

ОЗНАКИ ЧАСУ

№2 (119) 2022



БЕЗНАДІЙНИЙ ВИПАДОК? НЕ ДЛЯ БОГА!

С. 4

Підкуп
охоронця — С. 15

Секрети
міцного сну — С. 29

Чи можете ви
не прощати? — С. 42



СЛОВО РЕДАКТОРА

І на нашу землю прийшла війна. Ісус передбачав майбутні події й попереджав про воєнні чутки. Навколо нас панують паніка, страх, відчай. Як не втратити спокій і душевний мир у цей тривожний час?

Віднайти надію допоможуть Божі обітниці, запевнення Самого Бога. Одне з них записане в Єрем. 29:11: ***«Бо Я знаю ті думки, які думаю про вас, – говорить Господь, – думки спокою, а не на зло, щоб дати вам будучність та надію».***

Цей текст вселяє надію, що достеменно знає майбутнє лише Бог. Усі інші лише прогнозують. Ось чому до Бога необхідно звертатися за порадою щодо правильних рішень та вибору в цей непростий час. Навіть якщо зараз життя, здається, для вас втратило сенс. Не завжди так буде. Чи прагнете ви віднайти надію? Моліться, щоб особливі Божі плани здійснилися щодо вас.

Пам'ятаймо: у часи війни Господь прагне подарувати нам мир і безпеку.

Викриваючи жорстокість, чи завжди ми самі були милосердними та співчутливими? Що особисто ми зробили для зміцнення своєї віри та віри ближнього? Допомагайте в цей складний час тим людям, хто потребує. Поділіться хлібом; принесіть хворому ліки; допоможіть знайти прихисток тим, хто втратив житло; скажіть слова підтримки тим, хто втратив рідних; виявляйте любов до тих, хто страждає.

Пам'ятаймо: у Бога Свої плани щодо нашого життя. І, можливо, ми не знаємо, що буде далі й навіщо нам ті чи інші переломні моменти в житті, але все – у Божих руках.

Моліться, досліджуйте Слово Боже й надайте Богові можливість дбати про вас!

2 Слово редактора

3 Зміст

**4 Безнадійний випадок?
Не для Бога!**

Як почувається людина, котра віддала всі свої кошти лікарям, але так і не отримала здоров'я або ж полегшення страждань? Чи є для неї надія?

7 Де шукати допомогу

В усі часи, коли приходила біда й лилася кров, люди черпали силу й підтримку в Слові Божому.

9 Надія лише на Бога

**11 Вічний і незмінний
стандарт істини**

Багато законів діють на певній території, обмежені періодом часу й іншими чинниками. Але є один Закон, який призначений для всіх часів і народів, він є основою існування життя людей на Землі. Це Десять Божих Заповідей.

15 Підкуп охоронця

18 Під час шторму

У нас є співчутливий Спаситель, Котрий розуміє нас, завжди готовий прийти нам на допомогу й дати силу для подолання найскладніших життєвих труднощів.

20 Навіть комуністи молилися...

23 Вірні навіть до смерті

24 Чудо в Зімбабве

**26 Психологічна допомога
в неспокійний час**

Робіть те, що дає вам сили: читайте Псалми, моліться, здійснюйте прогулянки, грайте з дітьми, слухайте приємну музику.

29 Секрети міцного сну

32 І тоді світ стане кращим

35 Історія відкриття інсуліну

37 Догляд за хворими

38 Сила слів

42 Чи можете ви не прощати?

Прощення – це вибір. Якщо ви страждаєте від руйнівних наслідків непростення, оберіть інакший шлях і простіть себе та інших. Це дасть вам змогу жити щасливим життям.

**45 Заздрість: звідки виникає
і як її позбутися?**

Коли в нашому розумі з'являється заздрість, уся внутрішня творча програма життя зупиняється, і вже немає спокою від того, що комусь краще, ніж тобі.

47 Вибух у порту Бейруту

**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 Алпер

Фотографії:
ru.depositphotos.com

Відповідальна за друк:
Тамара Грицюк

lifesource.ua

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

Адреса редакції:
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.

БЕЗНАДІЙНИЙ ВИПАДОК? НЕ ДЛЯ БОГА!



Як почувається людина, котра віддала всі свої кошти лікарям, але так і не отримала здоров'я або ж полегшення страждань? Чи є для неї надія?

Одного разу до Ісуса підійшов чоловік на ім'я Яір, який обіймав високу посаду, був одним зі старших синагоги. Побачивши Христа, він упав Йому до ніг і благав: **«Донечка моя помирає. Прийди і поклади на неї руки, щоб видужала й жила!»** (Марка 5:23).

Ісус негайно пішов з Яіром до його дому. Хоч учні були частими свідками Його діл милосердя, вони були здивовані тим, що Він погодився виконати прохання зарозумілого керівника синагоги. Проте вони пішли за своїм Учителем, а з ними й весь народ з надією попрямував за Христом.

Дім Яіра був недалеко, але Ісус і Його супутники, які просувалися крізь натовп, рухалися повільно. Схвильованого батька бентежила така неквапливість, але Ісус, жаліючи народ, періодично зупинявся, щоб полегшити страждання людей і втішити засмучених.

Аж ось у центрі уваги опиняється ще один герой, а точніше героїня – тиха і скромна жінка, яка страждала від невиліковної хвороби протягом дванадцяти років. Усі свої гроші вона витратила на лікарів і ліки, але надія з кожним днем згасала. У найтемніший момент відчаю вона почула про Ісуса. Жінка не могла наблизитися до Нього, тому мріяла тільки про одне – доторкнутися хоча б до краю Його одягу.

Коли Ісус проходив повз, вона кинулася вперед і зробила те, чого прагнула. І відразу відчула, що зцілилася. У цьому єдиному дотику була зосереджена віра, і вмить біль і слабкість були замінені життєрадісністю і здоров'ям.

Із серцем, сповненим вдячності, жінка намагалася вийти з натовпу, але потім відбулося щось несподіване. Господь не просто помітив її жест щирої віри, а й виявив бажання її відзначити.

Ісус раптом зупинився: «Хто доторкнувся до Мене?» Запитання пролунало, немов постріл. Люди почали з подивом озиратися. Петро, щирий, але запальний учень, як завжди, не вагаючись, відповів: **«Наставнику, люди товпляться навколо Тебе і тіснять, а Ти питаєш: "Хто Той, що доторкнувся до Мене?" Ісус же сказав: "Доторкнувся до Мене хтось, бо я відчув, як сила вийшла з Мене"»** (Луки 8:45, 46). Спаситель міг розрізнати дотик віри і дотик випадкового спостерігача.

Побачивши, що ховатися марно, жінка, тремтячи, ступила вперед і кинулася Йому до ніг. Зі сльозами вдячності вона розповіла про свою хворобу та зцілення. **«Іди з миром і будь здоровою від своєї недуги»** (Марка 5:34).

Що зцілило цю жінку? Чи мав одяг Христа чудодійну силу?

Що ж таке істинна віра? Це не просто знати, що Бог є, що Він може допомогти, що Він має надприродну силу. Це означає щиро довіряти Йому, любити Його, намагатися робити те, що Він просить, вважати Його своїм особистим Спасителем, прагнути спілкуватися з Ним як із Другом. ▶

ОЗНАКИ ЧАСУ

Однак на цьому історія не завершується. Зціливши жінку, Ісус попрямував до дому старшого синагоги.

Раптом посланець протиснувся крізь натовп і повідомив Яіру, що його донька померла й що він більше не повинен турбувати Христа.

Коли Ісус та Його учні вже прибули, було чути голоси тих, хто плакав і голосив, музика сумно грала. Він спонукав їх замовкнути, кажучи:

«Дитина не померла, а спить!»

(Марка 5:39). Слова Незнайомця викликали в людей обурення, адже всі бачили, що донька Яіра померла. Люди насміхалися з Нього.

Наказавши всім вийти з дому, Ісус узяв із собою батька дівчинки, матір і трьох учнів: Петра, Якова та Івана, і з ними увійшов до кімнати, де лежала покійна. Він підійшов до ліжка й, узявши померлу за руку, м'яко сказав: **«Дівчино, кажу тобі, встань!»**
(Марка 5:41).

Життя почало пульсувати в ній, і на губах з'явилася усмішка, очі розплющилися, ніби дівчина прокинулася, з подивом дивлячись на людей.

Чому сьогодні ми бачимо так мало надприродної сили від Бога? Чому люди часто вмирають і хворіють? Чому Ісус не воскрешає сьогодні? Бог досі зцілює хворих, рятує нас від небезпеки й посилає ангелів-охоронців. Проте ми не завжди помічаємо Божу милість і любов.

Пам'ятаєте, коли ви востаннє молилися Богові й дякували Йому? Невдячні, ми можемо закрити серця для Його благодаті.

Спробуйте змінити своє життя завдяки Господу. Згадайте, за що ви можете подякувати Христу. Робіть це частіше, і ви побачите, як ваше життя починає змінюватися, вам захочеться тісніших стосунків з Богом, а в серці запанують мир і спокій.





ДЕ ШУКАТИ ДОПОМОГУ

Триває кровопролитна війна, гинуть жінки, діти. Бійці мужньо відстоюють свободу й незалежність нашої країни. Де в цих умовах і обставинах нам, звичайним людям, черпати підтримку й допомогу? В усі часи, коли приходила біда й лилася кров, люди черпали силу й підтримку в Слові Божому.

Розповідають історію про одного хлопця. Йому було всього 18 років. Він прийшов до військкомату, щоб записатися на фронт.

Тривала Друга світова війна. Несподівано до нього підійшов старенький дідусь і сказав: «Хлопче, ти йдеш туди, де біля тебе ходитиме смерть. Коли тобі буде дуже важко, молися 91-м псалмом».

Хлопець нічого не зрозумів, він був невірним, котрий виріс у СРСР.

Його черга надійшла, і він зайшов у військкомат. Коли юнак виходив звідти, дідусь вже не було. Усе, що хлопець запам'ятав зі сказаного дідусем: «Коли тобі буде важко, молися 91-м псалмом».

