

ОЗНАКИ ЗНАМЕНΙΑ ВРЕМЕНИ ЧАСУ

№ 2 (115) 2021

**БЕСЦЕННЫЕ
СОКРОВИЩА**

С. 4

Бог
умер?

С. 12

Сила
корней

С. 24

Истинно
прощения

С. 28

СЛОВО РЕДАКТОРА

Мабуть, багато хто замислюється над запитанням: «Що трапиться з планетою найближчим часом?»

За останні 100 років, від часів пандемії «іспанки» на початку ХХ століття, наша планета не стикалася з такою масштабною інфекцією.

І як тут, здавалося б, не боятися, якщо не знаєш, чого чекати?

Господь знає про нашу властивість боятися випробувань майбутнього. І не тільки того, що стосується кінця світу, але й питань сьогодення. Для кожної ситуації Бог знаходить Свої підбадьорення. Головне – знати про них і довіряти Гарантові їхнього виконання.

Читання Біблії й довіра Богові – запорука цілковитого душевного спокою. Людина не може почуватися в безпеці, якщо проводить час без Слова Божого.

Будь-яка безвихідь – це сприятлива можливість для Бога виявити Свою силу. Зрештою, «людство не буде знищене через страшну пандемію... Згідно з Божим Словом, Господь втрутиться в долю людства. І це втручання у Святому Письмі має назву – Другий прихід Христа» (Є. Зайцев. Як мені жити, якщо..?).

Тож покладаймося на Бога й виховуймо в собі бадьорий дух замість того, щоб виношувати думки про труднощі й біди. Не дозволяймо вірусу заразити все наше життя.

4 Бесценные сокровища

Библия – это самая значимая книга мировой литературы, переведенная на многие языки мира.

6 Він утихомирює наші бурі**8 Біблія як унікальна книга**

Святе Письмо містить поради, які вам допоможуть, якщо ви в депресії чи самотні, якщо розчаровані чи сім'ї загрожує розлучення; крім того, поради щодо виховання дітей, збереження здоров'я та секрети фінансового благополуччя...

12 Бог умер?

Последнее слово всегда остается за Богом. Он существует. Он вечен и не зависит от человеческого неверия. Этот великий Бог хочет участвовать в твоей жизни.

14 Жизнь, достойная подражания**17 Награда****18 Від пророкиці до... прокаженої**

Той, Хто поклав на людей серйозну відповідальність бути керівниками та вчителями Його народу, питає з кожного, як ті поведи-лися з Його слугами. Ми повинні шанувати тих, кого звеличив Бог.

22 Страх Божий и Божьи благословения**24 Сила корней****26 Услышанная молитва****28 Істинне прощення**

Істинне прощення бере ініціативу примирення на себе й не чекає перших кроків від кривдника.

32 Голос матери**35 Хто навчив бджолу**

Бджоли – результат творіння! Господь подбав про цих комах, як і про все інше, створене Ним!

38 Язык птиц**39 Принципы здорового образа жизни****41 7 перевірених способів зміцнити здоров'я легень**

Що можна зробити, щоб підтримати здоров'я легень, і як швидше впоратися із задухою та ускладненим диханням?

46 Що робити, якщо тебе не цінують?

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 KB від 10 вересня 1993 р.
Формат 60х84 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

© 2021, 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.

БЕСЦЕННЫЕ СОКРОВИЩА

Библия – это самая значимая книга мировой литературы,
переведенная на многие языки мира.

Но, к сожалению, в последнее время Библию мало читают.
В чем же причина?



Изменилось общее отношение к чтению. Сегодня читают книги лишь 20 % населения (без учета специальной литературы, которую изучают в силу профессиональной необходимости). А среди любителей чтения лишь около 3 % решаются брать в руки толстые книги.

Библию невозможно читать, как газету или роман. От книги ждут увлекательности и «легкой усвояемости» и не любят, если она заставляет думать. Библия совершенно не подходит под критерии современного читива. Она содержит неисчерпаемую духовную глубину. Люди же часто откладывают в сторону то, что не смогли понять сразу. Так и Библию – сначала покупают, а потом закрывают в книжном шкафу. Да, понять Библию непросто, но к этому надо стремиться, ибо в ней заложены бесценные сокровища!

Миллионы людей испытали на себе облагораживающее и очищающее душу влияние Библии. Кто-то верно подметил, что Библия помогает в тяжелые минуты. Люди, прятавшиеся от бомбежек в подвалах, молились, читая Псалмы. Так же было и в концлагерях, где Библия переходила из рук в руки.

Один человек, ставший христианином в концлагере, вспоминает: «Мы, люди за колючей проволокой, утратили абсолютно всё: имущество, народ, государство, семью. Но из-за этих утрат мы стали более восприимчивы к тому, чего невозможно лишиться...

В течение многих месяцев я склонялся над Священным Писанием, читал, искал, боролся, черпая из него силу, утешение и Божественную любовь».

Мицуо Фухиде служил в японских воздушных силах, которые 7 декабря 1941 года в составе 360 боевых самолетов внезапно атаковали американский военный флот в Перл-Харборе и уничтожили его. Хотя самолет Фухиде во время войны сбивали 6 раз, он уцелел и занялся крестьянским трудом. В сельском уединении бывший летчик предался поискам пути, по которому Япония могла бы прийти к миру.

Однажды в руки Фухиде попала Библия. Вот что он написал: «Еще до того, как я освоил первые тридцать страниц, я попал под сильное впечатление и понял: передо мной как раз то, что нужно. Христос, несомненно, единственная Личность, способная принести мир всему миру. Осталось сделать первый шаг и самому стать истинным христианином».

Фухиде присоединился к христианской группе, нашел радость в ежедневном чтении Библии и через короткое время стал свидетелем библейской истины.

Ежедневно случаются тысячи подобных опытов. Обращение к христианству изменяет жизнь людей, открывших для себя Книгу книг.

Из книги Конрада Эделя «Как появилась Библия»

ВІН УТИХОМИРЮЄ НАШІ БУРІ

Фредерік Кімані,
терапевт-консультант



Чоловік був слабким, упродовж трьох місяців у нього був відсутній апетит, непокоїв кашель, помітна втрата ваги.

– Алло, лікарю, це медсестра.

Такий ранній телефонний дзвінок міг означати лише одне. Здавалося, моє серце вискочить із грудей, коли я готувався почути страшні слова.

– Мені шкода, але я вимушена вас попередити, що ваш пацієнт Пітер щойно помер.

Почувши цю страшну новину, я здригнувся, у мене все стиснулося всередині.

– Ми спілкувалися з вашим пацієнтом, – продовжувала медсестра, – і раптом він перестав дихати. Ми намагалися його реанімувати, та безуспішно.

У моєї голові промайнули події минулого тижня. Я познайомився з 47-річним Пітером у своїй клініці, куди він прийшов у супроводі дружини й сина. У нього був хворобливий вигляд, тремор обох рук, ознака утримання від алкоголю. Його стан був значно складнішим, ніж здавалося. Режим самоізоляції, щоб запобігти розповсюдженню смертельно небезпечної пандемії, не поліпшив його стан. Я міг лише уявити собі ті страх і розпач, що огортали його розум упродовж кількох місяців.

Помітивши в Пітера проблеми з диханням, я відразу доправив його до лікарні й призначив додатковий кисень і підтримувальну терапію, необхідну при COVID-19.

Хвороба забрала життя Пітера за 5 днів. У нього залишилися дружина й двоє синів, крім того, у рідних виникло багато запитань, на які не було відповідей.

Метью, син Пітера, був розгніваний: «Лікарю, як ви могли допустити те, що мій батько помер? Я вірив, що ви допоможете йому! Я думав, що він уже одужує й скоро повернеться додому. Як ви його вбили?»

Він кричав, а я мовчав... Що я міг сказати? Як зарадити його горю? Особливо коли я знав, що вдома в нього ще хвора на COVID-19 мама. Вона рішуче відмовилася від госпіталізації.

Я міг лише молитися – молитися про те, щоб Бог підтримав цю багатостраждальну родину. Я молився про те, щоб Святий Дух заступився за них. **«Сам Дух заступається за нас невимовними зітханнями» (Римл. 8:26)**, – читаємо в Біблії. Щоб ми **«не сумували, як і інші, що не мають надії» (1 Сол. 4:13)**.

Пандемія COVID-19 вихром увірвалася на планету, несучи смерть і горе. Проте пам'ятаймо: наш Спаситель може ходити по воді! Він утихомирює вітри й бурі наших страхів і знегод та допомагає відчувати мир.

Просто посеред бурі Він говорить: **«Перестань, ушухни!» (Марка 4:39)**.

Одного разу наш Бог-Переможець запропонує нам місця в першому ряду, щоб ми могли побачити Його довгоочікувану перемогу – смерть самої смерті. І тоді ми заспіваємо: **«Коли ж це тлінне зодягнеться в нетління, а смертне зодягнеться в безсмертя, тоді збудуться написані слова: Смерть поглинута перемогою! Смерте, де твоя перемога? Де твоє, смерте, жало?» (1 Кор. 15:54, 55)**.

БІБЛІЯ ЯК УНІКАЛЬНА КНИГА

(ПРОДОВЖЕННЯ)



Чому у всесвітньому масштабі стільки зла й політичних інтриг? Відповідь на це запитання свого часу дав Джордж Вашингтон: «Неможливо правильно керувати світом без Бога й Біблії». Держава може стати справді величною лише за однієї умови. «Я приписую Біблії велич Англії», – так стверджувала королева Англії Вікторія. Федір Достоєвський застерігав людей про руйнівні наслідки нехтування цією Книгою: «Погибель народу без Божого Слова!»

У радянські часи насаджували міф про те, що видатні люди Росії й України були безбожниками. Проте цей міф був розвіяний.

Наприклад, 1 січня 1850 року Т. Г. Шевченко в листі до княгині Репніної писав: «Тепер моя єдина вітха – Євангеліє, яке я читаю щоденно та щогодинно!» Шевченко рішуче виступав проти спотвореного образу Бога, що переважав у його часи. Його висловлювання свідчать про те, що він любив Господа та Боже Слово.

Поет XIX ст. І. С. Нікітін описав вплив Біблії на свій душевний стан:

Измученный жизнью суровой,
Не раз я себе находил
В глаголах Предвечного Слова
Источник покоя и сил.

«Я вважаю, що ми ніколи не дамо народу нічого кращого, ніж Писання... У ньому – усе людське життя... Без цього не було б ні філософії, ні поезії, ні моральності. Англійці мають рацію, що дають дітям Біблію... Мої діти читатимуть разом зі мною Біблію в оригіналі... Ось єдина Книга у світі: у ній є все!» – висловлював свою думку О. С. Пушкін.

УНІКАЛЬНА СИЛА БІБЛІЇ

Відомий учений та лікар М. І. Пирогов зізнався: «Мені потрібний був недосяжно високий ідеал віри. І, узявшись за читання Євангелія, якого я ніколи раніше не читав (а мені вже було 38 років), я знайшов для себе ідеал... Я став щиро віруючим, не втративши своїх – придбаних думкою й досвідом – наукових переконань» (Протоієрей П. Светлов. Релігія й наука. С. 115).

