



ВІЧНИЙ СКАРБ



ПРАВЕДНІСТЬ
ЯК ДАР

4



ЖИВИ
ЯК ЕНОХ

8



ЗЛИТТЯ
ДВОХ ЖИТТІВ

10



ЧИМ КОРИСНА
СОЧЕВИЦЯ?

11

Коли у Всесвіті ще не було людини

Коли у Всесвіті ще не було людини,
Господь для неї вже красу творив:
Із зірочок дрібненьких скатертину
По всій небесній тверді застелив.

Вже промінь сонця в космосі сіє,
Вже день новий з'явився на Землі...
Коли творіння Боже споглядаю,
Творця прославити так хочеться мені!

За те, що Він володарем усього
Сказав людині бути дотепер,
Що за гріхи усіх нас до одного
Син Божий на хресті Голгофським вмер.

І про Його святу любов безмірну
Усе творіння промовляє нам.
У світі цім нема людині рівних,
І ми усі – Святого Духа храм.

Далекі зорі у гарячій оксамиті
Злились в одну гармонію світил.
Людське ж бо серце краще обігріте,
Ніж всі зірки, які Бог засвітив!

Та в когось серце – як глибокий кратер:
Пусте й самотнє, темне і німе...
Господь у ньому поселився б радо –
Прийми ж Його проміння золоте!

Засяй добром і щастям в цілїм світі,
Хай від любові світиться Земля!
Вінець творіння – це Господні діти,
Це доля сонячна моя й твоя.

Лариса Козинюк

Досі хвилюєтеся?

- Не дозволяйте труднощам і повсякденним клопотам затьмарювати ваше життя. Якщо ви це допустите, то завжди знайдеться той, хто вас сердитиме й дратуватиме. Наше життя таке, яким ми його робимо самі. Людина знаходить те, чого прагне.

- Дев'ять десятих усіх випробувань і проблем, які непокоять багатьох людей, породжені їхньою уявою або спричинені неправильним способом дій. Християнин може довірити в молитві будь-який свій неспокій і будь-яку проблему Богові. Немає нічого такого крихітного, чого б наш люблячий Спаситель не помітив, і немає нічого такого великого, чого б Він не осилив.

- Тривоги перетворюються на небезпечне ярмо на шиї людини. Не хвилюйтеся, бо, коли ми занепокоєні, наше ярмо стає ще незручнішим, а тягар – ще важчим. Робіть усе, що від вас залежить, зберігаючи спокій і довіряючи Христу.

- Якщо ми навчимося більше вірити, сильніше любити, довше терпіти, цілком довіряючи нашому Небесному Отцеві, то здобудемо більше спокою та щастя в перипетіях життя. Господу не потрібно, щоб ми ярили й мучили себе, вирвавшись із рук Ісуса. Він – єдине Джерело благодаті, здійснення будь-якої обітницї, виконання будь-якого благословення.

«Нічим не журіться, але в усьому з 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» (Філіп. 4:6, 7).



Осіннє надвечір'я



Ховається сонце за пругом*,
На жовтих листках надвечір'я
Ліричну елегію пише
Пучками сліпучого саява.
Так пишуть найближчому другу –
З любов'ю, зі щемом, з довір'ям –
Прощальну записку. Все дише
І світлом, і смутком. Тут зайва
Поезій земних велемовність:
Всіх слів не знайти в словникові!
І згущенням фарб синтетичних
Не можна краси передати!
Римується «осінь» й «духовність»,
Коли поміж кленів величних
Від дива замреш на півслові.
І можеш лиш сльози ковтати
І поруч Творця відчувати.

*Пруг – край чого-небудь.

Світлана Касянчик

НЕЛЮБИМЫЙ УЧЕНИК

Она стояла перед классом, всех поприветствовала сразу, Взглядом окинула детей. Весь класс был очарован ей. Учитель речь произнесла, что рада видеть всех она, Что одинаково всех любит, любимчиков иметь не будет. Ее слова неправдой были, был в классе тот, что не любила. В одежде грязной тихий мальчик сидел за партой, в комок сжавшись. Он плохо пах, был нелюдим, сидел за партою один. Никто с ним в классе не дружил, весь класс шестой о нем забыл. Однажды завуч этой школы просила дать анализ новый Характеристикам детей и отчитаться перед ней. Взялась руководитель классный за дело быстро не напрасно. Она «вела» их только год, но знала всех наперечет. И так мальчонку не любила, что напоследок отложила. Но как была удивлена, когда его досье прочла. «Он лучезарный, умный мальчик, – писал учитель в первом классе. – Все пишет чисто, аккуратно, учить его всегда приятно». Учитель пишет во втором: «Он лучший ученик во всем. Семью его беда застала – неизлечимо больна мама». «Смерть мамы потрясла его, – учитель пишет про него. – Он засыпает прямо в классе, разбило мальчика несчастье. Друзей не стало у него, на “автомате” он живет». Прочла... за мальчика обидно, вдруг за себя ей стало стыдно. Но хуже и постыдно было, когда подарки ей дарили На Новый год ученики, с бантом красивые кульки. А тот, что самый нелюбимый, принес подарок некрасивый, В простой коричневой обертке. Смеялись дети с его свертка. Учитель смех остановила, воскликнула: «Как же красиво!». Сиял браслет его на ней, в нем не хватало пять камней. Еще там был флакон духов, не доставало до верхов. Она побрызгала тотчас же духи на шею и запястье. Был мальчик счастлив, улыбался, после уроков задержался, Сказал учительнице прямо: «Вы пахнете, как моя мама!». И ни одна душа не знала, как после слов таких рыдала. Ночь не спала, а поутру стала учить детей добру. Так пробегали день за днем, он лучшим стал учеником. Учитель всех детей любила, его же больше всех ценила. А через год жизнь разлучила, она теперь других учила. Под дверью класса своего нашла от мальчика письмо. В письме он признавался ей, что лучше всех учителей Из тех, что были у него за жизнь короткую его. Через пять лет опять письмо, он пишет с колледжа его. А дальше – университет. Лучше ее учителя нет. Еще прошло немного лет, стал доктором бывший студент. Учителей хороших знал, лучше ее он не встречал. А годы шли, он возмужал, учителя не забывал. Все продолжал ей письма слать, она ему теперь как мать. В одном письме ей написал, что свое счастье повстречал, Что скоро свадьба у него, просил приехать на нее. Чтоб в этот день, счастливый самый, была с ним рядом вместо мамы. Ее нет ближе в целом свете, она – согласиен ответит. Браслет надела с янтарями, с недостающими камнями. Духи купила его мамы, пусть будет он счастливый самый! При встрече обнялись они, родные он узнал духи. Эмоций тех не передать, он обнимал родную мать! А после радости и слез слова такие произнес: «Спасибо вам за все, что было, что верили, что дали силы. Что нужность чувствую свою, что верю я и жизнь люблю. Что доброте меня учили, вы для меня примером были». В слезах ответ дала ему: «Нет, это ты учил добру. Не знала, как учить порой, пока не встретила с тобой...»

