сваритеся між собою в присутності дітей? Чи можете ви уявити, який ефект би справили, якби в такій ситуації стали одне до одного обличчям, обернулися тричі й після проголошення «таємничих» слів «Інки-Дінки-ду, я тебе люблю» обійнялися? Здається, навіть одне це припущення вже викликає усмішку. Тож беріть приклад з маленьких дітей: взаємини, засновані на щирій любові, значно приємніші, ніж страждання, породжені непростощенням. Почніть пробачати своїх ближніх уже сьогодні – і це не залишиться непоміченим.



САМЕ ВИ БУДУЄТЕ СВОЄ МАЙБУТНЄ, ТОМУ НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ ІНШИМ ВИЗНАЧАТИ, ЩО ВИ МОЖЕТЕ АБО ЧОГО НЕ МОЖЕТЕ ДОСЯГТИ. ЦЕ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ВАС, ВІД ВАШИХ ЩОДЕННИХ РІШЕНЬ. БОГ ДОПОМОЖЕ ВАМ, АЛЕ ВИБІР ЗАВЖДИ ЗАЛИШАЄТЬСЯ ЗА ВАМИ.

М. А. НУНЬЕС

Маленька місіонерка



Нааман був воєначальником сирійської армії, яка перемогла Ізраїль. Серед полонених опинилася маленька дівчинка, котра стала служницею дружини Наамана, далеко від дому, без можливості спілкуватися зі своїми батьками. Утім, ця дитина не мала ненависті до своїх господарів.

Якось Нааман захворів: його вразила проказа. Та оскільки його дуже цінували як правителя Сирії, він зміг зберегти свою посаду. Мабуть, Нааман був негордим, якщо приймав поради від слуг. Навіть ця дитина мала змогу звернутися до нього через його дружину й розповісти про пророка Єлісея. Дівчинка могла б зловтішатися й сказати: «Він не заслуговує на зцілення». Однак вона була сповнена любові Божої й знала, що Його благословення не обмежуються Ізраїлем.

Не замислюючись про те, як Бог надалі може її використати, батьки цієї дівчинки навчили її любити, довіряти та коритися їм і Богові, а з Господом немає нічого неможливого. Вони добре підготували свою доньку до життя.

Слова полоненої дівчинки дійшли до царя Венадада. Її віра в Бога спонукала його спрямувати Наамана до пророка. Венадад дав Нааманові листа до ізраїльського царя, найімовірніше, Єгорама, сина Ахава, вважаючи, що той контролює богів і пророків свого царства. Нааман узяв із собою золото та срібло на суму, яка сьогодні б дорівнювала приблизно шести мільйонам доларів! Це яскравий показник його бажання отримати зцілення.

Віра дівчинки подіяла на віру Наамана та Венадада, але ізраїльський цар її не мав. Він угледів у візиті воєначальника злий задум і розлютився. Єлісей, почувши про те, що сталося, послав свого слугу, щоб Нааман прийшов до його будинку. Пророк повідомив воєначальника, що необхідно зануритися у води Йордану сім разів, щоб зцілитися. Цієї миті віра Наамана похитнулася, але він, знову зваживши на поради слуг, змирився, підкорився – і отримав зцілення. Повернувшись до Єлісея, сирійський воєначальник сказав: **«Оце пізнав я, що на всій землі нема Бога, а тільки в Ізраїлі!» (2 Цар. 5:15).**

Віра цієї маленької дівчинки та любов до ближніх породила цілий ланцюг різноманітних подій, які привели до зцілення Наамана. До того ж про Бога дізналися й керівники сирійської держави. Який урок ми можемо засвоїти із цієї історії? Необхідно прищеплювати своїм дітям віру в Бога змалку: ми не знаємо, наскільки може поширитися їхній вплив далі.

Однак Небесний Отець обіцяє керувати всіма земними батьками. Він допоможе нам правильно відкривати Його нашим дітям, навчати їх з раннього дитинства дотримуватися Його принципів і будувати з Ним особисті взаємини.