У Біблії читаємо: **«Бо я не соромлюсь Євангелія, бо ж воно сила Божя на спасіння кожному, хто вірує...» (Римл. 1:16)**. Ужите тут давньогрецьке слово «діюнаміс» має три основних значення: (1) «сила, могутність»; (2) «здібність»; (3) «чудо». Тобто Євангеліє – це не просто дороговказ, а сила та здатність від Бога для прямування християнським шляхом, а також Його чудо для зміни не просто зовнішньої поведінки, а серця та стану думок. Це зазначав Ф. М. Достоєвський: «Господи! ➤

ОЗНАКИ ЧАСУ

Що за книга це Святе Письмо, яке чудо і яка сила дані в ній людині!.. Люблю цю книгу!»

Завдяки Божому Слову багато аморальних людей стали відродженими та порядними, бо воно сила для зміни життя.

Новозавітне дієслово «ак'ю» має три значення: (1) *слухати*, (2) *чути*, *розуміти*, (3) *бути слухняним*. Біблія – це Книга, яка може засяяти особливим світлом тільки тоді, коли її принципи застосуємо в житті.

ЗНАЧЕННЯ БІБЛІЇ

Трагедія релігійного сьогодення полягає в тому, що люди готові сперечатися про релігію, але не жити за її принципами.

Біблія – це еталон, за яким треба звіряти все почуте та прочитане. Пам'ятайте: істина визначена в Біблії Самим Богом – Творцем людей.

Кожен може прямувати лише двома шляхами: або вчення Писання підлаштовувати під свій гріховний спосіб життя, або власне життя підлаштовувати до законів щастя Слова Божого.

Сьогодні пропонують сотні порад для досягнення успіху та щастя, але є Божі поради зі Святого Письма: **«Нехай книга цього Закону не відходить від твоїх уст; роздумуй над ним удень і вночі, щоб докладно дотримуватись усього, що написано в ньому. Лише тоді ти матимеш успіх у всіх твоїх справах і діятимеш розважливо» (І. Нав. 1:8).**

Святе Письмо містить поради, котрі вам допоможуть, якщо ви в депресії чи самотні, якщо розчаровані чи сім'ї загрожує розлучення; крім того, поради щодо виховання дітей, збереження здоров'я та секрети фінансового благополуччя...

СЕКРЕТ ЦІННОСТІ КНИГИ КНИГ

Кілька років тому одна картина, виставлена на Лондонському аукціоні, викликала сенсацію. Її продали за 136 000 фунтів стерлінгів.

Значно раніше власник картини, поціновувач антикварних речей, зайшов до крамниці й звернув увагу на стару, покриту пилом картину. Знявши її зі стіни, він обтрусив пил, ретельно оглянув і заплатив сто фунтів стерлінгів. Прийшовши додому, він ретельно почистив картину й повісив її в одній зі своїх кімнат.

Через якийсь час його відвідав давній друг, який розумівся на живо-



писі. Оглянувши придбання свого друга, гість звернув особливу увагу на картину, куплену за сто фунтів. Він розглядав її з усіх боків. Потім запитав господаря:

– Чи знаєш ти, що це?

– Ця картина, хоч і дешева – усього за сто фунтів, але вона мені дуже подобається.

– Але якщо я не помиляюся, цей твір іспанського майстра Ель Греко!

Невдовзі лондонські експерти встановили, що картина, куплена у звичайній антикварній крамниці, справді була твором відомого іспанського художника Ель Греко. Придбана лише за 100 фунтів стерлінгів, вона стала коштувати 136 000. Справжня цінність картини була встановлена тільки після того, як стало відоме ім'я автора.

Мені хотілося б звернути вашу увагу на особливу цінність Біблії, яка також визначається іменем Автора – Самого Бога. Без Господа Біблія була б лише високоморальною, повчальною, історичною книгою літопису євреїв. Боже Слово – це звернення Батька до Своїх дітей. **«Щоб Бога шукали вони, чи Його не відчують і не знайдуть,**

хоч Він недалеко від кожного з нас» (Дії 17:27).

Біблія – Книга про Спасителя.

Це на початку історія про події від утраченого раю, а наприкінці Біблії – до віднайденого; посередині ж – історія великої боротьби. Це книга, де в історіях біблійних героїв ми можемо побачити себе й Того, Хто бажає простягнути руку допомоги. Сам Ісус Христос запрошує нас: **«Дослідіть-но Писання, бо ви думаєте, що в них маєте вічне життя, вони ж свідчать про Мене!» (Івана 5:39).**

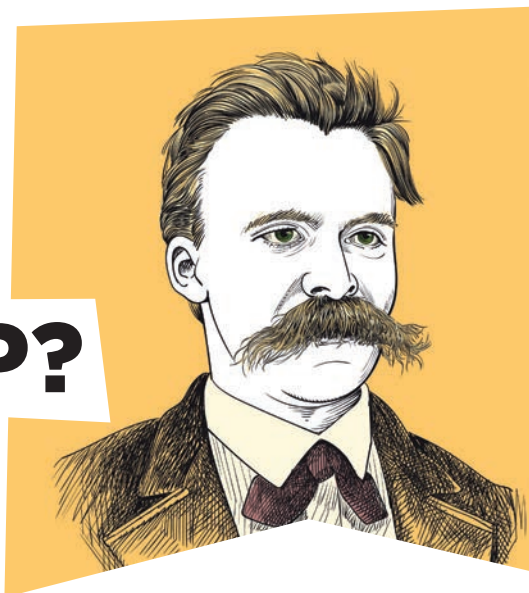
Християнство – це не просто вчення та догми, а історія про люблячого Творця, що створив нас, любить і чекає на спілкування та об'єднання земної та небесної сім'ї.

«Скуштуйте й побачите, Який добрий Господь. Блаженна людина, яка покладається на Нього» (Псал. 34:9).

Ігор Корещук



БОГ УМЕР?



О его философии говорят как о культурном наследии, некоторые зачитываются и восхищаются «эстетизмом», «искрами остроумия». Но какой след оставляет Ницше в душе читающих его труды? *«По плодам их узнаете их», – говорит Библия (Мф. 7:20).*

Фридрих Ницше родился во второй половине XIX века. Его отец, лютеранский пастор, умер, когда Фридриху было пять лет. В ранней молодости он засомневался в существовании Бога и отошел от религиозных обычаев семьи. Его высказывания о Боге звучат как богохульство. Философия, которую он развивал, разрушительно влияла и на него самого, и на общество. Его идея о сверхчеловеке была использована Гитлером для разработки бесчеловечной идеологии.

Защитники Ницше настаивают, что он не имеет никакого отношения к нацизму: хотя философ и был наполовину немцем по крови, но все же он не любил все немецкое. Тут они приводят множество цитат, в которых философ глумится над немецкой культурой и философией, в частности: «Сознаюсь, что это мои враги, эти немцы: я презираю в них всякого рода нечистоплотность понятия и оценки, трусость перед каждым «Да» и «Нет». Почти за тысячу лет они все сбили и перепутали, к чему только касались своими пальцами, они имеют на своей совести все половинчатости, которыми больна Европа, они имеют также на совести самый нечистоплотный род христианства, какой только есть, самый неисцелимый, самый неопровержимый – протестантизм... Если не справятся окончательно с христианством, то немцы будут в этом виноваты...»

Как сильно восстает разум Ницше против протестантизма! А почему?

Потому что, по его словам, это самый неопровержимый род христианства.

Ницше утверждал, что христианство – это ненависть к уму и свободе. Доброта и сострадание – это крайне вредные качества. Себя же Ницше с гордостью именует имморалистом. Его слова «Бог умер» стали лозунгом циников.

Рассказывают, что однажды кто-то из последователей философа написал на стене: «Бог мертв! Ницше». Когда Ницше умер, рядом появилась еще одна надпись: «Ницше мертв. Бог».

Борьба с христианством закончилась для Ницше его личным безумием, которое продолжалось более десяти лет до самой смерти. В истории болезни клиники душевнобольных в Базеле имеются записи о том, что у Ницше наблюдались частые приступы гнева, он издавал нечленораздельные крики, принимал сторожа за Бисмарка, разбивал стакан, «чтобы забаррикадировать вход в комнату осколками стекла», гримасничал, выпячивая левое плечо, почти всегда спал на полу у постели.

За год до явных проявлений заболевания Ницше закончил книгу, в которой писал: «Христианство называют религией сострадания... Сострадание вообще противоречит закону развития, который есть закон подбора. Оно поддерживает то, что должно погибнуть, оно встает на защиту обездоленных и осужденных жизнью; поддерживая в жизни неудачное всякого рода, оно делает саму жизнь мрачной и возбуждающей сомнение». И вот, всего год спустя, Ницше вызывает у окружаю-

щих эти презируемые им сострадание и жалость.

«Но как они, познав Бога, не прославили Его, как Бога, и не возблагодарили, но осуетились в умствованиях своих, и омрачилось несмысленное их сердце; называя себя мудрыми, обезумели» (Рим. 1:21, 22).

ТАК КТО ЖЕ МЕРТВ?

8 апреля 1966 года журнал «Time» вышел с броским заголовком: «Бог умер?» Но пока писали некролог Богу, подросло новое поколение философов, обнаружившее, что Бог жив. Всего через несколько лет журнал снова вышел с похожей обложкой, но на сей раз заголовок гласил: «Бог возвращается к жизни?» А в 1980 году «Time» поместил статью «Новое следствие по делу Бога», автор которой изумлялся: «В мышлении произошла неприметная революция, которую еще двадцать лет назад вряд ли кто-то мог предвидеть: Бог возвращается! И что особенно интересно, эта перемена затронула не богословов и даже не рядовых верующих, а интеллектуальную элиту – академические круги, ученых, философов – всех тех, кто так долго отказывался признать Всемогущего темой для плодотворного диалога».

Последнее слово всегда остается за Богом. Он существует. Он вечен и не зависит от человеческого неверия. Этот великий Бог хочет участвовать в твоей жизни. Он безразличен к твоей семье, к твоей работе и твоему здоровью. Господь рядом, Он готов выслушать тебя и прийти на помощь. Зачем отвергать любящего Бога, делая вид, что Его не существует?



ЖИЗНЬ,

ДОСТОЙНАЯ
ПОДРАЖАНИЯ

«Потому что не слушатели закона праведны пред Богом, но исполнители закона оправданы будут, ибо когда язычники, не имеющие закона, по природе законное делают, то, не имея закона, они сами себе закон: они показывают, что дело закона у них написано в сердцах, о чем свидетельствует совесть их и мысли их, то обвиняющие, то оправдывающие одна другую» (Рим. 2:13-15).

Маленькая Элла Гессен-Дармштадтская (1864-1918) была дочерью английской принцессы Алисы и немецкого великого герцога Людвига IV. Супруги были протестантами и детей воспитывали в строгости. «Принцессы ничуть не лучше и не выше всех остальных людей», – эту мысль ей внушали с детства. Маленькая принцесса унаследовала чувство сострадания и милосердия – перед ее глазами был пример матери, занятой судьбами обездоленных и больных людей. Элла рано узнала, что такое страдания и смерть, и это сформировало ее характер, научило утешать людей. Когда ей было 9 лет, несчастный случай унес жизнь ее трехлетнего брата, затем от дифтерии умерла четырехлетняя сестра, а в 14 лет она осталась без матери.

