

ОЗНАКИ ЗНАМЕНІЯ ВРЕМЕНИ ЧАСУ

№ 4 (117) 2021

ЧАС БОЖОГО СУДУ

С. 4

Що таке
час?

С. 14

Радість -
еліксир життя

С. 26

Комп'ютер
и зрение

С. 44

СЛОВО РЕДАКТОРА

Події, які відбуваються у світі, спонукають нас замислитися. Землю заповнили хвороби, люди страждають, їх огортає відчай.

Живучи на Землі, Христос хотів, щоб обтяжені гріховним тягарем люди спрямували свої погляди до Небес, де досконалість, світло й чистота, де немає хвороб і сліз. До того ж Ісус сказав, що вже тепер ми можемо жити в небесній атмосфері й у гармонії внутрішнього миру.

Чи розмірковуєте ви про Боже Царство? Чому воно таке привабливе для нас? Тому що ми втомилися від сліз і болю, хвороб і негараздів, байдужості й самотності. Вочевидь, ми мріємо про Небеса, оскільки там нарешті віднайдемо спокій від незадоволення й земної метушні.

Життя в Христі – це життя спокою. Якщо Ісус увійде в наше життя, воно стане гармонійним, наповниться сенсом, а також добрими, шляхетними справами в ім'я Христа.

Людина, яка має мир з Богом і ближніми, не може бути нещасною. У її серці не може бути заздрості; злі підозри не знайдуть там місця; там не може жити й ненависть. Серце, що перебуває в цілковитій гармонії з Богом, піднесеться над усіма негараздами й випробуваннями життя. Ви хочете цього?

Прийміть Христа, розкажіть Йому про всі свої переживання. Він готовий простягнути руку допомоги й наповнити наше життя миром і спокоєм.

Господь каже: **«Не бійся, з тобою-бо Я, і не озирайсь, бо Я Бог твій! Зміцню Я тебе, і тобі поможу, і правицею правди Своєї тебе Я підтримаю» (Ісаї 41:10).**

2 Слово редактора

3 Зміст

4 Час Божого суду

Біблія розповідає про суд, який відбудеться до Приходу Христа. Навіщо ж він потрібен? Адже Бог, Якому все відомо, уже знає, хто спасеться, а хто загине.

8 Больше, чем гибель Вселенной

10 «Ти відповів мені»

11 Уроки прощення

Сегодня весь мир страдает от физических болезней, но более всего он изнывает от душевных мук. Иисус Христос пришел в этот мир, чтобы исцелить не только наше тело, но и душу.

13 Краски осени и надежда

14 Що таке час?

Щоб бути успішним управителем Божих ресурсів, необхідно навчитися не лише розпоряджатися фінансами, даними нам Богом, а й керувати часом.

17 Скульптура, що опустила руки

19 То, что нельзя доказать

20 Изобретатель книгопечатания – Иоганн Гутенберг

22 Молитовна терапія для подружжя

Чи вносить молитва якісь зміни у ваше сімейне життя? Опитування подружніх пар, проведене Центром дослідження громадської думки Геллапа, підтвердило це: коли люди моляться разом, у них з'являється значно більше шансів подолати проблеми, які загрожують їхньому сімейному щастю.

24 Ученые и Бог

26 Радість – еліксир життя

Радість, про яку йдеться у Святому Письмі, – це не штучна втіха, викликана алкоголем, наркотиками, веселими історіями чи соромічливими анекдотами. Радість – це плід Святого Духа, який живе в людині, а не приходить зовні.

30 Берегите свое сердце

33 Поблажливість генерала

34 Луна свидетельствует о Творце

Каждый, кто смотрел на красоту и великолепие звездного неба, не может не согласиться с древним псалмопевцем: **«Небеса проповедают славу Божию» (Пс. 18:2).**

37 Мовчання може бути небезпечним

39 Блаженні милосердні

40 Діти в мережі: як запобігти залежності?

44 Комп'ютер и зрение

46 Факти про сон

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

lifefsource.ua

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

Адреса редакції:
04052, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-а
Телефон: 467-50-68

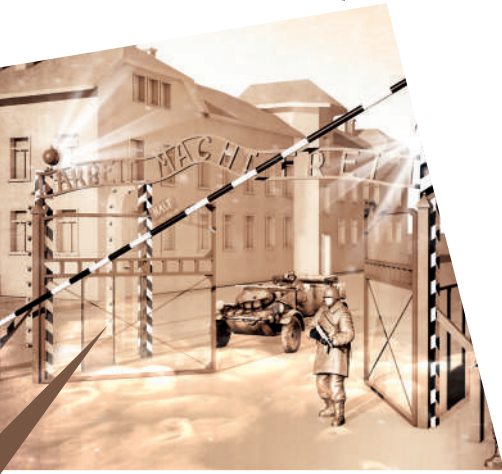
© 2021, журнал
«Ознаки часу»

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.

ЧАС БОЖОГО СУДУ



Автор Девід Берлінські розповідає історію, що трапилася під час Голокосту. Німецькі війська зібрали євреїв, котрі мешкали в одному польському селі, та примусили їх копати власні могили. Старий віруючий єврей, після того як викопав яму, подивився в обличчя солдатів, що збирався його вбити, і промовив: «Бог судитиме тебе за це». Після цих слів солдат його вбив.



Так, Бог справді судитиме вбивць, адже якщо і є тема, яку висвітлює вся Біблія, то це тема суду. Господь милостивий, добрий та співчутливий, але Він також є справедливим Суддею. Біблія навчає, що Бог звершить у цьому світі справедливість та суд, яких так бракує людям протягом усієї історії гріховної Землі.

Сам Ісус промовив: **«Кажу ж вам, що за кожне пусте слово, що люди скажуть, відповідатимуть судного дня!» (Матв. 12:36).** Якщо кожна людина даватиме відповідь за кожне порожнє слово, то ми з упевненістю можемо сказати, що наші вчинки також розглядатимуться на суді (див. Екл. 12:14; Римл. 14:12).

▶ СУД НА НЕБІ ○

У Біблії йдеться про різні суди. Ми читаємо про локальні суди над нечесними народами в часи Старого Завіту (Бут. 15:14), а також про суд над усім світом, який відбудеться в кінці часу (Об'явл. 20:11-15).

Одне з найважливіших біблійних учень розповідає нам про суд, що відбудеться на Небі перед Другим приходом Ісуса. Є думка, що саме ці події прокладуть шлях для повернення Христа.

Найяскравіше зображення цієї події та часу, коли вона відбудеться, ми знаходимо в 7-му розділі книги Даниїла. Після змалювання картини виникнення та занепаду великих усесвітніх імперій Даниїл указує на великий суд, що відбудеться в Божій тронній залі на Небі. Він написав, що побачив, як **«огненна річка пливла й виходила з-перед Нього; тисяча тисяч служили Йому, і десять тисяч десятків тисяч стояли перед Ним; суд усівся, і розгорнулися книги» (в. 10).**

Даниїл бачив, як на Небі відбувався Божий суд. Далі читаємо: **«Ось разом з небесними хмарами йшов ніби Син Людський, і прийшов аж до Старого днями, і Його підвели перед Нього» (в. 13).** З якою метою? На це запитання знаходимо відповідь: **«І Йому було дане панування й слава та царство, і всі народи, племена та язики будуть служити Йому. Панування Його – панування вічне, яке не спиниться, а царство Його не буде зруйноване» (в. 14).**

Доки людство не розділилося на народи, не було певної політичної структури. Кожна нація, що будь-коли існувала, рано чи пізно загине (Дан. 2:44). Однак Царство, яке буде дане Ісусові, вічне. Воно настане тільки після Другого приходу Христа. Отже, ми читали з вами про суд, після якого відбудеться повернення Ісуса та заснування Божого вічного Царства. ▶

«Та засяде суд, і скинуть його [сатани] панування, щоб його знищити та вигубити аж до кінця. А царство, і панування, і велич царств під усім небом буде дане народові святих Всевишнього. Його царство буде царство вічне, а всі панування – Йому будуть служити й будуть слухняні» (7:26, 27).

▶ ЧАС ЙОГО СУДУ

Інше зображення суду, перед Другим приходом Ісуса, ми знаходимо в 14-му розділі книги Об'явлення. Події цього розділу розгортаються в контексті останніх подій усесвітньої історії, що приводять до повернення Христа. На початку розділу апостол Іван говорить, що побачив **«іншого ангела, який летів серед неба. Він мав вічне Євангеліє, щоб звіщати його жителям землі, – усякому народові, поколінню, племені і народності, – проголошуючи гучним голосом: Побійтеся Бога й віддайте Йому славу, бо прийшла година Його суду! Поклоніться Тому, Хто створив небо, і землю, і море, і джерела вод!» (в. 6, 7).**

Зверніть увагу на слова ангела: «Прийшла година Його суду». Суд відбудеться до того, як прийде Ісус, тому що ангел також велів звіщати всьому світові Євангеліє, яке є Доброю новиною про спасіння. Заклик ангела бути вірними не мав би сенсу, якби Христос уже прийшов. Ми повинні приготуватися до повернення Ісуса, яке відбудеться в майбутньому. Отже, цей суд відбудеться на Небі перед Приходом Христа.

▶ ВІДПЛАТА ІСУСА

Ще один вірш, що повідомляє про суд перед Другим приходом Христа, відображає слова Самого Ісуса, Який розповідає про Своє повернення.

«Ось Я незабаром приходжу, і Моя нагорода зі Мною, щоб віддати кожному за його вчинками» (Об'явл. 22:12). «Нагорода» Ісуса вже буде з Ним, коли Він повернеться. Цей текст має сенс, якщо суд уже відбудеться до часу повернення Ісуса, тому що саме суд визначає, якою буде доля кожної людини: вічне життя в Божому Царстві або вічне засудження поза його межами.

▶ НАВІЩО ПОТРІБЕН СУД?

Біблія розповідає про суд, який відбудеться до Приходу Христа. Навіщо ж він потрібен? Адже Бог, Якому все відомо, уже знає, хто спасеться, а хто загине.

Відповідь ми знаходимо в сьомому розділі книги Даниїла: **«Огненна річка пливла й виходила з-перед Нього; тисяча тисяч служили Йому, і десять тисяч десятків тисяч стояли перед Ним; суд усівсь, і розгорнулися книги» (в. 10).**



Хто, крім Бога, буде присутнім на суді? У вірші йдеться про «тисячу тисяч» та «десять тисяч десятків тисяч». Ці вислови є ідіомами арамейської мови й означають незліченну кількість істот. Учені вважають, що «тисяча тисяч» та «десять тисяч десятків тисяч» – це небесні ангели, які є свідками суду на Небі.