Валентина Катюжинская

День учителя



«Любий учителю, коли ти думаєш про свою потребу в силі та керівництві – потребу, котрої не може задовольнити жодне людське джерело, – я прошу тебе подумати про обітниці Того, Хто є Дивний Порадник: **"Покликуй до Мене – і тобі відповім"** (Єрем. 33:3); **"Я зроблю тебе мудрим, і буду навчати тебе у дорозі, якою ти будеш ходити, Я дам тобі раду, Моє око вважає на тебе!"** (Псал. 32:8)».

«Учителі повинні пам'ятати про своє призначення. Поруч із тими, хто часто спілкується в молитві з Богом, перебувають святі ангели. Атмосфера довкола душ таких людей чиста й свята, бо насичена впливом Духа Божого».

Е. Уайт



На початку свого життя кожен із нас схожий на пуп'янок квітки – так само закритий. Тільки після того, як рослина отримає тепло сонячних променів і живлення з ґрунту, пуп'янок розкриється – і стане видно всю красу прихованої в ньому квітки. Так само й людська особистість від самого початку життя має потребу в теплі людської любові та живленні, тобто в батьківській турботі, щоб розкритися й виявити всю неповторну красу, яку Бог вклав у кожну людину. Усі ми є творивом тих, хто нас любить або відмовляє нам у любові.

Д. Пауелл



«Любов наділяє людину благодаттю, культурою та привабливістю манер. Вона освітлює її обличчя й пом'якшує голос, очищує й ушляхетнює все її єство».



Авраам досягнув праведності лише вірою. Про це сказано в Біблії: *«І ввірував Аврам Господеві, а Він залічив йому те в праведність» (Бут. 15:6).*

Віра не означає просто вірити в існування Бога. Поміркуйте: що означає «віра»? Для багатьох це лише визнання того, що Бог існує. Ми вважаємо, що Богові досить того, що ми віримо в Його існування. Однак у Біблії сказано: *«Чи віриш ти, що один Бог? Добре робиш! Але й біси вірять і тремтять» (Якова 2:19).* Одного теоретичного переконання, що Хтось там є, замало (див. Євр. 11:6).

Авраам, звісно, вірив у існування Бога, але не в цьому полягала його праведність. Господь обіцяв йому сина. І Авраам мав зробити вибір: повірити цій обітниці чи ні, знаючи, що йому вже за 80, а його дружині – за 70. І він повірив у те, що Бог виконає Своє слово. Отже, вірити означає довіряти. Авраам вирішив довіритися Богові в тому, що в нього буде син.

Коли Авраам повірив у Божу обітницю про сина, Бог залічив йому це в праведність. І зрештою Авраам отримав обітницю (сина, від якого пішов великий народ) і став праведним в очах Бога.

Праведність не від заслуг і не від зусиль

Авраам не «заробляв» праведність, вона була йому подарована. У чому ж різниця? Коли ми щось заробляємо, ми працюємо, докладємо зусиль і отримуємо винагороду за свої заслуги. Проте дар – це коли ми отримуємо щось просто так. Ми не заробляємо й не заслуговуємо цього, але однаково отримуємо.

Нам здається, що, роблячи більше добра, ніж зла, ревно виконуючи свої обов'язки, ми можемо заслужити праведність. Авраам – наочний приклад того, що це хибна думка. Він не намагався заслужити праведність. Він просто повірив обітниці, проголошеній Богом, і його віра була залічена йому в праведність.

Віра Авраама

Повірити обітниці про сина було просто, але чекати виявилось справою нелегкою. Коли Бог уперше обіцяв Авраамові «великий народ», патріархові було 75 років; він залишив рідні краї й вирушив до Ханаану. І ось минуло вже майже 10 років, а в Авраама та Сарри так і не було дітей. Який там великий народ! «Чому Бог досі не дав нам сина? Він же міг це зробити!» – міг думати Авраам. Проте він вірив обітниці, довіряв Богові, не розуміючи до кінця, як це станеться. У нього не було відповідей.

Життя

«Життя, зосереджене на собі, – це життя, витрачене надаремно. Хто намагається жити без Бога, той руйнує себе. Він марно витрачає дорогоцінні роки, губить сили розуму, серця та душі й у такий спосіб стає банкрутом для вічності».

Е. Уайт



Праведність як дар

Віра в обітницю передбачала активне очікування. Доки Авраам мешкав у наметах в очікуванні обіцяного, життя його минало зовсім не так, як йому хотілося б. Він цілком міг би знайти зручний привід, щоб повернутися до Месопотамії (сучасний Ірак), звідки він пішов багато років тому й де досі жив його брат із сім'єю. Життя там було комфортним.

Однак довіра Богові виявилася для Авраама важливішою за звичні життєві цілі – безпеку, комфорт і добробут. Він міг би й не довіряти Богові, а жити, як усі: вірити в Його існування й далі чинити добрі діла. Цього було б достатньо, щоб зберегти вірність своїй релігії, але праведність Христа він би так не отримав.

Взірець для наслідування

Святе Письмо часто ставить Авраама за приклад. Він – зразок того, як ми повинні довіряти Господу та як людина здобуває праведність. У Біблії є й інші Божі обітниці, дані для всіх. Перед нами, як і перед Авраамом, щодня постає вибір: до кінця довіряти Богові чи ні.

Ось одна з таких обітниць: *«А тим, які прийняли Його, дав владу стати Божими дітьми, – тим, які вірять у Його Ім'я. Вони не народилися ні від крові, ні через тілесне бажання, ні через бажання чоловіка, але народилися від Бога» (Івана 1:12, 13).*



ДЕСЯТА ЗАПОВІДЬ

Віктор Вертило

Добра чужого не желать
Ты, Боже, мне повелеваешь;
Но меру сил моих ты знаешь –
Мне ль нежным чувством управлять?

Обидеть друга не желаю
И не хочу его села,
Не нужно мне его вола,
На все спокойно я взираю:

Ни дом его, ни скот, ни раб,
Не лестна мне вся благостыня.
Но ежели его рабыня
Прелестна... Господи! я слаб!

И ежели его подруга
Мила, как ангел во плоти, –
О Боже праведный! прости
Мне зависть ко блаженству друга.

