



ОЗНАКИ ЗНАМЕНІЯ ВРЕМЕНИ ЧАСУ

№ 1 (110) 2020

Чи дає Бог ознаки?

С. 4

Невелика
загадка

С. 27

Критика:
як реагувати?

С. 38

Як зберегти
зору

С. 46

СЛОВО РЕДАКТОРА

Святе Письмо – дивовижна Книга, що містить невичерпну глибину знань. Істини, котрих не видно при побіжному читанні, можна виявити лише за допомогою ретельного дослідження Божого Слова. У ньому ми знаходимо поради для нашого християнського життя, відповіді на запитання, що цікавлять нас, повчальні історії, з яких можна почерпнути уроки для нашого часу. Ця Книга актуальна для всіх поколінь!

На сторінках цього випуску ми досліджуватимемо різні біблійні теми, котрі допоможуть нам глибше зрозуміти Божу істину, походження гріха, радості в житті. Ми дізнаємося, які спокуси використовує сатана, аби ввести в оману тих, хто шукає Бога.

Людина має потребу в надійному прикладі для наслідування. Безпомилковим ідеалом для нас є лише Ісус Христос. Він не тільки бажає, щоб ми уподібнювалися до Нього за характером, але й авторитетно заявляє про Своє право на наше життя. Нам лише залишається вирішити: визнаємо ми Його владу в нашому житті чи знайдемо собі іншого кумира, який у найближчому майбутньому розчарує нас. Вибір за нами!

Господь продовжує чекати, бажаючи дати кожному мир у серці й надію на вічне життя! Не зволікайте!



2 Слово редактора**3 Зміст****4 Чи дає Бог ознаки?**

Часто ми просимо Господньої волі саме тому, що показане Ним раніше нас не влаштує. Ми заздалегідь диктуємо Господу ту відповідь, яку хочемо від Нього отримати, не погоджуючись на інші варіанти. Чи правильно це?

7 Несоответствие теории эволюции**8 На якого Бога ми чекаємо?**

У дні Першого приходу Христа юдеї чекали Месію. Який зробить їх царственою нацією, що посяде місце Риму й управлятиме всім світом. Вони пов'язували з очікуваним Месією свої амбіційні плани й задуми.

11 Вес воздуха**12 Параметры Солнечной системы****14 «Как дивна благодать Твоя»****17 Допомогати іншим корисно для здоров'я**

Учені дійшли висновку: той, хто допомагає іншим людям, живе довше, а отримувати допомогу не так корисно, як здається.

18 Здобуття миру та щастя

Земля являла собою мирний симбіоз у всіх її окремих частинах та взаємозв'язках.

Відповідно до Божих намірів, усе в Його творінні мало слугувати потребам інших. Уся жива та нежива природа одногласно свідчила про любов та безмежну мудрість Творця.

21 Секуляризація та релігійний скептицизм**24 Усього лише дотик**

Дотик, сповнений любові, означає щось більше, ніж ми собі уявляємо. Він руйнує бар'єри між людьми. Чудовим чином долає емоційні стіни, які ми створюємо навколо себе.

27 Невелика загадка**31 Незбагненна любов****34 Юда в кожному з нас?****37 Складова щастя**

Роблячи добро комусь, сам стаєш щасливим. Радість, яку ти даруєш добрим учинком, викликає і в тебе почуття задоволення й миру, які незрівнянно цінніші за всі багатства світу.

38 Критика: как реагировать?**42 Покупать ли витамины?****44 Ароматизовані напої****45 Музыка, которая лечит****46 Как сохранить зрение**

**Відповідальний за випуск
директор видавництва**
Василь Джулай

Головний редактор
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Інна Джердж

Редакційна колегія:
С. В. Носов
В. С. Велечук
Г. М. Безкровний

Богословська експертиза:
Ігор Корещук

Коректура:
Інна Джердж
Інна Гунько

Дизайн та верстка:
Артур Аптер

Фотографія:
ru.depositphotos.com

Відповідальна за друк:
Тамара Грицюк

lifesource.com.ua

Реєстраційне свідоцтво
№ 51 КВ від 10 вересня 1993 р.
Формат 60x84 1/8.
Папір крейдований.
Офсетний друк.
Ум. друк. арк. 5.
Наклад 2100 прим.

Адреса редакції:
04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-а
Телефон: 467-50-68

© 2019, журнал
«Ознаки часу»

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.



ЧИ ДАЄ БОГ ОЗНАКИ?

Наші предки в давнину прагнули отримувати відповіді на свої запитання від вищих сил. Віряни зверталися до Бога в молитвах, а далекі від Нього – до темних сил. З'явилися різновиди ворожіння, якими користуються й сьогодні. Людина ставить духам конкретне запитання й отримує на нього відповідь за допомогою різних знаків, зображень на кавовій гущі, карт, магічної дошки й інших пристосувань. Однак тому, хто запитує, найчастіше відповідь не зрозуміла, тому тлумачать і пояснюють її медіуми, ворожки та інші служителі демонів. На жаль, участь у таких заходах призводить до сумних наслідків. Біблія чітко повідомляє: *«Не звертайтеся до духів померлих та до ворожитів, і не доводьте себе до опоганення ними. Я – Господь, Бог ваш!»* (Левит 19:31).

У давньому Ізраїлі для визначення Божої волі використовували особливий метод. Спеціально з цією метою до одягу первосвященника були пришиті два камені під назвою урім і туммим. Людина зі своїм запитанням приходила до первосвященника, і він звертався до Бога. «Коли на Божий суд виносили якісь запитання, ореол світла навколо коштовного каменя праворуч був ознакою Божественної згоди, тобто схвалення, а хмарка, що затіняла камінь ліворуч, свідчила про відмову, несхвалення» (Е. Уайт. Патріархи і пророки. С. 351). Відповідь була вичерпною й не викликала сумнівів.

Біблія розповідає про чоловіка на ім'я Гедеон, якому з'явився ангел і повідомив, що він повинен стати визволителем ізраїльського народу від влади загарбників. Сумніваючись у своїх силах і спроможності очолити збройне повстання, Гедеон пропонує Богу: **«То ось я розстелю на тоці вовняне руно; якщо роса буде на самім руні, а на всій землі сухо, то я буду знати, що Ти спасеш Ізраїля моєю рукою, як говорив!»** (Суд. 6:37). І ось того дня Гедеон розстелеє вовну і залишає її на ніч. Уранці вона була вологою, а земля навколо – сухою. Юнак викрутив вовну й набрав горнятка води.

Продовжуючи сумніватися, Гедеон знову попросив Бога про ознаку: **«І сказав Гедеон до Бога: "Нехай не запалиться гнів Твій на мене, нехай я скажу тільки цей раз, нехай-но я спробую руном тільки цей раз: нехай буде сухо на самім руні, а на всій землі нехай буде роса"»** (Суд. 6:39). Так Господь і зробив: наступного ранку

вовна залишилася сухою, а земля навколо була вкрита росою.

Правда, було б чудово мати змогу отримати небесну відповідь на всі складні питання нашого життя? Я знаю кількох щирих християн, які справді отримували від Бога особливі знаки. Однак так само знаю і тих, хто дуже розчарувався, діючи згідно з тим, що вони вважали знаком згори. То чому ж в одному випадку знаки згори виявилися справжнім посланням від Бога, а в іншому – призвели до розчарування?

ХТО ВІН ДЛЯ НАС?

Чому ми просимо про чудо? Чи не намагаємося використовувати Бога, лише щоб задовольнити свої прохання? Бажання дізнатися Божу волю у своєму житті не повинно замінювати взаємини з Господом. Знаючи Його голос, звикнувши спілкуватися з Ним, ми легко зможемо розпізнати Його в будь-якій ситуації. Господь може говорити до нас через Біблію, друзів, використовуючи обставини, а інколи й особливі знаки.

ЧОМУ ДЕЯКІ ЛЮДИ ЕГОЇСТИЧНО ОЧІКУЮТЬ ЗНАКІВ ВІД БОГА?

Щоб прискорити процес

Уявімо таку ситуацію: я хочу мати високооплачувану роботу, але мені лінє докладати зусилля, щоб її отримати. Тоді я молюся: «Господи, якщо Ти хочеш, щоб я знайшов кращу роботу, нехай хтось прийде й запропонує мені те, що Ти вже ►»

для мене приготував». Можливо, це дещо гіперболізований приклад, але найчастіше за нашим проханням про чудо згори стоїть саме бажання прискорити процес досягнення бажаного, до того ж без жодних зусиль з нашого боку.

**Щоб отримати те,
що хоч саме я**

Часто ми просимо Господньої волі саме тому, що показане Ним раніше нас не влаштовує. Ми заздалегідь диктуємо Господу ту відповідь, яку хочемо від Нього отримати, не погоджуючись на інші варіанти.

Проаналізуймо історію Валаама. Цей пророк наважився просити Божого благословення на те, щоб проклясти ізраїльський народ! Звичайно ж, Господь категорично відповів: «Ні!», але Валаам уже все вирішив заздалегідь і отримав непогану плату за свої послуги. Запитуючи про волю Бога, він намагався заглушити голос совісті й виправдатися перед самим собою. Як часто ми обираємо роботу, кохану людину й багато іншого і лише потім стаємо на коліна, просячи Бога благословити наш вибір. Знаючи Господа, ми будемо підпорядковувати свої плани Його волі, повністю покладаючись на Його милість.

Небажання чекати

Чесно кажучи, я сама часто виявляю нетерпіння в складних ситуаціях. Поки чекаємо, ми залежні й безсилі, а всередині нарастає нетерпіння, оскільки ми нічого не можемо зробити. Попросивши ж ознаки від Бога,

особливо якщо ми встановлюємо Йому чіткі терміни й рамки, ми знову «біля керма». Бог тепер зобов'язаний підлаштовуватися під наш розклад, і нескінченному очікуванню й невизначеності нарешті настав кінець. Тепер у всьому можна буде звинуватити Його!

У своїй книзі «Випробовуючи Бога: знати Його волю і діяти згідно з нею» Гаррі Блекебі і Річард Кінг переконають: «Якщо ви не отримали чіткої відповіді від Бога, моліться й чекайте... Бог краще за вас знає, коли саме дати відповідь. Зупиніться, не поспішайте. Можливо, Він зволікає з відповіддю, тому що хоче, щоб ви шукали Його наполегливіше».

**Аби здобути
впевненість в успіху**

У християнському середовищі побутує хибна думка, що виконання Божої волі гарантує успіх. Проте Біблія показує нам багато випадків, коли людина діяла згідно з Божою волею і водночас проходила через випробування, страждання і навіть була страчена. Сам Христос Своєю смертю на хресті виконав волю Свого Отця. Найчастіше наше розуміння успіху радикально відрізняється від Божого.

Якщо вам хочеться знати волю Бога стосовно вашого життя, то будьте готові прийняти й виконати її, якою б вона не була.

