

ОЗНАКИ ЗНАМЕНІЯ ВРЕМЕНИ ЧАСУ

№ 4 (113) 2020

**БІБЛІЯ ЯК
УНІКАЛЬНА
КНИГА**

С. 4

**Джерело
страждань С. 10**

**Злізти
зі стовпа С. 17**

**Сила
прощення С. 26**



СЛОВО РЕДАКТОРА

Чи не здається вам, шановні читачі, що ми здебільшого перебуваємо в стані неспокою, хвилювання, тривоги, турбот і побоювань? Мільйони людей нині відчують духовну й моральну невизначеність, невпевненість, страх, бо в нашому ненадійному світі ніхто не знає, що трапиться завтра.

Еллен Уайт пише: «Деякі люди живуть у постійному страху й тривозі за майбутнє. Їхні думки повсякчас зосереджені на різних неприємностях, які, на їхню думку, загрожують їм у майбутньому, або на якомусь реальному, проте фактично незначному випробуванні, котре настільки засліплює їх, що вони перестають бачити те, за що мали б дякувати Господу... Якби ми привчили нашу душу виявляти... більше повної довіри до нашого Небесного Отця, то відчували б більше миру й щастя» (Е. Уайт. Розум, характер, особистість. С. 466, 468).

Ми повинні довіряти нашому Небесному Отцю. Воля Божа щодо нас досконала, тобто Спаситель не помилиться, не схибить, не пропустить чогось, піклуючись про нас. Він досконалим чином знає кінець від початку, і Його головна мета – наше вічне спасіння. Заради кожного з нас Він віддав найдорожче – Свого Сина. Чи можна не довіряти такому Богові та Його планам щодо нас?

«Небо зацікавлене в нашому щасті... Озираючись назад, у минуле, на ті пам'ятні віхи, коли ми ясно бачили допомогу Божу та порятунків від руки ворога. Будемо ж пам'ятати про опіку й милість, виявлені до нас» (Е. Уайт. Дорога до Христа. С. 88).

Бог сидить на престолі високо над сум'яттям цього світу: ніщо не заховане від Його святого погляду; і зі Своєї величної спокійної вічності Він дає повеління, які Його провидіння вважає найкращими.

Господь, Який керує багатьма світами у Всесвіті, бажає тримати у святих руках, берегти і плекати кожне серце, яке прагне до Нього!

2 Слово редактора**3 Зміст****4 Біблія як унікальна Книга**

Чим насправді унікальне Святе Письмо?

8 В пошуках Трои**10 Джерело страждань**

Невже Богові байдуже? Невже ми нікому не потрібні на краю Його Всесвіту, на планеті, що втратила будь-яке значення? Дехто запи-
тує: «Де ж Бог?»

13 Господь береже вірних**15 «Покажи мне славу Твою»****17 Злізти зі стовпа**

Симеон прагнув бути святим. Біблія гово-
рить, що Бог покликав нас до освячення.
Вона також повідомляє, що ми повинні
звершувати святі справи в Божому страху
і що без святості ніхто не побачить Господа
(див. Євр. 12:14).

20 Сделайте главное главным

Когда мы сделаем время ежедневного обще-
ния с Богом приоритетом в нашей жизни
(даже если нам придется пожертвовать чем-
либо другим), то увидим, что все наладится
и мы будем иметь успех.

22 Тройная роль родителей

Процесс воспитания можно рассматривать
с различных точек зрения. Одни видят

в родителе тренера, другие – надзирателя,
третьи – друга, а кто-то – бога. На самом
деле родителям приходится играть каждую
из этих ролей.

24 Дятел**25 Путь улитки****26 Сила прощення****30 Сонце существует, пока
отдаєт****31 «Сім причин, чому я вірю...»**

Один із відомих американських учених,
колишній голова Нью-Йоркської академії
наук, А. Кресм Морісон у своїй статті «Сім
причин, чому я вірю в Бога» наводить аргу-
менти на користь існування Творця.

35 Молись во имя Его**37 Як подолати негаразди****41 Начинать ли день с кофе?**

Сегодня кофе потребляет значительная
часть взрослого населения земного шара,
что говорит о его популярности. Следует ли
нам начинать день с ароматной чашки кофе,
как твердит об этом реклама, или же лучше
просто выпить воды?

44 Ароматизовані напої**46 Особенность скорлупы****47 Ртуть**

**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

Фотографії:
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

© 2020, 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.

ОЗНАКИ ЧАСУ

БІБЛІЯ

ЯК УНІКАЛЬНА КНИГА

Християни використовують Біблію як авторитетне джерело. Слово «Біблія» грецького походження, яке перекладається як «книги», або збірка книг. Святе Письмо містить 66 священних книг, 1189 розділів і понад 31 000 текстів. Біблія умовно поділяється на дві частини – Старий та Новий Завіти. Старий Завіт описує історію Землі та Божого народу до народження Христа, а Новий – християнську еру. Чому умовно? Бо це розмежування виникло пізніше, а Христос та апостоли вважали її цілісною Книгою.

Господь Ісус докоряє сучасникам:
«Бо коли б ви повірили Мойсеєві, то вірили б і Мені, бо він писав про Мене. Якщо ж не вірите його Писанням, то як повірите Моїм словам?» (Івана 5:46, 47).

Апостол Павло додає: **«Усе Писання богонатхненне»** (2 Тим. 3:16).

Петро ж говорить про нерозривність Святого Письма: **«Щоб ви згадали слова, що їх раніше сказали святі пророки, і заповідь Господа й Спасителя, передану вашими апостолами»** (2 Петра 3:2).

Учення істинної християнської Церкви ґрунтується виключно на біблійному вченні (Еф. 2:20).

Моньє Вільямс, відомий професор санскриту Оксфордського університету, рідної мови Індії й мови священних Вед, вивчав східні книги протягом 42 років і порівнював їх із Біблією. Він дійшов важливого висновку: «Зберіть їх (священні східні книги – прим. авт.) у стіс із лівого боку стола й покладіть свою Святу Біблію праворуч, щоб утворився широкий простір між ними, тому що існує безодня між так званими святими писаннями Сходу й Святим Письмом Біблії, безодня, яку неможливо з'єднати. Їхнє світло видається слабким мерехтінням порівняно зі світлом Біблії!» ➤

Чим насправді унікальне Святе Письмо?

| 1

Унікальна цілісність

Біблію писали 40 пророків упродовж майже 1600 років. Серед авторів і пастухи, і прем'єр-міністри, і рибалки, і генерали та воєначальники. У ній порушується не одна, а сотні дискусійних тем. Для написання 40 авторами книги із 66 розділами недостатньо одного разу зібрати їх усіх, узгодити плани, відредагувати. Утім, більшість авторів Біблії не були навіть знайомі між собою, бо жили в різні періоди історії.

Проте зауважте, яка надзвичайна єдність головної теми та вчення Біблії без земного головного редактора! Це приводить до висновку: хоч тих, хто писав Біблію, було 40, насправді ж Автор був один. Про це написано в Другому посланні апостола Петра: **«Бо пророцтва ніколи не було з волі людської, а звіщали його святі Божі мужі, проваджені Духом Святим» (2 Петра 1:21).**

| 2

Унікальна популярність

Чи знайдете ви аналогічну книгу, яку б так безжально критикували протягом тривалого часу? Найчастіше люди відкидають Біблію не тому, що вона суперечить собі, а тому, що суперечить їхньому способу життя.

Одного разу французький атеїст Вольтер сказав: «Мені набридло чути, як 12 людей заснували нову релігію (він мав на увазі 12 апостолів). Я вам доведу, що досить одного, щоб її зруйнувати». Та хтось зауважив: «Якщо Ви бажаєте заснувати нову релігію, дайте себе безвинного розп'ясти й третього дня підніміться з могили».

На місці зухвалої промови Вольтера, де він пророкував смерть християнства та Біблії, нині розташоване Женевське біблійне товариство, звідки сотні тисяч примірників Біблії поширюються по всьому світу.

Біблія залишається беззаперечним авторитетом для віри та життя мільйонів християн. Ще й досі чимало королів, президентів країн дають клятву вірності, кладучи руку на Біблію, що свідчить про її священний та загальноновизнаний авторитет.

| 3

Унікальний загальний наклад

Тимчасом як чимало книг стають непотрібними й припадають пилком, рік за роком, століття за століттям одна Книга продовжує свою переможну ходу... За даними біблійних товариств, щоденний наклад Біблії (на 2012 рік) становить майже 33 000 примірників, тобто в середньому щохвилини у світі друкуються 23 примірники Святого Письма. За різними даними, за останні півтора століття було видано від 6 до 8 млрд примірників Біблії.

Французький письменник Жан-Жак Руссо (1712-1778) у своєму творі «Еміль» писав: «Зізнаюся, велич

Святого Письма переповнює мене захопленням, і святість Євангелія відображається в зміні мого серця. Якими незначними є філософські твори, незважаючи на увесь їхній блиск, порівняно зі Святим Письмом! Чи може якийсь інший твір за такий короткий час так піднятися, будучи твором звичайної людини?» Відповідь – за вами...

| 4 Унікальна кількість перекладів

Переклади свідчать про універсальність книги. Деякі книги можуть розійтися в Україні мільйонними тиражами, а в іншій країні не матимуть попиту, хіба що бібліотеки їх візьмуть для свого фонду.

Читати Біблію рідною мовою – мрія багатьох народів. Проте собор у Тулузі 1229 року забороняв мати мирянам Біблію рідною мовою, а собор в Оксфорді 1407 року забороняв здійснювати переклади святої Книги.

До винаходу друку Біблію переписували вручну, і для того щоб її придбати, у середині XIII століття звичайному робітникові потрібно було працювати 15 років! Сьогодні Святе Письмо стало доступною книгою навіть для найбіднішої людини.

Станом на серпень 2019 року, за даними місії перекладачів Дж. Уїкліфа, Біблія або її частини перекладені 3 221 мовою. Триває робота над перекладами ще 2 832 мовами народів. Навіть сліпі мають змогу читати святу Книгу 84 мовами завдяки шрифту Брайля. За даними біблійних товариств, 80 % населення земної кулі має Біблію чи її частини рідною мовою.

| 5 Унікальна правдивість



Чимало християн дивується: навіщо Бог допустив, щоб до Святого Письма увійшли такі історії, як-от: про обман Божого праведника Авраама щодо своєї дружини, перелюб Давида, духовне падіння премудрого Соломона, зрада апостола Петра? Невже Біблія схвалює ці вчинки? У жодному разі!