Кто сердцем мог повелевать?
Кто раб усилий бесполезных?
Как можно не любить любезных?
Как райских благ не пожелать?

Смотрю, томлюся и вздыхаю,
Но строгий долг умею чтить,
Страшусь желаньям сердца льстить,
Молчу... и тайне я страдаю

А. Пушкин

Десята заповідь свідчить: **«Не жадай дому ближнього свого, не жадай жони ближнього свого, ані раба його, ані невольниці його, ані вола його, ні осла його, ані всього, що ближнього твого!»** (Вих. 20:17).

Десята заповідь – це удар у корінь усіх гріхів: людина обманює через заздрощі, краде через заздрощі, чинить перелюб через заздрощі, убиває через заздрощі. Христа також зрадили через заздрощі.

Це неприємне відчуття: **«Легідне серце – життя то для тіла, а заздрість – гнилизна для костей»** (Прип. 14:30). Я не заздрю тим людям, які заздрять. Це гріх внутрішнього характеру, тому він відкритий тільки Богові й самій людині. Досліджуючи цю тему, ми повинні правильно зрозуміти себе, а для цього необхідно випробувати себе й просити Бога, щоб Він досліджував серце, як молився Давид: **«Випробуй, Боже, мене, – і пізнай моє серце, досліди Ти мене, – і пізнай мої задуми, і побач, чи не йду я дорогою злою, і на вічну дорогу мене попровадь»** (Псал. 139:23, 24). Наш життєвий шлях часто здається нам прямим, але кінець його, як каже Соломон, може виявитися стежкою до смерті (див. Прип. 14:12).

Як ми порушуємо десятую заповідь? Невидимо. Щоб це зробити, не треба діяти чи навіть говорити. Сказано: **«Не жадай...»**

Ось як це починалося в історії людства: **«І сказав змії до жінки: "...Відає Бог, що дня того, коли будете з нього виїсти, ваші очі розкриються, і станете ви, немов Боги, знаючі добро й зло". І побачила жінка, що дерево добре на їжу, і принадне для очей, і пожадане дерево, щоб набутися знання. І взяла з його плоду та й з'їла, і разом дала теж чоловікові своєму, – і він з'їв. І розкрилися очі в обох них, і пізнали, що**

нагі вони. І зшили вони фігові листя, і зробили опаски собі» (Бут. 3:4–7). Єва пожадала – і згодом згрішила вчинком.

Саме ця заповідь стала каменем спотикання для Люцифера: **«Як спав ти з небес, о сину зірниці досвітньої, ясна зоре, ти розбився об землю, погромнику людей! Ти ж сказав був у серці своєму: "Зійду я на небо, повище зір Божих поставлю престола свого, і сяду я на горі збору богів, на кінцях північних, підіймуся понад гори хмар, уподібнюсь Всевишньому!" Та скинений ти до шеолу, до найглибшого гробу!»** (Ісаї 14:12–15). Люцифер зажадав посісти місце, яке йому не належало й не могло належати. Так зародився гріх серед людей і в Усесвіті.

У багатьох з нас виникали схожі думки в будь-якій сфері життя: побуті, спорті, політиці й навіть релігії. Маленькі діти заздрять іншим дітям, тому що в них кращий велосипед. Деякі дорослі заздрять, дивлячись на чужі машини, квартири й навіть на чужих дружин і чоловіків. Хтось заздрить становищу іншого у світі чи навіть у церкві, мріючи про владу й авторитет.

Ось гідний біблійний приклад служителя, приклад Івана Хрестителя: **«Прийшли вони до Івана і сказали йому: Равві, Той, Який був з тобою на тому боці Йордану, про Якого ти засвідчив, хрестить і всі йдуть до Нього! Іван у відповідь сказав: Людина не може нічого приймати, якщо не буде дано їй з неба. Ви самі мені свідчите про те, що я казав: Я не Христос, а лише посланий перед Ним. Хто має молоду, є молодим; друг молодого, стоячи поряд і слухаючи його, радіє від голосу молодого. Оце і є моя радість, вона тепер сповнилася. Йому належить зростати, а мені – меншати»** (Івана 3:26–30). Смирненн Івана сприяло відсутності заздрощів у його серці.

Біблія конкретизує, чого саме не слід жадати:

- «Не жадай жони ближнього свого». В очах Бога це перелюб. У Новому Завіті Ісус уточнює цю заповідь, кажучи, що навіть хтивий погляд на чужу дружину – це гріх (Матв. 5:27, 28).

- «Не жадай дому ближнього твого». Біблія порівнює бажання матеріального з ідолопоклонством: **«Бо знайте, що жодний розпусник, або нечистий, або жадібний до наживи, що є ідолослужителем, не має спадщини в Царстві Христа і Бога»** (Ефес. 5:5).

Постійне бажання нагромаджувати матеріальні блага – це життєва філософія людини, і Господь прирівнює зажерливість до ідолопоклонства, тобто до зради Бога. Цікаву пораду дає апостол Павло: **«Маючи їжу та одяг, – цим будемо задоволеними. Ті ж, що хочуть збагачуватися, потрапляють у спокуси, у тенета, в численні нерозумні та шкідливі пожадання, які приволяють людей до знищення і загибелі. Бо коренем усього зла є грошілюбство, віддавшись якому деякі ухилилися від віри й самі наштотувалися на великі страждання. А ти, людино Божа, уникай цього. Шукай праведності, побожності, віри, любові, терпеливості та лагідності. Борися добрим подвигом віри, тримайся вічного життя, до якого ти був покликаний, склавши добре визнання перед багатьма свідками»** (1 Тим. 6:8–12).

Заздрість тягне за собою безсонні ночі й тривожні дні, знищує найшляхетніші почуття. Вона схожа на міль, яка поїдає одяг, на іржу, що роз'їдає залізо, на гусинь, котра нищить зелень прекрасного виноградаря.

Як ви вважаєте: заздрість стосується тільки тих, хто не знає Бога, чи ця проблема є й серед християн? Асаф пише про себе: **«Бо лихим я завидував, бачивши спокій безбожних, – бо не мають страждання до смерті своєї, і здорове їхнє тіло»** (Псал. 73:3, 4). Яків мудро й чітко описує заздрість: **«Хто мудрий і досвідчений між вами? Хай покаже свої діла в лагідній мудрості доброго способу життя. Коли ж маєте гірку заздрість і суперництво у ваших серцях, не хваліться і не говоріть неправди на правду. Це не та мудрість, що сходить згори, а земна, душевна, бісівська. Бо де заздрість та чвари, там безладдя і всяке лихе діло»** (Якова 3:13–16).