Ванесса Пізутто

НЕСООТВЕТСТВИЕ ТЕОРИИ ЭВОЛЮЦИИ

**«Насадивший ухо не
услышит ли? и образовав-
ший глаз не увидит ли?
Вразумляющий народы
неужели не обличит, –
Тот, Кто учит человека
разумению?» (Пс. 93:9, 10).**

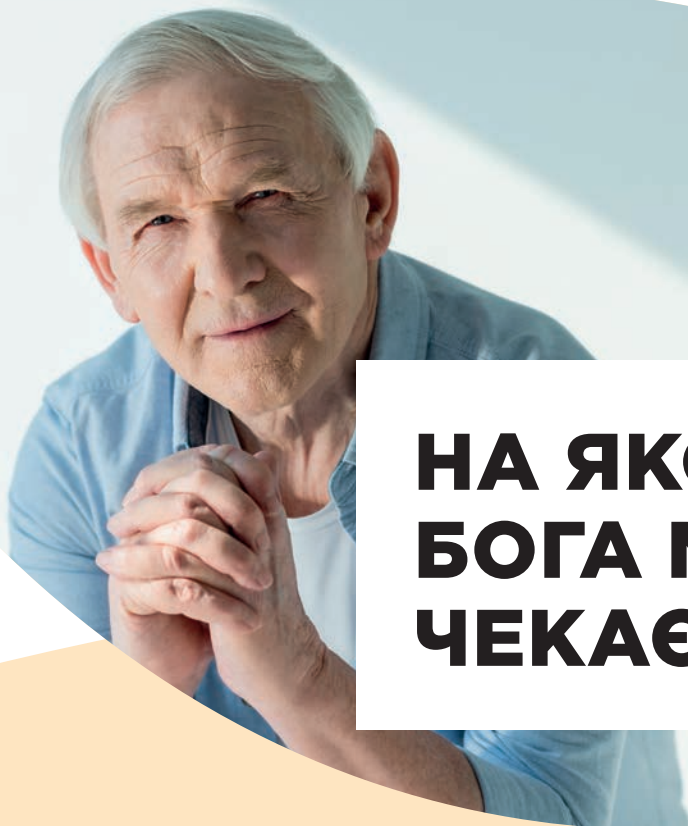
Нет более веского аргумента, бросающего вызов теории эволюции, чем устройство глаза. Именно он является одной из самых эффективных проповедей в пользу создания мира Богом. Даже Чарльз Дарвин – автор теории эволюции – испытал большие трудности при попытке объяснить, каким образом глаз мог возникнуть случайно. В письме, датированном 3 апреля 1860 года, он писал: «Предположить, что глаз со всеми его неповторимыми устройствами для регулирования фокуса на различных расстояниях, для восприятия разного количества света и для коррекции сферической и оптической аберрации сформировался путем естественного отбора, кажется полным абсурдом, и я открыто признаюсь в этом».

Одна из главных проблем эволюционистов заключается в том, что на всех уровнях развития того, что они

называют эволюционным деревом, есть существа с глазами. Нет никакого промежуточного звена, так называемых частично развитых глаз, чтобы объяснить, как они эволюционировали. Этот орган есть у сотен тысяч различных видов существ. Некоторые из них, такие как живущие в глубинах моря или в пещерах, не используют зрение за ненадобностью, но мы нигде не встречаем существ с промежуточным периодом развития глаз.

В одном только человеческом глазе более миллиона светочувствительных элементов, составляющих сетчатку, которая является его основной частью и воспринимает свет через зрачок, переводя его в нервные импульсы. Затем мозг преобразует их в красочные картины трехмерного изображения, которые сохраняются в памяти.

Спор между эволюционистами и креационистами – вопрос веры, а не факт. Факты могут интерпретироваться так, чтобы поддержать наши убеждения, независимо от того, какими они могут быть. Несколько столетий назад Мэтью Генри написал, комментируя 20-ю главу Книги пророка Иеремии, что нет «ни одного настолько слепого, как те, которые не хотят видеть».



НА ЯКОГО БОГА МИ ЧЕКАЄМО?

Кожна людина в житті чогось чекає: чи то звісток від друга, чи то вирішення якогось питання, чи то важливої зустрічі... У певному розумінні майже все наше життя – це очікування чогось або когось. Однак не тільки кожна людина зокрема, а й цілі нації, народи перебувають у постійному очікуванні – чи то виборів, чи то подолання економічної кризи, а, можливо, в очікуванні закінчення епідемії чи війни. Цілі епохи відзначалися станом очікування! Так, час перед Першим приходом Христа на нашу Землю характеризувався очікуванням чогось доленосного...

Наприкінці Х і XV століть майже весь світ, особливо Європа й Русь, очікували кінця світу, наприкінці Х століття – пов'язуючи його з початком нового тисячоліття, а наприкінці XV століття – з падінням Візантії. Наприкінці XIX століття увесь світ перебував в очікуванні заснування нового суспільства без воєн, насильства й без... Бога й релігії – «щасливого» суспільства, де правитимуть наука, мистецтво й культура, нібито здатні до невпізнанності в позитивному сенсі перетворити як людину зокрема, так і цивілізацію загалом. Наприкінці XIX століття відомий французький історик Е. Ренан у своїй праці «Історія ізраїльського народу» писав: «Християнство не буде вічним. Якщо людство й повернеться до марновірств, то принаймні не до цього. Християнство

зникне. Свобода з наслідками, що впливають з неї, залишиться законом світу...». Проте всім цим райдужним і водночас безбожним очікуванням не судилося справдитися, а те, що здійснилося, то зовсім не так, як очікували люди. Якими були наслідки цієї свободи без Бога у вигляді фашизму, націоналізму й сталінізму, – нам усім добре відомо.

У дні Першого приходу Христа юдеї чекали Месію, Який зробить їх царственою нацією, що посяде місце Риму й управлятиме всім світом. Вони пов'язували з очікуваним Месією свої амбіційні плани й

задуми. І тому, коли Месія прийшов і не «виправдав» їхніх надій, вони розіп'яли свого Бога, узявши відповідальність за Його пролиту кров на себе й на своїх дітей (див. Матв. 27:25).

Сьогодні, як і в ті далекі часи, майже кожний народ очікує на свого Месію – такого, якого їм хочеться бачити. Пророцтва Нострадамуса (з їхньою містикою й астрологією), древніх майя (з їхньою датою все-світньої катастрофи), Білого братства (з їхніми бузувірськими обрядами), східних релігій (з їхнім окультизмом) і зображають свого «Месію». Через помилкові пророцтва з їхніми бузувірствами диявол дискредитує в очах людей велику біблійну істину про Другий прихід Христа, що починає асоціюватися в багатьох людей із варварськими сектами й окультною філософією.

Дивно також, але водночас саме християнство, покликане Богом звіщати про Його Другий прихід, найменше про це говорить, перенісши цю подію на далеке майбутнє. У самому християнстві Прихід Христа стає небажаним і зайвим, що, утім, не є випадковим, якщо згадати, що в багатьох напрямках християнства Первосвященницьке місце Христа вже зайняте людьми. Таким людям потрібен Месія, Який підтвердить їхнє право на владу й на людські запровадження. У «Легенді про Великого інквізитора» Ф. Достоевського Великий інквізитор засуджує Христа знову на смерть, усвідомлюючи, що засуджує Самого Бога! Однак такий Бог йому заважає! ►

ОЗНАКИ ЧАСУ

Біблія попереджає, що в останні дні незадовго до Другого приходу Христа з'явиться антихрист у подібні до Христа, який начебто від імені Бога підтвердить усі людські претензії й зміни Божого Закону й затвердить владу над людьми. І цього антихриста зустрічатимуть мільйони, бо він для них буде тим «Месією», якого вони очікували і з ким пов'язували свої людські плани й надії.

Бог, у якого за гроші або через виконання того чи іншого обряду можна придбати спасіння, влаштовує сьогодні багатьох значно більше, ніж Бог, Який бажає змінити людське серце й характер, пріоритети й спосіб життя та мислення. Значно легше виконати той чи інший обряд, ніж відмовитися від поганих звичок і улюблених гріхів.

Якого ж Месію ми очікуємо? Месію Нострадамуса, древніх майя, Великого інквізитора чи справді ми чекаємо Другого приходу Христа, що незабаром відбудеться й буде видимим для всіх – від сходу до заходу: **«... адже як блискавка виходить зі сходу і з'являється аж на заході, таким буде й прихід Сина Людського... Відразу по тих днях горя сонце померкне, і місяць не дасть свого світла, і зорі падатимуть з неба, і небесні сили захитаються. І тоді з'явиться ознака Сина Людського на небі, і заголосять усі племена землі й побачать Сина Людського, що йде на хмарах небесних з великою силою і славою» (Матв. 24:27-30)?**

Яким буде наше життя, залежить від того, Якого Бога ми очікуємо, Якому Богові сьогодні відчиняємо двері свого серця, перед Яким Богом схиляємося в молитві.

Олексій Опарін

ВЕС ВОЗДУХА



«Ибо Он прозирает до концов земли, и видит под всем небом. Когда Он ветру полагал вес, и рас-полагал воду по мере» (Иов 28:24, 25).

Земля вращается со скоростью 30 километров в секунду. Если основание под нашими ногами вращается столь быстро, почему же тогда нас не сбрасывает в космос? Единственная причина — это сила притяжения. Чем больше вес тела, тем больше сила притяжения. Поскольку Земля весит около шести септиллионов тонн (число с 24 нулями), ее гравитация достаточно сильна, чтобы держать нас привязанными невидимой прочной веревкой к нашей родной планете.

Но что можно сказать относительно атмосферы, окружающей Землю? Возможно ли измерить вес воздуха — нетвердого вещества?

В течение многих лет ученые полагали, что воздух невесом. В 1643 году ученик Галилео по имени Торричелли изобрел прибор и назвал его барометром. С его помощью он доказал, что воздух имеет вес, который называют атмосферным давлением, и изменяется он каждый день. Почему же мы не чувствуем этого? Потому что, когда вес воздуха

составляет около 906 г на каждые 2,5 см², он оказывает давление с той же силой, таким образом уравнивая давление. Атмосфера, окутывающая Землю, весит более пяти миллионов тонн в четвертой степени.

Мы получаем доказательство того, что у воздуха есть вес, хотя Библия об этом говорила за 3 000 лет до этого открытия: **«Он ветру полагал вес» (Иов 28:25)**. Взвесьте помещенную в вакуумную упаковку флягу. Затем откройте ее. В тот момент, когда крышка открыта, воздух попадает внутрь. Теперь взвесьте флягу. Она будет весить больше после того, как ее открыли, чем тогда, когда она была запечатана и воздухонепроницаема.

Возможно, мы не воспринимаем воздух как явление природы, имеющее вес, но если бы он не имел веса, это означало бы, что у него нет плотности. Если бы у него не было плотности, то он не мог бы поставлять нам кислород, необходимый для жизни.

«И создал Бог твердь; и отделил воду, которая под твердью, от воды, которая над твердью... И назвал Бог твердь небом» (Быт. 1:7, 8). Прекрасно осознавать, что Господь, создавая нашу планету, продумал все до мелочей.

Джеймс и Присцилла Такер

ПАРАМЕТРЫ СОЛНЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

Устами пророка Исаии о земле было сказано, что Господь **«не напрасно сотворил ее: Он образовал ее для жительства» (Ис. 45:18)**. Изученные к настоящему времени астрономические параметры Солнечной системы хорошо иллюстрируют эту истину.

Местоположение Солнечной системы в галактике отнюдь не случайно. Орбита обращения Солнца вокруг ядра галактики такова, что Солнце, в отличие от других звезд, не проходит сквозь опасные зоны, чреватые космическими катаклизмами.

На страже хрупкой земной жизни стоит гигант Юпитер, пятая по удаленности от Солнца планета. Масса Юпитера более чем в два раза превышает массу всех остальных планет Солнечной системы, вместе взятых, она в 318 раз больше массы Земли.

Юпитер отклоняет, дробит и бесследно поглощает угрожающие Земле кометы, как это было в 1994 году с кометой Шумейкеров-Леви.

Луна – не только светильник, рассеивающий ночную тьму. Луна – гравитационный якорь Земли, она стабилизирует ось вращения нашей планеты, делает ее более устойчивой к ударам астероидов. Своим притяжением Луна вызывает морские приливы. Нашему единственному спутнику мы обязаны существованием литорали – уникальной экологической зоны с богатой и разнообразной жизнью.