Річ у тім, що Біблія – це правдива Книга, яка описує реальні події й реальних людей. Ми бачимо, що біблійні персонажі також духовно падали, проте найголовніше – те, що Бог давав їм вихід із начебто нездоланних проблем. Це дає надію кожному з нас!

«Святі» люди – це не ті, хто ніколи не грішив, а ті, хто каявся, аналізував помилки, просив сили в Бога для майбутніх перемог. У Біблії міститься приблизно 31 тисяча Божих обітниць. Це слова Божої підтримки для людської душі в часи кризи. Утім, пам'ятайте: ми не знайдемо повного розуміння істини, доки не навчимося звертатися до Біблії не лише в часи нещастя, а й у радісні миті життя.

Біблія – єдина книга у світі, що відкриває таємницю походження Всесвіту, Землі й людини, що вказує на мету творіння, розповідає про Бога як Творця та Спасителя. Ця Книга слугує нам компасом і керівництвом, указуючи шляхи розв'язання різних життєвих проблем, дає надію кожній людині.

Ігор Корещук
Далі буде

A sepia-toned portrait of an elderly man with a mustache and round glasses, wearing a suit and a patterned tie. The portrait is the central focus of the page. Overlaid on the bottom half of the portrait is a large white speech bubble containing the title. There are also some abstract white and brown shapes in the corners of the page.

В ПОИСКАХ ТРОИ

Имя немецкого исследователя и ученого Генриха Шлимана знакомо всем, кто интересуется историей и археологией. Еще ребенком Генрих с восторгом слушал отца, читавшего ему «Илиаду» и «Одиссею». Волнуясь, он думал о знаменитой Трое: не может быть, чтобы она бесследно исчезла! Мальчик никак не мог смириться с этой мыслью. Однажды он сказал отцу: «Папа, когда я вырасту, я обязательно найду Трою».

Эта детская мечта стала целью всей его жизни. Чтобы достичь ее, он посвятил много времени изучению античной истории, овладел десятком языков и заработал целое состояние. А в 46 лет Генрих Шлиман оставил все и отправился открывать Трою. И он достиг своей цели.

А какова цель твоего существования? Как ты распорядишься годами, отведенными тебе Господом?

Главное при выборе жизненной цели – начинать с мыслью, что многое, кажущееся невозможным, – достижимо. Удалим из нашего сознания обычные ограничения: «Нет денег, нет диплома, нет связей». Ну, а если бы все это вы имели, какими тогда были бы ваши цели? Очень часто наши мелкие жизненные цели мешают нам вершить великие дела.

Знаменитый французский ученый Блез Паскаль писал: «Великие люди – не те, кто обладает большими, чем обычные люди, добродетелями, но те, кто ставит перед собой великие задачи». Это справедливо во всех отношениях.

Посмотрите, например, как Господь представляет Аврааму Обетованную землю. Это грандиозное описание питало надежды многих поколений: **«И сказал Господь Авраму, после того как Лот отделился от него: возведи очи твои и с места, на котором ты теперь, посмотри к северу и к югу, и к востоку и к западу; ибо всю землю, которую ты видишь, тебе дам Я и потомству твоему навеки» (Быт. 13:14, 15).**

Прежде чем покинуть Своих учеников, Иисус поставил перед ними цель: **«Идите по всему миру и проповедуйте Евангелие всей твари» (Марка 16:15).** Эта задача уже сама по себе – прекрасная программа действий. Каждый из апостолов, куда бы ни забросила его судьба, мог осуществить ее. Первые христиане имели великую цель, которая укрепляла их дух и до конца жизни вела по праведному пути.

Цель есть и у нас – следовать за Христом, Который даст надежду, укрепит веру и укажет путь к вечности, а также свидетельствовать о Нем своей жизнью.

Джон Граз

ДЖЕРЕЛО СТРАЖДАНЬ

Наче апокаліптичний фіміам, здійсмається над нашою неспокійною планетою болісне запитання: «Чому?» Серце людини розбите. Невже ніхто не може допомогти в цій біді?

Важко стояти на місці автокатастрофи, бачити покалічені тіла або йти коридорами лікарні, зустрічаючи знівечених калік, чи проводити юнаків до армії, знаючи, що декотрі з них уже ніколи не повернуться додому. Зауважуючи такі прояви людського горя, важко втриматися від вигуку: «Хіба так правлять світом?»

Невже Богові байдуже? Невже ми нікому не потрібні на краю Його Всесвіту, на планеті, що втратила будь-яке значення? Дехто запитує: «Де ж Бог?»

Легко звинувачувати Бога в усіх світових проблемах. Та чи не помиляємося ми? А, можливо, у стражданнях і нещастях, що охопили нашу планету, Він зовсім не винен? Хто ж насправді приніс страждання на Землю?

Якось у суботу Ісус Христос проголошував проповідь в одній із синагог. Там була жінка, яка впродовж 18 років була скорчена й не могла випростатися. Ісус зцілив її. Йому докорили, що Він зцілив її в суботу. Господь пояснив

Свій учинок: «Цю дочку Авраама, яку зв'язав сатана ось уже вісімнадцять років, чи не годиться звільнити від цього пута в суботній день?»

Ісус не звинувачував лікарів, котрі безуспішно намагалися допомогти їй. Він заявив, що зв'язаною протягом 18 років її тримав сатана. Ось хто спричиняє страждання!

Перечитайте книгу Йова. Хто посилав біди на Йова? Хто позбавив його худоби? Хто вбив його слуг, спалив овець, а потім погубив і всіх його дітей? Хто наслав на нього проказу? Відповідь на всі ці запитання: сатана.

А хто повернув патріархові Йову все, чим він володів спочатку? Хто благословляв і підтримував його? Хто після всіх нещасть дарував страдникові вдвічі більше, ніж він мав? Усе це зробив Бог. Господь не завдає людям нещастя. Джерело страждань – сатана. Водночас дозвольте наголосити: хоч сатана є коренем усякого зла, проте не є прямою причиною всіх без винятку страждань. Деякі з них ми спричиняємо самі. Наш неправильний вибір – ось причина багатьох бід. Апостол Павло пише: **«Не обманюйтеся, – Бог осміяний бути не може. Бо що лише людина посіє, те й пожне» (Гал. 6:7).**

Отже, сіючи здоров'я, ми пожнемо здоров'я, а сіючи хворобу, пожнемо хворобу.

Якось під час відвідування в'язниці один чоловік, зайшовши до майстерні, побачив в'язня, що шив парусинові мішки для поштового відомства. На мить погляди їхні зустрілися, і відвідувач ввічливо запитав:

– Шиєте?

– Ні, жну, – буркнув у відповідь в'язень. ➤

ОЗНАКИ ЧАСУ

Що людина сіє, те й жатиме. Сатана може спокушати, але не може примусити нас, якщо ми з Господом, піддатися спокусі. Якщо хочемо зрозуміти всю драматичність конфлікту, до якого втягнуті, і мудро діяти, ми повинні чітко усвідомити три аргументи.

| 1

Увесь Божий світ ґрунтується на природних законах, які тверді й неохитні, якщо тільки Сам Бог не захоче їх на певний час змінити.

Не лише далекі світи, а й наша планета, кожна її часточка – усе підкоряється природним законам. Порушення будь-якого із законів призводить до певної міри руйнації. Підпорядкування їм – означає життя.

| 2

Важливо пам'ятати, що закони Всесвіту й Землі існують заради нашого ж добра, для нашого захисту.

Наведемо приклад зі світлофором. Як би ви не поспішали, однак переконані, що червоний сигнал існує не для того, щоб заважати вашій швидкій їзді. Він існує задля вашої безпеки.

Існує закон гравітації. Уявіть собі, що з вікна одного з верхніх поверхів хмарочоса впаде зла людина. Вона загине. Однак якщо звідти впаде хороша людина, вона теж загине. Гравітація діє однаково на всіх людей.

| 3

Де існує закон, існує й можливість його порушення. Лише там, де немає законів, не може бути порушень. Якби

не було можливості порушити закон, не було б і свободи. Бог прагнув, щоб Його діти були вільними. Саме тому Він дав їм право вибору.

Отже, у багатьох своїх стражданнях ми винні самі. Та не забуваймо про ворога людських душ, сатану, який намагається правити світом.

Страждання, хвороби, горе і смерть супроводжуватимуть нас, доки не буде остаточно придушений бунт темних сил. На щастя, біля керма продовжує стояти Бог. Він ніколи не відмовлявся від добровільного служіння любові нашої планеті, людям. І ніколи не відмовиться.

Джордж Вандеман



ГОСПОДЬ БЕРЕЖЕ ВІРНИХ



Повернемося подумки в ті далекі події минулого.

1945 рік. І хоч війна майже досягла свого логічного завершення, на території Східної Пруссії ще тривали кровопролитні бої. Фашисти вже давно передумали зазіхати на чужі землі й тепер докладали всіх зусиль, щоб не втратити своєї батьківщини. У цій ситуації вони не зважали навіть на власне життя, не кажучи про те, щоб зглянутися над противником.

Буйно квітувало того року літо. Повітря, напоєне пахощами трав, здавалося, аж дзвеніло від радості. Природа завжди живе якимось особ-

ливим життям. Воно не залежить від того, скільки у світі народилося хлопчиків та скільки дівчат, у чиїх руках влада і в якому стані наша економіка.

Підрозділ, у якому служив Петро Макарович Попов, зупинився саме в такому місці, де, незважаючи на війну, і квітів було ціле море, і ягід вродило так рясно, ніби їх хтось навмисне розсипав з величезного небесного ковша. Поряд протікала річка. Її тихі прохолодні води так і вабили до себе в літню спеку. Але підійти до неї було небезпечно, бо саме тут проходила лінія фронту. ►





Солдати просто знемагали від спраги. І от, коли спорожніла остання фляга, командир покликав до себе рядового Попова. Деякий час він мовчки вдивлявся в обличчя ще зовсім юного солдата, і хто знає, що той чоловік собі думав, але згодом сказав: «Ти повинен принести нам води».

У голові Петра миттєво промайнула думка про те, що йти доведеться відкритою для ворожого обстрілу стежкою, а це означає, що всьому настане кінець. Його посилали на неминучу смерть. Урятувати людину в цьому випадку могло лише диво.

