

# ОЗНАКИ Часу

№ 1 (82) 2013

## Кінець світу: альтернативна версія

Жахливі пророцтва давніх майя залишилися в минулому 2012 році, кінець світу так і не настав, і ми вкотре зітхнули спокійно – може, його взагалі ніколи й не буде, цього апокаліпсису?..

с. 6

### Сила вибачення

Учені заявили, що вміння прощати захищає людину від багатьох хвороб...

с. 16

### Тора і Біблія – дві різні книги чи частини однієї?

Багато з тих людей, хто починає вивчати релігійне письмо, стикаються з різночитаннями...

с. 20

### Брехня, що поневолила світ

с. 28

### Чак Фіні

с. 32

### Багатство

с. 46





# УРОЧИСТЕ ВІДКРИТТЯ

## 1 березня 2013

ДИВІТЬСЯ з 1 березня 2013  
НОВИЙ супутниковий канал  
**ЦІЛОДОБОВЕ** мовлення  
російською та українською мовами

Шукайте нас на супутнику ASTRA

### Наші параметри:

Супутник: ASTRA – 4A (Sirius)  
Орбітальна позиція –  
5° східної довготи  
Частота прийому – 12.284 МГц  
Поляризація – вертикальна  
Символьна швидкість –  
27.500 Мбіт/с  
Корекція помилок – FEC 3/4  
Стандарт кодування – MPEG 2  
Модуляція – DVB-S



[www.hopechannel.info](http://www.hopechannel.info)

- 4 **Слово редактора**
- 6 **Кінець світу альтернативна версія**  
Жахливі пророцтва давніх майя залишилися в минулому 2012 році, кінець світу так і не настав, і ми вкотре зітхнули спокійно...
- 12 **Більше ніж свято. Довше ніж день**  
Плин життя невблаганно спрямовує нас вперед. Закінчилися новорічні та різдвяні свята, ми ледве встигли озирнутися — і ось уже зима добігає кінця. Весняні турботи й літні відпустки не за горами...
- 16 **Сила вибачення**
- 20 **Тора і Біблія – дві різні книги чи частини однієї?**
- 26 **Чекаючи**  
Тому не треба боятися Його повернення. Навпаки — готуючись, чекайте його як ніколи раніше!
- 28 **Брехня, що поневолила світ**
- 30 **Мегапікселі творіння**
- 32 **Чак Фіні**  
Йому 81 рік, він мільонер... але в нього немає власного літака, автомобіля, вілли та армії слуг...
- 34 **Чого я чекаю від нового року?**  
Результати інтернет-опитування абсолютно різних за віком, соціальним статусом і релігійними переконаннями людей.
- 36 **Просвітитель**  
Бабуся Люба нічим би не була примітною, якби не зробила Вчинку з великої літери.
- 38 **У погоні за каларом**
- 40 **Крилаті вислови**  
Часто ми вживаємо так звані крилаті вислови, навіть не знаючи джерел їхнього походження.
- 44 **Цікаві факти про сніг**
- 46 **Багатство**

**Відповідальний за випуск  
директор видавництва**  
Василь Джулай

**Головний редактор**  
Лариса Качмар

**Відповідальний редактор:**  
Марія Бадардінова

**Редакційна колегія:**  
В. В. Алексєєнко  
Л. Т. Волощук  
П. І. Кирилюк

**Коректура:**  
Ганна Борисовська

**Дизайн та верстка:**  
Юлія Смаль

**Фотографії:**  
[ru.depositphotos.com](http://ru.depositphotos.com)

**Відповідальна за друк:**  
Тамара Гріцук

Реєстраційне свідоцтво  
№ 51 KB від 10 вересня 1993 р.  
Формат 60х84 1/8.  
Папір крейдований.  
Офсетний друк.  
Ум. друк. арк. 5.  
Наклад 2300 прим.

Адреса редакції:  
04107, м. Київ,  
вул. Лук'янівська, 9/10-а  
Телефон: 428-84-38

© 2011, 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.

З а вікном лежить білий сніг, а на моєму столі — білий аркуш паперу. Такий же чистий і незайманий. Новий. На ньому я хочу написати свої плани на новий рік. Свої мрії та бажання. Свої обіцянки собі й Богові. Я роблю це щороку, а в кінці завжди перечитую та аналізую прожитий період — що зроблено, а що було забуто чи викреслено. Не таке вже й довге наше життя, чи не так? І не так вже й багато моментів, коли можна розпочинати з чистого аркуша. Дуже важливо не пропускати їх, не витратити часу даремно.

Що принесе нам новий 2013 рік? Чи стане він особливим, знаковим, переломним? Чи здійсниться яке-небудь біблійне пророцтво, чи зміниться хід історії, чи буде нова фінансова криза? Багато запитань можна поставити собі на початку нового року. Але навряд чи ми отримаємо відповіді на них відразу ж. Та й чи треба їх шукати? Адже кожен ранок — такий самий білий, незайманий лист, який дарує нам Бог для того, щоб ми писали свою історію.

Так, Він, безумовно, був би дуже радим, якби ми дозволили Йому написати Своїм неземної краси почерком головні моменти на нашому листі. Але Господь не наполягає, Він лише пропонує. І від нас із вами, дорогі друзі, залежить те, чи стане повість нашого життя красивою книгою чи карлючками. Чи дозволимо ми Йому писати в нашій Книзі життя, чи самі черкатимемо й ставитимемо плями. Дозволимо ж Богові писати історію нашого життя... Спробуймо зробити це прямо зараз, починаючи із цього року!

Нехай усе стане новим, особливим, іншим! І наш журнал також. Дорогі читачі, ми вирішили змінити формат «Ознак», його напрям і наповнення, оскільки життя не стоїть на місці. Сподіваємося, тепер ви зможете завжди покласти новий випуск «Ознак часу» в сумку, щоб перечитати його на дозвіллі чи подарувати своїм друзям, знайдете ще більше корисних і цікавих матеріалів. Ми розпочинаємо новий період нашого розвитку й чекаємо від вас відгуків, пропозицій і співпраці!

**Нехай цього року повість вашого життя стане прекрасним твором!**

***З повагою та любов'ю,  
колектив редакції***



# Кінець світу: альтернативна версія

Жахливі пророцтва давніх майя залишилися в минулому 2012 році, кінець світу так і не настав, і ми вкотре зітхнули спокійно — може, його взагалі ніколи й не буде, цього Апокаліпсису? Можливо, усе це вигадки релігійних фанатиків і політичних вождів, які хочуть тримати народ у вузді страху?



Події теперішнього часу викликають величезний інтерес у всіх мешканців Землі. В оповідах усіх народів є тема кінця світу, вселенської катастрофи, котра покладе край одній формі існування людства та ознаменує початок нової ери. Звичайно ж, і в Біблії є такі історії. Чи можна вірити цьому? З'ясуємо! Зі сторінок цієї Книги ми дізнаємося, що Бог завжди попереджав людей про майбутні руйнування. Ті, хто вірив у Його знамення і діяв з вірою, слухаючи Заповіді Божі, уникав судів, які не оминали непокірних і невірних.

Згадаймо історію Ноя: «І сказав Господь Ноєві: Увійди ти й увесь дім твій до ковчегу, бо Я бачив тебе праведним перед лицем Своїм в усім роді» (Бут. 7:1). Ной послухав Бога і спасся. Підтвердження історії про Великий потоп ми можемо знайти в багатьох рукописах давніх народів. А історія Лота? І Лоту із сімейством було сказано: «Уставайте, вийдіть із цього місця, бо Господь знищить місто» (Бут. 19:14). Лот довірився опікуванню небесних вісників і спасся.

Чи закінчилися Божі попередження Старим Завітом? Ні. Христос передвіщав Своїм учням, що Єрусалим буде зруйновано. Історія говорить про

те, що очевидці ознак близької катастрофи і ті, хто покинув Єрусалим, уникали загибелі під час його руйнування восени 70 року н. е.

Сьогодні ми маємо свідчення про Другий прихід Христа і загибель всього світу. Але вони кардинально відрізняються кількома моментами від пророцтв майя, Ванги, Нострадамуса та інших.

