

Знаменця Ознаки часу времени

№ 4 (93) 2015

с. 4 У вас є потенціал і можливості, щоб стати успішними

с. 9 Конфлікт

Однак об'єкт конфлікту або сварки насправді не є справжньою причиною сварки. Як правило, гнів — вторинне почуття, засноване на егоїзмі, неприязні, нетерпимості, страхові чи тривозі.

**с. 20 Правда и ложь о
Втором пришествии
Христа**

Единственной защитой от обмана может быть глубокое исследование и понимание Слова Божьего.

**с. 26 Історія про
відданість**

...У найтемнішому закутку з-під купи старих ганчірок з'явилася собака і... рука людини. Під ганчір'ям лежав чоловік похилого віку, виснажений і ледь живий...

Дорогие друзья!

Вот и пролетел 2015 год. Подумать только! А ведь еще недавно эта цифра казалась фантастикой. Но время неуклонно бежит вперед, и мы стоим на пороге 2016 года.

Что осталось позади? Что было пройдено? Что удалось, а что нет? Каждый год мы призываем вас поразмышлять об этом в начале нового пути. Анализ своей жизни – удач и ошибок – весьма полезная вещь для личностного роста. Ведь на примере неудач мы можем научиться избегать тех или иных ошибок, а на примере успехов – делать чаще то или иное или же повторять успехи. Конечно, главное – во всем знать меру и не перейти к самокопанию. Это уже далеко не здоровая практика, и не к тому мы вас призываем.

Анализируя свой год, я вспоминаю, сколько было трудностей – ограбление, травма позвоночника, финансовые трудности, нестабильность в стране и мире. Было много удручающих и сложных ситуаций. Наверное, поэтому в номерах появлялось много материалов о преодолении сложностей – в первую очередь, они помогли лично мне (надеюсь, редакторы и корректоры так же находили в них для себя что-то полезное) и очень надеюсь и верю, что и вам, дорогие наши читатели. Впереди новый год – непаханая целина, новый подарок от Бога. Да, в нем нас тоже ждет немало трудностей, но мы ведь помним, что все они – часть нашего роста.

А еще впереди ждет много приятных моментов: радостных встреч, хороших дней, удавшихся задумок и просто счастливых минут. Ведь признаемся: никогда не бывает сплошной черной полосы, из-за туч нет-нет, да и проглянет солнышко.

Господь очень любит каждого из нас. Он пришел в этот мир и умер на кресте, чтобы каждый из нас, друзья, мог сегодня жить, дышать, улыбаться и идти вперед, навстречу возрастанию – духовному, интеллектуальному, физическому. Бог хочет видеть нас счастливыми, но тем не менее допускает трудности, чтобы мы стали сильными. Чтобы в эти последние дни человеческой истории, дни перед Его Вторым пришествием каждый из нас мог выстоять в великой борьбе добра и зла. Он не уходит и не оставляет нас. Он протягивает руку помощи и подставляет плечо поддержки каждому. А еще дарит шансы – новый год, новый день, новый час, минуту, секунду. Это, пожалуй, самые драгоценные подарки на свете, не так ли? Оценим ли мы их по достоинству в новом году? Это выбор каждого. Желаем каждому из вас сделать этот выбор для себя и обрести тот бесценный опыт, который Бог приготовил для нас.

С уважением,
ответственный редактор **Мария Бадардинова**

2 Слово редактора

4 У вас є потенціал і можливості, щоб стати успішними

7 Уборка в кладовке

9 Конфлікт

Однак об'єкт конфлікту або сварки насправді не є справжньою причиною сварки. Як правило, гнів — вторинне почуття, засноване на егоїзмі, неприязні, нетерпимості, страхові чи тривоги.

15 Пам'ятка для всіх, хто приходить у цей світ

20 По ком звонить пtiца-звонарь?

22 Ставлення до Бога

26 Правда и ложь о Втором пришествии Христа

Единственной защитой от обмана может быть глубокое исследование и понимание Слова Божьего.

32 Ідея Реджі

37 Історія про відданість

...У найтемнішому закутку з-під купи старих ганчірок з'явилася собака і... рука людини. Під ганчір'ям лежав чоловік похилого віку, виснажений і ледь живий...

40 Скандинавская ходьба – фитнес, доступный всем

44 Жизнь в библейские времена

Ответственный за выпуск директор издательства:
Василий Джулай

Главный редактор:
Лариса Качмар

Ответственный редактор:
Мария Бадардинова

Редакционная коллегия:
С. В. Носов
В. С. Велечук
Г. М. Безкровний

Корректура:
Елена Мехоношина,
Людмила Шаповал,
Анна Борисовская

Дизайн и верстка:
Мария Бадардинова
Фотографии:
ru.depositphotos.com

Ответственная за печать:
Тамара Грищук

Регистрационное свидетельство
№ 51 КВ от 10 сентября 1993 г.
Формат 60x84 1/8.
Бумага мелованная.
Офсетная печать.
Усл. печ. л. 5.
Тираж 2300 экз.

Адрес редакции:
04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10-а
Тел.: 428-84-38

© 2013, журнал
«Знамения времени»

Редакция оставляет за собой право печатать материалы в дискуссионном порядке, не разделяя взглядов автора, а также редактировать и сокращать тексты. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Объявления, реклама и письма читателей печатаются на языке оригинала. Переписка ведется только на страницах газеты. Ответственность за содержание статей несет автор.

ВИБІР ЗА ВАМИ



*У вас є потенціал і
можливості, щоб стати
успішними*

*Це не просто звичайна стаття. Вона – трамплін у ваше
майбутнє. Почніть звідси і рухайтесь вперед.*

Коли Елі Уїтні демонстрував свою бавовноочисну машину, з нього насміхалися всі глядачі. Томасу Едісону довелося безкоштовно встановити електричне освітлення в установі, щоб хоч якось привернути увагу до свого винаходу – електричної лампочки. Перша швейна машина була вщент розбита бостонським натовпом. Ідея будівництва залізниці була взята на глум. Люди вважали, що кровообіг зупиниться, якщо їхати зі швидкістю тридцять кілометрів на годину в автомобілі. Семюел Морзе звертався до Конгресу десять разів, але вони відмовлялися навіть поглянути на його телеграф. І все ж таки для цих людей не існувало обмежень.

Остерігайтеся тих, хто, стоячи осторонь, зустрічає кожне сміливе починання з недовірою і докором. Світ зупинився би, якби ним правили люди, які звикли говорити: «Це зробити неможливо».

Семюел Кловер

Кількість наших досягнень відповідає кількості докладених нами зусиль. І все ж більшість людей легко переконати, що краще не вірити в успіх, ніж вірити. Істина полягає в тому, що ви так само близькі до бажаної відповіді, як вам здавалося на самому початку.

У кожного є потенціал і можливість для досягнення успіху. На те, щоб вести непродуктивний спосіб життя, йде стільки ж зусиль, скільки й на корисний і успішний. І врешті-решт виявляється, що вам дорожче обійдеться не робити те, що правильно й потрібно, ніж зробити. Та

водночас мільйони людей живуть безцільно у в'язницях власного винаходу просто тому, що не знають, куди і як докласти свої зусилля та вміння.

Багато хто плутає невміння приймати правильні рішення з ударами долі.

Кін Губбард

Утім не відсутність умов або можливостей робить вас нещасними, а відсутність бачення цілісної картини.

Майбутнє людини можна передбачити, дивлячись на те, наскільки добре чи погано вона розуміє своє призначення. Найважча ноша — це подорож по життю з порожніми руками. Цінність людини визначається справою, заради якої вона живе, і ціною, яку вона готова заплатити. Те, до чого пристане ваше серце, визначатиме, як ви проведете своє життя.

Не ставтеся легковажно до своїх мрій і надій. Дбайте про них і плекайте їх, тому що вони — як діти, народжені всередині вас. «Краще померти заради мети, ніж жити безцільно», — сказав Боб Джоунс-старший. Безпринципна людина не є цікавою ні для кого.

Вітер не потрібен кораблю без заданого напрямку. Людина без мети — все одно що корабель без штурвала. Не мотив, а мета допомагає перемогти.