Не звернувши увагу на це, він пішов на фронт. Коли вибухали бомби й свистіли кулі, коли смерть висіла над юнаком, він, піднявши руки до неба, кричав колись почуті слова: «91-й псалом! 91-й псалом!»

Минули роки. Війна закінчилася. Хлопець пройшов усю війну пішки без жодного поранення. Щойно повернувшись додому, він знайшов Біблію, розгорнув святу Книгу, знайшов 91 псалом і зрозумів, чому дідусь порадив йому молитися саме такою молитвою.

Те, що було актуальним тоді, залишається актуальним і сьогодні – не лише для бійців, а й для кожного, хто живе в умовах вибухів, атак, бомб, снарядів. Я хочу прочитати слова 91-го псалма: ▶

**«Хто живе під покровом
Всевишнього, хто в тіні
Всемогутнього мешкає, той
скаже до Господа: "Охороно моя
та твердине моя, Боже мій", –
я надіюсь на Нього! Бо Він тебе
вирве з тенет птахолова,
з моровиці згубної, Він пером
Своїм вкриє тебе, і під крильми
Його заховаєшся ти! Щит та
лук – Його правда.**

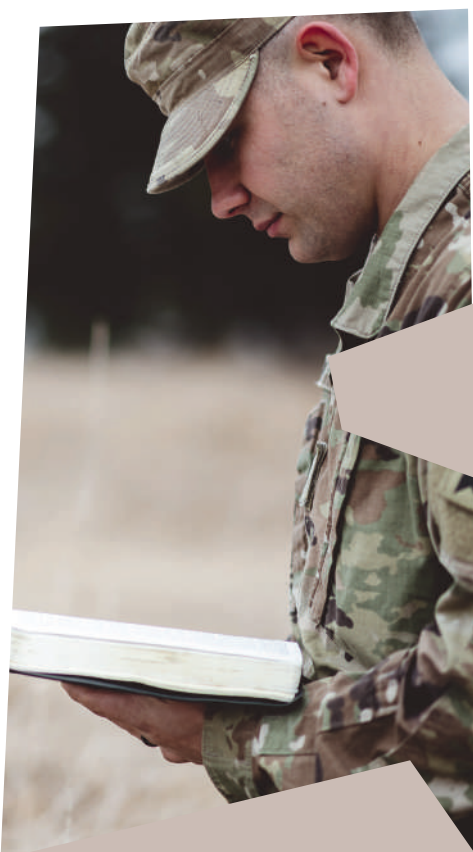
**Не будеш боятися страху
нічного, ані стріли, що вдень
пролітає, ані зарази, що в тем-
ряві ходить, ані моровиці, що
нищить опівдні, – впаде тисяча
з боку від тебе, і десять тисяч
праворуч від тебе, до тебе ж не
дійде!..**

**Тільки своїми очима поди-
вишся, – і заплату безбожним
побачиш, бо Господа, охорону
мою, Всевишнього ти учинив
за своє пристановище!**

**Тебе зло не спіткає, і до
намету твого вдар не набли-
зиться, бо Своїм анголам Він
накаже про тебе, щоб тебе
пильнували на всіх дорогах
твоїх, – на руках вони будуть
носити тебе, щоб не вдарив об
камінь своїї ноги! На лева й вужа
ти наступиш, левчука й кроко-
дила ти будеш топтати!" Що
бажав він Мене, то його збережу,
зроблю його сильним, – бо знає
Ім'я Моє він; як він Мене клика-
тиме, то йому відповім, Я з ним
буду в недолі, врятую його та
прославлю його, і довгістю днів
Я насичу його, і він бачити буде
спасіння Моє!» (Псал. 91).**

Друзі, коли вам страшно чи важко,
моліться словами 91 псалму. І Господь
подарує мир і спокій вашим серцям,
Він збереже і вас, і ваших рідних, і
ваші домівки. Залишайтеся з Богом!

 **Андрій Колодій**





НАДІЯ ЛИШЕ НА БОГА

До початку війни я мешкала у Ворзелі Київської обл. Природа того краю завжди милувала око: ліс, озеро, фруктові дерева біля будинку, чисте повітря, весняні квіти, зокрема конвалії. Здавалося, ми завжди милуватимемося цією красою. Та спокій нашого краю порушили крилаті ракети, обстріли жилих будинків.

Мій син поїхав напередодні до мами. У квартирі на 2-му поверсі залишилася я сама. Як діяти, коли чуєш постійні обстріли й страшні вибухи? Я розуміла, що в таких обставинах надія лише на Бога. Тому я

постійно зі сльозами на очах благала Господа в молитві про допомогу й захист.

Я постелила матрац у ванні й проводила переважну частину доби там. Я намагалася вночі заснути, але це було важко, постійно здригалася від вибухів, часом плакала. Я постійно молилася, адже розуміла: надія лише на Бога. Так тривало тиждень.

Коли вибухи стало чути зовсім поруч, ракета влучила в сусідній будинок, я помолилася й вирішила піти пішки до Бучі, до Українського гуманітарного інституту. Важко було вибрати час для цього, оскільки ▶

обстріли тривали протягом доби. Я зауважила: щодня 2-3 години була відносна тиша.

Я помолилася й пішла. Пішки треба було йти 50 хвилин. Хоч було страшно, я йшла й постійно молилася. Я дійшла неушкодженою до УП, там мені запропонували прихисток.

Наступного дня я вирішила забрати з Ворзеля свого kota. Повертатися додому було небезпечно, та я дуже хотіла врятувати життя своїй домашній тварині. Я знову пішла пішки. Дорогою я озирнулася й помітила на роздоріжжі військові машини. Вони мали намір повернути на Бучу, та, побачивши мене, змінили напрямок, рухаючись у мій бік. Я почала благати Бога: «Господи, пошли мені ангелів!» Я покладалася на Божі обітниці, цитувала слова 91-го псалму: **«Бо Своїм анголам Він накаже, щоб тебе пильнували на всіх дорогах твоїх, – на руках вони будуть носити тебе, щоб не вдарив об камінь своєї ноги!» (Псал. 91:11, 12).**

Озирнувшись, я помітила, що машини розвернулися й усе-таки поїхали в напрямку Бучі. Я видихнула... Рука Бога була наді мною.

Господь допоміг мені забрати kota й повернутися в Бучу. Там над нами літали літаки, крилаті ракети, ми постійно чули обстріли, навколо горіли різні приміщення. Та Господь захищав. Хоч крилата ракета влучила в актовий зал, але приміщення, де були люди, тоді вціліли.

Ми там молилися за Україну, за людей. Я звикла в телефонному режимі молитися з близькими. Та телефон мій зламався. Майстер ще раніше сказав, що телефон уже не полагодити, хоч ще трохи він функціо-

нував. Я планувала купити новий 24 лютого. Але цього дня розпочалася війна...

Перебуваючи в Бучі, я молилася Богу, щоб телефон увімкнувся, щоб я могла зателефонувати рідним і помолитися з ними. Хоч заряд був на нулі, телефон раптом увімкнувся, зв'язок відновився, я зв'язалася з близькими й ми молилися за людей...

Потім ми чекали відкриття "зелених коридорів". Час був складний, я не припиняла молитися. Господь допоміг тим, хто був на території УП, евакуюватися. Слава Йому!

**Я приїхала на Закарпаття,
а потім виїхала до Німеччини.
Безмежно вдячна люблячому
Богу, Котрий простягнув руку
допомоги!**

Оч Олена Юдицька



ВІЧНИЙ І НЕЗМІННИЙ **СТАНДАРТ** ІСТИНИ

Кожна країна, будь-яке суспільство або організація обов'язково мають свої закони, які регулюють відносини, установлюють правила поведінки та принципи існування серед людей. Багато законів діють на певній території, обмежені періодом часу й іншими чинниками. Але є один Закон, який призначений для всіх часів і народів, він є основою існування життя людей на Землі. Це Десять Божих Заповідей. ►



Сам Бог дав цей Закон людству як вічний, незмінний стандарт добра, взірець поведінки. Десять Заповідей визначають наш зв'язок із Творцем і Спасителем, а також наші обов'язки щодо людей. Порушення цього Закону Святе Письмо називає гріхом: **«Кожний, хто чинить гріх, чинить і беззаконня, бо гріх є беззаконням» (1 Івана 3:4).** Святе Письмо вбачає в Законі Божому риси характеру Бога. Як і Бог, **«Господній Закон досконалий» (Псал. 19:8).** **«Отже, Закон – святий, і заповідь – свята, праведна та добра» (Римл. 7:12).** **«Всі Твої заповіді – справедливість!» (Псал. 119:151).**

Десять Заповідей – короткий виклад вічних принципів добра – звернені до всього людства на всі часи. Біблія називає головний принцип життя: **«Бога бійся, і чини Його заповіді, бо належить це кожній людині!» (Екл. 12:13).**



Цей Закон унікальний насамперед тому, що Десять Заповідей прості, але водночас мають всеосяжний характер. Вони лаконічні, отож навіть дитина може їх швидко запам'ятати, але мають таку глибину, що охоплюють різні види гріхів. Унікальність Десяти Заповідей полягає також у тому, що це єдині слова, які Бог сказав у голос до всього народу й Своєю рукою написав на двох кам'яних скрижалях, які мали зберігатися в ковчегу, у Святому святих храму.

Яке ж призначення Божого Закону, Його Десяти Заповідей? Насамперед він покликаний захистити людину від самознищення: нехтуючи Закон, люди перестають розуміти різницю між добром і злом. Закон відкриває людині Божу волю. Тільки так ми можемо зрозуміти, чого Бог очікує від нас, якою має бути наша поведінка, яких життєвих принципів треба дотримуватися, щоб життя було благословенним. Кожен з нас свого часу повинен постати перед судом Божим, **«бо всі ми маємо з'явитися перед судовим престолом Христа, щоб кожний одержав згідно з тим, що в тілі робив: добро чи зло» (2 Кор. 5:10).** Тому Закон Божий буде підставою, щоб розсудити правильність наших учинків. Кожен з нас буде суджений за цими справедливими принципами, а не згідно з нашими уявленнями. Без Десяти Заповідей люди не здатні правильно розуміти Божу святість, а також власну провину й відчуті потребу в каятті. Не відчуючи себе порушниками Закону Божого, вони не усвідомлюють своєї гріховності й

не бачать необхідності в примиренні з Господом Ісусом.

