

ОЗНАКИ ЗНАМЕНІЯ ВРЕМЕНИ ЧАСУ

№ 1 (118) 2022

ВІРТЕ В БОЖЕ ЧУДО

С. 4

Навіщо
вірити в Бога? — С. 20

Перестаньте
тревожиться — С. 40

Улучшить свой
образ жизни — С. 43

СЛОВО РЕДАКТОРА

Ми живемо в непростий час. Пандемія COVID-19 і пов'язані з нею карантинні обмеження стали серйозним викликом для людей. Одним із важливих соціальних і психологічних наслідків є стрес і наростання страхів за життя, здоров'я, втрату роботи.

Хтось, читаючи чи слухаючи новини про пандемію, зберігає спокій, а для когось це джерело паніки.

Найбільший виклик перед нами – чи залишимося ми людьми, які керуються здоровим глуздом, цінностями добра, гідності, любові.

Не піддаваймося паніці через карантин, не впадаймо у відчай через зруйновані плани.

Як подолати страх, який огортає душу? Де ж знайти джерело спокою?

Справжній мир приходить лише в Господі Ісусі Христі й через віру в Нього. Ідучи за Ним з вірою й довірою, ми можемо віднайти внутрішній спокій.

Бог створив людину для щастя й намагається наповнити людські серця миром і спокоєм. Щастя, яке ми отримуємо із земних джерел, таке ж мінливе, як і обставини, що породжують його, але мир Христа постійний і вічний. Він не залежить від умов життя, земного багатства або кількості друзів. Христос – Джерело живої води, і дароване Ним щастя – постійне.

Відчиніть двері свого серця для Ісуса, Спасителя людства!

2 Слово редактора**3 Зміст****4 Вірте в Боже чудо**

Живіть надією на чудо Боже, якщо не в цьому житті, то сподіваючись на час, коли будуть зцілені всі фізичні та душевні рани – у час Другого приходу Христа. Присвячуйте кожен день для Його слави.

8 Верить – значит видеть

«Люди часто заявляют: “Не поверю, пока не увижу!” Но я поняла, что с Богом все наоборот: пока не поверим, мы не сможем увидеть Его дела в нашей жизни».

9 Вспоминая «Титаник»**11 «На старт...»****12 Живая вера****14 Перша сім'я на Землі**

Тільки присутність Христа може зробити людей щасливими. Тоді домівка стає блаженним Едемом, а сім'я – прекрасним символом Неба.

16 Прикосновение**18 Дієві ліки****20 Навіщо вірити в Бога?****24 Отрицательные и положительные эмоции**

Ежедневная прогулка, устранение конфликтов, преодоление обид и ненависти, воспитание чувства благодарности, доброты, прощения, обретение веры – все это способствует выработке эндорфинов в головном

мозге и укрепляет сопротивляемость организма различным заболеваниям.

25 Ненависть подрывает силы**26 Троянська довірливість****28 Неповторимая симметрия****29 Спящие в небе****30 Листи від Тедді****32 Аборт: як уникнути страшно́ї помилки****34 Возвращение домой****35 Зимняя спячка медведей****36 Самый распространенный библейский совет**

Если вы страдаете от беспокойства, вам нужно знать, какой совет в Библии встречается чаще всего.

38 Спрага біля джерела**39 Найважливіше відкриття вченого****40 Перестаньте тревожиться**

Что вы скажете, когда однажды предстанете перед Богом, Которому известна каждая ваша греховная мысль, каждый скрытый поступок, все, что вы проделываете втайне, все, в чем вы бы никогда не признались даже под угрозой смерти?

43 Улучшить свой образ жизни**46 7 проблем со здоровьем, которые решат регулярные пешие прогулки**

Відповідальний за випуск директор видавництва
Василь Джулай

Головний редактор
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Інна Джердж

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

Богословська експертиза:
Ігор Корещук

Коректура:
Інна Джердж
Інна Гунько

Дизайн та верстка:
Артур Аптер

Фотографії:
ru.depositphotos.com

Відповідальна за друк:
Тамара Грицюк

lifesource.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

© 2022, 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.

ВІРТЕ В БОЖЕ ЧУДО

Н а жаль, сьогодні є ціла низка захворювань, перед якими навіть найновітніша медицина виявляється безсилою. Іноді медики розводять руками, визнаючи, що зробили все можливе.

Одного разу юдейський цар Єзекія тяжко захворів. **«Тими днями смертельно захворів був Єзекія. І прийшов до нього Ісая, Амосів син, пророк, і сказав до нього: "Так сказав Господь: Заряди своїм домом, бо ти вмиреш, а не видужаєш". А той відвернув обличчя своє до стіни, і помолився до Господа, говорячи: "О, Господи, згадай же, що я ходив перед лицем Твоїм правдою та цілим серцем, і робив я добре в очах Твоїх". І заплакав Єзекія ревним плачем... І сталося, Ісая не вийшов ще з середини міста, а до нього було Господнє слово, говорячи: "Вернися, і скажеш до Єзекії, володаря Мого народу: Так сказав Господь, Бог батька твого Давида: Почув Я молитву твою, побачив Я сльозу твою! Ось я вилікую тебе, – третього дня зійдеш ти до Господнього дому!"» (2 Цар. 20:1-5).**

Історія хвороби юдейського царя завершилася успішно. Цар жив ще 15 років, зцілений від недуги, яка, здавалося б, приречла його на смерть. Ця історія – пряме втручання Бога в долю царя. Це чудо та свідчення того, що дива трапляються.

► ДІАГНОЗ НЕ ПІДТВЕРДИВСЯ

Багато років тому, коли я ще працював лікарем, моїй дружині поставили страшний діагноз: «злоякісна пухлина привушної залози». Біопсія це підтвердила. Першим про хворобу дізнався я. Мій колега привіз результати аналізів, зателефонував мені й сказав, щоб я спустився вниз (ми жили в багатоповерхівці). Він не наважився піднятися до нас, і тоді я

все зрозумів. Отримавши висновок фахівців і прочитавши його, я почувся безпорадним. Мені стало дуже страшно, і я не знав, що робити. Я уявив, як піднімуся зараз у квартиру, зустрінуся очима зі своєю дружиною, і вона запитає про результати аналізів. Що я їй скажу?

У радянській медицині існував принцип нерозголошення інформації про онкологічне захворювання. Від пацієнта приховували страшний діагноз. Щоправда, доводили до відома родичів. Однак і родичі мали мовчати. Вважали: якщо хворий дізнається про страшний діагноз, то остаточно втратить віру в одужання й перестане боротися за життя. Віра, як відомо, важливий чинник на шляху одужання.

Я вирішив не обманювати й не приховувати, просто сказав дружині: «Валечко, лікарі теж можуть помилятися. Це ще не остаточний діагноз. Знаю випадки, коли діагноз не підтверджувався. Довірмося Богові. Господь покаже». Звичайно, вона не могла стримати сліз, їй було дуже страшно й важко. Однак потім виявилося, що перший діагноз усе-таки був помилковий, хоч його підтвердили майже всі лікарі консилиуму. Лише одна лікарка-онколог, уважно розглядаючи мікропрепарат тканини, узяті під час біопсії, припустила, що це може бути рідкісний вид доброякісної пухлини. Як з'ясувалося, саме це припущення виявилось правдивим. Згодом цей діагноз підтвердили та призначили операцію, під час якої видалили залозу разом із пухлиною. Минуло вже понад 20 років, як дружину зняли з обліку в онкологічному диспансері. І дотепер у неї зі здоров'ям усе гаразд. ►

Стикаючись із невиліковним захворюванням, навіть якщо діагноз точний, рішення, як жити далі, приймаємо ми. Життя триває, і потрібно жити з надією на те, що може статися диво. Те, що трапилося в житті юдейського царя, – це реальність. Після Божественного втручання доля Єзекії радикально змінилася. Бог може втручатися в наше життя й сьогодні. Він готовий виявити милість і любов до нас, Своїх дітей, якщо ми зі щирим серцем звертаємося до Нього в молитвах. Я не раз був свідком Божих чудес, пов'язаних зі здоров'ям людей.

▶ КОЛИ ЛІКАРІ БЕЗСИЛІ

Дружина пастора, який хрестив мене в м. Горькому 1975 року, ще молода жінка, теж одного разу почула страшну новину: рак молочної залози. І почалося: операція, метастази в головний мозок, хіміотерапія, опромінення... Жінка втратила волосся, схудла, виснажилася. І врешті лікарі визнали: «Ми в цій ситуації безсилі. Ми спробували всі доступні методи лікування. Як бачите, ніщо не допомагає».

Ви не повірите, але ця жінка жива й досі. Її давно зняли з онкологічного обліку. У неї відросло волосся, відновилися сили. При зустрічі з нею нікому навіть на думку не спадає, що ця жінка понад 40 років тому боролася з невиліковним захворюванням. Важко в це повірити. І як пояснити те, що трапилося? Це справді результат прямого Божого втручання в долю жінки, яка молилася сама й просила своїх братів і сестер по вірі молитися за неї та її здоров'я. І сталося чудо.

▶ ХВОРОБА

Хочу розповісти історію мало-відомого поета Івана Козлова, який у розквіті сил був прикутим до лікарняного ліжка. Його паралізувало, він не міг рухатися, ще й осліп. Що може бути гірше, ніж у молоді роки втратити здатність самостійно пересуватися й бачити світ? Утім, Іван Козлов з Божою допомогою знайшов у собі сили й далі жити повноцінним життям. Він почав писати вірші, які за своєю глибиною та внутрішньою духовною енергією незрівнянні. Вони дарують натхнення й наділяють життєдайною силою кожного, хто їх читає. Чому? Тому що народжені в серці, яке знає, що таке страждання, біль і розпач.

Пам'ятайте: Бог краще знає, що сприяє нам на добро. Важко змиритися з думкою, що хвороба може слугувати людині на користь, але хто знає... Іван Козлов свого часу визнав: те, що з ним сталося, – це Боже втручання в його долю. У такий спосіб Господь спас його для вічного життя. Можливо, якби це нещастя його не спіткало, він так і прожив би життя у світських задоволеннях, утративши вічність.

▶ ЖОДНИХ НАРІКАНЬ

У нашому житті іноді відбуваються зустрічі, які залишаються в пам'яті назавжди. У мене багато років тому була така зустріч. Після закінчення медичного інституту я працював лікарем і звершував пресвітерське служіння в місцевій громаді. Якось пастор попросив мене відвідати одну

літню жінку, яка вже давно не приходила на богослужіння до церкви через хворобу. Мені сказали, що в неї саркома ока. Вона жила сама, родичі чомусь відвідували її вкрай рідко. Коли я йшов до цієї жінки, мені було страшно. Я не знав, що говорити, як потішити її в цій біді. Ще молодий і здоровий, я за своє життя не зазнав навіть сотої частки страждань, які випали на долю цієї жінки. Вона цілком розуміла, що приречена.

Лікарі виписали її додому помирати. Від ока вже нічого не залишилося, до того ж хвороба вразила й частину кісток черепа. Переступивши поріг будинку, я відразу відчув запах тіла, яке розкладається. Як лікар, я добре знав цей запах.

Жінка вийшла мені назустріч, і я побачив, що половина її обличчя обв'язана хусткою. Та коли ми зустрілися з нею поглядом, її єдине здорове око випромінювало таку радість, що всі мої страхи відразу ж розсіялися. Мені не потрібно було добирати слова, щоб якось її розрадити й підтримати. Говорила переважно вона. Однак не про свою хворобу, не про лікарів, які не змогли їй допомогти, не про родичів, які чомусь її забули. Жодних нарікань, жодного слова невдоволення. Ця жінка говорила про свого Бога, Котрого вона любить, і про те, як її любить Господь.