Бог вкладає в душу людини прагнення до мети, бо в Нього є план, як задовольнити це прагнення. Ісус на землі був Людиною мети. «Я для того народився і для того прийшов у світ, щоб ▶

свідчити про істину» (Івана 18:37), — говорив Він про свою місію. Дуже багато людей давно не сподіваються на краще; вони просто бажають уникнути гіршого. Багато хто чув, як щаслива можливість стукала в його двері, але поки він зняв з дверей ланцюжок, відчинив клямку, повернув ключ у двох замках і відключив сигналізацію, вона вже пішла!

***У людей так багато поглядів і так мало переконань.
Людина, яка йде в нікуди, не добереться до пункту призначення. Я повторюю знову: найважча життєва ноша — це
подорож із порожніми руками. Вибір за Вами!***

 Джон Мейсон



Уборка в КЛАДОВКЕ

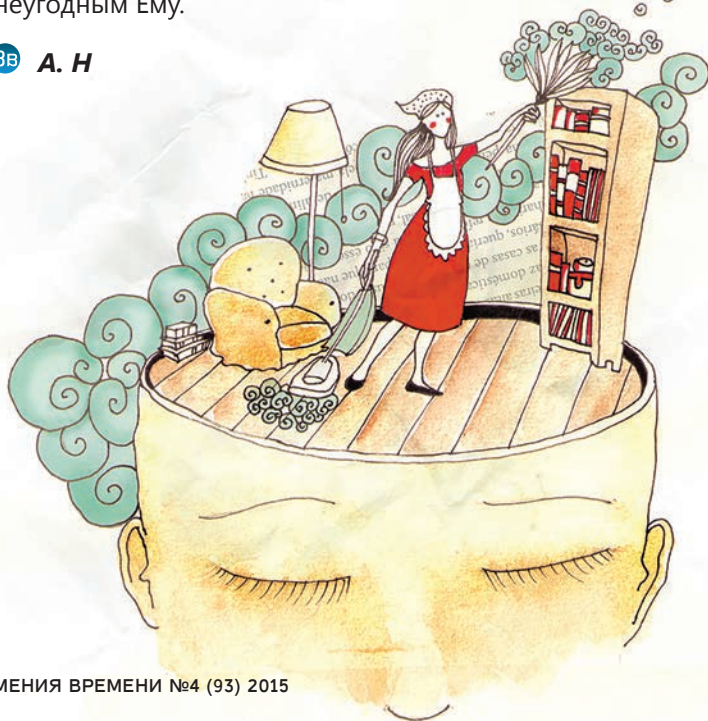
По сей день я без малейших усилий могу воспроизвести в памяти голос мамы, отправляющей меня убирать комнату. Исполненный рвения, я брался за работу, но через минуту-другую отвлекался на какой-нибудь комикс, который должен был положить в шкаф. В реальный мир меня снова возвращал голос мамы, сообщавший, что через пять минут грядет проверка. Времени на серьезную уборку уже не оставалось, поэтому я быстро закидывал разбросанные вещи в кладовку, заправлял кровать и ждал инспекцию, надеясь, что на кладовку не обратят внимания.

Это напоминает мне то, чем многие из нас занимаются в жизни. Мы очищаем внешнюю сторону и надеемся, что никто не заглянет в «кладовку», где хранятся слабости или грехи, которые мы оправдываем обстоятельствами или в которых виним других.

Однако, имея хороший вид, мы зачастую понимаем, какой кавардак творится внутри и что его главные виновники – мы сами. Псалмопевец побуждает нас довериться Божьей проверке: **«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня, и узнай помышления мои, и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный» (Пс. 138:23, 24).**

Откроем же сердца навстречу Богу, чтобы ни один уголок наших душ не остался неугодным Ему.

Зв А. Н



ОДИН НА ОДИН

КОНФЛИКТ



ОДИН НА ОДИН

Уявіть собі зал з величезним столом посередині, на якому встановлена електрична залізниця для дітей. Але біля столу один навпроти одного стоять не діти, а двоє молодих людей: чоловік і дружина. Кожний з них має дистанційний пульт керування, який запускає в рух тільки один поїзд. У них є вибір: їхати коротким або довгим шляхом. Коротка дорога проста і пряма, а ось довга – складна, з багатьма поворотами. Поїздам потрібно досягти певного пункту призначення. Єдина умова – не зіштовхнутися один з одним.

Отже, два поїзди вирушають у дорогу з різних боків стола, і на певному етапі їхні шляхи повинні пересіктися. Нашим молодяттям потрібно зробити все можливе, аби уникнути зіткнення.

Поїзди вирушають у дорогу... Із самого початку і він, і вона роблять усе, аби запобігти зіткненню. Якщо один вибирає короткий шлях, то другий обов'язково поїде складною і довгою дорогою. Якщо поїзди приближаються до небезпечної ділянки, один із подружжя зупиняє свій поїзд, щоб дати дорогу іншому. Ця гра постійно починається знову і знову. Ми спостерігаємо за першою поїздкою, другою, третьою... десятою. А незабаром уже жоден з них не хоче поступатися. Катастрофи, здається, не минути.

Як правило, після десятого повторення цієї гри обоє з подружжя знаходять спосіб швидко і легко запобігти зіткненню, але в запропо-

нованому вище випадку ми бачимо нестачу бажання поступатися.

Настає час консультування, і консультант дає свої рекомендації. Гра починається знову і знову за встановленою схемою. Доводиться постійно шукати засоби запобігання аваріям, і зіткнення трапляються дедалі рідше. Проте інколи схема порушується, і потрібно докладати зусилля знову і знову...

Досліджуючи сто сімейних пар, Роберт Равич, спеціаліст з вирішення сімейних конфліктів, дійшов висновку, що манера поведінки в сім'ї може допомогти консультанту визначити причини сімейних непорозумінь. На думку спеціаліста, подружні пари можна розділити на декілька категорій:

1 Чоловік і дружина, які швидко «схоплюють» умови гри і механізми її дії. Вони знаходять спосіб так проводити свої поїзди по залізниці, щоб досягти протилежного боку. І водночас не витрачають багато сил, вкладаючись у мінімальний часовий термін, і вміють запобігати зіткненням.



2. Чоловік і дружина, які часто сперечаються за кожний міліметр пройденого шляху, щоб урешті-решт залишитися постраждалими.

3. Чоловік і дружина, у яких один із подружжя постійно поступається іншому. Це сліпий послух.

4. Чоловік і дружина, настільки чужі одне одному, що їхня участь у грі дорівнює нулю.

Давайте підійдемо до подружньої пари з другої категорії і візьмемо в них інтерв'ю для рубрики «Сімейне життя» журналу «Ознаки часу».



— Я бачу, що ви збуджені, схвильовані і ваші обличчя палають! Я випадково став свідком того, як ви ображали одне одного словами, сповненими гніву та гіркоти. Чи не могли б ви пояснити, що спонукало вас так ображати один одного і втратити самовладання?

— Зараз я вам розповім, що робиться в нас у сім'ї, — відповідає дружина, витираючи хустинкою мокрі від сліз очі. Вона кидає декілька сердитих поглядів

на чоловіка, який незворушно і самовпевнено сидить поруч, наче після гідного похвали вчинку.

— З ним не можна дійти згоди, — продовжує дружина. — Він прагне виграти будь-якою ціною. Зараз ви бачите його з німбом святого, але насправді він цілковитий егоїст. Він переступає будь-яке чисте почуття, лиш би досягти поставленої мети. Чоловік зовсім не зважає на мої почуття, раниць мене, коли йому заманеться. Може наговорити мені багато грубих слів, зберігаючи при цьому вигляд пана і всезнайки. Я не маю права сказати що-небудь, адже, на його думку, я завжди неправа. Тільки він ніколи не помиляється! Ви не повірите, але інколи чоловік зі мною дуже грубо поводить, і декілька разів навіть підняв руку на мене!