## Отже, біблійна версія Апокаліпсису:

По-перше, ми не можемо знати точної дати Приходу Христа. У Біблії написано: «А про день той й годину не знає ніхто: ані Анголи небесні, ані Син, лише Сам Отець» (Матв. 24:36). Але є ознаки, спостерігаючи за якими, ми можемо сказати, що ця подія наближається:

**1. Війни:** «Бо повстане народ на народ, і царство на царство...» (Матв. 24:7). Приблизно 20 млн. осіб загинуло під час Першої світової війни, близько 50 млн. осіб — упродовж Другої світової війни. І зараз постійно відбуваються військові дії. Ви скажете: війни були й раніше. Так, були. Тільки частота воєн збільшилася, а загиблі раніше підраховувалися сотнями й тисячами, а зараз мільйонами. ➤

**2. Голод:** «...І буде голод...» (Матв. 24:7). Щотижня від голоду гинуть 250 тисяч осіб. У цьому десятилітті від голоду померло понад 100 млн. дітей.

**3. Епідемії:** «...І будуть пошесті...» (Матв. 24:7). Незважаючи на успіхи сучасної медицини, у наш час існує багато хвороб, які викликають масову загибель людей.

**4. Екологія:** Ще однією ознакою часу слугує забруднення довкілля та глобальне потепління. Біблія передбачає занепад світу. У книзі пророка Ісаї 51:6 Бог говорить: «Здійміть свої очі до неба, і погляньте на землю додолу! Бо небо, як дим, продереться, а земля розпадеться, мов одіж».

**5. Землетруси:** «І землетруси в різних місцях...» (Матв. 24:7). Щороку у світі реєструють близько 1 млн. землетрусів: від непомітних для людини підземних поштовхів до руйнівних коливань земної кори. Тільки упродовж останніх 90 років внаслідок них загинуло 1,5 млн. осіб. І ця статистика збільшується рік у рік.

**6. Розбещеність суспільства:** Біблія попереджає: «Знай же, що в останні дні настануть тяжкі часи. Бо люди будуть самолюбні, грошолюбні, чванливі, горді, наклепники, батькам неслухняні, невдячні, нечестиві, недружелюбні, непримирненні, обмовники, нестримані, жорстокі, що не люблять добро, зрадники, нахабні, бундючні, що більше люблять розкоші,

## Історія кінця світу

Найпершою офіційно призначеною датою кінця світу був 666 рік. Причина очевидна – число звіра. Християни чекали кінця світу протягом року. Проте Армагедон так і не настав. Тоді вирішили очікувати 999 року. Проте і тоді його не було. Потім 1666 рік. Того року люди масово продавали майно, віддавали гроші бідняками чи церквам, ішли до монастирів відмовляти гріхи. А в Англії якийсь пророк лякав усіх великою пожежею, яка очистить Землю. Припинити безлад вдалося тільки після арешту провісника-невдахи.

Василь Перов, Перші християни в Києві



ніж Бога, які мають вигляд благочестя, але сили його відреклися» (2 Тим. 3:1–5). Дивлячись на навколишній світ, ми розуміємо, що коментарі зайві.

**7. Страх (тероризм):**  
«Люди ціпенітимуть від страху» (Луки 21:26). Напад на Нью-Йорк, вибухи в метро Лондона, задущилий газ в метро Токіо, загибель безневинних людей на вулицях Москви, Тель-Авіва, Багдада й багатьох інших міст. Сьогодні ці події стають для нашої свідомості повсякденністю та примушують жителів Землі постійно побоюватися за власне життя й життя своїх дітей.

**8. Проповідь Євангелія:**  
Ісус сказав: «І ця Євангелія Царства буде проповідувана по всьому світі на свідчення всім народам, — і тоді прийде кінець» (Матв. 24:14). Євангеліє проповідують у всьому світі з телеекранів, по радіо, через Інтернет, за допомогою літератури і просто в особистих бесідах.

«Потопу НЕ буде», — так сказав Сам Бог: «І Я укладу заповіта Свого з вами, і жодне тіло не буде вже знищене водою потопу, і більш не буде потопу, щоб землю нищити» (Бут. 9:11). Будуть цунамі, повені (які ми зараз спостерігаємо, зокрема недавно, викликану ураганом Сенді в США), але Земля не загине від вод потопу. ●

## Історія кінця світу



1000 рік. Красива кругла дата: день народження Ісуса був затьмарений очікуванням кінця земного життя. Як зазначають літописці тих часів, по всій Європі панували паніка та жах. Люди кидали роботу, днями відмолювали гріхи в церквах, роздавали майно, ховалися в монастирях. Кожний звук грому розпалював паніку, а червоний дощ, який випав у Аквітанії, та метеорит, що впав у Англії, викликали цілковитий жах у людства. ●



А.Н. Новосєльцев, Літописець, 1887

По-третє, прихід Христа буде реальною подією: «Цей Ісус, що вознісся від вас на небо, прийде так само, як оце ви бачили, коли Він відходив на небо» (Дії 1:11); її побачать усі люди: «...адже як блискавка виходить зі сходу і з'являється аж на заході, таким буде й прихід Сина Людського» (Матв. 24:27) і почують: «Адже Сам Господь з наказом, при голосі архангела і при Божій сурмі, зійде з неба... (1 Сол. 4:16).

По-четверте, будуть неправдиві проповідники. Ісус попереджав Своїх учнів: «Стережіться, щоб хтось вас не ввів у оману, бо багато хто прийде під Моїм Ім'ям, кажучи, що то Я. І багатьох введуть в оману» (Марка. 13:5–6). По-п'яте, це буде кульмінаційна подія, після якої життя на нашій змученій гріхом планеті повністю зміниться: «Бо ось Я створю нове небо та землю нову, і не згадаються речі колишні, і не прийдуть на серце!» (Ісаї 65:17).

## Історія кінця світу



1603 рік. Монах-домініканець, письменник та астролог Томазо Кампанелла передбачав, що того року відбудеться зіткнення із Сонцем. Цього не трапилося, проте до кінця свого життя, а помер він 1638 року, він вважався вправним віщуном майбутнього. А брав за основу монах книгу Христофора Колумба. Мореплавець написав «Книгу Пророцтв», у якій прирік Землю на знищення 1658 року. Та і його пророцтво не виконалося.



Нові передбачення кінця світу почалися в ХХ столітті з Вільяма Міллера. Простий фермер, який виконував служіння в баптистській церкві, вирахував, що Христос прийде 3 квітня 1843 року. Обґрунтував він це текстом з книги Даниїла. Його послухали кілька десятків людей, які того дня вийшли на гору і чекали приходу Месії. Та нічого не сталося. Тоді Міллер ще раз уважно все підрахував і заявив, що помилився: кінець світу відбудеться того ж року, проте в липні. Цього разу прийшло близько тисячі послідовників Міллера. Знову нічого не сталося. Так Міллер вираховував

ще декілька дат: 21 березня та 22 жовтня 1844 року, поки не виявив доктринальної помилки у своєму підході: дата була точною, проте символізувала іншу подію – перехід Ісуса Христа зі Святого у Святе святих Небесної святині. Після цього послідовники сміливого проповідника почали глибше вивчати Біблію в новому ракурсі та відмовилися від призначення точної дати Другого пришестя Христа на Землю, проте чекають на цю подію, спираючись на слова Самого Христа, записані в Біблії: «Тож пильнуйте, бо не знаєте ні дня, ні години, коли Син Людський прийде» (Матв. 25:13). Сьогодні це Церква адвентистів сьомого дня (від лат. адвентус – той, що очікує).

Багато людей відмовляються вірити в руйнування світу, у якому вони живуть. Вони не хочуть впасти в паніку, купувати за величезні гроші місця в бункерах і запасатися продуктами. Такі дії здаються нелогічними розумній людині. І правильно! Не для того Бог залишив нам детальні й чіткі описи Свого повернення. Він хоче зробити цю подію радісною, бажаною та приємною. А такою вона може стати тільки в тому

випадку, якщо ми чекатимемо не смерті й руйнувань, а люблячого Господа Спасителя, Який не дозволить загинути тим, хто щиро йде за Ним і вірить у Нього. Бог приготував нове небо й нову землю, на якій мешкатимуть ті, хто покається. Вічна радість у новому світі без гріха й смерті може стати вашою — треба просто вибрати її!



**підготував**  
**Константин Рогачов**

## Історія кінця світу



Ще одна визначна дата: 18 травня 1910 року. Перший суто «науковий» кінець світу. Європа знову охоплена панікою. Астрономи заздалегідь розрахували, що Земля має пройти крізь хвіст комети Галлея. І все б нічого, якби 1835 року за допомогою спектрального аналізу не було встановлено, що в складі кометних атмосфер було знайдено молекулярні полоси ціану, чадного газу та інших сполук, більшість із яких були отруйними для людини. Тому швидко поширилися чутки про отруєння земної атмосфери шкідливими для здоров'я людей кометними газами. Одразу ж

знайшлися винахідливі громадяни, які здогадалися запустити в продаж ампули з «протиотрутою». Точилися нескінченні обговорення в газетах, що ж буде із Землею, чи загине усе її населення від отруєння газами, чи будуть епідемії, оскільки, можливо, на кометі є невідомі на Землі бактерії.