М. Стіл

УРОКИ ВОДІННЯ



МУДРІСТЬ НА ДОРОЗІ

Читати Приповісті Соломона – це ніби мати власного інструктора з водіння або отримати корисне керівництво мандрівника, як прямувати дорогою життя.

Єврейське слово, що означає «дорога», «шлях» «стежка», уживається в книзі Приповістей понад 60 разів. Як правило, йдеться про спосіб життя. Як у кожній країні існують свої правила дорожнього руху, так існує й правильний спосіб руху дорогою життя. Звісно, неправильний – теж є. Книга Приповістей показує різницю між ними. Один спосіб життя – **«дорога добрих» (Прип. 2:20)** – мудрий, прямий, моральний і чесний. Інший – **«стежка безбожних, дорога лихих» (Прип. 4:14)** – повна протилежність першому: нерозумний, злий, корумпований і несправедливий спосіб життя.

Окрім безлічі мудрих порад щодо сімейного життя, книга Приповістей Соломона містить і практичні моделі взаємодії з дітьми та молоддю, дотримуючись яких, можна з найбільшою ймовірністю сподіватися, що молодь зробить правильний вибір, коли залишиться поза увагою батьків. Тут на перший план виходить здоровий глузд. Соломон ілюструє мудрі істини життєвими розповідями та ставить питання, які потребують роздумів. Книга змушує читача усміхатися дотепним коментарям, які точно відображають правду про

ЦІННІСТЬ ДОБРОТИ

Чи траплялося у вас таке, що акт прояву доброти змінив ваш день? Під час моєї першої міжнародної поїздки я приземлилася в аеропорту США без готівки в кишені. Мені не було чим розрахуватися за оренду візка, на той час я ще не встигла пройти митницю й обміняти валюту. Я була приголомшена, коли моя супутниця дістала гроші й заплатила за візок, щоб я могла помістити туди мою негабаритну валізу, ручну поклажу та гітару. Її доброта тоді змінила мій день, і я пам'ятаю це навіть через двадцять років.

Думаю, пророк Ілля так само зберігав у пам'яті доброту вдови із Сарепти, котра віддала йому останній шматок хліба. Пророк Самуїл пам'ятав доброту своєї матері, яка щовесни приносила йому новий одяг.

Сам Ісус виявляв доброту до дітей. Він спостерігав за ними, коли ті гралися, і часто висловлював Своє схвалення, коли вони здобували маленькі невинні перемоги у своїх справах. Христос ніколи не супився, дивлячись на них. Діти знали, що Він любив їх, і ділилися з Ним своїми дитячими радощами та печалями.

Ми, батьки, – просто дорослі діти, і якщо для нас доброта означає так багато, то яке ж велике значення вона має для наших дітей, у яких такі великі потреби й бажання!

Зверніть увагу на те, що сказано в Євангелії від Марка про недоброчинність до дітей: **«А коли хто спокусить одного з цих малих, які вірять у Мене, то краще йому було б прив'язати жорновий камінь на свою шию і кинутися в море» (Марка 9:42).** Це доволі серйозно.

Помічаймо Божу доброту й даруймо це тепло іншим. Коли ви лагідно говорите зі своїми дітьми (навіть якщо вам здається, що вони цього не заслуговують), ви показуєте їм милість Божу й навчаєте їх бути по-справжньому добрими до інших.

Х. Крик



близькі взаємини, хоч і написані в ті віддалені часи. Автор Приповістей наголошує на праві вибору, даному нам Богом. Так само, як аварійне освітлення окреслює шлях для посадки літака, Приповісті освітлюють кордони, у межах яких можна жити благочестиво. Вони дають читачеві чітке уявлення про те, що наслідки – і добрі, і погані – обов'язково настануть. Лихо неминуче для тих, хто звертає з «дороги добрих». Перейдіть на протилежний бік – і можете очікувати, що поповните згубну статистику або принаймні наразите на серйозну травму себе й тих, хто супроводжує вас на життєвому шляху. Залишіться в рамках – пожнете щедрі плоди як у теперішньому житті, так і в майбутньому.