Закон діє подібно до дзеркала, допомагаючи побачити свій справжній стан. **«Бо коли хто є слухачем Слова, а не виконавцем, той подібний до людини, яка розглядає природні риси свого обличчя в дзеркалі: тож побачив себе, відійшов і відразу ж забув, який він. А хто дивиться на досконалий Закон свободи і перебуває в ньому, той не слухач-забудько, а виконавець діла; він буде блаженний у своїх діях»**

(Якова 1:23-25). Апостол Павло писав: **«Я пізнав гріх, тільки через Закон» (Римл. 7:7)** Звинувачуючи грішника в його гріхах, Закон допомагає йому усвідомити, що він потрапив під Божий суд і підлягає покаранню. Закон Божий – це засіб, за допомогою якого Святий Дух веде нас до справжнього навернення. Побачивши свій справжній характер, ми усвідомлюємо себе грішниками, що не мають надії, і тому гостро відчуваємо потребу в Спасителеві.

Отже, Закон указує на Христа, єдиного, Хто може звільнити нас від вічної смерті. Закон відкриває нашу гріховність, але не може спасти нас. Як водою змивають з обличчя бруд, так і ми, виявивши свою гріховність за допомогою морального Закону Божого, шукаємо воду, щоб змити гріх і духовний бруд, а очиститися ми можемо тільки кров'ю Агнця.

Закон Божий стримує зло й приносить благословення. Хвиля злочинності, насильства, аморальності, що захлеснула світ, – це наслідок нехтування Десятьма Заповідями. Там, де цей Закон приймають, він

стримує гріх, спонукає до правильних учинків. Ті народи, закони яких містять Божі принципи, отримали великі благословення, і навпаки, ігнорування Закону веде до занепаду.

«Бо це любов до Бога – дотримуватися Його заповідей! А Його заповіді не тяжкі»

(1 Івана 5:3). **«Тут терпіння святих, які бережуть Божі заповіді та віру Ісуса!» (Об'явл. 14:12).** Це тільки два висловлювання з безлічі, записаних на сторінках Святого Письма, які закликають нас бути слухняними Закону Божому.

На жаль, деякі наводять тексти, які нібито скасовують покору Десяти Заповідям. Який закон скасовано жертвою Христа на Голгофі? Так, після смерті Ісуса відбулися значні зміни в служінні Господу. Однак Біблія повідомляє про два закони: моральний (Десять Заповідей) і церемоніальний (жертвоприношення). Моральний закон – це Десять Божих Заповідей, незмінний вічний стандарт правди. Церемоніальний закон (про жертвоприношення) був тимчасовим засобом проти гріха та вказував на Христа як на справжню Жертву, Яка знімає провину за порушення Закону Божого. ▶



Закон Божий, тобто Десять Заповідей, регулює взаємини Бога і людини, а також стосунки між людьми, тому його ще називають моральним законом. Цей закон написаний Богом на кам'яних скрижалях (Вих. 31:18); поміщений у ковчег (П. Зак. 10:1-5); затверджений Христом (Римл. 3:31); розкриває гріх (Римл. 3:20); неспростовно є віковичним (Псал. 111:7, 8).

Другий закон, так званий закон жертвоприношень, мав показати шлях урегулювання стосунків у разі порушення Десяти Божих Заповідей. Закон жертвоприношень, який ще називають церемоніальним, записаний Мойсеєм у книзі (П. Зак. 31:24); покладений збоку ковчега (П. Зак. 31:24-26); скасований Христом (Ефес. 2:15, 16); бо жертвоприношення (Левит 7:35-38) були тимчасовим явищем (Євр. 9:9, 10). Отже, усі закони про жертвоприношення вказували на Христа. На Голгофському хресті вмирав істинний Агнець. Під час Його смерті в храмі завіса розірвалася навпіл (Луки 23:45), і жертвоприношення припинилися. Цей закон був тимчасовим, а моральні принципи залишилися незмінними й до цього часу.

Закон не спасає людей, головне – віра. А якщо Закон не спасає, то, можливо, його й виконувати не потрібно? Міркуючи так, люди часто не звертають уваги на те, що Закон ніколи не давав спасіння. Як у Старому Завіті, так і в Новому спасіння завжди було й залишається даром Божої благодаті для людей. Моральний закон визначає, що добре, а що зле, що можна робити, а чого не можна, що таке гріх;

а церемоніальний закон свідчив про те, як отримати прощення за гріх. Прощення ж ми отримуємо тільки за допомогою віри, виконуючи Закон Божий. **«Праведний житиме вірою своєю» (Авак. 2:4)** – це принцип життя людей як Старого, так і Нового Завітів.

У старозавітний час люди жили вірою, але вони також виявляли послух Закону Господа. Про Авраама сказано: **«Авраам послушав Мого голосу, і виконував те, що виконувати Я звелів: заповіді Мої, постанови й закони Мої» (Бут. 26:5).**

Отже, Закон Божий допомагає людині виявити свою гріховність, віра в Спасителя світу відкриває грішникові шлях до прощення, що відбувається по вірі й тільки з милості Бога. Прощення – це подарунок Господа, який неможливо оплатити, а послух Десяти Заповідей – визнання вищого авторитету Бога, Його моральних і духовних принципів.





Г С толіття тому китайський імператор спорудив гігантську стіну, щоб захистити країну від набігів іноземців з півночі. Стіна простягнулася на сотні кілометрів уздовж кордону й була настільки широкою, що по ній могли їздити колісниці. Її досі вважають одним із чудес світу. Проте стіна не врятувала від ворога, який проходив через неї, просто підкупивши охоронця. ●

ПІДКУП ОХОРОНЦЯ

Найжорстокіша й найрішучіша битва, яка будь-коли точилася на землі, – це боротьба за розум. Розумом обирають, розумом люблять, поклоняються Богу. Розум – фортеця душі, а люди-на – охоронець.

Яка головна зброя? Звичайно, слова, які сотнями тисяч розміщені в книгах, газетах, рекламах, інтернет-сайтах. Слова друзів і ворогів; чоловіків і дружин. Ледь помітні зміни свідомості, які ранять, пригнічують. Слова, які нескінченно повторюються, залишаючи сліди в головах тих, хто слухає, і тих, хто не хоче слухати. Слова багато в чому формують характери й атмосферу сім'ї.

Під час Корейської війни американський військово-морський офіцер, полковник Френк Швобл, був захоплений комуністами.

Минули тижні. З ним жорстоко поводитися. Він витримав голод, погрози й багатогодинні допити. Цьому чоловікові сказали: якщо він визнає свою вину, ставлення до нього зміниться. «У чому вина?» – запитав він. Але незабаром зрозумів, що відбувається.

Упродовж усього цього часу непомітний гіпнотичний ефект не припинявся. І врешті-решт після кількох місяців інтенсивного психологічного тиску він підписав зізнання, що Сполучені Штати використовують бактеріологічну зброю проти ворога. Він детально все описав. Пізніше цей чоловік розповідав: «Найважче, що я повинен пояснити, – це те, як людина може написати щось таке, що є очевидно неправдою, проте відчути це як реальність».

Час, страх, постійний тиск, а головне – безперервний потік слів привели його до духовної смерті, настільки змінили психіку. І це може статися з будь-ким.

Відомий психіатр, аналізуючи справу Швобла, сказав, що за таких обставин майже будь-кого можна було змусити підписати таке «зізнання». «Невже кожного присутнього в цьому залі?» – запитали його. Він оглянув усіх офіцерів навколо, які прийшли на судове засідання, і впевнено відповів: «Так, усіх у цьому залі!»

Сьогодні боротьба точиться не за людське тіло, а за розум. Наполеглива пропозиція щодня вторгається в наші будинки по телебаченню, радіо, зі сторінок веб-сайтів і друкованих видань. Нас бомбардують ідеями, тобто регулюють нашу поведінку в тих сферах, які стосуються нашої долі.

У кожній зустрічі із силами зла боротьба триває насамперед на рівні свідомості й виграє або програє ще до того, як про неї дізнаються друзі або близькі. Якщо людина зраджує Богу, дружині чи вітчизні, то насамперед вона зраджує у своїй свідомості.



Кожен з нас, хто дає змогу спокусі вільно входити в коридори своєї свідомості, відкриває шлях ворожим силам «накинутися» на його уяву.

Підкупити розум – це підкупити свідомість, здатність приймати рішення, волю. Контролювати розум – контролювати свідомість. Розум необхідно оберігати, адже саме незахищений він наражається на спокус.

Головною метою в боротьбі за розум людини є її воля. Потяг може бути сильним, а людська природа – слабкою. Вирішує все воля, яку Господь створив вільною. Божий план ніколи не припускав, що людська воля буде насильно підкорюватися якомусь зовнішньому впливу. Бог не хоче контролювати його без вашої згоди. Він ніколи не втручається в межі свідомості без згоди людини. Сатана охоче зробив би це.

Наші друзі й рідні також іноді хотіли б керувати нами. Але Господь каже, звертаючись до небожителів: «Подивися на цю людину. Вона планує прийняти рішення. Від цього залежить, житиме вона чи помре. Але людина повинна прийняти це рішення самостійно. Залиште її». І Сам Господь стоїть біля дверей твого серця, стукаючи й терпляче чекаючи: **«Ось Я стою під дверима і стукаю. Якщо хто почує Мій голос і відчинить двері, Я ввійду до нього і буду вечеряти з ним, і він зі Мною» (Об'явл. 3:20).**

Бог заплатив непомірну ціну, щоб ми були вільними. Цією ціною була смерть Його Сина. Наше право вибирати коштувало Ісусу Христу Його життя. Господь ніколи не чинитиме тиску на нашу волю. Йому потрібна добровільна відданість. Диявол, навпаки, використовує будь-який привід, щоб вплинути на волю людини. Тому битва триває. Ворог прагне оволодіти волею людини. Бог очікує, що людина довірить Йому свою волю.