Я подумав: «Господи, як можна в цій ситуації, коли ти приречений, коли в тебе немає жодного шансу на одужання, говорити про те, що Бог тебе любить?» Однак ця жінка справді говорила про те, що відчувала. У її погляді було стільки надії та якоїсь неземної радості, що не я її, а вона мене, молодого й здо-

рового, надихнула, підтримала та зміцнила у вірі.

Я йшов від неї з відчуттям, що за моєю спиною вирости крила віри. Під час нашої розмови я раптом відчув, що ця жінка живе вже іншим, майбутнім життям, яке Господь приготував усім, хто полюбив Його. Вона жила тим славним майбутнім, яке настане на цій грішній Землі, коли Господь прийде знову й покладе край злу, гріху, людському болю, стражданням, хворобам та смерті. Вона жила передчуттям світлої обітниці:

«Він обітре кожную сльозу з їхніх очей, і більше не буде смерті, ні страждань, ні голосіння, ні болю, – вже більше не буде, бо перше минулося» (Об'явл. 21:4).

Живіть надією на чудо Боже, якщо не в цьому житті, то сподіваючись на час, коли будуть зцілені всі фізичні та душевні рани – у час Другого приходу Христа. Присвячуйте кожен день для Його слави.

Оч Євген Зайцев



ВЕРИТЬ – ЗНАЧИТ ВИДЕТЬ

«Иисус говорит ему: ты поверил, потому что увидел Меня; блаженны невидевшие и уверовавшие» (Ин. 20:29).

Однажды во время разговора с подругой я поняла, что не могу вспомнить ни одного чуда, произошедшего в моей жизни, которое я могла бы назвать непосредственным Божиим вмешательством. Моя подруга была крайне удивлена этим, она утверждала, что в ее жизни каждый день происходят события, в которых она видит четкое Божье водительство.

Нельзя сказать, что у меня вовсе не было опытов с Богом. Ежедневно проводя время в молитве, я чувствую очень тесную связь с Ним. Когда я взываю к Нему, Он дает мне мир, ясный разум и силу. Да, я чувствую реальное присутствие Бога. Просто у меня никогда не было ситуации, в которой я могла бы воскликнуть: «Только Бог мог так сделать! Иначе это не объяснишь!»

После разговора с подругой я рассказала Богу о своих чувствах. Я открыла Ему, в какие переживания верг меня этот разговор. А потом подумала: «А может, Бог никогда не открывался мне подобным образом,

потому что я никогда не просила Его об этом?» Поэтому я сказала: «Боже, откройся мне. Покажи мне, как Ты вмешиваешься, меняя ход событий. Удали от меня все сомнения, которые затуманивают мой взор, и дай мне глаза веры, чтобы увидеть Твои дела в моей жизни».

После этой молитвы начало происходить невероятное. Бог ответил на многие молитвы так, как я и не ожидала. Неизбежные проблемы превращались в успех. Возможно, постороннему человеку некоторые случаи покажутся неубедительными, но в моей духовной жизни они сыграли огромную роль. Моя вера растет с каждой отвеченной молитвой. Я поняла, что Бог действует в нас, когда мы открываемся влиянию Святого Духа.

Люди часто заявляют: «Не поверю, пока не увижу!» Но я поняла, что с Богом все наоборот: пока не поверим, мы не сможем увидеть Его дела в нашей жизни.

38 Лорелей Кресс

ВСПОМИНАЯ «ТИТАНИК»



15 апреля 1912 года случилась одна из самых больших трагедий в истории морских путешествий. Казавшийся непотопляемым, гордость своего времени, корабль «Титаник» затонул, унеся с собой жизни 1495 из 2223 пассажиров.

«Титаник» был инженерным шедевром. Этот корабль длиной 270 метров располагал шестнадцатью водонепроницаемыми отсеками. Говорят, что капитан похвастался перед плаванием: «Даже Сам Бог не сможет потопить его». Инженеры утверждали, что даже если 4 из 16 отсеков будут затоплены, корабль сможет плыть. Но в ту роковую ночь, когда он столкнулся с айсбергом, оказались затоплены 5 отсеков, и судно начало тонуть. За сравнительно небольшой промежуток времени «непотопляемый» «Титаник»

ушел на дно в ледяных водах Северной Атлантики.

Перед трагедией команда корабля не раз получала предупреждения об опасности. Но в силу разных причин они были либо не замечены, либо проигнорированы. Катастрофа произошла за час до полуночи. Некоторые люди уже безмятежно спали. Другие ужинали в роскошном ресторане, наслаждаясь музыкой. Никто из них не мог и представить себе, что их ожидает. Люди не думали, что для них эта ночь станет последней. ▶

Экипаж «Титаника» получил много предупреждений о том, что находится в зоне айсбергов. Был ли капитан настолько уверен в непотопляемости корабля, что просто игнорировал предостережения? Может быть, моряки были заняты выполнением своей обычной работы и не нашли времени, чтобы прочитать эти сигналы? Или же они были слишком утомлены? Об этом мы сможем узнать только в вечности. Но неоспоримым остается факт, что каждый человек, который находился на борту «Титаника», был просто ошеломлен последующими событиями. Никто из них не ожидал, что судно затонет.

Наш мир напоминает огромный «Титаник», на котором кто-то работает, кто-то спит, кто-то развлекается. Небеса посылают один сигнал предостережения за другим. Бог говорит, что столкновение неизбежно, но **«как во дни перед потопом ели, пили, женились и выходили замуж, до того дня, как вошел Ной в ковчег, и не думали, пока не пришел потоп и не истребил всех, – так будет и пришествие Сына Человеческого» (Мф. 24:38, 39).**

Библия не оставляет сомнений в том, что мы живем в преддверии Второго пришествия Христа. Что оно нам принесет? Не позволяйте себе быть застигнутыми врасплох этим самым важным событием в истории! Возьмите на себя ответственность за свое духовное состояние прямо сейчас! Не думайте, что кто-то другой об этом позаботится. Пусть суета и заботы житейские не поглотят вас. Поставьте Бога на первое место в своей жизни. Иисус приглашает вас правильно расставлять приоритеты:

«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его» (Мф. 6:33).

Ищете ли вы Царства Божьего в первую очередь? Являются ли отношения с Богом первостепенными для вас, или повседневные заботы вытесняют духовное?

Спасительные отношения с Богом не появятся у вас сами по себе. Примите решение и начните выстраивать их. Позвольте Иисусу войти в вашу жизнь. Это больше, чем просто посетить храм, поставить свечку и торопливо прочесть чью-то молитву. При Пришествии Христа обнаружатся люди, которые считали себя верующими, но которым Иисус скажет: **«Я никогда не знал вас» (Мф. 7:23).** Если мы не найдем времени для глубоких отношений с Богом и будем находиться в духовном сне, то пробуждение в момент Пришествия Христа для нас будет ужасным.

Лучше всего проснуться сейчас. Лучше всего сейчас решить, что является самым важным, не откладывая на завтра. Нашему общему «Титанику» осталось недолго. Сигналы об этом поступают один за другим. Господь скоро придет, как и обещал! Пусть этот день будет для вас днем великой радости и избавления.

Марк Финли



«НА СТАРТ...»

У передчутті забігу повітря немов наелектризоване. Кожен учасник зайняв місце на лінії старту. Кожен спортсмен нахилився вперед. Суддя підняв стартовий пістолет і промовив: «Учасники! На старт... Увага...» – і натиснув на курок.

Легкоатлети зірвалися з лінії старту й побігли до фінішу. Потрібно менше секунди для того, щоб мозок інтерпретував і передав сигнал від слухових органів до ніг спортсменів.

А що б сталося, якби один зі спринтерів засунув у вуха знешумники? Почув би він постріл чи пропустив цей важливий сигнал? Чи міг би хтось попередити його, указавши на недалекоглядність і необачність?

Бог благословив людей здатністю чути. Слух формує нашу щоденну активність і впливає на неї, дає змогу спілкуватися з іншими. Слух також є частиною нашої системи рівноваги, що допомагає нам стояти прямо (вертикально), знати, де ми перебуваємо згідно із законом усе-

світнього тяжіння. Система рівноваги також допомагає нам ходити, бігати, рухатися й не падати.

Слух допомагає спілкуватися з іншими людьми й може викликати різні емоції та реакції. Одні звуки дарують заспокоєння, тоді як інші дратують і можуть спровокувати стрес. Те, що ми чуємо, також може викликати в нас страх, відчуття польоту або ввести в стан заціпеніння. Слово, яке виходить із наших вуст, впливає на тих, хто його чує, тому воно завжди має бути **«приправлене сіллю» (Колос. 4:6).**

Те, що ми чуємо й робимо, впливає на нашу моральну рівновагу. Тому важливо дотримуватися принципів, викладених у книзі Приповістей Соломона, сприймаючи їх із повагою й готовністю робити те, до чого закликає Бог. У Прип. 4:26, 27 висувається умова: ми повинні стежити (рос. «обдумай», укр. «вирівняй», у євр. оригіналі «палас» – зважувати, розглядати) за своїми шляхами, щоб не зійти з дороги, передбаченої для нас Господом. Соломон у Прип. 4:11-14 запевняє нас у тому, що скеруватиме нас, а в Прип. 10:9 нагадує: **«Хто в невинності ходить, той ходить безпечно».**

ЖИВАЯ ВЕРА

Доктор Марк был известным онкологом. Однажды он вылетел на важную конференцию в другой город, где его должны были наградить премией в области медицины. Однако через час после взлета произошла аварийная посадка в ближайшем аэропорту.



Доктор арендовал машину и поехал на конференцию. Вскоре после того, как он выехал, погода испортилась, и началась сильная буря. Из-за сильного дождя в навигаторе пропал Интернет. Доктор свернул не туда и заблудился.

После двух часов езды он понял, что попал в сложную ситуацию. Доктор был голодным и очень уставшим, поэтому решил поискать, где бы остановиться. Наконец он наткнулся на небольшой дом. Отчаявшись, он вышел из машины и постучал в дверь.

Дверь открыла женщина. Мужчина объяснил ситуацию и попросил ее воспользоваться телефоном. Женщина ответила ему, что у нее нет телефона, но он может зайти и подождать, пока погода не улучшится. Голодный, мокрый и уставший врач принял ее предложение и вошел.

Женщина принесла ему горячий чай и сказала, что пойдет молиться. Доктор Марк улыбнулся и ответил, что верит только в трудолюбие.

Сидя за столом и попивая чай, врач наблюдал за женщиной в тусклом свете свечей, как она молилась рядом с кроватью. Врач понимал, что женщина нуждается в помощи, поэтому, когда она закончила молиться, спросил ее:

– Чего именно вы хотите от Бога? Неужели вы думаете, что Бог когда-нибудь услышит ваши мольбы?

Женщина грустно улыбнулась и сказала:

– В кроватке мой сын, который страдает от редкого вида онкозаболевания, и есть только один врач (его зовут Марк), который может излечить сына, но у меня нет денег, чтобы

позволить себе такое лечение. Кроме того, доктор Марк живет в другом городе. Бог до сих пор не ответил на мою молитву, но я знаю, что Он поможет... и мою веру ничего не сломит.

Ошарашенный и потерявший дар речи доктор Марк расплакался. Он прошептал:

– Бог велик...

Мужчина вспомнил все, что с ним сегодня произошло: неисправность в самолете, проливной дождь, из-за которого он сбился с пути; и все это произошло потому, что Бог не просто ответил на молитву женщины, но и дал доктору возможность помочь бедным несчастным людям, у которых нет ничего, кроме молитвы.