Расстояние между Землей и Солнцем оптимально для жизни. Тепло, которое получает планета, зависит от того, на каком расстоянии от Солнца она находится: чем ближе к «печке», тем теплее, чем дальше, тем холоднее. Наши ближайшие соседи, Венера и Марс, вторая и четвертая по удаленности от Солнца планеты,

являют разительный контраст по температурным условиям. На Венере, которая на 42 млн км ближе к Солнцу, чем Земля, плавится свинец; на Марсе, который на 78 млн км дальше, углекислый газ вымораживается и превращается в сухой лед. На Земле, удаленной от Солнца в среднем на 150 млн км, температурные условия оптимальны для жизни. Вращаясь по эллиптической орбите, Земля то удаляется, то приближается к Солнцу. В июле в самой дальней точке своей орбиты Земля получает на 7% меньше тепла, чем в январе, когда она находится на 5 млн км ближе к Солнцу. Эти семипроцентные колебания тепла не проходят бесследно для климата планеты: ими вызван особо суровый климат Антарктиды, они ответственны за то, что в Северном полушарии зима мягче, а лето прохладнее, чем в Южном.

Углекислый газ атмосферы создает парниковый эффект, который поднимает среднюю приземную температуру на Земле с -23° (рассчитано теоретически) до $+15^{\circ}$ по Цельсию. Содержание углекислого газа в атмосфере поддерживается на постоянном уровне (0,03%). Механизм стабилизации очень точно настроен. Он заключается в том, что биосинтез органического вещества в биосфере и его разложение совпадают с точностью до четырех значащих цифр, т.е. полностью компенсируют друг друга. При этом основное количество органического углерода (90%) выведено из кругообращения и находится в осадочных породах.

Содержание кислорода в атмосфере 21%, и это оптимальное

количество для жизни. Будь его существенно больше, например 50%, и все мгновенно бы загорелось, а при 10% горение вообще было бы невозможным. Кислород в атмосфере – это еще и источник озонового слоя, который защищает Землю от смертоносного ультрафиолета.

Оптимально и время вращения Земли вокруг своей оси. С чередованием дня и ночи связаны суточные колебания температуры. Если бы сутки были чуть больше, светлый и темный периоды суток были бы более продолжительными. В результате дневная температура была бы гораздо выше, а ночная – намного ниже. Резкие перепады дневных и ночных температур не способствовали бы выживанию живых существ и стали бы реальным препятствием для земледелия в большинстве климатических зон планеты.

Земля обращается вокруг Солнца за 365 и $\frac{1}{4}$ дней при наклоне оси вращения $23,5^{\circ}$. Благодаря этому мы имеем привычные четыре времени года. Пищевые потребности человека и животных так или иначе зависят от продуктивности растений. Зима – сезон, когда в средних и высоких широтах тепло и свет в дефиците, на огромных пространствах земля покрыта снегом и расходуются летние пищевые запасы. Длительность продуктивного летнего и потребительского зимнего сезонов оптимальна для выживания людей и животных.

Оптимальны для жизни масса планеты, от которой зависит сила гравитационного притяжения, диаметр планеты и многие другие параметры.



«КАК ДИВНА БЛАГОДАТЬ ТВОЯ»

На маленьком кладбище при приходской церкви в английской деревушке Олни находится гранитное надгробие с надписью: «Джон Ньютон, священнослужитель, прежде бывший неверующим и распутником, работником в Африке, по великой милости нашего Господа и Спасителя Иисуса Христа спасен, прощен и поставлен проповедником веры, которую он так долго старался уничтожить». Эта эпитафия, написанная самим Ньютоном задолго до смерти, верно описывает необычную жизнь этого человека – известного проповедника XVIII века.

Мать Джона Ньютона, женщина набожная, умерла, когда сыну еще не было и семи лет. Отец женился повторно. Мачеха не захотела делить кров с пасынком и устроила мальчика на учебу вдалеке от дома. В интернате маленькому Джону пришлось терпеть плохое обращение.

Он бросил школу в возрасте одиннадцати лет и стал моряком на корабле, где трудился отец. Корабль занимался перевозкой рабов. Морская карьера молодого моряка Джона отметилась его упорным неповиновением. После службы на нескольких кораблях и работы на суше западного побережья Африки ловцом рабов для продажи торговцам Ньютон в конце концов стал капитаном собственного судна. Захват, продажа и транспортировка рабов на плантации в Западную Индию и Америку сопровождались жестоким и порочным образом жизни.

Ньютон заработал славу одного из самых ненадежных и конфликтных людей. Неоднократно получая предупреждения не сквернословить, Джон постоянно заходил за пределы словесной распушенности. В круг его обычных развлечений входило написание оскорбительных песенок, полных сарказма и насмешек в адрес своего командования, к которому он открыто проявлял свое неуважение. Вскоре между Джоном и командой флота разгорелась моральная война. Возненавидевшие Джона начальство и подчиненные морили его голодом и изнуряли работой. Нередко Джона сковывали цепями, как и рабов.

Однажды команда принудила его к работам на плантации в Сьерра-

Леоне. После нескольких месяцев работ Джон задумался о том, чтобы остаться жить там, но судьба распорядилась иначе: он отплыл на проходившем мимо корабле.

В 1748 году, возвращаясь из Африки в Англию, Ньютон попал в ужасный шторм, и когда, казалось, все было уже потеряно, он начал читать книгу Фомы Кемпийского «О подражании Христу». Весть этой книги и пугающий опыт на море были использованы Святым Духом, чтобы посеять семена в сердце Ньютона к обращению и принятию Христа.

В течение последующих нескольких лет он оставался капитаном рабовладельческого судна, но пытался улучшить условия содержания рабов на корабле, даже проводил богослужения для своей команды из тридцати человек. Однако в конце концов он стал активным сторонником отмены рабства.

Ньютон вернулся в Англию, женился и стал работать на таможне в Ливерпуле, где и занялся изучением Библии и активной проповедью Евангелия. Особенно эффективной в евангелизации была история его обращения, которую он часто рассказывал. Вскоре Ньютону предложили приход в Олни, и в июне 1764 года Ньютон стал священником англиканской церкви.

Так как не хватало гимнов для общего пения, Ньютон начал писать гимны, отличавшиеся от общепринятых, написанных на основании книги Псалмов. В своих гимнах Ньютон выражал простую искреннюю веру.

Цикл «Гимны Олни», который написал Дж. Ньютон, будучи ►

священником в Олни, вместе со своим другом, одаренным поэтом Уильямом Купером, оказал существенное влияние на различные религиозные группы и конфессии в Англии. Не все специалисты дают высокую оценку простому языку поэзии Ньютона, но тематика текстов затмевает все возможные критические замечания. Наиболее распространенными темами сочинений Джона Ньютона из цикла «Гимны Олни» стали вера в спасение, восхищение Божественной благодатью, самозабвенная любовь к Иисусу и чувство радости, которое он обрел благодаря своей вере. В доказательство особой привязанности Ньютона к своим прихожанам большинство гимнов написано от первого лица; в каждом из них можно заметить сердечное раскаяние в совершенных грехах и непоколебимое желание оставить грех, не повторяя его в будущем.

«Amazing Grace» («Как дивна благодать Твоя») является одной из самых узнаваемых песен этого цикла. «Amazing Grace» также является национальным гимном племени чероки. Гимн представляет собой духовную автобиографию человека, потерявшего во тьме, но сумевшего найти путь к свету. Слова гимна утверждают, что прощение и искупление возможны, несмотря на совершенные людьми грехи, и душа может быть освобождена от отчаяния благодаря Божьей милости. Текст гимна пытались положить на более чем 20 различных мелодий.

По словам Уильяма Рейнолдса, профессора церковной музыки Южно-Западной богословской

семинарии, основную роль в популяризации гимна «Amazing Grace» сыграл музыкант-любитель, баптист Роберт Х. Коулман, и с тех пор гимн зазвучал так, как сегодня.

Перед смертью Джон Ньютон в последней проповеди сказал: «Бог бесконечно мудр и добр. Мне из собственного опыта известно, что ни на одну йоту я не могу изменить Божьего плана. Но даже если бы я мог что-то изменить, то я бы только испортил его...»

Какая это неопишуемая милость, что Господь избрал меня! Дорогие друзья, я теряю память, но, тем не менее, отлично помню, какой я великий грешник. И еще я никогда не забуду, насколько велик Спаситель – Иисус Христос!»

История создания этого популярнейшего гимна неповторима, но стоит присмотреться к другим евангельским гимнам, которые прошли испытание временем и занимают достойное место в золотом фонде христианской классики.

Я глубоко убеждена, что Святой Дух сможет использовать любое исполнение христианского песнопения во время богослужебных собраний или дома как молитву, искреннее общение с Господом, которое обогатит наш духовный опыт и укрепит веру.

Елена Рудой



ДОПОМАГАТИ
ІНШИМ

КОРИСНО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Учені дійшли висновку: той, хто допомагає іншим людям, живе довше, а отримувати допомогу не так корисно, як здається.

Види допомоги можуть бути різноманітними. Наприклад, відвезти машиною приятеля до лікаря, піти за покупками для сусідки літнього віку або доглядати за хворим родичем – це приклади фізичної допомоги.

Допомога може бути й емоційною – вислухати людину, яка хоче вилити душу, поділитися з вами своїми проблемами. Звичайно, бути «жилеткою» для того, хто хоче в неї поплакатися, іноді значно складніше, ніж донести чиюсь важку сумку. Утім, нехай вас надихає, що терпіння й допомога іншій людині можуть сприяти змінам у її житті на краще.

Учені дійшли висновку, що соціальні контакти справляють захисний вплив на здоров'я. Товариськість покращує функціонування імунної системи,

зменшує частоту застудних захворювань, прискорює процес одужання. Однак отримання й надання допомоги впливає на здоров'я по-різному. У кращому становищі виявляється той, хто пропонує свою допомогу. У того, хто постійно звертається по допомогу до інших, може виробитися залежність від інших, виникає занепокоєння й почуття провини. Людина, що залежить від інших, часто почувається тягарем.

Допомагаючи іншим людям, ви продовжуєте собі життя, до того ж немає значення, яку допомогу надаєте – фізичну чи емоційну. Надаючи допомогу, ви розвиваєте стійкість до стресів, поліпшуєте фізичне й душевне здоров'я, позбуваєтеся депресії, відчуваєте позитивні емоції, які, як відомо, добре впливають на роботу серцево-судинної та імунної систем.

A hand holding a green paintbrush is shown painting the Earth, which is depicted as a globe with blue oceans and green landmasses. The background is a deep blue space filled with stars and nebulae. The hand is positioned in the upper right, with the brush tip touching the South American continent. The overall composition suggests a theme of creation, peace, or global unity.

ЗДОБУТТЯ МИРУ ТА ЩАСТЯ

Багато разів мені доводилося діставатися до порту Лівінгстон, що на північно-східному узбережжі Гватемали, пасажирським катером. Однак одна така мандрівка міцно закарбувалася в мій пам'яті.

Була майже п'ята година, коли ми рушили від причалу в Пуерто-Барріос. Зненацька небо потемніло, почалася злива. Щойно ми залишили бухту, як потрапили в хапливий шторм.

Сильні пориви вітру спрямовували дощові потоки у вікна каюти. Однією рукою я тримався за передню перегородку, щоб не впасти, а другою обхопив свою голову, силкуючись побороти нудоту, яка ставала дедалі сильнішою. Говорити було неможливо, однак я міг розчути стогони, молитви та прокльони, що лунали з вуст інших пасажирів.

Дорога, що зазвичай займає близько 90 хвилин, цього разу тривала цілу вічність. Я почав думати, що капітан, вочевидь, збився з курсу й катер відносить у відкрите море, аж раптом відчув неймовірний спокій. Невелике судно поволі ковзало по воді. Трохи попереду крізь завісу дощу ми могли розгледіти веселі вогники нашого пункту призначення.

Чому відбулася така зміна? Шторм ще не закінчився, але ми увійшли в безпечні води. Там, у відкритому океані, хвилі, як і раніше, люто вирували, однак для нас вони більше не становили загрози, оскільки, опинившись в укритті, ми перебували в безпеці.