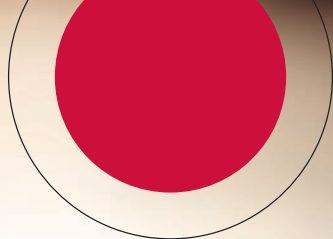
Мета суду на Небі полягає не в тому, щоб проінформувати Бога про щось або щоб Він прийняв якесь рішення. Ця подія призначена для Його святих ангелів. Господь бажає, аби вони переконалися в тому, що розуміють Його дії, а також у Його справедливості, милості та великодушності, виявлених у Його судовому рішенні щодо всього світу та людей. Саме з цього приводу в іншому вірші Святого Письма зображені вірні послідовники Бога. **«Хто не буде боятися, Господи, і не прославить Імені Твого? Бо Ти єдиний Святий, і всі народи придуть та поклоняться перед Тобою, бо об'явилися Твої суди!» (Об'явл. 15:4).**

ВИСНОВОК

Крізь усю Біблію Бог постає перед нами як добрий, справедливий та люблячий. Мета суду, який відбудеться на Небі до Приходу Христа, – показати всім небесним мешканцям, що Бог милостивий і вірний. Він поважає здатність розумних істот мислити. Господь створив їх і бажає, щоб суд виявив: Він чинить із грішниками справедливо та великодушно.

Не дивно, що в самому кінці Біблії, де змальовуються події останнього часу, апостол Іван написав, що почув «наче гучний голос великого натовпу на небі. Вони говорили: Алилуя! Спасіння, і слава, і сила нашого Бога! Бо істинні й справедливі Його суди» (Об'явл. 19:1, 2).

04 Кліффорд Гольдштейн



БОЛЬШЕ, ЧЕМ ГИБЕЛЬ ВСЕЛЕННОЙ

Г
Когда мы размышляем об этой великой подмене, возникает вопрос: «Как такое возможно, чтобы один умер за других и тем самым даровал им свободу?» Кажется не очень справедливым – уж очень неравноценный обмен.



**Но задумайтесь на минуту.
Кто более велик – худож-
ник или его картина?**

Конечно же, художник. Почему? Потому что произведение искусства существовало в сознании художника задолго до того, как он перенес его на холст. Уничтожьте картину, и художник напишет новую, не хуже.



Эта мысль пришла мне в голову, когда мир облетела весть о произошедшем в Риме, в соборе святого Петра. Туда явился парень, спрятавший за пазухой молоток. Он направился прямо к скульптуре Микеланджело «Пьета» ("Оплакивание Христа"), которую некоторые считают величайшим творением в камне за всю историю.

Гениальный скульптор изобразил Марию, держащую на коленях остывшее тело Христа. Вандал выхватил молоток и принялся крушить это удивительное произведение искусства.

Охранники скрутили его и передали полиции, а власти призвали на помощь лучших художников Италии, чтобы вернуть скульптуре ее первозданный вид. Спустя несколько недель кропотливого труда глава этой группы скульпторов не удержал слез и сказал: «Если бы только с нами был Микеланджело! Уж он-то знал бы, что делать».

Произведение искусства зародилось в уме художника и существовало там до того, как он осуществил свой замысел в камне или на полотне. Художник, безусловно, более велик, чем его произведения.

И эта мысль наводит меня на второй вопрос: кто более велик – Творец или Его творение?

Конечно, Творец Иисус более велик, чем вся Вселенная. Почему? Потому что она вышла из Его рук. В Евангелии от Иоанна говорится, что нет в этом мире ничего, что появилось бы без Его участия:

«**Все чрез Него
начало быть,
и без Него ничто
не начало быть,
что начало быть**»

(Ин. 1:3).

Это означает, что Иисус, Тот Самый, Кто умер на кресте, имеет большую ценность, чем вся Вселенная. Теперь вы понимаете цену креста? Когда Иисус умер на кресте, Его смерть была больше гибели всей Вселенной. Христова смерть на кресте обеспечила верующим и принимающим дар полное и окончательное искупление за грехи всей Вселенной. Он уплатил цену, выше которой ничего не может быть. И если вы посмотрите, с какой нежностью Иисус обращался с детьми и изгоями общества, если вы прочитаете притчу о потерянной овце, то поймете, что Иисус пошел бы на смерть даже ради одного человека.

Зв Джон Паулин

«ТИ ВІДПОВІВ МЕНІ»



Охоронець був високим чоловіком міцної статури із суворим виразом обличчя.

Він мовчки обходив довірену йому територію, пильно оглядаючи всіх.

– Ви знаєте Ісуса Христа? – запитав я його, коли ми залишилися наодинці.

– Так, знаю, – відповів він, схиливши голову, як у японському ритуалі вітання, і розповів мені історію свого навернення.

Протягом багатьох років чоловік служив у поліції, «полював за бандитами», як сам висловився, бажаючи підкреслити, наскільки нещадним був, виконуючи свої професійні обов'язки. Крім того, він зізнався, що непереможну ненависть у нього викликали люди з Біблією в руках, яких він зустрічав на вулиці.

– Усі вони здавалися мені лицемірами й ошукавцями, – пояснив чоловік, – оскільки серед злочинців було багато таких, які прикидалися віруючими.

У якийсь момент на тлі хронічного стресу в нього почалася затяжна депресія, і йому довелося взяти лікарняний.

– Мене мучили нічні кошмари, я перестав спати. Уночі мені ставало моторошно, хоч раніше я ніколи й нічого не боявся.

Два роки для нього були жакли-вими. Плакав з будь-якого приводу, утратив апетит, цілими днями сидів у своїй кімнаті, не бажаючи нікого бачити. Розлючений, самотній, виснажений, неврівноважений, він утратив бажання жити.

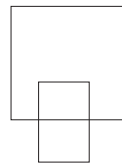
У такому стані цей чоловік розгорнув Біблію. У нього давно лежав примірник, вилучений в одного бандита. Він вважав, що злочинець не повинен тримати в руках священну книгу.

На натхненних сторінках Біблії чоловік знайшов стільки чудових обітниць, що одного разу, упавши навколішки, ухопився за них і звернувся до Бога. І тоді прийшло звільнення, яке, немов бальзам, зцілило його зранену душу. Для нього знову засяяло сонце, він знову побачив красу життя в найдрібніших її проявах.

Сьогодні ця людина працює охоронцем у приватній фірмі й щодня читає Біблію. Чоловік не хоче повертатися в поліцію, оскільки багато часу необхідно для того, щоб розповідати іншим про любов Ісуса.

Так діє Бог.

04 **Александро Буйон**



УРОКИ ПРОЩЕНИЯ

Сегодня весь мир страдает от физических болезней, но более всего он изнывает от душевных мук. Иисус Христос пришел в этот мир, чтобы исцелить не только наше тело, но и душу. Куда бы ни приходил Иисус, люди шли к Нему со своими проблемами. И когда они приходили к Христу за помощью, Он никогда не отказывал.

Однажды в одном из домов города Капернаума собралось так много людей, что желающие увидеть и услышать Христа вынуждены были стоять на улице вокруг дома.

«И пришли к Нему с расслабленным, которого несли четверо» (Мк. 2:3).

Этого парализованного, наверное, знал весь город. В прошлом он вел греховный образ жизни, а сейчас

пожинал то, что посеял. Его душу охватило отчаяние. И вот он услышал об Иисусе Христе, Который прощает грешников. В сердце парализованного затеплилась надежда: увидеть Христа и получить прощение. Больше всего на свете он жаждал прощения и мира в сердце.

Парализованного принесли к дому, где находился Иисус. Но толпа не пускала их внутрь. Как же больному туда пробраться? Толпа часто мешает нам прийти к Богу. Что скажут люди? Что обо мне подумают другие? ►

Разобрав крышу дома, друзья парализованного осторожно спустили постель с больным.

«Иисус, видя веру их, говорит расслабленному: чадо! прощайся тебе грехи твои... Тебе говорю: встань, возьми постель твою и иди в дом твой. Он тотчас встал и, взяв постель, вышел перед всеми, так что все изумлялись и прославляли Бога, говоря: никогда ничего такого мы не видели» (Мк. 2:5, 11, 12).

Для всех присутствующих в доме было очевидно, что больной нуждался в физическом здоровье. Однако Иисус начал с прощения грехов. Почему? Христос преподавал и нам несколько важных уроков.

УРОКИ ИИСУСА

1. Прощение и мир в сердце были главной невидимой нуждой парализованного. Иисус всегда дает то, в чем мы испытываем самую большую потребность.

2. Христос читает сердце человека. Он знает все о нас. Ему известны наши проблемы и печали, борьба, которую мы ведем с грехом, депрессия, разочарования, потери, предательства, с которыми мы сталкиваемся. Он всегда готов прийти нам на помощь.

3. Иисус желает простить любой грех. Нет такого греха, для которого у Него не было бы прощения. Что бы мы ни сделали, как бы долго ни пребывали в грехе, у Иисуса есть сила и власть прощать нас, если мы готовы осознать грех и раскаяться.

4. Христос желает показать, что причиной физической болезни может являться грех. Для обретения исцеления необходимо устранить грех – первопричину, вызвавшую болезнь. Сознательно продолжая нарушать законы здоровья и Десять Заповедей, мы не можем рассчитывать на Божественное исцеление. Бог не будет поощрять наш грех.

5. Прощение грехов – только в Иисусе. Лишь Он может снять с нас бремя греха и освободить от чувства вины. Не откладывая, попросите Его об этом!

6. Прощение производит реальные изменения в нашей жизни. Парализованный был исцелен. Его физическое выздоровление было свидетельством того, что Иисус простил его. Вот какой невероятной силой обладает прощение Христа!

Что бы вы ни совершили в прошлом, у Христа есть прощение для вас. Только Он может освободить вас от угрызений и мук совести, только Он дает настоящий мир. Нуждаетесь ли вы в прощении? Желаете ли вы сегодня услышать слова Иисуса: «Сын мой, дочь моя, прощаю тебе все твои грехи!»? Если да, то Иисус Христос через историю об исцелении парализованного, записанную на страницах Священного Писания, обращается лично к вам. Попросите и примите это прощение! Иисус с радостью исцелит вашу душу от паралича греха и поможет одержать духовную победу!