Підвівшись із місця, командир повільно, заклавши руки за спину, пройшовся кімнатою. Потім повернувся до хлопця й, хитро зазираючи йому в очі, промовив: «Ти так захоплено розповідав усім про те, що твій Бог усемогутній, – тепер у тебе є можливість довести нам це на ділі».

На війні як на війні – ніхто не має права відмовитися від завдання, не виконати наказ командира. Узняв Петро відро, помолився й пішов. І хоч до річки було не більш ніж 500 метрів, якою довгою тоді видалася кожна хвилина, яким важким був кожен крок... Ще від самого початку свого шляху хлопець зауважив, що на протилежному березі в очереті сидить ворожий снайпер і дуже уважно стежить за його ходом. Здавалося б, тут уже можна й крапку поставити. Однак хто уважно досліджує Слово Боже, той пам'ятає, що **«стереже Господь вірних» (Псал. 31:24).**

Неймовірно, але в Петра тоді ніхто жодного разу не вистрілив: ані тоді, коли йшов до річки, ані тоді, коли набирав воду, ані тоді, коли повертався назад. Бійці були здивовані й

навіть вражені таким ходом подій. Хтось дякував Петрові, хтось мовчки пив жадібно воду. Але що того відра для цілого підрозділу?

І от знову, як у страшній казці, викликає командир рядового Попова до себе: «Хочемо ще раз пересвідчитися в тому, що твій Бог охороняє віруючу людину», – глузуючи, проголосив він. Проте так само, як і минулого разу, рядовий Попов безперешкодно дістався до річки, набрав води, але...

Але солдатам цього разу води напиться не вдалося. Річ у тім, що над бліндажем, де в цілковитій безпеці чекав на воду цілий підрозділ солдатів, раптом загули снаряди, які за мить знищили все...

Якщо хтось зневажає вас за віру й хоче загнати в глухий кут, покладіться на Бога. Якщо хтось глузує з ваших релігійних переконань, а ви все терпляче зносите, – це ваша перемога, перемога вашої віри.

Господь кожного з нас веде життєвим шляхом, у конкретне місце й до конкретних людей. Наше завдання полягає лише в тому, щоб за будь-яких обставин залишитися вірними Богові, свідчити про Його славу.



«ПОКАЖИ МНЕ СЛАВУ ТВОЮ»

Эдвин Кук

В июле 1997 года я работал библейским работником. В одно воскресенье я попросил Бога в молитве: «Покажи мне Твою славу».

В тот вечер, когда я заканчивал библейский урок для заинтересованных людей, неизвестный мужчина вошел в церковь и тихонько сел позади. После того как я помолился и отпустил всех, он подошел и представился.

«Чем я могу вам помочь?» – осторожно спросил я.

«Понимаете, у меня большая проблема. Много раз я старался отрешиться от нее, но безуспешно. Я почти сдался. Я решил обратиться к Церкви».

Дальше мужчина рассказывал о красивой женщине, с которой познакомился и вступил в брак. У них двое детей, которых он обожает, он имеет хорошо оплачиваемую работу, но до сих пор не затронул свою проблему.

В конце концов мужчина сказал, что является заядлым курильщиком, выкуривает две-три пачки сигарет в день на протяжении пяти лет. Его хозяин заметил эту привычку ►

и строго предупредил его – или бросить курение, или искать другую работу. Жена не хочет, чтобы муж курил в присутствии детей, поэтому дома в течение нескольких часов ему приходится выходить на «прогулку», чтобы удовлетворить свою потребность в никотине. Только лишь усилиями воли он смог оставить курение на два дня, но потом эта привычка возвращалась с новой силой. Гипноз, к которому он обратился, не дал результата. Мужчина пробовал применить никотиновый пластырь, но это только увеличило тягу к курению. Не находя помощи у людей, он припомнил свой короткий контакт с Церковью адвентистов седьмого дня, которая принимала участие в программе «Дышите свободно». Аллен поведал мне о своем отчаянии и сказал, что Церковь – его последняя надежда.

РЕЦЕПТ ИИСУСА. Я начал писать для него на доске некоторые библейские тексты, которые ранее использовал на библейских занятиях. Я сослался на Псалом 32:6-9: **«Словом Господа сотворены небеса, и духом уст Его – все воинство их... Ибо Он сказал – и сделалось; Он повелел – и явилось».** Потом я привел слова 1 Петра 1:23: **«Как возрожденные не от тленного семени, но от нетленного, от Слова Божия, живого и пребывающего вовек».** Я объяснил, что творческая сила, которой Бог создал Вселенную, – это та самая сила, которую Он использует, чтобы изменить нас.

Повернувшись спиной к Аллену, я написал слово «грешник» в левой колонке и слово «святой» – в правой

колонке, объясняя, что Бог принимает нас такими, какими мы есть, и превращает нас в таких, которыми Он хочет нас видеть. Все еще стоя лицом к доске, я написал серию параллелей: «алкоголик» – «трезвый»; «вор» – «достойный доверия»; «лжец» – «честный»; «прелюбодей» – «чистый». Последняя параллель была такая: «курильщик» – «некурящий».

Окончив писать, я медленно повернулся к Аллену. То, что я увидел, навсегда осталось в моей памяти. Со слезами на глазах Аллен сидел на краю скамьи, будто готов был соскочить и схватиться за единственную «веревку надежды», которая осталась для него.

Ощущая побуждение Святого Духа, я поделился Евангелием с Алленом. Я сказал: «Аллен, тысячи людей нашли в Иисусе Христе надежду, которую они искали. Тысячи отчаявшихся нашли мир в Иисусе и силу, чтобы разбить кандалы привычек, которые сковали их».

«Аллен, хотите ли вы принять Иисуса и силу, которую Он может дать вам?» – спросил я. Со слезами, которые катились по его лицу, Аллен кивнул и протянул ко мне руки. Мы взялись за руки, стали на колени и начали молиться, продолжая ощущать присутствие Святого Духа.

В этот момент я услышал ответ на мою утреннюю молитвенную просьбу, когда просил, чтобы Бог показал мне Свою славу. Это Божья слава – изменить грешника, примирить своевольного с Собой! Через два дня Аллен позвонил мне и сообщил, что не выкурил ни единой сигареты. С того времени он начал изучать Библию и через три месяца принял крещение.

ЗЛІЗТИ ЗІ СТОВПА

Лоран Уейд

Ви, мабуть, чули про Симеона Стовпника, котрий жив на стовпі в Малій Азії. До дня своєї смерті 459 року після Р. Х. він залишався на стовпі впродовж 37 років.

Симеон прагнув бути святим. Біблія говорить, що Бог покликав нас до освячення (1 Сол. 4:7). Вона також повідомляє, що ми повинні звершувати святі справи в Божому страху (див. 2 Кор. 7:1) і що без святості ніхто не побачить Господа (див. Євр. 12:14). ▶

Симеон добре знав усі ці тексти й вірив їм. Одного разу, коли йому було тринадцять років, він пішов на зібрання, на якому хтось читав заповіді блаженства з Нагірної проповіді (див. Матв. 5:3-12). Коли Симеон слухав, у ньому зародилося велике бажання уподібнитися до Бога. Жага святості була такою сильною, що перемогла всі інші його бажання. Зі сльозами на очах він сказав людям, які читали Нагірну проповідь: «Ось те, чого я хочу. Як я можу мати чисте серце?»

У наші дні все, що нас оточує, навіть повітря, яким ми дихаємо, занечищене егоїстичними, орієнтованими на пошук задоволень «цінностями» екзистенціалізму (напряму у філософії XX століття, що позиціонує й досліджує людину як унікальну духовну істоту, що здатна до вибору власної долі. Основним проявом екзистенції є свобода, яка визначається як відповідальність за результат свого вибору). Мільйони людей відчувають на собі вплив цієї філософії, навіть якщо вони ніколи не чули імені Серена К'єркегора, який стояв біля її витоків.

Так було і в V столітті, коли жив Симеон Столпник, проте люди в його дні були захоплені філософією Платона, який навчав, що тіло й душа ворогують між собою; якщо одне перемагає, то інше слабшатиме. Це означало: усе, що завдає шкоди тілу або послаблює його, робить вас кращим християнином. Тому стало популярним самобичування, життя без сну й виснажливі тривалі пости.

Симеон вирішив, що найкраще місце, куди можна віддалитися від усіх спокус, було на висоті 15 метрів. Тому він заліз туди. Тіло вимагає їжі, тому

він багато постив. Тривалий час чоловік харчувався лише раз на тиждень.

Якби Симеон вивчав біблійну ідею про справжню святість, він міг би дізнатися, що тіло й душа не ворогують між собою. Попри уявлення Симеона й більшості його сучасників, те, що корисно для тіла, корисно й для душі, і навпаки.

Два тексти Святого Письма допоможуть нам усвідомити цю ідею. Один із них записаний у книзі Вихід: **«Коли дійсно будеш ти слухати голосу Господа, Бога твого, і будеш робити слушне в очах Його, і будеш слухатися заповідей Його, і будеш виконувати всі постанови Його, то всю хворобу, що я поклав був на Єгипет, не покладу на тебе, бо Я – Господь, Лікар твій!» (Вихід 15:26).**

Зверніть увагу, що «умовна» частина цього вірша зі словом «коли» говорить про святість – саме про те, чого так прагнув Симеон. Але та частина, де є висновок, узагалі не згадує про святість – вона говорить про здоров'я. Вістка цього вірша полягає ось у чому: якщо будеш чинити правильно, дотримуватися Заповідей, ти будеш здоровим.

Другий уривок записаний в 11-му розділі книги Левит. Тут містяться правила здорового харчування. Несподіванка чекає на нас в останній частині розділу – у висновку. Там не сказано, що, дотримуючись цих правил, ви будете довше жити, менше хворіти тощо. Там сказано: **«І будьте святі, бо святий Я» (Левит 11:45).**

Зверніть увагу на вістку обох уривків: перший говорить, що дотримання законів святості зробить вас

здоровими. Другий повідомляє, що послух законам здоров'я зробить вас святими.

Сьогодні люди виявляють до здоров'я більший інтерес, ніж будь-коли раніше. Натуральні або екологічно чисті продукти практично доступні. Працює безліч спортзалів і фітнес-центрів, щорічно люди купують спортивні обладнання на мільярди доларів. Немає нічого поганого в бажанні бути здоровим, почуватися краще й жити довше. Проте багато людей, очевидно, не помітило тісного взаємозв'язку між способом життя й духовністю.