2012 рік — це був дуже очікуваний кінець світу — кінець календаря майя, а точніше 5126-річного циклу «час п'ятого Сонця». Очікувалося, що сама Сонячна система стане якимось боком до галактичної осі, сплюснуться усі космічні цикли, зміна полюсів, триденне затемнення. Паніка хоч і не була масовою, проте все ж процвітав продаж місць у бункерах та ковчегах, а жителі великих міст розкупили сірники, консерви та свічки «про всяк випадок».



# Більше ніж свято. Довше ніж день

Плин життя невблаганно спрямовує нас вперед. Закінчилися новорічні та різдвяні свята, ми ледве встигли озирнутися — і ось уже зима добігає кінця. Весняні турботи й літні відпустки не за горами.



**А**ле саме цієї зимової пори багатьом людям трапляється добра нагода призупинити невблаганний темп життя, щоб провести самоаналіз, щось на кшталт ревізії. Регулярно всі торговельні точки, магазини, малі й великі компанії, підприємства проводять ревізію. Майже те ж саме, хай і мимоволі, робить більшість із нас, переходячи поріг нового року. Що можна сказати про минулий 366-денний період? Що ми пережили, з чим або ким розлучилися, кого зустріли? І люди бажають один одному нового щастя й поспішають зачинити двері за минулим роком, сподіваючись, що в новому році все буде по-новому.

Та ще одна подія йде за приходом нового року і також спонукає нас переосмислити звичний плін життя.

Згадуючи про народження Ісуса Христа, ми мимоволі ставимо собі питання: «А окрім свого життя, крім своїх турбот і хвилювань, чим я зайнятий ще? Чи достатньо часу я подарував минулого року своїм близьким, чи допомагав тому, хто потребував моєї допомоги, чи не був зайнятий лише собою?»

Різдво вчить нас простих істин: є Бог, Який вчинив велику справу для людей. Господь, Який задля спасіння людини залишив Свій небесний трон і прийшов, щоб народитися в бідній сім'ї, у непримітній місцевості та простих умовах. ●

## Факти про Різдво

*«Різдвяна пісня в прозі, або Різдвяне оповідання з привидами (англ. A Christmas Carol in Prose, Being a Ghost Story of Christmas), яку зазвичай називають просто «Різдвяна пісня» (англ. A Christmas Carol) — оповідання британського письменника Діккенса, видане 1843 року. Складається із чотирьох розділів, названих автором «строфами».*



І якщо Він зробив це задля нас, що ми можемо зробити для Нього і для тих, хто потребує нашої допомоги?

У «Різдвяній пісні в прозі» (1843) Чарльз Діккенс наводить цікавий діалог між багатим скупердяєм Скруджем і його племінником. Скрудж усе життя присвятив накопиченню багатства. Він шукає вигоди в усіх угодах, готовий працювати з ранку до ночі й тому не бажає дати відпочинок ні собі, ні своєму клеркові навіть на Різдво.

— Та згинь ти зі своїми святцями! Що таке святці для таких, як ти? Це означає, що пора виплачувати рахунки, а грошей у тебе катма. Час підводити річний баланс, а в тебе з місяця на місяць жодних прибутків, одні лише видатки, і хоча до твоїх літ додалася одиниця, до капіталу не додалося жодного пенні.

— Але хіба мало є на світі хороших речей, від яких я не мав нічого путнього, — відповідав племінник. — Ось хоча б і Різдво. Зате яке благоговіння відчуваєш перед цим священним словом, які благочестиві спогади невід'ємні від нього... Я завжди чекав цих днів як найкращих у році. Це радісний час — дні милосердя, доброти, всепрощення. Це єдині дні у всьому календарі, коли люди, наче за мовчазною згодою, вільно розкривають один перед одним свої серця і бачать у своїх ближніх, — навіть у незаможних і знедолених, — таких же людей, як і вони самі, що бредуть однією з ними дорогою до могили, а не якихось істот іншої породи, яким личить йти інакшим шляхом. А тому, дядечку, хоча це й правда,

## Факти про Різдво

**Одне з «Різдвяних оповідань» Діккенса стало одним з найпопулярніших оповідань про Різдво як у Великобританії, так і за її межами. Це історія-притча про переродження скнари й людиноненависника Скруджа, у якій письменник за допомогою фантастичних образів святочних духів показує своєму героєві єдиний шлях до спасіння — робити добро людям.**



Постер із фільма «Різдвяна історія»  
(A Christmas Carol)



що на Різдво в мене ще жодного разу не  
додалося жодної монетки в кишені,  
я все одно вірю, що воно прино-  
сить мені добро і буде приносити  
добро. Тож хай живе Різдво!

Час невблаганно спрямовує  
нас уперед. Усі люди йдуть  
різними дорогами, оскільки  
в кожного свої обставини  
й оточення, але принаймні  
один раз на рік, на Різдво,  
ми згадуємо, що поряд з  
нами такі ж люди, як і ми.  
Бідні й багаті, веселі й сумні,  
заплакані й усміхнені. Але всі  
вони потребують милосердя,  
доброти й вибачення. І, мож-  
ливо, не випадково в Біблії не  
згадано точної дати народження  
Христа, тому що всі ці якості нам  
потрібні щодня, а не тільки на Різдво?

**04** Валентин Загреба

## ПРОПОНУЄМО



## Природные средства лечения ребенка

*Агата Трэш и Кальвин Трэш*

Авторы книги предлагают заботливым  
родителям разнообразные  
доступные природные средства  
для лечения детских болезней

[www.lifefsource.com.ua](http://www.lifefsource.com.ua)

Заказать



# Сила вибачення

Учені з Каліфорнійського університету в Сан-Дієго заявили, що вміння прощати захищає людину від коливань артеріального тиску і знижує ризик гіпертонії, серцевого нападу й інсульту.

Було проведено дослідження, у якому понад 200 добровольців попросили кілька разів згадати ситуації, коли вони почували себе ображеними на свого друга. Половині учасників слід було згадати випадок, коли вони пробачили образу, а спеціальні прилади в цей час фіксували їх кров'яний тиск і серцевий ритм.

У результаті експерименту з'ясувалося, що в добровольців, які згадали образу, котру вони не змогли пробачити, найбільше підвищення артеріального тиску.

Про це знав ще дуже давно Ісус, коли Петро прийшов до Нього з важливим запитанням: «Господи, як згрішить мій брат проти мене, чи маю йому прощати до семи разів? Відповідає йому Ісус: Не кажу тобі до семи разів, але до сімдесяти разів по сім» (Матв. 18:21, 22).



## Вірність

Італійські вчені, вивчаючи чинник довголіття, дійшли висновку, що вірність одному партнерові в шлюбі подовжує життя.

Дослідники на чолі з доктором Еммануелем Джанніні з Університету Флоренції провели ряд експериментів і з'ясували, що чоловіки, які мали активне статеве життя, та при цьому зберігали вірність своїй другій половині, менше страждали від серцево-судинних захворювань і в середньому жили довше, повідомляє Mignews.com.

Коментуючи дослідження, у якому взяли участь чотири тисячі чоловіків, доктор Джанніні пояснив, що при активному статевому житті в чоловіка виробляється більше тестостерону — чоловічого гормону, котрий знижує ризик появи депресії, покращує стан серцево-судин-

ної системи та обмін речовин в організмі. Вірність підвищує стресостійкість, допомагаючи чоловікові уникнути нервових зривів.

Мабуть, не даремно віруючі люди серйозно ставляться до інституту шлюбу — окрім душевного спокою, вони зберігають також фізичне здоров'я.

## Дієти

Обмеження в їжі — звичний спосіб харчування багатьох жінок. Але не завжди ті, хто хоче схуднути, задумуються, якою ціною скинути зайві кілограми. Портал «Багнет» склав топ-5 найнебезпечніших для організму дієт.

### 1. Пігулкова.

Найнебезпечніший метод схуднення — дієта із застосуванням медикаментозних засобів. Лікарі підкреслюють, що самотійно призначати собі лікарське лікування

не варто — великий ризик зашкодити своєму організмові.

### 2. Питна.

Рідка їжа — таке меню цієї дієти. Її небезпека полягає в тому, що вона затримує роботу кишечника, тим самим порушуючи обмін речовин: кишечнику потрібна і тверда їжа, саме вона активізує виділення ферментів, що запускають його роботу.