ПЕРША СІМ'Я НА ЗЕМЛІ

Еденську оселю для наших прабатьків приготував Сам Бог. Коли Він забезпечив її всім, чого тільки зможе забачити людина, то сказав: **«Створімо людину за образом Нашим, за подобою Нашою...» (Бут. 1:26).**

Господь був задоволений цим Своїм останнім і найбагороднішим творінням і бажав, щоб людина стала досконалим мешканцем досконалого світу. Бог не мав наміру творити людину самотньою. Він сказав:

«Не добре, щоб бути чоловіку самотнім. Створю йому поміч, подібну до нього» (Бут. 2:18).

Сам Бог дав Адамові супутницю життя. Він подбав про помічницю, яка була би «подібною до нього», тобто відповідала б йому; щоб вона могла стати йому подругою, з якою його з'єднувала взаємна любов і співчуття. Єва була створена з ребра, узятим в Адама. Це означає, що вона не могла панувати над ним як голова, однак і не повинна була посідати найнижчого становища. Вона перебувала поруч із ним як рівна йому, щоб він любив і захищав її. Як частина свого чоловіка, кістка від костей його й тіло від

тіла його, вона стала його другим «я», перебуваючи з ним у тісному зв'язку та даруючи йому ніжні почуття, характерні для таких взаємин. **«Покине тому чоловік свого батька та матір свою, та й пристане до жінки своєї, – і стануть вони одним тілом» (Бут. 2:24).**

ТВОРЦЕМ ШЛЮБУ Є БОГ

Бог благословив перший шлюб, тому ця постанова бере початок від Творця Всесвіту. Шлюб є почесним актом. Це один з перших подарунків Бога людині та одна з двох постанов, які після гріхопадіння Адам виніс із собою за ворота раю. Коли люди, перебуваючи в шлюбі, визнають Божественні принципи та підкоряються їм, тоді шлюб стане благословенням; він стоїть на сторожі моральної чистоти та щастя людського роду, задовольняє соціальні потреби людини, облагороджує та вдосконалює її в усіх аспектах.

Той, Хто дав Адамові Єву як помічницю, здійснив Своє перше чудо на весільному бенкеті (див. Івана 2). У святковому залі, де, зібравшись разом, раділи друзі й рідні, Христос розпочав Своє

служіння людям. Так Господь санкціонував шлюб, визнаючи, що цю установу заснував Він Сам. Христос вшанував шлюбні стосунки.

УСЯКА ПОТРЕБА БУЛА ЗАДОВОЛЕНА

Адам мав усе, чого тільки могло жадати його серце. Усяка його потреба була задоволена. У прекрасному Едені не було ані гріха, ані ознак гріхопадіння. Ангели Божі вільно спілкувалися зі святим подружжям. Чудові птахи співали радісні пісні, вихваляючи свого Творця. Мирні тварини у своїй щасливій невинності гралися біля Адама та Єви, виявляючи послух. Адам був досконалим чоловіком, найблагороднішим творінням Творця.

Ніщо не затьмарювало їхнього спілкування з Творцем. Вони знали Бога як доброго Отця, і в усіх діях їхня воля узгоджувалася з волею Божою. Своім характером Адам відображав характер Божий. Слава Божа виявлялася в кожному творінні природи.

ПРАЦЯ ПРИЗНАЧЕНА ДЛЯ ЩАСТЯ ЛЮДИНИ

Бог любить усе прекрасне, і очевидний доказ цього ми бачимо в ділах Його рук. Він посадив чудовий Еденський сад для наших прабатьків. Величні дерева різних видів росли на землі для користі та краси. Прекрасні квіти різноманітних відтінків і кольорів наповнювали повітря пахощами. Намір Божий полягав у тому, щоб людина знаходила щастя, дбаючи про творіння Боже, і щоб плоди з дерев саду задовольняли її потреби в їжі.

Адамові було доручено доглядати сад. Творець розумів, що без роботи Адам не може бути щасливим. Він насолоджувався красою саду, але цього було недостатньо. Він повинен був працювати, щоб розвивати так чудово створені органи свого тіла. Якби щастя полягало в бездіяльності, то людині в стані її святої невинності не потрібно було б виконувати свої справи. Однак Той, Котрий створив людину, знав, що необхідно для її щастя, тому відразу після створення чоловіка призначив для нього роботу.

ХРИСТИЯНСЬКА СІМ'Я ШАНУЄ БОГА

Батьки й матері, котрі перше місце у своїх сім'ях віддають Богові й навчають своїх дітей, що страх Господній – початок мудрості, прославляють Бога перед ангелами та людьми, представляючи світові добре зорганізовану, дисципліновану сім'ю, яка любить Бога і слухається Його, а не повстає проти Нього. У таких домівках Христос не чужинець; там знають Боже Ім'я, вшановують і прославляють Його. Такі сім'ї можуть покладатися на обітницю: **«Я шаную тих, хто шанує Мене» (1 Сам. 2:30).**

Тільки присутність Христа може зробити людей щасливими. Тоді домівка стає блаженним Еденом, а сім'я – прекрасним символом Неба.

ПРИКОСНОВЕНИЕ

ПРИКОСНОВЕНИЕ БОГА, КОГДА МЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО В ЭТОМ НУЖДАЕМСЯ



Если бы я спросил вас, какое самое важное чувство, что бы вы ответили? Гурман мог бы ответить, что вкус – это лучшее ощущение. Звукоинженер или кто-то вроде Грэма Кларка, который изобрел ушной имплант, может сказать, что самое важное чувство – это слух. Если бы мы спросили об этом офтальмолога, он, несомненно, ответил бы, что величайшее из всех чувств – это зрение. Но если бы мы спросили Хелен Келлер, которая не видит и не слышит, что бы она ответила? Я абсолютно уверен, что она сказала бы, что осязание является самым важным, первостепенным чувством.

НАШЕ САМОЕ ВАЖНОЕ ЧУВСТВО

Если бы мы серьезно задумались над этим вопросом, то, мне кажется, согласились бы с Хелен Келлер. Только представьте себе, что вы вдруг утратили всякое чувство осязания; не только прикосновение рукой, но и любой другой частью тела.

Ваше тело вскоре стало бы покрытым синяками. Но это еще не самое худшее. Вы не смогли бы почувствовать ласку руки любимого человека или поцелуй, а также осознанно отреагировать. Вы не знали бы, сколько жевать пищу, так как ваш язык ничего бы не ощущал. И, с другой стороны, вы не знали бы, когда использовать органы выделительной системы. И это было бы проблемой, не так ли?

Чувство осязания было дано нам нашим Создателем по ряду причин, в том числе для радости, безопасности, утешения и наших эмоциональных потребностей.

В условиях пандемии COVID-19, в которых мы уже живем некоторое время, прикосновения, которые мы привыкли получать от своих близких и друзей, значительно сократились.

БОЖЬЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

В Библии много говорится о «прикосновении». Евангельские описания служения Иисуса показывают, что прикосновения играли важную роль в служении исцеления и воскрешения мертвых. Представьте себе ту радость, которую испытывали дети, когда Иисус благословлял их, возла-

гая на них Свои руки и с любовью обнимая их.

Первое предупреждение о ненадлежащем использовании осязания было дано Самим Богом, когда Он предупредил Адама и Еву, чтобы они не ели от дерева познания добра и зла и даже не прикасались к нему, чтобы им не умереть (Быт. 3:3). Позже Израиль получил предупреждение даже не прикасаться к нечистой пище или другим нечистым предметам (см. Лев. 11-15).

Бог также предупреждал, чтобы никто не прикасался и не причинял вреда Его помазанникам и пророкам (1 Пар. 16:22).

Во времена Христа вера была продемонстрирована замечательным образом, когда женщина нашла Иисуса, прикоснувшись к краю Его одежды и тотчас исцелилась от своего кровотечения.

Когда Майра Брук Уэлч написала стихотворение «Прикосновение руки Мастера», она и подумать не могла, что оно будет таким популярным вплоть до наших дней.

В стихотворении говорится о старой разбитой скрипке, которую собирались продать на аукционе всего за три доллара. Но затем из зала выходит скрипач и играет на скрипке, после чего ее продали за 3000 долларов. Это стихотворение популярно, потому что автор посредством образа старого скрипача обращает наше внимание на Мастера всех нас, Который Своим прикосновением изменяет нашу жизнь.

 Уильям Акланд

ДІЄВІ ЛІКИ

Якщо хвороба руйнує ваш організм, ваша найгостріша потреба – дієві ліки. Якщо ви самотні та пригнічені, вам потрібна любов. Чи є щось таке, чого ви найбільше потребуєте, що допоможе вам упоратися із життєвими труднощами? Чи є щось, що може змусити людину піднятися духом?

Надія – ось те, що люди відчайдушно шукають у всьому світі. Дехто влучно зауважив: «Надія для людського духу – що кисень для легень». Надія надихає нас, спрямовує наш погляд від того, що є, на те, що буде. Це свічка в непроглядній п'яті. Вона допомагає мужньо, без страху дивитися вперед. Надія виводить із нескінченного коридору проблем у славне майбутнє. Вона дивиться далеко за обрій. Без надії ми приречені на безмовний відчай.

Одного разу я прочитав замітку, яка була опублікована 1991 року в невеликій брошурі під назвою «Про те, про се». Описана в ній історія про маленького хлопчика, який опинився в лікарні із сильним опіком, ілюструє силу надії.

Фахівці міського відділу шкільної освіти розробили програму, яка допомагає виконувати навчальні завдання дітям, що змушені провести тривалий час у лікарні.

Одній із викладачок системи соціальної освіти, яка брала участь у цій програмі, зателефонували й попросили відвідати цю дитину. Жінка записала ім'я хлопчика та номер палати й поговорила з його постійним учителем. «Ми зараз вивчаємо з класом іменники та прислівники, – сказала ця викладачка, – і я буду дуже вдячна, якщо ви допоможете учневі засвоїти матеріал, щоб він не відстав від програми».

Призначеного дня запрошена вчителька поїхала до хлопчика. Ніхто не сказав їй, що він сильно обгорів і відчував нестерпний біль.

Побачивши забинтовану дитину, жінка знітилася й почала заїкатися, кажучи: «М-м-ме-не послали з

т-т-тво-єї школи, щоб допомогти тобі з імен-н-н-ни-ками та п-п-при-слів-ни-ками». Учителька пішла з лікарні з відчуттям цілковитого краху.

Однак наступного дня медсестра запитала її: «Що ви зробили із цим хлопчиком?» Учителька вирішила, що, мабуть, зробила щось не так, і почала перепрошувати. «Ні-ні! – зупинила її медсестра. – Ви мене не зрозуміли. Ми дуже переживали через пригнічений стан цього хлопчика, але відучора він зміцнів духом і реагує на лікування так, ніби вирішив жити далі попри все!»

Через два тижні хлопчик розповів, що до того моменту, коли до нього приїхала вчителька, він майже повністю втратив надію на одужання. Проте все змінилося, коли в нього з'явилася проста думка: «Вони ж не послали б учителя до хлопчика, який скоро помре, щоб пояснювати тему "Прийменники та прислівники"?»

Понад усе на світі цій обгорілій дитині потрібна була надія. Надія спонукає нас вдивлятися в післязавтра. Вона розфарбовує темне майбутнє яскравими барвами.

Нам не потрібно хвилюватися про майбутнє. Ми не повинні дозволяти страху сковувати наші серця й позбавляти нас радості.

Христос створив і вкупив нас. Він піклується про нас, підтримує й незабаром знову прийде, щоб забрати Своїх дітей додому. У цьому – наша найбільша надія!

Оч Марк Фінлі

ОЗНАКИ ЧАСУ

НАВІЩО
ВІРИТИ
В БОГА?