Десята заповідь говорить не лише про заздрість щодо інших людей, а й про вміння щиро радіти успіхам ближніх (див. Римл. 12:15).

Апостол Петро закликає: **«Отож, відкладіть усяке зло, і всякий обман, і лицемірство, і заздрість та всякі обмови і, як новонароджені немовлята, жадайте чистого духовного молока, щоб на ньому ви зросли для спасіння, бо ви скуштували, що Господь добрий. Приходьте до Нього – живого коштовного Камня, знехтованого людьми, але вибраного Богом. І ви самі, мов живе каміння, збудовуйтеся в духовний дім, щоб бути святим священицтвом, приносити духовні жертви, приємні Богові, через Ісуса Христа»** (1 Петра 2:1–5).

Тавита

У Йопії, поблизу Лідди, жила жінка на ім'я Тавита (що в перекладі означає Сарна), котру всі любили за її добродієність. Вона була гідною ученицею Ісуса, і її життя було сповнене вчинків милосердя. Вона знала, хто мав потребу в одязі, а хто – у співчутті, і безкорисливо служила бідним та засмученим. Вона більше працювала своїми вправними пальцями, ніж язиком.

«У Йопії була одна учениця на ім'я Тавита, що в перекладі означає Сарна; вона була сповнена добрих діл та милостинь, які чинила. І сталося так, що тими днями вона захворіла й померла» (Дії 9:36, 37). Почувши, що Петро перебуває в Лідді, тамтешні християни послали до нього вісників з проханням прийти до них. **«Коли прийшов, завели його до верхньої кімнати. Усі вдови обступили його, плачучи й показуючи одяг і покривала, які робила Сарна, коли була з ними» (вірш 39).**

Серце апостола було зворушене, і він зі співчуттям дивився на їхнє горе. Після цього, попросивши її засмучених друзів залишити кімнату, він схилив коліна й гаряче молився до Бога про те, щоб Господь повернув Сарні життя та здоров'я. Сарна надавала Церкві неоціненну допомогу, і Бог повернув її з могильного полону, щоб її майстерність та заповзятість і надалі були благословенням для інших людей. Завдяки такому прояву Божественної сили справа Христа значно зміцніла.

Бог цінує щоденну працю трудівника. Пам'ятаймо про Ісуса-тесялю; про Павла, котрий виготовляв намети, поєднуючи працю ремісника з найвищим служінням Богові; про хлопчика, чиї п'ять хлібів Спаситель використав, щоб звершити прекрасне диво нагодування великої кількості народу; про швачку Сарну, воскресену з мертвих, щоб вона могла продовжувати шити одяг для бідних; про мудру жінку, змальовану в Приповідях, котра **«шукає вона вовни й льону, і робить охоче своїми руками... долоню свою відкриває для вбогого, а руки свої простягає до бідного» (Прип. 31:13, 20).**

Про таку жінку Бог говорить, що вона буде хвалена. **«Дайте їй з плоду рук її, і нехай її вчинки її вихваляють при брамах!» (Прип. 31:31).**

Пуританський не означає чистий

Слово «пуританство» походить від латинського *purus* – «чистий».

«Для чистих – усе чисте, а для нечистих і невірних ніщо не є чистим, оскільки в них нечистий і розум, і сумління» (Тита 1:15).

Пуританство свого часу справило вагомий вплив на християнську культуру. Прихильники таких поглядів вважали, що найкращий спосіб поклонятися Богові – придушувати всі прояви радості та задоволення, отримані від сприйняття світу органами чуття. Вони створили культуру, яка прагнула викоринити будь-який прояв тілесного задоволення, і закликали з презирством ставитися до їжі, тіла, мистецтва.

Щоб досягти своєї мети, пуритани прагнули контролювати всі сфери повсякденного життя. Одяг мав бути майже жалобним, оскільки різнобарвний, на їхню думку, бентежив розум і відволікав від Божественного. Тому вони вбиралися в чорне і біле – кольори, які вважали благочестивими. Їжу вживали

несмачну, щоб не впасти в гріх обжерливості.

Весела музика була неприпустимою, бо не гріховними вважали лише мелодії, призначені для поклоніння Богові. Богослужіння перетворилося на сувору, формальну церемонію. Навіть лави робили незручними, щоб, сидячи на них, люди не відчували зайву приємність. Неприйнятним вважали мистецтво заради краси: воно мало слугувати тільки для задоволення релігійних потреб.

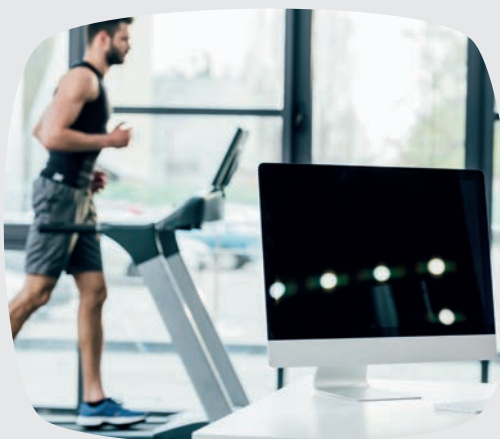
Під заборонаю була будь-яка згадка про сексуальність, єдиною її метою визнавали продовження роду. Люди вигадували найбезглуздіші способи, як перешкодити чоловікові та дружині в отриманні задоволення, зайвими вважали навіть обійми та поцілунки. Дітонародження – і не більше!

Християнство перейняло гностичні ідеї про розділення душі та тіла, згідно з якими все тілесне є злом і його необхідно придушувати працею, покаранням, обмеженнями; тільки духовне гідне похвали.

Сьогодні, у XXI столітті, багато людей щиро вірять, що це і є модель «правильного» християнства. Я нікого не хочу образити, але такий стиль життя відповідає образу «похмурого християнина», який не розуміє, що спроможність до тілесної насолоди закладена в нас Богом.

Саме Господь створив усе розмаїття кольорів, ароматів, смаків, відчуттів. Богові до вподоби радість. На жаль, багато християн схильні до пуританства (що зовсім не синонім чистоти) в шлюбі. Вони створюють атмосферу, пронизану відчуттям провини, і пригнічують самих себе так, що втрачають здатність насолоджуватися почуттями, даними їм Самим Богом.

Л. В.



«Якщо розумову роботу не чергувати з активними фізичними вправами, інтелектуальні здібності не можна буде довго використовувати з найвищою ефективністю».

«Щирість, чесність, чистоту вважають секретами життєвого успіху. Саме віра робить нас володарями цих принципів».