КРІМ ЗДОРОВ'Я

Звичайно ж, принцип, про який ми говоримо, ширший і застосовується до всіх сфер життя. Як я проводжу своє дозвілля? Хто мої близькі друзі? Як я витрачаю свої гроші? Що слухаю, дивлюся й читаю? Як я одягаюся і які розваги вибираю? Важливо ставити запитання і про те, який вплив справляє все це на мої стосунки з Богом, мою духовність і цінності.

Апостол Петро благав віруючих **«стримуватися від тілесних пожадлиवостей»**. Чому? Тому що вони **«воюють проти душі» (1 Петра 2:11)**. Ми ніколи не повинні забувати, що є учасниками великої боротьби й нам необхідно докладати неабияких зусиль заради перемоги.

В умовах Нового Завіту ми маємо могутній засіб удосконалення, оскільки заповіт включає в себе обітницю: **«Дам Закона Свого в середину їхню, і на їхньому серці його напишу» (Єрем. 31:33)**.

Послух, що впливає лише зі знання того, що правильно, буде поверховим і недостатнім. Однак серце, оновлене Святим Духом, знайде здатність проявляти послух, бо такий послух є безкорисливим вираженням любові та вдячності Богу. Це, звичайно, не виключає постійної боротьби з колишніми звичками й нахилами, але в нашій боротьбі ми знаходимо Божественну силу й підтримку.

Саме з цим запрошенням я хочу звернутися до вас: увійдіть без зволікання в завіт миру, заснований на взаєминах любові. Бог дарує Свою дорогоцінну обітницю всім, хто бажає відгукнутися. Я щиро сподіваюся, що ви уважно ознайомитеся з нею і приймете її: **«І покроплю вас чистою водою, – і станете чисті; зо всіх ваших нечистот і зо всіх ваших бовванів очищу вас. І дам вам нове серце, і нового духа дам у ваше нутро, і викину камінне серце з вашого тіла, і дам вам серце із плоті. І Духа Свого дам Я до вашого нутра, і зроблю Я те, що уставами Моїми будете ходити, а постанови Мої будете стерегти та виконувати» (Єзек. 36:25-27)**.



СДЕЛАЙТЕ ГЛАВНОЕ ГЛАВНЫМ

*«Ищите же прежде Царства Божия и правды
Его, и это все приложится вам» (Мф. 6:33).*



Профессор достала большой стеклянный кувшин, наполненный камнями размером с кулак. Она спросила учеников, считают ли они, что кувшин полный.

«Да», — ответили они. Затем профессор достала мелкие кусочки гравия, засыпала их в кувшин и потрясла немного, чтобы они распределились между большими камнями. «А сейчас он полон?» — снова спросила она.

«Наверное, нет», — последовал ответ. Тогда женщина достала коробку с песком и высыпала его в кувшин. Он заполнил пробелы между камнями и гравием. «А теперь?»

«Нет», — с уверенностью ответили ученики. Профессор улыбнулась. «Вы правы», — сказала она, доставая кувшин с водой. Вода пропитала песок. Профессор улыбнулась и отошла в сторону. «И чему же я хочу научить вас благодаря этому наглядному примеру?»

Один ученик поднялся и сказал: «Вы хотели сказать: несмотря на то, насколько мы заняты, мы всегда можем добавить еще кое-что в свой график». Все засмеялись.

Однако профессор покачала головой. «Научитесь сначала помещать в кувшин большие камни, а затем вокруг них размещайте все остальное! Вам необходимо сознательно расставлять свои приоритеты, иначе мелочи жизни — песок и гравий — поглотят все ваше время».

Так же происходит и в нашей жизни. В духовной, физической, финансовой и эмоциональной сферах нам нужно научиться расставлять приоритеты и заполнять кувшин сначала крупными камнями — самыми важными делами, делая это, прежде чем менее важные дела наполнят всю нашу жизнь.

Бог призывает нас пребывать с Ним и познавать Его еще до того, как мы начнем активно служить Ему (см. Мк. 4:14). Мы не можем дать другим того, чего сами не получили, сидя у ног Господа. Ничто в жизни не может быть настолько важным, чтобы ради этого потерять собственную душу.

Э. Уайт предупреждает нас: «Не пренебрегай тайной молитвой и изучением Слова Божьего. Они — твоё оружие против того, кто старается преградить твой путь к Небу. Первый шаг пренебрежения молитвой и изучением Библии рождает второй, и первый шаг на пути сопротивления зову Святого Духа подготавливает второй шаг» (Вести для молодежи. С. 96).

Когда мы сделаем время ежедневного общения с Богом приоритетом в нашей жизни (даже если нам придется пожертвовать чем-либо другим), то увидим, что все наладится и мы будем иметь успех. Вместо того чтобы потратить на завершение какого-либо проекта весь день, нам хватит всего несколько часов, потому что нами будут руководить Божья сила и мудрость. Вместо того чтобы беспокоиться и переживать стресс из-за того, что множество дел требует нашего внимания, мы будем иметь совершенный мир, потому что Бог будет контролировать все. Когда мы все отдаем Господу, Он возвращает нам намного больше.

Мелоди Мейсон



ТРОЙНАЯ РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ

«Воспитывать – значит готовить к жизни».

Д. И. Писарев

Процесс воспитания можно рассматривать с различных точек зрения. Одни видят в родителе тренера, другие – надзирателя, третьи – друга, а кто-то – бога. На самом деле родителям приходится играть каждую из этих ролей.

С нашей точки зрения, в их обязанности входит выполнение трех основных функций:

- **Опека**
- **Руководство**
- **Источник существования**



Опека – юридическая ответственность за ребенка, включающая обеспечение его защиты и сохранности. Опека над ребенком заключается в создании безопасной для него среды обитания, пока он будет учиться жить и набираться мудрости. Предоставь вы ему чуть меньше необходимой для приобретения опыта свободы – и он навсегда останется ребенком, чуть больше – и над ним нависнет опасность причинения вреда самому себе. Поэтому основная задача воспитания – установить равновесие между свободой и ограничениями. Родители обязаны оберегать ребенка от опасностей, защищать от вредных воздействий и способствовать поддержанию его жизни.

Руководство. Руководитель следит за тем, чтобы все было в порядке: задачи выполнялись, требования соблюдались, ожидания оправдывались. Дети не рождаются дисциплинированными – это качество приобретается в процессе воспитания. Руководитель следит за тем, чтобы ребенок своевременно решал стоящие перед ним задачи, способствующие его росту. Границы играют важнейшую роль в руководстве любым процессом – это введение определенных ограничений и соблюдение требований, чтобы ребенок отвечал за себя сам (воспринимал проблему как свою собственную и стремился к ее решению).

Источник существования. Ребенок приходит в мир без необходимых базовых знаний. Он не знает, как добывать пищу, где искать укрытия от жары или холода, где брать деньги на жизнь, а также как удовлетворять

нематериальные потребности. Он нуждается в любви, духовном росте, мудрости, поддержке и знаниях, но все это находится вне пределов его досягаемости. Родители – источник всего положительного для детей. Они являются мостом между ребенком и внешним миром, содержащим необходимые для поддержания жизни ресурсы. В процессе предоставления и использования ресурсов границы играют немаловажную роль. Дети должны узнать, как получить необходимое и как ответственно распорядиться тем, что им дано, чтобы постепенно самим научиться находить способы удовлетворения своих потребностей. В самом начале жизни ребенка родители являются источником его существования, но со временем они предоставляют ему все большую независимость, чтобы он сам добивался всего, в чем нуждается.

Самое главное, о чем должны помнить родители: дети нуждаются в вашей любви. Не считайте лишним проявлять при каждой возможности теплые и нежные чувства к вашему ребенку. Тройная роль родителей, о которой мы с вами размышляли, не будет иметь успех без любви и положительных эмоций. Ваши дети должны в первую очередь ощущать, что вы их очень сильно любите и цените, а потом уже и воспитание будет уместно. В отношениях с детьми, как, впрочем, и с любым человеком, лучше ошибиться в сторону милости, нежели справедливости.

**Генри Клауд,
Джон Таунсенд**

ДЯТЕЛ



Наблюдая за тем, как дорожные рабочие разбивают асфальтовое покрытие дороги отбойным молотком, вы, наверное, обращали внимание на то, как быстро бьется острое молотка об асфальт, откалывая от него куски? Если бы рабочему вдруг вздумалось привязать отбойный молоток к собственной голове, долго бы он не продержался. А знаете ли вы, что клюв дятла работает так же, как отбойный молоток? Дятел барабанит по дереву со скоростью 8-10 ударов в секунду! Он может проделать дырку в самом твердом дереве, даже в бетоне! И мозг его при этом совершенно не страдает. Возможно ли это?

Дятлу нипочем такие встряски, потому что у него особое строение головы. У автомобиля между корпусом и колесами есть специальные амортизаторы, которые защищают машину и пассажиров от тряски на ухабистой дороге. У дятла тоже есть такие специальные «амортизаторы».

У большинства птиц кости клюва прикреплены к черепной коробке, закрывающей мозг. У дятла между клювом и черепом находится пористое, похожее на губку вещество, которое гасит встряску от каждого удара клювом. Этот природный амортизатор настолько хорош, что, по мнению ученых, намного превосходит все, созданные руками человека. Возможно, ученые могли

бы усовершенствовать подобные устройства, если бы поняли, как именно устроены клюв и череп дятла.

Для того, чтобы еще больше защитить мозг птицы, ей даны особые мышцы, которые сдвигают черепную коробку подальше от клюва. И это происходит каждый раз, когда дятел ударяет клювом по дереву. А после того как в дереве проделана дырка, дятел должен извлечь оттуда насекомых и съесть их. Для этого у дятла есть очень длинный липкий язык – часто длиннее, чем тело птицы.

У других птиц язык растет из задней части ротовой полости. Если бы у дятла язык был устроен так же, то при его длине он спутался бы во рту в клубок. Но сверхдлинный язык дятла растет из правой ноздри и, проходя прямо под кожей, оборачивает всю голову.

Господь знал, что дятлам нужна защита от постоянной сильнейшей вибрации, поэтому Он дал им специально устроенные амортизаторы и особый, длинный и липкий, язык. Когда вы в следующий раз услышите, как дятел стучит по стволу какого-нибудь дерева, представьте себе, что он выбивает: «Бог сотворил меня таким!»

Джефф Чепмен

ПУТЬ УЛИТКИ

«Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев» (Иак. 1:19).