І при цьому ніколи не просить пробачення. Поводить себе так, наче я — невихована дитина, а він просто займається моїм вихованням. А про його думку стосовно моїх батьків нема чого навіть говорити: він вважає, що вони бездарні і не змогли дати мені благородного виховання, а я попросту цілковитий невіглас. Коли я хочу щось сказати, чоловік завжди мене перебиває, вважаючи, що я нічого важливого і гідного уваги сказати не можу. У нього є манія: постійно перекручувати і неправильно тлумачити мої наміри, виставляючи все в такому світлі, наче я нездатна проявляти ініціативу і складати нормальні плани. У нього завжди своя програма, і він ніколи не доводить до відома жодну людину щодо того, чим він займається. А якщо я ризикну говорити про потреби сім'ї, одразу ж на мене звалюється цілий шквал звинув-

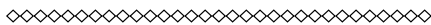
ОДИН НА ОДИН

вачень у тому, що я марнотратна, не
вмію економити і мені варто знизити
свої стандарти та претензії.

Він не в змозі відрізнити гвоздику від троянди і так само не здатний побачити відмінність між рабинею і власною дружиною. І, повірте, я не розповіла навіть десятої частини того, що вистраждала і перенесла.

— А що ви про все це скажете? — запитав репортер у чоловіка.

— Разом із багатьма іншими якостями, — спокійно відповідає чоловік, — у моєї дружини є особливий дар — усе перебільшувати. Проте я її розумію. у неї так багато обов'язків, значно більше, ніж у мене, тому вона стала дратівливою. Можливо, деякі причини такого її стану криються ще в дитинстві, тож я її не засуджую. Я б хотів, щоб вона звернулася до хорошого психіатра чи поїхала у відпустку, щоб відновити сили. Упевнений: навіть присяжні в суді не звернули б особливої уваги на її слова. Багато людей поставилися б до її висловлювань із поблажливостю. Сподіваюся, що вона видужає і тоді зможе побачити хоча б частину тих помилок, яких вона припускається в нашому шлюбі. Це, мабуть, усе, що я хотів сказати. Знаєте, мудрий краще промовчить, ніж буде сваритися.



Хто правий? Чи можете ви визначити, чия вина більша в цьому конфлікті? Це перша помилка, якої ми так легко припускаємося. Як тільки виявлений той, хто більше винен, відразу ж на цю людину покладають усю відповідальність не тільки за сьогоднішню помилку, але

й за всі попередні проблеми та конфлікти. У наших очах така людина стає відповідальною за розірвані стосунки. В обличчя їй кидають звинувачення і претензії, не контролюючи ні свої емоції, ні тон голосу. Як правило, у такій сім'ї панує дух засудження, проявлений через холодність у спілкуванні. Він покриває собою всі попередні стосунки родини, і перед сімейною парою виникає єдиний (як їм здається) вихід: остаточний розрив стосунків.

Однак об'єкт конфлікту або сварки насправді не є справжньою причиною сварки. Як правило, гнів — вторинне почуття, засноване на егоїзмі, неприязні, нетерпимості, страху або тривозі.

Коли сварка не може бути вирішена конструктивним способом, гнів починає використовувати займенник другої особи «ти»: «ти нечутливий», «у тебе немає совісті», «ти егоїст і скнара», «ти ніколи мене не любив», «ти... ти... ти...».

Нам потрібно відмовитися від міфу, ніби гнів викликають зовнішні чинники; гнів — це добровільний вибір людини. Наприклад, мама розсердилася і кричить на своїх дітей. У цей час дзвонить телефон. Учитель хоче дізнатися, чи згодна вона відпустити старшого сина з класом на екскурсію. Мамин настрій змінюється вмить, а її голос стає приємним.

Коли ви критикуєте, навішуєте ярлики і принижуєте людину, гнів стає ірраціональним. Деякі люди більш нервові, і коли вони перестають володіти собою як у словах, так і в дусі (навіть якщо це відбувається внаслідок провокації), вони точно так само просяклі й отруєні гнівом, як п'яний чоловік алкоголем. Такі люди стають ірраціональними, їх важко переконати, і вони ні з чим не погоджуються. Сатана повністю володіє ними в цей час.

Необхідно підкреслити: в основі будь-якого конфлікту, що розвивається в гніві, не лежить важлива причина.

Давайте поспостерігаємо за однією типовою сценою:

— Чому ти нормально не розігріла суп? — запитує насуплений чоловік.

— Я зараз підігрію, любий, — каже дружина, бажаючи задовольнити його.

— Уже не треба. Якщо ти не зробила цього вчасно, то тепер уже пізно. Я помітив, що віднедавна ти почала нехтувати мною, стала неуважною до моїх потреб, — відповідає він, змінившись в обличчі.

— Ні про що таке не може бути й мови! — наполягає дружина, готова розплакатися. ►



— О, я бачу, ти хочеш зі мною посваритися, тобі подобається зі мною сперечатися. Зараз я починаю бачити ситуацію більш ясно. Я вже не голодний, наситився такою ось «приємною» бесідою, — говорить він і виходить з кухні «страшенно ображений». А в цей час засмучена дружина сідає на стілець, зрошуючи суп власними сльозами.

Чи є недостатньо підігрітий суп справжньою причиною конфлікту? Давайте будемо ставитися до цього серйозно! Скільки разів люди намагаються переконати партнера, що він неухважний і не задовольняє їхніх життєвих потреб? Насправді ж під цими уявними причинами криється справжня — низька самооцінка і негативне самосприйняття. А приводи для сварки можуть бути найрізноманітніші: невиконане бажання, давня образа, поганий настрій і т. д. І все це призводить до того, що обидва наших герої виливають усі образи своєї душі, щоб відчуті «справжнє полегшення».

Проте під час конфлікту низька самооцінка скандаліста ніяк не зростає! Людина, яка відчуває себе приниженою, малозначущою, дрібною і нікчемною, намагається довести власну значущість шляхом приниження і нехтування партнера. І це відбувається приблизно таким чином, як ми спостерігали вище. Насправді ж ніхто і ніщо не може викрасти в людини її цінність: ні грубі, різкі слова партнера, ні образлива поведінка. Людина в Божих очах дорожча від офірського золота; цінність життя людей можна зрівняти хіба що з життям Бога. Господь вклав у нас почуття власної гідності й особистої

моральної цінності. Тому Він хоче, щоб ми гідно себе оцінювали. А цього можна досягти не шляхом приниження інших, а розвиваючи правильні стосунки з Господом. Тільки Євангеліє й особиста цілеспрямована робота над собою допоможуть людині виправити самооцінку. Наше зіпсоване, потьмарене й викривлене сприйняття може ігнорувати цю реальність. Саме тут, у нерозумінні істинної цінності людини, зароджуються егоїзм, гордість, марнославство та чванливість.

На противагу цим якостям особистість, що усвідомлює свою цінність у світлі Голгофи, сповнена любові. А любов не проявляє грубості й безтактності, не судить, не згадує минулих помилок, звертає увагу навіть на невербальні сигнали, завжди просить вибачення і готова пробачити.

Хто проявляє свою любов до іншого, обіймаючи його руками розуміння і прийняття, відновлюючи його гідність і впевненість у собі, той пізнає справжню любов.

Хороші слова, чи не так? Ідіть і чиніть так само!

 **Джордж Уба**

Пам'ятка для всіх, хто приходить у цей світ



1 Бог дав вам тіло. Воно може вам подобатися або не подобатися, але це єдине, що точно буде у вашому розпорядженні до кінця ваших днів.



2 Господь буде навчати вас у школі з назвою «життя» через кожну людину і кожну подію.

3 Не існує помилок, тільки уроки. Невдачі – невід’ємна частина успіху.



4

Урок буде повторюватися в різноманітних формах, поки ви не засвоїте його повністю. Якщо не засвоїти легкі уроки, вони стануть складними. Коли ви засвоїте – перейдете до наступного уроку.



5

Зовнішні проблеми – точне відображення нашого внутрішнього стану. Якщо змінити свій внутрішній світ, зовнішній – також зміниться для вас.

6

Ви зрозумієте, що урок засвоєний, коли ваша поведінка зміниться. Мудрість досягається практикою. Трохи доброго – краще, ніж багато нічого.



7 Немає місця кращого, ніж «тут». «Там» анітрохи не краще, ніж «тут». Коли ваше «там» стане «тут», у вас з'явиться інше «там», яке знову здаватиметься кращим, ніж «тут».



8 Ви можете навчитися всьому, але якщо ви не навчитесь любити, то решта знань не мають жодного сенсу.