В мае 1884 года Элла вышла замуж за князя Сергея Александровича – сына российского императора Александра II. Брак был счастливым. После замужества ее стали звать Елизавета Федоровна. Супруга московского генерал-губернатора великая княгиня Елизавета

Федоровна много времени и средств тратила на благотворительность, посещала больницы, тюрьмы, детские приюты и дома для престарелых. «Я много думала, читала и молила Бога указать мне правильный путь, – писала она своему отцу, – так как хотела обрести истинную сильную веру в Бога».

Шли годы. 4 февраля 1905 года, услышав взрыв, великая княгиня с криком: «Сергея убили!» бросилась на площадь к месту взрыва. Подбежав к залитому кровью Сергею Александровичу, молча, без крика и слез она стала собирать обрывки одежды и части тела живого несколько минут назад мужа. Позже она поведала своей сестре, императрице Александре Федоровне, что в тот момент думала только об одном: «Скорее, скорее, Сергей так не любит беспорядка и крови».

В первые дни после трагедии она ничего не ела, много молилась. На третий день княгиня поехала в тюрьму к убийце в надежде, что он раскается. Елизавета Федоровна не испытывала к нему ненависти, более того, она подала императору Николаю II прошение о помиловании, которое было отклонено.

Отныне весь смысл жизни Елизаветы Федоровны был в том, чтобы отдавать себя без остатка служению Христу и ближним. На Большой Ордынке она купила участок земли, где и расположилась Марфо-Мариинская обитель: два храма, больница, аптека с бесплатными лекарствами для бедных, детский приют и школа.

Достаточно было видеть, как она заботилась о каждой бытовой мелочи, устраивая больницу или ►

гимназию, отдавая все силы, всю изобретательную и творческую энергию.

«Я должна быть сильной, чтобы их утешать, ободрять своим примером. У меня нет ни ума, ни таланта – ничего у меня нет, кроме любви к Христу. Преданность Ему мы можем выразить, утешая других людей, – именно так мы отдадим Ему свою жизнь», – писала великая княгиня.

Общество опеки престарелых артистов, бесплатная лечебница для военных врачей, общество покровителей беспризорных и освобождаемых из мест заключения несовершеннолетних, общество воспитания и обучения слепых детей, дамский тюремный комитет (опекавший детей, чьи матери отбывали наказание в колониях) – везде Елизавета Федоровна оставляла следы своей заботы. Она опекалась детьми, чьи родители временно лишились заработка, создала гимназию для сирот павших воинов, заботилась об обучении и трудоустройстве инвалидов войны, открыла санаторий для раненых.

Отдавая себя людям, она до такой степени забыла о себе, что категорически отказалась покидать страну, когда над домом Романовых нависла неотвратимая угроза.

Великую княгиню арестовали на третий день Пасхи 1918 года и в мае привезли в сибирский город Алапаевск.

Ночью 18 июля 1918 года Елизавету, инокиню Варвару и других членов семьи Романовых увезли к заброшенной шахте 60-метровой глубины, избили и сбросили вниз. Первой столкнули княгиню, которая громко молилась: «Господи, прости

им, не знают, что делают!» Вслед мученикам были брошены гранаты – две из них, неразорвавшиеся, потом нашли рядом с телом княгини. Случайно оказавшийся недалеко от места казни крестьянин слышал доносившуюся из глубины шахты Херувимскую песнь – это пели мученики. Там они и умерли от голода и полученных ранений.

В 1920 году гроб с Елизаветой Федоровной был доставлен в Иерусалим и впоследствии установлен в храме Марии Магдалины.

Знавшие Елизавету Федоровну были уверены: она до последнего вздоха не позволила себе ни слова ропота.

«Счастье, – писала Елизавета Федоровна Романова, – состоит не в том, чтобы жить во дворце и быть богатым. Всего этого можно лишиться. Настоящее счастье – то, которое ни люди, ни события не могут похитить. Ты его найдешь в жизни души и отдавании себя. Постарайся сделать счастливыми тех, кто рядом с тобой, и ты сам будешь счастлив».

Основа благородного характера – абсолютная искренность.

Любовь не вырастает, не становится великой и совершенной вдруг и сама по себе, но требует времени постоянного попечения.

Занимаясь благотворительностью, важно не потонуть в гордыне.

(Из дневника
Елизаветы Федоровны)

НАГРАДА

**«Вот, награда Его
[Господа] с Ним и воздая-
ние Его пред лицом Его»
(Ис. 40:10).**

Награда – вознаграждение, дар за какие-либо заслуги или отличие. Человеку надо делать то, что достойно награды, но не искать ее. Высшей награды никогда не обретет тот, кто стремится обрести ее.

В 1930 году едва не погиб маленький югославский принц, трехлетний Томислав. Королева Мария стояла на балконе летнего дворца и держала ребенка на руках. Вдруг он неожиданно сильно рванулся, королева не смогла удержать его, и ребенок полетел вниз.

Солдат, охраняющий дворец короля, увидел это, подбежал поближе и поймал ребенка на лету. Спас его от верной смерти.

Король Александр приказал выдать солдату тридцать тысяч динариев, назначил ему пожизненную пенсию и освободил от военной службы.

Бог, Небесный Царь, более щедр к тому, кто принял Его Сына, Иисуса Христа, и во имя Его приводит грешников к Нему.

**Если человек всю жизнь
стремится следовать за
Богом, повиноваться Ему,
если всегда ищет добродетели,
то становится все ближе и ближе к Богу, пока
не приблизится в конце концов,
без всякого страха и с сияющей радостью,
в присутствие Божье, –
и это величайшая из всех наград.**

ВІД ПРОРОЧИЦІ ДО... ПРОКАЖЕНОЇ

Серед багатьох рекомендацій та порад Святого Письма, що починаються словом *пам'ятайте*, згадані дві жінки: дружина Лота й Маріам. *«Пам'ятай, що зробив був Господь, твій Бог, з Маріам»,* – закликає Святе Письмо (П. Зак. 24:9, тут і надалі переклад Р. Турконяка). Чому? Що відомо про цю жінку, котру Сам Господь наказує пам'ятати?

Уперше про Маріам згадано, хоч і не вказано імені, у книзі Вихід: **«Один чоловік з Левієвого роду пішов і одружився на одній з Левієвих дочок. Жінка завагітніла й народила сина. Побачивши, що хлопчик гарний... вона взяла для нього кошик з очерету, промала його асфальтом і смолою, поклала туди хлопчика й поставила кошик в очереті біля берега річки. Сестра малюка спостерігала здалека, аби довідатися, що з ним станеться далі. Тим часом фараонова дочка спустилася, аби скупатися в річці... Вона помітила в очереті кошик, послала свою служницю, й та забрала його. Вона відкрила кошик і побачила хлоп'ятко. Коли малюк заплакав, фараонова дочка розжалобилася над ним і сказала: Він з єврейських дітей. Тоді сестра хлопчика сказала фараоновій дочці: Чи не піти мені й не покликати до тебе жінку-годувальницю з єврейок, яка годувала б для тебе**

хлопчика? Фараонова дочка відповіла їй: Іди. Дівчина побігла й поклала матір хлопчика. І фараонова дочка сказала їй: Візьми це хлоп'ятко і вигодуй його для мене, а я винагороджу тебе! Жінка взяла хлопчика і годувала його власним грудним молоком. Хлопчик підріс, і вона привела його до фараонової дочки. Він став їй за сина. Вона дала йому ім'я Мойсей, кажучи: Я ж його витягла з води» (Вих. 2:1-10).

Розважливу сестру хлопчика Мойсея звали Маріам... Як бачимо, уже з юних літ це здібна й розумна дівчинка. Її мати могла бути спокійною, коли посилала її з будь-яким дорученням, навіть тоді, коли від цього залежало життя молодшого братика. Вона зуміла домовитися з дочкою фараона, щоб саме її мати стала годувальницею Мойсея. Завдяки кмітливості старшої сестри для сім'ї була збережена дитина, а для народу Божого – майбутній вождь Мойсей.

Характер Маріам формувався в родині, де віра була реальністю. Її батьки мали достатньо мужності, любові й винахідливості, щоб не погодитися з наказом фараона вбивати новонароджених єврейських хлопчиків і зберегти життя свого молодшого сина.

За словами Йосифа Флавія, Маріам вийшла заміж за Хура, який разом з Аароном підтримував руки Мойсея в битві з амалікітянами (Юдейські стародавності. III. С. 98). Цій жінці виповнилося майже 100 років, коли було звершене чудо з Червоним морем. Оскільки Мойсею було ➤

80 років, а Ааронові – 83 роки на початку виходу з Єгипту (Вих. 7:7), то їй у цей час було понад 90 років.

«Я буду співати Господові, бо дійсно звеличився Він – коня й верхівця його кинув до моря!» – так співав Мойсей, коли сталося це велике диво. Потім цю пісню підхопили жінки під керівництвом Маріам.

Вона вперше в Біблії серед жінок названа «пророчицею», бо отримала пророчий дар (Вих. 15:20). Бог призначив її для особливого служіння: разом зі своїми братами бути керівником Божого народу (Михея 6:4).

Проте високе служіння в суспільстві цієї Божої пророчиці було запламоване деякими вадами її характеру... Разом з Аароном вони поставили під сумнів авторитет Мойсея та його право керувати народом. Вони **«дорікали Мойсею за жінку – кушитянку, яку... він узяв собі за дружину» (Чис. 12:1)**, хоч та була мідіанітянкою.

Чому ж Маріам порушила питання Мойсейового шлюбу саме тепер, після стількох років їхнього сімейного життя? Виявляється, що цей докір був лише приводом, за котрим крилася складна проблема. «Коли Ціппора повернулася до свого чоловіка [з батьківського дому] у пустелю, вона побачила, як тривоги і клопоти виснажують здоров'я Мойсея; своїми побоюваннями вона поділилася з батьком, що прийшов разом з нею, котрий і запропонував Мойсею заходи для полегшення його праці (Вих. 18:13-26). Гостро переживаючи уявну зневагу, виявлену до неї та Аарона, Маріам вважала дружину Мойсея головною винуватницею, через яку Мойсей нібито вже не

шукав їхніх порад так, як раніше. Коли б Аарон твердо став на захист справедливості, він міг би приборкати зло, яке виникло, але замість того, щоб вказати Маріам на гріховність її поведінки, він співчутливо вислуховував усі її скарги, ставши таким чином співучасником її ревностів» (Е. Уайт. Патріархи і пророки. С. 384).

Якою ж була реакція Господа на докори сестри й брата на адресу Мойсея та його дружини? **«Не гаючись Господь звелів Мойсеєві, Аарону й Маріам: Вийдіть утрьох до Намету Свідчення. І вони втрьох вийшли. Господь же зійшов у хмарному стовпі й став біля входу в Намет. Він відкликав Аарона і Маріам. Коли вони обоє вийшли, Він сказав: Послухайте Моїх слів! Якщо у вас буде Господній пророк, то Я об'явлюся йому у видінні й говоритиму до нього вві сні.**

Однак не так з Моїм слугою Мойсеєм. Він довірений в усьому



**Моєму домі! Устами до вуст
Я розмовляю з ним явно, а не в
притчах. До того ж він поба-
чив Господню подобу. Як же ви
не побоялися дорікати Моєму
служі Мойсею? І спалахнув гнів
Господній проти них, і Він віді-
йшов. Щойно хмара відійшла
від Намету, як Маріам вкри-
лась проказою, наче снігом»
(Чис. 12:4-10).**

Який жах! Жінка, яка заохочувала інших жінок співати хвалу Господеві, стає вигнанцем... Її виженуть з табору на самотнє існування... Маріам мала відчувати, який великий її гріх в очах Божих...