Е. Уайт

ТВ-програма на ЖОВТЕНЬ (04.10 – 10.10)

HOPE.UA

БІБЛІЯ ПРОДОВЖУЄ ГОВОРИТИ

ЩОСУБОТИ О 19:30
НА ТЕЛЕКАНАЛІ "НАДІЯ"



НЕДІЛЯ 4 ЖОВТНЯ

07:10 В будущее с надеждой
08:10 Детонація
08:40 Святилище
08:50 Диванчик
09:00 Документальний фільм
10:00 Дивовижні факти
11:00 Медлєкторій
11:45 Кокос
12:00 Розкриваючи таємниці біблійних пророцтв
12:50 Богослужіння
14:00 Малюваки Family
14:15 Друге дихання з Сергієм Степанюком
15:10 Документальний фільм (сурдо)
15:45 Вкус здоров'я (сурдо)
16:00 Так промовляє Біблія (сурдо)
16:25 Діагноз: здоров'я
16:50 Запитання лікарю (сурдо)
17:00 В гостях у Добрячка
17:15 Мультифільм
17:30 Сложных текстов нет
17:45 На перехресті
18:00 Розкриваючи таємниці біблійних пророцтв
18:50 Помоліться за мене
19:20 Аксіома кохання
19:30 Є проблема
20:10 Рожеві окуляри
20:30 Вісті надії
21:00 КоМарко
21:10 В контексті
22:00 В гостях у Кліфа Гольдштейна
22:30 Юдаїзм і Християнство у світлі Тори і Євангелії
23:00 Під абажуром
23:30 По ту сторону пригод

ПОНЕДІЛОК 5 ЖОВТНЯ

07:00 Ранок надії
08:45 Guten Morgen з Ганнеле Отчофскі
08:55 5 хвилин для змін
09:00 В контексті
09:50 Диванчик
10:00 Ранок надії
11:45 Аксіома кохання
11:55 На перехресті
12:00 Розкриваючи таємниці біблійних пророцтв
12:50 На перехресті
13:00 Музика у моєму житті
13:30 Юдаїзм і Християнство в світлі Тори і Євангелії
14:00 Діагноз: здоров'я
14:30 В гостях у Кліфа Гольдштейна
15:00 Богослужіння у Храмі на Подолі (сурдо)
16:10 Рожеві окуляри (сурдо)
16:30 «Кисть Мастера» с Нилом Сколфилдом
17:00 В гостях у Добрячка
17:20 Є проблема

18:00 Розкриваючи таємниці біблійних пророцтв
18:40 Сложных текстов нет
19:00 Дивовижні факти
20:00 Медлєкторій
20:50 Святилище
21:00 КоМарко
21:10 Вісті надії – дайджест
21:15 Реформація-500
22:15 Лома лінда 360°
22:50 Богослужіння у Львові
23:50 5 хвилин для змін

ВІВТОРОК 6 ЖОВТНЯ

07:00 Ранок надії
08:45 Guten Morgen з Ганнеле Отчофскі
08:55 5 хвилин для змін
09:00 Дивовижні факти
10:00 Ранок надії
11:45 Сложных текстов нет
12:00 Розкриваючи таємниці біблійних пророцтв
12:50 Медлєкторій
13:30 Вознесення колісниць спасіння
14:00 Програми студії «Еммануїл»
15:00 2Я – одне життя (сурдо)
15:45 Діагноз: здоров'я
16:10 Запитання лікарю
16:20 Сложных текстов нет (сурдо)
17:00 В гостях у Добрячка
17:20 Аксіома кохання
17:30 Біблія продовжує говорити
18:00 Розкриваючи таємниці біблійних пророцтв
19:00 Помоліться за мене
20:00 Друге дихання з Сергієм Степанюком
21:00 КоМарко
21:10 Вісті надії – дайджест
21:15 Рожеві окуляри
21:40 Музика у моєму житті
22:10 Діагноз: здоров'я
22:35 Запитання лікарю
22:50 Сложных текстов нет
23:10 Дорогами християнства
23:40 Теорема

СЕРЕДА 7 ЖОВТНЯ

06:30 Під абажуром
07:00 Ранок надії
08:45 Guten Morgen з Ганнеле Отчофскі
08:55 5 хвилин для змін
09:00 Помоліться за мене
10:00 Ранок надії
11:45 Святилище
12:00 Розкриваючи таємниці біблійних пророцтв
12:50 Рожеві окуляри
13:10 Кокос
13:30 Детонація
14:00 В контексті
14:50 На перехресті
15:00 Є проблема (сурдо)

15:35 Так промовляє Біблія
16:00 ...є Любов (сурдо)
16:30 Лома лінда 360° (сурдо)
17:00 В гостях у Добрячка
17:15 Вісті надії
17:45 Вихід поруч
18:00 Розкриваючи таємниці біблійних пророцтв
18:55 В гостях у Кліфа Гольдштейна
19:30 Малюваки Family
20:00 В майбутнє з надією
21:00 КоМарко
21:10 Вісті надії – дайджест
21:15 Аксіома кохання
21:20 Диванчик
21:30 Документальний фільм
22:30 Богослужіння

ЧЕТВЕР 8 ЖОВТНЯ

07:00 Ранок надії
08:45 Guten Morgen з Ганнеле Отчофскі
08:55 5 хвилин для змін
09:00 В майбутнє з надією
10:00 Ранок надії
11:45 Малюваки Family
12:00 Розкриваючи таємниці біблійних пророцтв
13:00 Біблія продовжує говорити
13:30 Консультації з Оленою Яковенко
14:10 Медлєкторій
15:00 Притчи рабби Иисуса (сурдо)
15:30 Інша сторона (сурдо)
16:10 По ту сторону пригод (сурдо)
16:35 Малюваки (сурдо)
17:00 В гостях у Добрячка
17:20 Кокос
17:30 Музика у моєму житті
18:00 Розкриваючи таємниці біблійних пророцтв
18:50 Запитання лікарю
19:00 Помоліться за мене
19:30 Вознесення колісниць спасіння
20:00 Друге дихання з Сергієм Степанюком
21:00 КоМарко
21:10 Вісті надії – дайджест
21:15 Сложных текстов нет
21:40 Є проблема
22:10 Детонація
22:40 Консультації з Оленою Яковенко
23:20 Вісті надії

П'ЯТНИЦЯ 9 ЖОВТНЯ

07:00 Ранок надії
08:45 Guten Morgen з Ганнеле Отчофскі
08:55 5 хвилин для змін
09:00 Друге дихання з Сергієм Степанюком
10:00 Ранок надії
11:45 Диванчик