9 Бог дав вам полотно з назвою «життя», а картину пишите ви. Якщо ви не візьмете відповідальність за написання картини, то за вас її напишуть інші.



10

Пам'ятайте: що б ви не робили, не забувайте дякувати Тому, Хто дав вам шанс усе це зробити, – Господа!



11

Бог любить вас!



ЗВ За матеріалами
<http://memo.im/>

На ком звонит птица-звонарь?





«Кто говорит то, что знает, тот говорит правду; а у свидетеля ложного – обман» (Притч. 12:17).

Из всех необыкновенных созданий в мире загадочные птицы-звонари – самые удивительные. Они получили свое название из-за вибрирующих звуков, издаваемых ими и напоминающих звук колокола. Птицы-звонари известны тем, что заманивают опрометчивых путешественников на верную смерть.

Птицы-звонари обитают только в Центральной и Южной Америке. Они вьют свои гнезда в полых деревьях и питаются фруктами, которые в изобилии произрастают в джунглях. Их редко можно увидеть, так как они обитают в густых зарослях тропического леса. Индейцы, живущие в джунглях, боятся этих птиц, так как, согласно их поверью, звонари – порождение злых сил. Даже те, кто знает, что «звон», который они слышат, – это на самом деле птичий крик, не могут сопротивляться и идут на этот отдаленный манящий звук.

Притяжение этого загадочного крика необъяснимо. Он воздействует и на тех, кто знает, что его издает птица, но обычно жертвой становится человек, который заблудился в джунглях и отчаянно пытается выбраться. Отдаленный звук колокола говорит ему о том, что где-то рядом есть люди, где нет опасности стать жертвой хищников. Со звуком этого колокола связана надежда на спасение. Но на самом деле отчаявшийся путешественник, следуя на крик птицы, который всегда раздается где-то вдалеке или позади него, бродит по кругу, сам того не осознавая. Он поглощен одной мыслью – добраться до этой обманчивой цели. Чаще всего результатом является гибель путника.

Не прислушивайтесь к призрачному звону, который может увлечь вас в темную чащу жизненных джунглей. Его часто издает тот, кто, привлекая нас обманчивыми речами, приведет к смертельной опасности. Необходимо тщательно, с мудростью и молитвой рассматривать каждое заманчивое предложение в жизни, для того чтобы определить, что будет его конечным итогом.

Зв Дж. и П. Такеры

Ставлення

до

Бога

«Адже те, що можна знати про Бога, відоме їм: бо Бог їм відкрив» (Римл. 1:19).

Люди по-різному ставляться до Бога. Атеїсти говорять: «Бога немає» і водночас витрачають багато часу на те, щоб переконати в цьому самих себе й інших людей. Проте в них є принаймні три противники: творіння, яке навколо нас, Слово Бога і власна совість. Невіруючі люди не можуть збагнути: «Якщо Бог є, то чому Він не дбає про нас?» Вони думають, що Він не цікавиться ними. Люди, які вірять в існування Господа, часто говорять, що Він не судить їх, оскільки вони намагаються робити добрі вчинки. Вони не цікавляться Словом Бога, тому що думають, що Його можна зрозуміти через творіння, що нас оточує, — природу.

Релігійні люди говорять: «Дотримуватися заповідей Божих важко, але намагатимуся робити це. Якщо ж мені не вдасться, то думаю, що Господь усе ж таки візьме мене на небеса». Ті, хто покладаються на власну праведність, вважають, що дотримуються Божих заповідей, а тому заслужили Його благословення. Вони порівнюють себе з іншими і схильні думати, що багато людей гірші за них.

Господь же говорить, що люди «знікчемніли своїми думками» (Римл. 1:21). Тому істинного пізнання Бога можна досягнути тільки через навернення і віру в Ісуса Христа – Божого Сина. І це не справа одного дня, тижня, місяця. Нашого земного життя не вистачить на пізнання Господа. Саме тому Він бажає подарувати нам цілу вічність спілкування – усім, хто готовий прийняти цей подарунок.

Чи хотіли б ви пізнати Бога?Підготувала **Олена Мехоношина**



Пейзаж. Николай Покотило



Снег. Ева Бронзова

МЕГАПКСЕЛИ ТВОРЕНИЯ



Небо. Александр Ковалевский



Вереск. Мария Горобец



В ФОКУСЕ

ПРАВДА и ЛОЖЬ О ВТОРОМ ПРИШЕСТВИИ ХРИСТА

«Ибо восстанут лжехристы и лжепророки и дадут великие знамения и чудеса, чтобы прельстить, если возможно, и избранных» (Мф. 24:24).

Не так давно мир будоражили заявления об Апокалипсисе. Религиозный интерес тогда возрос: люди интересовались истинным значением термина и возможными признаками конца света. А вот о Пришествии Христа говорят сейчас не так часто. Однако история помнит личностей, открыто называвших себя воплощениями Иисуса.

– Цвигун Марина Викторовна объявила себя Христом (Марией Дэви Христос) в конце 1980-х годов прошлого века.

– Виссарион (глава церкви последнего завета) в 1991 году объявил себя Христом – Богом, вторично пришедшим в мир во плоти.

– Грабовой Григорий Петрович в 2004 году объявил себя новым воплощением Христа, способным воскрешать умерших людей.

– Мехмет Али Агджа, стрелявший в Папу Римского Иоанна Павла II, объявил себя Христом.

Почему все эти люди так себя называли? Что руководило ими? И придет ли Христос на землю в действительности? Попробуем ответить на эти вопросы, опираясь не на личные догадки, а на Священное Писание.

Иисус говорил о появлении лжехристов как о признаке Своего возвращения на землю. Он также предупреждал, что появятся лжепророки –

люди, считающие, что Бог послал их предложить мгновенные решения наших проблем. Они обещают чудесные исцеления и финансовое благополучие, но вот что говорит о них Христос: *«Не всякий, говорящий Мне: „Господи! Господи!“, войдет в Царство Небесное, но исполняющий волю Отца Моего Небесного. Многие скажут Мне в тот день: „Господи! Господи! не от Твоего ли имени мы пророчествовали? и не Твоим ли именем бесов изгоняли? и не Твоим ли именем многие чудеса творили?“ И тогда объявлю им: „Я никогда не знал вас; отойдите от Меня, делающие беззаконие“» (Мф. 7:21-23).*

Как могут люди, творящие чудеса во имя Иисуса, не быть при этом одобрены Им? Ответ содержится в приведенном выше тексте: они не исполняют волю Отца. Напротив, они действуют в соответствии со своими желаниями и своим пониманием.

Великий обманщик

Говоря о лжехристах, Иисус сказал, что они *«дадут великие знамения и чудеса, чтобы прельстить, если возможно, и избранных» (Мф. 24:24)*. Избранные, принявшие Божье увещание отвергнуть все фальшивое и жить только в соответствии с истиной, не будут столь легко обмануты чудесными исцелениями, не станут верить только потому, что кто-то заявил, что он – перевоплощенный Иисус.

Если даже просвещенные люди могут поддаться обману, то это потому, что проблема гораздо больше, чем мы можем себе представить. Соглас-

но словам Иисуса, в последние дни обман будет настолько изощренным, настолько сильным, что его жертвами станут миллионы. Кто же будет стоять за этим обманом?

В библейской книге Откровение мы находим, что отец лжи, мастер обольщения последних дней – та же личность, которая привлекла с помощью обмана на свою сторону третью часть ангелов: *«И низвержен был великий дракон, древний змий, называемый диаволом и сатаной, обольщающий всю вселенную, низвержен на землю, и ангелы его низвержены с ним»* (Откр. 12:9).

Заметьте, что одна из характеристик этого злого существа заключается в том, что оно обольщает «всю вселенную». Используя не силу, а обман, он убеждает людей добровольно следовать за ним.

Последняя битва, которая названа в книге Откровение «Армагеддон» и которая должна произойти непосредственно перед возвращением Христа, будет войной между реальностью и вымыслом, между истиной и заблуждением, между добром и злом. А поле сражения – человеческое сердце.