Улитка – существо, которое всегда славилось своей неторопливостью. Но что, если мы с вами посмотрим на улитку не как на медлительное создание, а как на того, кто обдумывает каждый свой «шаг», прежде чем его сделать? Она явно никуда не спешит. Действительно, а чего улитка добьется, если пронесется по жизни на большой скорости? Иногда она остается в своей раковине на очень длительный срок. Никто не знает, почему улитка так делает, но, по всей видимости, она покидает ее только тогда, когда это ей крайне необходимо.

Когда она чувствует необходимость в движении, то оставляет на поверхности, по которой ей предстоит ползти, слой особой слизи. Это вещество делает ее передвижение плавным и ограждает улитку от острых предметов на пути ее следования. По этой дорожке улитка может безопасно передвигаться, даже если это будет лезвие бритвы. Но для того, чтобы проложить этот путь, ей необходимо долгое время.

Один из вернейших признаков мудрости – это неторопливость, с которой человек отвечает на

щекотливый вопрос. Многие из нас предпочитают быстрые ответы. Есть множество игр, где выигрывает тот, кто отвечает на вопрос первым. Возможно, подобная практика сделала нас слишком скорыми на слова, в то время как нам следовало бы внимательно выслушать собеседника и серьезно подумать, прежде чем что-либо говорить (Притч. 18:13).

Нам следует быть более медлительными на слова. Наверное, мы славились бы тогда больше своей мудростью, нежели острым языком!

Пусть поведение улитки в этом отношении будет для нас добрым примером.



СИЛА ПРОЩЕННЯ



Голландка Коррі
тен Бум народилася
15 квітня 1892 року.

Її родина завжди вирізнялася побожністю й активною доброчинністю серед бідняків міста Гарлема. Сім'я жила в маленькому будиночку, на першому поверсі якого дідусь Коррі Віллем тен Бум відкрив годинникову майстерню. Коррі стала першою жінкою в Голландії, яка 1923 року отримала патент годинникаря.

Під час війни їхня родина переховувала євреїв і студентів, які відмовилися співпрацювати з нацистами. Сім'я врятувала життя близько 800 євреям. Проте членів родини заарештували. Батько помер через десять днів після арешту. Сестра Коррі Бетсі загинула в концтаборі. Зник відправлений на каторгу племінник Коррі, якому було тоді 24 роки.

Після війни жінка купила колишній концтабір і організувала в ньому притулок для тих, кого війна позбавила даху над головою. Вона почала проповідувати цим людям про прощення. Із цією вісткою за 32 роки Коррі об'їхала 60 країн. На початку 70-х вийшла друком її книга «Сховище», яка невдовзі стала бестселером. Померла Коррі у день свого народження 15 квітня 1983 року. ►



Житло сімейства Бумів було дуже старим, мало багато кімнат із закутками. Це й дало змогу побудувати стіну й потаємні двері, щоб можна було заховати людей, якщо прийдуть фашисти. Як християни, члени родини знали: коли Богом обраний народ зазнає таких переслідувань, іншого вибору у них немає... Протягом наступних тижнів Буми ховали своїх «гостей» у сховище, коли хтось дзвонив у двері.

Співпраця Бумів із підпільниками щодо переправлення людей за кордон ставала дедалі ризикованішою, але їхня совість не дозволяла відмовити тому, хто потребував допомоги.

1944 року гестапо заарештувало одного з кур'єрів, який допомагав Бумам передавати повідомлення. Через кілька днів один датчанин попросив у Коррі грошей. Вона не знала його, але він благав її допомогти, переконаючи, що гроші потрібні для допомоги кільком євреям. Коррі не довіряла йому, але грошей дала. Згодом з'ясувалося, що це був фашистський агент.

Офіцери гестапо якось увірвалися в дім. Вони розпочали допит, на жінок навіть підняли руку. Солдати обшуквали будинок, розбиваючи все на своєму шляху, кидаючи на підлогу речі, трошачи серванти й ламаючи двері. Проте вони так і не знайшли того, що шукали, настільки ретельно була захована потаємна кімната. «Відведіть їх у поліцейську дільницю й охороняйте дім. Якщо тут хтось переховується, вони помруть з голоду», – сказав нарешті головний офіцер.

Усі члени сім'ї Бум сиділи на підлозі в камері поліцейської дільниці. О дев'ятій батько зазвичай закли-

кав усіх до сімейної молитви. У них не було Біблії, тому він процитував напам'ять Псалом 119: **«Ти моя охорона та щит мій, – чекаю я слова Твого... Підкріпи Ти мене – і спасуся».**

Через десять днів батько помер у лікарні, але через своє ув'язнення Коррі та Бетсі дізналися про це не скоро. Невдовзі сім'ю розділили. Коррі й Бетсі спочатку були разом у камері. Однак потім хвору Коррі відвезли до лікарні, а після повернення посадили до опрічної камери.

Перед слуханням справи Коррі мав допитати інший гестапівський офіцер. Після ледве пережитого першого допиту вона боялася гіршого, тому благала Господа: «Ісусе, Тебе також допитували. Будь ласка, підкажи мені, як діяти!»

Коррі була вдячна Богові за те, що на багато запитань офіцера, котрий проводив допит, вона справді не знала відповідей і їй не довелося обманувати.

Офіцер зрозумів, що розмова не дає жодних результатів, тому вирішив змінити тему: «А тепер розкажіть про вашу іншу діяльність». – «Я займаюся в дівочому клубі й працюю з розмовою відсталими людьми». Це теж було не те, що він хотів почути, але ентузіазм Коррі, з яким вона розповідала, спонукав замислитися.

Певний час він здивовано слухав, а потім сказав: «Насправді ж це марна трата часу!» «Ні-ні! – заперечила Коррі. – Бог любить кожного, навіть хворих і божевільних...»

Згодом Коррі поділилася з офіцером Доброю вісткою, і він став настільки прихильним до неї, наскільки міг бути в цій ситуації.

Офіцер влаштував для Коррі та Бетсі зустріч з їхньою сім'єю. Але, на жаль, він не мав повноважень, щоб звільнити їх.

Наступних чотири місяці Коррі самотньо провела у в'язничній камері. І хоч вирок так і не було оголошено, Коррі й Бетсі через десять місяців ув'язнення перевели до концентраційного табору в Равенсбрюк. Там їм доводилося годинами стояти на холоді. Важка праця й нелюдські умови виснажували жінок. Згодом Бетсі потрапила до лікарняного ізолятора. Живою звідти вона вже не вийшла.

Через три дні після смерті сестри Коррі наказали з'явитися в адміністрацію. Вона подумки звернулася до Бога й благала в Нього підтримки.

В адміністрації табору Коррі подали картку, на якій було написано: «Звільнена!» Їй повернули цивільний одяг і вручили квиток до Голландії. Згодом Коррі дізналася, що була звільнена в результаті канцелярської помилки. А через тиждень після її звільнення з Равенсбрюка всіх жінок її віку там стратили.

Після закінчення війни під час місіонерських поїздок Коррі втішала християн, закликала людей прийняти Господнє прощення. Поїхати на служіння до Німеччини було найважчим кроком.

Це сталося в Мюнхені через два роки після війни. Після одного зі служінь місіонерка помітила, що до неї пробирається чоловік, який видався їй дуже знайомим. Придивившись, вона впізнала в ньому табірному охоронця. Ось як сама Коррі описує почуття, котрі переповнили її: «Я бачила, як він пробирається до мене крізь натовп.

Це був один із найжорстокіших охоронців. Він подав мені руку і сказав:

— Чудова промова! Як приємно дізнатися, що, як ви говорите, усі наші гріхи лежать на дні морському!

«А я, що так переконливо говорила про прощення, щось шукала в сумочці, замість того щоб подати йому руку у відповідь! Він не пам'ятав мене, але я згадала його і шкіряного батога, який звисав з його пояса.

— Я став християнином, — продовжував він. — Я знаю, що Бог простив мені всю мою жорстокість у Равенсбрюці, але я хотів би почути це із ваших уст. Чи пробачите ви мені?

«А я стояла — та, чії гріхи були прощені, — і не могла пробачити. Хіба може одне прохання цього колишнього нациста стерти мученицьку смерть моїх близьких? Утім, я знала, що повинна пробачити.

Холодом було сповнене моє серце. Та я знала, що прощення — це не емоції, це акт волі, яка повинна діяти незалежно від стану серця. "Господи, допоможи!" — благала я подумки. Механічно я вклала свою руку в руку, простягнуту мені. І коли зробила це, сталося неможливе. По моїй спині, потім вниз по руці й, нарешті, через наші поєднані руки пробіг струмінь тепла. Здавалося, що цілюще тепло наповнило все моє тіло. З очей потекли сльози... Бог дав надприродну силу пробачити... Після закінчення війни я жила в Голландії, у домі для жертв нацизму. Я бачила, що ті, хто був спроможний пробачити колишнім ворогам, змогли відбудувати своє життя, незважаючи на фізичні рани. Ті ж, хто плекав свою злобу, залишалися інвалідами».

СОЛНЦЕ СУЩЕСТВУЕТ, ПОКА ОТДАЕТ



Солнце – это огромный шар из газов, состоящий на 75 % из водорода – самого распространенного химического элемента во Вселенной, и почти на 25 % из гелия. В ядре солнца постоянно происходят термоядерные реакции. Плотно прижатые друг к другу и постоянно движущиеся атомы водорода сталкиваются друг с другом, соединяясь для образования атомов гелия.

Их слияние выделяет энергию в виде интенсивного тепла. Так как тепло обычно передается от мест с повышенной температурой к местам с пониженной температурой, тепловая энергия, выделяемая в процессе ядерных реакций, передается от ядра к более холодной поверхности солнца, где она преобразовывается

в свет и тепло. Мощность солнечной энергии составляет 280 септиллионов ватт. Эта цифра пишется так: 280 и двадцать четыре ноля, в то время как мощность обычной электрической лампы не более 200-300 ватт.

Так как Солнце излучает свет во всех направлениях, его лучи освещают планеты, их спутники и другие объекты Солнечной системы. Солнечный свет так же достигает самых отдаленных уголков Вселенной, где он виден как отблеск далекой звезды. Земля получает только незначительную часть солнечной световой энергии, но насколько эта доля энергии важна для нашей планеты!

Если бы Солнце не распределяло свою энергию между другими планетами, оно становилось бы все горячее и горячее и в конце концов взорвалось бы. Отдавать тепло и свет – это единственный выход для Солнца, чтобы продолжать светить. Оно существует, пока отдает.