Приповісті написані як сімейний документ, який, за Божим задумом, переходить від батьків до дітей, розкриваючи секрети успіху благочестивого життя: **«Послухай, мій сину, напучення батька свого, і не відкидай науки матері своєї» (Прип. 1:8).**

Дослідіть Приповісті Соломона – і ваше життя не буде колишнім.

Простота люблячого



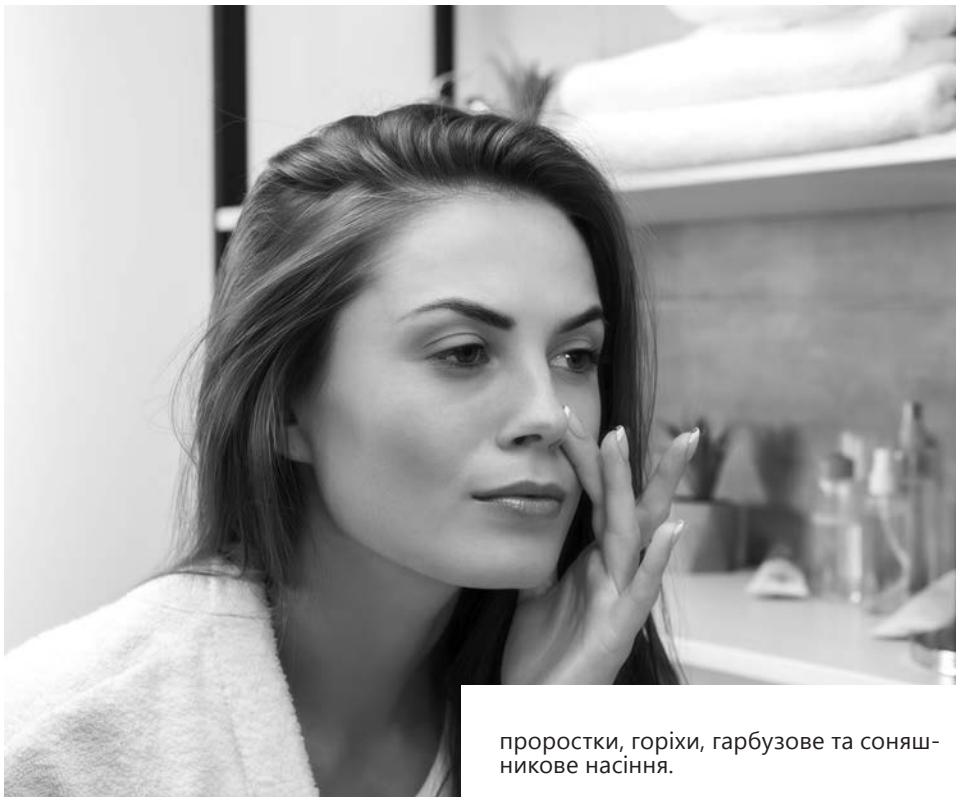
Любов передбачає самозречення, і цього неможливо досягти гордім духом людини. У самовпевнених людей усе крутиться довкола них самих, а це суперечить самій суті любові, яка полягає в тому, щоб давати, а не лише отримувати.

Іспанське слово *sencillez* – «простота» – походить від латинського *sincillo*, що означає «без складок». Цей вислів стосувався давньоримського одягу. Носити одяг без складок вважали шляхетним, оскільки це свідчило про те, що людина не носить зброї (у складках можна було приховати меч або кинджал для вбивства). Згодом вислів прижився в розмовній мові, і цим словом почали називати тих, чия поведінка була відкритою й не становила загрози.