Оберіть життя з Христом!

🕒 Джордж Вандеман



ПІД ЧАС ШТОРМУ



За курсом англійського судна «Аріель» розпочалася гроза. Команда корабля попросила всіх пасажирів спуститися в безпечне місце на нижніх палубах. Але один з пасажирів підійшов до капітана й звернувся до нього з дивним проханням. Він хотів, щоб його прив'язали до щогли на верхній палубі.

Капітан здивовано глянув на цю невелику на зріст людину з обвітреним обличчям. Зрештою члени команди зробили так, як просив цей чоловік.

Пароплав тим часом увійшов до центру шторму. Протягом чотирьох годин вітер запекло ганяв хвилі навколо судна. А цей пасажир стояв на палубі в цілковитому заціпенінні та безпорадності. Він знав, що йому буде страшно. Він також усвідомлював, що без кріплень не зміг би встояти на палубі й кілька хвилин.

Але, як говорив чоловік пізніше, йому дуже хотілося побачити шторм, відчутти його, дозволити шторму обрушитися на нього настільки, щоб він міг злитися з ним і стати його частиною. Саме тому він попросив прив'язати його до щогли.

Після всього пережитого цей пасажир, відомий художник Джозеф Меллорд Вільям Тернер, вирушив до своєї майстерні й написав видатну картину, яка вражала єдністю окремих елементів. Вона стала одним з найбільших шедеврів цього художника.

Тільки після того, як художник відчув на собі всю силу шторму, він зміг до кінця усвідомити його шаленство.

Він намалював цей шедевр, бо особисто відчував жорстокість вітру, лютя проливного дощу, хитання корабля, солоні бризки хвиль й оглушливі удари грому в темряві ночі.

Перед тим як викупити нас, Ісусу було необхідно пройти через усе те, через що ми проходимо, адже тільки так Він міг стати досконалим Спасителем. Йому також потрібно було пройти через лютя бурі. Він повинен був зазнати всіх труднощів, які виникають у нашому житті. Усе життєве горе пронизало Його серце. Якщо ви відчуваєте себе самотніми, Ісус розуміє вас, тому що Йому також було самотньо, коли Його народ відкинув Його.

Хтось зрадив вас? Вам прикро та боляче? Ісусу було боляче, коли один з Його найкращих друзів зрадив Його.

Може, ваше тіло мучить нестерпний біль? Христос зазнав нестерпного болю, коли висів на хресті. Ви стикаєтеся зі спокусами, які, як вам здається, спроможні здолати вас? Ісус пройшов через найжорстокіші спокуси сатани. Але, незважаючи на все це, Він залишився вірним.

Христос вас розуміє. Ми можемо приходити до Нього з усіма своїми розчаруваннями, болем та спокусами. Він зміцнить нас і подарує нам перемогу, подібну до тієї, яку здобув Сам. У нас є співчутливий Спаситель, Котрий розуміє нас, завжди готовий прийти нам на допомогу й дати силу для подолання найскладніших життєвих труднощів.

 **Марк Фінлі**

НАВІТЬ КОМУНІСТИ МОЛИЛИСЯ...



Ця історія про хлоп-
чика, який постійно
потрапляв у такі небез-
печні ситуації, що навіть
комуністи починали
молитися.

Розмірковуючи над тим, із чого розпочати розповідь, я заснув і бачу: іду ще хлопчиком, мене обганяють двоє високих юнаків. Один каже: «Цього хлопця прибити мало!» Інший відповідає: «Облиш, дитина ще...» Перший продовжує: «Якщо дізнаються, посадять...»

І я, прокинувшись, згадав той далекий день... Літо 1954 року. Липень. Спека. Горять ліси, поля, усе в диму. Усі дорослі боролися з вогнем...

У наше село прискакав вершник і наказав усіх дітей відвести в глибокий яр – вогонь рухався в напрямку села. Посилювався вітер. Дорослі повернулися рятувати будинки, майно. Вітер гнав попіл, летіли іскри. Люди бігли в паніці, носили воду, обливали одне одного.

Ось спалахнув перший паркан. Я спостерігав з яру, як, хитаючись, піднімаючи руки до неба, селяни падали навколішки й кричали: «Господи, допоможи!» Коли пролунав крик: «Господи!», повіяло холодом. Вітер і вогонь ущухли. Паркани, стовпи диміли, але будинки не постраждали.

Люди, що пройшли війну, – комуністи, комсомольці – підводячись із колін, хитаючись від втоми, запитували одне одного: «Що це було?»

Мені мало виповнитися шість років. Було дощове літо. Усі сиділи по хатах, але ось небо очистилося. Життя на вулицях вирувало. Я в дідуся запитав: «Звідки стільки води з неба?» Він відповів: «Бог відкриває кран на діжці». Я хотів побігти на вулицю, але мама не дозволяла (я довго хворів до цього) і застерігала, що Бог покарає, якщо не слухатимуся. Та я все одно вибіг на вулицю.

Усі – діти, гуси, качки, кури, поросята – насолоджувалися сонцем і теплом. Я забіг у велику калюжу й від радості стрибав і гучно кричав: «Боже, я Тебе не боюся!»

Раптом серед ясного неба пролунав грім! Усе живе вмить зникло з вулиці.

Гриміло. Я пострибав-пострибав, потім помітив тишу – ані грому, ані шуму.

Зайшов на подвір'я – домашні птахи поховалися, забилися по кутках. Потім мене запитували всі: «Іване, що тобі сказав Бог?» Я відповів, що не бачив Бога.

Настав жовтень. Ліс уже скинув листя. З гір гнали коней. Табун закрили в загоні, і всі пішли відпочивати. Ми ж, хлопці, із захопленням спостерігали за тваринами.

Між нами розгорілася суперечка:

– Ти, Іване, побоїшся стрибнути на коня! Ти боягуз!

Мене наче вжалили. Я заліз на паркан, з паркану – на піддашок над кіньми й, підстерігши молодого великого коня, стрибнув на нього зверху, учепившись руками в гриву. Від переляку кінь почав битися й стрибати. Хлопці злякалися й почали бити по порожній залізній діжці й залізному диску, що висів.

Люди збіглися – хтось із рушницею, хтось із мотузками. Кінь бігав, ставав дибки, а я сидів на ньому, щосили тримаючись за гриву. Усі боялися за мене. Хтось крикнув: «Треба молитися!»

Люди, зчепившись одне з одним ліктями, утворили ланцюг і почали повільно замикати коло. Кінь це помітив і ще більше злякався. Потім він розігнався й хотів перестрибнути через високий паркан, виготовлений



з колотих колод (захист від вовків), але вдарився об нього грудьми й упав.

А я в цей час перелетів через паркан зі жмутами шерсті в руках і теж упав, але швидко підвівся й, кульгаючи, побіг ховатися в якійсь канаві, зариваючись у купу листя.

Народ вибіг із загону, але знайти мене не змогли. Лише коли стемніло, я повернувся додому.

Настала зима. На санях почали вивозити з лісу дрова. Я попросив батька, щоб той узяв мене із собою, він погодився, наказавши мені тепліше одягтися, а сам, не дочекавшись мене, поїхав. Запитавши в дітей, у який бік поїхав батько, я побіг наздоганяти.

У лісі на вирубуванні виявилось багато доріг, і я не розумів, якою потрібно йти, довго тинявся, кричав, кликав батька, поки не стемніло. Я йшов і плавав.

Засяяли зірки на небі. Стало дуже холодно. Раптом неподалік з'явилися два великих собаки. Я зрадів, що десь мають бути люди... У цей час пролунав тупіт копит, постріл...

"Собаки" (насправді це були вовки) відстрибнули геть, хтось схопив мене й посадив на коня попереду себе, і кінь полетів, немов не торкаючись землі.

Вершником виявилася жінка. Вона, плачучи, передала мене в руки батька, весь одяг на ній був розірваний на шматки – вовки, стрибаючи, намагалися стягнути її з коня, але Бог зашкодив тваринам! Усі залишилися живі.

А наступного дня я йшов вулицею, і мене обігнали два комсомольські лідери. Один з них сказав, що через мене майже щомісяця доводиться стояти на колінах і молитися.

**Господь для чогось
щоразу зберігав моє життя.
І чекав... Чи не для того,
щоб у віці 50 років я нарешті
прийняв Христа?**

 **Іван Шекунов**

ВІРНІ

НАВІТЬ ДО СМЕРТІ

«Не бійся, що будеш страждати... Будь вірний аж до смерті, і Я дам тобі вінець життя» (Об'явл. 2:10).

Багато століть тому, коли Римська імперія володіла майже половиною світу, її імператори жорстоко переслідували християн. Та попри все це багато людей приймало Христа. Християни з'явилися навіть серед легіонерів римської армії. Дізнавшись про це, імператор наказав «очистити» армію від християн.

Отримавши такий наказ, офіцери одного з легіонів придумали жорстоке випробування для солдатів-християн. Їх ув'язнили на кілька днів і не давали їсти. Після цього змучених голодом, виснажених людей вивели на лід, роздягнули й залишили замерзати.

Страждальцям сказали, що ті з них, хто відречеться від Христа, будуть прощені, їм повернуть одяг і їх нагодують.

На березі розпалили багаття й почали смажити м'ясо, щоб проковувати їх, голодних, змерзлих, запахом їжі й далеким теплом вогню.

Там, на льоду, було 40 молодих чоловіків. Вони на колінах молилися: «Господи! Тут 40 Твоїх послідовників борються за Тебе. Благаємо Тебе:

допоможи нам, щоб і до кінця битви нас залишилося 40».

Проте все ж таки один воїн не витримав випробовування й пішов до вогнища. Його зустріли примирливо, жартами й сміхом, одягнули й нагодували. Потім почали переконувати й інших так само вчинити. Та 39 християн залишилися вірними своєму Господу.