Багато людей ставили собі це запитання й знайшли для себе відповіді. Відповіді не книжні, а життєві, з особистого досвіду. Та перш ніж говорити про віру, необхідно зрозуміти: а що ж це таке?

ЩО МИ ЗНАЄМО?

Іноді уявлення про віру в людини формується так само, як у дітей – уявлення про доросле життя: щось побачив у кіно, десь підгледів, почув... А потім по-своєму зрозумів і вирішив: «Тепер я точно знаю!» Так само багато хто з нас «точно знає», що віра – це відвідування могил предків в особливі дні, а ще візити до церкви на свята, щоб поставити свічки. Дотримання релігійних правил, норм пристойності, традицій...

Пам'ятаєте героя дитячої казки Буратіно? Він теж «точно знав», що старий гобелен у будинку тата Карло – просто ганчірка з малюнком, за якою нічого немає. Водночас Буратіно захопливо шукав заповітні двері до кращого життя... і не міг їх знайти. Проте виявилось, що саме там, за звичною картинкою, розташовані ті двері, за якими прихований новий світ! Виявилось, що старе полотно було лише завісою. Відтуливши її, герой побачив те, що давно шукав: великі можливості, утілені мрії, розв'язання своїх проблем, краще майбутнє.

Так буває й з нашим знанням про віру: ми можемо думати, що кілька записаних молитов, наявність удома ікони та відвідини церковних служб – це все, що потрібно, щоб називатися християнами. Ми дивимося на зов-

нішнє, а тому бачимо тільки «старий гобелен». Нам здається, що віра належить до періоду «після смерті», а не до нашого нинішнього життя. Та якщо ми відсунемо свої «знання» вбік, знімемо «старе полотно» своїх думок і поглянемо на першоджерело, Біблію, то дуже здивуємося! Ми побачимо, що віра безпосередньо стосується й нашого сьогодення. Святе Письмо може допомогти нам у всьому, зокрема й у нагальних справах, тут і тепер. Адже Бог – Той, Хто дав нам життя. І Він знає, як зробити його щасливим.

Сам Ісус сказав: **«Я ж прийшов, щоб ви мали життя і щоб надміру мали» (Івана 10:10).**

ЗДОРОВ'Я

Для деяких людей ходен «надмір у житті» неможливий, доки є проблеми з дуже важливою складовою життя – здоров'ям. Коли Єлизаветі встановили діагноз «рак», здається, її мала б охопити паніка... Але ні. Емоції були такими врівноваженими, що жінка сама здивувалася: «Розумом усвідомлювала, що це страшно, але в серці панував цілковитий спокій, ніби мені сповістили, що в мене лише нежить». Не з'явився відчай, не скував страх. «Звісно, у голові були різні думки, – згадує Єлизавета, – але я повторювала: Господи, Ти зі мною, і з Тобою я через усе пройду». Чому жінка була так у цьому впевнена?

Єлизавета читала Біблію й знала: Бог може подарувати спасіння, підтримку, зцілення... З Євангелія вона дізналася, що Христос переміг будь-яке зло: гріх, смерть, хвороби. Тому людина, яка вірує в Нього, теж може

здобути перемогу. Вона говорила про себе словами з Писання:

«Не помру, але житиму, і буду звіщати про чини Господні!» (Псал. 118:17).

За цю жінку багато молилися і рідні, і християни в церкві, і вона сама. Боротися з хворобою було непросто. Проте у відповідь на сумніви, біль і нездужання вона намагалася ще більше наповнювати розум Словом Божим: «Я почала говорити собі та своїй хворобі, що в мене є Божі обітниці і тільки в них я віритиму. Молилася – і відчуття змінювалося: з'являлися радість і впевненість, що Бог не підведе». Віра Єлисавети була не просто дотриманням ритуалів і обрядів, вона була щохвилиною частиною її життя: думок, слів, учинків. Згадуючи про той час, Єлизавета розповідає: «Я зрозуміла головне: важливо не давати негативним думкам укорінитися у твоїй голові. Не слід їх підживлювати, потрібно відразу ж приборкувати їхній "вогонь" щитом віри, а потім перемогти Словом Божим. Зцілення – це реальна духовна війна й реальна перемога».

За півтора місяця жінці призначили МРТ. Результати показали, що пухлина зменшилася. Через вісім місяців Єлизавета ще раз сама прийшла на магнітно-резонансну томографію, почувачись до того моменту добре. Після аналізів лікар запитав: «А чому ви прийшли? У вас якісь проблеми?» «У мене рак», – відповіла Єлизавета. І почула у відповідь: «У вас немає ніякого раку, ви здорові». На запитання: «Що саме врятувало від смерті?» – Єлизавета відповідає: «Реальні міцні стосунки з Богом».

РОБОТА

Одна із заповідей християнського життя закликає: **«Що тільки робите, робіть від душі, наче для Господа, а не для людей» (Колос. 3:23).** Що буває з тими, хто

дотримується цієї Божої поради? У фірмі, де працював Сергій, сталася надзвичайна ситуація. Через образу на керівництво звільнився зварювальник. А він єдиний знав особливий алгоритм зварювання деталей для дуже важливого замовлення й забрав таємницю технології із собою, нікому її не повідомивши. Угода термінова, час збігає... Що робити? Сергій глибоко перейнявся цією ситуацією й заявив: «Я спробую знайти потрібний режим зварювання».

Колишньому зварювальнику на пошук правильної технології знадобиться майже місяць. У них стільки часу не було, але все ж таки вирішили спробувати. Сергій, його сім'я та вірні друзі молилися, щоб Бог допоміг і дав мудрості згори. Було непросто, чоловік надовго залишався після роботи, щоб зрозуміти, як усе повинно працювати. Урешті-решт схема була знайдена! Замовлення виконали вчасно. А Сергій отримав місце колишнього зварювальника з гідною зарплатою. Коли ми сподіваємося, що наші старання помітять люди, наші надії можуть не виправдатися. Та якщо ми виконуємо свою роботу від серця, бо довіряємо Слову Бога, Він влаштує обставини так, що наші зусилля будуть винагороджені.

СИМ'Я ТА ДІТИ

У Біблії сказано: **«Бог є любов» (1 Івана 4:16)**. Його заповіді – це заповіді любові. І той, хто намагається виконувати їх, застосовуючи в сімейному житті, у вихованні дітей, може зберегти, відновити, а іноді навіть створити любов у своїй родині, повернути до нормального життя своїх дітей. Коли Ніні було 47 років, вона дізналася страшну новину: її син – наркоман. Це було як грім серед ясного неба. Вона намагалася пояснювати, доводити, переконувати, навіть тиснути... Та все марно. Син став некерованим і не хотів нічого слухати. «Я зрозуміла, що нічого не можу вдіяти. Мій син гине. Усе, чим я раніше жила, утратило сенс. І я вирішила вперше звернутися до Бога», – розповідає Ніна. Не знаючи, як говорити з Господом, вона купила книжечку з молитвою «Отче наш» і почала читати її, додаючи своє прохання: «Якщо Ти є, спаси мого сина!» У Ніні з'явилася впевненість: Бог обов'язково допоможе.

Молячись за сина й далі, Ніна почала читати Біблію. Намагалася застосовувати її принципи в житті. **«Віруй в Господа Ісуса Христа – і спасешся ти та твій дім!» (Дії 16:31)** – саме цих слів вона потребувала! І вони втілилися в її житті. Бог «вийшов назустріч» Ніні: жінка дізналася про християнський реабілітаційний центр для наркозалежних. Син, який раніше навіть не слухав умовлянь матері, погодився пройти реабілітацію! Він справді звільнився від наркотичної залежності й теж повірив у Бога. Сьогодні в нього вже є своя сім'я.

У всіх цих історій є спільна деталь: люди не обмежувалися однією молитвою, вони йшли за Богом, слухали Його, намагалися виконувати те, що Він заповів у Біблії. Вони впорядкували свої справи, слова та мислення відповідно до заповідей Христа й намагалися робити практичні кроки назустріч Богові.

Господь закликає нас не лише називатися християнами, а й бути ними. Він пропонує повноцінне життя, добро, допомогу, силу й щастя надміру. Якщо ми слухаємо й виконуємо те, що Він говорить, тоді отримуємо прощення. Так діє віра.

Вірити – означає довіряти Богові й підкорятися Йому. Вірити – означає читати Євангеліє, заглиблюватися в слова Христа, чинити правильно. Вірити – означає відкривати перед Богом своє серце. Така віра веде до чудес. І те, про що ми навіть не наважувалися мріяти, здійснюється.

Од Андрій Кисельов



ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



В свое время доктор Ганс Селье установил: страх или гнев вызывают у человека выброс адреналина, что придает ему энергию для битвы или бегства. Однако исследования показали, что если страх или гнев отмечаются в течение длительного времени, то это вызывает нарушения в организме человека. А другие отрицательные эмоции – скорбь, ненависть, горечь, обида, негодование – продолжающиеся длительное время, могут истощить механизмы экстренного реагирования организма и ослабить защитные функции.

Если отрицательные эмоции способствуют развитию болезней, то положительные, напротив, оказывают благоприятный эффект. Например, врачи пришли к выводу, что нельзя отнимать надежду у безнадежно больных. Разумному врачу, с оптимизмом и уверенностью заявляющему пациенту: «Я чувствую, что вы будете среди тех десяти процентов людей, которые побеждают эту болезнь», – затем часто приходится удивляться исполнению предсказания. Результат мог бы быть иным, если бы он сказал: «У вас только один шанс из десяти».

С помощью положительных эмоций – смеха, радости, любви, чувства благодарности, веры – наряду со здоровым образом жизни безнадежно больной американский писатель Норман Казинс смог восстановить свое здоровье. С тех пор ученым в области психонейроиммунологии удалось выделить ряд веществ, которые образуются в головном мозге под влиянием эмоций. Это и есть эндорфины, укрепляющие иммунную систему, способствующие выздоровлению и вызывающие у человека приподнятое настроение, чувство счастья.

Ученые обратили внимание на то, что появляющееся в результате физической деятельности приподнятое настроение вызвано не только укреплением физического состояния, но, прежде всего, повышением уровня эндорфинов.

Ежедневная прогулка, устранение конфликтов, преодоление обид и ненависти, воспитание чувства благодарности, доброты, прощения, обретение веры – все это способствует выработке эндорфинов в головном мозге и укрепляет сопротивляемость организма различным заболеваниям.

НЕНАВИСТЬ ПОДРЫВАЕТ СИЛЫ

«Не смотри ни назад с гневом, ни вперед со страхом, а только вокруг с вниманием».

Джеймс Тербер

Многие люди не способны жить в настоящем, сохраняя мир в душе. Некоторые застревают в прошлом, переживая старые обиды, зло, которое им причинили. Других настолько пугает грядущее, что тревога не позволяет им насладиться настоящим моментом жизни.

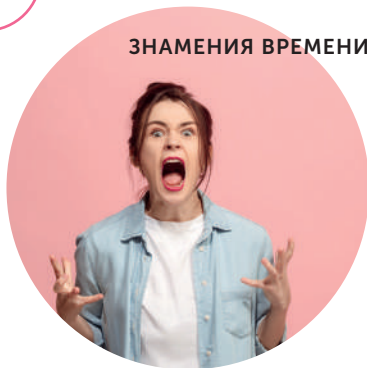
Есть много людей, которые не могут преодолеть события прошлого, особенно то, что случилось в детстве, и поэтому не в состоянии радоваться благословениям жизни сегодня.

Блез Паскаль говорит, что мы «никогда не живем настоящим, все только предвкушаем будущее и торопим его, словно оно опаздывает, или призываем прошлое и стараемся его вернуть, словно оно ушло слишком рано. Мы так неразумны, что блуждаем во времени, нам не принадлежащем, пренебрегая тем единственным, которое нам дано».