Біблія говорить: **«На початку ... земля була пуста та порожня, і темрява була над безоднею» (Бут. 1:1, 2).**

Потім за Божим велінням темрява поступилася місцем світлу. Другого дня тижня творіння Він знову промовив слово – і з'явилася атмосфера, піднялися гори й море зайняло відведене для нього місце. Усі ці деталі

вказують на те, що процес творіння був рухом від хаосу до порядку.

Наступного дня Господь звелів землі зодягнутися в зелені шати. З'явилися трави і листяні дерева, мохи та папороті. Величні дерева простягли до неба своє гілля. Сосни та польові квіти прикрасили пейзаж, наповнивши повітря витонченими пахощами. Пишна рослинність з її дивовижною здатністю до фотосинтезу продукувала їжу та кисень для всього живого.

Четвертого дня Господь створив світила: сонце, місяць і зорі.

Наступного дня Бог звелів, щоб моря, земля та небеса наповнилися живими створіннями, які плавали, літали, ходили й повзали.

«І сказав Бог: "Створімо людину за образом Нашим, за подобою Нашою, і хай панують над морською рибою, і над птаством небесним, і над худобою, і над усею землею, і над усім плазуючим, що плазує по землі"» (Бут. 1:26).

Створення розумних істот для управління Землею стало суттєвим кроком у впорядкуванні хаосу. Потім із безмежною радістю Творець споглядав результати Своєї праці, сказавши, що створене Ним було **«вельми добре» (вірш 31).** ●

НЕПРИРОДНО

Фізики відкрили низку законів термодинаміки. Другий закон говорить, що всі системи в природі виявляють незмінну тенденцію до дезінтеграції, хаосу і втрати енергії. Учені називають це принципом ентропії.

При творінні все відбувалося з точністю до навпаки. Завдяки неймовірно складним біохімічним та фізичним трансформаціям Бог перетворив хаотичну планету на впорядкований світ. Усе створене Ним було вельми добре. Безлад був переможений, хаос зник, а вся Земля являла собою мирний симбіоз у всіх її окремих частинах і взаємозв'язках. Відповідно до Божих намірів, усе в Його творінні мало слугувати потребам інших. Уся жива та нежива природа одноголосно свідчила про любов та безмежну мудрість Творця.

Слова Бога, сказані Ним на завершення оповіді про творіння, свідчать: Господь побачив, що все було вельми добре; Він створив суботу і спочив.

Очевидно, що відпочинок Творця не має нічого спільного із втомою (див. Іс. 40:28). Це спокій, який настає, коли на зміну хаосу приходить порядок, – спокій після бурі. Бог побачив, що Земля спочивала, а відтак спочив і Сам.

«І поблагословив Бог день сьомий, і його освятив, бо в нім відпочив Він від усієї праці Своєї, яку, чинячи, Бог був створив» (Бут. 2:3).

Подібно до Адама, ми перебуваємо в спокої цього дня... Ми з упевненістю спочиваємо в Його руках, довіряючи Його мудрості, Його плану, знаючи, що Він турбується про нас.

Шануючи суботу, ми визнаємо Бога нашим Творцем, а себе – Його творінням. Ісус нагадав людям про те, що субота була дана **«для людини» (Марка 2:27)**. Вона є подарунком Самого Творця, що має слугувати нам на благо, оберігати нас. Субота – це гавань, прихисток у штормах життя, оазис, у якому втомлений подорожній може знайти спокій і відновити свої сили перед тим, як знову рушити назустріч життєвим випробуванням.

Лоран Уейд



СЕКУЛЯРИЗАЦІЯ ТА РЕЛІГІЙНИЙ СКЕПТИЦИЗМ

Астрологія як псевдо-наука, змішана з езотеричними ідеями, ґрунтується на певних стародавніх концепціях, які стверджують, що зірки впливають на долю людини. Стародавні жерці й чаклуни, використовуючи астрологію, визначали найсприятливіший час для сівби, жнив та іншої діяльності. У давнину царі мали власних астрологів, які повідомляли їм, коли найкраще почати війну або утриматися від неї. Така практика передавалася від покоління до покоління. ▶

Астролог Маргарет Хон пояснює свою віру так: «Астрологія – це особлива система інтерпретації взаємодії між рухом планет і людським життям». З погляду астрологів, такий вплив планет визначає поведінку людей або взаємини між ними. Отже, астрологи намагаються створити наукову основу для людських припущень, однак астрологія – це не те саме, що астронімія. Насправді ж за астрологічними прогнозами приховуються боги стародавньої міфології. Астрологи приписують планетам такий вплив на людське життя, котрим, згідно з язичницькими віруваннями, володіли боги стародавнього політеїзму. Однак астрологія представляє людям зірки, а не богів. І багато хто дотримується порад астрологів, вважаючи, що має справу з наукою. Сьогодні так чи інакше астрологія проникає в різні сфери людської діяльності. Вона представлена в різноманітних езотеричних та містичних ученнях. Деякі люди вірять, що доля людини залежить від магічних чисел, коштовних каменів чи навіть кольорів. Безліч людей сподіваються знайти вирішення своїх проблем завдяки вірі в такі ідеї.

Опитування виявило, що 95 % населення Сполучених Штатів Америки вірять в астрологію, НЛО, привиди, кристали тощо. У Сполучених Штатах проживає понад 10000 астрологів і чаклунів, котрі ворожать на картах Таро. Серед їхніх клієнтів багато відомих людей. Цікавість до таких явищ настільки велика, що організація, заснована гуру Махаріші Махеш, заробила три мільйони доларів.

Хто стоїть за такими привабливими явищами? Без сумніву, та ж сама істота, яка, згідно з біблійною

розповіддю, прийшла одного разу до першої жінки, Єви, та спонукала її повірити, що заборонений плід містить особливу силу. Ми знаємо, що той плід не мав надприродних властивостей, які приписав йому змії. Сатана мав на меті не просто переконати жінку з'їсти заборонений плід, а віддалити Єву від Творця, звернувши її увагу на створені об'єкти. Сатана представляє свою силу як Божественну з єдиною метою – ввести в оману.

Боже Слово недвозначно висловлюється щодо цього питання: **«А коли вам скажуть: "Запитуйте духів померлих та чародіїв, що цвірінькають та муркають", то відповісте: "Чи ж народ не звертається до свого Бога? За живих питатися мертвих?"» (Ісаї 8:19).**

Християнство має бути непорушним оплотом біблійних цінностей, проте деякі християни дотримуються неправдивих релігійних теорій, що суперечать Біблії.

Прикладом може бути поширене вчення про безсмертя душі. Біблія ясно навчає, що померла людина нічого не знає до дня свого воскресіння. **«Бо знають живі, що померуть, а померлі нічого не знають, і заплати немає вже їм, – бо забута і пам'ять про них, і їхнє кохання, і їхня ненависть, та заздрощі їхні загинули вже, і нема вже їм частки навіки ні в чому, що під сонцем тим діється!» (Екл. 9:5, 6).**

Якщо «немає вже їм (померлим) частки навіки ні в чому, що під сонцем тим діється», то як їхні душі можуть спілкуватися з людьми? Як хтось може

розмовляти з ними? Писання повідомляє: **«Все, що в силі чинити рука твоя, теє роби, бо немає в шеолі, куди ти йдеш, ні роботи, ні роздуму, ані знання, ані мудрости!» (вірш 10).**

Якщо могила або смерть — це кінець життя, то як хтось може перевтілитися в інші форми життя? Звідки виникла така ідея? Безперечно, її джерелом є облудна сила диявола, як про це каже Слово Боже. Сатана намагається заплутати людей. Зверніть увагу, що в останній час з'являється багато ошуканців, котрі називають себе «перевтіленим» Ісусом. Хіба це не цікаво? Ви думаєте, що це збіг? Чи за всім цим криється певний задум?

Християнин повинен звернутися до Божого Слова як до єдиного правдивого джерела віри і вчення. Ми не повинні приймати фальшиві доктрини. Не можна також сліпо покладатися на церковний авторитет чи силу традиції. Несерйозне ставлення до духовних істин може призвести до фатального наслідку.

Якщо християни нехтують Божим Словом і покладаються на людські ідеї, вони руйнують підставу своєї віри.

Понад 2000 років тому Господь Ісус, споглядаючи духовне життя наших днів, запитував: **«Однак, як прийде Людський Син, то чи знайде Він віру на землі?» (Луки 18:8).** Спаситель запитував, чи пам'ятатимуть люди про те, що Він їх любить і чекає з розкритими обіймами. Чи будете пам'ятати ви?

Олександр Буйон

УСЬОГО ЛИШЕ ДОТИК

*«Любов – нелицемірна.
Ненавидьте зло, шукайте
добра, любіть один одного
по-братерськи; пошаною
один одного випереджайте»
(Римл. 12:9, 10).*



Чому іноді буває складно виявляти емоції? Чому б не обійняти людину, не поплескати її по плечу? Часто ніжний дотик руки може бути красномовніший за слова. Дружні обійми дарують тепло й впевненість, настільки потрібні нам. Легкий дотик може потішити, допомогти подолати сум.

Ми схильні забувати, наприклад, що дружнє рукостискання може згасити сварку, що обійми можуть утішити нас у години нещастя. Наше прагнення передати глибокі почуття через дотики відображається навіть у мові, зокрема у висловах «зіткнутися із чим-небудь», «зацепити за живе» й ін.

Гелен Келлер, яка в ранньому дитинстві втратила зір і слух, одного разу написала у своєму щоденнику: «Мій пес перекидався в траві. Я хотіла своїми пальцями відчувти його радість і торкнулася його так легко, немов була тонкою павутинкою. Однак він здригнувся, підхопився й пригорнувся до моєї руки, тикаючи в неї своїм мокрим носом. Усе свідчило про його любов до мене – він махав хвостиком, торкався мене лапкою й лизав язиком. Якби він міг говорити, я впевнена, сказав би разом зі мною, що блаженство досягається дотиком, адже в ньому вся повнота любові».

Експерименти з дітьми доводять, що дотики відіграють важливу роль у розвитку розумових і фізичних здібностей. Діти, що мають близький

фізичний контакт із батьками, починають раніше ходити й досягають кращих результатів у навчанні.

Подібні результати виявляють дослідження й серед тварин. Психолог **Генрі Харлоу** у своїх дослідках використав двох штучних матерів-мавп для малят. Одна з них, зроблена із заліза, давала молоко. Інша ж була гумовою й мала м'який одяг, але не давала молока. Дослідження показали, що малята намагалися пригорнутися до «м'якої» мами.

Ці експерименти спростовують загальноприйнятту теорію, що малята люблять своїх матерів насамперед за їжу.

Дотик, сповнений любові, означає щось більше, ніж ми собі уявляємо. Він руйнує бар'єри між людьми. Чудовим чином долає емоційні стіни, які ми створюємо навколо себе. «Доторкнутися, – вважає доктор Отто, дослідник зростання людського потенціалу, – означає брати участь у житті людини або навіть розділяти з нею радість і сум».

Дуайт Муді любив розповідати історію, яка трапилася в часи громадянської війни в Сполучених Штатах. Одна мати отримала телеграму, у якій повідомлялося, що її син важко поранений. Вона негайно вирушила до нього, тому що була впевнена: ніхто не подбає про її сина так, як вона. Мати звернулася до лікаря зі словами: «Дозвольте мені доглядати за моїм сином».

Лікар відповів: «Він зараз заснув, і ваша присутність може бути для ▶

нього небезпечною. Він перебуває у критичному стані. Краще я його повідомлю про ваш прихід пізніше».

«Утім, він може ніколи не прокинутися, — сказала мати. — Я так хочу його побачити!»

Зрештою лікар промовив: «Ви можете піти до нього, але якщо він прокинеться й помре, це буде на вашій совісті».

«Я його не розбуджу, — відповіла мати. — Я тільки підійду до ліжка й подивлюся на нього».

Вона опинилася біля ліжка, де лежав її син. Жінка не змогла втриматися, щоб не торкнутися блілого чола сина. Він відчув через дотик її любов і турботу. Юнак розплющив очі й сказав: «О, мамо, ти прийшла!»