Аж раптом сталося непередбачуване. З натовпу воїнів виступив начальник легіонів Вінсентус. Цей чоловік був вражений вірністю християн. Він давно помітив, що християни – кращі люди його війська. А тепер їхня мужність так вплинула на нього, що він теж повірив у Христа. Вінсентус хотів позбавити страждань 39 своїх підлеглих, котрі стояли на льоду, та не міг скасувати імператорського наказу. Він зробив те, що стало свідченням вірності для багатьох поколінь. Вінсентус передав командування легіоном своєму заміснику, роздягнувся й пішов на лід.

На запитання своїх товаришів він відповів, що також повірив у Христа й готовий померти, якщо кращі воїни його легіону змушені помирати.

З вуст страждених злилася хвала Богу та вдячність за почуту молитву: справді 40 залишилися вірними навіть до смерті.

ЧУДО В ЗІМБАБВЕ

*«Нахили Своє ухо до мене,
скоро мене порятує, стань для
мене могутньою скелею, домом
твердині, щоб спас Ти мене!»
(Псал. 31:3).*

«Мені погано. Мабуть, я зараз
знепритомнію!» Я раптом відчула,
що не маю сил і не можу встати.
Я відчувала сильну слабкість по
всьому тілу. До цього я весело
гралася з друзями. Тоді я не
розуміла, наскільки все серйозно
і як Бог допоможе моїй сім'ї й
мені впоратися з хворобою, якою
я заразилася.

Мені було тоді дев'ять років, ми жили в Хараре, Зімбабве, з моєю сім'єю, що складалася з батьків та моїх сестер. У нас було три собаки, кіт та папуга. Я була дуже активною дитиною, завжди гралася на подвір'ї, плавала в басейні в спекотні дні.

Тоді була поширена бактерія, яка викликала в людей серйозне захворювання. Якщо хтось заражався, він проводив кілька днів у ліжку й відновлення було дуже складним. Про цю хворобу було мало відомо.

Я гралася зі своїми друзями, а через декілька днів мені стало погано. Спочатку мої батьки думали, що мені просто потрібно відпочити й наступного дня я почуватимуся краще. Але наступного дня мені стало ще гірше.

Я не могла їсти й потребувала допомоги, щоб підвестися з ліжка. Я не могла ходити до школи, бо це було надто важко для мене.

Мій батько відразу відвів мене до лікаря, і мені сказали, що в мене бактерія, яка швидко поширюється зазвичай контактним шляхом, особливо якщо людина не помила руки. Я, дев'ятирічна дитина, була дуже налякана, адже ніколи не чула про таку хворобу.

Що зі мною станеться? Чи було помилкою гратися з друзями, не припускаючи, що я захворію?

Наступні кілька тижнів були дуже важкі. Маленькій дитині, можливо, складно зрозуміти, що відбувається, коли вона хворіє і їй практично нічого не допомагає. Мої батьки були дуже стурбовані й знову привели мене до лікаря. Лікар призначив інший антибіотик – ліки, які мають уповільнити поширення бактерії та допомогти моєму організму.

Багато тижнів я провела в ліжку та не знала, чи зможу повернутися до звичайного життя. Мені важко було їсти тверду їжу, я багато пила рідини.

Мої батьки молилися за мене щодня. Вони довіряли Богові й вірили, що я одужаю.

Це був страшний час і найскладніші тижні мого дитинства. Друзі та родичі хвилювалися, що я не виживу, але всі благали Бога про чудо.

Через місяць мої сили почали відновлюватися. Ми славили Бога за чудове зцілення. Я знову могла їсти мої улюблені страви, повернутися до школи. Це одне з багатьох чудес, які я ніколи не забуду.

Мої батьки в ті лихоліття поклалися на обітниці Бога.

Чи хворіли ви серйозно, чи почувалися настільки самотніми, що не знали, як зможете з цим упоратися? Ми живемо у світі, де багато чого важко зрозуміти, важко уникнути проблем та хвороб.

У Біблії написано: **«Господи, Боже мій, я кликав до Тебе, – і мене вздоровив Ти» (Псал. 30:3).**

Добра новина полягає в тому, що Бог нас так сильно любить, що може зцілити та допомогти пройти через труднощі, з якими ми стикаємося.

Чи чекаєте ви з нетерпінням Небес, де люди не хворітимуть, а насолоджуватимуться Небесами? Ми знаємо, що Бог чує наші благання. Він також дає нам сили впоратися з труднощами, з якими ми сьогодні стикаємося.

 **Таня Муганда**

ПСИХОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА
В НЕСПОКІЙНИЙ
ЧАС

Замисліться над питаннями:

- Що у вас викликає найбільшу тривогу чи страх?
- Що ви можете зробити, щоб зменшити цю тривогу чи страх?
- Скільки % зі 100 % займає те, що ви можете зробити?

Подбайте про свій духовний та душевний стан: моліться, читайте Біблію, дякуйте Богу за підтримку. Для тіла важливі: повноцінний сон, здорове харчування, прогулянки на чистому повітрі, фізичні навантаження.

Робіть те, що дає вам сили: читайте Псалми, моліться, здійснюйте прогулянки, грайте з дітьми, слухайте приємну музику.

Виконуйте свої повсякденні справи: готуйте, прибирайте, допомагайте людям.

Якщо ви відчуваєте приступ паніки, страху чи тривоги, виконуйте дихальні вправи.

Мінімізуйте для себе новини – не беріть телефон до рук протягом 2-х годин. Що більше ви їх читаєте й дивитесь, то більше відчуваєте тривогу.

Важливі обійми рідних та дітей.

Коли виникає паніка та страх, необхідно встати, пострибати, поприсідати, поплескати своє тіло долонями, потрусити руками.

Якщо хочеться плакати, поплачте, поділіться з близькими тим, що відчуваєте; якщо не хочете ділитися, опишіть усе на папері.

Утома, виснаження, стан, коли опускаються руки й дедалі складніше зосередитися – той етап, який ми всі тепер проходимо.

Можливо, ми просто втомилися. Але є вірогідність вигорання, з яким упоратися складніше. Як розрізнити?

Втома – тимчасове зниження працездатності, здатності чинити опір інтенсивним подразникам або тривала відсутність відпочинку.

У разі виникнення втоми допоможе відпочинок. Якщо ж втома не минає після відпочинку, це може бути ознакою вигорання.

Вигорання. Поняття використовується як узагальнювальне для позначення ознак фізичної, емоційної або мотиваційної втоми, виснаження. Вигорання виникає як реакція на тривалий стрес і тривогу. ▶

В умовах війни вигорання може бути пов'язане з такими факторами:

- відсутністю відчуття поліпшення ситуації;
- збереженням відчуття тривоги навіть тоді, коли реальна загроза минула або зменшилася;
- появою відчуття відстороненості від суспільних подій – відчуття, ніби це все відбувається «не зі мною»;
- людина не встигає зробити навіть ті рутинні справи, що раніше легко виконувала.

Ознаки вигорання:

- відчуття постійної перевтоми;
- погіршення стану здоров'я, часті головні болі;
- безсоння;
- роздратованість;
- почуття емоційної спустошеності, непотрібності, безпорадності.

Способи протидії вигоранню

Необхідно усвідомити справжні причини, котрі викликають вигорання: невідомість, постійне очікування новин, страх отримати страшні вісті.

Дотримуватися режиму харчування, сну, рухової активності, пити води більше, ніж зазвичай; використовувати перерви між повітряними тривогами не лише для господарських справ, але й для прогулянки на свіжому повітрі; спати за будь-якої можливості.

Відчуття контролю. Узяти під контроль щоденні справи: прибирання, особиста гігієна.

Приймати та надавати підтримку близьким та тим, хто цього потребує: прості запитання «Як ти?», «Як справи?» можуть повернути сили людині.

Пам'ятати про пріоритети – знати, що для вас у цей момент є найважливішим, а що може почекати до допомоги.

Молитися до Бога, розповідаючи про всі проблеми й негаразди, просячи допомоги.



СЕКРЕТИ МІЦНОГО СНУ

З віком картина сну змінюється, тому безсонні ночі з'являються частіше. Виникають також деякі зміни в регуляції циркадних біоритмів організму. ▶



Циркадний ритм – це «біологічний годинник» нашого організму, який допомагає змінювати його активність у відповідь на зміну світлого й темного часу доби. З віком нам важче заснути. Навіть якщо ми засинаємо, сон поверхневий або короткочасний. Унаслідок безсоння в організмі відбуваються серйозні зміни, які можуть призвести до розвитку ожиріння, серцево-судинних захворювань і цукрового діабету другого типу.

Більшість людей, які страждають від безсоння, приймають снодійні препарати, але в них є низка таких побічних явищ: зміна апетиту, дискомфорт у животі, сухість у роті, головні болі і т. ін. Тому при перших ознаках порушення сну спробуйте застосувати такі рекомендації.

1. ВПРАВИ

Щодня гуляйте від 30 до 40 хвилин. Це не тільки поліпшить ваш настрій уранці, а й допоможе вам краще спати вночі. Фізичні вправи підсилюють дію гормону сну мелатоніну. Згідно з дослідженням, опублікованим у журналі *Sleep*, жінки в постменопаузі, які займалися спортом по 3,5 години на тиждень, легше засинали порівняно з тими, хто був менш активним. Однак не слід бути надто активним наприкінці дня, оскільки це викликає збудження й може порушити сон.

Заняття на свіжому повітрі рано-вранці допоможуть налагодити біологічний годинник і переналаштувати його на правильний режим роботи. Сонячне світло регулює вироблення мелатоніну (гормону сну й гарного настрою) і сприяє виробленню серотоніну (гормону щастя), а також вітаміну D.

Сонячні промені, потрапляючи в очі, припиняють вироблення мелатоніну до настання темряви.

2. ЛІЖКО

Не використовуйте ліжко як офіс. Не дивіться телевізор у ліжку. Залиште ліжко тільки для сну.

3. КОМФОРТАБЕЛЬНА СПАЛЬНЯ

Зробіть спальню максимально комфортно для сну. Вона повинна бути тихою, темною, прохолодною й добре провітрюваною.

4. РИТУАЛ ПЕРЕД СНОМ

Деякі дії перед сном сигналізують мозку, що пора спати. Ви можете створити власний ритуал. Наприклад, прийняти теплу ванну, послухати приємну музику, прочитати щось приємне й заспокоїливе і т. ін.