12:00 Розкриваючи таємниці біблійних пророцтв
13:00 Помоліться за мене
13:30 В майбутнє з надією
14:35 Аксіома кохання
14:45 Малюваки Family
15:00 Біблія продовжує говорити (сурдо)
15:30 Біблія продовжує говорити (сурдо)
16:25 10 днів в верхній горниці (сурдо)
17:00 В гостях у Добрячка
17:20 Святилище
17:30 Кокос
17:40 Вихід поруч
18:00 Розкриваючи таємниці біблійних пророцтв
19:00 Счастливой субботы
19:50 На перехресті
20:00 В контексті
20:45 Запитання лікарю
21:00 КоМарко
21:10 Вісті надії – дайджест
21:15 Сложных текстов нет
21:30 Дивовижні факти
22:30 Біблія продовжує говорити
23:00 ...є Любов
23:30 Вознесення колісниць спасіння

СУБОТА 10 ЖОВТНЯ

07:00 Консультації з Оленою Яковенко
07:40 Вихід поруч
08:00 Счастливой субботы
08:50 На перехресті
09:00 Дивовижні відкриття
10:00 В контексті
10:50 На перехресті
11:00 Юдаїзм і Християнство у світлі Тори і Євангелії
11:30 Богослужіння
12:45 Сложных текстов нет
13:00 Помоліться за мене
14:00 Розкриваючи таємниці біблійних пророцтв
15:00 Богослужіння
16:15 ...є Любов (сурдо)
16:45 На перехресті (сурдо)
17:00 В гостях у Добрячка
17:20 Вознесення колісниць спасіння
17:50 На перехресті
18:00 Розкриваючи таємниці біблійних пророцтв
18:50 Сложных текстов нет
19:30 Біблія продовжує говорити
20:00 Документальний фільм
21:00 Історії тітоньки Марії
21:10 Счастливой субботы
22:00 Дорогами християнства
22:30 2Я – одне життя
23:20 Рожеві окуляри
23:50 5 хвилин для змін



НАДІЯ

ТЕЛЕКАНАЛ



НА СУПУТНИКУ

ASTRA 4A



У КАБ. МЕРЕЖАХ

ВАШОГО МІСТА



SMART TV



НА МОБ. ДОДАТКАХ

LG, PHILIPS, SAMSUNG

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.

*«Я, Боже,
в захваті, коли
дивлюся»*



Я, Боже, в захваті, коли дивлюся
На чин Твоїх могутніх, добрих рук.
Як мудро, гармонійно заплелися
Поміж собою форма, колір, звук.

Про Тебе кожне дерево говорить,
Про Тебе кожна квітка промовля.
Про мудрість Божу колос нам повторить
І птах, що повертається здаля.

Про Тебе небо нам нічне розкаже,
Що грає мерехтіннями планет,
Твою премудрість кожна з них покаже,
Продовжуючи з віку в вік свій лет.

Про Тебе, вічний Боже, нагадає
Нам сонця диск, що з ночі вирина.
Своїм промінням землю зігріває,
Аби Творця прославила вона.

Я, Боже, в захваті, коли дивлюся
На рук Твоїх святих прекрасний плід.
Схилю коліна, щиро помолюся,
Подякую, що Твій я бачу слід.

Ігор Попович



ЖИВИ ЯК ЕНОХ

Любов Еноха

Біблія говорить, що Енох 300 років ходив перед Богом. Це був тривалий час спілкування з Господом. Енох перебував у такому тісному зв'язку з Ним, тому що любив Божу присутність.

Енох до свого вознесіння на небо ходив із Богом. Чому б кожному християнинові не йти за Христом так само, як це робив Його вірний слуга? Чи любите ви Господа всім серцем? Чи переповнює вас великою радістю звістка про Його Прихід? Чи є служіння Йому великим надбанням для вас? Чи бачите ви у своєму Спасителеві незрівнянну чарівність? Молитвою Христа було, щоб Він прославився в житті Своїх послідовників, покликаних продовжувати Його справу. Ми не прославляємо нашого Спасителя, якщо без кінця скаржимося на труднощі життєвого шляху.

Довіра Еноха

Якщо християнин бажає досягти успіху й розвиватися, то це має статися серед тих, для кого Бог ще чужий, серед глузувань і насмішок. Він повинен стояти прямо, як пальма в пустелі. Небо може ставати мідним, а пісок пустелі – обмітати пальму й нагороджуватися навколо стовбура, але серед пустельної спеки дерево залишається свіжим, живим і зеленим. Якщо рити пісок, допоки не буде видно корінцевих волокон пальми, то можна виявити секрет її життя: він розташований глибоко під поверхнею біля прихованих підземних вод. Християн справді можна порівняти з пальмою. Вони як Енох: хоч і оточені звідусіль згубними впливами, проте вірою тримаються за Невидимого... Віра, мов корінцеве волокно пальми, пронизує все видиме й добуває духовну їжу із Джерела життя.

Чистота Еноха

Ми не повинні забувати, що Енох жив у такому аморальному середовищі, що Бог навів водний потоп на цей світ, щоб знищити його мешканців через їхню розбещеність.

Праведне життя Еноха рідко вирізнялося серед гріховності його безбожного оточення. Його благочестя, чистота, непохитна праведність були результатом «ходіння з Богом», тоді як безбожність світу стала плачевним наслідком ходіння з ворогом людства. Ніколи не було й не буде більше такої епохи, коли моральна темрява стала б настільки

густою, як за тих часів, коли Енох жив життям бездоганної праведності.

Якщо ви матимете тісний зв'язок з Ісусом, то побачите в Його Законі дивовижні істини, які нині вам ще не відкриті. Ніжний, упокірливий вплив Святого Духа на людські серця та розум є наслідком того, що істинні діти Божі в Ісусі Христі разом перебувають у небесних оселях. Завдяки Святому Духові в кожному серці зростає християнська культура. Усі, хто йде за Христом, будуть сповнені лагідного, смиренного духу. Любов до Ісуса завжди сприяє християнській любящості, витонченості манер та чистоті висловлювань, що дозволяє судити про наше коло спілкування: це означає, що ми так само, як Енох, ходимо з Богом. У нашому мовленні та поведінці немає збудженості та грубості, натомість лише солодкі пахощі любові.

«І ходив Енох з Богом». Це надійний шлях для всіх, хто називає себе послідовниками Христа.

Якщо ви відчуваєте, що нічого не можете самотужки, то в Ісусі ви матимете повноту з надлишком. Якщо ви очікуєте поради мудрості від людей, котрі, як і ви, смертні й обмежені, то отримаєте лише людську допомогу. Якщо ж ви звернетесь по допомогу та мудрість до Бога, то Він не допустить, щоб віра ваша була посоромлена.