Горді люди не можуть бути простими. Навіть коли здається, що вони дбають про інших, насправді вони зосереджені на самих собі. Усі інші важливі рівно настільки, наскільки вони корисні й захоплюються ними. Любов не допускає такого лицемірства.

Згідно з Біблією, по-справжньому любити можна лише в простоті та скромності серця.

ЧИСТА ШКІРА



Лікування вугрової висипки необхідно доповнювати дотриманням дієти та доглядом за шкірою.

СТЕЖТЕ ЗА РАЦІОНОМ

Хоч поява вугрів здебільшого залежить від спадкових і гормональних чинників, впливає на неї й харчування.

- Більше вітаміну А: він необхідний для здорового функціонування сальних залоз шкіри. Овочі та фрукти помаранчевого кольору, як-от: морква, манго та абрикоси – забезпечують організм бета-каротином, що залежно від потреб перетворюється в організмі на вітамін А.

- Більше цинку: цей мікроелемент необхідний для зміцнення імунітету та підтримки гормонального балансу. Хороші джерела цинку в раціоні – пшеничні

проростки, горіхи, гарбузове та соняшникове насіння.

- Менше жирів: ковбасні вироби та свинина, шоколад, масло й інші продукти з високим вмістом тваринних жирів спричиняють появу вугрової висипки.

- Менше коров'ячого молока: згідно з дослідженням, проведеним науковцями Гарвардського університету (США), підлітки, які споживають багато коров'ячого молока (навіть знежиреного) більш схильні до появи вугрів. Можливі причини цього – вплив білків коров'ячого молока на обмін речовин, а також залишкові гормони, що містяться як у незбираному, так і в знежиреному коров'ячому молоці.

- Менше цукру та солодощів: раціон, багатий на цукор та інші продукти з високим глікемічним індексом, наприклад, біле рафіноване борошно, провокує утворення вугрів. З іншого боку, дослідження, проведені науковцями Мельбурнського університету (Австралія), свідчать: регулярне споживання цільнозернових і продуктів з низьким глікемічним індексом захищає від появи вугрової висипки.

ДОГЛЯДАЙТЕ ЗА ШКІРОЮ

Догляд за шкірою обличчя та дотримання простих правил гігієни допоможуть уникнути появи вугрів, навіть якщо ваша шкіра до цього схильна.

- Не чіпайте прищі руками. Видавлюючи вугрі, ви підсилюєте запалення шкіри й провокуєте поширення інфекції.

- Будьте обережні з макіяжем: «жирний» макіяж на основі олії або ланоліну забиває пори шкіри, зокрема вивідні протоки сальних залоз. Це спричиняє нагромадження шкірного сала, що призводить до появи вугрів. Якщо ви наносите макіяж, на ніч його обов'язково необхідно змити.

- Вибирайте косметику без умісту жиру, на водній основі, вона не забиває пори. Зазвичай на таких косметичних засобах є позначка «некомедогенний» (від слова «комедон» – вугор).

- Підтримуйте чистоту шкіри обличчя. Двічі-тричі на день обережно (не розтираючи шкіру) умивайте обличчя м'яким милом, ретельно ополіскуючи теплою водою.



Душа і тіло



Ще один світанок. Осяйне сонце сходить над землею, однак хмари тривоги й туги затьмарюють його життєдайне світло. Перш ніж скаржитися на несправедливість і життєві труднощі, спробуйте зробити те, що робив Давид, коли його огортав смуток. Відкрийте своє серце Ісусові й вилийте в молитві всю свою журбу. Бог завжди готовий з любов'ю вислухати щирі молитви Своїх дітей.