Дозвольте й ви Ісусові простягнути руку й торкнутися вашого серця сьогодні. Ви теж зможете відчувати зцілення й любов у Його добрих словах. Ми потребуємо Його зцілювального дотику.



24 червня 1859 року ніч нечутно опускалася на поле бою біля Сольферіно. Сорок тисяч загинилих і безліч поранених і помираючих... Ніхто не приходив до них на допомогу! Анрі Дюнан спостерігав за цією жахливою картиною. Власне, у цьому й полягало його завдання — він був спостерігачем. Однак у такій жахливій ситуації Дюнан не міг залишатися осторонь. Не гаяючи часу, він зібрав групу добровольців, щоб надати допомогу пораненим. Людські страждання, несамолюбний стогін вмираючих кардинально змінили долю цієї людини. П'ять років по тому завдяки його зусиллям був заснований Червоний Хрест.

Озирніться, прислухайтеся. Якщо вашою метою є служіння Господу й людям, тоді перед вами відкрите широке поле діяльності.

Вірчел Е. Вуд





НЕВЕЛИКА

ЗАГАДКА

Роберт Джентрі виріс у релігійній родині, члени якої не сумнівалися в біблійній версії виникнення життя. Однак коли на першому курсі університету штату Флорида Роберт почав вивчати біологію, у нього виникли сумніви щодо істинності положень Святого Письма. На момент закінчення університету Роберт став теїстичним еволюціоністом, тобто відкидав створення світу, як воно викладене в книзі Буття, проте вірив в існування Бога. Одного разу його приятель порадив йому подивитися телепрограму «Так говорить Біблія». Джентрі не мав уявлення, що це за програма, доки найближчого недільного вечора не ввімкнув телевізор. Відтоді він став одним з наших постійних глядачів. ▶

Джентрі усвідомлював, що аргументи на користь еволюції ґрунтуються на хиткій основі – на сумнівному припущенні, відомому в науці під назвою «принцип сталості». Ця теорія припускає, що Всесвіт від самого початку розвивався за незмінними фізичними законами. Якби виявилися факти, що спростовують цю припущену сталість, то теорія еволюції розсипалася б, мов картковий будиночок. Геологи не мали б підстав підтвердити, що радіоактивний розпад був однаковим протягом усієї історії, а отже, і підстав вважати, що Земля існує мільярди років.

Згодом Джентрі переїхав із сім'єю в район Атланти. Там почав викладати фізику, водночас навчаючись в аспірантурі Технологічного інституту штату Джорджія. Прагнення з'ясувати істину змусило його досліджувати радіоактивні кільця (сліди радіоактивності в доісторичні часи, у період виникнення Землі). Проте деканові факультету ця нова галузь досліджень не сподобалася. Упродовж року він намагався відмовити Роберта від задуманих досліджень. Урешті-решт він не витримав: «Роберте, якщо ти хочеш цим займатися, – будь ласка. Проте не в нашому інституті. Я вважаю, ти нічого не виявиш. А якщо раптом виявиш? Якщо опублікуєш дані, що спростовують еволюційну періодизацію, що буде з інститутом? Тебе ніхто не похвалить».

Під тиском обставин Роберту Джентрі довелося залишити

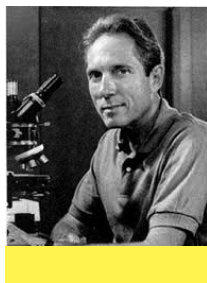
Технологічний інститут штату Джорджія, а також мрію про докторську дисертацію. Того літа 1964 року він залишився майже без засобів до існування, утративши постійне джерело доходів. Сім'я втратила всі заощадження, а також кошти, узяті в борг у родичів, аби Роберт зміг розпочати нове дослідження радіоактивних кілець. Проте вони були рішуче налаштовані на продовження пошуків істини.

Наступні кілька місяців були для сім'ї Джентрі важкими. Жодні зусилля вченого не приносили очікуваних результатів. Та раптом за допомогою мікроскопа він виявив, що деякі зразки породи мають

незвичну інтерференційну картину. Ці загадкові радіоактивні кільця були слідами радіоактивності, яка мала скороминущий характер, тривала недовго, а потім зникала.

Роберт пояснював це так: «Уявімо, я беру склянку води й кидаю в неї таблетку аспірину. З'являються бульбашки, які за кілька секунд

зникають. Мені треба або миттєво заморозити цю воду, і тоді бульбашки опиняться в льодовому полоні, або ж вони зникнуть назавжди. Саме це я й спостерігав у мікроскоп. Радіоактивне випромінювання, як ці бульбашки, стало в'язнем скельних порід раптово. Якби ці породи остигали і твердули протягом сотень тисяч років, як стверджують еволюціоністи, тоді радіоактивні кільця просто не змогли б утворитися. Таке скороминуще



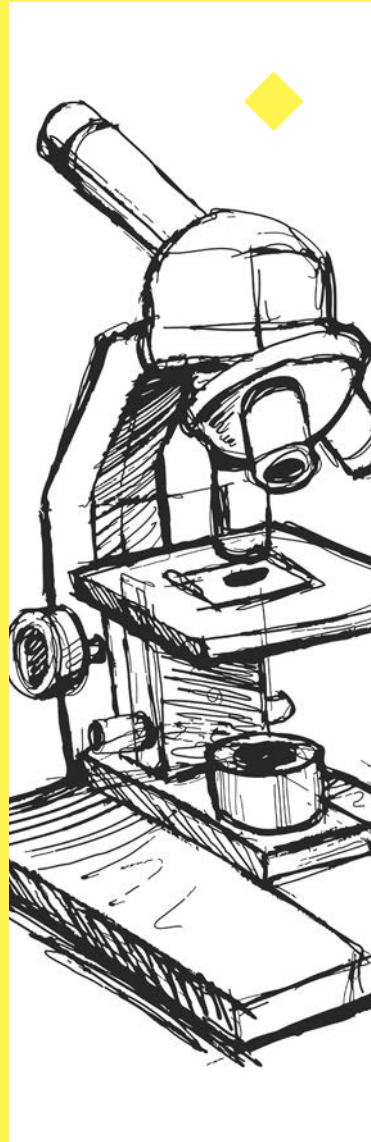
випромінювання мало бути впіймане в пастку буквально за лічені хвилини. Та як?»

Весняного дня 1965 року Роберт Джентрі отримав нарешті відповідь на своє запитання. «Я переніс узятий напрокат мікроскоп із північної кімнати на сонячний бік, аби ще раз подивитися на ці загадкові кільця. Схилившись над мікроскопом, я згадав тексти зі Святого Письма: **«Словом Господнім учинене небо, а подихом уст Його все його військо... бо сказав Він – і сталося, наказав – і з'явилося»**

(Псал. 33:6, 9). Я знайшов рішення. Радіоактивні кільця у скельних породах були слідами випромінювання, яке відбулося колись, але потім зникло. Тому те, що, на думку більшості геологів, мало тривати століттями, насправді могло статися дуже швидко. Хіба це не може бути науковим доказом миттєвого акту творіння? Хіба ці кільця не можуть бути свого роду відбитками пальців Творця?»

Джентрі вирішив перевірити одержані дані, винісши їх на розсуд колег у найавторитетніших журналах світу. Однак він знав: перед опублікуванням буде проведено ретельний критичний аналіз його відкриття. А коли статтю надрукують, вона зазнає подальшого безстороннього розгляду з боку еволюціоністів усього світу. Джентрі вдалося опублікувати понад двадцять робіт у авторитетних наукових журналах.

Основні критичні зауваження на його адресу зводилися ось до чого: «Це не може бути істиною, тому що істинна теорія еволюції». Однак вчений був переконаний у правильності власних висновків. ❶



ОЗНАКИ ЧАСУ

Урешті-решт Роберта Джентрі було визнано найбільшим у світі авторитетом у конкретній галузі знань. Комісія з атомної енергії США запросила його провести дослідження в Національній лабораторії в Окриджі. 27 жовтня 1981 року Джентрі зателефонували з приймальної Генерального прокурора штату Арканзас. Роберта Джентрі запрошували як одного з головних експертів бути присутнім на судовому процесі, котрий увійшов до історії як «Арканзаська справа про створення світу». Викладання релігії в середніх школах штату викликало протести з боку Американського Союзу громадянських свобод як антинаукове. Джентрі попросили спростувати ці звинувачення, представивши наукові дані на підтвердження факту створення світу.

На судовому процесі найвідоміші еволюціоністи світу знову ретельно проаналізували дослідження Джентрі. І ось настав час провести перехресний допит геолога із Союзу громадянських свобод. Коли перед ним було поставлене запитання щодо скороминущого характеру радіоактивних кілець, він змушений був визнати, що теорія еволюції не може дати задовільного пояснення цьому явищу. Зал слухав, затамувавши подих, а промовець виголосив: «Джентрі зіткнувся з невеликою загадкою, яку вчені колись розгадають».

Так, те, про що свідчать кільця на гранітних породах землі, – невелика загадка Творіння. Проте вчені-еволюціоністи ніколи не розгадають її, бо Творець Усесвіту залишив у цих кільцях вічні відбитки Своїх пальців як докази творіння. Завдяки Робертові Джентрі багато чесних умів нашого

часу дедалі більше переконуються в реальності створення світу.

Скептицизм кружляє над Землею. Проте зірки, що рухаються своїми точно розрахованими орбітами й з'являються на небі в чітко визначений час із приголомшливою точністю свідчать про Творця Всесвіту.

Автори багатьох книг заявляють, що Земля зазнає еволюції протягом багатьох мільйонів років. Еволюціоністи впевнено розмірковують про магічні сили часу, про щасливі випадковості. А птахи, кажани й зірки кидають красномовний виклик їхнім зашкарбулим догмам. Ще в давнину цар Давид говорив: **«Небо звіщає про Божую славу, а про чин Його рук розказує небозвід» (Псал. 19:1).**

Джордж Вандеман



«Аби ви, укорінені й засновані на любові, разом з усіма святими змогли зрозуміти, що то за ширина й довжина, висота й глибина, і пізнати Христову любов, яка сягає за межі пізнання, щоб наповнилися ви всякою Божою повнотою» (Ефес. 3:17-19). ●

НЕЗБАГНЕННА

ЛЮБОВ

Це сталося в Бразилії 1947 року. Після важких пологів мати померла, залишивши двох близнюків. Батько загинув двома місяцями раніше під час аварії на шахті. Близнюки були всиновлені. Шляхи братів розійшлися: Хуана на виховання взяло подружжя Фріас, яке вже мало двох дітей, а Армандо був усиновлений багатим бездітним подружжям Ескалантес із Ріо-де-Жанейро. Тривалий час у родині Фріас усе було гаразд.

Коли Хуану виповнилося шість років, пані Фріас народила ще одну дитину. Через деякий час Фріас утратив роботу й матеріальне становище родини погіршилося. Усе це особливо вплинуло на Хуана, що відчув відчуження з боку батьків і братів. Такі почуття викликали певну реакцію: спочатку довге мовчання, а потім непокору. Пан Фріас суворо карав Хуана. Десятирічним хлопчиком, дізнавшись, що подружжя Фріас – це не його рідні батьки, він уперше втік з дому. У 14 років Хуан залишив школу й родину, щоб самому, як йому здавалося, управляти власною долею. У віці 16 років, вчинивши крадіжку, був ув'язнений. Відтоді життя його проходило між в'язницею і волею. У 26 років Хуан викрав двох дітей, трьох і п'яти років, сподіваючись одержати за них викуп 20 000 доларів. Про викрадення повідомили всі засоби масової інформації Бразилії. Була задіяна вся поліція. Від Понта Кроса до Пелотас групи добровольців обшукували всі потаємні місця. Виснажений та обтяжений хлопчиками, Хуан убив їх і заховав у двох великих коробках. Через якийсь час після вбивства його ввіймали. Ця новина з'явилася на перших

сторінках газет. Обурення народу досягло апогею. Усі очікували на винесення смертного вироку вбивці.