Чтобы жизнь человека была уравновешенной, ему необходима

определенная степень забывания. Это нормально. Если бы мы постоянно помнили все пережитое, то просто не смогли бы существовать. Память помогает нам, но для тех, кто живет, постоянно возвращаясь в собственное прошлое, она становится проблемой. Воспоминания о неприятных моментах препятствуют естественному наслаждению жизнью. Эмоциональная память особенно ярка и сильнее всего влияет на восприятие событий прошлого. Поэтому Иисус говорит нам о прощении. Прощать кого-то, кто причинил нам вред или боль, это не только действие, приносящее благословение в жизнь другого человека, оно позволяет нам самим встречать настоящее с другим настроением, с принципиально новой эмоциональной силой.

Те, кто никогда не прощает или с трудом прощает, медленно, но неуклонно превращаются в людей, которые несут тяжкое, невыносимое бремя. Ненависть подрывает силы. Непрощение уничтожает. Без прощения и забвения невозможно смотреть в будущее уравновешенно. Простите – и вам станет легко на душе...



ТРОЯНСЬКА ДОВІРЛИВІСТЬ



Відома грецька легенда свідчить, що на десятому році Троянської війни після безуспішних спроб захопити Трою греки вирішили вдаватися до хитрощів. За пропозицією Одиссея був споруджений великий дерев'яний кінь, усередині якого сховався нечисленний загін солдатів, очолений самим Одиссеєм. Решта армії була на кораблі й відпливала в море, щоб приспати пильність оборонців міста. На березі залишився тільки розвідник Сінон, якому вдалося переконати троянців: якщо забрати коня в місто, то Трої буде гарантовано заступництво богині Афіни та цілкова безпека. Троянці повірили цій вигадці й затягли коня до

міста. Уночі Одиссей зі своїми солдатами вибрався назовні й зсередини відчинив головну браму міста – просто назустріч армії греків, яка щойно повернулася з моря. Так Троя була зруйнована, а словосполучення «троянський кінь» набуло значення певного надбання, яке, на перший погляд, має всі ознаки приємного й корисного, а насправді призводить до неминучої загибелі.

Сучасні розкопки Трої показали: приблизно 1260 року до н. е. місто справді після тривалої облоги було зруйноване, що є підтвердженням факту його поразки у війні проти Греції.

Згідно з легендою, Трою згубили довірливість і недалекоглядність. Хтось може сказати, що це була звичайна нерозсудливість. Можливо, але як тоді розцінювати вчинки тих, хто так само, як троянці відчинили браму свого міста перед дерев'яним конем, сьогодні відкриває двері свого серця назустріч гріху?

Троянці увійшли в історію як легковірні люди, але хто сказав, що наші співвітчизники менш наївні? Адже не таємниця, яким джерелом збагачення для великих підприємців сьогодні слугують, наприклад, заводи, які випускають різні види алкоголю, тютюнові

фабрики або зали гральних автоматів. Є чималий попит і на різні лотереї, на ворожок і цілительок, з огляду на те, що всі ці «послуги» так швидко множаться в нашій країні і їх так широко рекламують.

«Не все те золото, що блищить», – говорить народна мудрість. У ній – відлуння біблійної мудрості: **«Буває, дорога людині здається простою, та кінець її – стежка до смерті» (Прип. 14:12)**. Якби люди доклали певних зусиль, аби відрізнити, що правильно й корисно, а що ні, то не опинялися б так часто в полоні гріха. А гріх неминуче призводить до смерті: **«Бо заплата за гріх – смерть» (Римл. 6:23)**.

Гріховні думки та вчинки так часто рекламують як правильні, що вони стають нормою мислення та поведінки. Коли ж ідеться про Божий Закон, то його розуміння просто «підганяють» під уже усталені стандарти життя суспільства.

Виявляється, Святе Письмо засуджує довірливу простоту: **«Вірити безглуздий в кожнісіньке слово, а мудрий зважає на кроки свої» (Прип. 14:15)**.

Якби люди хоча б іноді намагалися відрізнити, де істина Євангелія, а де ні, то не потрапляли б так часто в пастки омани різних релігійних псевдовчень. Деким людям, напевно, просто подобається, коли їх обманують.

Замість того щоб використовувати даний нам Богом розум (саме те, що відрізняє нас від решти земного Божого творіння), ми часто охоче віримо всьому й на радощах власноруч тягнемо до себе в будинок (або в душу) чергового «троянського коня».

У Біблії ніде не сказано, що ми повинні бути недовірливими та

підозрілими, але вона закликає нас бути обачними та далекоглядними в сприйнятті представлених нам понять.

Якби Сінон із грецької легенди жив сьогодні, він, напевно, став би відомим експертом у галузі реклами. Треба ж було так переконати троянців у тому, що саме в коні – їхня єдина надія, що вони, недовго думаючи, самі втягнули його в місто!

Іноді диявол звертається до нас саме через тих, кого ми готові слухати: через наших найкращих друзів, можливо, навіть через родичів.

«Видійди від Мене, сатано, ти спокушаєш Мене, бо думаєш не про Бога, а про людське!» (Матв. 16:23). Ідеться не про те, що в Петра вселився злий дух. Просто він через свою слабкість і нерозуміння говорив те, що було до вподоби сатані. Ісус не піддався спокусі.

Тож чи варто довіряти людям? Безумовно, але передусім перевірте їхні твердження мудрістю Божого Слова!

О₄ Ярослав Савковський



НЕПОВТОРИМАЯ СИММЕТРИЯ

«Входил ли ты в хранилища снега...» (Иов 38:22).

Каждая снежинка неповторима. Каждый шестигранный снежный кристаллик не похож на другой. Что является причиной этого чуда? Как великий Дизайнер создал такое разнообразие?

Для образования снежинок температура воздуха в облаке должна быть от -56° до 0° C. При этом облако также должно быть насыщено водяным паром. Чем больше масса водяного пара, тем затейливее рисунок снежинки.

На образование уникального снежного кристаллика уходит всего пятнадцать минут. Сначала он выглядит как микроскопическая пылинка. Затем к снежинке прикрепляются молекулы воды и, разветвляясь во всех направлениях, образуют единственный в своем роде симметричный

рисунок. Снежные кристаллики всегда состоят из шести граней. Каждая из них – копия других пяти, потому что температура и влажность в процессе формирования снежинок одинаковы.

При отсутствии ветра снежинки падают на землю со скоростью около 3 км/ч. При нулевой температуре воздуха снег тает и выпадает в виде дождя. Если температура ниже 0° C, тогда снег идет как... настоящий снег.

Каждая снежинка не достигает размера больше 4 мм в диаметре. Если выпадают более крупные хлопья снега, то на самом деле – это множество снежинок, слепившихся вместе.

Такое прекрасное явление, как снежинка, возникает из микроскопической пылинки. «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Быт. 2:7). Господь силен взять частицу праха и превратить ее в чудесные кристаллы небесной красоты, каждый из которых неповторим и совершенен.

СПЯЩИЕ В НЕБЕ

«Спокойно ложусь я и сплю, ибо Ты, Господи, един даешь мне жить в безопасности» (Пс. 4:9).

Однажды ночью во время Первой мировой войны французский летчик был послан на задание. Для достижения цели от него требовалось провести свой самолет на высоте более четырех тысяч метров, выключить двигатель и беззвучно пронестись над рядами противника. Он тихо пробирался по небу при полной луне на высоте около трех тысяч метров, когда оказалось, что он окружен стаей бесшумно парящих птиц. В те времена пилот сидел в открытой кабине, поэтому он мог созерцать темнокрылых птиц на фоне белых облаков внизу. Самолет сбил двух из них, одна из которых затем попала в кабину. Это был стриж.

Орнитолог Вейтнауэр был заинтригован этой историей и решил, что стрижи спали. Но как птицы могли спать в полете? Вейтнауэр решил проверить свою теорию. Для этого он нашел пилота, и однажды летним вечером двое мужчин завели самолет и начали поиски высоко летающих стрижей. Они обнаружили их маленькую стайку на высоте около 900 метров,

а затем еще одну, поднявшись на полторы тысячи метров. Всего в ночном небе было около сотни птиц, молча скользящих и кружащих, с неподвижными крыльями. Все они дрейфовали в восходящих потоках воздуха, температура которого была около +23°C. Это открытие подтверждало еще одну теорию Вейтнауэра: стрижи, как глиссеры, на которых летают люди, удерживаются на восходящих волнах воздуха.

Ранним утром на следующий день, прежде чем стрижи, оставшиеся в своих гнездах, проснулись, Вейтнауэр и пилот вновь отправились в полет. В четыре часа утра они увидели птиц, спускающихся после ночного отдыха в небесах.

Во время сна спящее создание не готово к чрезвычайным происшествиям. Но Господь защищает Своё творение независимо от того, находятся ли птицы в воздухе или в гнезде. Доверяя Ему, мы также можем спокойно лечь и спать.



ЛИСТИ ВІД ТЕДДІ

***«У всьому самого себе
подавай як приклад добрих
діл: у постійному навчанні,
статечності, чистоті,
у здоровому й бездоган-
ному слові...» (Тита 2:7, 8).***

Ця історія трапилася з учителькою початкових класів – місіс Томпсон. Стоячи перед учнями п'ятого класу, вона стверджувала, що любить усіх учнів однаково. Та чи це так?

Чому її слова не були правдивими? У передньому ряду сидів хлопчик на ім'я Тедді. Місіс Томпсон стежила за Тедді впродовж усього попереднього року й помітила, що він не товаришує з іншими дітьми, у нього неохайний одяг і що він давненько не мився.

Неприязнь до цього хлопчика зростала, учителька з насолодою червоною ручкою виправляла його помилки, а потім виводила велику двійку.

У школі, де викладала місіс Томпсон, учителі повинні були щороку переглядати характеристики кожної дитини. Папка з особистою справою Тедді була відкладена вбік. Коли ж учителька почала розглядати її, то дуже здивувалася. У першому класі про цього хлопчика було написано: «Тедді – весела дитина. Він охайно виконує домашні завдання, у нього чудові манери, радісний».

У другому класі було написано: «Тедді – хороший учень, його люблять

однокласники, але він нервує, тому що його матір смертельно хвора, і його життя вдома – боротьба за виживання».

Запис про цього учня в третьому класі: «Хлопчик важко переніс смерть матері. Він старається, але батько не цікавиться його життям, і якщо не вжити заходів, домашня атмосфера вплине на Тедді».

Четвертий клас: «Тедді замкнувся в собі, не виявляє зацікавленості навчанням. У нього мало друзів, інколи він засинає на уроці». Ось тепер учителька зрозуміла, що відбувається з дитиною. Їй стало соромно.

Вона почувалася ще гірше, коли всі учні, окрім Тедді, принесли різдвяні подарунки, обгорнуті яскравим папером. Подарунок Тедді був недбало обгорнутий у папір із продуктового магазину.

Місіс Томпсон спеціально відкрила подарунок Тедді разом з іншими подарунками. Деякі діти засміялися, побачивши браслет з несправжніми діамантами, половина з яких відпала, і флакон з духами, заповнений лише на чверть. Та учні класу перестали сміятися, коли вчителька, ахнувши від захоплення й похваливши браслет, надягнула його й крапнула з флакончика парфуми.

Цього дня Тедді затримався в класі після занять, щоб сказати вчительці: «Місіс Томпсон, сьогодні ви пахли, як мама». Після цього всі діти пішли, учителька проплакала цілу годину.