КРАСКИ ОСЕНИ И НАДЕЖДА

Осень в северных странах, где холодные зимние ветры готовятся заморозить землю, является предметом особого восхищения и имеет важное значение в жизненном цикле деревьев.

Краски осени появляются в результате химических изменений, происходящих в листьях. Каждый молодой листочек наполняется микроскопическими хлорофилловыми клетками, которые придают ему зеленый цвет. Они похожи на крошечные фабрики по производству продуктов питания, воспроизводя его из воды, кислорода и диоксида углерода и используя солнечный свет в качестве источника энергии.

Холодная погода, сопровождающая наступление осени, вызывает замедление этих процессов и постепенно полностью их останавливает. Когда эти крошечные «фабрики» закрываются на период зимы, хлорофилл распадается, а продукты питания хранятся в стволе дерева. В листьях остаются только водный субстрат, несколько маслянистых капель и клетки, которые и придают яркий желтый оттенок. Однако иногда некоторые питательные вещества попадают в ловушку.

Это является основанием для дальнейших химических изменений, которые окрашивают листья в различные оттенки красного.

В том месте, где лист прикрепляется к дереву, появляется специальный слой клеток, который становится преградой между листом и веткой. Он отделяет лист от дерева и позволяет ветру унести его вдаль.

Так заканчивается жизнь каждого листика. Он распускается по весне, растет все лето, а затем прощается с деревом осенью. Но даже его смерть — это красивый подарок, который говорит о надежде. Краски осени помогают принять нам наступление суровой зимы. Они обещают, что после жестоких морозов вновь наступит пробуждение, когда все вновь оживет и появится зеленая пышная листва.

«Для дерева есть надежда, что оно, если и будет срублено, снова оживет, и отрасли от него выходить не перестанут: если и устарел в земле корень его и пень его замер в пыли, но, лишь почуяло воду, оно дает отпрыски и пускает ветви, как бы вновь посаженное» (Иов 14:7-9).

ЩО ТАКЕ ЧАС?



Відповісти на це запитання не так і просто, як здається, чи не так? Ми інтуїтивно розуміємо, що таке час, але практично не можемо дати йому визначення. Одне з коротких тлумачень: «Час – це те, що відраховує годинник». Воно точне, але все ж таки неповне. Єдине, що ми можемо з упевненістю сказати: нам даний певний відрізок часу, і все, що ми робимо в нашому житті, відбувається в його межах.

Алан Лейкен сказав: «Час дорівнює життю. Отже, витратити ваш час – означає витратити ваше життя. Якщо ви керуєте своїм часом, ви керуєте своїм життям». Ця цитата має величезне значення з християнського погляду, адже ми покликані бути управителями ресурсів, подарованих нам Богом, зокрема й часу.

УПРАВИТЕЛЬ ЧАСУ?

Щоб бути успішним управителем Божих ресурсів, необхідно навчитися не лише розпоряджатися фінансами, даними нам Богом, а й керувати часом. Зрештою, щоб відкрити власну справу, потрібно витратити час на здобуття освіти. Щоб заробити гроші, зібрати ресурси й отримати винагороду, теж необхідний час. Для виконання Божої роботи – євангелізації, служіння в Церкві – також потрібен час. Утім, коли ми чуємо заклик послужити Богові в якомусь різновиді служіння, часто однією з найпоширеніших відмовок є вислів: «У мене немає достатньо часу для служіння!» Це така поважна причина? Невже не в усіх з нас є 24 години на добу? Як ми можемо мудро керувати своїм часом: служити Богові й водночас досягати власних життєвих цілей?

ПРАВИЛЬНО РОЗСТАВЛЯЮЧИ СВОЇ ПРІОРИТЕТИ

Один з найяскравіших біблійних уривків, що освітлюють питання про час, записаний в Екл. 3:1: **«Для всього свій час, і година своя кожній справі під небом»**. Далі поданий перелік цих «справ». Ключ до правильного управління часом – розпізнати, коли ці моменти та справи повинні бути в нашому житті, і діяти відповідно – без страху й з упевненістю. Якщо ми цілком підкоряємося Богові й здатні розрізнати Його волю в цих моментах і можливостях, тоді ми на правильному шляху.

Ми досягнемо належного балансу в управлінні часом, який виділяємо на служіння Богові та на особистий розвиток і реалізацію своїх можливостей. Бажаючи поліпшити навички управління часом, необхідно пам'ятати про такі чотири моменти:

● **1. Ми виділяємо час на те, що для нас важливо.** Раціональна людина завжди прагне виділяти час на те, що вважає важливим і актуальним відповідно до її інтересів. Це питання пріоритетів і цінностей людини. Тут постає запитання:

«У чому мої інтереси й чи правильні вони?» Можливо, ми кажемо, що в нас немає достатньо часу, тому що наші інтереси поглинають весь наш час, призначений для служіння Богові? Це може бути спорт, громадські заходи, робота, кар'єра, телевізійні програми та відеоігри. Що б це не було, невже для нас це важливіше, ніж Бог та Його плани? Де серце наше, там і наші пріоритети.

● **2. Нам треба визначити, де пролягають межі наших можливостей, і рівномірно виконувати свої завдання.** Багато людей відчуває сильну антипатію до слова «ні». Вони охоче (або неохоче) погоджуються на все, що їх просять зробити: або тому що справді вірять, що з усім можуть упоратися, або тому що просто бояться образити іншого та здатися грубими, сказавши: «Ні». Зрештою, вони роблять більше, ніж можуть зробити, згинаються під гнітом завдань, більшість із яких (якщо не всі) узагалі не завершують або ж виконують неякісно. ●

Досвідчений управитель часу знатиме не лише те, які завдання важливі й скільки вимагають часу, але й скільки завдань він зможе виконати. Мойсей був одним з біблійних лідерів, якому потрібна була допомога в цьому питанні. Його тесть Їтро відвідав його (див. Вих. 18). Їтро побачив, що Мойсей судить з ранку до вечора весь ізраїльський народ, і вказав на те, що той скоро виснажиться сам і знесилить довгим очікуванням народ. Їтро запропонував йому передати свої повноваження іншим, звільнивши для себе більше часу, щоб вирішувати важливіші завдання. Багатьом з нас необхідно дослухатися до поради Їтра в управлінні часом і навчитися говорити «ні» на деякі прохання про допомогу, а також делегувати окремі свої обов'язки.

● **3. Нам потрібно визначати черговість виконання завдань, за які ми беремося.** Уявіть, що зараз восьма година ранку. На порядку денному такі завдання: піти за покупками та підготуватися до іспиту, який потрібно скласти наступного дня. Обидві справи важливі, їх необхідно виконати сьогодні, і в мене достатньо для цього часу. Однак я обираю витратити 8 годин на покупки й лише 30 хвилин на навчання. Чи буде це правильним рішенням? Часто люди неправильно розподіляють час, плутаючись у пріоритетах. Вони витрачають занадто багато часу на незначні речі. Наприклад, 15 хвилин на читання Біблії, але три години на комп'ютерні ігри; 30 хвилин на поклоніння Богові, але дві години на перегляд улюбленої телепрограми; 10 секунд на дзвінок додому, але весь

вечір на політичні суперечки з друзями; 6 годин сну в день поклоніння Богові замість відвідування церкви.

Містер Скотт Пек сказав: «Якщо ви не цінуєте себе, ви не можете цінувати свій час. Якщо ви не цінуєте свій час, то не зможете нічого вдіяти з ним». Усвідомлюючи, наскільки цінними ми є для Бога, ми цінуватимемо час, який Він подарував нам. Це спонукатиме нас правильно розпоряджатися ним, знаходячи час для Бога. Як бачите, це знову питання наших цінностей та пріоритетів.

● **4. Бог поза часом, тому Його вимоги до нас – для нашої ж користі.** Час, який ми витрачаємо на служіння Богові, потрібен не Йому, адже Він існує поза нашим просторово-часовим середовищем. Цей час – нагорода для нас самих. Він приносить нам задоволення й наповнює життя змістом, спрямовуючи наш погляд до Приходу Христа та вічного життя. Коли ми усвідомлюємо, що тільки те, що ми робимо для Христа, існуватиме вічно, це спонукає нас намагатися мудро розпоряджатися часом.

Складно відповісти на запитання: «Що таке час?» Але принаймні ми точно знаємо, що час – це Божий дар нам. Живучи цією миттю, тут і тепер, прагнутимемо з Божою допомогою бути мудрими управителями часу, який подарував нам Бог.

Цінуюте **«час, бо дні лукаві» (Ефес. 5:16).**

● **Джеффрі Маршалл**

СКУЛЬПТУРА, ЩО ОПУСТИЛА РУКИ

Бертель Торвальдсен – видатний данський скульптор. Його роботи такі реалістичні, що складається враження, начебто скульптури ось-ось оживуть. ▶



Дві роботи з колекції Торвальдсена, здається, виділяються з-поміж решти: «Лев Люцерни», виготовлений із суцільного каменю на згадку про десятох швейцарських гвардійців, котрі були вбиті, захищаючи французького короля 1792 року, і «Христос із дванадцятьма апостолами» – скульптурна група, розташована у двох місцях Копенгагена (у музеї Торвальдсена й у головному соборі).

У музеї стоїть сіра й знебарвлена скульптура з глини, а в соборі – блискуча скульптура з мармуру.

Скульптурна композиція в соборі зображує апостолів, котрі стоять уздовж стін центральної нави (також неф (фр. nef, від лат. navis – «корабель», грец. ναός) – поздовжня або поперечна частина простору монументальної споруди, що розташована між рядами колон, стовпів, арок або між зовнішньою стіною та поздовжньою колонадою або аркадою), і Христа в апсиді (виступ будівлі, здебільшого півкруглий, перекритий півкуполом або замкнутим напівсклепінням). Композиція з глини не така гарна, проте на ній присутній ангел, що схилився навколішки перед Христом.

На перших картинах Торвальдсена Ісус зображений з піднятими догори руками. Здається, за задумом автора Христос повинен був стояти в оточенні апостолів з піднятими догори руками й головою.

Утім, статуя має інший вигляд. Що ж трапилося? Однозначної відповіді на це запитання немає. Є одна цікава легенда створення статуї Христа.

Торвальдсен виготовив глиняну статую й залишив її на ніч у майстерні. Вікна були відчинені в бік моря.