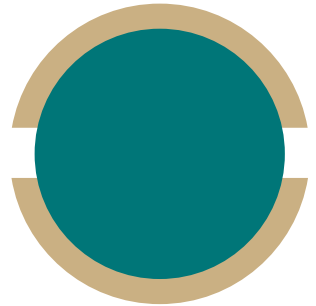
Истинный последователь Иисуса воплощает в жизнь Его слова: **«Блаженнее давать, нежели принимать» (Деян. 20:35)**. Когда мы перестаем отдавать, наша духовная «температура» начинает подниматься, потому что мы направляем внимание на себя, а не на других. Пусть солнце, сияющее в небе каждый день, напоминает нам, как важно делиться с другими.

«СІМ ПРИЧИН, ЧОМУ Я ВІРЮ...»



Один із відомих американських учених, колишній голова Нью-Йоркської академії наук, А. Кресм Морісон у своїй статті «Сім причин, чому я вірю в Бога» наводить аргументи на користь існування Творця.

«Ми перебуваємо лише на зорі наукового знання, — каже К. Морісон. — Що ближче до світанку, то світліший наш ранок і ясніше перед нами вимальовується творіння мудрого Творця. Тепер у душі наукового смирення, у душі віри, яка ґрунтується на знанні, ми ще більше наближаємося до непохитної впевненості в існуванні Бога. ▶



Наведу сім аргументів, які визначають мою віру в Бога.

1

Чіткий математичний закон доводить, що Всесвіт створений Найвеличнішим Розумом.

Уявіть собі, що ви вкидаєте в мішок десять монет – за порядком їх вартості, від одного до десяти центів. Трусите мішок. Тепер спробуйте дістати монетки одну за одною, за порядком їх вартості, вкидаючи потім кожну монетку назад і знову трусячи мішок. Математики зауважать, що у вас є один шанс із десяти, щоб з першого ж разу дістати монетку в один цент. Щоб витягнути одноцентову монетку, наші шанси будуть один зі ста. Щоб дістати підряд у такий спосіб 3 монетки, людина має один шанс із тисячі. На те, що ми витягнемо всі десять монеток за вказаним порядком, ми маємо один шанс із десяти мільярдів.



За математичними підрахунками, для виникнення й розвитку життя на Землі необхідна така неймовірна кількість взаємозв'язків, що без розумного спрямування, просто випадково, вони виникнути не змогли б. Швидкість обертання Землі навколо своєї осі на екваторі приблизно 1 500 км/год. Якби Земля оберталася зі швидкістю 150 км/год, то наші дні і ночі подовшали б у 10 разів. Упродовж такого довгого дня Сонце випалювало б усе живе, а протягом такої довгої ночі все живе вимерзало б.

Температура Сонця – майже 6000° С. Земля віддалена від Сонця рівно настільки, наскільки необхідно, щоб воно належним чином обігрівало нас. Якби Сонце давало тепла вдвічі менше, то ми замерзли б. Якби воно давало вдвічі більше – ми загинули б від спеки.

Нахил осі обертання Землі – 23°. Унаслідок цього виникають пори року. Якби нахил Землі був іншим, випари з океану рухалися б уперед і назад, на південь і на північ, нагромаджуючи цілі континенти криги. Якби Місяць, замість його нинішньої дистанції 384 400 км, був віддалений від Землі на 75 000 км, припливи й відпливи набули б таких грандіозних масштабів, що всі континенти опинилися б під водою двічі на день. У результаті невдовзі були б змиті й самі гори. Якби земна кора була порівняно товща, аніж зараз, на поверхні не було б достатньо кисню, і все живе було б приречене на загибель. Якби океан був порівняно глибшим, вуглекислота поглинула б увесь кисень, і все живе загинуло б. Якби атмосфера, що огортає земну кулю, була трохи

тоншою, то метеори, мільйони яких згорають у ній щоденно, опускаючись на Землю, падали б на неї цілими, спричиняючи скрізь незліченні пожежі.

| 2

Багатство джерел, з яких життя черпає сили, є доказом наявності самодостатнього і всесильного Розуму. Жодна людина не була спроможною до кінця досягнути, що таке життя.

Ось перед нами краплина протоплазми, майже невидима, прозора, подібна до желе, здатна рухатися й видобувати енергію із Сонця. Ця клітина є зародком життя й має в собі силу надавати життя великому й малому. Не природа створила життя. Склі, розщеплені вогнем, і прісноводні моря не в змозі були б відповідати тим вимогам, які висуває життя для свого виникнення.

Хто ж вклав життя в цю порошок протоплазми?

| 3

Поведінка тварин, безперечно, свідчить про мудрого Творця, що дав інстинкт істотам, без якого вони були б цілком безпорадними.

Лосось свій молодий вік проводить у морі, потім повертається до своєї річки й пропливає там, де була відкладена ікра, з якої він з'явився. Що ж веде його з такою точністю? Якщо його помістити в інше середовище, лосось одразу відчує, що збився з курсу, і прямуватиме до головної течії, потім плисти проти течії й виконає своє призначення з належною точністю.

Цікава поведінка вугрів. Ці дивовижні істоти в зрілому віці подорожують з усіх ставків, річок та озер і, дарма що вони перебували у Європі, пропливають тисячі миль океаном, рухаються в напрямку до морських глибин біля Бермудських островів. Тут вони звершують акт розмноження і вмирають. Маленькі вугрі рухаються шляхом своїх батьків. У Європі жодного разу не було впіймано вугра, мешканця американських вод. В Америці жодного разу не було впіймано європейського вугра. Європейський вугор досягає зрілості на рік пізніше, завдяки чому він може здійснити свою подорож. Де ж народжується цей імпульс?

| 4

Людина – розумна істота, здатна мислити. Якщо інстинкт тварин можна порівняти з однією нотою флейти, то людський розум здатен сприйняти всі ноти не тільки однієї флейти, але й усіх інструментів оркестру. ▶



| 5

Чудо генів – явище, яке ми знаємо, але яке не було відоме Дарвіну, свідчить про те, що про все живе була виявлена турбота.

Розмір генів такий неймовірно незначний, що якби всі вони були зібрані до купи, їх можна було б умістити в наперсток. Проте ці ультрамікроскопічні гени й супутні їм хромосоми є в усіх клітинах усього живого і є ключем для пояснення всіх ознак людини, тварин і рослин. Той факт, що кілька мільйонів атомів, включених в ультрамікроскопічний ген, можуть виявитися абсолютним ключем, що спрямовує життя на Землі, є свідченням того, що про все живе виявлено турботу й що походить вона від неосяжного Творчого Розуму. Жодна інша гіпотеза тут не може допомогти розгадати цю загадку буття.

| 6

Спостерігаючи за особливістю природи, визнаємо, що тільки вкрай досконалий Розум може передбачити всі співвідношення, що виникають у такому складному господарстві.

Багато років тому в Австралії для живої огорожі були посаджені завезені сюди деякі види кактусів. За відсутності тут ворожих йому комах кактус розмножився в такій неймовірній кількості, що люди почали шукати засоби боротьби з ним. Дійшло до того, що площа, яку зайняли кактуси, перевищила площу Англії. Вони почали витіснити людей із міст та сіл, а також руйнувати ферми. Ентомологам нарешті вдалося знайти комаху, яка живилася лише кактусом.

Незабаром ця комаха перемогла кактус. Кількість кактусів різко зменшилася. Зменшилася й кількість комах. Їх залишилося стільки, скільки потрібно, щоб тримати рослини під постійним контролем.

І схожі взаємозв'язки є скрізь. Чому комахи, які так швидко розмножуються, не придушили все живе? Тому що вони дихають не легенями, а трахеями. Якщо комаха виростає, її трахеї не збільшуються пропорційно. Ось тому ніколи не було й не може бути надто великих комах. Ця невідповідність стримує їхній ріст. Уявіть собі джмеля завбільшки з лева.

| 7

Той факт, що людина здатна сприйняти ідею про існування Бога, уже є достатнім свідченням.

«Небо звіщає про Божу славу, а про чин Його рук розказує небо-звід» (Псал. 19:2).

Повага, жертовність, сила характеру, моральні засади не зароджуються від агностицизму, заперечення Бога й атеїзму, цього дивного самообману. Без віри порядок руйнується й панує зло. Вірно ж неухильно у Творця, у Його Божественну любов, виконуючи Його волю, наскільки вона нам відкривається; будьмо вдячними Йому!

МОЛИСЬ ВО ИМЯ ЕГО



Говорят, что самая чудесная мелодия для человека – это слышать свое имя. В древности имени придавали большое значение, поскольку оно часто свидетельствовало о характере самого человека. Вот несколько примеров из Священного Писания. Например, «Иаков» – «держась за пятую». О Моисее написано: **«И нарекла имя ему: Моисей, потому что, говорила она, я из воды вынула его» (Исх. 2:10).** Моисей не только сам был спасен из воды, но и стал освободителем своего народа.

В Библии Бог также открывается человеку под разными именами, и это не случайность. Разные Божьи имена не только открывают нам Его характер, но и то, Кем Он может и хочет быть для нас в разных жизненных обстоятельствах. Приведем несколько примеров.

| 1

Ты ощущаешь свое бессилие в решении проблем, не можешь устоять перед соблазном. Тебе не удается сделать запланированное, ты разочарован, считаешь себя беспомощным, слабым. Вспомни тогда имя Господа **«Эль-Шаддай» – «Бог Всемогуший» (Быт. 17:1).** Молись во Имя это, и Он наполнит тебя силой, чтобы идти по жизненной дороге как победитель с поднятой головой.

| 2

Твое сердце в тревоге, беспокойство черной лентой обвивает душу, а страх парализует способность мыслить, принимать решение, даже верить. Возможно, неутешительный диагноз прогнал сон, нарушил обычный ритм жизни, разрушил планы ►

и мечты, и постоянно беспокоит вопрос: «Что будет дальше?» Вспомни тогда имя Господа **«Иегова Шалом» – «Господь мир» (Суд. 6:23, 24)**, и Он успокоит твою жизненную бурю и даст желанный мир.

| 3

Тебе одиноко, нет друзей, тебя никто не замечает, возникли духовные проблемы, депрессия. Кажется, что и Сам Бог забыл о тебе. Вспомни тогда Его имя **«Еммануил»**, что означает **«С нами Бог» (Ис. 7:14)**. И продолжай жить, бороться, верить, надеяться и любить. «Состояние духовной тьмы или депрессии не отдаляет Бога от нас. Он никогда не забудет и не оставит нас. Но иногда во времена скорби нам кажется, что Он прячет от нас Свое лицо, чтобы мы научились полностью доверяться Ему. Растение и во тьме продолжает расти. Так и мы растем в периоды тьмы, сознательно и открыто доверяясь Господу» (Керрол Джонсон Шумейк. Уроки молитвы. С. 69).

| 4

Ты неуверен в будущем, находишься на распутье, не знаешь, куда идти, как поступить, какое решение принять. У тебя много вопросов относительно выбора друга жизни, тебя пугает приближение старости. Тогда вспомни и позови Имя Господне **«Иегова Рои»**, что в переводе **«Господь – мой Пастырь»**. Доверься Ему и будь уверен, что Он как Небесный Пастырь знает, каким путем повести тебя, чтобы ты имел

успех и счастье. И самое главное – все решения будут тебе только на добро (см. Рим. 8:28).

| 5

Мы живем в последние дни истории грешной Земли. Вера каждого из нас будет испытана, чтобы окончательно открылось, на чьей мы стороне. Во время политического кризиса в нашей стране неоднократно можно было увидеть тысячи людей, приезжавших в столицу, чтобы принять участие в массовых митингах. Они держали флаги, свидетельствовавшие о том, на чьей они стороне.