### 3. Монодієта.

Головний її принцип — вживання тільки одного певного продукту. При такому харчуванні організм втрачає корисні речовини. Часто, окрім продуктів, такі дієти обмежують споживання солі, порушуючи сольовий баланс.

### 4. Білкова.

Основа дієти — білкова їжа (риба та м'ясо). Жири в нашому організмі утворюються ➤

з вуглеводів, і щоб обмежити їх кількість, багато хто максимально вилучає з раціону борошняні вироби, фрукти й овочі. Але організм потребує поповнення всіма елементами — і білками, і вуглеводами, і жирами.

## 5. Солодка.

Дієта передбачає вживання тільки солодкого кілька разів на день, запиваючи кавою чи чаєм (без цукру). Таке меню збиває нормальний режим харчування і призводить до погіршення здоров'я, головного болю і порушення життєвих циклів організму.

Усі вищеперелічені методи боротьби із зайвою вагою є не чим іншим, як знущанням з організму. Існують менш швидкі, але корисніші й ефективніші методи — фізичні вправи, вживання достатньої кількості води та правильне харчування.



## Чи губить людей пиво?

«Губить людей не пиво...» — співалося в старому радянському фільмі. І цією фразою озброїлися багато любителів пінного напою, відгороджуючись нею від усіляких застережень Мінохоронздоров'я і бурчань дбайливих родичів. Так уже скалося, що головними споживачами цього напою є чоловіки. І саме їхньому організмові воно шкодить найбільше.

Тож чи губить людей пиво? Відповідь на це питання ми знайшли у фахівців.

У пиві міститься фітоестроген, який виділяється з шишок хмелю під час варіння. Він пригнічує секрецію чоловічого гормону тестостерону, через що в організмі починає переважати жіночий гормон естроген, який був і раніше, в меншій кількості, – але стверджують лікарі Міністерства охорони здоров'я України.

Ми розповімо про найпоширеніші наслідки гормонального порушення в чоловіків, викликані надмірним вживанням пива.

### 1. Підвищення рівня холестерину.

Навіть незначне перевищення естрогену в чоловіків призводить до підвищення рівня холестерину. Причому естроген сприяє появі й розвитку серцево-судинних захворювань та інфарктів. Одночасно цей гормон не дає вироблятися «гарному холестерину»,

який покращує еластичність кров'яних судин і знижує ризик серцевого нападу.

### 2. Ожиріння.

«Пивний живіт» є наслідком того, що естроген сприяє утворенню жирових відкладень навколо талії. Жирові клітини у свою чергу виробляють ензим, який грає роль каталізатора при перетворенні тестостерону на естроген. У результаті чоловік має обвисле тіло, втому, проблеми інтимного характеру, підвищений ризик діабету і схильність до ожиріння.

3. Рано чи пізно настає, як і **надлишок естрогену**, призводять до хвороби чоловічих статевих органів, наприклад, до простатиту. За припущеннями лікарів, велика кількість естрогену сприяє збільшенню передміхурової залози та порушенню її роботи. Залоза росте й починає давити на сечову

протоку й сечовий міхур, що стає причиною частих «позивів» і труднощів із сечовипусканням.

4. **Гормональний баланс орушується**, найочевиднішою ознакою чого є деформація грудей. У чоловіка починають з'являтися в цій області характерні випуклості. Уся річ у тому, що жир відкладається в тих місцях, де «накаже» жіночий гормон естроген.

5. Поступово організм чоловіка слабшає, а з ним і серце. **Серцева недостатність** разом з підвищеним рівнем естрогену підвищує ризик ранньої смерті в чоловіків. Також у чоловіків з високим рівнем естрогену сильна схильність до тромбозу глибоких вен, а отже, і до інфарктів.

Отож, дорогі наші чоловіки, перш ніж купити чергову пляшку «пива пінного», згадайте цю замітку і ще раз подумайте: чи варто?



# Тора і Біблія – дві різні книги чи частини однієї?

Багато з тих людей, хто починає вивчати релігійне письмо, стикаються з різночитаннями термінології, зокрема, порушують таке важливе питання: що таке Тора і чим вона відрізняється від Біблії? Оскільки витоки біблійної історії сягають ще Давнього Ізраїлю, дізнатись відповідь на це запитання було б дуже важливо для глибшого розуміння біблійних істин.

**П**итання про відмінності між Торою і Біблією є актуальним як серед християн, так і серед юдеїв. Особливо це стосується тих, для кого релігія — тільки засіб вираження своєї національної самоідентифікації. А тому доводиться чути про те, що Біблія є книгою для християн, а Тора — відповідно для юдеїв. Це твердження, звичайно ж, не відповідає дійсності. Проте причини такого нерозуміння через різну термінологію, що застосовується до одних і тих самих книг у християнстві та юдаїзмі.

Єврейське слово «Тора» походить від двох давньоєврейських коренів: ЙАРА (означає трепет) і ОР (світло). Таким чином, у юдаїзмі під поняттям Тора розуміють Божественне об'явлення, записане Мойсеєм. У II столітті до н. е. під патронатом єгипетського правителя Птолемея було зроблено переклад Тори грецькою мовою, відомий як Септуагінта. У ній єврейське слово «Тора» перекладається грецькою як НОМОС, закон. ▶

Саме тому в російській Синодальній Біблії трапляється поняття «книга Закону». Зокрема, у книзі Ісуса Навина, який змінив Мойсея на посту лідера Ізраїлю, записано побажання Боже: «Нехай книга цього закону (євр. Сувій Тори) не відійде від твоїх вуст» (І. Нав. 1:8). А в книзі Неемії 8:1 написано: «І зібрався весь народ, як один чоловік, на майдан, що

перед Водною брамою, і сказали учителеві Ездри принести книги Мойсеєвого Закону (євр. Сувій Тори), що наказав був Господь Ізраїлеві».

В обох випадках ідеться про Тору як про єдину книгу, написану на одному сувої. Саме у формі сувою Тора використовується й сьогодні в синагогах. Проте в Септуагінті простежується дещо інша картина. Септуагінта дійшла до нас у вигляді кодексу, тобто переплетеної книги. У ній уперше Тора розділяється на п'ять книг, які по-грецьки звучать як **ГЕНЕЗИС** (*Буття*), **ЕКСОДУС** (*Вихід*), **ЛЕВИТИКУС** (*Левит*), **НУМЕРИ** (*Числа*) і **ДЕУТЕРОНОМУМ** (*Повторення Закону*). Саме в такому вигляді п'ять книг Мойсея, що складають

Тору, з'являються в усіх сучасних Бібліях. Проте і в юдаїзмі традиція розділення Тори на п'ять частин також наявна. З появою переплечених книг в середні віки в синагогах почали створюватися манускрипти й друковані видання, відомі як **ХУМАШ**, або П'ятикнижжя. Саме так названі перші п'ять книг Мойсея і в російській Синодальній Біблії.

Тільки назви книг у Хумаші складені зі слів першого вірша кожної з книг: **БЕРЕШИТ** (*На початку*), **ШЕМОТ**



Klanneke — ru.depositphotos.com

(Імена), **ВАЙІКРА** (І звернувся), **БАМІДБАР** (У пустелі) **ДЕВАРИМ** (Слова). Назви книг є єдиною відмінністю між єврейським виданням Тори і П'ятикнижжям Мойсеевим, яке знаходиться на початку російської Синодальної Біблії. Проте, незважаючи на назви книг, взяті із Септуагінти, російський текст П'ятикнижжя повністю перекладено з єврейського тексту Тори.

Отже, особливої різниці між Торою та П'ятикнижжям немає, адже П'ятикнижжя — це перекладена з єврейської мови Тора.

**Олександр Болотніков,**  
директор науково-дослідного  
центру «Шалом»,  
докторант богослов'я

РЕКОМЕНДУЄМО



## «Питание и здоровье»

Уинстон Дж. Крейг

Абсолютно все люди, с которыми я знаком, хотят одного – быть счастливыми и здоровыми. К сожалению, далеко не каждый нашел тот путь, который ведет к счастью и здоровому образу жизни. Все что нам нужно для здоровья – это чистая окружающая среда, хорошая пища, регулярные упражнения, время для отдыха и расслабления, здоровые отношения с окружающими и с Богом.