Уранці, зайшовши до приміщення, скульптор був шокований: його творіння було зіпсоване! Нічний туман був таким густим, що голова Ісуса, спочатку піднята догори, схилилася, а руки, що здіймалися вгору, були тепер опущені. Торвальдсен знову подивився на скульптуру й подумав: «Можливо, так і потрібно?»

Так світу була подарована незвичайна статуя Христа. Щоб побачити обличчя Ісуса, потрібно підійти до Нього й стати на коліна. Тоді ти побачиш Його погляд. А до цього тебе запрошують руки Спасителя, готові прийняти і благословити. Надпис на постаменті: «Прийдіть до Мене...» Це початок біблійного тексту: **«Прийдіть до Мене, всі втомлені та обтяжені, – і Я заспокою вас!» (Матв. 11:28).**

Це лише легенда й лише скульптура. Та є живий Христос, Котрий з розпростертими обіймами запрошує всіх до Себе.

Відгукнися на Його заклик любові, схилися перед Господом – і ти побачиш Його ніжний погляд, сповнений співчуття.

ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ ДОКАЗАТЬ

«Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом» (Евр. 11:1).

Роберт Алгоцин, профессор из Университета Северной Каролины, любит повторять следующие слова: «Если бы я не поверил в это, я бы не смог это увидеть».

Откуда вы знаете, что реально существует, а что нет? Действительно ли это существует, если вы его видите? В природе есть что-то, что на самом деле является не тем, чем кажется. Например, есть палки, которые могут ходить, и крошечные листья, которые умеют прыгать. Есть насекомые, которые в действительности являются цветами, и цветы, которые являются насекомыми. Есть моль, которая похожа на пчелу, и пауки, которые подобны мухам. Итак, оказывается, не всегда можно верить увиденному.

Даже когда вы думаете, что смотрите на синюю птицу, на самом деле она может оказаться коричневой. У птиц синий цвет – это оптический обман.

Размышляя об этом всем, можно сделать вывод, что не всегда то, что вы можете видеть, ощущать, слышать и даже пробовать на вкус, является тем, о чем вы думаете. Ева, которая видела, слышала и обоняла, была обманута!

Бог реален, но я не могу ощутить Его с помощью моих пяти чувств. Я познаю Бога через веру. Она помогает нам верить в то, что мы не всегда можем видеть, слышать, трогать, нюхать или пробовать на вкус.

«Вера – от слышания, а слышание – от слова Божия» (см. Рим. 10:17).

Таким образом, единственное, что действительно реально, – это Слово Бога, которое мы воспринимаем посредством веры.

38 Джеймс и Присцилла Такер

ИЗОБРЕТАТЕЛЬ КНИГОПЕЧАТАНИЯ – ИОГАНН ГУТЕНБЕРГ

Веками знания, заключенные в книги, были достоянием немногих, в основном монахов и священников. Каждая книга была уникальной, но для большинства людей Средневековья эта проблема не стояла – они были неграмотны. В Средние века книги переписывали от руки, обычно в монастырях. Часто монахи тратили годы на одну книгу. В 1450 году одно изобретение изменило мир.



В немецком городе Майнце Иоганн Гутенберг изобрел технику печати с помощью подвижных букв. Теперь можно было печатать книги в большом количестве и относительно недорого. Был заложен технический фундамент для будущих перемен в области науки, политики и религии.

ИОГАНН ГУТЕНБЕРГ

В 1438 году Иоганн Гутенберг сделал первые оттиски с наборных литер (типографская литера – брусок с рельефным изображением буквы для переноса на бумагу). Гутенберг пошел по пути создателей алфавитов: ведь набор букв-литер позволяет зафиксировать на бумаге все звуки речи на данном языке, причем не один раз, а многократно. Иоганн Гутенберг на подготовку первого печатного набора Библии потратил около двух лет. Но зато после этого он смог сразу напечатать целый ее тираж. Ее 1300-страничный оригинал назван «42-строчной» Библией потому, что размер ее страниц – 42 строки. Гутенберг отлил 290 различных литер. Появление доступных печатных книг сделало грамотность насущной потребностью множества людей. Это вызвало целую революцию в образовании. До Гутенберга в Европе было всего около 30 000 рукописных Библий, а к началу XVI века появилось более 9 000 000 печатных книг не только на религиозные, но и на самые разнообразные темы науки, литературы, искусства, политики. В результате к книгам и другой печатной информации получило доступ все общество, а не только служители церкви.

Одним из величайших поклонников Иоганна Гутенберга был Мартин Лютер. Искусство печати навело его на смелую идею: мирянину незачем ждать, пока священник расскажет ему, что написано в Библии. Он может прочесть ее сам и сделать выбор между истинным текстом и ложными толкованиями церкви. Лютер напечатал полмиллиона экземпляров своего перевода Библии на немецкий – по тем временам огромный тираж. Но не только Лютер пользовался новым средством информации. Это делал и император, и короли, и вольные города империи.

Сам Иоганн Гутенберг не разбогател на своем изобретении. Он не успел даже допечатать Библию, когда его кредитор потребовал вернуть долг. В последующей судебной войне Гутенберг потерял и станок, и все отпечатанные Библии.

Вскоре после этого Майнц захватили вражеские войска. Гутенберг был выслан. Три года спустя ему разрешили вернуться и работать на нового архиепископа. 3 февраля 1468 года Иоганн Гутенберг умер.

Его похоронили во францисканской церкви в Майнце. Но изобретение Иоганна Гутенберга – печать подвижными литерами – навсегда изменило мир.



МОЛИТОВНА ТЕРАПІЯ

для
ПОДРУЖЖЯ

Оч Харольд Дж. Сейла



*«Наша поміч – в Імені Господа, що вчинив небо
й землю!» (Псал. 124:8)*

Чи вносить молитва якісь зміни у ваше сімейне життя? Опитування подружніх пар, проведене Центром дослідження громадської думки Геллапа, підтвердило це: коли люди моляться разом, у них з'являється значно більше шансів подолати проблеми, які загрожують їхньому сімейному щастю. Молитва не так усуває саму проблему, як дає подружжю засоби для її розв'язання.

Опитування довело й ще один факт: 75 % сімейних пар, які постійно моляться разом, визначили свій шлюб як «дуже щасливий» на противагу 58 % сімей, у яких подружжя ніколи не практикувало спільної молитви.

Чим же молитва допомагає подружжю й у чому її потужна терапевтична сила?

МОЛИТВА СТАВИТЬ НАС НА ОДИН РІВЕНЬ

Однією з найчастіших причин сварок у сім'ї можна назвати проблему керівництва, першості та управління: хто тут головніший? Проте коли ви молитесь, ви рівні, перед Богом усі рівні. У цьому є відчуття смирення, оскільки молитва змушує нас визнати, що Бог – Верховний Правитель, а ми лише люди.

МОЛИТВА ПРИВОДИТЬ ІЗ СОБОЮ АРБІТРА

Молитва може значно понизити «високу температуру» в сімейних стосунках. Усі суперечності поступово розсіються, коли ви скажете: «Господи, ми дивимось на цю проблему по-різному. Але ми хочемо дізнатися: як Ти бажаєш, щоб ми вчинили?»

Молитва – дуже потужний «терапевтичний» засіб, і він обов'язково діятиме, коли сімейна пара погодиться схилити коліна разом хоча б один раз на тиждень, узятися за руки й помолитися щиро, своїми словами, звертаючись до Бога, вірячи в те, що Він поруч і чує все, що вони хочуть сказати Йому.

МОЛИТВА – ЦЕ КЛЮЧ ДО СПІЛКУВАННЯ

Коли ви молитесь зі своїм чоловіком чи дружиною, я пропоную вам узятися за руки. Зробивши це, ви підкреслите єдність і спільність одне з одним. Ви не зможете злитися, відкрившись перед Богом і виплеснувши всі свої емоції. Молитва змиє всю гіркоту, яка нагромадилася у вашому серці, а це дасть змогу вам урешті-решт спокійно спілкуватися й говорити про те, що справді бентежить вас.

МОЛИТОВНА ТЕРАПІЯ ЗМІНИТЬ ВАШЕ СЕРЦЕ Й ПОМ'ЯКШИТЬ ВАШ ДУХ

Переваги, які дає молитва, полягають не в тому, щоб говорити слова без змісту, а ретельно обдумувати все, що ви хочете сказати. Це поступово допоможе вам змінити свою позицію й навіть життя.

Молитва приведе вас до близькості, що відбувається не інакше, як через духовне єднання.

Спробуйте провести тридцятиденний експеримент. Домовтеся з чоловіком чи дружиною про те, що протягом місяця ви щодня молитесь разом, узявшись за руки, і вголос висловлюватимете свої думки, говорячи простими фразами та короткими реченнями. Якщо у вас на ранок заплановані якісь справи й ви один раз не змогли помолитися разом, зробіть це в інший час, але не припиняйте експерименту. Я впевнений, що ви ніколи вже не зможете відмовитися від цієї звички.

УЧЕНЫЕ И БОГ



「 Многие уверены, что наука и Библия – понятия взаимоисключающие, что между ними нет и не может быть ничего общего. Но, оказывается, многие великие ученые верили в Бога! 」

СОВМЕСТИМЫ ЛИ НАУКА И ВЕРА В БОГА?

Если вы считаете, что наука была основана людьми атеистических или материалистических взглядов, то, прочитав эту подборку высказываний известных ученых, поймете, что это не так. Более того, вы убедитесь, что наука как метод очень тесно сочетается с верой в Создателя у многих ученых.

— **Роберт Бойль, английский физик и химик:**

«В сравнении с Библией все человеческие книги являются малыми планетами, которые свой свет и блеск получают от Солнца. Истинный естествоиспытатель нигде не может проникнуть в познание тайны творения без того, чтобы не воспринять перст Божий».

— **Уильям Гершель, немецкий астроном:**

«Чем более развивается область науки, тем более появляется доказательств существования Вечного Творческого и Всемогущего Разума. Все человеческие открытия служат для более сильного доказательства истин, находящихся в Священных Писаниях».

— **Исаак Ньютон, английский физик и математик:**

«Библия содержит в себе больше признаков достоверности, чем вся светская история».

— **Иммануил Кант, немецкий философ:**

«Существование Библии как книги является величайшей пользой для всех людей, когда-либо испытанной человечеством. Всякая попытка умалить Библию есть преступление против человечества».