У цей час його брат-близнюк Армандо також став дорослим, отримавши гарне виховання. Як директор інтернаціональної компанії з адміністративним центром у США (віце-президентом був його названий батько), Армандо багато подорожував. Одного разу під час обідньої перерви, коли він гортав газети, його погляд упав на першу сторінку однієї з них. Там була розміщена його фотографія під заголовком, що проголошував про страшний злочин. Холодний піт облив Армандо, коли він прочитав усю статтю й довідався, що Хуан, його одноліток, був усиновлений родиною Фріас. Здогадуючись про своє всиновлення, Армандо звернувся із запитанням до батька, чи це не так. Приголомшений батько уникав прямої відповіді, однак увечері Армандо зміг переконати батьків розповісти йому всю правду. Пригнічений почуттями новиною, він відчув необхідність усамітнитися на невеликому острові в Карибському морі, де провів час у роздумах. Через три тижні Армандо повернувся додому з миром у душі й відкрив батькам свій план: за допомогою знайомих батька він хотів потрапити у в'язницю до брата й помятися з ним місяцями. Батьки вражені. Армандо – християнин. Він вважав своїм обов'язком дати шанс братові, позбавленому тих привілеїв, якими

користувався Армандо. Після тривалих перемовин батьки поступилися. Вони погодилися допомогти синові реалізувати його план.

Запрацював механізм знайомств і зв'язків. Армандо одержав спеціальний дозвіл на вісім півгодинних відвідувань із попередженням про ризик, якому він піддається. Одержимий злочинець

Хуан під тиском судового процесу готовий на все. Перша зустріч: у супроводі чергового Армандо входить до камери. Він був замаскований перукою, бородою й вусами. Говорить лише він, тому що Хуан не звертає на нього уваги. Друге відвідування: Армандо просить вартового залишити їх наодинці. Тепер він висловлює ув'язненому співчуття й розуміння. Хуан мовчить. Третє відвідування: Хуан починає довіряти незнайомцеві, що так зацікавився його долею, і відкриває йому свою душу. Четверте відвідування: тепер більше говорить Хуан. Розпоч і образа відчуються в його словах: він розповідає про злидні, які довелося пережити в родині Фріас, про розчарування у стосунках з іншими. П'яте відвідування: Армандо представляється його братом. Хуан плаче. На шостій зустрічі вони розуміють одне одного без слів. Армандо говорить про свій план. Хуан обурений: це абсурд, цього не станеться! На передостанній зустрічі Армандо наполягає, а Хуан вагається. Армандо нагадує йому про те, що наступного разу він повинен бути готовий обмінятися ролями. Настав час останньої зустрічі. Неохоче Хуан погоджується переодягтися.

Наприкінці брат висловлює йому своє останнє бажання: «Пам'ятай про те, що тепер ти живеш не своїм життям, а життям Армандо Ескалантес. Не забудь: інший, котрий помре за тебе, більше не існує. Живи гідно моєї любові!» На що Хуан відповідає: «Обіцяю створити гідну пам'ять про тебе». Вартові приходять, щоб привести Армандо на вулицю, де його очікує службовий лімузин. З боєм у серцях батьки вітають нового сина... Через два тижні, 28 липня 1973 року в переповненому залі суду був зачитаний смертний вирок Хуану Фріас. А в глибині залу гарно одягнений юнак не знаходив собі місця, але батьки стримували його.

«Новий» Армандо дотримувався слова і залишив своє минуле...

(Із книги Лучіана Крістеску
«Галилеянин»)

Ця історія дещо нагадує про безмежну жертву Христа, Котрий так полюбив людство, що віддав Своє життя за кожного грішника, який кається і приймає Бога у своє серце. Замисліться про те, що зробив Син Божий заради Вас, прагнучи дати Вам надію на вічне життя та спасіння! «Бо так Бог полюбив світ, що дав Свого Єдинородного Сина, щоб кожний, хто вірить у Нього, не загинув, але мав життя вічне» (Івана 3:16).

ЮДА

В КОЖНОМУ З НАС?

Серед учасників змови проти Юлія Цезаря (44 р. до н. е.) був Маркус Брут. Цезар не тільки довіряв Брутові, але й любив його, як власного сина. Коли Цезар побачив Брута, він промовив: «Бруте, і ти теж?»

Майже через 75 років після цього випадку Син Божий і Його зрадник висіли мертвими, один - на дереві, другий - на хресті. Обставини смерті кожного з них відображають життєві принципи. На хресті висів Той, Хто був розп'ятий зрадниками, на дереві - той, хто сам був зрадником і вчинив самогубство. Смерть Христа принесла із собою життя всім людям, смерть Юди була наслідком провини без каяття. Не існує яскравіших ілюстрацій двох протилежностей. У нашій життєвій боротьбі ми повинні обрати між цими двома характерами: або ми будемо нести хрест, або він нас придавить.

Зрадництво є одним із найважчих соціальних порушень, тому що зачіпає не тільки ту особистість, яка зрадила, але й ту, на кого була спрямована зрада. Найчастіше зрадником є найкращий друг, а це ще болісніше, ніж ворог або просто незнайома людина (Псал. 55:12-14).

ПРОЦЕС ЗЦІЛЕННЯ

По-перше, необхідно оцінити ситуацію. Не заперечуйте й не перебільшуйте того, що відбулося. Ваші почуття, безумовно, важливі,

але вони можуть бути помилковими. Моліться, розмірковуюте, з'ясовуйте факти. Часто в той момент, коли вам завдали болю, пригадуються старі рани, що може спотворити ваше оцінювання ситуації. Тому необхідно раціонально проаналізувати всі обставини.

Також керуйтеся порадою Євангелія, записаною в Матв. 18:15-20. Не бійтеся йти назустріч зраднику, однак не використовуйте цей метод як засіб помсти. У такому разі ви лише доповните вже наявний гріх своїм гріхом і ускладните ситуацію. Намагайтеся загасити вогонь, а не розпалити його ще сильніше. Легко говорити про іншу людину: «Як вона могла таке зробити?» А якщо згадати свої помилки? Сприймайте зрадництво як доказ того, що Боже твердження про мінливість людини є істиною (див. Пс. 61:10 (рос); 146:3; Іс. 2:22; Єр. 17:5).

ГОСПОДЬ З НАЙГІРШОГО МОЖЕ ЗРОБИТИ НАЙКРАЩЕ

Досить непросто повернути колишню довіру. Час може вгамувати біль, але забути його, можливо, не вдасться протягом багатьох років. Намагайтеся прийняти свої почуття й докладіть зусиль, щоб упоратися з ними.

Пам'ятайте, що будь-яка подія чогось навчає. Господь з найгіршого може зробити найкраще.

Перекладач Біблії Вільям Тіндейл був зраджений своїм другом і внаслідок цього спалений на вогнищі. ►

Помираючи, Тіндейл просив Бога: «Відкрий очі короля Англії». Його молитва була почута, і через рік король прийняв переклад Тіндейла. Не забувайте біблійний принцип: **«Ви задумували були на мене зло, та Бог задумав те на мене добре» (Бут. 50:20).**

Господь може використовувати ту чи іншу ситуацію також для того, щоб формувати наш характер (див. Якова 1:2-4).

ПРОЩЕННЯ

Тепер ви готові до того, щоб простити. Біблія ясно говорить: якщо ви не пробачите – не будете прощені (Марка 11:25, 26). Невже прощення інших – це те, що відкриває нам доступ до Божого прощення нас самих? Ні, просто ми настільки віддалилися від Бога, що не вміємо прощати інших. Тому те, що Господь нас прощає, має спонукати нас прощати інших. Усвідомлюючи свої гріхи, ми розуміємо, чому грішать інші.

Роздумуючи про зрадництво, ставимо запитання: чи немає в кожному з нас Юди – зрадника, що поставив свої егоїстичні цілі вище за небесні цінності? Чи не керує Юда нами, коли ми дозволяємо? Розмірковуючи над цими запитаннями, ми намагатимемося через певний час знову довіряти людям навіть після зрадництва.

БОЛЮ БІЛЬШЕ НЕ БУДЕ?

Мені подобається вислів: «Заподієш мені біль одного разу – ганьба тобі, заподієш мені біль удруге – ганьба

мені». Я не маю на увазі, що ми повинні миритися зі зрадництвом, але християнське життя передбачає готовність до болю. Як Ісус відреагував на зраду Юди? Він не викрив його, хоча знав заздалегідь про задуми Свого учня.

Що ж таке довіра? Якщо ви переконані, що не зазнаєте болю знову, це не довіра. Довіра – це ризик. Довіряти зрадникові знову – це ризик бути зрадженим удруге. Зрештою, зражені людьми, ми можемо наблизитися до Того, Кого зрадили найжахливішим чином і Хто продовжує нам довіряти...

Дженніфер Джилл Швірцер



СКЛАДОВА ЩАСТЯ

«Розсудіте нужденного та сироту, оправдайте убогого та бідаря» (Псал. 82:3).

Румунський письменник Костянтин Вірджил Георгіу у своїй новелі «Двадцять п'ять година» розповідає про Йохана Моріца, простого румунського селянина, який навіть не замислювався про труднощі, з якими зіткнулися євреї, що жили на його батьківщині, поки не почалася війна і його не прийняли за єврея. Незважаючи на його протест, він був відправлений до концтабору. У вантажівці, яка перевозила євреїв, чоловіка запитали: «Чому ти протестував?» Йохан відповів: «Я нічого не маю проти євреїв, але я — не один з вас». У відповідь він почув: «Так, ми знаємо. Однак тепер ти — один з нас».

Людям важко зрозуміти, як відчувається слабкий, сирота, пригноблений, поки самі всупереч своїй волі і без жодних підстав не опиняться у «вантажівці» несправедливої соціальної структури. Порада Бога щодо нашої участі така: «Піклуйся про знедолених, якщо хочеш бути щасливим».

Псал. 82:3 — не тільки повеління, а й складова щастя. Це не тягар, не нав'язаний обов'язок. Усі біблійні настанови — секрети щасливого життя. Роблячи добро комусь, сам стаєш щасливим. Радість, яку ти даруєш добрим учинком, викликає й у тебе почуття задоволення й миру, які незрівнянно цінніші за всі багатства світу.

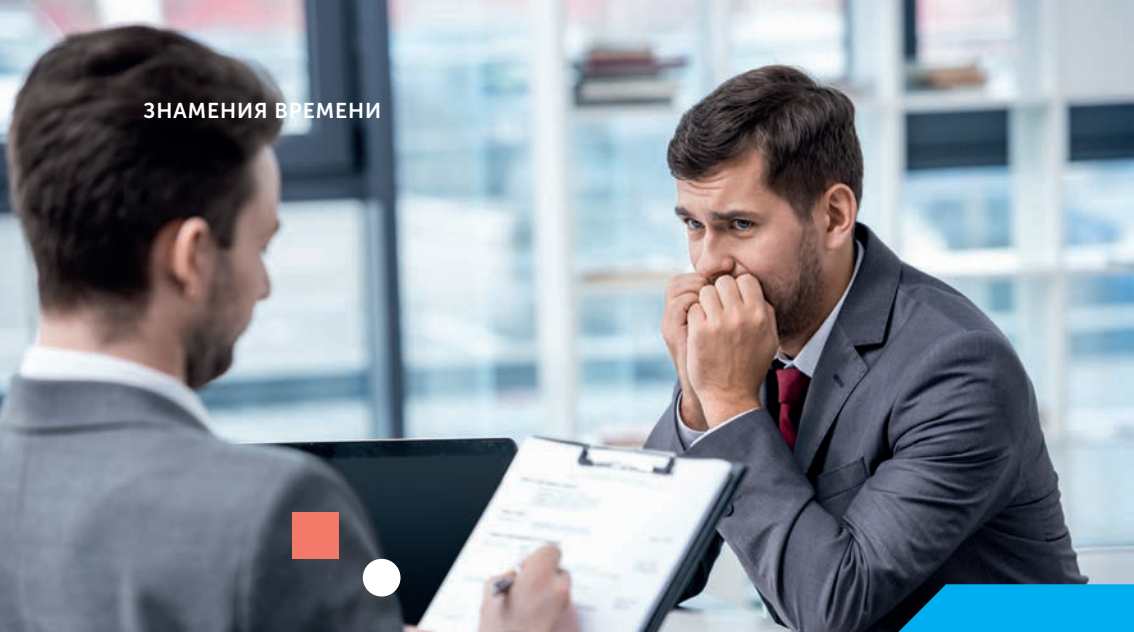
Мені було років 10 або 11, коли я знайшов купюру номіналом у 50 песо. Я стрибав від радості. Це були великі гроші, а я мріяв про бутси, щоб грати у футбол. І тут я зустрів хлопчика, мого ровесника, який ішов і плавав.