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

*А может, просто встать с другой ноги?  
И вместо кофе взять и выпить соку...  
И повернуть свои привычные шаги  
В ту сторону, где будет больше проку?  
И в этот день проделать все не так:  
Поставить от конца к началу числа,  
И самый незначительный пустяк  
Наполнить добрым и высоким смыслом.  
И сделать то, чего никто не ждет,  
И рассмеяться там, где столько плакал,  
И чувство безнадежности пройдет,  
И солнце встанет там, где дождик капал.  
Из круга, заведенного судьбой,  
Возьми и выпрыгни на станции безвестной –  
Ты удивишься: мир совсем иной,  
И неожиданнее жизнь, и интересней.*

*А. Н.*



ВИБІР ЗА ВАМИ

# Чекаючи

Коли мені було 13 чи 14 років, ми з батьками переїхали із шумної столиці в село. Усі ми вирости, як кажуть, «на асфальті», і тому «принади» сільського життя пізнавали поступово. Однією з них було автономне газове опалювання. Скільки батьки не вчили мене премудрощам запалювання гніту котла, ця наука ніяк мені не давалася.

Одного холодного дня в листопаді мама з татом поїхали в сусіднє містечко скупитися, а мене залишили «на господарстві». Було холодно й сиво. Батьки все не поверталися. До того ж вони взагалі не сказали, коли приїдуть, а мобільних телефонів на той час у нас ще не було. Я дуже змерзла й зважилася на відчайдушний вчинок — запалити гніт котла

самостійно (у денний час ми його вимикали — економили). Узавши сірники, я підійшла до агрегата. Було трохи страшно, але треба ж колись вчитися. Відкривши газ, я почала чиркати сірниками — перший, другий, третій; вони чомусь гаснули, як тільки я встигала підносити їх до отвору для запалювання. І ось п'ятий нарешті запалився... Вибух був дуже гучним і страшним. Уся кухня наповнилася чорною сажею, котра осідала на посуді, меблях, рушниках, стінах, підлозі й мені. Швидко перекривши газ, перебуваючи в стані шоку від того, що відбувається (тоді я навіть і не зрозуміла, чому не було вогню, не було опіку), я вибігла на вулицю й сіла у дворі. Чомусь мене не турбувало те, що я могла загинути. Я дивом залишилася живою, але в голові маячила одна думка: ой, що мені мама на це скаже... Узяти й зіпсувати котел, він же грошей коштує... Як же ми тепер? Ось так дорікала собі я ще близько години, сидячи на вулиці, поки хвіртка не скрипнула і я не побачила тата. Я враз розплакалася, а він дивився на мене такими зляканими й люблячими очима, що увесь страх перед покаранням випарувався, залишилося тільки бажання притиснутися до його грудей, сховатися, заспокоїтися — адже мене люблять, мене не збираються покарати...

Знаєте, але ж так само буде, коли прийде Господь. Ми жили своїм життям, не вміючи ним користуватися як слід. Ризикували, чиркаючи сірниками при відкритому газі — грішили, пливли за течією. І ось стався вибух. Ми, чорні, закопчені, замерзлі та нещасні, сховалися від Бога, боячись покарання, замість того щоб бігти до Нього. Але Він повернеться не для того, щоб покарати нас. Він любить усіх так само, як мій тато любить мене, навіть більше. Він турбується про нас, як переживали мої батьки, і навіть більше. Тому не треба боятися Його повернення. Навпаки — готуючись, чекайте його, як ніколи раніше! Христос — ваше спасіння. Він утішить і зігріє, змиє сажу й посадить поряд із Собою в прекрасному чистому Небесному домі.

---

**04** *Марія Горобець*

# Брехня, що поневолила світ

Життя – дуже складна річ, і, по суті, майже кожен із нас живе в полоні своїх марень, примарних надій і мрій. Так уже сталося, що тільки-но ми народилися, як потрапили в полон. У полон очікування ЗАВТРА. Кожен день стає днем очікування: завтра я стану старшим, завтра я піду до школи, завтра я стану великим музикантом, завтра я буду опорою для батьків, завтра я стану щасливим у шлюбі й більше уваги приділятиму дітям, завтра я порадію життю, ЗАВТРА... Але правда в тому, що завтра просто не існує! «Не вихвалюйся завтрашнім днем, бо не знаєш, що день той породить» (Трип. 27:1). Є одна реальність – сьогодні.



Учора — це те, чого вже немає. Завтра — це те, чого ще не існує, і хто може знати чи навіть стверджувати, що воно все ж настане, настане в його житті? Ти можеш сподіватися, мріяти та планувати, але як ти можеш жити завтрашнім днем? Він належить тільки Богові, і будеш ти в нім чи ні — залежить тільки від Нього!

Щоразу прокидаючись уранці по Божій милості, ти вже вирішуєш, де ти житимеш — у вчора у сьогодні чи в завтра. Але для багатьох сьогодні — це лише зал очікування. Вони народжуються, дорослішають, утім так і не починають жити повноцінно, не відкладаючи найважливіше «на завтра». Такі люди живуть неначе упівсили, думаючи, що завтра встигнуть усе.

«Завтра я прийму важливе рішення. Завтра я скажу, що люблю. Завтра я розповім про Христа. Завтра я позбудуся поганих звичок. Завтра...» Тут і ховається обман: ми постійно не встигаємо до того завтра! Ось так і залишаємося, не долюбивши, не доказавши, не дотворивши, у порожньому залі очікування, споглядаючи, як життя швидкісним поїздом проноситься повз нас.

Завтра — це найгеніальніша та найжахливіша за своєю силою брехня, що поневолила

світ. Саме тим і відрізняються розумні від нерозсудливих, талановиті від посередніх і добрі від злих — тим, що використовують сьогоднішні можливості замість того, щоб відкладати все на завтра. Приспані примарними мріями про завтрашній день, ми навіть не здогадуємося про те, наскільки великі та масштабні розміри того, що ми втратили! У гонитві за «синім птахом щастя завтрашнього дня» зникає сон і апетит, втрачаються сили, але ми так і залишаємося ні з чим.

Тож чи варто чекати ЗАВТРА? Чи можеш ти бути впевненим, що, відклавши щось важливе на потім, на завтра, ти зможеш це зробити? У Біблії є дуже цікаві слова: «Дні лукаві» (Ефес. 5:16). І ще: «Шукайте Господа, доки можна знайти Його, кличте Його, як Він близько!» (Ісаї 55:6). Чи можеш ти бути впевнений, що завтра ти встигнеш зробити все, що задумав, чи, може, все ж варто, нарешті, почати жити сьогодні, щоб завтра вже ні про що не жалкувати?!



**Тая Омельченко,**  
контент-редактор сайтів  
*ProBoga.com, ChristForum.info*



oznakychasy@gmail.com

Для мене, палкої шанувальниці тюльпанів, побувати в парку Койкенхоф у Голландії, завжди було найзаповітнішою мрією. Навіть не знаю, із чим це можна порівняти... Кажуть, найзаповітніші мрії обов'язково збуваються. Ось прийшов час виконатися й моїй мрії.

Королівський парк Койкенхоф (Keukenhof) розташований на 32 гектарах землі, за 40 км від Амстердама. Він знаходиться під патронатом королеви Нідерландів Беатрікс. Історія Койкенхофа пов'язана з іменем графині ван Бейрен. У XV столітті на цих землях розташовувався її маєток. Тут вона вирощувала трави для придворної кухні. Звідси й назва парку – Keukenhof – що в перекладі з голландської означає «Кухонний двір». Парк відкрито для відвідування з кінця березня до кінця травня (залежно від погодних умов цей час може зміщатися на 1-2 тижні). Це найбільший і найпрекрасніший весняний сад Старого Світу. Тут море прекрасних весняних квітів на зелених галявинах, які переливаються всіма можливими й неможливими кольорами, старовинний парк із віковими деревами, скульптурний парк, декілька критих павільйонів із квітковими композиціями та ставки, у яких плавають лебеді. На відкритій території висаджено 4,5 мільйони тюльпанів 100 різноманітних видів

(яких кольорів і форм там тільки немає!). Квіти висаджені тісними рядками, мають міцні й дуже крупні головки та листочки. Це просто килими квітів, старанно продумані та скомпоновані дизайнерами. А для того, щоб наповнити цей чудовий букет ароматом, тут висаджують також нарциси, гіацинти та інші весняні квіти. Додайте до цієї картини ще спів птахів, дзюркіт струмків і гомін фонтанів. Переходячи від одного красивого місця до ще красивішого, ти абсолютно перестаєш орієнтуватися в просторі й забуваєш, де знаходишся. І лише національні голландські черевички – клOMPI, розставлені на затишних доріжках, – нагадують, що ми в Голландії. Добровільно піти звідси неможливо. Не вистачає слів, щоб передати ті почуття, які викликає присутність у цьому парку квіткової величі. Справжнє захоплення!