— **Макс Планк, немецкий физик:**

«Куда бы и как далеко мы бы ни стали смотреть, мы не находим противоречий между религией и естественной наукой, напротив, именно в основополагающих пунктах наилучшее сочетание. Религия

и естественная наука не исключают друг друга, как это в наши дни некоторые верят или этого боятся, эти две области дополняют друг друга и зависимы друг от друга».

— **Галилео Галилей, итальянский астроном и физик:**

«Священное Писание никогда не может лгать или заблуждаться. Его высказывания абсолютно правильны и невинны. Само оно не может заблуждаться, только его толкователи могут в различной степени заблуждаться... Священное Писание и природа – оба исходят из Божественного Слова, одно как повеление Святого Духа, другая как исполнитель Божьих повелений».

— **Гэмфри Дэви, английский химик:**

«До тошноты наслушавшись в лекционных залах речей физиологов-эволюционистов о постепенном развитии материи до степени одушевления собственной силой и даже о развитии ее до степени разумного существа, я, бывало, уходил в зеленые поля и рожи по берегу реки – к природе, безмолвно обращавшей мое сердце к Богу...»

— **Майкл Фарадей, английский физик и химик:**

«Я поражаюсь, почему люди предпочитают блуждать в неизвестности по многим важным вопросам, когда Бог подарил им такую чудную книгу Откровения!»

РАДІСТЬ - ЕЛІКСИР ЖИТТЯ



**«Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кості»
(Прип. 17:22).**

Радість – це найкращий лікувальний засіб для душі людини.

Радість, про яку йдеться у Святому Письмі, – це не штучна втіха, викликана алкоголем, наркотиками, веселими історіями чи сороміцькими анекдотами. Радість – це плід Святого Духа, який живе в людині, а не приходить зовні. Це гарний настрій, весела вдача, оптимізм навіть у найскладніших ситуаціях життя. Духовний організм людини потребує радості, бо це ліки й життя.

◆ ДЖЕРЕЛО РАДОСТІ

Джерелом справжньої радості є Сам Бог. Про це ми можемо прочитати в Римл. 15:13: **«Бог же надії хай наповнить вас усякою радістю і миром у вірі, щоб ви силою Святого Духа збагатилися надією»**. Радість – це початок будівництва Божого Царства на Землі: **«Бо Царство Боже – не їжа й не пиття, а праведність, мир і радість у Святому Дусі» (Римл. 14:17).**

Коли наша невелика планета виходила з рук Творця, радів Усесвіт (див. Йова 38:7). Бог створив людину. Найбільшою радістю перших людей було спілкування з Богом. У своєму безгрішному стані людина була б надзвичайно щасливою спілкуван-

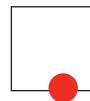
тися з Тим, **«в Якому заховані всі скарби премудрості й пізнання» (Колос. 2:3).**

◆ ПРИЧИНИ СМУТКУ ТА ХВОРОБИ

Усе почалося з гріхопадіння. Через непослух і гріх людина порушила гармонію з Небом. Разом із гріхом прийшли у світ страждання, смуток, сльози та смерть. **«Бо як через одну людину гріх увійшов у світ, а з гріхом і смерть, так у всіх людей увійшла смерть, тому що всі згрішили» (Римл. 5:12).**

«Коли Адам і Єва побачили першу зів'ялу квітку та пожовтілий листок, що впав з дерева, вони заплакали. За пожовклими, зів'ялими кущами вони плакали більше, ніж тепер люди плачуть за померлими» (Е. Уайт. Патріархи і пророки. С. 62).

У міру намноження на Землі беззаконня збільшувалися страждання і скорботи, а радість зникала (див. Ісаї 24:5, 11). Гріх спричинив й інше зло, яке сьогодні намножується, відбираючи в людей мир, радість і щастя. Деяких роздирає заздрість і злість, а інших убиває ненажерливість. Ще інших точить бажання слави, а дехто підриває своє здоров'я, виявляючи надмірну турботу про завтрашній день або про те, що не можна змінити. Трапляється, що людей доводить до могили життява журба. ▶



◆ СПРАВЖНЯ РАДІСТЬ ЗМІЦНЮЄ ЗДОРОВ'Я

Учені кажуть, що при веселому та доброму настрої організм людини виділяє гормони, які дають життя всьому організму й активізують діяльність тих чи інших органів. Проте в смутку й під час стресів гормони не виділяються; якщо ж людина постійно сумна, її загальний стан слабшає, можуть виникнути різні захворювання.

Чимало людей шукає радості в гріховних розвагах, однак отримує не радість і частя, а скорботу та страждання (див. Ісаї 17:10).

«Наш Небесний Отець не відмовляє жодному Своєму створінню в земних radoцax. Він лише хоче, щоб ми уникали таких задоволень, які спричиняють нам страждання та гіркі розчарування і в результаті роблять нас не лише нещасними, але врешті-решт зачинають перед нами Небесні брами» (Е. Уайт. Дорога до Христа).

Уже на цій Землі Господь хоче долучити нас до початкової небесної хвали, зробити досконалыми в радості. **«Це Я сказав вам, щоб Моя радість перебувала в вас**

і щоб ваша радість сповнилася» (Івана 15:11). «Благословення Господнє – воно збагачає, і смутку воно не приносить з собою» (Прип. 10:22).

◆ НАША СИЛА – У ХРИСТІ!



Навіть у цьому світі турбот, розчарувань та гріха Господь бажає, щоб ми були веселими й бадьорими завдяки Його силі. Хто спілкується з Богом, отримує від Нього втіху, якою людина повинна ділитися з іншими людьми. **«Благословенний Бог і Отець Господа нашого Ісуса Христа, Отець співчуття і Бог усякої втіхи, що розраджує нас у всіх наших скорботах, аби й ми могли потішати тих, що перебувають у різних скорботах, утіхою, якою Бог потішає нас самих» (2 Кор. 1:3, 4).**

Хоч ми й зазнаємо страждань у цьому житті, однак майбутня слава й радість перевершує все – навіть найгірше. Жодні випробування й життєві негаразди не зможуть нас засмутити, якщо ми перебуваємо з Ісусом. **«І ви, отож, смуток маєте нині, та Я знову побачу вас, і зрадїє ваше серце, і вашої радості вже ніхто не забере від вас» (Івана 16:22).**

◆ МИСТЕЦТВО РАДІТИ

Хоч ми очима не бачимо Бога, але ми можемо радіти, відчуваючи Його присутність. Мистецтвом радості в смутку володіють лише справжні християни! **«Ви Його любите, не бачивши, ви вірите в Нього,**



хоча не бачите нині, радієте невимовною і преславною радістю» (1 Петра 1:8).

«Життя в Господньому страху не буде смутним і похмуриим. Це відсутність в душі Христа робить нас сумними, сповненими постійних зітхань... А в тих, що перебувають у Христі, навіть у тоні розмови можна відчуті Божу радість» (Е. Уайт. Наочні уроки Христа. С. 162).

◆ ПРАГНИ БУТИ З БОГОМ У ВІЧНОСТІ!

Наша Небесна Вітчизна називається країною радості, куди будуть запрошені ті, котрі вміли радіти серед суму і страждань на Землі. **«Скав йому його пан: Гаразд, рабе добрий і вірний! У малому був ти вірний, над великим тебе поставлю. Увійди в радість свого пана!» (Матв. 25:21).** Там не буде більше гріха, зникнуть усі причини, які ускладнюють людське життя, викликають біль і горе. **«Твої очі побачать Царя в Його пишній красі, будуть бачити землю далеку... І не скаже мешканець "Я хворий!" І прощені будуть провини народу, що в ньому живе» (Ісаї 33:17, 24).**

Оц Микола Жукалюк

На Новій
Землі запанує
вічна радість!





БЕРЕГИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ

В XVII в. голландский ученый и часовщик Христиан Гюйгенс сделал удивительное открытие. Ученый изобрел часы с маятником. Гордый своим открытием, он изготовил целую коллекцию таких часов, чтобы выставить ее на продажу.

Однажды Гюйгенс лежал в кровати и любовался часами, висящими на противоположной стене. Ученый обратил внимание на то, что все маятники качались синхронно. Но он точно знал, что запускал их по-разному. Гюйгенс встал с постели и запустил все маятники заново, постаравшись, чтобы они качались вразнобой. Но, к его изумлению, через некоторое время все маятники опять двигались синхронно.

Позже ученые выяснили, что причина была в самом большом маятнике – он задавал ритм всем остальным. Этот широко распространенный в природе феномен получил название «усвоение ритма».

Самый мощный биологический маятник в теле – это сердце. Оно действует по тому же принципу, что и часы Гюйгенса. Сердце способно передать свой ритм любой системе человеческого организма. Когда сердце спокойно и наполнено любовью, оно несет гармонию всему телу. Как говорит Библия: **«Больше всего хранимого храни сердце твоё, потому что из него источники жизни» (Притч. 4:23)**. А когда оно находится во власти разрушительных эмоций и бьется беспокойно,

неритмично, его болезненный ритм передается всему организму, и тот приходит в смятение.

В духовном смысле, если сердце ощущает мир Божий, то каждая клеточка тела наполняется небесной гармонией. У исполненного любовью сердца весь организм погружен в целительную атмосферу.

Иисус Христос – величайший Врач и Целитель, Которого когда-либо знала Земля, – объяснял роль сердца для тела так: человека оскверняет то, что выходит из его сердца (см. Мф. 15:16-18).

Однажды к доктору пришел больной, которого беспокоило учащенное сердцебиение. Его звали Хал. Каждый раз, когда начинался приступ, он боялся, что у него инфаркт, и скорее вызывал врача. Врач назначил ежедневную профилактику: Хал должен был выделить тихое, спокойное время для молитвы и дать своему сердцу то, в чем оно нуждается, – покой, признательность, небольшие радости. Доктор сказал Халу, что ему следует ежедневно по десять минут наполнять сердце тем, что оно любит и что ему дорого.