Відтоді вона не лише викладала читання, письмо й математику, а й навчала дітей людяності, звертаючи особливу увагу на Тедді. Що більше вона заохочувала цього учня, то краще він відповідав. До кінця року

хлопчик став одним із найуспішніших учнів.

Через рік учителька знайшла під дверима записку від Тедді, у якій ішлося, що вона найкраща вчителька в його житті.

Через шість років місіс Томпсон отримала ще один лист, у якому Тедді повідомляв, що він успішно закінчив навчання в середній школі.

Через чотири роки вчителька отримала ще одного листа, з якого дізналася, що Тедді скоро з відзнакою закінчить навчання в коледжі. Через роки вона отримала інформацію, що цей учень здобув ступінь бакалавра й вирішив продовжити навчання. Потім він став доктором медицини.

На цьому історія не завершується. Учителька отримала ще одного листа, з якого дізналася, що Тедді збирається одружитися. Він повідомив, що його батько помер декілька років тому, і запитав, чи не хоче місіс Томпсон зайняти місце матері нареченого.

Місіс Томпсон погодилася. Вона знайшла й використала такі ж духи, якими користувалася мама Тедді.

Учителька й учень обійнялися, і теперішній доктор медицини прошепотів жінці на вухо: «Дякую, місіс Томпсон, за те, що ви в мене повірили». Місіс Томпсон зі сльозами на очах прошепотіла у відповідь: «Це тобі дякую. Я не знала, як навчати, доки не зустріла тебе».

04 Елізабет Сайленс Боллард

АБОРТ: ЯК УНИКНУТИ СТРАШНОЇ ПОМИЛКИ

Вона стояла й чекала на нього. Хвилюючись, вона прикривала живіт. Та він не вийшов. Його не бентежила її проблема.

Ідучи додому, вона гарячково думала: «Що вдіяти? До кого звернутися по допомогу? Лікарня, медперсонал... А якщо вже занадто пізно? Моя дитина – що з нею робити?»

Страшне слово – аборт. Що воно означає? Це вбивство того, хто ще не народився, хто ніколи не бачив сонячного світла, хто ще не може вибирати: вибір роблять за нього. Це жадливий вид убивства.

Чому люди вдаються до цього? Хтось вважає, що поява ще однієї дитини в їхній родині – це перешкода, у когось дитина з'явилася поза шлюбом чи в ранньому віці, комусь дитина заважає завершити навчання чи зробити кар'єру. Нестримання лежить в основі

більшості лих і нещасть у цьому світі й забирає життя в десятків тисяч людей. Якби люди сумлінно дотримувалися Закону Божого, не було б ані лиха, ані злочинів.

Коли була створена наша планета – прекрасна, безгрішна, ідеальне місце для помешкання людини, – також була створена й перша подружня пара – Адам та Єва. Ім'я Єва в перекладі з єврейської означає «життя» – жінка, що дає життя, але аж ніяк не вбивця своїх дітей. Основне призначення прекрасної половини людства – бути матір'ю. Саме в цьому її перевага.

Ось як описує свій досвід жінка, котра відчула на собі, що таке аборти. У розмові з письменницею вона зізналася:

– А ще я ніколи не зможу народити дитину. А робила аборти, не замислюючись про своє здоров'я. Дитина мені тоді б заважала. А тепер мені ніхто й ніколи не заважатиме, – вона гірко всміхнулася й заплакала.

Минуло майже пів години, перш ніж її вдалося заспокоїти.

– У тебе є дитина? – звернулася жінка до письменниці.

– Двоє, – відповіла та.

– Щаслива! І чоловік, мабуть, хороший.

– Так.

– А знаєш, чому я тобі розповіла свою історію?

– Чому?

– Я знаю, що ти пишеш оповідання. Напиши про мене. Попередь дівчат, щоб вони цінували стосунки й думали про наслідки своїх учинків. Гіркі спогади й змарноване здоров'я залишаться на все життя.

Та що робити, якщо життя зародилося, а дитина здається тягарем? Не впадайте у відчай, не поспішайте, зверніться за допомогою та порадою насамперед до Творця, Котрий дає життя.

Кажуть: «Дав Бог дитину – дасть і на дитину». Життя прекрасне в усіх його проявах. Чудо життя, що зародилося, завжди залишається чудом. Життя зароджується не з волі випадку, а з волі Творця. Воно цінне. Коли Господь дає життя, Він знає, як про нього подбати.

Та чи справді надія на Бога допомагає? Люди, переконані, що в проблем є рішення, відчувають додатковий прилив сил. Необхідно навчитися розвивати й підтримувати надію. Надія – засіб виживання в цьому світі.

Чим закінчилася історія дівчини, складна життєва ситуація якої описана на початку статті? Вона вирішила піти в лікарню, щоб позбутися дитини. Прийшовши туди, вона розговорилася з медсестрою, котра виявилася віруючою людиною. Медсестра розповіла дівчині, що надія є і що Бог поруч. Він допоможе розв'язати всі проблеми.

Минуло багато років. Хлопчик, що народився в дівчини, складну ситуацію котрої описано вище, став лікарем і врятував життя багатьох людей. А все тому, що вона зуміла довіритися.

**Господь завжди поряд,
для Нього немає безвихід-
них ситуацій. Довірте
Йому свою проблему,
і Він обов'язково допомо-
же вам.**

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ



«И уши твои будут слышать слово, говорящее позади тебя: „вот путь, идите по нему“, если бы вы уклонились направо и если бы вы уклонились налево» (Ис. 30:21).

Почтовых голубей использовали в течение сотен лет, чтобы передавать важные сообщения на их постоянное место базирования. Во время войны их держали на передовой линии фронта. Чтобы послать сообщение в штаб, который был их домом, записку закрепляли на лапе птицы и отпускали ее. Она летела на большой скорости и могла свободно перелететь через линию фронта там, где даже самый опытный разведчик мог быть убит или захвачен в плен.

В течение многих столетий ученые задавались вопросом о том, откуда почтовые голуби знают, куда им нужно лететь. Некоторые из них полагали, что птицы руководствовались солнцем в качестве ориентира, другие считали, что им помогали отметки на земле, а кто-то говорил, что у них есть встроенные магниты, которые были чувствительны к земному магнетизму. Позже орнитологи выдвинули теорию о том, что голуби могли быть чувствительными к далеким звукам, погодным условиям и давлению воздуха.

Как оказалось, все они были правы. Эксперименты показали, что почтовые голуби ориентируются по Солнцу. Также они узнают знакомые ориентиры, когда добираются до местности, где были прежде. А еще птицы чувствительны к магнитному полю земли. У них есть сенсорная система, которая подобна встроенному компасу, указывающему им направление – на север. Почтовые голуби в состоянии слышать низкочастотные звуковые волны отдаленных штормов и даже океанских волн. Эти птицы также обладают чувством времени. Со всеми этими возможностями почтовые голуби могут бороздить небесные просторы с большей точностью, чем капитаны кораблей в морях, использующие компас, часы и другие навигационные приборы.

Голубь легко находит дорогу. Никто не учит его определять время. Так как мы являемся христианами, нам также обещано духовное руководство, которое осуществляется с помощью совести, находящейся под воздействием Духа Святого. Голубь – символ мира, а его способность находить путь домой напоминает нам о Князе мира (см. Ис. 9:6).

36 Джеймс и Присцилла Такер

ЗИМНЯЯ СПЯЧКА МЕДВЕДЕЙ

«Тогда подобно будет Царство Небесное десяти девам... И как жених замедлил, то задремали все и уснули» (Мф. 25:1, 5).

Несколько лет назад ученые разместили радиопередатчики на пластиковых кольцах на шее у нескольких медведей в одном из национальных парков. Зачем? Они хотели найти ответ на вопрос: почему медведи впадают в зимнюю спячку? Им удалось найти ответ на этот вопрос путем изучения привычек медведей в течение семи лет.

В этом парке снег выпадает ранней осенью, но до наступления зимы он несколько раз тает, уступая место теплу и приятной погоде. Исследователи пристально следили за медведями с радиопередатчиками с позднего лета до момента, когда они впадали в зимнюю спячку. Через месяц выпал легкий снежок, и животные направились к своим берлогам, но не вошли внутрь. Ученые вели наблюдение за самкой, которая боролась со сном. Наконец 11 ноября начал бушевать снежный ураган, и медведи немедленно спрятались в своих берлогах. Чего они ждали? Одна из теорий гласит, что последним

сигналом была метель, которая должна была замести их следы после того, как они укроются в своих берлогах.

Зимняя спячка — естественный способ медведей защититься от холода и голодной зимы. Приготовления, которые они делают для зимней спячки, очень важны. Животные едят и едят, накапливая жир, который будет использоваться ими на протяжении всего длинного зимнего сна. Толстый медведь, который съел много пищи, будет спать лучше своего более худого сородича, который не подготовился настолько хорошо. Чем больше накоплено жира, тем легче животное сможет пережить зиму.

Как и некоторые медведи, десять дев из притчи Иисуса думали, что они готовы к приближающемуся событию. Но, как и животные, которые не набрали достаточного жира, пять из них оказались вовсе не готовы к встрече жениха. Все мы ожидаем возвращения Иисуса. Готовимся ли мы к Его Пришествию?

САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ БИБЛЕЙСКИЙ СОВЕТ

Если вы страдаете от беспокойства, вам нужно знать, какой совет в Библии встречается чаще всего.

Многие люди, вероятно, считают, что самые распространенные фразы в Библии: «не делай», «не должен» или «любите друг друга».

На самом деле совет, который наиболее часто повторяется в Ветхом и Новом Заветах, звучит следующим образом: «Не бойся!»

Возможно, вы уже знакомы с несколькими текстами Писания, где встречается это увещание. Например, когда ангел Гавриил явился Марии, объявив, что она будет матерью нашего Спасителя Иисуса Христа: **«И сказал Ей Ангел: не бойся, Мария, ибо Ты обрела благодать у Бога» (Лк. 1:30).** Иосиф тоже услышал эти слова, узнав о том, что должен стать земным отцом Иисуса: **«Иосиф, сын Давидов! не бойся принять Марию, жену твою, ибо родившееся в Ней есть от Духа Святого» (Мф. 1:20).**

Когда ангел обратился к Захарии во время его служения в храме, он **«смутился, и страх напал на него. Ангел же сказал ему: не бойся, Захария, ибо услышана молитва твоя, и жена твоя Елисавета родит тебе сына, и наречешь ему имя: Иоанн»** (Лк. 1:12, 13).

Помимо этих рождественских обетований, Слово Божье призывает нас не бояться. Когда Иисус преобразился перед Своими учениками, случилось следующее: **«Ученики пали на лица свои и очень испугались. Но Иисус, приступив, коснулся их и сказал: встаньте и не бойтесь»** (Мф. 17:6, 7).

Фраза «не бойтесь» повторяется в Священном Писании более сотни раз. Бог страстно желает, чтобы мы пребывали в Его мире. Однако многие наши ежедневные заботы вращаются вокруг какого-то страха перед тем, что произойдет. Тревога отбирает большую часть нашей энергии: «Будет ли с ним все в порядке в этой поездке? Не попадет ли она в автомобильную катастрофу? Смогу ли я когда-нибудь простить своего брата? Делаю ли я то, что хочет Бог в этой ситуации? Станет ли его зависимость еще хуже? Принимаю ли я правильное решение? Увижу ли я своих близких на Небесах?» Бесконечные вопросы вихрем проносятся в нашей голове, и в ответ на каждый из них Бог предлагает обратиться к Нему в молитве и довериться Его заботе.

Нас вдохновляют слова: **«Ибо Я Господь, Бог твой; держу тебя за правую руку твою, говорю тебе: "не бойся, Я помогаю тебе"»** (Ис. 41:13).