«Человек греха»

Дьявол – это лжец по своей природе. И в последние дни истории он будет пытаться обмануть как можно больше людей, включая даже самых осторожных. Чтобы добиться этой цели, он, конечно, не предстанет в своем истинном виде. Апостол Павел говорит, что враг примет иной вид: «Поэтому что сам сатана принимает вид Ангела света» (2 Кор. 11:14). Значит, он





предстанет как духовная, религиозная личность, творящая чудеса. Если бы не так, ему никогда не удалось бы обмануть столько людей своими хитрыми происками.

Апостол Павел описывает, каким образом обманщик будет идти к своей цели:

«Молим вас, братия, о пришествии Господа нашего Иисуса Христа... не спешить колебаться умом... Да не обольстит вас никто никак: ибо [день тот не придет], доколе не придет прежде отступление и не откроется человек греха, сын погибели, противящийся и превозносящийся выше всего, называемого Богом или святынею, так что в храме Божием сядет он, как Бог, выдавая себя за Бога»

(2 Фес. 2:1-4).

Кто этот «человек греха» и о каком отступлении говорит Павел? Заметь-

те, что «человек греха» превозносит себя выше Бога несколько необычно. Он противится без противления. Он борется против Бога, называя себя Богом. Множество людей верят ему, следуют за ним и принимают его учение. Но, поступая таким образом, они восстают против Господа.

Известна ли вам какая-либо религиозная власть, которая в наше время приписывает себе Божественную силу? Встречали ли вы религиозную организацию, которая даже претендует на право изменять то, что написано в Слове Божьем? Когда вы станете свидетелями того, как люди превозносят себя, заявляя, что они – представители Бога, знайте, что это исполнение библейского пророчества.

Обратимся к книге пророка Даниила, где написано о религиозной власти, которая *«против Всевышнего будет произносить слова и угнетать святых Всевышнего; даже возмечтает* ►

отменить у них [праздничные] времена и закон» (Дан. 7:25). Книга говорит, что эта власть вознесется «до воинства небесного... и даже... на Вождя воинства сего...» и повергнет истину на землю, и будет действовать и успевать (Дан. 8:10-12).

Почему у этой власти такая ненависть к истине? Потому что за ней стоит отец лжи. Истина и ложь, как свет и тьма, не могут находиться вместе. Божий враг изобретает ложный закон, чтобы отвести внимание людей от Закона Божьего. Все это он делает, используя свое оружие – обман и обольщение.

Апостол Павел, продолжая описание «человека греха», говорит, что его последователи в итоге погибнут, потому что не захотят принять истину, а вместо этого предпочтут верить лжи.

В связи с этим у нас возникает вопрос: о какой истине говорит Павел? Где можно найти эту истину? Иисус ответил на этот вопрос много веков назад, когда молился за Своих учеников: «*Освяти их истиною Твоею: слово Твое есть истина*» (Ин. 17:17).

Библия говорит нам, что в дни перед самым Пришествием Христа многие люди предпочтут верить неправде. Возможно, они находят ложь более удобной и менее болезненной. Но апостол видел нечто большее. Он сказал, что «человек греха» – великий беззаконник – станет инициатором самого большого и дерзкого замысла, шедевра обмана: он создаст видимость Пришествия Христа. Он появится «*по действию сатаны... со всякою силою и знаменами и чудесами ложными, и со всяким неправедным обольщением погибающих за то, что они не при-*

няли любви истины для своего спасения» (2 Фес. 2:9, 10). Апостол говорит о настолько продуманной подделке Пришествия Христа, что даже Божий народ окажется на грани обмана.

Каким образом придет настоящий Христос

Иисус предупреждал Своих учеников о подделке Его Пришествия: «*Тогда, если кто скажет вам: "вот здесь Христос", или "там", – не верьте... Если скажут вам: "вот, [Он] в пустыне", – не выходите; "вот, [Он] в потаенных комнатах", – не верьте*» (Мф. 24:23-26).

Единственной защитой от обмана может быть глубокое исследование и понимание Слова Божьего. Иисус сказал: «*И познаете истину, и истина сделает вас свободными*» (Ин. 8:32). Но



в наше время немного людей по-настоящему обеспокоены поиском истины. Большинство посвящает свои силы и энергию бессмысленным фантазиям вместо того, чтобы уделить время для исследования библейской истины.

Господь Иисус Христос рассказал Своим ученикам о том, как будет происходить Его Пришествие: *«Ибо, как молния исходит от востока и видна бывает даже до запада, так будет пришествие Сына Человеческого»* (Мф. 24:27).

Второе пришествие Иисуса будет видимым для всех. Бесчисленные миллионы жителей планеты увидят Его славное приближение. *«И узрит Его всякое око»* (Откр. 1:7), – писал апостол Иоанн. После этого он попытался описать человеческим языком то, что показал ему Господь в символическом видении: *«И увидел я отверстое небо, и вот конь белый, и сидящий на нем называется Верный и Истинный, Который праведно судит и воинствует»* (Откр. 19:11). Этим могущественным всадником, конечно, был Иисус, и Писание называет Его «Истинным». Он настоящий, подлинный. А другой – это подделка, отец лжи, обманщик.

Иоанн продолжает свое описание: *«Очи у Него как пламень огненный, и на голове Его много диадим; [Он] имел имя написанное, которого никто не знал, кроме Его Самого... Имя Ему: Слово Божие. И воинства небесные следовали за Ним на конях белых, облеченные в виссон белый и чистый... На одежде и на бедре Его написано имя: Царь царей и Господь господствующих»* (Откр. 19:12-16).

Христос возвращается, чтобы положить конец истории греха. После этого уже не будет страданий и слез. Смерть никогда больше не похитит от нас наших любимых. Горести и трагедии этой жизни пройдут. *«И отрет Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет; ибо прежнее прошло»* (Откр. 21:4).

Примете ли вы приглашение Христа обратиться к Нему? Ответ за вами.

Зв Александр Буйон

«Торжественная поступь Бога»



Ідея Реджі

— Ми зараз у скрутному становищі, — сказала мама. — Боюся, цього року не залишиться грошей, щоб придбати вам різдвяні подарунки.

— Ти ж казала, що подарунки будуть щороку, — нагадала Бессі.

— Мені дуже шкода, — відповіла мама.

Діти засмутилися. Реджі та Бессі вийшли у двір, щоб поговорити.

— Я не дуже журюся, — сказав Реджі, — хоч і сподівався отримати нові велосипедні покришки. Утім, що скажуть наші малюки, Мей і Фло? Які вони будуть розчаровані! Адже дівчатка очікують подарунків. Вони будуть плакати!

— Що би не трапилося, — промовила Бессі, — вони повинні щось отримати. Я так мріяла про нові книжки, та понад усе мені хочеться зробити щось для них.

Реджі та Бессі дуже любили своїх маленьких сестричок і завжди старалися потішити їх. Вони навіть уявити не могли, що малюки залишаться у ранок Різдва без подарунків.

— Ми можемо зробити їм подарунки і без грошей, — впевнено сказав Реджі. — Гроші не повинні бути перепорою для нас. У мене виникла чудова ідея.

— Яка? Кажі швидше, — квапила Бессі.

— Зробімо для них гарний ляльковий будиночок. Вони будуть стрибати від радості. Я зроблю будиночок із дверей та вікнами, а ти пошиєш фіранки й обклеїш стіни шпалерами.

— Чудова ідея! — вигукнула Бессі. — І це не коштуватиме нам ні цента. Почнімо прямо зараз!

— Пішли! — покликав її Реджі, йдучи в напрямку сараю. ►

ПТ | 21:00

ПОВТОР СБ 17:00



Hope.UA

СМОТРИТЕ НА КАНАЛЕ «НАДІЯ»

ДУХОВНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ



ЦИКЛ ТЕМ
«**ВЕРУЮ!**»

- Праздники и традиции
- Символы христианской веры
- Канонизация
- Истинный пост

biblefact.info

ЗВОНИТЕ

0 (800) 30 20 20

бесплатно по Украине

СМОТРИТЕ

В кабельных сетях,
на спутнике ASTRA 4A

5' в.д.12 284 М. SR 27 500, FEC 3/4

ИЩИТЕ

в Интернете
HOPE.UA

— О, подивися, тут чудова коробка, — сказав він. — Вона рівна, гладенька і саме такої форми, як нам потрібно. Я зроблю дах, намощу підлогу й поставлю в домі перегородки.