Сердце Хала было сильно привязано к младшему внуку Джошу. Внук тоже любил деда и стремился во всем ему подражать. Во время назначенной врачом «профилактики» Хал начал концентрироваться на тех чувствах и мыслях, которые вызывал у него любимый внук. Эти приятные переживания поднимались из глубины души пациента. Доктор сказал Халу, что ему нужно в полной мере ощутить удовольствие от общения с внуком и поблагодарить Бога за каждую их встречу. ▶

Вскоре всякий раз, когда сердце Хала отвечало на стресс учащенным ритмом, он был способен спокойно вынуть фотографию Джоша, ощутить любовь к нему и смиренно поблагодарить Бога за это дитя. Хал возобновил прогулки с женой по окрестным лесам – они любили там гулять, когда еще не были женаты. Хал наслаждался запахом влажной земли и хвои. А еще он очень любил смотреть на величественные деревья – огромные каштаны, росшие неподалеку от его дома. Когда-то он и купил свой участок именно из-за этих великолепных деревьев, но потом за мирской суетой позабыл об удовольствии, которое они ему доставляли.



Вскоре Хал и думать забыл о проблемах с сердцем. Но что еще важнее – он вновь ощутил радость и полноту жизни. Хал научился слушать свое сердце.

Впустите в жизнь признательность и благодарность. Апостол Павел, находясь в заключении в Риме, когда ему грозил смертный приговор, писал: **«Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь» (Флп. 4:4).**

В том направлении, куда устремлены ваше сердце и разум, последует и здоровье. Если вы наполнены тревогой, страхом, гневом, виной и унынием – эмоциями, которые вызывают стрессовую реакцию организма, то вы открываете дверь множеству недугов. Многие болезни, в том числе аутоиммунные и онкологические заболевания, напрямую связаны с негативными эмоциями, которые нажимают на пульт управления вашим организмом клавишу «режим саморазрушения».

Начните признавать и ценить все хорошее, что есть в вашей жизни. Пусть ни один день не пройдет у вас без выражения благодарности. Почаще говорите комплименты жене, детям, друзьям и коллегам. Не скупитесь на теплые слова и для тех людей, с которыми жизнь сводит вас вроде бы случайно, – официантов, продавцов, контролеров. Вместо того чтобы замечать их недостатки, отметьте их достоинства. Пусть ваше сердце будет здоровым!

ПОБЛАЖЛИВІСТЬ ГЕНЕРАЛА



У роки Великої Вітчизняної війни, як описує у своєму щоденнику К. Симонов, захворів генерал (у майбутньому він став маршалом) С. Бірюзов. Лікар дав йому ліки, а потім раптом виявив, що призначений препарат хворому проти-показаний і доза небезпечна для життя. Лікар негайно вжив заходів і заявив про те, що сталося. Однак хворому ставало дедалі гірше. Лікаря заарештували.

Не без чималих зусиль Бірюзова все ж таки вдалося врятувати. Опритомнівши, він наказав звільнити лікаря з-під варти й привести до себе. Вислухавши пояснення, він зрозумів, як усе сталося, і наказав закрити справу. Генералові намагалися заперечувати й переконували його в тому, що за законами воєнного часу винний повинен бути покараний. Проте генерал наполіг на своєму і, як писав з великою теплою про Бірюзова Симонов, не дав зламати людську долю.

Цей реальний випадок дуже повчальний. По-перше, лікар був людиною чесною, відкритою та мужньою: він, не приховуючи, визнав свою помилку, хоч розумів, що це може загрожувати йому тюремним терміном, а у воєнний час можна було отримати вищу міру покарання. Однак, визнавши свою провину, чоловік мужньо пішов назустріч своїй долі.

М. Пирогов говорив: «Кожна сумлінна людина повинна мати внутрішню потребу заявити про свої помилки, щоб застерегти від них інших людей, менш обізнаних». Проте найголовніше в цьому випадку – ставлення генерала до лікаря: він, військова людина, відомий командувач, життя якого з вини лікаря опинилося на волосині від смерті, виявив надзвичайну поблажливість до нього, не квапився з висновками, але спокійно все з'ясував, побачив щирість лікаря, повірив йому і, як людина шляхетна, вибачив ненавмисну помилку, захистивши його від неминучого покарання. Адже генерал розумів, що доля лікаря була в його руках.



 Микола Лібенко

ЛУНА

СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ТВОРЦЕ

38 Татьяна Угарова

Среднее расстояние между центрами Земли и Луны – 384 467 км. До Луны можно даже дойти пешком, если идти непрерывно в течение 9 лет со скоростью 5 км/ч. А на космическом корабле «Аполлон» до нее можно добраться за 3 дня. Луну фотографировали со всех сторон, по ней ходили астронавты, ее грунт и скальные породы анализировали в лабораториях, каждая деталь ее рельефа рассмотрена. Мы знаем о Луне очень много, но вопросов меньше не становится.

Луна – пятый по размеру спутник в Солнечной системе. Но в пропорциональном отношении к планете-хозяйке Луна больше, чем любой другой спутник. Диаметр Луны 3560 км, Земля только в 3,66 раза больше Луны, хотя в 81 раз массивнее ее.

Что говорит наука о том, каким образом Земле удалось «обзавестись» столь крупным и относительно легким спутником?

МАТЕРИАЛИСТИЧЕСКИЕ ГИПОТЕЗЫ О ВОЗНИКНОВЕНИИ ЛУНЫ

Согласно теории разделения, высказанной в 1878 году, кусок материи оторвался от быстро вращавшейся расплавленной Земли и превратился в ее спутник. В конце 20-х годов прошлого века несостоятельность этой теории стала очевидной. Ей на смену пришли другие: аккреационная теория, согласно которой Луна образовалась из диска плотных частиц, вращавшихся вокруг Земли, и теория целостного захвата, согласно которой гравитационное поле Земли захватило бесхозное небесное тело и превратило его в спутник. В начале 70-х годов все теории были окончательно отвергнуты.

В середине 70-х годов у планетологов появилась новая идея. Согласно теории большого столкновения, Луна возникла в результате катастрофического столкновения Земли с крупным небесным телом. Тела столкнулись, разошлись, снова столкнулись и, наконец, объединились. При этом произошел мощный выброс мантийного вещества, из которого и сформировалась Луна. В другом варианте теории небесное тело врезалось в Землю под скользящим углом. Некоторое количество вещества оторвалось от Земли и разлетелось в пространстве, образовав кольцо обломков, которые, слипшись, сформировали Луну.

В настоящее время теория «большого столкновения» во втором ее варианте считается общепринятой.

Но отстаивать ее не так-то просто. Одна из серьезных проблем связана с угловым моментом движения Земли. Такое мощное столкновение должно было ускорить вращение Земли до значительно более высокого уровня, чем наблюдается в действительности. Была выдвинута гипотеза, что после первого столкновения произошло еще одно крупное столкновение. Удар был нанесен с противоположного направления и погасил огромную скорость вращения Земли. Стоит ли обсуждать вероятность подобного сценария?

Различия в химическом составе, в частности, сверхобедненность лунных пород железом по сравнению с земными породами, указывают на то, что эти небесные тела никогда не составляли единого целого.

КОСМИЧЕСКАЯ ПЫЛЬ

До 60-х годов прошлого века ученые считали, что Луна покрыта огромным слоем пыли. Космическая пыль, падающая на поверхность Луны, не удаляется, не смывается и не сдувается, поскольку нет воды, нет атмосферы и ветра.

Британский астроном Литтлтон считал, что слой лунной пыли имеет толщину в несколько километров! И это вполне логично. За 4,5 млрд лет именно столько пыли могло накопиться на поверхности Луны. Другие астрономы говорили о десятках метров лунной пыли. Айзек Азимов сказал: «Я представляю, как первая космическая станция, выбрав великолепную плоскую площадку для прилунения, медленно садится... и исчезает из виду, погружаясь в пыль».

Когда же на Луне появились космические станции, а затем на ее поверхность ступил человек, выяснилось, что слой пыли составляет всего лишь 6,5 см. Пыли не хватило даже на то, чтобы воткнуть в нее американский флаг – его пришлось укреплять камнями. Казалось бы, ясно: накопление пыли происходило не миллиарды, а всего несколько тысяч лет. Но такое объяснение неприемлемо для материалистической науки, поэтому стали предпринимать попытки пересмотреть представления о скорости отложения космической пыли или о механизмах ее уплотнения.

ВОДЯНОЙ ЛЕД

Считалось аксиомой, что на Луне нет и не может быть водяного льда. Если он и был там когда-то, то давно испарился. Сенсацией 1998 года стало открытие льда на южном полюсе Луны. Реальность постоянно преподносит ученым сюрпризы, которым нужно искать объяснения. Неужели то, что должно испариться, не успело бы испариться за 4,5 млрд лет, даже если лежит в тени?

ЛУНА МЕРТВА?

Поставлена под сомнение еще одна аксиома, согласно которой Луна – это холодное, «мертвое» небесное тело, на котором геологическая активность закончилась миллиарды лет назад. Увеличивается список так называемых «скоротечных лунных явлений», таких как лунотрясения, потоки лавы и выделение газов из-под лунной коры. Не значит ли это, что Луна молода и

не достигла теплового равновесия? Будь ей действительно миллиарды лет, она на самом деле была бы сейчас «холодной и мертвой».

ЛУНА УДАЛЯЕТСЯ ОТ ЗЕМЛИ

Благодаря приливным взаимодействиям Луна удаляется от Земли со скоростью около 4 см в год. Скорость вращения Земли вокруг оси при этом замедляется. Если система Земля-Луна существует менее 10 тыс. лет, как это следует из библейского сценария, эти изменения практически не влияют на взаимоотношения Земли с ее спутником. Но если принять эволюционный сценарий, мы приходим к неразрешимым проблемам. Луна 4,5 млрд лет назад была бы расположена, по крайней мере, вдвое ближе к Земле, и оба небесных тела подвергались бы взаимному разрушающему влиянию гравитационных сил.

ЧТО ГОВОРIT О СОТВОРЕНИИ БИБЛИЯ

Не раскрывая перед нами всех тайн творения Вселенной, Библия призывает: **«Поднимите глаза ваши на высоту небес и посмотрите, кто сотворил их? Кто выводит воинство их счетом? Он всех их называет по имени: по множеству могущества и великой силе у Него ничто не выбывает» (Ис. 40:26).**

Каждый, кто смотрел на красоту и величие звездного неба, не может не согласиться с древним псалмопевцем: **«Небеса проповедуют славу Божию» (Пс. 18:2).**



МОВЧАННЯ МОЖЕ БУТИ НЕБЕЗПЕЧНИМ

Якось чоловік мав встати рано-вранці для того, щоб встигнути на одну ділову зустріч. Він сподівався, що дружина розбудить його в потрібний час. Однак подружжя нещодавно посварилося, і вже протягом певного часу чоловік та дружина не розмовляли одне з одним. Чоловік, не бажаючи поступитися першим і почати говорити з дружиною, залишив їй записку: «Розбуди мене о п'ятій годині». ▶

Коли він прокинувся вранці наступного дня, була вже дев'ята година. Чоловік розлютився, відкинув ковдру й крикнув до дружини: «Чому ти мене не розбудила? Я ж тебе просив!» Потім він помітив записку на своєму столику: «Уже п'ята година ранку. Час прокидатися!»