Підготувала
Ліка Введенська

«Досконалості християнського характеру можна досягти тільки працею, боротьбою і самозреченням»

Е. Уайт



ВІРА МАТЕРІ

Коли мені виповнилося чотири роки, лікар повідомив маму, що через слабе серце я проживу приблизно ще стільки ж – і все. Відчуваючи неймовірний біль, мама віддала моє життя в Божі руки. Через чотири роки я дивом ще жила. Після обстеження лікар сказав, що, можливо, я проживу від сили ще три роки. Моя мама знову схилила коліна й попросила Господа: «Боже, Ти врятував мою дочку одного разу, будь ласка, подаруй їй життя знову». Минуло три роки. Лікар був приголомшений і цього разу запевнив: «Ваша дочка зможе прожити ще щонайбільше п'ять років». Минуло п'ять років, а я досі жила.

Щоразу, коли ми з мамою відвідували лікаря, він прогнозував, скільки ще мені залишилося жити. Останнє припущення він зробив, коли мені було 20. Його прогноз був таким: якщо я доживу до 23, тоді вже мені ніщо не загрожуватиме. Коли я відсвяткувала свій 23-й день народження, моя мама була найщасливішою жінкою на світі. Її віра рухала руками Бога, і припущення медиків виявлялися помилковими.

У дитинстві я не знала, що Бог робить для мене, але в 17-річному віці почула, як мама розповідала про мій випадок нашому знайомому. Тільки тоді я зрозуміла, як Бог оберігав моє життя. У 24 роки перед заміжжям

я пройшла контрольне обстеження, і кардіолог повідомив, що я повністю здорова. Я не сумніваюся, що Бог зцілив мене, тому що я не вживала жодних ліків з 12 років. Саме Господь завдяки щирим молитвам та посвяченню моєї мами вилікував моє серце.

Щоразу, коли маму запитують, як я вижила, вона радо відповідає: «Бог – найкращий Лікар. Він чує наші молитви й може вилікувати будь-яку хворобу». Господь справді чує молитви вірних матерів і відповідає на них!

Л. К.

Декілька правил



Ось декілька правил, які допоможуть вам дивитися на довколишній світ і своє життя значно позитивніше.

- Рух – це життя. Навіть помірна фізична активність корисна й миттєво поліпшує настрій. А якісні тренування чи активні прогулянки сприяють виділенню ендорфінів.

- Не засмучуйтеся через дрібниці. Аналізуйте неприємну ситуацію. Якщо вона не має якихось особливих наслідків, просто відпустіть її.

- Робіть добрі справи, не очікуючи винагороди у відповідь. Саме усвідомлення правильності вчинку та Божого схвалення ошчасливить вас.

- Намагайтеся більше спілкуватися з приємними людьми, це допомагає знизити рівень стресу та позитивно впливає на здоров'я.

- Не дозволяйте помилкам зруйнувати вас. Аналізуйте їх, шукайте для себе раціональне зерно, робіть висновки, як удруге не наступити на ті ж самі граблі, але в жодному разі не опускайте рук.

- Намагайтеся харчуватися збалансовано, не переїдайте й не робіть з їжі культу.

- Відразу виконуйте найскладніші завдання, після них дрібні проблеми здаватимуться незначними, а почуття виконаного обов'язку поліпшить настрій.

- Знайдіть хобі й присвячайте йому хоча б кілька годин на тиждень.

- Просіть Бога в молитві про силу, оскільки, реалізувавши все перелічене у власному житті, ви помітите позитивні зміни. А саме усвідомлення успіху додасть вам снаги, щоб утілити найскладніші із зазначених пунктів.

Глаза твои не плачут

Любовь Васенина

Глаза твои не плачут. Сердце плачет...
Никто не видит. Сердце слезы прячет.
Оно по-старому не хочет жить:
Грешить, грешить...

За много лет на сердце накопилась
Такая грязь. Ах, если бы отмылась...
Нечистота лежит за слоем слой.
Попробуй смой!

Не получается. Не хватит слез сердечных.
И, кажется, прилипла грязь навечно.
В нечистом сердце пусто и темно,
Болит оно.

Ты от грехов освободишься жаждешь.
Желает очищения не каждый.
Кому-то нравятся нечистота,
А ты устал.

Тебе помочь, увы, не смогут люди.
Но есть Один – Он совершает чудо.
Он за твои грехи распятым был,
Он Кровь пролил.

Ты хочешь подойти к Нему поближе
И сердце преклонить как можно ниже?
О, как тебя запачкал сатана!
Но Кровь сильна.

Господь с тобою чудо может сделать,
И сердце черное вдруг станет белым.
В Крови Христа сокрыта благодать,
Она поможет встать,

Омыться этой Кровью благодатной.
Не говори, что слишком ты запятнан.
Достаточно Его святой Крови,
Его Любви.

Вставай. Иди. Так многие вставали
И у креста спасенье получали.
И очищала многих Кровь Христа,
Поможет встать она.

О, без Крови прощенья не бывает,
Ведь только Кровь нечистое смывает.
Вставай под эту Божию Любовь,
Под эту Кровь, под эту Кровь...



«Без людських зусиль Божественні зусилля марні. Бог діятиме, коли батьки, довіряючи Йому й покладаючись на Нього, усвідомлять свій священний обов'язок і намагатимуться правильно виховувати дітей. Він співпрацюватиме з тими батьками, котрі старанно й з молитвою виховують своїх дітей, звершуючи особисте спасіння та спасіння дітей».

«Розвитку інтелекту не можуть перешкоджати ні бідність, ні скромність походження, ні відсутність сприятливих умов. Необхідно лише вміти цінувати кожен мить життя».

«Божя мета полягає в тому, щоб кожна людина відчувала себе комусь потрібною й шукала можливості принести щастя іншим».

Е. Уайт

Наскільки різні в усіх серця... А ключ один – любов і доброта!



ЗЛИТТЯ ДВОХ ЖИТТІВ

«Покине тому чоловік свого батька та матір свою, та й пристане до жінки своєї, – і стануть вони одним тілом» (Бут. 2:24).

Бог постановив, щоб між тими, хто укладає шлюб, панували досконала любов і єдність. Нехай молодий і молода перед лицем Небес дадуть урочисту обіцянку любити одне одного, як заповідав їм Бог.

Кожну сім'ю оточує священне коло, яке має залишатися непорушним. Жодна сторона людини не має права входити до нього. Нехай ані чоловік, ані дружина не

дозволяють іншим бути посвяченими в таємниці, які належать лише їм. Нехай кожен замість того, щоб вимагати любові до себе, дарує її іншим. Розвивайте в собі все найшляхетніше та не баріться визнавати добрі риси одне в одному.