У псалмі 31 Давид говорить про цілісність людини. Коли духовне життя в занепаді, це неминуче позначається на емоційному та фізичному здоров'ї. **«Тісно мені, – від горя вже виснажилось моє око, душа моя й нутро моє»**, – зізнається Давид. І духовне, і фізичне єство нерозривно поєдналися в людській природі. Марно намагатися поліпшити одне, нехтуючи іншим. Цей псалом Давид написав у найважчий період життя – після перелюбу з Вірсавією... Докори сумління нещадно мучили царя, він страждав від наслідків скоєного гріха. На підставі деяких псалмів можна дійти висновку, що Давид не лише страждав духовно та емоційно, а й був уражений хворобою.

Деякі недуги є наслідком почуття провини. Одного паралізованого принесли до Ісуса (Марка 2:3-12), і Спаситель сказав йому: «Сину, прощаються твої гріхи!» Люди не розуміли, чому Христос говорить це. Вони вважали, що паралізований потребує зцілення, а не прощення. Вони не розуміли, що між здоров'ям душі та здоров'ям тіла існує тісний взаємозв'язок.

Апостол Яків говорить: **«І молитва віри спасе хворого, і Господь підійме його, а коли він учинив гріхи, вони йому будуть прощені» (Якова 5:15).**

Завжди вірте в Божє прощення та милість. Перш ніж узятися до справ, скажіть у ранковій молитві: «Помилуй мене, Господи, бо тісно мені, – від горя вже виснажилось моє око, душа моя й нутро моє».

Листкові тістечка з виноградом



ІНГРЕДІЄНТИ:

- 750 г винограду без кісточок;
- 4 ст. л. цукру;
- 1 ст. л. крохмалю;
- цедра 1 апельсина;
- 500 г готового пісного листового тіста.

ПРИГОТУВАННЯ:

1. Відділіть виноградини від грон, ретельно вимийте. Якщо ягоди дуже великі, розріжте кожну навпіл. Посипте виноград цукром і крохмалем, додайте терту цедру, перемішайте.

2. На присипаній борошном поверхні тонко розкатайте тісто в прямокутник. Підрівняйте краї. Розріжте пласт тіста на кілька квадратів 12х12 см. На двох протилежних сторонах кожного квадрата зробіть поперечні надрізи 1,5 см завширшки й 4 см завдовжки. У центр покладіть по 1,5-2 ст. л. виноградної начинки.

3. Розігрійте духовку до 200 °С. Накрийте деко злегка вологим пергаментним папером. Переплетіть надрізані «стрічки» з тіста, як показано на фото. Викладіть тістечка на деко й поставте в духовку. Випікайте 15 хв.

Салат



САЛАТ З ВИНОГРАДОМ, ФЕТОЮ ТА МИГДАЛЬНИМИ ПЕЛЮСТКАМИ

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 75 г суміші салатного листя;
- 2 ст. л. оливкової олії;
- 100 г сиру фета;
- 1 жменя ягід винограду;
- 30 г мигдальних пелюсток (пластівців).

ПРИГОТУВАННЯ:

Великі ягоди винограду розріжте навпіл. Якщо необхідно, видаліть кісточки. Додайте виноград до салатного листя, заправте оливковою олією. Розкладіть салат у тарілки, покладіть на нього нарізаний шматочками сир фета та присипте обсмаженими мигдальними пелюстками.



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

Актуально. Ґрунтовно. Доказово. Толерантно.

Інтернет-книгарня

BOOKSON

КНИГА У ВАС ВДОМА –
ЗА ОДИН КЛІК

+38 (099) 45-595-45 shop@bookson.com.ua www.bookson.com.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 Хорощко

Коректори
Ганна Борисовська
Олена Мехоношина

Дизайн та верстка
Артур Аптер

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Підписано до друку 05.09.2019 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 дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також право редагувати і скорочувати тексти. Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Листування ведеться лише на сторінках газети. Відповідальність за зміст статей несе автор.

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

Наші реквізити:
Одержувач: УУК 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

СЛОЖНЫХ
ТЕКСТОВ
НЕТ

ЩОП'ЯТНИЦІ
21:00

НА ТЕЛЕКАНАЛІ «НАДІЯ»