— Чому ти плачеш? — запитав я.

— Я загубив 50 песо, які мені дав батько, аби сплатити рахунок у магазині, — схлипнув він.

Не роздумуючи, я повернув йому купюру.

Чи був це просто чесний вчинок? Так, але мені від цього стало добре. Ейфорія, що охопила мене від знахідки, зникла, але я відчував такий мир у серці, якого не відчував ніколи раніше. І це було важливіше за пару бутсів.



КРИТИКА: КАК РЕАГИРОВАТЬ?

«Жаль руководителя, который разрывается между не почитающими его критиками и некритическими почитателями» (Джон Гарднер).

Что же такое критика? Находим разные высказывания: **«Критика – это неодобрение, высказанное людям не за то, что они допускают ошибки, а за то, что эти ошибки отличные от наших собственных» (NN). «Критики веками ищут неверное слово, которое, нужно отдать им должное, в конце концов они находят» (Петр Устинов).**

Почему мы не любим, когда нас критикуют?

- Критика причиняет боль;
- бросает нам вызов;
- влияет на наше настроение и самооценку.

Стратегия: что же делать?

Предлагаю действенную стратегию. Это пауза, улыбка, благодарность, анализирование, выводы (чему я могу научиться?). Давайте подробнее рассмотрим эти шаги.

ПАУЗА

Отвечать на критику сразу же будет ошибкой. Ведь наша первая реакция – это защитить себя, а мы часто считаем, что лучшая защита – это нападение. Если мыотреагируем на происходящее с чувством гнева или возмущения, попадем в еще худшую ситуацию.

УЛЫБКА

Улыбка уменьшает напряжение, успокаивает. Недаром говорят, что улыбка – это наикратчайшее расстояние между двумя людьми. Чаще всего самые неприятные люди – это те, которые испытывают дефицит любви и принятия.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Выразите вашу благодарность за критику. Ведь человек, который говорит вам открыто, лучше того, кто думает то же самое, но молчит или обсуждает это с другими за вашей спиной. Возможные варианты ответа: «Спасибо, что вы беспокоитесь обо мне. Спасибо, что вы поделились этим со мной. Спасибо, я об этом подумаю».

Помните пример Христа: **«Будучи злословим, Он не злословил взаимно; страдая, не угрожал, но предавал то Судии Праведному» (1 Пет. 2:23).**

Извинитесь, если необходимо.

Иногда нам приходится извиняться за наших супругов, за детей, за нас самих. Священное Писание учит нас: **«Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Рим. 12:18).** ➔

Выводы: чему мы можем научиться?

1

Ценить конструктивную критику как путь к нашему росту. Нам нужно учиться быть открытыми к конструктивной критике. «С критикой не всегда можно согласиться, но она необходима, так как выполняет ту же функцию, что и боль для человеческого тела. Она привлекает наше внимание к проблеме» (Уинстон Черчилль).

Интересно, что английское слово «sincere» («искренний, неподдельный») произошло от латинского выражения «sine cera», что означает «без воска». Оказывается, в древнем Риме мебель делали из дешевого материала, и когда она портилась, изъяны затирали воском, а затем красили и снова продавали. Такая мебель была некачественной и быстро выходила из строя. Затем стали делать мебель из таких прочных пород деревьев, как дуб. Продавая такой товар, продавец утверждал «sine cere», т.е. «он настоящий, прочный». Господь, допуская трудности и переживания, хочет сделать нас искренними.

2

Уважать и принимать во внимание мнение людей. Критика – это еще один вид обратной связи, без которой мы будем учиться этому же уроку намного медленнее.

3

Можем научиться чему-то полезному из негативной критики. В критике есть рациональное зерно. Она может стать возможностью для

нашего роста или оправданием. В чем же разница? – В нашем с вами отношении к ней!

4

Важно отделять нас от наших ошибок. В таком случае мы не будем заниматься самобичеванием, а направим силы на преодоление проблемы.

5

Научиться игнорировать ложную критику. В этом случае важно смотреть на источник критики. Есть люди, которые будут критиковать вас в любом случае. «Если бы мои критики увидели меня идущей по волнам Темзы, они бы сказали, что это потому, что я не умею плавать» (Маргарет Тэтчер).

6

Мы можем научиться использовать наше чувство юмора. Иногда посмотреть на ситуацию и даже на себя с юмором помогает не принимать все слишком близко к сердцу.

7

Научиться заботиться о чувствах людей. Испытав, насколько неприятно, когда тебя злобно критикуют, мы можем решить не поступать подобно по отношению к другим. «Я поняла, что в конечном итоге люди забудут, что вы сказали, забудут, что вы сделали, но они никогда не забудут, как вы заставили их себя чувствовать» (Майя Энжелу).

8

Научиться быть полезными и конструктивными. «Критика, как дождь, должна быть достаточно нежна, чтобы способствовать росту человека

без разрушения его корней» (Франк Кларк).

Очень важно быть понимающим и сочувствующим. «Никогда не критикуйте человека, если не прошли с ним вместе мило в его мокасинах» (амер. пословица). «Тот имеет право критиковать, кто имеет сердце, готовое помогать» (Авраам Линкольн).

9

Больше ободрять людей. «Льстите мне, и я, может быть, не поверю вам. Критикуйте меня, и я, возможно, не буду любить вас. Игнорируйте меня, и я, может быть, не прощу вас. Ободряйте меня, и я не забуду вас. Любите меня, и это, может быть, побудит меня полюбить вас» (У. А. Уорд).
«Злословят нас, мы благодарим»
(1 Кор. 4:12).



10

Культивировать приятное состояние внутри нас и приятное отношение к окружающим. «Гневливые люди нуждаются в критике как в способе выражения своего гнева. Вот поэтому вам нужно отвергать недобрую критику. Она не является частью конструктивной критики. Ее цель не научить чему-то или помочь, а наказать» (Барбара Шер).

11

Научиться стать более близкими к Богу и говорить с Ним об этих

проблемах. Важно помнить, что только Бог видит все в правильном свете. Писание говорит: **«Посему не судите никак прежде времени, пока не придет Господь, Который и осветит скрытое во мраке и обнаружит сердечные намерения, и тогда каждому будет похвала от Бога» (1 Кор. 4:5).** Только Господь знает истинные мотивы ваши и критика. Не будем забывать, что Бог постоянно работает над нашим ростом и характером!

Э. Уайт пишет:

«Драгоценности холмов и гор погибли, но душа, живущая для Бога, которую не может поколебать незаслуженная критика или испортить незаслуженные аплодисменты, пребудет вовеки с Ним. Град Божий откроет свои золотые ворота

тому, кто научился, живя на Земле, опираться на мудрость и руководство Бога и находить у Него утешение и надежду среди потерь и страдания. Ангелы будут приветствовать его на Небе своим пением, и дерево жизни будет давать свои плоды» (Свидетельства для Церкви. Т. 4. С. 328).

Галина Штеле,
доктор теологии



ПОКУПАТЬ ЛИ ВИТАМИНЫ?

«Главное – мудрость: приобрести мудрость, и всем именем твоим приобретай разум» (Притч. 4:7).

Сегодня много известно о пользе витаминов. Эти жизненно важные для организма вещества содержатся в различных продуктах питания, однако часто их рекламируют в виде витаминной добавки. Как нам быть? Покупать ли витамины в аптеке?

Витамины (от лат. *vita* – «жизнь») – это целая группа органических соединений, необходимых для нормального обмена веществ и жизнедеятельности. Их источником служат в основном растительные продукты; требуются они в малых количествах, но оказывают на организм огромное влияние. Еще несколько веков назад люди не знали

о витаминах, но догадывались о наличии каких-то веществ, необходимых для организма. Так в 1747 году шотландский врач Джеймс Линд, пребывая в длительном плавании, провел своего рода эксперимент на матросах, больных цингой. Вводя в их рацион различные кислые продукты, он открыл свойство citrusовых предотвращать цингу (заболевание развивается при нехватке витамина С).

В 1929 году исследователи Хопкинс и Эйкман получили Нобелевскую премию за открытие витаминов. А в 1970 г. Лайнус Полинг, дважды лауреат Нобелевской премии, удивил медицинский мир своей книгой «Витамин С, обычная простуда и грипп». Он писал, что если регулярно употреблять витамин С в большой дозе, то это поможет предотвратить простуду. Лайнус Полинг считал, что, принимая витамины в больших дозах, можно также защититься от рака, сердечно-сосудистых заболеваний и замедлить процесс старения.

Полинг основал институт, изучающий свойства витаминов. Великий ученый уже умер, но, как сегодня показывают исследования его института, прием синтезированного витамина С в больших дозах не защищает от простуды. Научных доказательств этого не существует. Кроме того, оказывается, что действие витамина С, полученного синтетическим путем, значительно уступает естественному источнику из продуктов. В растениях витамин С содержится в комплексе с биофлавоноидами и благодаря этому оказывает более сильное воздействие на организм.

Хочется рассказать об интересном эксперименте, проведенном Дмитриусом Албанесом и его коллегами. Он является ведущим специалистом по раковым заболеваниям в Америке. Они организовали исследование, в котором изучалось влияние витамина А на предотвращение рака легких. Предыдущие исследования показывали, что люди, употребляющие растительные продукты, содержащие много В-каротина, реже страдают раком легких. Поэтому исследуемой группе 15000 человек предложили на протяжении восьми лет ежедневно принимать витамин в капсуле, доза которой была равна шести морковкам. Это были курящие люди, их специально взяли для исследования, так как риск заболеть раком у них в 3-6 раз выше, чем у некурящих. Ожидалось, что заболеваемость раком у них снизится минимум на 25 %, а некоторые исследователи считали – на все 50 %. Но результаты были неожиданными. Уже к концу срока наблюдатели заметили появление раковых опухолей у

принимающих добавку с витамином А. Исследование было сразу же остановлено, результаты показали увеличение на 18% заболеваемости у принимавших витамин в добавке. Через 1,5 года еще одно подобное исследование было остановлено, так как оно показало рост количества злокачественных опухолей на 28 %. Ученые были просто шокированы. До сих пор не найдено объяснение, почему витамин А в продуктах уменьшает заболеваемость рака легких, а витаминная добавка повышает. Оказывается, прием витаминов в больших дозах не так безопасен для организма. Профессор Эндрю Реквик является одним из ведущих экспертов по исследованию витаминов в Британии. Он считает, что, ежедневно принимая витамин А в дозе более 1,5 мкг, мы значительно увеличиваем риск развития остеопороза.

Сегодня многие ученые не рекомендуют принимать витамины в добавках, можно только с лечебной целью при определенных заболеваниях. Лучшим источником витаминов для организма являются разнообразные растительные продукты. Результат длительного приема витаминов в больших дозах может быть непредсказуемым и даже опасным.

«Главное – мудрость: приобретай мудрость, и всем имением твоим приобретаешь разум» (Притч. 4:7), – писал царь Соломон. Пусть Божья мудрость руководит нашей жизнью и выбором, который мы делаем каждый день.