— Чудово, — похвалила Бессі. — Навіть мені захотілося мати такий будиночок. Які ж вони будуть щасливі!

Отже, Реджі взявся за діло. У школі він позичив потрібні інструменти і взявся за роботу. Незабаром коробка перетворилася в чудовий будиночок із дахом. З кожного боку хлопчик вирізав по два вікна, а спереду — чотири вікна і двері. Звісно, він зробив з боку фасаду завіси, щоб можна було потрапи-

ти в кімнати. Потім Реджі пофарбував будинок у червоний колір і накреслив смужки, щоб було схоже на цеглини. Дах пофарбував у сірий колір, щоб здавалося, наче це шифер.

Ця робота зайняла декілька днів, і коли Реджі закінчив, за діло взялася Бессі. За цей час вона знайшла на горищі шпалери. Їх вистачило на те, щоб обклеїти стіни будиночка. Потім дівчинка відшукала відрізи гарної тканини і пошила фіранки. З другої тканини вона зробила гарні килимки і постелила їх на підлогу. Незабаром її проворні пальчики закінчили свою роботу, і в будиночку стало справді дуже затишно. Проте не було ніяких меблів. ►



Тоді Реджі взявся за діло. З порожніх сірникових коробочок він склеїв креденець зі справжніми шухлядами. З блискучої бляшанки хлопчик вирізав старими ножицями овал і зробив дзеркало. З кусочків дерева і декількох паличок він змайстрував стіл і стільці. Реджі розставив меблі в будинку. Стало ще гарніше. Коли все було готове, він закрив великі двері сараю в очікуванні ранку Різдва.

Рано-вранці, коли маленькі сестрички ще спали, Реджі та Бессі принесли чудовий ляльковий будиночок і поставили його біля ліжка. Коли вони хотіли вийти, хтось із них випадково зачепив ногою ніжку залізного ліжка. Маленька Мей прокинулася і зіскочила. Вона протерла очі й здивовано скрикнула. Прокинулася і маленька Фло. Вона сіла на ліжку і засміялася від захвату.

— Який гарненький будиночок! Це для Бессі? — запитала вона.

— Ні, це для вас обох, — відповіла Бессі. — Реджі і я змайстрували його для вас. Сьогодні Різдво, і ми приготували для вас сюрприз!

— О, як чудово! — вигукнули маленькі дівчатка, зіскочили з ліжка і кинулися обіймати сестру та брата.

Що ж до Бессі та Реджі, то в той момент їхня радість була значно більшою за ті зусилля, які вони доклали, майструючи будиночок. Діти були щасливими і зовсім забули про те, що самі залишилися без подарунків.

Того дня вони засвоїли істину, сказану Ісусом:

**«Блаженніше давати,
ніж брати!»
(Дії 20:35).**

Зв

Історія про *відданість*

ДОСВІД

У наш час ми чуємо стільки розмов про вірність і відданість, але мало хто стикався з ними в реальності. Ця стаття розповість Вам реальну історію про те, що собаки про вірність знають значно більше, ніж люди...

Одна жінка проходила практику в місцевій лікарні. Це був 1999 рік. Якось у їхнє відділення надійшов виклик на адресу, де був занедбаний, напівзруйнований будинок. Місцевість болотиста, пустельна, на околицях міста. За вказаною адресою бригада медиків не виявила нікого: ні в будинку, ні на території двору, ні в прилеглих будівлях. Утім, підійшовши до хвіртки, медики почули скарчання собаки.

Бригада вмить зрозуміла, що звуки долітають з дому. Картина, яка постала перед їхніми очима, приголомшила всіх присутніх. У найтемнішому закутку з-під купи старих ганчірок з'явився пес і... рука людини. Під ганчір'ям лежав чоловік похилого віку, виснажений і ледь живий. Не гаючи часу, бідолаху привезли до лікарні. Усю дорогу за машиною невідкладної допомоги біг, ні на крок не відстаючи, чотириногий друг. Чоловік у лікарні перебував досить довго. Тим часом собаку прихистили небайдужі працівники: йому виділили місце поряд із кухнею.

Відтоді минуло 12 років, і жінка, яка розповіла цю історію, знову опинилася на тій самій вулиці біля покинутого будинку. Назустріч їй вийшов дідусь із радісною усмішкою на обличчі. Це був той самий чоловік, якого багато років тому привезли у відділення ледве живим. Він виявив гостинність і, незважаючи на свій вік, випромінював здоров'я і був щасливий. Саме тоді він і оповів свою історію...





У тому далекому 1999 році в цьому будинку його зачинив власний син. При цьому «люблячий нащадок» наглухо забив усі виходи: двері та вікна. Причина дуже банальна: смерть дідуся — вільне житло. Та от тільки син не думав, що життя рідного батька врятує вірний пес. Він вирив лапами в будинку яму і носив їжу двоногому другові з найближчого смітника: зацвілий хліб, недоїдки. Це була єдина пожива для сіромахи. Щоб господар не помер від переохолодження, собака постійно лежав поруч і зігрівав його власним тілом.

Після порятунку й цілковитого одужання чоловіка, місцеві жителі не залишилися байдужими до його історії. Допомогали всі, хто чим міг. Зараз дідусь щасливий: він намагається забути, що колись давно його рідний син покинув його помирати. А про вчинки відданого собаки, який врятував йому життя, розповідає охоче. Варто зазначити, що після цього випадку пес прожив поряд зі своїм господарем ще довгих і щасливих 10 років.

Мені пригадується історія пророка Іллі, коли він утік від Ахава під час посухи. Тоді Бог сказав йому: «*Іди звідси, й обернешся собі на схід, і сховаєшся при потоці Керіті, що навпроти Йордану. І станеться, — будеш ти пити з потоку, а крукам наказав Я годувати тебе там*». І він пішов, і зробив за Господнім словом: і пішов, і осівся при потоці Керіті, що навпроти Йордану. А круки приносили йому хліба та м'яса вранці, і хліба та м'яса ввечорі, а з потоку він пив» (1 Цар. 17:3-6).

Бог ніколи не залишає своїх дітей і може допомогти нам, використовуючи навіть тварин.



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – ФИТНЕС, ДОСТУПНЫЙ ВСЕМ

Что нужно делать, чтобы меньше ходить к врачам и в аптеку?

Встречались ли вам люди, которые ходят с лыжными палками, но без лыж? Их часто провожают недоуменными взглядами. Но не стоит удивляться. Они являются поклонниками скандинавской ходьбы – нового вида фитнеса. И палки у них не лыжные, а специальные, разработанные для такой ходьбы. Скандинавская ходьба уже популярна во всей Европе и медленно, но верно добирается до нас.

Этот вид фитнеса предполагает более эффективные нагрузки, чем обычная ходьба, но не такие интенсивные, как при беге. Сегодня бег очень популярен, но

рекомендован врачами далеко не всем. А ходьба с палками противопоказаний практически не имеет.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Новый вид фитнеса изобрел финский лыжник Юхе Мието. Он хотел сделать так, чтобы спортсменам-лыжникам можно было тренироваться даже летом и не терять форму, – и придумал. А на одном из соревнований выяснилось, что лучшие результаты показали лыжники, которые тренировались в летний сезон ходьбой с палками.

У Юхе Мието очень быстро появились последователи. Так странный на первый

взгляд вид физических нагрузок получил заслуженное признание.

ПРЕИМУЩЕСТВА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

1. Тренировка и улучшение тонуса мышц.

Смысл скандинавской ходьбы заключается в том, чтобы увеличить нагрузку на руки и плечевой пояс, которые в других видах физических нагрузок (бег, ролики, ходьба и др.) практически не напрягаются. Ходьба с палками включает в работу 90 % мышц тела, в том числе руки, плечи и спину. В результате занятий вы получите крепкие, выносливые мышцы и прямую спину.

2. Кардиотренировка.

Скандинавскую ходьбу можно отнести к кардионагрузкам. Всемирная организация здравоохранения констатирует, что каждый третий взрослый человек в мире имеет повышенное кровяное давление. Это состояние является причиной около половины всех случаев смерти от инсульта и болезней сердца. Скандинавская ходьба – прекрасный способ предотвращения заболеваний сердца и профилактики гипертонии.