5. ЛЕГКА ВЕЧЕРЯ

Переповнений шлунок заважатиме вашому сну. Спробуйте завершити прийом їжі за 2-3 години до сну.

6. "НІ!" АЛКОГОЛЮ, ШОКОЛАДУ, КАВІ ТА ЧАЮ

Кофеїн, що міститься в шоколаді, каві та чаї, є стимулятором нервової системи. Алкоголь має такий самий ефект. І хоч людям здається, що алкоголь розслабляє, протягом усієї ночі він заважатиме повноцінному сну.

Кислі та гострі продукти стимулюють вироблення соляної кислоти, а в положенні лежачи рідкий вміст шлунка частіше впадає в стравохід і викликає печію.

7. СТРЕС

Стрес – стимулятор гормонів адреналіну й норадреналіну, які не сприяють сну. Перед тим як лягти спати, намагайтеся заспокоїтися, відновитися. Можна виконувати дихальні вправи: вдихати і видихати глибоко й повільно.

8. КОНСУЛЬТАЦІЯ СПЕЦІАЛІСТА

Синдром неспокійних ніг, періодична зупинка дихання на тлі хропіння й печії (ознака гастроєзофагеальної рефлюксної хвороби) – основні скарги пацієнтів з порушеннями сну. Якщо у вас є ці прояви, проконсультуйтеся з лікарем.

ЯК ПОЛІПШИТИ СОН У СКЛАДНИХ ОБСТАВИНАХ

Сон – базова потреба організму, яку не можна нехтувати. Заснути під частими сиренами, вибухами й обстрілами непросто. Як можна поліпшити свій сон у складний час?

Адекватно оцінюйте ситуацію

Якщо ви змушуєте себе не спати, тому що боїтеся пропустити якусь небезпеку – усвідомте, що війна може тривати довго, а нервові виснаження через нестачу сну вам не допоможе. Дозвольте собі спати без докорів сумління.

"Ні" новинам

Перед сном закрийте всі новинні сайти й вимкніть телевізор. Погані новини викликатимуть тривогу й тільки нашкодять вам. У воєнний час усім хочеться бути в курсі подій, але це не піде на користь вашому сну.

Якщо заснути не вдається – відпочивайте й моліться

Якщо заснути не вдається – не діставайте телефон і не відволікайтеся на інші справи. Лежіть із заплющеними очима й намагайтеся розслабитися. Такий відпочинок допоможе мозку трохи розслабитися. Моліться, щоб Господь вас зберіг і заспокоїв.

Забезпечте максимальну звукоізоляцію

Скористайтеся навушниками, накрийте голову шарфом або капюшоном – максимально уникайте навколишніх звуків.

Спіть по черзі

Якщо ви живете в небезпечному регіоні й боїтеся проспати повітряну тривогу – спіть по черзі зі своїми близькими. Тоді хтось точно попередить інших про небезпеку.

Обіймайте

Обійміть уві сні близьку людину, дитину, іграшку або подушку. Тактильний контакт допоможе заспокоїтися й трохи зняти стрес.

Нехай Господь береже вас!



І ТОДІ СВІТ СТАНЕ КРАЩИМ!

Сьогодні мало хто вважає, що в наших сім'ях, у наших колективах, у нашому суспільстві необхідна присутність Бога. А це призводить до того, що без Бога й виконання Його Заповідей як усе суспільство, так і сім'ї, і кожна людина зокрема дедалі більше опиняється під владою гріха. Ми бачимо навколо, до яких трагічних наслідків призводить нехтування Божественними принципами.

Сьогодні необхідно, щоб у сім'ї відбулися певні перетворення за умов прийняття й дотримання принципів Божого Закону. Розглянемо ці умови.

Умова перша: запросимо Бога до своєї родини!

На чолі кожної родини має стояти Сам Бог, Який буде першим і єдиним авторитетом у всіх сферах нашого життя. Господь допоможе подолати проблеми, зробить шлюб успішним та щасливим, проте лише в тому разі, якщо сім'я щоденно запрошуватиме Його бути Керівником і довірить Йому всі свої переживання.

Умова друга: вимкнімо телевизор та Інтернет!

Наші сили й почуття необхідно насамперед присвятити Богові й дарувати нашим рідним, і тоді взаємини в сім'ї, довіра та відкритість зміцнюватимуться та розвиватимуться. Нехай у наших оселях панують любов і доброзичливі стосунки. Вимкнемо телевізори, Інтернет, телефони, ноутбуки, планшети, сховаємо газети й журнали та прислухаємося до переживань наших близьких, зазирнемо їм у вічі, розповімо їм про свої почуття, разом з ними почитаємо

книги, поспілкуємося, навчимося правильно розв'язувати конфлікти.

Умова третя: уникаймо руйнівного марнослів'я. Воно руйнує не тільки зв'язок між людиною й Богом, а й між людьми.

Умова четверта: не забуваймо про відпочинок!

Відкладімо всі наші повсякденні справи й вихідний день проведемо разом зі своєю родиною. Нехай цей день стане днем відновлення й відпочинку. Хоча б раз на тиждень не позиратимемо нетерпляче на годинник, розмовляючи з нашими дітьми чи супутником життя.

Умова п'ята: піклуймося про старших!

З якою надією батьки очікують пошани й любові від нас! Огорнімо наших батьків, а також усіх людей похилого віку, особливо тих, хто брав участь у нашому вихованні, – увагою, турботою й чуйністю до їхніх потреб. Тоді Бог особливим чином благословить наші сім'ї.

Умова шоста: не вбиваймо!

Перестаньмо вбивати своїми жорстокими словами, грубими жестами, черствістю й неухважністю, перестаньмо принижувати й відштовхувати одне одного власною байдужістю, докорами і скандалами.

Умова сьома: виявляймо чесність у подружньому житті!

Не допустіть, щоб навіть тінь зради торкнулася вашої родини, щоб не було емоційно скалічених і зранених почуттів. Припиніть розмовляти з 

ОЗНАКИ ЧАСУ

друзями і подругами на особисті теми. Чесність потрібна не лише в праці чи при виплаті податків. Передусім вона потрібна в наших сімейних стосунках. Ніщо так не руйнує авторитет батька чи матері в очах дітей, як побачена ними моральна нечистота в поведінці власних батьків.

Умова восьма: не крадімо!

Отож у своїй великій родині більше не крастимо почуття, час, кохання, дружбу і довіру одне до одного. Даруймо ці добрі почуття насамперед своїм рідним і лише потім колегам та знайомим.

Умова дев'ята: не обманюймо!

Не слід пліткувати й говорити неправду про інших людей. Якщо наші діти не чути будуть неправдивих слів та не бачитимуть нашої фальші в стосунках з іншими людьми, є надія, що вони не відтворять цього у своєму житті. Є так багато цікавих тем для розмов. Треба навчитися їх знаходити й пропонувати нашим дітям та чоловікам/дружинам.

Приходячи додому, не будьте похмурими й сердитими. Приносьте додому радість, тоді ваші діти із задоволенням бігтимуть вам назустріч, коли ви повертатиметесь. Що менше ви звертатимете увагу на неприємності, то швидше вони зникатимуть.

Умова десята: будьмо вдячними!

За все дякуватимемо Богові. Не варто заздрити іншим людям, які мають більше і краще, – Сам Бог піклується про всі наші потреби. Він знає, що нам потрібно, а що – ні.

Коли ми почнемо дотримуватися цих Божих принципів, світ стане значно кращим, тому що станемо кращими ми. Ми зможемо зробити щасливими себе й наших найдорожчих, найближчих людей, і тоді навколо нас стане більше щасливих людей. Наші діти поставитимуть перед собою високі цілі й досягатимуть їх, вони не намагатимуться завдяки сумнівному задоволенням знайти заміну батьківській увазі, доброті й зацікавленості. Невже вам не хочеться запросити Бога до своєї родини?

Барбара Немчевська



ІСТОРІЯ ВІДКРИТТЯ ІНСУЛІНУ

Канадський фізіолог Фредерік Грант Бантінг народився 14 листопада 1891 року. На певному етапі медичної кар'єри, яку він розпочав як хірург, йому запропонували обійняти посаду асистента професора в медичній школі університету Західного Онтаріо, де він займався науковими дослідженнями. ●

Друг дитинства Ф. Бантінга помер від захворювання, яке ми називаємо цукровий діабет. Цей трагічний випадок спонукав ученого шукати засоби для лікування цієї хвороби.

1921 року Ф. Бантінг з колегами розпочав експерименти, спрямовані на виділення невідомого тоді гормону з островкової тканини підшлункової залози в собак. Експерименти були вдалим, і в січні 1922 року в дитячій лікарні в Торонто було вперше проведено успішне лікування інсуліном 14-річного хлопчика з важкою ювенільною формою цукрового діабету.

Потім провели клінічні випробування, які визначили біологічну дію інсуліну й дали змогу розробити основні рекомендації щодо його клінічного використання.

Замість того щоб отримати патент на інсулін і згодом казково розбагатіти, Ф. Бантінг передав усі права Торонтському університету. Потім права на виробництво інсуліну перейшли до Канадської ради з медичних досліджень, і наприкінці 1922 року новий препарат з'явився на ринку лікарських засобів.

1923 року Ф. Бантінг і Джон Дж. Р. Маклеод (професор-фізіолог Торонтського університету, що брав участь у цих дослідженнях) отримали Нобелівську премію з фізіології й медицини за відкриття інсуліну.

Ф. Бантінг у Канаді став національним героєм. 1923 року університет Торонто надав йому ступінь доктора наук, обрав професором і відкрив нове відділення – спеціально для продовження його робіт. Канадський парламент виділив Бантінгу довічну щорічну пенсію – 7500 доларів.

1930 року Ф. Бантінг став директором науково-дослідного інституту, був обраний членом Королівської громади в Лондоні.

Життя цього вченого – яскравий приклад того, як безкорисливе служіння науці й людям гідно винагороджується.