**3 повагою,  
Марина Закатова,  
Одеса.**





# Чак Фіні

Йому 81 рік, його статки налічують 7,5 мільярда доларів. До того ж у цього чоловіка немає власного літака, автомобіля, вілли та армії слуг — він літає економкласом, винаймає квартиру.

«Напевно, він просто скупердяй, тремтить над кожною копійкою», — могли подумати ви і мали б рацію, коли б не той факт, що впродовж

останніх 30 років він віддавав на добродійність понад 6 мільярдів доларів. Ці гроші були витрачені на освіту, охорону здоров'я, науку,

утримання будинків для людей похилого віку в США, В'єтнамі, Австралії, Південній Африці, в Ірландії, на Бермудських островах. Він не має

наміру зупинятися й планує до 2016 року віддати на добрі справи всі гроші, що має. До того ж цього екстравагантного багача не цікавлять не лише гроші, але й слава: роздаючи свої мільярди, він намагався залишитися в тіні й перші 15 років робив це досить успішно, оскільки ніхто не здогадувався про його благодійну діяльність. Потім його «викрили», хоча й після цього Фіні повадився дуже скромно. Наприклад, відомо, що до 2012 року він дав не більше 5 інтерв'ю.

**Хто ж цей Фіні?  
«Що за багач тут  
дивачить?» — як спі-  
вається у відомій пісні.**

Чак Фіні — дивовижна людина. Розпочавши свій бізнес із нуля, він зміг за кілька років створити компанію зі штатом 200 співробітників у 27 країнах. Його доходи збільшувалися з величезною швидкістю, хоча значна їх частина одразу надходила в його

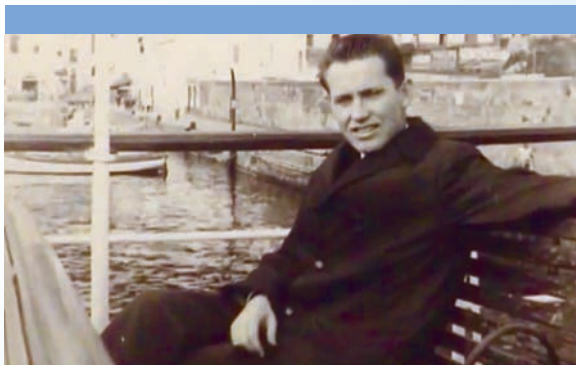
благодійний фонд «The Atlantic Philanthropies».

*«Я переконався, що набагато більше задоволення отримуєш, коли віддаєш гроші й бачиш, як завдяки їм щось з'являється, наприклад, госпіталь. Це ж логічно — вкладати гроші в добрі справи, а не класти на рахунок у банку й дозволяти їм безкінечно накопичуватися й накопичуватися», —* розповідає Фіні.

Білл Гейтс назвав Чака ідеальним зразком для наслідування,

відзначивши, що він є найкращим прикладом того, як слід творити добро при житті.

«А як ти даєш милостиню, хай твоя ліва рука не знає, що робить твоя права рука» (Матв. 6:3), — сказано в Біблії. І нехай ми з вами не Чак Фіні, та купити самотній сусідці ліків і хліба, зв'язати шкарпетки для дитячого будинку чи подарувати ненешені речі бездомним може кожен. Так, це не 6 мільярдів, але «зі світу по нитці — бідному сорочка».



Кадр із фільма «Secret Billionaire: The Chuck Feeney Story».

Зображення: [Youtube.com](https://www.youtube.com)

# Чого я чекаю від нового року?

Це запитання ми поставили в інтернет-мережі абсолютно різним за віком, соціальним статусом і релігійними переконаннями людям напередодні нового року. Відповіді виявилися дуже цікавими й навіть потішними. ►

## Євгенія, 24 роки, менеджер:

«Очікування не діють, є надії та вчинки. І якщо вчинки спонукатиме віра в Любов, то вони стануть втіленням надії, отже, реалізацією Мрії. Нехай у новому році буде більше Вчинків з великої літери і кожен з нас знайде переконливу мотивацію для самих себе. І нехай ці Вчинки справді роблять нас щасливими!»

## В'ячеслав, 26 років, байкер:

«Чого я чекаю від нового року? Краще б він мене чекав, та з подарунками. І не плюшевими, а діловими. Чекаю любові великої та маленької, а головне — теплої. Прихід грошей, зеленуватих, а можна й наших, дерев'яних, грошей. Ну й найголовніше — успіхів у досягненні поставлених цілей, навіть нелегких».

## Леся, 30 років, кравець-

**модистка:** «Якщо розглядати Новий рік як свято однієї доби... то цієї доби мені хочеться відіспатися, прокинутися у відмінному настрої близько 10 години ранку 1 січня у своєму ліжку своєї квартири.

Причому зі свіжим рум'янцем на щоках, а не «пом'ятою» через вчорашній корпоративчик. Прийнявши вранішній моціон, попрямувати на ринок, щоб придбати ялинку, зустріти по дорозі чоловіка, котрий промайне з блакитною ялиною в руках повз мене, і зі швидкістю ледве відчутної думки отримати цю ялинку несподівано собі в руки. Зі щасливо-безневинною усмішкою повернутися додому, встановити ялинку в традиційне відро з цеглою і помітити, що на її гілці висить крихтітна коробочка з малюсіньким камінчиком з різновидів алмазів, на якому приголомшливим почерком написано: "Люба, відтепер і назавжди ми будемо разом!"»

### **Лада, 14 років, гімназистка:**

«2013. Звучить по-новому. Не стояти ж усьому на своїх місцях. Світ змінюватиметься: люди будуть приходити й залишати нас,

нові події, відкриття. Але, по суті, переломного моменту я не чекаю. До того ж не хочу чекати. Буде дивовижно, якщо все залишиться так, як раніше. Я лише хочу, щоб події у моєму житті не приносили капітальних змін. Можливо, якщо станеться щось, я зміню свій настрій, але ще не 2013».

### **Юлія, 29 років, викладач:**

«А я хочу, щоб мої друзі і я продовжували РУХ УПЕРЕД. І бажано, щоб усі в новому році встигли зробити кроки до мети й продовжували самовдосконалюватися. Щоб ми «не застоювалися», щоб відкривали нових себе (справді ВСІ, а я передусім). А ще хочу відродити в собі смак до життя, непогано було б також знайти його сенс.... Ну а так — пригод, відкриттів, цікавих знайомств і... А можна дива?»





# Просвітитель

У під'їзді нашого будинку жила бабуса. На ім'я Люба. Їй було 97 років. Мила, приємна жіночка, завжди в чудовому настрої, усміхнена й привітна. І нічим би вона не була примітною, якби не зробила Вчинку з великої літери.

Спочатку бабуса Люба прикрасила підвіконня нашого поверху в під'їзді горщиками з квітами. Гарно! Наступного дня найяскравіші квіти, саме ті, на яких були бутони, вкрали, і біля метро можна було побачити вправних торгашів із вазонами

бабусиних квітів. Сусіди вирішили встановити на вхідних дверях засув та домофон. А вона почепила на стіни вислови видатних людей в рамках із закликком чинити, як велить сумління та Заповіді. І знову поставила квіти на підвіконня. Затишно!

До під'їзду почали пробиратися галасливі підлітки. Бабуса Люба вийшла та... запропонувала їм воду або чай. Вони довго сміялися. Пообривали квіти та поперевертали рамки.

Наступного дня вона знову поставила квіти, повернула рамки на місце й поклала на

підвіконня книги – класику. Прийшли підлітки. Галасували, бешкетували. Вона вийшла і... запропонувала їм чай зі своїми смачно-запашними пирогами. Хлопчаки не змогли відмовитися. І навіть забрали із собою книги, пообіцявши їх прочитати. Квіти вони вже не зачіпали, рамки теж.

Ще через день вона винесла пластикову пляшку, щоб кожен, хто вирішив подбати про квіти, зміг їх полити. І... нові книги. Увечері прийшли підлітки, обливали один одного водою, сміялися й галасували. Бабуся знову вийшла до них, запропонувала чай із пирогами, забрала пляшку,

наповнила її водою та попросила полоти квіти.

Юнаки почали приходити щодня, сусіди обурювалися, навіть викликали якомсь міліцію, проте бабуся сказала, що це, мовляв, до неї, її учні прийшли за книгами, роздала розгубленим підліткам при міліціонерах книги, і ті пішли ні з чим.

Згодом у під'їзді з'явилася шафа з книгами. А поруч оголошення: «Прохання! Якщо у вас вдома є цікаві та вартісні книги, вже прочитані вами, поділіться! Будьте ласкаві! А ті, хто взяв їх почитати, будь ласка, поверніть для тих, кому це також може стати в пригоді!»