3. Свежий воздух.

Важность кислорода сложно переоценить. Занятия на свежем воздухе обеспечивают снабжение кислородом всех тканей организма (особенно это важно для головного мозга). При такой ходьбе вы не краснеете, что нередко происходит после бега, и не отравляете себя «воздухом», выдыхаемым десятком энтузиастов здорового образа жизни в тренажерном зале.

4. Снижение веса.

Специалисты утверждают, что при скандинавской ходьбе сжигается на 45% больше калорий, чем при простой

прогулке. Активно используя руки, вы подтягиваете бицепсы и трицепсы, которые мало работают в обычной жизни. За один час скандинавской ходьбы в быстром темпе вы истратите около 400 ккал. Ходьба должна быть быстрой – не менее 120 шагов в минуту. При более медленном темпе процесс похудения осуществляется значительно медленнее. Наиболее эффективна ходьба с переменным темпом: быстро-медленно-быстро, а также ходьба по местности с ландшафтом, имеющим спуски и подъёмы.

5. Позитивный настрой.

Влияние эмоций на физическое состояние человека – неоспоримый факт. Исследователи установили, что даже 15-минутная прогулка более эффективна в борьбе с напряжением и тревогами, чем легкое успокоительное лекарственное средство. Ходьба заставляет мозг вырабатывать эндорфины – вещества, не только способствующие расслаблению, улучшающие настроение, но и облегчающие боль. Приятная прогулка в хорошей компании будет способствовать выработке так называемых «гормонов счастья», которые позитивно влияют на эмоциональное состояние и помогают привести в норму уставший организм.

Ходьба с палками помогает справиться с бессонницей, снимает нервное напряжение, улучшает сон и самочувствие, повышает работоспособность, поэтому она рекомендована при депрессивных состояниях.

6. Реабилитация.

Скандинавская ходьба – идеальный вид нагрузки для восстановления организма после травмы или болезни. Этот вид тренировок эффективен и для тех, кто вынужден избирательно относиться к занятиям физкультурой из-за проблем с суставами и позвоночником. Изменения в позвоночнике формируются годами и происходят не только в кост-

но-связочных структурах, но и в мышцах, восстановление которых невозможно никакими хирургическими вмешательствами. Активное формирование мышечного корсета позвоночника, создание правильной симметричной осанки могут решить многие проблемы.

7. Показания. Этот вид физических нагрузок помогает при болезнях системы кровообращения, дыхания, при остеохондрозе, остеопорозе, стрессе, головокружении, в восстановительном периоде после инсульта, при болезни Паркинсона, при болезнях суставов, ожирении и многих других проблемах. Для женщин скандинавская ходьба является профилактикой развития рака молочной железы, поскольку в результате уменьшается количество жировых клеток, которые вырабатывают эстроген – гормон, способствующий росту опухолей молочной железы.

Не стоит ждать, когда диагноз какой-нибудь из болезней станет вашим «приговором». Профилактика заболевания лучше его лечения. Скандинавская ходьба послужит вам первичной и вторичной профилактикой вышеперечисленных и многих других болезней. Первичная поможет предотвратить их возникновение, а вторичная – замедлить прогрессирование и в некоторых случаях добиться обратного процесса, а также снизить частоту обострения уже имеющихся заболеваний.

Методика занятий оздоровительной скандинавской ходьбой направлена на укрепление резервов организма, а не на его эксплуатацию ради спортивных результатов, развитой мускулатуры или красивого тела, как происходит в других видах фитнеса. Независимо от пола, возраста, веса и физической подготовки – противопоказаний нет, так как нагрузка подбирается индивидуально.

Занятия скандинавской ходьбой проходят в группах здоровья, которые собираются в парках, скверах, зеленых зонах круглый год. Лучшее время для ходьбы – первая половина дня. В эти часы метаболизм ускорен под влиянием активирующих гормонов – катехоламинов и глюкокортикоидов. Ученые доказали, что одинаковая по продолжительности и интенсивности тренировка в утренние часы требует на 20 % большего расхода энергии, чем в вечернее время. Таким образом, утром вы будете сжигать на 20 % больше жира, чем вечером.

Начинать занятия лучше всего под руководством инструктора. Двух-трех занятий с ним будет достаточно для того, чтобы овладеть техникой. Дальше вы можете заниматься в группе или сами.

В общих чертах техника скандинавской ходьбы выглядит так:

- спину необходимо держать прямо;
- одновременно работают правая рука и левая нога;
- ногу сначала ставим на пятку, затем – на носок;
- темп – размеренный;
- ритм дыхания соотносят с шагами: на раз-два – вдох, на три-четыре-пять – выдох.

Для максимальных результатов необходимо соблюдать специальный режим. Нужно выполнить несколько упражнений для того, чтобы подготовить организм к нагрузке. Начинать ходьбу стоит в медленном темпе, а затем продолжать интенсивно: можно чередовать быстрый и медленный темпы ходьбы. Заканчивать тренировку нужно, постепенно убавляя темп. Завершающий этап – упражнения для растяжки мышц.

Прием пищи лучше отложить. После нагрузки в крови находится большое количество свободных жиров. Если вы не будете есть, то эти жиры в ходе метаболических процессов превратятся в воду и энергию. Если вы поедите, то все свободные жиры возвратятся в жировую ткань.

В зимнее время положительных факторов у скандинавской ходьбы еще больше. Оказывается, плотность кислорода и легких ионов в морозном воздухе гораздо выше, чем в теплом, а это способствует повышению тонуса нервной системы, оптимизирует обмен веществ и нормализует выработку гормонов. Кроме того, морозный воздух содержит меньшее количество бактерий и вирусов. Люди, проводящие много времени на улице в зимний период, заметно снижают вероятность разнообразных заболеваний, в том числе гриппа. Также морозный воздух очень полезен для сердечно-сосудистой системы. При вдыхании на морозе происходит процесс сгорания вредных продуктов обмена веществ, таких как холестерин и жир, которые, как известно, являются главными виновниками ранних инфарктов. Кардиологи утверждают, что физические упражнения на морозном воздухе являются лучшей профилактикой сердечных заболеваний.

Итак, скандинавская ходьба как разновидность фитнеса имеет несколько преимуществ:

- она держит в тонусе мышцы верхней и нижней частей тела одновременно;
- тренирует около 90 % всех мышц тела;
- сжигает до 45 % больше калорий, чем обычная ходьба;
- уменьшает давление на колени и суставы;
- улучшает работу сердца и легких;
- идеальна для лечения проблем шеи, плеч, осанки и т. д.

Занимаясь скандинавской ходьбой, вы обязательно улучшите свое здоровье, продлите молодость, зарядитесь силой и оптимизмом!

Если вы увидите людей, которые ходят с палками, не удивляйтесь, а спросите, где и когда следующая встреча, – и присоединяйтесь!

ЗВ Людмила Лютая,
инструктор по скандинавской ходьбе



ЖИЗНЬ В БИБЛЕЙСКИЕ ВРЕМЕНА

СВЕТИЛЬНИК

Светильники и лампы у евреев были двух видов: для религиозного и для домашнего употребления.

Светильник для скинии собрания (см. Исх. 25:31-40; 37:17-24; 40:24; Лев. 24:2-4) был изготовлен из чистого золота. Он состоял из подставки, стержня и шести рожков, расположенных таким образом, что вместе со стержнем они формировали семь рожков одинаковой высоты. На каждом из шести рожков, попарно отходивших от стержня, были закреплены по три чашечки в форме цветка миндаля. На среднем стержне имелись четыре подобные чашечки, каждая из которых находилась

под тремя парами рожков, а четвертая – сверху, непосредственно под свечой. К подсвечникам прилагались семь лампад, а также щипцы и лотки (см. Исх. 25:37, 38; 37:23), которыми пользовались при чистке фитиля. Вес золота, использованного при литье, составлял 1 талант (около 35 кг). Образец золотого светильника был показан Моисею на горе Синай (см. Исх. 25:9, 40). Какую высоту имел стержень, определить невозможно, но, вероятно, он был выше стола для хлебов предложения. На семи рожках закреплялись семь лампад – наполненных елеем чаш, – в каждой из которых горел фитиль. Первосвященник утром чистил светильник и зажигал его вечером, так что, вероятно, он горел только ночью (см. Исх. 27:20, 21; 30:7, 8; Лев. 24:2; Числ. 8:2, 3; 1 Цар. 3:3). Во времена Иосифа Флавия три лампы могли гореть и днем.