Аарон першим зрозумів їхню провину: **«І Аарон заговорив до Мойсея: "Пане мій [не брате, а пане, тим самим визнавши Мойсея за вожда], не залічи нам цього гріха, який за своєю нерозсудливістю учинили. Будь ласка, зроби, щоб вона не була подібною до мертвої дитини"»** (Чис. 12:11, 12). Він цілком

ОТОЖНУЄ



себе з гріхом Маріам. Не він, як первосвященник, просить Господа за сестру, а Мойсей виступає заступником за неї. Вона стала здоровою, але після того, як провела 7 днів поза станом. Це остання згадка про суспільне життя Маріам. Вона померла під кінець мандрівки пустелею, недалеко від Кадеша, де й була похована (Чис. 20:1).

Історія Маріам дуже повчальна. Певний час вона смиренно й старанно виконувала свої почесні обов'язки. Проте згодом випустила свого Небесного Покровителя з поля зору. Однак Господь знає, як достукатися до зачерствілого серця...

«Біблія особливим чином застерігає нас від того, щоб з легкістю не звинувачувати тих, кого Бог покликав бути Його посланцями. Апостол Петро, описуючи запеклих грішників, говорить: **"Зухвалі свавільні, що не бояться лихословити високих осіб; тоді як ангели, переважаючи їх міццю і силою, не несуть до Господа зневажливого суду на них" (2 Петра 2:10, 11).**

Той, Хто поклав на людей серйозну відповідальність бути керівниками та вчителями Його народу, питає з кожного, як ті поводитися з Його слугами. Ми повинні шанувати тих, кого звеличив Бог. Покарання, якого зазнала Маріам, має стати застереженням [не лише жінкам, але] усім, хто піддається почуттю заздрості й ремствує проти тих, на кого Бог поклав тягар Своєї праці» (Е. Уайт. Патріархи і пророки. С. 386).

Уклав **Богдан Стасюк**

СТРАХ БОЖИЙ И БОЖЬИ БЛАГОСЛОВЕНИЯ

*«Когда вы будете повивать
у Евреянок, то наблюдайте
при родах: если будет сын,
то умерщвляйте его...»
(Исх. 1:16).*

Каждая проблема требует решения. У египетского фараона возникла проблема, которая все больше усугублялась. Как сказано в конце книги Бытие, Иосиф, сын Рахили и Иакова, был в Египте очень влиятельным человеком. Во время опустошительного голода пища была только в Египте. Поэтому Иаков вместе со своими одиннадцатью остальными сыновьями отправился в Египет, где его семья воссоединилась с Иосифом. Они с радостью провели много лет вместе, и их семья увеличилась.

«И восстал в Египте новый царь, который не знал Иосифа. И сказал народу своему: вот, народ сынов Израилевых многочислен и сильнее нас» (Исх. 1:8, 9).

В то время возникла проблема – стремительный рост населения среди израильтян. Тогда решили убивать каждого новорожденного младенца мужского пола. Обязанностью повитух было помогать женщинам при родах и на первых порах ухаживать за их новорожденными детьми. Такое приказание – убить тех самых младенцев, которым они помогали появиться на свет, – было для повитух Шифры и Фуа крайне тяжелым. Они **«боялись Бога и не делали так, как говорил им царь Египетский, и оставляли детей в живых» (Исх. 1:17).**

Что означает «бояться» Бога? Два древнееврейских слова помогут нам понять это: одно указывает на почтение, другое – на страх. М. Ф. Ангер охарактеризовал женщину, боящуюся Господа: «Она страшится Божьего недовольства, желает Божьей милости, благоговеет перед Его святостью, с готовностью подчиняется Его воле,

благодарна Ему за Его благодеяния, добросовестно соблюдает Его заповеди».

Еврейские повитухи Шифра и Фуа приоткрывают нам смысл фразы «бояться» Бога. Писание говорит, что они «боялись Бога и не делали так, как говорил им царь Египетский, и оставляли детей в живых». Их решение послушаться приказа фараона свидетельствовало об их смелости. Невзирая на опасность, они сохраняли жизни еврейским младенцам, демонстрируя замечательные добродетели благочестия. **«Бог устроил дома их» (Исх. 1:21).** Доброта, проявляемая этими повитухами к израильскому народу, не осталась без внимания Господа. Он благословил этих женщин за повиновение Его воле.

Чем же Бог наградил и благословил Шифру и Фуа?

1. Бог защитил их от фараона, Он сберег им жизнь. Те, кто боится Бога, находятся под Его покровительством: **«Ангел Господень ополчается вокруг боящихся Его и избавляет их» (Пс. 33:8).** Боящийся Господа **«под сенью Всемогущего покоится» (Пс. 90:1; евр. „цел“ – переведенное как «сень» – метафорически означает «кров, защита»).**

2. Бог устроил их семью. Шифра и Фуа, вероятно, были немолодыми незамужними женщинами, и за их доброту Бог благословил их тем, чего они больше всего желали: собственными семьями. Господь благословил их детей и помогал им во всем, что они делали. Шифра означает «плодовитая», а Фуа – «приносящая детей».

«Милость же Господня от века и до века к боящимся Его» (Пс. 102:17).

СИЛА КОРНЕЙ

Когда мы думаем о корнях, обычно подразумеваем подземные части деревьев и других растений. Они могут быть нитевидными или деревянными, но у всех корней одна цель – они доставляют питательные вещества из земли для полноценного роста растения.

А вы когда-либо задумывались о длине корней? Например, люцерна высотой всего около 30 см имеет корни, которые достигают в глубину около 9 м. Если выложить все корни пшеницы в одну линию, длина получившейся нити достигнет 150 м. Корни гигантского красного дерева из Калифорнии занимают около 15 тыс. м². Самый глубоко растущий корень был обнаружен в Африке, на глубине около 45 м. Это был корень акации.

Какова сила корней? Им иногда приходится пробивать твердую почву, камни или бетон для того, чтобы закрепиться и продолжить рост. Сила корней неизмерима – даже маленький корешок может разрушить стоящие перед ним препятствия. Если корни дерева проникают в гранит, то, как правило, он раскалывается, тогда как корни, которые выглядят нежными и хрупкими по сравнению с камнем, упорно продолжают расти.

Корни служат якорем растения, но они также ищут воду, необходимую для растения. Вот почему деревья, растущие у водоемов, выглядят лучше, чем деревья того же вида, но находящиеся достаточно далеко от источника влаги.

Человек, который восхищается Законом Божиим, будет, «как дерево, посаженное при потоках вод». У нас, христиан, есть возможность постоянно черпать живую воду.

Господь помогает достичь Источника истинной и живой воды. Наши духовные корни питают нашу веру, которая достаточно сильна для того, чтобы сдвинуть горы трудностей, точно так же, как хрупкий корешок может преодолеть валуны.

Джеймс и Присцилла Такер

ПОЖИВНЕ КОРИННЯ

Редиска, буряк, морква, картопля і ямс – коренеплідні, які можна придбати в будь-якому супермаркеті. Самуель де Шамплен, один з перших дослідників Північної Америки, помітив, що племена індіанців, зокрема алгонкіни, ірокези й гурони, утамовуючи голод, харчувалися коренеплідними.

Інший учений Мерівезер Льюїс писав, що він і його загін пережили тривалу зиму 1805 року завдяки стрілолисту широколистому – коренеплідному, що росте на болотах.

Нещодавно ботанік Девіс Кловард вирушив до острова Нова Каледонія, щоб дослідити різні види диких бананів. Там він зустрів аборигенів, що мали чудовий вигляд. Дізнавшись, що вони вирощують худобу, а риболовля й мисливство – заняття, не характерні для мешканців цієї місцевості, він поцікавився, чим вони харчуються.

Навколо їхнього поселення росли плантації низькорослих бананів, але для того, щоб нагодувати одну людину, потрібно понад 2 кг цих плодів, якщо це буде єдина їхня пожива.

Ботанік з'ясував, що основним джерелом їхньої їжі є те, що під землею. Гігантські корені бананів важили від 22 до 36 кг – смажені

чи печені, вони зі смаком картоплі. У них міститься менше цукру й більше вітамінів, мінералів і білків, ніж у картоплі. Аборигени вирізали частину кореня й частину стебла, на якому були пуп'янки, і розсаджували їх для подальшого розведення.

Ісус, **«корінь і рід Давидів» (Об'явл. 22:16)**, сказав: **«Я хліб життя! Хто приходить до Мене, – не буде голодувати, і хто вірить у Мене, – ніколи не буде спраглим» (Івана 6:35)**. Він може забезпечити всіх духовною їжею, що необхідна нам для вічного життя.

ЕКСТРАКТ СОЛОДКИ ВИЗНАЛИ ПОТУЖНИМ ПРОТИВІРУСНИМ ЗАСОБОМ

Дослідники Університетської клініки Ессена знайшли новий природний засіб, що може допомогти в боротьбі з коронавірусом. Це гліциризинова кислота, сполуки якої містяться в корені солодки. Доведено, що її водний екстракт нейтралізує коронавірус у тестових зразках до 97 %. Раніше схожу дію помітили під час досліджень противірусної дії соку чорноплідної горобини, граната, журавлини та бузини. Усі вони здатні інактивувати (блокувати активність або знизити ефективність дії чого-небудь) вірус свинячого грипу до 99 % менш ніж за 5 хвилин. Цікаво, що екстракт кореню солодки вже використовували в рамках терапії виразки шлунка як протизапальний, протигрипозний, відхаркувальний засіб, у комплексній терапії герпесу, бронхіальної астми, алергічного риніту, вітряної віспи.

*«...Ибо очи Господа
обозревают всю землю,
чтобы поддерживать тех,
чье сердце вполне предано
Ему» (2 Пар. 16:9).*

Ольга Зубкова

УСЛЫШАННАЯ МОЛИТВА

Это произошло более 40 лет назад, когда Господь чудесным образом ответил на нашу молитву и разрешил серьезную проблему.

Когда у нас было уже четверо детей, а разница между ними была в среднем два года, врачи предупредили меня, что мне больше нельзя иметь детей, так как последние роды были тяжелыми и новая беременность может привести к летальному исходу.

Спустя некоторое время я неожиданно поняла, что снова беременна. На тот момент мне было 32 года. Что делать? Врачи настоятельно убеждали меня прервать беременность. Была назначена дата аборта...

В ту ночь я не спала, думала и молилась. Рано утром в состоянии безысходности я взяла в руки Библию и думала: «Что же делать? Врачи советуют мне ради благополучия детей сделать аборт. Но я все равно не могу стать убийцей своего ребенка, даже ради благополучия моих любимых детей». Но самым главным было не нарушить Божьи заповеди и не стать убийцей нерожденного ребенка.

В душе была такая борьба, которую трудно передать. Разве я потом смогу заглушить свою совесть?

Я открыла Библию и стала читать на открывшейся странице. Мой взгляд остановился на тексте, где было написано, что если нарушишь завет Божий, то не доживешь и до половины дней своих. А если сохранишь, то, как сказал Господь, «долгого дней насыщу тебя».