Алексей Хащинский

АРОМАТИЗОВАНІ НАПОЇ



У наш час ароматизовані напої дедалі частіше стають популярними заміниками води. Самі собою вони не є чимось особливим і містять 10-12 чайних ложок цукру, хімічні добавки, вуглекислий газ і, можливо, трохи соку. У напоях дуже мало вітамінів, вони не замінять необхідну організму воду й додають до дієти незбалансовану кількість мінерального фосфору. Деякі люди вживають різні напої – содову воду, каву й алкоголь – у значно більшій кількості, ніж воду. Коли людина п'є воду, вона нібито приймає внутрішню ванну. Вода освіжає й забезпечує нормальний плин усіх життєво необхідних хімічних реакцій в організмі. Вода – довершений напій, створений Богом для того, щоб людина могла втамувати спрагу.

Чому не рекомендується пити напої, що заміняють воду?

■ 120-180 калорій, що містяться в ароматизованих напоях, – це цукор, у якому немає ані вітамінів, ані мікроелементів. Така кількість калорій відповідає 10-15 % добової норми споживання калорій для жінки й дитини.

■ Цукор, що міститься в напоях, потребує додаткової кількості води.

Отож вода, що міститься в напоях, використовується організмом для його засвоєння.

■ Крім того, солодкий напій підвищує рівень цукру в крові, уповільнює травлення, а додаткові калорії сприяють збільшенню ваги. Водночас, щоб нормалізувати рівень цукру в крові, організм виділяє в кров додаткову кількість інсуліну, з'являється слабкість, тремтіння, пітливість, утома й почуття голоду.

■ Хімічні сполуки, що містяться в напоях, – смакові добавки, барвники, консерванти, – подразнюють слизову оболонку шлунка й печінки, отож ниркам доводиться їх знешкоджувати й виводити з організму. Ці процеси потребують додаткової кількості води.

■ Діти, що вживають підсолоджені напої (навіть якщо це 100 % фруктовий сік), більше ризикують захворіти на карієс зубів. Особливо шкідливо вживати ці напої в проміжках між прийомами їжі.

■ Деякі содові напої містять мінеральний фосфор. Надходження в організм надмірної кількості фосфору призводить до вимивання кальцію з організму. Отож поступово кістки стають крихкими й легко ламаються внаслідок розвиненого остеопорозу.



МУЗЫКА,

КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

«И когда дух от Бога бывал на Сауле, то Давид, взяв гусли, играл, – и отраднее, и лучше становилось Саулу, и дух злой отступал от него» (1 Цар. 16:23).

Наука только начинает понимать способность музыки успокаивать нервы и даже лечить болезни. В некоторых больницах пациенты на операционном столе включают мелодию, которую он слушает через наушники. Пока он слушает, оперирующая команда включает произведения Моцарта, Брамса или Бетховена. Пациенты, а также врачи и медсестры говорят о том, что при слушании прекрасных звуков операция проходит значительно легче. Почему?

Исследователи из Калифорнийского государственного университета выявили, что музыка снижает частоту приступов мигрени на 83%, делая их менее острыми и сокращая их продолжительность. Почему?

В госпитале святой Агнес в Балтиморе определили, что действие полчасового сеанса «лечения» музыкой равен десяти миллиграммам широко распространенного транквилизатора. Почему?

Побочные действия проблем, от раковых заболеваний до трудностей

в обучении, снижались в ходе прослушивания или написания музыки. Люди, которые не говорили годами, начинали произносить слова, слушая знакомую песню. Одна женщина из Лас-Вегаса рассказала о своей бабушке, которая жила в интернате для людей, страдающих болезнью Альцгеймера. В результате болезни она не узнавала членов своей семьи. Однажды ее внучка стала позади ее стула и начала петь песню, которую бабушка ей пела в детстве. Внезапно она присоединилась к ней и спела всю песню до конца. Так эта мелодия стала их средством общения.

Испокон веков музыка была частью природы. Она была таковой с того дня, когда Господь **«полагал основания земли... при общем ликовании утренних звезд» (Иов 38:4, 7)** и когда творил виды певчих птиц для услаждения слуха. Музыка звучала и тогда, когда победивший Спаситель был призван на Небеса как Царь славы (Пс. 23:7-10). Она будет звучать и в тот день, когда будет исполнена победная **«песнь Моисея, раба Божия, и песнь Агнца» (Откр. 15:3).**

Джеймс и Присцилла Такер

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Современный человек проводит много времени в помещении: дома или на работе. Поэтому следует обратить внимание на освещенность. При искусственном освещении на каждый квадратный метр площади должно приходиться 15 ватт, если лампы из прозрачного стекла, и 20 ватт, если они матовые. Хорошие условия для зрения создают люминесцентные лампы, так как их свет мягкий, рассеянный, он не слепит глаза, не создает теней. Но при этом ламп должно быть несколько, чтобы пульсация света, возникающая из-за изменения напряжения электричества, была незаметной.



Освещенность рабочего места также играет большую роль. При естественном освещении острота зрения наиболее высокая, а при искусственном она заметно снижается. Если мы заняты чтением, письмом или другой работой, то общего света мало, потребуется дополнительное местное освещение в виде настольного светильника, торшера и др. Взрослым и школьникам с

нормальным зрением достаточно лампочки мощностью в 60 ватт; близоруким и пожилым людям нужна лампочка в 75-100 ватт.

Свет от настольной лампы должен падать с левой стороны и немного спереди. Когда мы пользуемся местным освещением, не следует выключать верхний свет, иначе глаза будут быстро уставать. Когда мы переводим взгляд с ярко освещенного места в темноту, происходит резкая перестройка восприятия света глазами. Наступает так называемое скрытое ослепление, очень вредное для глаз.

Работая за письменным столом, следует помнить, что расстояние от глаз до текста или бумаги, на которой вы пишете, должно составлять 30-35 сантиметров. Это равняется приблизительно длине руки от локтя до пальцев. Если держать книгу, тетрадь дальше или ближе, глаза во время работы будут сильно напрягаться, что со временем приведет к ухудшению зрения.

При чтении книгу или журнал лучше располагать под углом 35-45 градусов, тогда текст будет перпендикулярен линии зрения и глаза дольше не устанут. Для этой цели можно использовать специальную подставку. Ни в коем случае не читайте лежа и во время поездки в транспорте, так как это вызывает сильное напряжение глаз.

На рабочий стол не рекомендуют класть стекло, так как оно отражает лучи, образуя слепящие блики. Вместо стекла можно

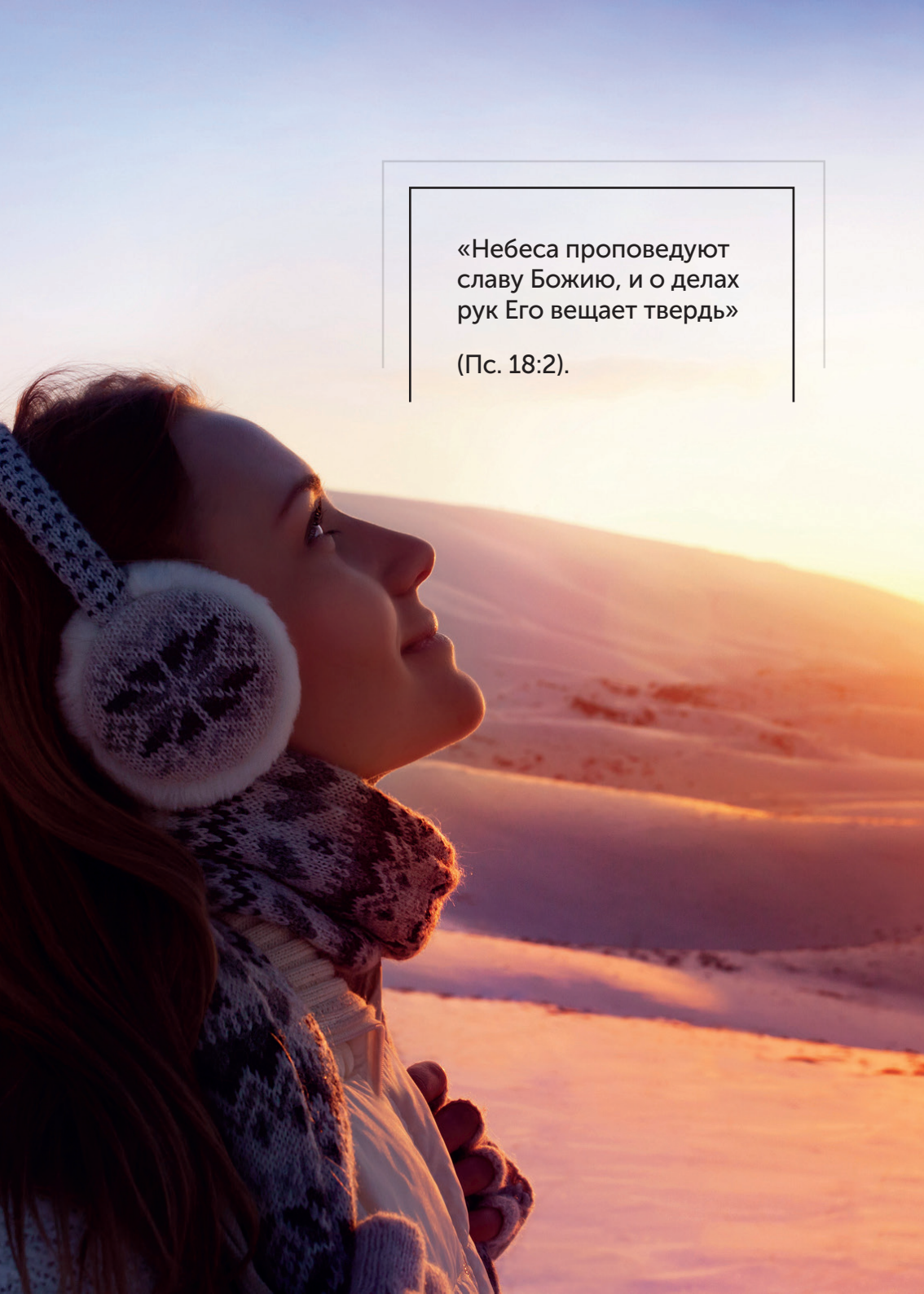
положить матовое оргстекло либо постелить желтовато-зеленую или светло-зеленую скатерть. Известно, что такие цвета снижают зрительное утомление.

Работая за письменным столом, делайте перерывы: через каждые 40-50 минут напряжений зрительной работы необходимо отдыхать 5-10 минут. В это время полезно сделать несколько легких упражнений или просто походить по комнате, посмотреть вдаль.

Если вы смотрите телевизор, то в комнате не должно быть темно. Тогда при переводе взгляда со светлого экрана в сторону глаза не будут быстро утомляться. Необходимо сидеть на расстоянии трех-четырех метров от экрана. Нельзя смотреть телевизор более одного-двух часов даже при нормальном зрении. А тем, кто страдает близорукостью, надо обязательно делать 15-минутный перерыв через каждые 40 минут просмотра.

Детям до трех-четырех лет, чтобы избежать развития косоглазия и нервного переутомления, не рекомендуется вообще смотреть телевизионные передачи, а дошкольникам и школьникам – не более получаса в день два-три раза в неделю. После просмотра телевизора нельзя сразу начинать читать, писать, рисовать и т. д., а дать время глазам отдохнуть.

Берегите зрение – это дар Божий!

A woman with long brown hair is shown in profile, looking upwards towards a bright sunset. She is wearing large, round, white knit earmuffs with a black snowflake pattern and a matching patterned scarf. The background consists of rolling, snow-covered hills under a sky transitioning from blue to orange and yellow. The overall mood is peaceful and contemplative.

«Небеса проповедуют
славу Божию, и о делах
рук Его вещает твердь»

(Пс. 18:2).