Шафа заповнилася книгами. Квіти з'явилися на підвіконнях усіх поверхів. Гарні рамки з цитатами теж прикрасили стіни. Щовечора вхідні двері почали лишати відчиненими. На сходах можна було побачити підлітків, які читали книги. Бабуся поклала для них декілька ліхтариків на підвіконня, щоб читати було зручніше. Діти сиділи із засвіченими ліхтариками й у під'їзді було світліше, ніж завжди.

Одного дня старенька померла. На першому поверсі нашого будинку відкрили Клуб для дітей та підлітків. Символом Клубу став ліхтарик...

04 **Ольга Плісецька**

## «Прощай, рюмка!»

*Еміль Радулеску*

Начиная с первой капли, алкоголь является токсичным веществом для человеческого организма, даже если эффект замечен не сразу. Автор представляет актуальные научные данные, которые помогут в принятии решения о полном воздержании.

[www.lifefsource.com.ua](http://www.lifefsource.com.ua)





## У ПОГОНІ ЗА КАЛАРОМ

**Ч**и губили ви коли-небудь свій калар? Ви вперше чуєте це слово? Я розповім вам, що це таке. Коли світить сонце і ви йдете дорогою, ваш калар поряд з вами. Якщо ви біжите, він також біжить, якщо йдете, він також іде, якщо піднімаєте руку, він також її піднімає. Що ж це таке? Звичайно ж, це ваша тінь. Проте індіанці з племені карен називають її інакше. Вони називають її калар. А ще вони страшенно бояться, що їхній калар потрапить у полон до злих духів. Карени вірять, що за кожним кутком, за кожним стовбуром бамбуку на них чатують духи, які очікують

слухного моменту, аби заволодіти їхнім каларом. І якщо їм це вдається, людина стає нещасною, злою та хворою. Якщо калар не повернути, людина може навіть померти.

Якщо карен прокидається пригніченим і втомленим, він одразу думає, що це духи вкрали його калар. Тоді він бере маленького кошика, вкладає в нього яйце та несе її до того місця, де, на його думку, він останнього разу бачив свій калар. Там він чіпляє кошика на палицю і задкує... додому. Дорогою він кличе: «Калар, калар! Гей, кала-а-ар! Калар, калар, калар!» Якщо йому доводиться переходити

потік, він зрізає три бамбукових стебла і будує з них місточок, щоб калар не намок, переходячи потік. Коли він приходить додому, то зрізає невелику гілку і кладе її біля входу до своєї хижі, щоб калар випадково не сплутав оселі. Дивовижно, але після цих маніпуляцій до нього повертається гарне самопочуття і він вирішує, що духи прийняли його приношення та відпустили його калар.

Я думаю, ви також почувалися б набагато краще, якби одразу після пробудження вийшли прогулятися під променями сонечка. Можливо, ви б зустріли старого приятеля (а можливо, й не одного) і зупинилися би потеребенити. А можливо, побачили б різнокольорового птаха чи почули оленя. Ось і гарне самопочуття знову з вами!

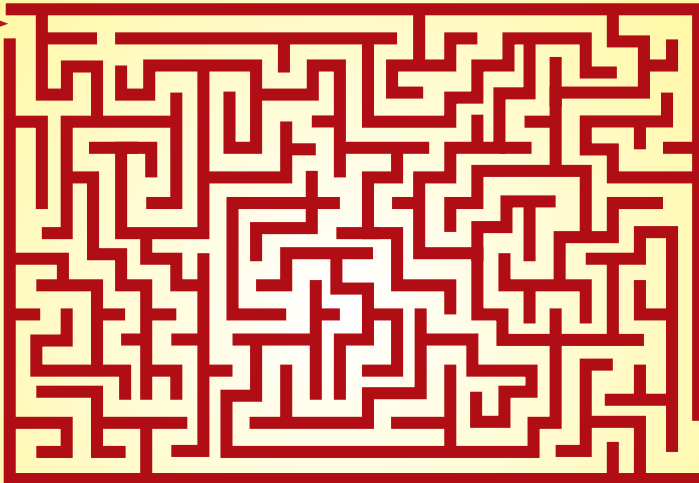
Серед племен, які мешкають у джунглях, побутує так багато різних способів полювання на свій калар, що я не можу їх навіть перерахувати. Та я постійно даю їм одну й ту саму пораду, як ніколи не втратити свій калар: потрібно просто жити під сонячним світлом! Ця рекомендація підходить усім, навіть дорослим. Істинне сонце – Бог. І перебувати в Його світлі означає виконувати Його закони. Це єдиний шлях до справжнього щастя. Справжнє світло – це піклування про інших, допомога тим, кому потрібно допомогти, вдома, у школі чи по сусідству.

Якщо ви, я та всі наші друзі перебуватимемо з Богом, то навіть найпохмуріший день не забере в нас нашого калара.

 **Ерік Б. Хеа**



Лабіринт



# КРИЛАТІ ВИСЛОВИ

Часто ми вживаємо так звані крилаті вислови, навіть не знаючи джерел їхнього походження. Звичайно ж, усі знають: «А Васька слушаєт да ест» — це з байки Крилова, «дари данайців» та «тро-янський кінь» — із грецьких міфів про Троянську війну. Та багато слів стали вже настільки близькими й звичними, що нам навіть не спадає на думку, хто ж промовив їх першим.

## Козел отпущения (рос.) – цап-відбувайло (літ.) або Козел Азазеля (бібл.)

Історія цього вислову така: у давніх євреїв був обряд відпущення гріхів. Священик покладав обидві руки на голову живого козла, тим самим ніби перекладаючи на нього гріхи всього народу. Після цього козла виганяли в пустелю. Минуло вже чимало років, і тепер обряду вже не існує, а вислів досі живе.



## Бальзаківський вік

Вислів виник після виходу у світ роману французького письменника Оноре де Бальзака (1799-1850) «Тридцятирічна жінка» (1831); вживається як характеристика жінок віком 30-40 років.



## Біла ворона

Цей вислів, як визначення людини рідкісної, котра різко відрізняється від інших, поданий у 7-ій сатирі римського поета Ювенала (середина I ст. — після 127 р. н. е.). Доля дає царства рабам, полонених нагороджує тріумфами. Утім, такий щасливець траплявся рідше за білу ворону.



ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО...



### Кидати камінь

Вислів «кидати камінь» на кого-небудь (у значенні «звинувачувати») походить з Євангелія. У давній Юдеї існувала кара – за будь-який свідомо скоєний гріх побивати камінням. Ісус сказав книжникам і фарисеям, які, спокушаючи Його, привели жінку, звинувачуючи її в перелюбі: «Хто з вас без гріха, хай перший кине на неї камінь» (Івана 8:7).



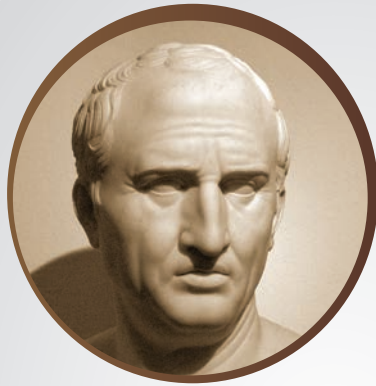
### Чи бути, чи не бути, от питання!

Початок монологу Гамлета з однойменної трагедії В. Шекспіра в перекладі П. Куліша.



### Підкласти свиню

Очевидно, цей вислів пов'язаний з тим, що деякі народи з релігійних переконань не їдять свинини. І якщо такий людині непомітно підклали в їжу м'ясо свині, то цим опоганювали її віру.



### Папір все стерпить, або Папір не червоніє

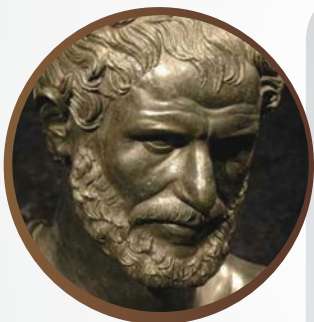
Вислів належить римському письменникові й ораторові Цицерону (106 — 43 р. до н. е.). У його листах «До друзів» трапляється вислів: «Epistola non erubescit» — «Лист не червоніє», тобто письмово можна висловлювати такі думки, які соромляться висловити усно. ➤

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО...

## КРИЛАТІ ВИСЛОВИ

### Безпутна людина

У давні часи на Русі «путтю» називали не лише шлях, але ще й різні посади при дворі князя. «Путь сокольничий» – той, хто завідував княжим полюванням, «путь ловчий» – полюванням з собаками, «путь конюший» – екіпажами та конями. Бояри усіма правдами й неправдами намагалися отримати в князя путь – посаду. А кому це не вдавалося, про тих з погордою казали: безпутна людина.