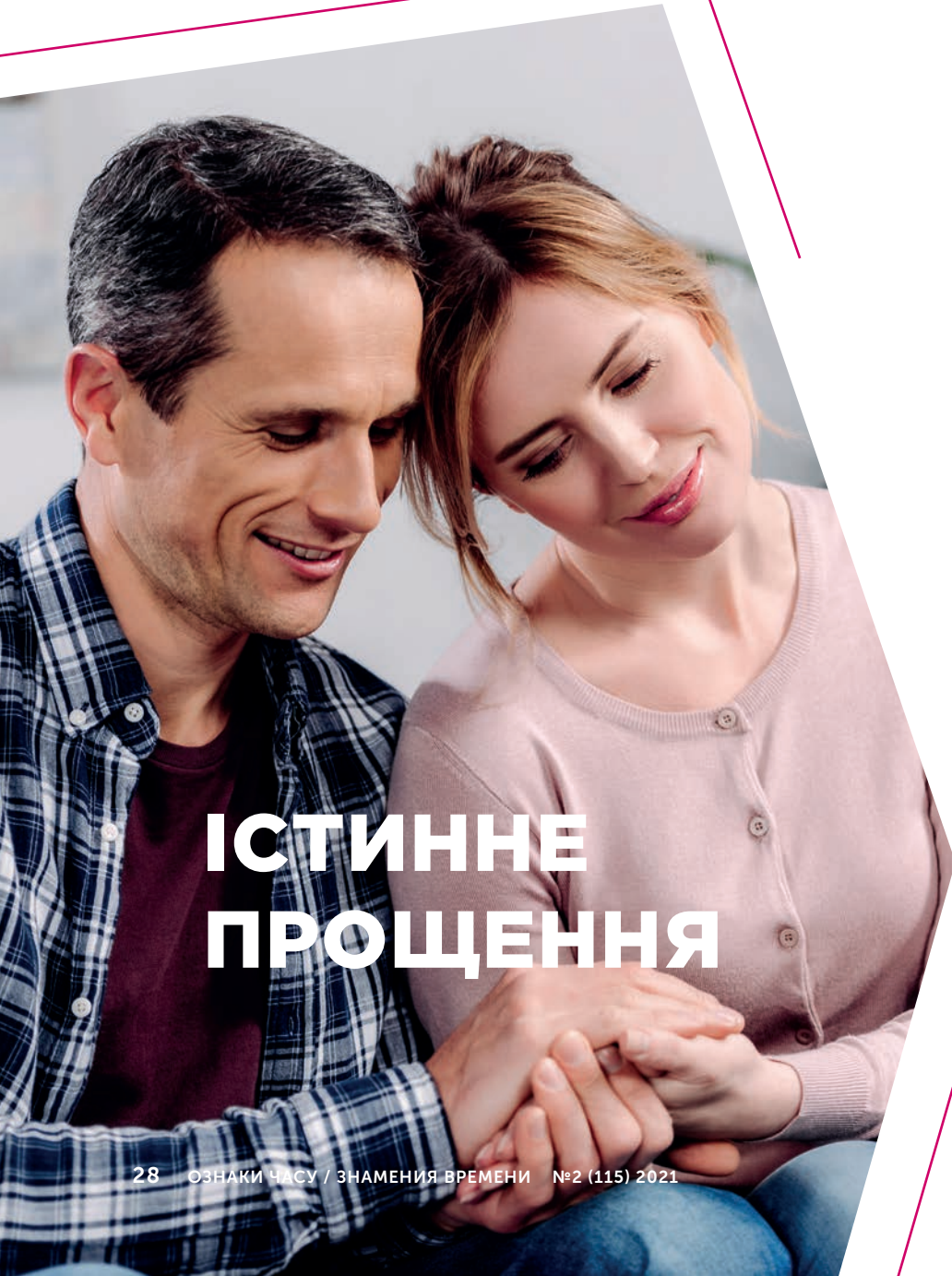
Этот стих был мне ответом от Бога и помог немного успокоиться. Я сказала

мужу, что отказываюсь от аборта. Я приготовила одежду для себя и ребенка, и мы стали ожидать его рождения. Муж был хорошей поддержкой для меня. Он сказал: «Давай вместе будем молиться об этом, и все будет хорошо». Мы всей семьей молились утром и вечером. Дети, как-то увидев мои слезы, спросили: «Мама, почему ты плачешь?» Да и как не плакать? Старшему Павлику – восемь лет, а самой младшей Леночке – один годик и четыре месяца. В таком состоянии мы и дождались ребенка. Господь услышал наши молитвы. Я благополучно, без всяких осложнений родила сына, которого назвали Александром.

С тех пор прошло 47 лет. Наш Сашенька вырос, имеет свою семью и детей. Смотрю на него, радуюсь и благодарю Бога, что удержал меня тогда от греховного поступка. Господь помог вырастить и воспитать замечательных пятерых детей, которые также доверяют Господу. Все имеют свои семьи, Господь помог дожждаться одиннадцать внуков и четырех правнуков. По Своей милости Он хранит и продлевает жизнь в надежде на Царствие Божье и вечную жизнь, где таких переживаний уже не будет.

«Благослови, душа моя, Господа, и вся внутренность моя – святое имя Его. Благослови, душа моя, Господа и не забывай всех благодеяний Его» (Пс. 102:1, 2).

«Уповай на Господа и делай добро; живи на земле и храни истину. Утешайся Господом, и Он исполнит желания сердца твоего. Предай Господу путь твой и уповай на Него, и Он совершит...» (Пс. 36:3-5).

A photograph of a man and a woman in a close, affectionate embrace. The man, on the left, has dark hair and is wearing a blue and white plaid shirt over a dark red t-shirt. The woman, on the right, has blonde hair and is wearing a light pink cardigan. They are both smiling and looking down at their hands, which are clasped together. The background is a soft, out-of-focus grey.

ІСТИННЕ ПРОЩЕННЯ

Чому прощення таке необхідне, зокрема й у сім'ї? Річ у тім, що в нас різне виховання, різні погляди на життя. Наше завдання – навчитися прощати. Адже любов – це передусім прощення. Розглянемо, що ж означає істинне прощення і як справді навчитися прощати та звільнитися від руйнівної дії образи в сімейному житті.

Істинне прощення не ставить умов і не заробляється, воно дарується з любов'ю

Прощення – це дар, який не можна заслужити. Жінка, котра пробачає своєму чоловікові, не може говорити: «Я тобі пробачу, якщо ти припиниш ходити на футбол». Чоловік, котрий пробачає своїй дружині, не ставить їй умов: «Зміни свій гарячкуватий характер, і тоді я пробачу тобі». Прощення дається без усіляких умов і походить із глибини люблячого серця, у якому любов усе покриває. Взірцем безумовного прощення є Боже прощення грішників.

Слово Боже закликає нас бути поблажливими та прощати одне одному, коли хто проти кого має якусь скаргу, **«як Христос простив вам, так само й ви робіть» (Колос. 3:13).** Бог **«виляє Свою любов до нас тим, що Христос за нас помер, коли ми були ще грішниками» (Римл. 5:8).**

Простити без умов – означає відмовитися від права відповісти тими ж діями й бажати кривднику добра. Це робиться, незважаючи на його дії й заслуги, щоб налагодити правильні стосунки між винним і Богом, а також між винним і ображеним. Простити так, як простив Христос, означає, що:

- я не ставитиму умов, а з любов'ю подарую прощення, зосередивши погляд на Христі;
- я не шукатиму приводу для докорів, помсти, але ставитимуся до кривдника як до того, хто нічого мені не винен;
- я не розповідатиму всім про своє прощення та великодушність, але дякуватиму Богові за подаровану силу для прощення;
- я не залишатиму у своєму серці болю та відчаю, а буду добрим і співчутливим у прощенні іншого, допомагаючи йому звільнитися від гріхів.

Безумовність прощення не передбачає, що ваш чоловік чи дружина відразу зміняться, а також не гарантує вам захисту від майбутніх образ, однак це дає змогу краще зрозуміти, що саме ображає іншого, і намагатися більше цього не робити.

Прощення передусім є вольовою дією. Часто нам не хочеться прощати, але це необхідно зробити від усього серця, застосувавши зусилля волі, знаючи, що водночас порушується канал дії сил зла й дається простір для дій Бога. Не потрібно чекати певного стану й почуттів, а прощати тут і тепер, щоб після правильних духовних дій встановилися добрі почуття і у вас, і в прощеного, щоб він не відчував провини.

Істинне прощення бере ініціативу примирення на себе й не чекає перших кроків від кривдника (див. Луки 12:58, Матв. 5:23-25)

Перебори себе, зроби перші кроки, вони зазвичай найтяжчі, а наступні ➔

спільні кроки будуть більш радісними. Необхідно пам'ятати, що в ситуації, коли тобі завдали образи, завжди є доля й твоєї провини. Не чекай, доки прийде кривдник, іди першим, навіть якщо тобі здається, що ти невинний.

Істинне прощення має на меті піднести іншого й допомогти йому (див. Луки 14:11, 1 Івана 3:18, Гал. 6:2, 1 Сол. 5:14)

Таке прощення ніколи не спрямоване на те, щоб повчати кривдника («Бачиш, ти неправий, я ж попереджував!») але бере труднощі іншого, підставляє плече й несе його тягар, допомагаючи як словом, так і ділом, молиться за іншого.

Істинне прощення не веде підрахунків

Чоловік, котрий говорить дружині: «Я тобі вже пробачав двічі, досить. Коли ти мені пробачиш хоча б один раз, тоді і я пробачу тобі ще», – не має бажання прощати. Крім того, після прощення (навіть після 20-го разу) я маю дивитися на свою образницю життя так, ніби мені ніколи не було завдано цих 20 образ. На запитання Петра: «Господи, як згрішить мій брат проти мене, чи маю йому прощати до семи разів?» відповідає йому Ісус: **«Не кажу тобі до семи разів, але до сіддесяти разів по сім» (Матв. 18:21, 22).**

Прощення має бути повним. Істинне прощення витікає з того, що, скільки б добра я не робив іншому, усе одно це надто мізерна частка

порівняно з тим, що зробив для мене Христос. Прощення протилежне до вчинку раба, якому пробачили 10 000 талантів, а він не простив 100 динаріїв (Матв. 18:23-35). Я пробачаю своїй дружині (своєму чоловікові), тому що люблю, тому що Бог простив мене, а не тому, що вона (він) мало або дуже рідко грішить.

Істинне прощення є проявом сили, а не слабкості; благородства, а не безпринципності

Пробачати завжди складніше, ніж ображати й ображатися. Для прощення потрібно багато любові й зусиль, віри й благородства, чистоти серця й поблажливості. Особливо важко пробачати тоді, коли рани завдані в найболісніше місце. Кант писав: «Для чоловіка немає нічого образливішого, ніж обізвати його недолугим, а для жінки – сказати, що вона негарна». Не допускайте цього! Не потрібно боятися, що прощення чи прохання про прощення є показником слабкості. Прощення – це перевага сильних духом.