Слова Моисея побуждают нас довериться Богу, потому что Он не оставит

нас, если мы предоставим Ему первое место в нашей жизни: **«Будьте тверды и мужественны, не бойтесь и не страшитесь их, ибо Господь, Бог твой, Сам пойдет с тобою, и не отступит от тебя, и не оставит тебя»** (Втор. 31:6).

Никакое земное разочарование не сможет погубить нас: **«Господь – свет мой и спасение мое: кого мне бояться? Господь – крепость жизни моей: кого мне страшиться?»** (Пс. 26:1).

Господь обещает: **«Не бойся их; ибо Я с тобою, чтобы избавлять тебя»** (Иер. 1:8).

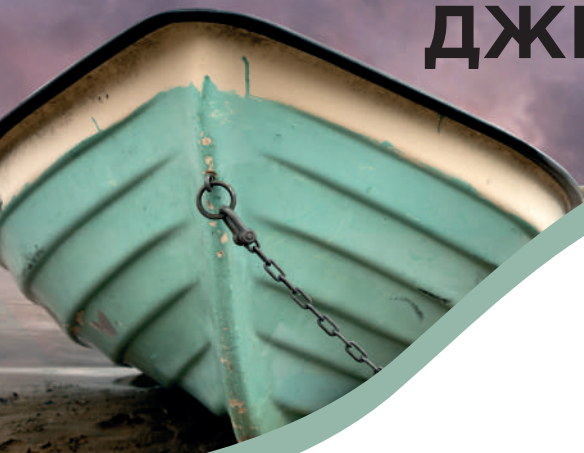
Иисус наставляет: **«И не бойтесь убивающих тело, души же не могущих убить; а бойтесь более того, кто может и душу и тело погубить в геенне»** (Мф. 10:28); **«А у вас и волосы на голове все сочтены. Итак, не бойтесь: вы дороже многих малых птиц»** (Лк. 12:7).

Когда ученики увидели Иисуса, идущего к ним по воде, **«Он сказал им: это Я; не бойтесь»** (Ин. 6:20).

Господь призывает нас принять Его мир и всегда доверять Его любви и милосердию.



СПРАГА БІЛЯ ДЖЕРЕЛА



**«І відійшло беззаконня твоє, і
гріх твій окуплений» (Ісаї 6:7).**

Багато років тому в Атлантичному океані в північному напрямку від Південної Америки затонуло судно. Трьом чи чотирьом членам екіпажу вдалося знайти рятувальні шлюпки, і вони залишилися живими, продрейфувавши впродовж декількох днів у відкритому морі.

Щоб не вмерти з голоду, вони ловили рибу, яка табунцем пливла за човном, та вже через декілька днів люди почали неймовірно страждати від спраги.

Цікаво, що людський організм не може жити без солі й води, та якщо пити солону воду, настане смерть.

Через чотири дні плавання в океані єдина вода, котра була в них, – це декілька крапель живильної вологи, які

вони здобули, викручуючи свої майки, що промокли під час короткочасної зливи.

Урешті-решт якийсь корабель підібрав цих людей, і їхні муки скінчилися.

Коли капітан судна запитав, чому їх так мучила спрага, вони відповіли: «Тому що нам нічого було пити». Капітан вигукнув: «Нічого пити? Ви ж перебували в океані, навколо стільки свіжої води!»

Як виявилось, їхня рятувальна шлюпка продрейфувала в ту частину моря, куди могутня річка Амазонка виносить прісну воду в Атлантичний океан більш ніж на 160 кілометрів.

Справді, ці люди плавали в морі прісної води. Вони були цілком упевнені, що вода була солоною, навіть не скуштувавши її. Однак усе, що потрібно було зробити, – це перехилитися через край човна й зачерпнути води – стільки, скільки потрібно. А ці люди вмирали від спраги, плаваючи в живильній воді!

**Ісус сказав: «І спраглий
нехай прийде, і хто хоче,
хай візьме воду життя
даром» (Об'явл. 22:17).**

Так само й чимало людей світу помирає від духовної спраги, плаваючи в морі живильної води!



НАЙВАЖЛИВІШЕ ВІДКРИТТЯ ВЧЕНОГО

Шотландський хірург і акушер, винахідник наркозу з хлороформом і хірургічних інструментів, професор Джеймс Сімпсон (1811-1870) пройшов шлях від простого помічника пекаря до відомого вченого.

Розповідають, що одного разу в нього запитали, яке з усіх відкриттів, на його думку, було найбільш визначним. Той, хто запитував, очевидно, чекав, що професор назве одне зі своїх видатних досягнень у галузі медицини, але він відповів так: «Моїм найбільшим відкриттям було усвідомлення того, що

моя душа спасенна, що я грішник, а Ісус Христос – мій Спаситель».

Чи зробили й ви це важливе відкриття? Адже йдеться про ваше спасіння, про ваше життя або про вашу смерть, про ваш вічний союз із Богом або про ваш вічний розрив із Ним.

Відчиніть двері вашого серця, щоб прийняти Спасителя Ісуса Христа. Він прагне допомогти вам і вберегти вас! Господь чекає на вас!

ПЕРЕСТАНЬТЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ

Много лет тому назад британские атеисты провели кампанию, в ходе которой на знаменитых лондонских двухэтажных автобусах размещался такой плакат: «ВОЗМОЖНО, БОГА НЕТ. ТАК ПЕРЕСТАНЬТЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ И РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ».



«Возможно...» Они проявили разумную осторожность, не так ли? А почему, собственно, нужно тревожиться, если Бог есть? Не потому ли, что у Бога есть нравственный стандарт, такой как Десять Заповедей, которым обязаны следовать люди вместо собственных стандартов и личных амбиций и желаний? Призыв перестать тревожиться подразумевал, что если Бога нет, то и не придется держать перед Ним отчет за совершенное зло – за причиненный другим вред, включая даже самых близких людей, за все, что пока остается безнаказанным.

Очевидно, организаторов этой публичной акции тревожила сама мысль о том, что существование Бога подразумевает нравственные обязательства, нравственную ответственность. Их тревога была вполне оправданной, так как Библия отзывается о греховности человека довольно сурово: **«Так что заграждаются всякие уста, и весь мир становится виновен пред Богом» (Рим. 3:19).**

Таким образом, фраза, призывающая «перестать тревожиться», раскрывает страх авторов плаката перед нравственным Богом, существование Которого они пытаются отрицать. Молодой человек придерживался агностических взглядов, что по культурным и социальным нормам современного ему общества было допустимо. Однако время от времени ему приходила в голову такая мысль: «А может быть, Бог есть?» Но всякий раз, когда такая мысль его посещала, он старался выбросить ее из головы.

Почему? Да потому что если Бог есть, то дела этого молодого человека

плохи, и он это понимал! Подобные же страхи явно обуревали и авторов плакатов на лондонских автобусах. Для этого были все основания.

Что вы скажете, когда однажды предстанете перед Богом, Которому известна каждая ваша греховная мысль, каждый скрытый поступок, все, что вы проделываете втайне, все, в чем вы бы никогда не признались даже под угрозой смерти? Какими вы, облаченные в свои испачканные одежды, будете смотреться перед святым, безгрешным, совершенным Богом?

Даже еще хуже: если атеисты правы и Бога на самом деле нет, тогда задумайтесь, что это значит в вопросе достижения справедливости в мире, который от начала задокументированной истории страдает от ее отсутствия. Если Бога нет, тогда нет и надежды на справедливость, на получение ответов, нет надежды исправить бесчисленное количество несправедливых деяний и воздать за неисправимые злодеяния тем, кто их вершил. И в этом случае всякое оставшееся безнаказанным и неучтенным зло останется безнаказанным и неучтенным навеки — как же это угнетающе и безнадежно!

Вы когда-нибудь слышали о «Пинто»? Эта машина была задумана в 1970-х годах компанией «Форд» в качестве конкурента «Фольксвагену Битл». При этом представителям компании, включая ее знаменитого исполнительного директора Ли Якокку, было известно, что «Пинто» не безопасна и что удар сзади даже на относительно небольшой скорости может привести в ней к взрыву бензобака.

Проведя анализ эффективности затрат, компания «Форд», тем не 



менее, решила продавать автомобиль при всех его опасных недостатках. В компании рассудили, что дешевле будет выплачивать компенсацию жертвам сгоревших «Пинто», чем потратить 137 миллионов долларов на немедленное исправление этих недостатков. Это выяснилось, когда на одном из судебных процессов был обнародован внутренний меморандум «Форда». Согласно этому документу, компания избрала такой путь по той причине, что анализ показал неэффективность затрат на модернизацию автомобиля. В конце концов «Пинто» сняли с продаж, но это произошло уже после того, как данный автомобиль стал причиной многочисленных увечий и смертей. Тем не менее Ли Якокка сохранил свою популярность и, нажив огромное богатство, умер в почтенном возрасте 94 лет, оставшись весьма почитаемой фигурой в американском бизнесе. И что здесь можно сказать по поводу справедливости? Если Бога нет, тогда, как предостерегал поэт Чеслав Милош, «после смерти – небытие; какое же огромное облегчение – думать, что не будет суда за наши предательства, алчность, трусость и убийства».

Для некоторых идея о том, что Бога нет, – это именно то, чего они желают: им не придется отвечать за свои предательства, жадность, трусость и за все другие прегрешения, в которых они повинны, но так и не понесли наказания. Но если мы принимаем в качестве авторитетного источника истины Библию, то нам придется согласиться с тем, что каждый человек неизбежно предстанет перед Богом как справедливым

Судьей. Ниже приводятся некоторые библейские отрывки об этом: **«Се, гряду скоро, и возмездие Мое со Мною, чтобы воздать каждому по делам его» (Откр. 22:12). «Всякое дело Бог приведет на суд и все тайное, хорошо ли оно, или худо» (Еккл. 12:14).**

Есть ли надежда на спасение для нас, грешников?

За нас умер Иисус. Его смерть стала платой за наши грехи. Нужно принять Христа как своего Спасителя. Принимающие эту величайшую жертву призваны к тому, чтобы на эту Божью любовь откликнуться своей любовью. А как откликнуться любовью на любовь Бога к нам? Христос об этом сказал очень просто и понятно: **«Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди» (Ин. 14:15).** Верующий с радостью подчиняет себя своему Владыке – Иисусу Христу, своему Спасителю и Ходатаю на вселенском суде. Возможно, жизнь на грешной Земле и вынуждает его временами ошибаться, но эти ошибки не приводят к отречению от Бога. Напротив, они побуждают к покаянию и осознанию необходимости в еще более тесной связи с Богом.

Библия полна заверений о том, что верующий человек, ставший новой личностью во Христе, не будет оставлен без помощи в духовной борьбе и непременно победит в ней, как победил и Сам Христос.

«Ибо всякий, рожденный от Бога, побеждает мир; и сия есть победа, победившая мир, вера наша» (1 Ин. 5:4).

УЛУЧШИТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Мэвис Линдгрэн – женщина маленького роста (153 см) и с небольшой массой тела (49 кг), известная тем, что в возрасте 85 лет является обладательницей многих мировых достижений для своей возрастной категории, начиная с 10-километровой дистанции и заканчивая марафоном (42 км). ▶

В детстве Мэвис, рожденная в Канаде, перенесла коклюш и пневмонию, что ослабило ее легкие. Уже будучи взрослой, она регулярно страдала от приступов бронхита. Прошло много лет, когда уже 60-летняя Мэвис, прослушав лекцию профессора Чарльза Томаса из Университета Лома-Линда, решила взять на себя полную ответственность за свое здоровье и, чтобы улучшить состояние легких, начала ежедневные прогулки быстрым шагом.