Вспомним Имя Господне **«Иегова-Нисси»**, что означает **«Господь – мое знамя» (Исх. 17:15)**, и будем решительными, чтобы стать и быть на Его стороне, и идти до конца под Его знаменем.



ЯК ПОДОЛАТИ НЕГАРАЗДИ

Майк Мардок

| 1

Не панікуйте!

Щось сталося й шокувало вас. Не панікуйте. Бог знає про це. Пам'ятайте: сатана – лише колишній мешканець Небес. Бог спроможний його перемогти. Побудьте якийсь час наодинці з Господом. Страх зникне, а мужність розквітне. **«Вгамуйтеся та знайте, що Бог Я» (Псал. 46:11).**

| 2

Не відчувайте себе самотніми

Можливо, сьогодні ви відчуваєте себе мішенню зла. Увесь світ руйнується навколо вас. Не відчувайте себе самотніми.

Ваші близькі, можливо, і не показують цього, але вони переживають за вас. Не піддавайтеся емоціям. Жалість до себе віддаляє перемогу. Ви не самотні. **«Будьте тверезі, пильнуйте. Ваш ворог – диявол – ходить і ричить, мов лев, шукаючи, кого б поглинути. Протидійте йому міцною вірою, знаючи, що тих же самих страждань зазнають і ваші брати у світі» (1 Петра 5:8, 9).**

| 3

Пам'ятайте, Хто поруч із вами

Двом краще, ніж одному. Ви не самотні в цьому світі! Невидимий, але реальний Творець стоїть поряд з вами саме зараз, коли ви читаете ці рядки.

«Бо Він сказав: Я тебе не покину і не відступлю від тебе! Тому ми відважуємося говорити: Господь – мені помічник, тож я не боятимусь. Що зробить мені людина?» (Євр. 13:5, 6).

| 4

Вірте, що Бог усемогутній

Бог усемогутній. Він впливає навіть на найзапекліші серця.

Він думає про вас. Ваші сльози, біль і страх дуже важливі для Нього. Він готовий допомогти. Довіртеся Йому.

«Припиняє Він війни...» (Псал. 46:10).

| 5

На Бога покладайтесь, а людей любіть

Бог ніколи не радив нам цілком покладатися на людей. Господь велів нам любити людей і покладатися повністю на Нього.

Ваші радість і перемога залежать від цього. **«Краще вдаватись до Господа, ніж надіятися на людину» (Псал. 118:8).**

| 6

Дайте Богу час

Ісус присвятив перші 30 років Свого життя підготовці до служіння. Мойсей віддав 80 років, перед тим як стати великим лідером.

Час – ваш друг. Пам'ятайте: терпіння – це зброя. **«Господь добрий для тих, хто надію на Нього кладе,**

для душі, що шукає Його! Добре, коли людина в мовчанні надію кладе на спасіння Господнє» (Пл. Єрем. 3:25, 26).

| 7 Розглядайте ситуацію загалом

З першого погляду та дивлячись на проблему локально й лише з одного боку, ми не завжди можемо адекватно оцінити ситуацію. Біль і лихо минають. Дивіться крізь труднощі. Після дощу виходить сонце. Після розп'яття настало воскресіння. **«Бо наше тимчасове легке терпіння готує нам понад міру вічну славу» (2 Кор. 4:17).**

| 8 Шукайте доброї поради

Невігластво може бути небезпечним. Не ризикуйте цим. Що б ви не робили сьогодні, знайдіть час вислухати добру пораду.

«Народ падає з браку розумного проводу, при численності ж радників спасіння буває» (Прип. 11:14).

| 9 Читайте біографії переможців

Поміркуйте про життя біблійних героїв: Давида, Авраама, Йосипа, апостола Павла. Читайте біографії великих людей. Надихайтесь їхніми прикладами.

«Бо мені не стане часу, як розповідатиму про Гедеона, Варака, Самсона, Єфтая, Давида, Самуїла та про інших пророків, які вірою перемогли царства, чинили справедливість, одержали обітницю, замкнули лев'ячі пащі, згасили силу вогню, втекли від вістря меча, одужали від недуги, були сильними у війні, обернули до втечі полки чужинців» (Євр. 11:32-34).

| 10 Оберігайте свій розум

Ваш розум є місцем зародження всього, що ви робите.

Сатана знає про це. Уся його стратегія спрямована на те, щоб розсіяти вашу увагу, зруйнувати зосередженість і цілеспрямованість і в такий спосіб зашкодити виконати Боже призначення у вашому житті.

Отже, справжнім полем битви у вашому житті є ваш розум. Охороняйте його.

«Наостанку, брати: те, що істинне, що чесне, що справедливе, що чисте, що любе, що гідне хвали, – коли яка чеснота або коли яка похвала, – про це роздумуйте» (Филп. 4:8).

| 11 Пориньте у Святе Письмо

Ваш розум схожий на ґрунт. Він виростить будь-яке насіння, посіяне вами, зле або добре. Коли ви сієте

у свій розум слова, сказані Богом, то сієте в себе силу, життя, світло та надію.

Його Слово позбавляє сатану влади над вашим життям.

«Коли б не Закон Твій, розрада моя, то я був би загинув в недолі своїй» (Псал. 119:92).

«Закон Бога його – в його серці, кроки його не спіткнуться» (Псал. 37:31).

| 12

Виявіть тих, хто заважає

Сатана, завдаючи вам удару, як прайило, робить це через людей.

Кожен, хто намагається зупинити виконання Божої волі у вашому житті, – перепона на шляху до перемоги. Виявіть і уникайте тих, хто відволікає вашу увагу від усього доброго шляхом розпалювання конфліктів і суперечок.

«Благаю вас, брати, остерігайтеся тих, що сіють розділення і спокуси всупереч ученню, яке ви опанували; уникайте їх» (Римл. 16:17).

| 13

Не вступайте в перемовини зі своїм ворогом

Ваш справжній ворог і супротивник – сатана. Завжди пам'ятайте про це. Він хоче знищити вас.

Не поступайтеся. Не ведіть перемовин. **«Не давайте місця дияволу» (Ефес. 4:27).**

| 14

Знайдіть того, хто в біді, та допоможіть йому

«І будеш давати голодному хліб свій, і знедолену душу наситиш, – тоді-то засвітить у темряві світло твоє, і твоя темрява ніби як полудень стане, і буде Господь тебе завжди провадити, і душу твою нагодує в посуху, кості твої позміцняє, і ти станеш, немов той напоєний сад, і мов джерело те, що води його не всихають!» (Ісаї 58:10, 11).

| 15

Пам'ятайте: часи змінюються

Неприємності не тривають вічно. Змінюються люди, погода, обставини... Не впадайте у відчай. Чекайте змін. Ваше майбутнє не схоже на жоден із минулих днів.

«Буває увечорі плач, а радість на ранок!» (Псал. 30:6).

| 16

Ідіть до кінця

Будь-хто може почати марафон, але тільки чемпіони добіжать до кінця. У всіх бувають неприємності. Однак ті, що твердо стоять до кінця, отримують нагороду. Зважтеся «подолати всю дистанцію».

«Я звершив добрий подвиг, закінчив свій біг, зберіг віру» (2 Тим. 4:7).

НАЧИНАТЬ ли ДЕНЬ С КОФЕ?



Сегодня кофе потребляет значительная часть взрослого населения земного шара, что говорит о его популярности. Следует ли нам начинать день с ароматной чашки кофе, как твердит об этом реклама, или же лучше просто выпить воды? ►



Кофейные бобы содержат кофеин – вещество со слабыми наркотическими свойствами. Его химическое название – 1,3,7-триметилксантин. Кофеин ускоряет выработку гормонов стресса и оказывает возбуждающее действие на нервную систему. Большинство людей пьет этот напиток, чтобы получить заряд бодрости и энергии. Ежедневное употребление одной чашки кофе постепенно приводит к кофейной зависимости. Человек, длительно пьющий кофе, в первые дни после отказа от него чувствует раздражительность, головную боль, снижение настроения и работоспособности. Это так называемый синдром отмены.

Вспоминается случай одной женщины, которая употребляла около 15 небольших чашек кофе в день.

После отказа от этого напитка у нее началась сильная дрожь и ломота в теле, резкое ухудшение настроения и общего самочувствия. Не думаю, что кто-либо из нас испытывал бы подобное, если бы отказался на несколько дней от капусты, помидоров, яблок или других продуктов, которые мы употребляем каждый день. Кофеин постепенно истощает нервную систему, в нем нет калорий.

Постоянное употребление кофе ведет к депрессии, тревожности и нарушению сна. Кроме того, кофеин стимулирует выработку желудком большого количества соляной кислоты, что нередко провоцирует развитие изжоги. Потребление кофе и напитков, содержащих кофеин, может привести к гастриту и язвенной болезни желудка.

Интересно, что кофеин обладает сосудосуживающим действием, поэтому некоторые люди с низким давлением пьют его, чтобы взбодриться. Если вы страдаете от гипотонии, лучше принимайте утром контрастный душ, это придаст вам заряд энергии без побочных эффектов. У людей с нормальным и повышенным АД после приема кофе систолическое давление может повышаться на 5-15 мм рт. ст., а диастолическое – на 5 мм рт. ст.