Починаючи з 14 листопада 1991 року, у день народження Ф. Бантінга, відзначають Усесвітній день боротьби з діабетом. Він був заснований Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) і Міжнародною діабетичною федерацією (IDF), яка об'єднує понад 170 національних діабетичних організацій, зокрема й Українську діабетичну федерацію.



ДОГЛЯД ЗА ХВОРИМИ

Ніде так багато не залежить від вірного виконання дрібниць, як з боку людей, котрі доглядають за хворими. У випадку серйозного захворювання найменша недбалість, найменша неуважність щодо особливих потреб хворого або небезпек, які загрожують йому, прояв страху, збудженості, нетерплячисті, брак співчуття можуть нахилити нашу чашу терезів, на яких зважується життя та смерть. Усі, хто відвідує кімнату хворого, повинні бути радісними, спокійними, витриманими. Потрібно уникати поспіху, збудженості, метушні.

Для хворого приємно й корисно усвідомлювати, що про нього з любов'ю пам'ятають. Хворі потребують чути мудрі слова. Тому доглядачі повинні щодня вивчати Біблію, щоб говорити слова, які можуть просвітити страждальців і допомогти їм. Мужність, надія, віра, співчуття, любов сприяють здоров'ю та продовжують життя.

Душевний спокій, бадьорий дух – здоров'я для тіла й сила для душі.

Наше завдання – приносити хворих і страждальців до Бога на руках нашої віри. Якщо є такий час, коли люди відчувають потребу в молитві, то це тоді, коли сили залишають їх і саме життя, здається, вислизає з їхніх рук.

Наш милостивий Бог ніколи не відвертається від душі, яка щиро шукає

Його допомоги. Він – наш притулок як під час хвороби, так і в здоров'ї. Спаситель хоче, щоб ми захочували хворих, які втратили надію, ухопитися за Його силу. **«І в недовірі своїй вони Господа кликали, і Він визволяв їх від утисків їхніх, Він послав Своє слово та їх уздоровив, і їх урятував з їхньої хвороби!» (Псал. 107:19, 20).**

Однак, тільки живучи в послушні Його Слову, ми можемо сподіватися на виконання Його обітниць.

Особи, котрі прагнуть зцілитися молитвою, не повинні нехтувати використанням доступних лікувальних засобів. Це не є запереченням віри. Слово Боже схвалює використання лікувальних засобів.

Вірячи у власне зцілення через молитву, деякі бояться зробити щось таке, що могло б видатися ознакою недостатньої віри. Проте вони не повинні нехтувати впорядкуванням своїх справ так, як їм хотілося б це зробити, якщо смерть забере їх.

Ми всі бажаємо негайних прямих відповідей на свої молитви й спокушувані розчаруватися, коли відповідь затримується або приходить у неочікуваній формі. Але Бог надто мудрий і добрий, щоб завжди відповідати на наші молитви саме тоді й саме так, як ми цього бажаємо. Він зробить для нас більше й краще, ніж виконання всіх наших бажань.



СИЛА СЛІВ

Підбадьорювати когось означає намагатися додати бадьорості духу, спокою, надії, впевненості; заохочувати, запевняти, зміцнювати.

Кожна людина потребує слів підбадьорення. «Ти молодець!», «Я знав, що тобі все вдасться!» – ці та інші слова додають впевненості, сприяють появі бажання досягати успіхів у житті.

Зараз ситуація складна, багато людей охоплені тривогою та відчаєм. Звичайно, перше, що ми повинні зробити, – це звернутися до Бога в молитві, адже Він – наша опора й надія в житті. Але не менш важливим є те, що Господь у Своєму Слові залишив для нас слова віти та підбадьорення в часи тривоги. Наведемо кілька:

1. «Не бійся, з тобою – бо Я, і не озирайся, бо Я Бог твій! Зміцню Я тебе, і тобі поможу, і правницею правди Своєї тебе Я підтримаю» (Ісаї 41:10).

2. «Чи ж не наказав Я тобі: будь сильний та відважний? Не бійся й не лякайся, бо з Тобою Господь, Бог твій, у всьому, де ти будеш ходити» (І. Нав. 1:9).

3. «Нічим не журіться, але в усьому молитвами та благаннями з подякою висловлюйте ваші прохання Богові. І мир Божий, що перевищує всяке розуміння, нехай береже ваші серця і ваші думки в Христі Ісусі» (Филп. 4:6, 7).

4. «Хто живе під покровом Всевишнього, хто в тіні Всемогутнього мешкає, той скаже до Господа: “Охорono моя

та твердине моя, Боже мій”, – я надіюсь на Нього! Бо Він тебе вирве з тенет птахолова, з моровиці згубної, Він пером Своїм вкриє тебе, і під крильми Його захираєшся ти! Щит та лук – Його правда.

Не будеш боятися страху нічного, ані стріли, що вдень пролітає, ані зарази, що в темряві ходить, ані моровиці, що нищить опівдні, – впаде тисяча з боку від тебе, і десять тисяч праворуч від тебе, до тебе ж не дійде!..

Тільки своїми очима подивившись, – і заплату безбожним побачиш, бо Господа, охорону мою, Всевишнього ти учинив за своє пристановище!» (Псал. 91:1-9).

Як підтримати та заспокоїти дітей у кризовій ситуації

Усі ми перебуваємо в абсолютно нових умовах життя, отож відчуваємо страх, особливо діти, дехто відчувається розгубленим. Зараз надзвичайно важливо підтримувати одне одного, уміти заспокоїти людей, які поруч, насамперед дітей.

Як діти різного віку реагують на стрес та сприймають кризову ситуацію

Діти 0-3 років: у цьому віці діти відчують дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків. Тому їм насамперед потрібно ▶

ОЗНАКИ ЧАСУ

забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт.

Діти 4–6 років: часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відтворювати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам слід заспокоїти дитину, що їй вона, і самі батьки в безпеці.

Діти 7–10 років: можуть відчувати провину, неспроможність, злість, фантазії, у яких дитина бачить себе «рятувальником», «зацикленість» на подробицях події. Дитина боїться втратити звичне та боїться смерті, досить добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє. Тому батькам потрібно обговорювати з дитиною події та переживання і забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо).

Діти 11–13 років: відчувають дратівливість, страх, депресію, можуть поводитися агресивно та не приймати правила. Вони бояться втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя. У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність. Батькам можна відкрито говорити про свої переживання, страхи та допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки.

Діти 14–18 років: виявляють небезпечну поведінку, можливі спроби самогубства, реакції, що нагадують реакції дорослих. Бояться втратити себе, своє місце, життя, близьких. Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки стає на ноги, а звичний світ зруйнувався. У цьому віці дорослим важливо не заохочувати підлітка брати на себе роль дорослого. З підлітком слід ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційне напруження, надати змогу бути природним зі своїми переживаннями.

Практично в усіх дітей, особливо молодших, зараз спостерігається певний регрес – діти капризують, не виконують домовленостей, втрачають деякі навички. Насамперед дорослим потрібно заспокоїти дитину.

ЯК ЗАСПОКОЇТИ Й ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ

Говоріть із дитиною, залишайтеся спокійним під час розмови

Обов'язково поговоріть із дитиною про ситуацію, що виникла. Говорити з дитиною необхідно дорослому, який найбільше збері-



гає спокій. Перед тим як говорити з дитиною, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині.

Якщо спілкуєтеся з підлітком, також дуже важливо навчати його, де шукати перевірену інформацію, та ділитися джерелами для її пошуку. Адже під впливом стресу підліткам, які зазвичай швидко знаходять інформацію в Інтернеті, зараз складно відшукати перевірену інформацію про все, що відбувається, та зрозуміти ситуацію.

Демонструйте надійність і звертайте погляд до Бога

Дорослому потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе та її від небезпеки. Для дитини до підліткового віку свої слова про захист і безпеку можна підкріпити обіймами.

Зосередьте погляд дитини на обітницях Божих. Господь як Творець усе тримає під Своїм контролем, і Йому не байдужа доля кожної людини.

Слід пояснити дитині, що зараз дуже важливо слухатися старших – учителя, батька, маму, не сперечатися з дорослими.

Грайтеся з дитиною, виконуйте з нею заспокійливі вправи

Під час стресу діти можуть ліпити з пластиліну, грати в настільні ігри, малювати.

ЯК МОЖНА ВІДВЕРНУТИ УВАГУ ДИТИНИ

Обіймайте дитину, спілкуйтеся з нею.

Поїть дитину теплими напоями, приготуйте щось смачне.

Виконуйте разом з нею спільні справи.

Розповідайте біблійні історії, читайте дітям уголос.

Необхідно пояснити дитині складність ситуації, важливість бути організованими та допомагати одне одному.

Біблія навчає, що ми повинні підтримувати одне одного: **«Будьмо уважні одне до одного, заохочуймо до любові та добрих діл» (Євр. 10:24).**

Моліться родиною, Господь чує кожного, хто до Нього щиро звертається.



ЧИ МОЖЕТЕ ВИ НЕ ПРОЩАТИ?

Якось одна жінка повільно зайшла до мого кабінету й сіла в крісло. Її звали Джейлі. У неї був засмучений вигляд. Руки вона тримала на колінах. Було видно, що в неї захворювання суглобів.

Декілька років тому Джейлі прийшла додому раніше, ніж зазвичай, і застала чоловіка на гарячому – як він зраджував з іншою.

– Я намагалася перебороти почуття образи, – розповідала жінка. – Ми навіть купили нове ліжко, змінили інтер'єр спальні, згодом почали відвідувати психолога. Я спробувала все, але нічого не допомогло. Щоразу, коли я дивилася на чоловіка, згадувала сцену зради. Крім того, нещодавно мені лікар сказав, що в мене виявили аутоімунне захворювання. Я постійно відчуваю біль у всьому тілі.

– Чи намагалися ви позбутися цієї картини, яка виникає у вас перед очима? – запитав я. – Чи робили ви цілеспрямовані спроби уявляти іншу картину й забути про колишню?

Джейлі заперечно похитала головою.

– Зрештою я попросила чоловіка переїхати з нашого будинку.

– І це спрацювало? – запитав я.

Настала тиша, знову полилися сльози.