Ніщо так не сприяє виникненню почуття люті й не віддаляє людей емоційно одне від одного, як тривале мовчання. Бойкот зазвичай починається з незначного. Ми не хочемо бачити людину, з якою посварилися, не бажаємо мати справу з нею. Звичайно ж, складно розпочати говорити про конфлікт. Тому ми, нічого не кажучи, віддаляємося від опонента. Іноді приходить усвідомлення, що після розмови ми почнемо жалкувати про щось, можливо, навіть зовсім непростиме. Тому ми просто довго мовчимо.

З іншого боку, ми всі – дорослі люди, розуміємо принципи поведінки людини та правила спілкування. Ми знаємо, як уникнути багатьох помилок під час непорозуміння. Якщо ми володіємо всією цією інформацією, чому все одно оголошуємо бойкот нашим близьким? Чому вони оголошують його нам? Можливо, це відбувається тому, що кожен вважає, що має рацію, і не хоче поступатися?

Деякий час мовчання для нас є гарантією безпеки. Воно допомагає нам, захищає, дає відчуття особистого простору. Та насправді в таких випадках мовчання є одним з найнебезпечніших маскувань диявола. Бойкот може справити руйнівний вплив, адже його використовують, щоб покарати, а іноді й спровокувати. Бойкот спричиняє виникнення

остракізму (вигнання із суспільства, ізоляція), маніпуляції та зневаження.

Дослідження виявили, що коли людину піддають остракізму, то у фронтальному відділі кори головного мозку (відділ мозку, який відповідає за біль) відбуваються ті самі процеси, що й у разі тілесного ушкодження. Це означає, що коли ми оголошуємо людині бойкот, який завдає їй емоційної шкоди, вона матиме деякі наслідки на фізичному рівні. **«Коли я мовчав, спорохнявіли кості мої в цілоденному зойку моєму» (Псал. 32:3).**

Якщо ви вирішили тривалий час не розмовляти зі своїм чоловіком або дружиною, подумайте спочатку, що спонукало вас до таких дій. Поспілкуйтеся з ним або з нею, будьте спокійними, шукайте взаєморозуміння. Поділіться своїми переживаннями та вислухайте свою половинку. Не марнуйте дорогоцінного часу на бойкот. Він руйнує єдність, спонукає до сварок та знищує почуття поваги до іншої людини.

Ми маємо чудовий приклад – Ісуса Христа. Він не прогав і не відвертався від інших людей. Він залишається вірним і сьогодні – не зневажає, не ображає й не відкидає нас ніколи. Чудовий привілей бути людиною, яка саме так поводить в сім'ї.

Q4 Сьюзен Мюррей

A photograph showing two hands, one from a person in a dark brown robe and another from a person in a light-colored sleeve, gently holding a round, rustic loaf of bread. The background is a warm, textured brown.

БЛАЖЕННІ МИЛОСЕРДНІ

**«Блаженні милосердні,
бо вони помилувані
будуть» (Матв. 5:7).**

Людське серце за своєю природою холодне, егоїстичне та жорстоке.

Коли людина виявляє милосердя та прощення, це походить не від неї самої, а народжується під впливом Божого Духа, Котрий діє на її серце.

«Ми любимо Його, бо Він перший полюбив нас» (1 Івана 4:19).

Усі ті, чий серця перебувають у згоді з Джерелом безмежної любові, прагнуть не судити ближнього, а спасати його. Присутність Христа в їхніх душах подібна до джерела, яке ніколи не пересихає. Де Він живе, там з переповненого серця витікають добрі наміри й дії.

Милосердні ті, котрі співчують бідним, страждальцям і пригнобленим. Йов сказав про себе: **«Бо я рятував бідаря, що про поміч кричав, і сироту та безпоміч-**

ного. Благословення гинучого на мене приходило, а серце вдовиці чинив я співаючим! Зодягався я у праведність, і вона зодягала мене, немов плащ та завій було право моє. Очима я був для сліпого, а кривому – ногами я був. Бідарям я був батьком, суперечку ж, якої не знав, я досліджував» (Йова 29:12-16).

Для багатьох життя – це тяжка й болісна боротьба. Такі люди відчують свої недоліки; вони нещасні й жалюгідні; їхня віра вичерпалася, і вони не знаходять нічого, за що могли би бути вдячними Богові. Для самотньої душі, котра переживає цю боротьбу, привітне слово, співчутливий погляд, вияв доброти – немов чаша холодної води для спраглого. Слово, сказане з любов'ю, люб'язна послуга полегшать тягар, який тисне на змучені плечі. Кожне слово, кожний безкорисливий учинок є виявом любові Христа до грішного людства.

ДІТИ В МЕРЕЖІ:

ЯК ЗАПОБІГТИ
ЗАЛЕЖНОСТІ?



Сьогодні, коли Інтернет проник у всі сфери життя сучасного суспільства, постала проблема впливу мережі на здоров'я молодого покоління. Інтернет зтягує дитину, поступово формуючи в неї залежність.

Психологи вважають, що робота за комп'ютером може викликати розсіяність уваги школярів, котрі годинами віртуально спілкуються зі своїми приятелями чи грають у комп'ютерні ігри замість занять.

До того ж багато годин, проведених у мережі, можуть завдати неабиякої шкоди фізичному та психічному здоров'ю дитини.

► ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідники з благодійної організації *Kidscape* (Велика Британія) оцінили інтернет-активність 2300 дітей і підлітків віком 11-18 років та з'ясували, що 45 % респондентів часто почуваються комфортніше онлайн, аніж у реальному житті. Близько 47 % дітей говорять, що поведуться в мережі інакше, ніж у реальності: за їхніми словами, Інтернет змушує їх почуватися сильнішими та впевненішими.

З'ясувалося також, що з тих дітей, які спілкуються онлайн із незнайомцями, 60 % не кажуть правди про свій вік, а 40 % нечесні, коли йдеться про особисті взаємини. Близько 10 % опитуваних сказали, що для інтернет-діяльності змінюють риси своєї зовнішності та характеру.

Психотерапевт Пітер Бредлі зауважує: така велика кількість охочих приміряти на собі чужу личину в Інтернеті є вагомою причиною для хвилювання, оскільки свідчить про те, що багато дітей прагне відірватися від реальності. Дорослі, на думку Бредлі, не повинні дозволяти кіберсвіту ставати для дітей привабливішим, ніж реальне життя.

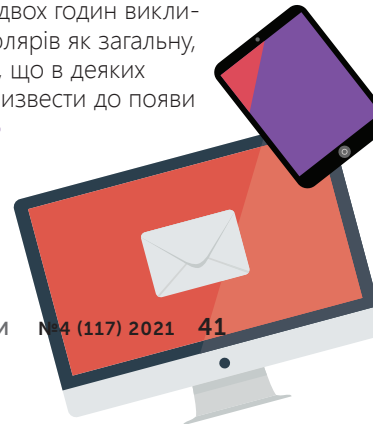
Встановлено, що доступ до персональних комп'ютерів та Інтернету часто погіршує успішність учнів.

► ФІЗИЧНІ ПРОБЛЕМИ

У зв'язку з низькою фізичною активністю дитини зростає загроза надлишкової ваги. З іншого боку, дитина, захопившись, може забути чи поїсти, чи, навпаки, їсть перед екраном монітора, до того ж зазвичай висококалорійні продукти, як-от: печиво, цукерки, попкорн, чипси тощо. Це негативно позначається як на здоров'ї травної, серцево-судинної систем, так і на загальному самопочутті.

Тривале перебування в сидячій позі підвищує ризик розвитку проблем із хребтом та опорно-руховим апаратом, унаслідок чого порушується поставка.

Найчастіше від роботи за комп'ютером потерпає зір дитини – різке збільшення зорового навантаження небезпечне. Проведення за монітором однієї-двох годин викликає в багатьох школярів як загальну, так і зорову втому, що в деяких випадках може призвести до появи короткозорості. ►



▶ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ



Інтернет-залежність формує цілу низку психологічних проблем: конфліктна поведінка (прояв дратівливості та агресивності), хронічні депресії, віддавання переваги віртуальному простору над реальним життям, труднощі адаптації в соціумі, втрата здатності контролювати час перебування за комп'ютером, поява почуття дискомфорту за відсутності можливості користування Інтернетом. Використовуючи Інтернет, підліток замість прагнення «думати» та «вивчати» віддає перевагу «шукати».

Багато дітей часто відвідує заборонені батьками сайти. За таких обставин у них з'являється ілюзія вседозволеності та безкарності, а це може виявитися пасткою й мати серйозні наслідки в реальному житті. Не вміючи чітко відрізнити добре від поганого, підлітки можуть стати жертвами мережеских шахраїв, збочинців тощо. Численна реклама та поширення порносайтів, а також сайтів із суїцидальною спрямованістю, які пропагують насилля, негативно позначаються на психіці дитини, призводячи часом до жахливих наслідків.

Психологи та психіатри по-різному класифікують різновиди інтернет-залежності. Зазвичай виділяють шість типів, з яких для дітей та підлітків характерні три:

- нав'язливий веб-серфінг – безладні переходи із сайту на сайт;
- пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств у чатах, форумах, соціальних мережах замість живого спілкування;

- ігрова залежність – різноманітність онлайн-ігор.

▶ ЯК ФОРМУЄТЬСЯ ЗАЛЕЖНІСТЬ?

Інтернет-залежність розглядається як відхилення в поведінці, коли порушується відчуття реальності, послаблюється критичне мислення та здатність керувати вчинками, виникають психічна та фізична залежності.

На відміну від алкогольної, нікотинової та наркотичної залежностей, у випадку інтернет-залежності немає ніякої речовини, яка викликає звикання. Утім, механізм формування залежності такий самий. Діють ті ж самі рецептори адреналіну, серотоніну, дофаміну в центрах задоволення головного мозку, однак це не хімічна, а чисто психічна залежність.