### Усе тече, усе змінюється

Цей вислів, визначаючи постійну мінливість усіх речей, викладає суть вчення грецького Геракліта з Ефеса (близько 530–470 р. до н.е.).

### Вовк у овечій шкурі

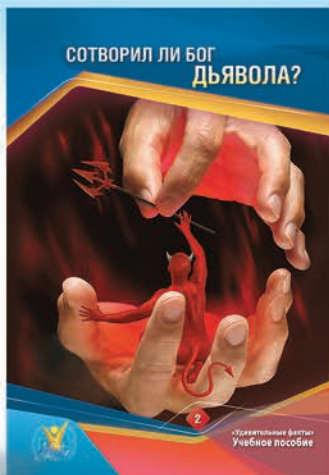
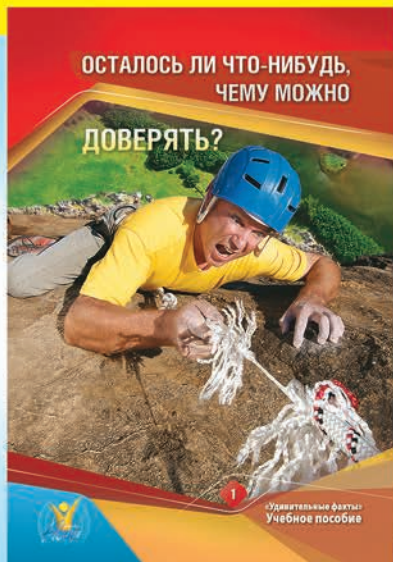
Вислів походить з давньогрецького переказу. Коли персидський цар Кір захопив місто Прієну в Іонії, жителі покинули його, забираючи із собою найцінніше зі свого майна.

Лише Біант, один із «семи мудреців», уродженець Прієни, пішов з порожніми руками. У відповідь на здивовані запитання співгромадян він промовив: «Усе своє ношу із собою» маючи на увазі духовні цінності. Цей вислів часто вживається в латинській формі, яка належить Цицеронові: *Omnia mea mecum porto.*



Учебные пособия

## «Удивительные факты»



Это пособие входит в серию, состоящую из 14 уроков. Каждое пособие содержит удивительные факты, которые окажут влияние на вас и вашу семью.

**Не пропустите ни одного!**

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

## Серия уроков «Чувства и эмоции»



**Пожалуйста, пишите разборчиво**



Адрес: 04071, Киев-71, а/я 36,  
Заочные Библейские Курсы  
телефон: (044) 425-31-91  
[contact@bibleschool.com.ua](mailto:contact@bibleschool.com.ua)  
[www.bibleschool.com.ua](http://www.bibleschool.com.ua)



# Цікаві факти про СНІГ



Як відомо, сніг випадає не на всій земній кулі через різницю географічного розташування. Саме тому переважна частина людей, мешканців нашої планети, за своє життя не бачили снігу на власні очі. Лише на фото чи на відеозаписах.

*В усьому сніговому покриві на всій земній кулі не знайдеться жодних двох однакових за структурою сніжинок!*

*Сніжинки на 95 % складаються з повітря. Саме тому вони падають дуже повільно, зі швидкістю 0,9 км/год.*

**Коли сніжинка падає у воду, вона видає високочастотний звук, який не чутний для людського вуха, проте, за словами вчених, дуже не подобається риbam.**



Сніг, у нормальних умовах тоне при температурі 0 °С. Однак значний об'єм снігу може випаруватися при мінусовій температурі, перетворюючись на рідину. Цей процес відбувається, коли сонячне проміння потрапляє на сніг.



*1 см снігового покриву, який застигає упродовж зими нашу Землю, дає повноцінні 25-35 кубометрів води на 1 га площі. Можливо, люди скоро вигадать особливі прилади для використання цього запасу в майбутньому. Наприклад, навчатися відділяти хімічні сполуки та постачати очищену воду до посушливих районів.*



## Чому сніг білий?

Причина в тім, що кожна сніжинка складається з великої кількості льодяних кришталіків. Проте вони не гладкі, а з гранями. Відбиття світла від граней цих кристалів робить сніг білим. Проте в історії були випадки, коли випадав сніг іншого кольору. Наприклад, у Швейцарії 1969 року випав чорний сніг, якраз на Різдво, а 1955 року на Каліфорнію налетів зелений снігопад. Ті, хто брав до рук і куштував на смак незвичні опади, постраждали від отруєння хімічними речовинами, у багатьох навіть були алергічні реакції. Причиною була аварія на розташованому неподалік заводі з переробки хімічних речовин. Проте сніг буває кольоровим не лише через хімію. Наприклад, в Антарктиці та високих горах лежить сніг рожевого, фіолетового, червоного й жовтуватого-брунатного відтінків. Цьому сприяють істоти, які живуть у ньому, називаються вони хламідомо-надою сніговою.



Узимку сніг відбиває від поверхні Землі до 90 % сонячного проміння, направляючи його назад до космосу, тим самим не даючи Землі прогрітись.

*Приблизно при температурі нижче  $-2-5^{\circ}\text{C}$  при ходьбі по снігу чути скрипіння. І чим морознішою є погода, тим дужче скрипить сніг. На це є дві причини: по-перше, звук з'являється під час ламання кристалів снігу, по-друге, під час ковзання кристалів один об один під тиском, який створюєте ви.*

*За всю історію було засвідчено найкрупнішу сніжинку в цілому світі. Вона випала під час снігопаду 28 січня 1987 року у Форт-Кої (Монтана, США) та мала діаметр 38 см. Звичайні сніжинки здебільшого не перевищують розмірів 5 мм.*



ПРИТЧА

# Багатство



Одного разу батько багатії сім'ї вирішив узяти свого маленького сина в село на ферму, щоб показати йому, наскільки бідними можуть бути люди. Вони провели день і ніч на фермі в дуже бідній сім'ї. Повернувшись додому, батько запитав свого сина:

— Тобі сподобалася подорож?

— Вона була чудовою, тату!

— Ти побачив, наскільки бідними можуть бути люди?

— Так.

— І що ти засвоїв?

Син відповів:

— Я зрозумів, що в нас є собака в будинку, а в них чотири пси. У нас є басейн посеред саду, а в них —

бухта, краю якої не видно. Ми освітлюємо свій сад лампами, а їм світять зірки. У нас патіо на задньому дворі, а в них — цілий горизонт.

Батько втратив дар мови після такої відповіді сина.

А син додав:

— Дякую, тату, що показав мені, наскільки багаті ці люди.

*Погодьтеся, все залежить від того, з якої точки зору дивитися на світ. Маючи любов, друзів, сім'ю, здоров'я, гарний настрій і позитивне ставлення до життя, будьмо «благочестивими й задоволеними»*

*(1 Тим. 6:6)!*

## Дорогі читачі!

Ми дуже вдячні вам за те, що ви тримаєте в руках наш журнал. Нам дуже хотілося б почати ще тісніше співпрацювати з вами, подарувати вам можливість стати частиною команди «Ознак часу»! Ми відкриваємо нову рубрику «Мегапікселі творіння», яка буде складатися повністю... з ваших робіт!

Сьогодні почало активно розвиватися мистецтво фотографії. Ми впевнені, що серед вас є люди, небайдужі до краси природи, ті, хто помічає Божу руку в усьому – від квіточки до комахки – і закарбовує цю красу на фотографіях. І тому саме вас ми запрошуємо поділитися з нами своїми фотографіями Божого творіння. Одні з кращих робіт будуть надруковані на центральному розвороті кожного випуску.

### Вимоги до фото:

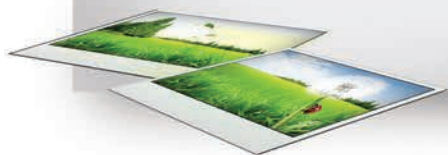
- при 300 dpi – розмір фото не менше 10 см;
- при 72 dpi – фото не менше 50 см;
- формат – tif, jpg;
- модель, бажано, СМΥК.

### Надсилати за адресою:

**oznakychasy@gmail.com,**

у темі вказувати «Мегапікселі творіння».

**З нетерпінням чекаємо  
ваших робіт!**



*Якщо під час прочитання матеріалів номеру у вас виникли якісь запитання — звертайтеся до нас за адресою **oznakychasy@gmail.com**, і ми спробуємо повно і чітко відповісти вам, задіявши також професіоналів сфери богослів'я, сімейних тосунків та психології.*