Істинне прощення дає, а не забирає; жертвує, а не просить

Будь-який прояв справжньої любові пов'язаний із тим, що чимось потрібно пожертвувати. Прощення жертвує часом, коштами, турботою, увагою, зусиллями, людською думкою заради Божої істини. Господь заради нашого прощення пожертвував Своїм життям. Часто наші егоїзм і марнославство не дозволяють нам чимось жертвувати заради миру та

прощення. Багато наших втрат мають значно меншу цінність, ніж здобуті мир з Богом, мир у сім'ї, розуміння суті Божого прощення, Божих благословень, які збагачують і приносять радість.

Істинне прощення проявляється в усій повноті

Той, хто пробачає, не повинен зберігати в потайних куточках свого серця залишки образ. Прощення має бути повним і остаточним. Саме так простив нас Христос раз і назавжди.

Не завжди після прощення кривдники змінюють своє життя та свою поведінку. Однак ми маємо пам'ятати, що змінити іншу людину (за її згодою) може тільки Господь, а ми можемо бути лише інструментами в Його руках. Але для того щоб був відкритий простір для дій Божих через нас, ми повинні прощати й звільняти своє серце від тиску й негативної дії духу непростення. Та водночас не має бути такої позиції, що моя хата скраю, я тобі пробачив, але тепер вирішуй проблему сама, тому що мені це неприємно.

Не відкидайте своїх кривдників, оточіть своєю турботою. Намагайтеся всі ці ситуації приймати із вдячністю, вчитися через них любові Божої й ближче пізнавати Господа й силу Його прощення. Через такі випробування Господь навчає нас і дає змогу кожному поглибити свою віру (див. Якова 1:2-4, 12).

Істинне прощення характеризується цілковитим примиренням, позитивними емоціями, миром у серці й безумовною любов'ю до кривдника

Це дія, яку невидимо звершує в нас Господь. Прощення приносить мир з Богом і одне з одним; радість у взаєминах; сприяє більшому прояву уваги, співчуття, розуміння супутника життя; усунення негативних емоцій та заміну їх позитивними – замість неприязні та обурення з'являються єдність і бажання добра; сім'я зближується духовно, це може виражатися в щирих спільних молитвах, у роздумах над Писанням, у вдячності Богові та одне одному.

Суть будь-якого прощення полягає в тому, що через любов видаляються образи, прощаються духовні, душевні й фізичні борги, досягається мир з Богом та одне з одним, міцніє єдність і взаєморозуміння, здобувається емоційна гармонія.

Прощення – це реальна присутність небесного, Божого в кожній людині, це нагадування про прощення Бога й про те, що людина створена для любові, святості, досконалого та вічного життя у вічному Царстві любові та єдності з Господом.





ГОЛОС МАТЕРИ

В центре города, среди больших магазинов с яркими витринами, располагался ресторан «Вечерняя заря». Это было шумное заведение, в котором проводили время богатые и знатные люди.

Однажды вечером Ксения Александровна проходила мимо ресторана, направляясь в сторону своего дома. Как раз в тот момент, когда она поравнялась с центральным входом, дверь с шумом распахнулась и на улицу вытолкали пьяного молодого человека. Видимо, юноша много выпил и стал буянить, да и вид его свидетельствовал о том, что он не первый раз в этом заведении.

В приступе гнева он поднял кулак, выкрикивая ругательства и обещая отомстить всем, кто так несправедливо с ним обошелся. Он совсем не заметил женщину, которая остановилась возле него. Ксения Александровна подошла к мужчине, положила руку на его плечо и тихо заговорила с ним.

Услышав приветливое спокойное обращение, молодой человек побледнел и испуганно посмотрел на нее. Гнева как не бывало. Изменившись в лице, он ошеломленно смотрел на нее, а потом дрогнувшим голосом уже спокойно сказал:

– Я думал, что это моя мать говорит со мной. Точно ее голос! Но ее нет, уже несколько лет она не разговаривает со мной – смерть забрала ее.

– У вас была добрая мать? – спросила Ксения Александровна.

– Да, у меня была чудесная мать. Как она любила меня! Сколько добра мне сделала, она прекрасно воспитывала меня, но ее нет, и теперь

я пропадаю. Я потерял репутацию, растратил все деньги... Я погибаю навсегда.

– Нет, не думайте так, не навсегда! Бог милосерд и прощает всем, – тихо сказала Ксения Александровна. – В небесных обителях после Второго пришествия Христа вы снова сможете встретиться со своей мамой, у вас ведь еще есть возможность все исправить.

Поговорив с ним еще немного, Ксения Александровна пошла домой. А молодой человек незаметно последовал за ней, сам не зная почему, и приметил дом, в котором она жила. Потом он вернулся к себе домой и надолго задумался. Эти добрые слова пробудили в его душе давно забытые аккорды. И теперь он всем своим существом ощущал новый импульс к достойной жизни. У него появилось огромное желание все изменить, и он напряженно думал, возможно ли это теперь...

Прошло несколько лет. В дом, где жила Ксения Александровна, постучали. Эта благородная женщина отворила дверь. Перед ней стоял совершенно незнакомый человек с букетом роз. Она удивленно и вопросительно смотрела на него.

– Что вам угодно? – спросила она, видя его нерешительность.

– Я вообще-то к вам, только я не знаю, как вас зовут, – смущенно проговорил мужчина.

– Ну, если ко мне, тогда входите, – распахивая дверь, сказала она.

Хорошо одетый мужчина вошел и вручил ей букет роз.

– Простите меня за беспокойство, – начал он, – но я совершил дальний путь, чтобы встретиться с вами ➤

ЗНАМЕНАЯ ВРЕМЕНИ

и поблагодарить за то, что вы вернули меня к жизни.

Ксения Александровна чувствовала себя крайне смущенной. Конечно, она совсем забыла о той встрече, произошедшей случайно несколько лет тому назад. И теперь она попросила его рассказать обо всем, потому что никак не могла его припомнить.

– Да, я сильно изменился, – начал мужчина, – но я вас не забыл и не забуду никогда. Также и ваш голос, который так похож на голос моей матери.

После этих слов Ксения Александровна все вспомнила. Ее глаза загорелись от радости и удивления.

– Вот это да, продолжайте! – изумленно воскликнула она.

Тот день и вечер они провели вместе. Оказалось, что мужчину зовут так же, как и ее отца, – Александр. Он рассказывал ей о своей жизни, о победе над страстью к спиртному, о том, как именно ее слова, сказанные в тот памятный вечер, изменили всю его дальнейшую жизнь.

– Мне всегда казалось, что это был добрый голос моей матери, которая любила меня, учила молиться и сама всегда молилась обо мне, – закончил он свой долгий рассказ.

– Никогда не думала, что в нескольких простых словах библейской надежды содержится такая сила, – задумчиво произнесла Ксения Александровна, – теперь я буду стараться чаще говорить добрые слова Христовой надежды.



ХТО НАВЧИВ БДЖОЛУ

Ви коли-небудь звертали увагу на те, що бджоли – надзвичайно талановиті будівельники? Будова в рамках вулика – це шедевр інженерного мистецтва, який складається з розташованих рядами шестигранних чашечок із восковими перегородками. Кришталевий палац, який ми називаємо стільниками, збудований молодими бджолами, котрим немає ще й 17 днів. Однак усі чашечки в ньому одного розміру, мають по 6 граней, звернених попарно одна до одної. Стінки чашечок, завтовшки лише в 0,07 мм, настільки міцні, що 1 кг стільників може витримати 25 кг меду.

Звідки цим молодим бджолам відомо, що шестигранник має найменший периметр і тому потребує найменшої кількості будівельних матеріалів? Звідки вони знають, що шестигранні чашечки – найбільш оптимальний і заощадливий варіант? А вони ж це роблять без креслень, кульманів, кутомірів. І кожна чашечка ідеальна, у ній точно вміщається бджола!

Бджоли утворюють гірлянди, які звисають зі стелі вулика або дупла дерева. Одна бджола прикріплюється до стелі, друга чіпляється за її лапки і т. ін. Ці ланцюги із бджіл подовжуються і, розгойдуючись, з'єднуються один з одним, утворюючи щось схоже на живу завісу.

Усе це вони роблять для того, щоб почати виділяти віск. Річ у тім, що з кожного боку черевця бджоли є по чотири кишеньки. Після того як вони в такий спосіб висітимуть, із цих кишеньок починає виділятися віск. Коли бджола відчує, що її віск дозрів, вона переповзає по інших бджолах

догори, дістає віск із кишеньок, розжовує його й наліплює на раму.

Спочатку вона просто складає віск на невелику купку. Потім ліпить з неї щось подібне до чашечки, залазить усередину й починає там вовтузитися. Ці рухи створюють вібрацію, котра, очевидно, допомагає визначити пружність і товщину перегородок. Утворюється досконала форма й надзвичайно тонкі перегородки. Ось такі стільники. Усі операції бджоли виконують надзвичайно чітко.

Хто ж усім цим керує? Жодна бджола не живе сама для себе. Усі вони живуть інтересами свого рою. У кожному рої може бути від 40 до 75 тисяч бджіл, та всі вони злагоджено взаємодіють.

Хто ж ними керує? Можливо, матка? Адже саме вона здійснює керівництво під час роїння. Однак навіть у цей момент провідну роль у виборі нового місця проживання відіграють робочі бджоли.

За один день матка здатна відкласти до 2000 яєць. І, напевно, саме вона подає хімічні сигнали, котрі допомагають усій бджолиній родині діяти узгоджено. Відомо, що за наявності матки з побудовою стільників може впоратися менше сотні робочих бджіл, а за її відсутності та ж робота потребує зусиль кількох тисяч бджіл.

Та хіба вона керує життям рою? Ні!

Не керують ним і трутні. Ці чоловічі особини ведуть бездіяльний спосіб життя. Найяскравішими представниками бджолиного рою є робочі бджоли. Однак керівника серед них немає.

Бджола здатна нести вантаж, відповідний її вазі. Коли вона занурюється

в чашечку квітки, її компактні крильця складаються за долі секунди.

Ця комаха має 3 «вантажних контейнери». Один з них міститься всередині її тіла, куди вона збирає нектар. Крім цього, на задніх лапках у неї є 2 кошики для збирання пилку.

Бджола заповнює свій «контейнер» нектаром протягом лише однієї хвилини. За три хвилини вона вщерть набиває пилком кошики на задніх лапках.

Відомо, що бджоли здатні дуже тонко розрізняти запахи. Коли бджола-розвідниця повертається до вулика з нектаром квітів, решта бджіл, вилітаючи з вулика, прямує просто до них. Схоже, що вони мають вмонтовані годинники. Якщо бджоли виявлять, що певного часу доби можна поласувати нектаром, наступного дня вони прилетять туди знову о тій самій порі.

Часом бджола-розвідниця, повернувшись із пилком та нектаром, виконує своєрідний ритуал, який, на думку багатьох учених, є способом передавання інформації про місце джерела нектару. Вона роздає сразки нектару решті бджіл, збуджуючи їх, а потім виконує перед ними хитромудрий танок, який отримав назву «танець живота», через те що бджола погойдусь своїм черевцем. Під час танцю вона описує вісімки на тлі стільників. І що найдивовижніше, кут між площиною траєкторії її польоту й стільниками дорівнює куту між горизонтальним напрямком на джерело нектару і напрямком на Сонце. Число вісімок за хвилину відповідає відстані до квітів. Та дивна річ: це число обернено пропорційне відстані. Тобто що далі квіти, то меншим є це число.