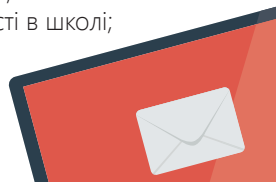
Зрозуміло, що не кожний підліток, який користується Інтернетом, стає залежним. Є кілька чинників ризику, кожний з яких може запустити механізм залежності.

Головні чинники – спадкова схильність до формування залежностей, несприятлива ситуація в сім'ї, коли батьки приділяють дитині надто мало або, навпаки, надто багато уваги, а також негативний вплив ровесників.

▶ ЯК ВИЯВИТИ ЗАЛЕЖНІСТЬ?

Якщо у вашої дитини спостерігаються деякі з перелічених нижче ознак, варто бити на сполох:

- збільшення інтервалу часу, проведеного за комп'ютером;
- зниження успішності в школі;



- втрата інтересу до того, що відбувається навколо;
- втрата інтересу до творчих занять;
- порушення сну;
- часті та різкі перепади настрою;
- неадекватна поведінка у відповідь на пропозицію вимкнути комп'ютер – аж до прояву агресії та сварки.

► ДОПОМОГА

Уберегти дітей від інтернет-залежності можна, якщо виконувати кілька простих умов.

- Знаходьте час для спілкування з дитиною. Важливо, щоб у сім'ї панувала довірлива атмосфера. Коли батьки дають дитині різні гаджети чи пускають за комп'ютер, аби вона не заважала їм, вони самі відчиняють двері для залежності.

- Будьте для дитини провідником в Інтернеті. Потрібно самим показати дитині корисні можливості мережі.

- Контролюйте. Знайте, що робить ваша дитина в Інтернеті. Спостерігайте, відкрито цікавтеся, чим саме зайнята дитина, запитуйте про її захоплення чи пошуки потрібної інформації.

- Обмежуйте час перебування дитини в Інтернеті, виявляючи безпосередній контроль або на умовах усної домовленості. Якщо це не допомагає, можна спробувати встановити спеціальні комп'ютерні програми, які дозволяють контролювати використання Інтернету дитиною аж до обмеження часу, проведеного за екраном монітора, блокування доступу до деяких сайтів та інших інтернет-сервісів, а також заборони запуску ігор та деяких програм.

- Навчіть дитину простих правил зорової гімнастики, щоб запобігти появі короткозорості. Її проводять раз на годину під час безперервної роботи за комп'ютером. Така гімнастика проста й доступна кожному. Наприклад, сидючи за комп'ютером, дитина піднімає очі догори й, уявивши, як там літає метелик, стежить за його польотом з одного кутка в інший, не повертаючи голови, рухатися повинні тільки очі. Друга вправа: на рахунок 1-4 заплющити очі, не напружуючи очних м'язів, на рахунок 1-6 широко розплющити очі й подивитися вдаль (повторити 4-5 разів).

- Подбайте про дозвілля своєї дитини. Якщо в підлітка багато захоплень: книги, спорт, музика, колекціонування, гуртки, то залишиться обмаль часу для безцінного блукання Інтернетом.

Важливо пам'ятати, що ці умови мають бути виконані ще до того, як дитина вперше сіла за комп'ютер, а не тоді, коли її вже від мережі не відтягнути.

Інтернет – це важливий інструмент для пошуку інформації, навчання та спілкування. Для того щоб дитина з головою не поринула в мережі, батькам потрібно знаходити час для спілкування зі своїм сином чи донькою, будуючи довірливі стосунки, і дбати про те, щоб їхнє життя та відпочинок були різнобічними та привабливими.

Оч Нігіна Муратова

КОМПЬЮТЕР И ЗРЕНИЕ

Нередко наши глаза становятся багровыми из-за длительной работы за компьютером. Исследования зрения у людей, постоянно работающих с этой техникой, показывают, что изменения зрения у них встречаются гораздо чаще по сравнению с людьми, чья работа не связана с компьютером. К концу рабочего дня часто происходит уменьшение объема аккомодации, то есть снижается способность оптической системы глаза ясно видеть предметы, которые находятся на различных расстояниях. А у некоторых пользователей развивается так называемая временная ложная близорукость.

С появлением компьютеров в офтальмологии появился новый 

термин – «компьютерный зрительный синдром». Для него характерны следующие жалобы: жжение и ощущение песка в глазах, боль при движении глаз, покраснение глазных яблок, затуманивание зрения, замедленное перефокусирование зрения с ближних объектов на дальние и обратно, двоение предметов, быстрое переутомление при чтении. Если мы замечаем, что у нас есть подобные симптомы, то следует проконсультироваться с врачом-окулистом.

Установлено, что люди, страдающие дальновзоркостью и астигматизмом, более чувствительны при работе за компьютером. Глаза у них устают быстрее, а зрение вскоре притупляется.

Причиной этого является разная преломляющая способность глаз при восприятии света.

В результате этого глазные мышцы затрачивают большие усилия для совмещения изображения. Вследствие такого напряжения часто возникает головная боль. Людям с астигматизмом потребуется более частый отдых при работе за компьютером и выполнение упражнений для глаз.



Чтобы избежать развития «компьютерного синдрома», полезны следующие рекомендации:

- Ограничьте время работы за компьютером – не более четырех часов в день.
- Делайте паузы во время работы через каждые 20-30 минут. Правильно организуйте рабочее место: важно, чтобы верхний край монитора был немного ниже уровня глаз и экран не отсвечивал.

- Время от времени фиксируйте взгляд на каком-нибудь отдаленном объекте, не ближе 10 метров.

- Регулярно протирайте экран влажной тряпочкой, при этом не используйте моющие средства, ведь они могут стереть специальное защитное покрытие.

- Для некоторых пользователей компьютером потребуются специальные очки с прогрессивными линзами. Их применение снижает зрительное утомление и улучшает аккомодацию по сравнению с обычными очками. Но чтобы принять решение об их использовании, необходима консультация офтальмолога.

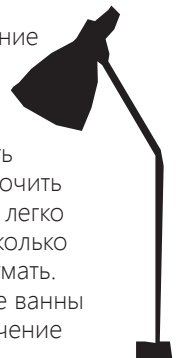
- Следует позаботиться об освещении в комнате, где стоит монитор. Свет не должен быть слишком ярким или тусклым, при этом на экран не должны падать тени.

- По завершении работы или в обеденный перерыв полезно использовать освежающий компресс для глаз:

● **1.** Положите на закрытые глаза несколько тонких ломтиков сырого картофеля. Постарайтесь расслабиться. Через пять минут снимите компресс.

● **2.** Используйте компресс из активированного угля и семян льна в соотношении 1:1 в течение 15-30 минут.

Чтобы быстро снять усталость глаз, хорошо несколько раз смочить веки прохладной водой, затем легко прижмите их пальцами на несколько минут, стараясь ни о чем не думать. Хорошо помогают контрастные ванны для лица, которые делают в течение 10-15 минут.



ФАКТИ ПРО СОН

04 Уінстон Дж. Крейг

Мама мала рацію, коли застерігала: «Ти почуватимешся погано й не впораєшся із завданням з математики, якщо мало спатимеш уночі».

Багато людей вважає, що сон – це марна трата часу. Вони не замислюються над тим, що можуть втратити, недбало ставлячись до часу сну. Однак сон дає нам значно більше, ніж просто оздоровчий ефект. Нещодавні дослідження виявили, що мозок продовжує свою активну діяльність під час сну, формуючи нові спокуси та зміцнюючи пам'ять.

Люди проводять усю ніч за навчанням, роботою або розвагами, приймаючи втому як нормальну частину повсякденного життя. Нерозсудливо витрачати життєві сили небезпечно для здоров'я. Достатня кількість сну так само необхідна для нас, як і правильне харчування, і фізичні вправи. Коли ми спимо надто мало, то відчуємо не тільки короткострокові, але й довгострокові наслідки.

Префронтальний відділ кори головного мозку відповідає за високорівневі когнітивні функції та є частково вразливим через нестачу сну. Зосередженість, робота пам'яті, математичні здібності, вирішення складних завдань, логічне мислення — усе це аспекти когнітивної функції, які перебувають у небезпеці через недостатню кількість сну. Відсутність повноцінного сну впливає на сприйняття, розумовий процес, настрої, а також зменшує продуктивність і здатність концентрувати увагу. Людина, яка погано спала, припуститься більше помилок, може потрапити в серйозну катастрофу, отримати травми. Засинання від втоми за кермом автомобіля призводить до більшої кількості фатальних наслідків, ніж вживання алкоголю. Водіння в сонному стані спричиняє понад мільйон аварій, 500 тис. травм та 8 тис. смертей щороку в США.

Хронічна нестача сну зазвичай супроводжується сильним стресовим станом, підвищеним кров'яним тиском, послабленим контролем рівня глюкози в крові та ваги. Поганий

сон спричиняє порушення балансу гормонів, що керують апетитом. Отже, нестача сну викликає багато проблем разом з ожирінням, діабетом II типу, серцево-судинними захворюваннями, зменшує тривалість життя на 15 %.

Люди, які сплять небагато, менш оптимістичні, більше схильні піддаватися стресу, неспокою та депресіям, сумні, сердиті, емоційно виснажені. Ці симптоми зникають, коли людина повертається до нормального режиму сну. Також ті, хто перебуває в стані стресу, неспокою чи депресії, страждають від безсоння, якість їхнього сну та відпочинку погіршується.

Інститут медицини повідомляє, що понад мільйон травм та 100 тис. смертей щорічно є результатом багатьох медичних помилок, яких можна було уникнути. Чимало з них трапляється через нестачу сну в професіоналів у сфері здоров'я, які мають насичений графік роботи. Лікарі припускаються на 36 % більше серйозних медичних помилок та на 46 % більше помилок у діагнозах, якщо їхній робочий графік зміни становить 24 години або вони мають додаткові години чергування, порівняно з тими, хто працює не більш ніж 16 годин за зміну.

Регулярний сон є життєво необхідним. Синхронізація вашого режиму сну з вашим внутрішнім біологічним годинником також важлива. Яскраве світло пізно ввечері перезапущає ваш внутрішній годинник так, що вам хочеться лягти спати пізніше. Світло також стримує процес вироблення мелатоніну, який впливає на якість сну.





«Не бійся, з тобою-бо Я, і не озирайсь, бо Я Бог твій! Зміцню Я тебе, і тобі поможу, і правицею правди Своєї тебе Я підтримаю».

(Ісаї 41:10)