Во время освящения храма Соломона светильник, вероятно, находился среди утвари, принесенной из скинии собрания (см. 3 Цар. 8:4; 2 Пар. 5:5), но конкретно он не упоминается. В храме на его месте было установлено десять новых светильников (см. 3 Цар. 7:49; 2 Пар. 4:7). Во время завоевания Иудеи и Иерусалима халдеями они были взяты в Вавилон (см. Иер. 52:17-19).





Во времена позднего иудаизма в синагоге возле ковчега с Торой стояли два семирожковых светильника. Подобные подсвечники часто изображались в качестве символов в гробницах, синагогах и на предметах утвари.

Светильники, использовавшиеся для домашних нужд, были различных форм. Под светильником в Библии часто подразумевается факел в традиционном его понимании, то есть связка прутьев, обмотанная паклей или тряпками, пропитанными жиром или смолой. Такой светильник служил для освещения вне помещений (см. Ин. 18:3). Во время войн, особенно при осадах, с помощью факелов поджигали лагерь и города противника (см. Суд. 15:4). Воины Гедеона прятали горящие факелы в

глиняных кувшинах, чтобы свет не выдал их присутствия (см. Суд. 7:16, 20).

В качестве светильника в древности использовались неглубокие чаши (см. Иер. 25:10; Мф. 25:1), суженные в одном или нескольких местах для того, чтобы фитиль (жгут) лучше держался. Светильники, упоминающиеся в притче о десяти девах (см. Мф. 25:1-13), вероятно, были небольшими сосудами, куда наливалось масло и опускались промасленные жгуты. «Поправить светильник» (ст. 7) означало очистить жгут от нагара, чтобы он горел ровным пламенем. На протяжении столетий форма светильника постоянно менялась, пока он не превратился в закрытый резервуар с розеткой для фитиля и отверстием для заправки маслом. Светильник часто устанавливался на специальной подставке. Если его выносили из дома, то обычно брали с собой специальный сосуд с маслом для его дозаправки (см. Мф. 25:4). Для освещения жилого помещения свечу устанавливали на подставку – подсвечник (см. Мф. 5:15). Найденные в Мегиддо подсвечники представляют собой конструкцию, в основании которой лежит бронзовый круг с закрепленными на нем прутьями, соединенными затем в стержень. Стержень украшен изображениями птиц или женскими фигурами. Похожий подсвечник был обнаружен и при раскопках в Васане.

Золотой светильник с семью лампадами, питаемыми елеем духа (см. Зах. 4), символизирует Церковь Господа (см. Откр. 1:4, 12, 20). Светильники также служат символом водительства Бо-

жьего. «Ты, Господи, светильник мой» (2 Цар. 22:29), – восклицает царь Давид, называя Бога светильником, который просвещает тьму души. «Слово Твое», – говорит он в другом месте, – «светильник ноге моей и свет стезе моей» (Пс. 118:105). Иоанн Креститель называется светильником горящим и светящим. Апостол Петр говорит о светильнике, сияющем в темном месте (см. 2 Пет. 1:19).

КОРЗИНА, КОРОБ

В Библии встречаются четыре еврейских и три греческих слова, обозначающие различные виды корзин.

1) Корзина (евр. дуд), в которой переносили различные грузы, например, фрукты (см. Иер. 24:2) или землю для изготовления кирпичей (см. Пс. 80:7). Такие же корзины упоминаются в 4 Цар. 10:7.

2) Плетеная корзина (евр. келув) с отверстиями, в которую клали фрукты (см. Ам. 8:1). В Иер. 5:27 такая корзина упоминается как клетка для птиц.



3) Сплетенные из ивы или из лыка корзины (евр. тэнэ и сал) для зерна, выпечки и мяса (см. Быт. 40:16; Исх. 29:3; Лев. 8:2; Числ. 6:15; Втор. 26:2; Суд. 6:19).

4) Большая, прочная корзина (греч. кофинос) (см. Мф. 14:20; 16:9; Мк. 6:43; 8:19; Лк. 9:17; Ин. 6:13).

5) Круглая плетеная корзина (греч. спюрис), которую обычно использовали для хранения пищевых продуктов (см. Мф. 15:37; 16:10; Мк. 8:8, 20). Спюрис могли быть различной величины. Та корзина, в которой апостол Павел был спущен со стены в Дамаске (см. Деян. 9:25), также названа словом спюрис. В 2 Кор. 11:32 апостол называет ее сарганэ – этим словом называли большую корзину, сплетенную из гибких прутьев.

КУВШИН, ВЕДРО, ВОДОНОС

Сосуды для хранения и транспортировки продовольственных запасов и воды были самых разнообразных форм и размеров. В еврейском и греческом языках кувшины разных видов обозначались разными словами.

1) Обычный кувшин для продовольственных запасов (без ручек) был высотой 60-120 см, вмещал 20-50 л жидкости, имел выпуклое днище, поэтому для устойчивости его надо было ставить либо в углубление в земле, либо на специальную подставку. В таких кувшинах хранили муку, виноградный сок, масло, воду.



2) Кувшины других форм, водоносы, имели сверху две ручки (реже одну). Их носили на голове или на плече, доставляя воду из колодца в дом (см. Быт. 24:15; 3 Цар. 18:34; Ин. 4:28). В них также хранили продукты (см. 3 Цар. 17:12). Такие кувшины были и у 300 человек из отряда Гедеона (см. Суд. 7:16). Носить воду считалось женским занятием; мужчина с кувшином привлекал к себе внимание (см. Мк. 14:13; Лк. 22:10).

3) Перед домом или в доме устанавливали высеченные из камня сосуды, в которых хранили воду; они также предназначались для омовения до и после еды (см. Ин 2:6). Их вместимость зачастую составляла свыше 100 л.

4) Примечательно, что кувшины эпохи израильских царей часто имели клейма на ручках, которыми они были помечены как сосуды для уплаты податей. Некоторые ученые считают, что такие клейма ставили на кувшинах, изготовленных в царских горшечных мастерских (см. 1 Пар. 4:23). В Лакише (библ. Лахисе) был найден сосуд с царским мерным клеймом.

5) Сосуды, упоминаемые в 3 Цар. 14:3, 17:12; 4 Цар. 9:1 и Иер. 19:1,10, служили для хранения меда и растительного масла и по форме были похожи на бутылки. Известны были и фляги, сначала глиняные, а затем металлические, плоской формы, с двумя ручками, соединявшими широкую часть кувшина с горлышком (см. 1 Цар. 26:11; 3 Цар. 19:6).

ЭВ Ральф Гауэр

Продолжение в следующем номере

Дорогие читатели!

Мы очень благодарны вам за то, что в прошлом году вы присылали нам свои замечательные фото в рубрику «Мегапиксели творчества». Мы искренне рады вашему усердию.

Продолжайте делиться своими работами. Лучшие фотографии будут публиковаться на центральном развороте в каждом номере.

Было бы замечательно, если бы вы также давали названия своим работам, чтобы мы могли их соответственно подписывать.

Вдохновения, удачных кадров вам!
Божьих благословений в новом году!

Требования к фото:

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

- при 300 dpi размер фото не меньше 10 см;
- при 72 dpi фото не меньше 50 см;
- разрешение – tif, jpg;
- модель желательно СМΥК.

Фото должно быть четким, в фокусе. Без указания даты и времени в углу.

Высылать по адресу:

oznakychasy@gmail.com,

в теме указывать «Мегапиксели творчества».

С нетерпением ждем ваших работ!

*Если при прочтении материалов номера у вас возникли какие-либо вопросы, обращайтесь к нам по адресу: **oznakychasy@gmail.com**, и мы постараемся наиболее полно и четко ответить вам, задействовав также профессионалов в сфере богословия, семейных отношений и психологии.*