Любов може бути чистою, мов кришталь, і прекрасною у своїй чистоті, однак вона може виявитися неглибокою, тому що не була перевірена й випробувана. Зробіть Христа першим, останнім і найкращим у всьому. Постійно дивіться на Нього, і ваша любов до Нього щодня ставатиме глибшою та сильнішою, оскільки вона проходитиме випробування. Та в міру зміцнення у вас любові до Ісуса ваша любов одне до одного

ставатиме ще глибшою та сильнішою.

Якщо Христос – надія слави – справді перебуває у вас, то в сім'ї пануватиме єдність і любов. Христос, Котрий живе в серці дружини, не буде суперечити Христові, Котрий перебуває в серці чоловіка. Тоді обоє прагнутимуть успадкувати оселі, які Ісус пішов приготувати для тих, хто любить Його.

Справжня, глибока, безкорислива любов може існувати тільки там, де панує Христос. Тоді єднаються душі, і два життя зливаються в гармонії. Ангели Божі гостюватимуть у такому домі, а їхня свята присутність освятить шлюбні оселі.

Солодким прообразом Небес є домівка, у котрій чільне місце посідає Святий Дух.



Мігель де Унамуну, іспанський письменник і філософ, говорив:

«Невігластво призводить до фанатизму, нетерпимості, екстремізму, тиранії, придушення свободи думки. Подружні стосунки не можуть успішно розвиватися в невігластві. Потрібно, щоб чоловік і дружина були готові вчитися щодня».



Чим корисна сочевиця?

Одним із найцінніших продуктів харчування для людини, яка стежить за станом свого здоров'я, є сочевиця. Це якісна альтернатива м'ясу. Уживаючи страви із сочевиці, ви не лише насититеся, а й поліпшите стан здоров'я. Чим же корисна для людини ця бобова культура?

Користь від уживання страв із сочевиці незаперечна. Її позитивний вплив на організм обумовлений багатим складом. У сочевиці у великій кількості міститься кальцій, магній, калій, фосфор, залізо, а також жирні кислоти омега-3 й омега-6. Вона також багата на білок тієї форми, що легко засвоюється в організмі людини.

Страви із цієї бобової культури дуже смачні та поживні, до того ж дають тривале відчуття ситості. Воно пояснюється високим вмістом у продукті не лише білків, а й клітковини. Сочевиця така ж поживна, як і вироби з борошна чи крупи. Така їжа є гідною заміною м'ясних страв. Це суперфуд для любителів спорту та обов'язковий продукт у меню вегетаріанця.

Уміст у сочевиці жиру нижчий, ніж у горосі. Тож ця бобова

культура підходить і для дієтичного харчування. Уживання страв із сочевиці сприяє кращому протіканню в організмі обмінних процесів. Цю властивість продукту оцінять охочі позбутися зайвої ваги, адже це допомагає ефективно боротися за стрункість фігури, не страждаючи від почуття голоду.

Дуже корисно вживати сочевичний суп вагітним. У цій бобовій культурі багато вітаміну В₉, так званої фолієвої кислоти, особливо необхідної для нормального внутрішньоутробного розвитку плоду.

Страви із сочевиці рекомендують до вживання пацієнтам, які страждають від серцево-судинних захворювань. Завдяки вмісту в ній магнію та кальцію вона поліпшує роботу серця та нервової системи.

Сочевиця багата на залізо – мінерал, необхідний для кровотворення. Медики рекомендують додавати її до раціону пацієнтам, які хворіють на анемію. Щоб залізо краще засвоювалося в організмі, потрібно поєднувати бобові з овочами, у яких міститься багато аскорбінової кислоти, або вітаміну С (болгарський перець, шпинат, капуста).

Споживати сочевицю корисно й жінкам, які дбають про свою привабливість. Продукт допомагає поліпшити стан шкіри та волосся завдяки вмісту жирних кислот омега-3 й омега-6.

Додавання до раціону страв із сочевиці також сприяє зміцненню імунітету. Продукт корисний людям із цукровим діабетом, оскільки має властивість знижувати цукор у крові. Його вживання – чудова профілактика раку грудей. Розвитку цього страшного захворювання перешкоджають речовини, що містяться в сочевиці, – так звані ізофлавіони.

Незважаючи на корисні властивості, у сочевиці є й протипоказання до вживання:

- подагра;
- періоди загострення захворювань шлунково-кишкового тракту.

Продукт протипоказаний людям, які страждають від подагри, через вміст пуринів. Під час розпаду цих речовин виділяється сечова кислота.

У разі загострення захворювань, які вражають шлунково-кишковий тракт, від сочевиці також краще відмовитися. Вона може стати причиною дискомфорту в шлунку та спричинити бродіння.

Сочевицю не їдять сирого, оскільки в термічно необробленому продукті містяться токсичні речовини – фазин та фазеолунатит (під час термічної обробки вони руйнуються).

Додати до раціону сочевицю – мудре рішення, оскільки вона не лише добре насичує та може успішно замінити м'ясо, а й сприяє зміцненню імунітету та поліпшенню стану здоров'я. Якщо у вас немає протипоказань до вживання цієї бобової культури, частіше готуйте страви із сочевиці. Вони припадуть до смаку вам і вашим рідним!

Ксенія Михайлова

Зміцнюємо імунітет



ЗАСОБИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ІМУНІТЕТУ

Насамперед це овочі та фрукти, багаті на вітамін С: лимон, апельсин, грейпфрут, журавлина, смородина, брусниця, обліпіха, квашена капуста. Ці продукти повинні бути у вашому раціоні весь сезон! Крім того, корисно пити відвар шипшини, а якщо додати до нього ложечку меду, то користь буде подвійною. Мед здавна славиться своїми загальнозміцнювальними властивостями, як і всі продукти бджільництва.

Ще один важливий продукт – часник. Він має противірусну, загальнозміцнювальну й антибактеріальну дію. Якщо ви не страждаєте від шлунково-кишкових захворювань, то можете сміливо додавати в їжу часник у свіжому вигляді.





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 Хорошко

Коректори
Ганна Борисовська
Олена Мехоношина

Дизайн та верстка
Артур Аптер

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Підписано до друку 10.09.2020 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
ІВАН: UA75380805000000026006149457
МФО 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк Аваль»
у м. Києві
Призначення платежу:
добровільні пожертви

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



НАША АДРЕСА



МАЛЮВАКИ
FAMILY

ЩОНЕДІЛІ О 14:00
НА ТЕЛЕКАНАЛІ «НАДІЯ»