В боках кофе содержатся diterпены – кафестол и кахвеол, которые повышают концентрацию холестерина в крови. Регулярное употребление кофе увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если бы взрослое население отказалось от этого напитка, то распространенность ишемической болезни сердца снизилась бы на 9-14 %, а инсультов – на 17-24 %!

Кофеин содержится не только в кофе. Вот приблизительное содержание кофеина в продуктах: молотый кофе (180 г) – 85-100 мг; растворимый кофе (180 г) – 65 мг; чай (180 г) – 40 мг; кока-кола (360 мг) – 46 мг; пепси-кола (360 мг) – 38,4 мг; какао (180 г) – 6-42 мг; черный шоколад (125 г) – 20 мг.

Если вы приняли решение отказаться от кофе, помните, что первые 2-3 дня организм буде переживать синдром отмены, часто сопровождающийся головной болью. Для уменьшения чувства тяжести в голове используйте холодный компресс на лоб и лицо в течение 15-20 минут, повторяя его по необходимости несколько раз на протяжении дня. Холод приводит к рефлекторному

сужению чрезмерно расширенных и переполненных кровью сосудов, ожидающих очередной порции кофеина. Постепенно сосуды привыкнут работать без стимулятора. Одновременно можно положить грелку к ногам или сделать лежа горячую ванну для ног. Эта простая процедура поможет переместить избыток крови от головы к ногам.

В качестве замены кофе пейте корень цикория или другие травяные настои. Если вы любите обычный чай, замените его южноафриканским чаем ройбуш, который не содержит кофеина.

Начиная каждый день с чашки кофе, мы хотим получить заряд бодрости, но рискуем закончить его инсультом или сердечным приступом. Лучше выпить утром чистой воды и получить заряд духовных сил в тихом общении с Богом.



Так поступал Иисус:
«А утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился» (Мк. 1:35).
Никто не был такотягощен бременами и никто так не уставал, как Христос, но Он никогда не использовал какие-либо стимуляторы. В общении с Небесным Отцом Иисус обновлял физические и духовные силы, чтобы служить людям.

Алексей Хащинский



АРОМАТИЗОВАНІ НАПОЇ

У наш час ароматизовані напої дедалі частіше стають популярними заміниками води.

Можливо, ви над цим не замислювалися, але вони містять 10-12 чайних ложок цукру, хімічні добавки, вуглекислий газ і, можливо, трохи соку. У напоях дуже мало вітамінів, вони не замінюють необхідної організмові води 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 замінюють 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, утомля 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.

■ У дітей, що часто вживають підсолоджені напої (навіть якщо це 100 % фруктовий сік), більший ризик виникнення карієсу 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.



ОСОБЕННОСТЬ СКОРЛУПЫ



**«Все дышащее да хвалит
Господа!» (Пс. 150:6).**

Сегодняшний стих – последний в Псалтире – прекрасно завершает эту книгу Библии. Давид говорит, что каждое живое существо должно славить Господа. А быть живым – это значит дышать, ибо дыхание необходимо для жизни.

Вам известно, что яйца дышат? Фотография поверхности яйца при рассмотрении под электронным микроскопом выявила наличие микроскопических пор в скорлупе. При увеличении в 2800 раз в микроскопе они выглядят, как зияющие пещеры, но на самом деле они настолько малы, что через них могут проходить только молекулы воздуха. Яйцо поглощает кислород и выделяет двуокись углерода через эти крошечные отверстия.

Каждое из яиц – от гигантского яйца страуса, скорлупа которого достигает

2 мм в толщину, до крошечных яиц колибри, толщина скорлупы которых составляет всего 0,04 мм, – имеют дыхательные поры.

Птенец начинает дышать задолго до того, как он вылупится из яйца. Когда вы чистите яйцо, сваренное вкрутую, вы, наверное, замечали воздушную камеру внутри скорлупы. Поскольку оно дышит, она остается заполненной чистым, свежим воздухом. Когда наступает время вылупиться, цыпленок сначала проклеивает эту мягкую мембрану, разделяющую его и воздушную камеру. Только после этого он способен сделать свой первый вдох, и вскоре у него появляются силы для того, чтобы выбраться из яйца.

Битва птенца за освобождение продолжается тонким писком, сначала внутри яйца, а затем после его появления на свет. Таким образом птенец благодарит Бога за свое появление на свет.

РТУТЬ

Ртуть – это металл, как железо, но с необычной структурой: температура его плавления – 3°C , в то время как железо плавится при температуре $+1\,381^{\circ}\text{C}$, поэтому мы обычно видим ее в жидком состоянии, названной жидким серебром.

Применение ртути бывает либо полезным, либо смертельным. Она используется в составах для пломбирования зубов, автоматических термостатах, флуоресцентном освещении, пестицидах, пластмассовых изделиях, пленке для видеокамеры, бумаге, батареях и радиооборудовании. Все вышеописанное считается полезным использованием этого вещества.

Но вдох ртутного пара или его проникновение в организм через кожу человека вызывает сотрясения, потерю зубов, трудности при ходьбе и психические нарушения. Первое свидетельство о негативных последствиях употребления ртути было драматично представлено в 1953 году. В одном из маленьких городов в Японии 202 человека были отравлены морепродуктами, которые содержали следы ртути, находящейся в океане, в месте, где жили морские существа.

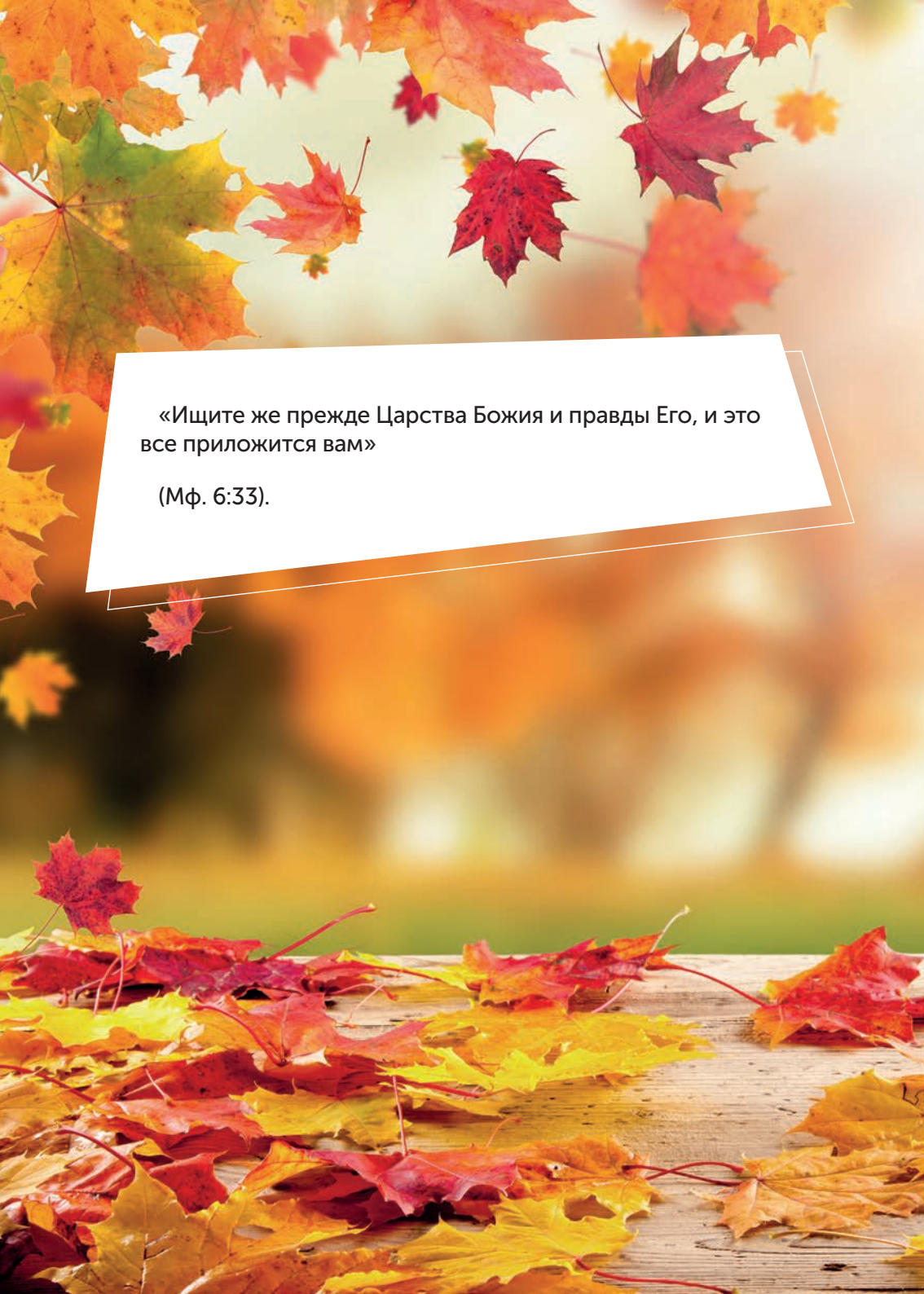
В итоге умерло 52 человека. Младенцы, рожденные женщинами, которые съели отравленные морепродукты, были неполноценными и имели речевые дефекты. Кошки, съевшие их, ходили, шатаясь, кругами. А птицы, которые тоже отведали эти морепродукты, выпали из своих гнезд.

Позднее ртуть также негативно отразилась на здоровье людей в Швеции. Домашние свиньи съели семена, смешанные с ртутью, которые должны были сыграть роль пестицидов (химические вещества, которые используют для борьбы с вредными организмами). Когда люди употребили их мясо в пищу, многие из них были поражены серьезными нервными расстройствами, некоторые умерли.

Химикаты, которые мы используем в быту, нанесли природе существенный ущерб. Ртуть, которая использовалась как пестицид, попала в океаны, загрязняя и заражая их.

Когда Иисус поместил наших прародителей в Едемский сад, Он повелел им «возделывать его и хранить его». Насколько хорошо мы выполнили это назначение?

Джеймс и Присцилла Такер

The background of the entire image is a soft-focus photograph of autumn leaves. In the foreground, a wooden surface is covered with a pile of fallen leaves in shades of red, orange, and yellow. Above this, more leaves are suspended in the air, appearing to be falling, against a bright, hazy background. A white, tilted rectangular box is positioned in the upper-middle section of the image, containing text.

«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это
все приложится вам»

(Мф. 6:33).