Вначале она не могла ходить слишком долго, но постепенно увеличивала расстояние и время своих прогулок, а через несколько недель добавила к ходьбе быстрым шагом и элементы бега. Вскоре Мэвис ощутила свое второе рождение. Она избавилась от десяти лишних килограммов и, самое главное, к своей радости, узнала, что ее легочные проблемы исчезли. «С тех пор я ни разу не болела», – признается Мэвис.

Шаги, предпринятые этой женщиной с целью изменить собственную жизнь и здоровье, положили конец болезням и немощам. В то время как ходить ей становилось все легче и легче, Мэвис обнаружила, что бег привлекает ее не меньше. После некоторого периода адаптации она уже могла пробегать ежедневно до 8 км и делала это с удовольствием шесть раз в неделю. Такой режим тренировок она сохраняла в течение нескольких лет.

Когда Мэвис исполнилось 70 лет, о ней узнал спортивный мир, что произошло во многом благодаря настойчивости ее сына, который, будучи врачом, оценил необычный потенциал своей матери и подал заявку на ее участие в марафонском забеге. Тренируясь и пробегая не менее 80 км в неделю при подготовке к своему первому марафону, Мэвис успешно выступила на этой дистанции и даже установила мировой рекорд для своей возрастной категории.

С тех пор она приняла участие в 60 марафонских забегах, четыре раза улучшая мировой рекорд на этой дистанции (последнее рекордное время составляет 4 часа 34 минуты). Она также установила мировой рекорд для женщин возрастной категории старше 70 лет на 10-километровой дистанции, где ее результат составил 57 минут 34 секунды.

У Мэвис очень загруженное расписание, но как бы занята она ни была, ее недельная тренировочная норма неизменна – 80 км в неделю при любых обстоятельствах. Мэвис также подкрепляет свои активные занятия употреблением вегетарианской пищи,



богатой углеводами, что помогает ей восполнять содержание гликогена в мышцах для очередных тренировок.

Результаты тестов для определения состояния сердца, легких и кровеносных сосудов Мэвис показали, что по исследуемым параметрам ее здоровье сравнимо со здоровьем молодой женщины. Результаты других тестов продемонстрировали, что дыхательный объем легких у нее на 40 % превышает таковой у среднестатистической женщины того же возраста.

До сегодняшнего дня Мэвис продолжает много и напряженно тренироваться и принимает участие в соревнованиях. Ей нравится раз за разом устраивать себе своеобразную пробу сил. Имея твердую веру в Божественную поддержку, она планирует продолжать свои спортивные свершения до тех пор, пока Бог будет давать на это силы. «Я рассматриваю свои занятия бегом как возможность помочь окружающим людям улучшить свой образ жизни и прославить Творца».

История Мэвис особенно впечатляет, поскольку ей удалось победить столь могущественного противника – возраст. Когда-то она была пожилой женщиной с избыточной массой тела и серьезными проблемами с дыхательной системой, но сознательный выбор позволил ей отбросить все ограничения, связанные с возрастным фактором, и проложить себе дорогу к «источнику молодости».

У нас есть все основания полагать, что высокое качество жизни возможно, доступно и может стать привилегией многих, кто желает изменить свой образ жизни так же, как это сделала Мэвис. Ключом к

успеху является вера в Бога, регулярные занятия тем или иным видом упражнений, умеренный отдых и расслабление, полноценное питание, а также воздержание от курения и других наркотиков.

Помните, что никогда не поздно начать. Различные ограничения и условности относятся в основном к разряду неправильных представлений о возможностях человека. История Мэвис Линдгрэн дает надежду миллионам людей, которые сегодня находятся в поисках обновления своей жизни и укрепления здоровья.

38 Дэвид Ниман





7 ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ, КОТОРЫЕ РЕШАТ РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ



Ходьба считается одним из самых недооцененных видов физической активности. Тем не менее пешие прогулки имеют множество доказанных преимуществ для здоровья, которые можно ощутить, просто выделяя каждый день 30 минут на них.

1 УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ЛЕГКИХ

Ходьба укрепляет сердце и может снизить риск ишемической болезни сердца. Но это возможно только при условии, что как минимум 5 дней в неделю человек будет гулять пешком не менее 30 минут в день.

2 НОРМАЛИЗАЦИЯ ВЕСА

Сжигать калории можно не только при помощи интенсивных тренировок. Избежать накопления лишних килограммов можно при помощи регулярной ходьбы. Сколько калорий сожжет человек, зависит от скорости ходьбы, веса, пройденного расстояния и местности.

3 ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ

Малоподвижный образ жизни делает человека менее выносливым и заставляет его чувствовать себя уставшим. Исправить ситуацию можно, если каждый день устраивать пешие прогулки. Ходьба увеличивает приток кислорода и заряд энергии,



повышая уровень таких гормонов, как норадреналин и адреналин.

4 УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ И СУСТАВОВ

Ходьба помогает держать мышцы ног в тонусе. Кроме того, она облегчает боль в суставах, укрепляя мышцы, поддерживающие суставы, в том числе бедра и колени. Но лучше ходить по гористой местности.

5 СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

После приема пищи лучше не сидеть и не лежать, а вместо этого прогуляться. Ходьба после еды помогает снизить уровень сахара в крови и улучшить пищеварение.

6 УСТРАНЕНИЕ ЧУВСТВА БЕСПОКОЙСТВА

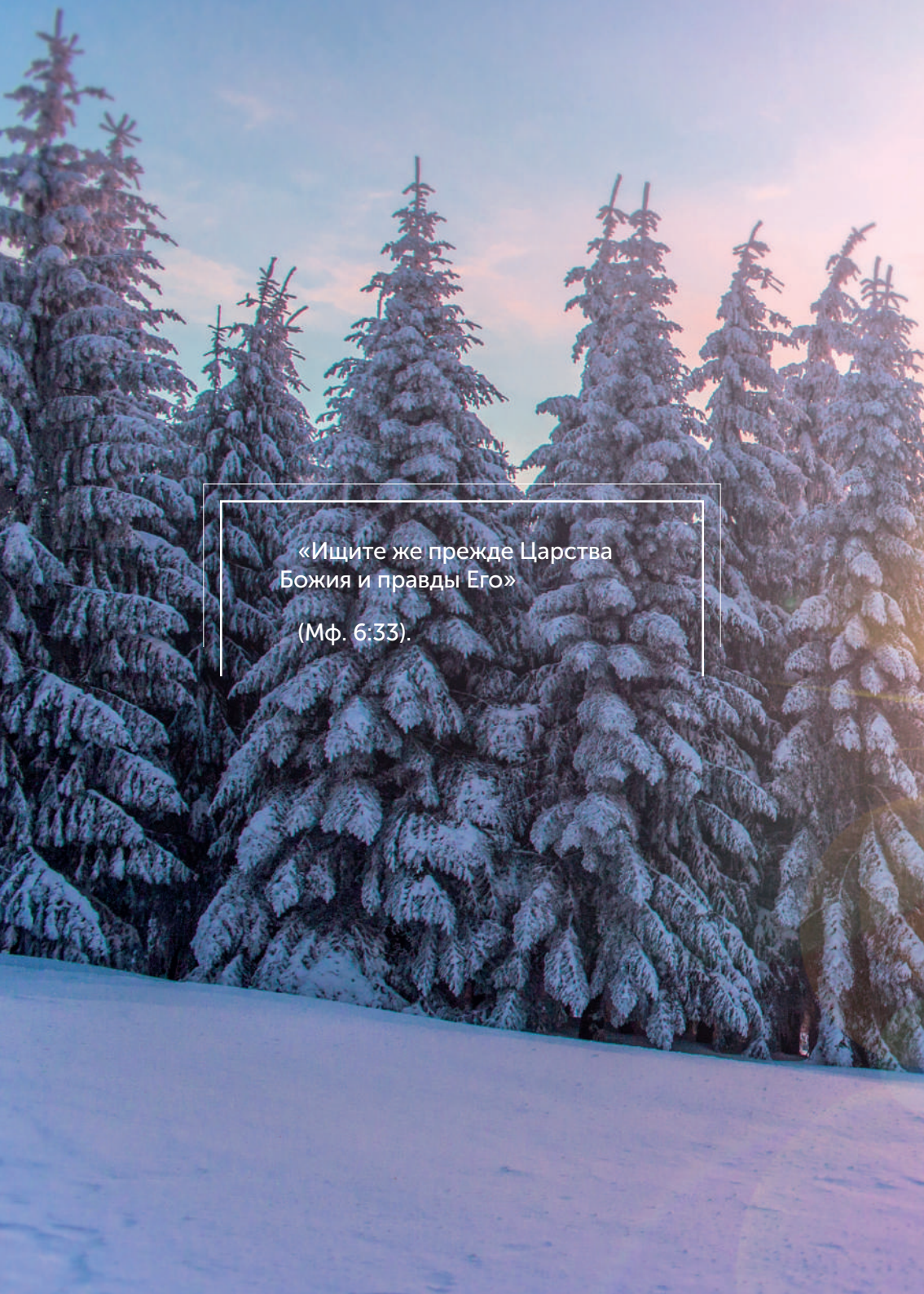
Исследования показывают, что 10-минутная прогулка может принести не меньше пользы, чем тренировка в течение 45 минут. Речь идет не о физическом состоянии, а о психологическом. Находясь на улице, человек становится ближе к природе, что помогает ему отвлечься от проблем и быстрее успокоиться.

7 ОБЛЕГЧЕНИЕ БОЛИ В ГЛАЗАХ

Продолжительная работа за компьютером провоцирует болевые ощущения в глазах, ухудшает зрение. Во время прогулки человек дает своим глазам отдохнуть, а значит, неприятные симптомы будут устранены. Недавний социологический опрос показал, что во время пандемии коронавирусной инфекции 80 % респондентов стали намного больше сидеть за компьютером. Таким образом, нагрузка на глаза

этих людей заметно увеличилась. Почти 25 % отметили, что их зрение сейчас стало значительно хуже, чем раньше, когда они еще не были вынуждены проводить много недель в дистанционном режиме за компьютером. Некоторые из них добавляют, что дискомфорт в глазах они испытывают практически ежедневно.

Самый простой способ устранения симптомов – это так называемый цифровой детокс, при котором человек должен на некоторое время ограничить использование современных гаджетов, не пользоваться компьютером, не смотреть телевизор и брать в руки смартфон только для телефонных разговоров. Это поможет меньше подвергаться излучению синего света, исходящего от экранов. Но если подобный метод не для вас, к примеру, ваша деятельность связана с работой за компьютером, то можно использовать ряд советов, которые позволяют уменьшить нагрузку на ваши глаза. Даже если у человека идеальное зрение, долгие часы, проведенные за экраном, могут утомить глаза. Для сокращения негативного влияния синего света врачи рекомендуют работать за компьютером в специальных очках. Помимо этого существует ряд упражнений для глаз. Наиболее эффективным для снятия напряжения и улучшения фокусировки является правило 20-20-20. Его суть заключается в том, чтобы каждые 20 минут делать перерыв на 20 секунд, чтобы в этот промежуток времени смотреть на предмет, который находится на расстоянии 20 футов (примерно 6 метров). Помимо этого в течение дня следует стараться периодически часто моргать. Это уменьшит дискомфорт и поможет увлажнить глаза.

A photograph of a dense forest of evergreen trees heavily covered in snow. The scene is captured during the "golden hour" of sunset or sunrise, with a warm, orange-pink glow on the right side of the image and a cooler, blueish-purple light on the left. The sky is a mix of these colors. In the foreground, a smooth, snow-covered slope leads up towards the trees. A white rectangular box with a thin border is centered in the middle of the image, containing text in Russian.

«Ищите же прежде Царства
Божия и правды Его»

(Мф. 6:33).