Один автор зауважує: якби ми спробували продублювати внутрішню будову бджоли або створити аналогії її навігаційної системи й системи наведення, нам треба було б починати ось із чого: внутрішній годинник, датчик поляризованого світла, ЕОМ для обчислення сонячних кутів та азимутів, інструмент для визначення істинної вертикалі, обладнання для навігаційного обчислення шляху, індикатор швидкості й напрямку вітру, тригонометричні таблиці й калькулятор, індикатори швидкості переміщення.

Хіба це не чудо – феноменальні здібності бджоли?

Бджоли – результат творіння! Господь подбав про цих комах, як і про все інше, створене Ним!

«Але запитай хоч худобу – і навчить тебе, і птаство небесне – й тобі розповість. Або говори до землі – й вона вивчить тебе, і розкажуть тобі риби морські. Хто б із цього всього не пізнав, що Господня рука це вчинила?» (Йова 12:7-9).

Джордж Вандеман





ЯЗЫК ПТИЦ

**«Вот, зима уже прошла;
дождь миновал, перестал;
цветы показались на земле;
время пения настало, и голос
горлицы слышен в стране
нашей» (Песн. 2:11, 12).**

Пение птиц занимает особое место в весеннее время. Они поют о новой жизни, о приближающейся весне, о надежде. К сожалению, мы не можем слышать большую часть того, о чем поют птицы.

Современные технологии позволяют записать их пение полностью. Оказывается, некоторые птицы на самом деле могут исполнять только две ноты одновременно. Они также могут разделять ноты с большой скоростью. Некоторые виды могут тянуть отдельные и чистые ноты в течение ста, двухсот и даже трехсот секунд – гораздо больше, чем может определять человек. Большая часть песни некоторых видов, таких как

золотоголовый королек, выше нашего диапазона слышимости. Там, где мы слышим лишь обрывки, другие птицы слышат всю мелодию.

Многие считают, что песни птиц – это призыв. Они поют для того, чтобы сообщить другим пернатым о том, что какая-то определенная территория принадлежит им и что нарушители не приветствуются. А, может быть, они поют от радости? Это спорный вопрос, но нам приятно думать о том, что они могут ощущать счастье и петь о нем так, как это делаем мы.

Птичьи песни различаются не только в зависимости от вида птиц, но и птицы одной и той же разновидности насвистывают свои индивидуальные мелодии, которые отличаются от песен сородичей. А некоторые из них могут изменять свои собственные песни бесконечно, каждый раз воспроизводя то, что является новым уникальным произведением. Северный пересмешник – хороший тому пример.

Также существуют факты, что у птиц есть собственный язык. Некоторые пернатые издают специальные звуки в случае опасности, другие – когда найдут пищу, а третьи – для общения, если они разлучены со своими парами. Но значение большого количества звуков науке еще неизвестно. Ученые только начинают узнавать эту информацию.

**Пение птиц является
еще одним свидетельством
того, что Создатель окру-
жил нас удивительными
существами, которые при-
водят в трепет наши сердца
каждый день.**



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



| 1

ВОДА

Наш организм на 70 % состоит из воды. Каждому из нас необходимо 6-8 стаканов воды в день в зависимости от времени года, от рода деятельности, физического состояния. Лучшее время для питья воды – между приемами пищи или за 20-30 мин. до еды, но не во время еды.

| 2

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Мышцы, которые не работают, слабеют. Начните с легкой зарядки, например, с быстрой ходьбы в течение 20 мин. утром. По мере приобретения силы в мышцах и развития выносливости, увеличьте время, отводимое зарядке, и нагрузку на мышцы. Неторопливая прогулка не является физическим упражнением.

| 3

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Вы дышите глубоко? Человек не полностью использует возможности своих легких при обычном дыхании. Для того, чтобы увеличить дыхательные возможности легких, дышите глубоко носом 2-3 раза подряд по несколько раз в день. Лучше всего это делать на открытом воздухе или хотя бы у открытого окна вашей квартиры.

| 4

ОТДЫХ

Потребность в отдыхе слишком часто игнорируется. Продолжитель-

ность отдыха зависит от возраста, конституции организма и рода деятельности. Настоящий отдых – это не просто возможность растянуться на постели, это отдых сознания и мысли в то время, когда организм отдыхает от физической нагрузки. Сон 7-8 часов в сутки.

| 5

СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ

Жизнь невозможна без солнечных лучей. Зимой на солнце лучше находиться в середине дня, а летом – утром или ближе к вечеру, избегая полуденного зноя. Солнечные лучи убивают бактерии, способствуют образованию витамина Д.

| 6

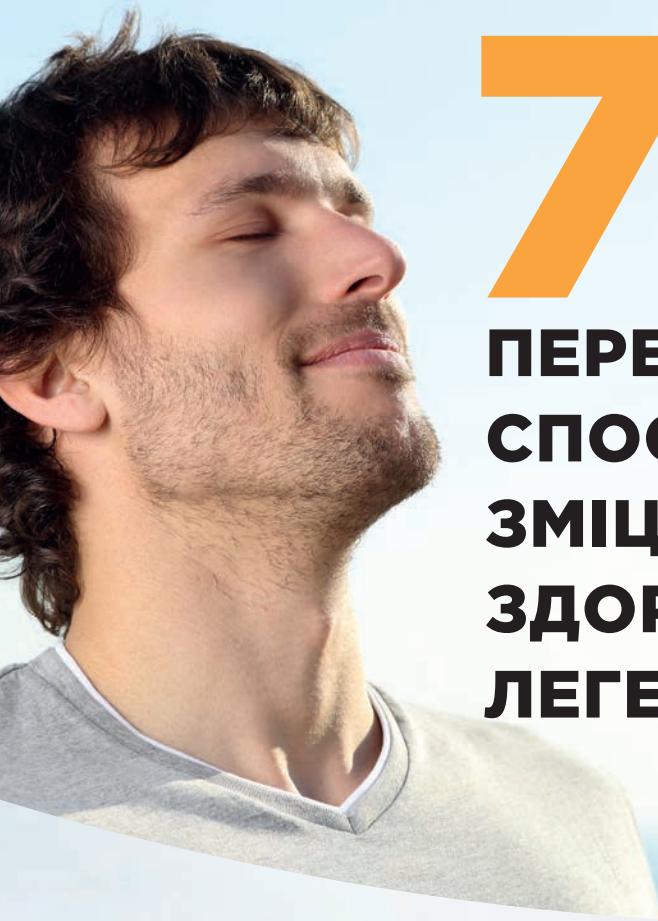
ПИТАНИЕ

Широкое разнообразие фруктов и овощей, крупяных и мучных изделий грубого помола, фасоли, орехов, семечек – вот что дает здоровье. Не ешьте между основными приемами пищи; ешьте в одно и то же время. Пусть завтрак станет основным, а ужин – самым легким. Сократите употребление жиров, деликатесов, соли и сахара.

| 7

ВЕРА

Господь Бог очень хочет, чтобы мы радовались всему самому лучшему. Наш организм не создан для того, чтобы нести бремя вредных для него привычек и отрицательных эмоций. Но у Бога есть выход для любой разрушительной силы, которая стоит между нами. И этот выход – в Нем Самом.



7

**ПЕРЕВІРЕНИХ
СПОСОБІВ
ЗМІЦНИТИ
ЗДОРОВ'Я
ЛЕГЕНЬ**

ОЗНАКИ ЧАСУ

За оцінками ВООЗ, не менш ніж 64 млн людей у світі страждають від хронічного обструктивного захворювання легень (ХОЗЛ) – прогресивного запалення нижніх дихальних шляхів та набряку бронхів. Навіть молоді та здорові люди, які перехворіли на коронавірус, скаржаться на погіршення роботи легень. Що можна зробити, щоб підтримати здоров'я легенів, і як швидше впоратися із задихою та ускладненим диханням, якщо ви вже перехворіли?

ПРИРОДНІ ЗАСОБИ ЛІКУВАННЯ

| 1 КИНУТИ ПАЛИТИ

Мало що так згубно впливає на легені, як тютюновий дим. За даними Центру профілактики та контролю захворювань (CDC), у США кількість померлих від захворювань, спровокованих курінням, удесятеро перевищує кількість загиблих на всіх війнах.

З кожною викуреною цигаркою ви вдихаєте в легені тисячі хімічних речовин, зокрема нікотин, окис вуглецю та тютюнові смоли. Це збільшує кількість слизу, ускладнює самоочищення легень, спричиняє подразнення й запалення тканин. Та навіть за наявності величезного стажу курця ще не пізно все виправити: за даними Американської легеневої асоціації (ALA) рівень вуглекислого газу в крові відновлюється до норми лише через 12 тижнів, прожитих без цигарок. Функції легень значно поліпшуються за декілька місяців, а протягом року ризик розвитку ішемічної хвороби

серця зменшується вдвічі. Просто зважте всі ризики від куріння й переваги відмови від цієї звички.

| 2 ЗБІЛЬШИТИ АЕРОБНЕ НАВАНТАЖЕННЯ

Регулярні заняття спортом підтримують у формі не тільки вашу фігуру, але й легені. Під час тренувань серцебиття пришвидшується, дихання стає важчим, завдяки чому легені активуються й починають інтенсивніше постачати в організм кисень, одночасно виводячи вуглекислий газ. Якщо ви перебуваєте на шляху до видужання, виконуйте помірні фізичні вправи, які можуть підвищити частоту серцевих скорочень і поліпшити кровообіг. Аеробні тренування (або ж кардіонавантаження) – біг, їзда на велосипеді, аеробіка – збільшують частоту дихання з 15 до 40-60 вдихів на хвилину. Це відмінне тренування для легень, що робить їх здоровішими. Однак важливо збільшувати навантаження поступово. Навіть якщо ви хворієте, регулярно гуляйте на свіжому повітрі, робіть зарядку вдома.

| 3 УНИКАТИ ДІЇ ЗАБРУДНЮВАЛЬНИХ РЕЧОВИН

Люди, які нещодавно перехворіли на коронавірус, повинні уникати диму, автомобільних викидів, місць з особливим забрудненням повітря та будь-якої діяльності, що може пошкодити функціонуванню легень. Ці чинники можуть збільшити ризик

повторного зараження через вплив канцерогенів. Перш ніж вийти на вулицю, обов'язково зволожуйте ніс і дотримуйтеся заходів безпеки. Якщо ви живете в мегаполісі, особливо промислового, ваші легені щодня атакують тисячі забруднених речовин. Уникнути їх можна лише в тому разі, якщо ви завжди їздите вдень тільки автомобілем з кондиціонером і не відчиняєте вікон у заторах. Є ще декілька нескладних способів, як уникнути додаткового навантаження на легені: зробіть ваш дім простором, вільним від тютюнового диму; робіть вологе прибирання й протирайте пил щонайменше раз на тиждень; частіше провітрюйте приміщення, щоб поліпшити вентиляцію, – у розпал пандемії це особливо важливо; не використовуйте синтетичних освіжувачів повітря та ароматичних свічок, які містять формальдегід і бензол, краще придбати дифузор для ароматерапії та ефірні олії.

| 4 ЗАХИСТИТИСЯ ВІД РЕСПІРАТОРНИХ ІНФЕКЦІЙ

У повітрі циркулює безліч респіраторних вірусів, здатних спровокувати пневмонію та хронічні захворювання легень. Рекомендації епідеміологів щодо захисту від вірусів насправді актуальні завжди: частіше мити руки, не торкатися обличчя, дотримуватися дистанції. Щодо носіння масок, яке стало предметом гострої дискусії, то просто знайте: маски, у супереч популярному міфу, справді перешкоджають проник-