– Я бачу, ви досі засмучені. Уже минуло 5 років відтоді. Чому ви досі збентежені?

– Чому я засмучена? – нервово вигукнула Джейлі. – Невже ви не розумієте? Він зруйнував моє життя.

Однак мені здалося, що засмученість була лише маленькою часткою проблем жінки. Деякий час вона розповідала про болісну несправедливість у її житті.

– Чи намагалися ви пробачити йому? – запитав я.

– Він багато разів просив пробачити йому. Та тепер уже надто пізно. Минулого місяця мій колишній чоло-

вік одружився вдруге. Він не вартий того, щоб отримати прощення.

– Ви все ж таки можете пробачити йому. Ніколи не буває пізно. Людина може померти, але у вас ще є можливість пробачити йому.

СПРАВЖНЄ ПРОЩЕННЯ

Іноді прощення пояснюють як звільнення від духу непростення. Багато методик можуть допомогти зменшити силу непростення, але їх часто плутають зі справжнім прощенням. Як зауважив один дослідник, успішна помста послаблює почуття непростення, однак неможливо помсту переплутати з прощенням.

– Прощення не означає, що ви знімаєте відповідальність з інших щодо завданої вам школи, це не означає, що ви схвалюєте погану поведінку, – пояснив я. – Ви не повинні обирати між примиренням та поганими стосунками або відмовлятися від вашого права на справедливість та належну компенсацію.

Джейлі уважно слухала. Я пояснив, що є два види прощення, як визначає наукова література: розумове та емоційне. Розумове прощення – це психологічний намір відмовитися від позиції непростення та ставитися до кривдника інакше.

Емоційне прощення – це заміна негативних почуттів позитивними. Емоційне прощення має безпосередній вплив на наше здоров'я та самопочуття. ▶

ІНШИЙ СПОСІБ

Я запропонував Джейлі почати з розумового прощення й поступово досягти зміни емоційного стану. Акт прощення дає змогу організму зменшувати утворення катаболічних хімікатів і спонукає підсвідомість знищувати негативні почуття. Прощення – це спосіб звільнитися від руйнівних почуттів, які лише послаблюють ваше здоров'я. Якщо ви обираєте непростення, то ви саме той, хто дорого платить.

В одній історії йдеться про людину, яка бажала смерті своєму кривднику, але сама випила напій з отруйною речовиною.

Я знаю, що ви звикли відчувати образу, але є інший шлях.

Непростення може бути причиною багатьох проблем, які ми змушені долати в нашому житті. Насправді той, хто прощає, отримує більше користі, ніж прощений.

Ісус Христос звернувся до Отця Небесного, щоб пробачив людям, які Його розпинали...

Джейлі, не до кінця усвідомлюючи переваг прощення, підвелася з крісла й попрямувала до дверей.

– Я подумаю над цим і дам вам знати про своє рішення, – сказала жінка наостанок.

Минуло декілька днів, вихідні, а за ними ще одні...

І ось якось уранці в моєму кабінеті пролунав телефонний дзвінок. Узявши слухавку, я почув голос Джейлі: «Я вирішила. Я не робитиму цього. Я краще помру!»

З почуттям жалю я поклав слухавку. Джейлі не захотіла змінювати життя, доки воно ще остаточно не зруйнувалося від непростення.

Можливо, ви не пробачили комусь чи самому собі? Чи бажаєте отримати душевний мир? Розкажіть про все Богу, нехай Він допоможе вам зняти цей душевний тягар.

**Прощення – це вибір.
Якщо ви, як Джейлі,
страждаєте від руйнівних
наслідків непростення,
оберіть інакший шлях
і простіть себе та інших.
Це дасть вам змогу жити
щасливим життям.**

Оч Арлен Тейлор



ЗАЗДРІСТЬ: ЗВІДКИ ВИНИКАЄ І ЯК ЇЇ ПОЗБУТИСЯ?



Коли в нашому розумі з'являється заздрість, уся внутрішня творча програма життя зупиняється, і вже немає спокою від того, що комусь краще, ніж тобі.

Коли в одного хлопчика запитали, що таке заздрість, він відповів: «Заздрість – це коли хтось сидить на колінах у мого тата, а мені так хочеться бути на його місці!»

Французький філософ Рене Декарт говорив: «Немає жодного пороку, який так би шкодив благополуччю людей, як заздрість, бо заражені ним

не лише засмучують самих себе, але й затьмарюють радість інших».

Свої спостереження із цього приводу залишив нам цар Соломон: **«І я бачив ввесь труд та ввесь успіх учинку, викликає заздрість одного до одного, – і все це марнота та ловлення вітру!» (Екл. 4:4).**

Отож ми не маємо спокою іноді від того, що не тільки успіх, а й навіть чужа праця пробуджує в нас почуття заздрості.

У світі нескінченного потоку інформації постійно з'являється безліч причин заздрити й страждати від очевидної невідповідності об'єкту заздрості. ▶

БІЛА ЗАЗДРІСТЬ

«Заздрю тобі білою заздрістю», – іноді кажуть люди. Що означає це поняття? Якщо це тільки радість за друга, то нехай так і називається – радість. А якщо біла заздрість підказує, що в нас немає чогось необхідного, того, що є в іншого, то від «чорної» заздрості вона відрізняється лише силою емоцій. Заздрість не може бути позитивною, якою б вона не була.

Заздрість – це не тільки печаль через те, що в іншого є те, чого немає в тебе, а й радість з приводу його горя й невдачі. Не всі розуміють причину заздрості. Її корінь у невдячності Богу. Це незгода з Його волею, недовіра Йому й навіть бунт проти Нього. Відчуваючи заздрість, ми вважаємо, що Бог нас чимось обділив. Через це в нас можуть виникати суперечливі почуття: неприязнь до людини й бажання її неодмінно випередити. Проте Біблія навчає нас «любити ближнього, як самого себе». А як же я можу його любити, якщо я йому заздрю?

Заздрити можна своєму співробітникові, другу, сусідові. Заздрість розкривається як глибоке почуття розчарування у своїх досягненнях, почуття неспроможності й недосконалості.

ЗВІДКИ Ж ВИНИКАЄ ЦЕ ПОЧУТТЯ?

З якої причини виник перший гріх на Землі? Сатана в образі змія спокушав з'їсти плід з дерева пізнання, чого Бог не дозволяв, оскільки їм загрожувала смерть. Єва засумнівалася: «Бог чогось нам не додав, щоб ми не могли бути, як Він. Хочемо бути, як Бог!»

Ворог намагався нав'язати гордість і заздрість. Потім їхній син позаздрив своєму братові Авелю, бо дар того був прийнятий Господом, а його жертва плодів – ні (Бут. 4:5).

Сини Ізраїлю через заздрості продали свого брата Йосипа до Єгипту (Дії 7:9). Цар Саул намагався вбити Давида, коли відчув, що народ любить цього хороброго юнака більше, ніж його самого (1 Сам. 18:7-9). Навіть Христа зрадили через заздрість (Матв. 27:18).

У десятій заповіді йдеться саме про заздрість, де все зводиться не до рівня справ і слів, а думок і бажань: «Не жадай... нічого, що у ближнього твого». Зрозуміло, коли йдеться про заборону ідолопоклонства, убивства, крадіжки, неправди, але як заборонити собі бажати? Чи це можливо?

Довірся Богові. Він знає, що, скільки й коли тобі дати. Треба бути працьовитим, старанним, добрим, цілеспрямованим, а головне – вдячним Йому й намагатися жити згідно з Його Законом. І все необхідне для щастя в тебе буде.

Сьогодні, замість того щоб зосереджуватися на успіхах і невдачах іншого, скажи «дякую» Богові за те, що в тебе є. Подякуй за життя та здоров'я. Це все від Нього!

Господь дав Свій Закон і готовий нам допомогти його дотримуватися.

Ол. Олександр Сільченко

ВИБУХ У ПОРТУ БЕЙРУТУ

Бог спонукав нас залишити нашу рідну землю, комфортне життя в Сполучених Штатах для того, щоб ми могли ділитися вісткою Євангелія в чужій країні – Лівані. Наша сім'я, що складалася з чотирьох осіб, переїхала до Університету Близького Сходу в Бейрут.

4 серпня 2020 року в порту Бейруту стався потужний вибух. Це був один з найбільших неядерних вибухів за всю історію, унаслідок якого загинуло понад 200 людей, 6000 отримали поранення, і місту було завдано збитків на багато мільярдів доларів. Наша сім'я живе приблизно за вісім кілометрів від порту. Ми відчули вибух того вечора, перебуваючи вдома.

Земля затремтіла, і ми спочатку подумали, що це землетрус. Ми негайно вибігли надвір, подивилися на місто й не могли зрозуміти, що сталося. Невже Бейрут бомблять? Невже країна зазнала нападу?

Це був дуже страшний час для мене, моєї дружини та наших трьох маленьких дочок. Руйнування, невпевненість і страх, спричинені потужним вибухом, спонукали деяких людей негайно виїхати з Лівану.

Вибух воскресив болісні спогади п'ятнадцятирічної громадянської війни. Деякі люди втікали через страх повторення історії.

У складних ситуаціях Бог підбадьорює людей такими словами: **«Чи ж не наказав я тобі: будь сильний та відважний? Не бійся й не лякайся, бо з тобою Господь, Бог твій, у всьому, де ти будеш ходити» (І. Нав. 1:9).**

Якщо Бог з нами, то наші сім'ї можуть бути стійкими перед багатьма проблемами, з якими ми стикаємося. Одне з визначень витривалості: «Здатність людини пристосовуватися чи відновлюватися після хвороби, труднощів, серйозних змін у житті...»

Іноді Бог закликає служити людям і розповідати про Христа в складних регіонах. Якщо Він закликає, то дарує силу та витривалість долати труднощі та проходити через багато випробувань. Господь завжди дбає про Своїх дітей і готовий протягнути руку допомоги!

🕒 Джеред Міллер



«Бо Я знаю ті думки, які думаю
про вас, – говорить Господь, –
думки спокою, а не на зло, щоб
дати вам будучність та надію»

(Єрем. 29:11).