ненню інфекції. Це підтверджують численні дослідження, на підставі аналізу яких ВООЗ і сформувала свої рекомендації. Крім того, лікарі радять щороку вакцинуватися від грипу, який може викликати важкі ускладнення, зокрема й легень.

| 5 НАВЧИТИСЯ ПРАВИЛЬНО ДИХАТИ

Як і більшість людей, ви частіше робите неглибокі вдихи грудною кліткою, задіюючи тільки невелику ділянку легень. Щоб очистити легені й забезпечити повноцінний кисневий обмін, необхідно щодня робити принаймні 10 глибоких вдихів. Щоб легені наповнювалися повністю, важливо піднімати груди й напружувати м'язи живота для опускання діафрагми. Під час одного невеликого дослідження вчені оцінили функції легень, попросивши учасників виконувати вправи на глибоке дихання протягом 2, 5 та 10 хвилин. Життєва ємність легень – максимальний об'єм повітря, який можна набрати в легені, – значно збільшилася вже за 2 хвилини виконання вправ. Є багато корисних дихальних практик для зміцнення легень. Деякі з них ви можете виконувати самостійно вдома раз на день: сядьте якомога зручніше й зробіть повільний вдих через ніс; видихайте через рот удвічі повільніше, можна рахувати: наприклад, 1-2-3-4 на вдиху й 1-2-3-4-5-6-7-8 на видиху; повторіть вправи комфортну для вас кількість разів. Крім того, важливо завжди дихати носом. Проходячи крізь звивисті носові ходи, повітря досягає потрібної температури (близько ▶

32 °C) та вологості (70-80 %), а потім надходить до легень. Однак коли ми дихаємо ротом, до дихальних шляхів потрапляє холодніше й сухіше повітря, що знижує опірність до інфекцій. Коли повітря в приміщенні надто сухе (менш ніж 50 % відносної вологості), що, як правило, відбувається через опалення всередині будинків, слизова оболонка носа не виділяє достатньо пари для зволоження. Виділення всередині носа та пазух стають густішими, а повітря, що надходить до легень, недостатньо очищується й підігрівається. У такому разі в кімнаті необхідно використовувати зволожувач повітря. У зимовий час накривайте батарею вологою тканиною й приймайте теплий душ. Пацієнти, які страждають від ускладненого дихання та коливань рівня кисню, можуть використовувати респірометр, що допоможе поліпшити їхній стан.

І 6 УЖИВАТИ ПРОДУКТИ, ЩО ЗБІЛЬШУЮТЬ ОБ'ЄМ ЛЕГЕНЬ

Правильно сформований раціон – найпростіший спосіб поліпшити здоров'я легень у домашніх умовах. Для збільшення об'єму легень рекомендовано вживати сезонні продукти: буряк, чорницю, помідори, цибулю, горіхи та цитрусові. Водночас краще уникати перероблених і рафінованих продуктів. Бета-каротин – потужний антиоксидант, здатний нейтралізувати вільні радикали й токсини, що містяться в забрудненому повітрі великих міст. В організмі він перетворюється на вітамін А, необхідний для

здоров'я клітин слизової оболонки. Синтетичні добавки бета-каротину не такі дієві. Склянка морквяного соку на день під час застуди гарантує надходження в організм достатньої кількості вітаміну А. Інші джерела каротиноїдів – манго, гарбуз, апельсини, абрикоси, мангольд, батат, шпинат.

Броколі. Уживання броколі може зупинити розвиток ХОЗЛ і відновити тканину легень, пошкоджену тютюном чи хронічними інфекціями. Ця цілюща дія броколі на легені пов'язана з високим рівнем сульфорафану – потужного антиоксиданту, що має антиканцерогенну дію. Антисептичні властивості притаманні й іншим видам капусти. Наприклад, зі звичайної білокачанної можна приготувати корисний сироп. Подрібнити в блендері декілька листків качана капусти, додати 5 столових ложок меду на кожні 100 г капусти, підігрівати на повільному вогні, помішуючи, доки не утвориться однорідний сироп. Зберігати в холодильнику, уживати 2-3 столові ложки перед кожним прийомом їжі.

Цибуля й часник. Доведено, що ефірні олії цибулі та часнику знищують віруси й зміцнюють захисні сили організму. Сульфідні сполуки, що містяться в цибулі, дезінфікують і знижують запалення слизової оболонки дихальних шляхів, а також поліпшують роботу легень. Найкращого ефекту можна досягти, якщо вживати цибулю сирого. Однак як дітям, так і дорослим, які не полюбують сирою цибулю, можна вживати її теж у вигляді сиропу. Щоб приготувати сироп, наріжте одну або дві цибулини на шматочки,

додайте 5 столових ложок меду й сік одного лимона. Дайте сиропу настоюватися 8-12 годин, потім процідіть. Уживайте 2-3 столові ложки процідженого цибульного сиропу до 6 разів на день. Під час жування сирого часнику вивільняються леткі фітонциди, які мають антибіотичну дію, розріджують мокроту й заспокоюють слизову оболонку дихальних шляхів. Лікувальні речовини швидко потрапляють зі шлунка в кров, а звідти – до легень, дезінфікуючи й знижуючи запалення. Кулінарно оброблений часник, на відміну від сирого, не справляє на легені чітко вираженої лікувальної дії.

Вітаміни-антиоксиданти.

В ідеалі для зміцнення імунної системи потрібно вживати вітаміни з природних джерел. Ось рекомендовані дози: бета-каротин: 7000 мкг на день, або 250 г моркви чи морквяного соку; вітамін С: 500 мг на день, що можна отримати умовно з п'яти апельсинів середнього розміру чи соку з них або інших плодів – ківі, шипшини, лимона та решти цитрусових; вітамін Е: 200 МО (міжнародних одиниць) на день, або жменя соняшникового чи гарбузового насіння, жменя мигдалю чи волоських горіхів, дві столові ложки пророщеної пшениці та чотири столові ложки оливкової чи іншої олії. Трав'яні чаї з лікарських рослин заспокоюють подразнені бронхи. Якщо є пирхота в горлі, можна вживати їх із медом. Зокрема евкаліпт має відхаркувальну дію, лакриця – протизапальну, подорожник – заспокійливу, мальва допомагає від кашлю. Скоротіть або відмовтеся від уживання молока та

молочних продуктів на період хвороби: вони посилюють вироблення слизу в носі та носоглотці. Не зловживайте антибіотиками. Не приймайте антибіотики без потреби: вони ослаблюють захисні можливості організму. Такі вірусні інфекції, як застуда, грип, а також багато видів бронхітів та синуситів, зовсім не обов'язково лікувати антибіотиками, як і нежить. Рясне виділення слизу – це захисний механізм, який очищує від вірусів слизову оболонку носа. Якщо слиз перестає бути рідким і прозорим, стає жовтуватим і зеленуватим, це може бути пов'язано з бактеріальною інфекцією носових ходів. Антибіотики необхідно приймати тільки за призначенням лікаря.

17 РОБІТЬ ІНГАЛЯЦІЇ Й ГАРЯЧІ КОМПРЕСИ

Парова інгаляція: доведіть воду до кипіння й поставте на стіл, за бажанням додайте декілька крапель евкаліптової есенції або жменю подрібнених лікарських рослин, корисних для дихальних шляхів (наприклад, ялинкових або соснових голок), вдихайте пару 5-10 хвилин один раз або тричі на день (коли вода вистигне й випаровування припиниться, знову підігрійте), протріть лице, шию та груди холодною водою, щоб закрити пори шкіри. Цибулева інгаляція: наріжте цибулю й глибоко вдихайте її випари, а на ніч поставте біля ліжка, це допоможе заспокоїти нічний кашель, полегшить дихання, усуне закладеність носа й допоможе організму побороти хвороботворні мікроорганізми.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТЕБЕ НЕ ЦІНУЮТЬ?



ПРИТЧА

Одного разу до мудреця прийшов юнак і сказав:

– Я прийшов до тебе, тому що відчуваю себе таким нещасним і нікчемним, що мені не хочеться жити. Усі навкруги повторюють, що я невдаха. Прошу тебе, мудрецю, допоможи мені!

Мудрець, побіжно глянувши на юнака, поспішно відповів:

– Вибач, але я зараз дуже зайнятий і не можу тобі допомогти. Мені потрібно терміново залагодити одну дуже важливу справу. Однак якщо ти погодишся допомогти мені в моїй справі, то я із задоволенням допоможу тобі у твоїй.

– Добре, мудрецю, – засмучено промовив той.

– Візьми коня та скачи на ринковий майдан! – промовив мудрець і зняв зі своєї руки невеликий перстень. – Мені потрібно терміново продати цей перстень, щоб сплатити борг. Спробуй отримати за нього більше грошей і в жодному разі не погоджуйся на ціну, нижчу за золоту монету!

Прийшовши на ринковий майдан, юнак почав пропонувати перстень торговцям. Ті спочатку зацікавлено розглядали його товар. Та щойно вони чули про золоту монету, то відразу ж втрачали до персня будь-який інтерес, зазначаючи, що це занадто висока ціна.

Обійшовши весь ярмарок і запропонувавши перстень сотні людей, юнак повернувся. Пригнічений, він увійшов до мудреця.

– Мудрецю, я не зміг виконати твого доручення, – зі смутком сказав він. – Я міг би вторгувати за цей перстень кілька срібних монет, та ти наказував не погоджуватися на менше, ніж

золоту! А стільки цей перстень не коштує.

– Ти щойно виголосив дуже важливі слова, синку! – відгукнувся мудрець. – Перш ніж намагатися продати перстень, непогано було би встановити його цінність! Ну, а хто може зробити це краще, ніж ювелір? Скажи до ювеліра та запитай у нього, скільки він запропонує нам за перстень. Та що б він тобі не відповів, не продавай персня, а повертайся до мене.

Юнак знову сів на коня й вирушив до ювеліра. Ювелір довго розглядав золотий перстень через лупу й нарешті звернувся до юнака:

– Передай мудрецю, що зараз я не можу дати йому більше п'ятдесяти восьми золотих монет. Та якщо він дасть мені час, я куплю перстень за сімдесят, враховуючи терміновість угоди.

– Сімдесят монет?! – юнак радісно засміявся, подякував ювеліру й щодуху помчав назад.

– Сідай сюди, – промовив мудрець, вислухавши жваву розповідь юнака. – Та знай, синку, що ти і є цей перстень. Дорогоцінний і неповторний! Оцінити тебе може тільки справжній експерт. То навіщо ж ти ходиш по базару, очікуючи, що це зробить перший зустрічний?



Пам'ятаймо: кожен з нас – Боже створіння. Хоч усі ми різні, та Господь любить нас. Ми повинні бути вдячними Богу за Його любов та турботу, за підтримку та охорону, за те, що кожен з нас для Нього особливий!



«Нехай книга цього
Закону не відходить
від твоїх уст; роздумуй
над ним удень і вночі,
щоб докладно дотри-
муватись усього, що
написано в ньому. Лише
тоді ти матимеш успіх
у всіх твоїх справах і
діятимеш розважливо»

(І. Нав. 1:8).