

# Знаменія Ознаки часу времени

№ 1 (94) 2016

## Мысліте ввнутри «коробочки»

Ваше величайшее ограничение –  
это величайшая возможность для Бога. с. 4

## Любовь с. 8

## Прощення

Ми спасені, тому що  
прощені. А прощені ми  
тому, що улюблені. с. 15

## Зачем и как мне жить? с. 26

## 6 порад як подолати депресію с. 34

## Каскадери с. 38

Весна... Есть в этом слове что-то теплое, согревающее, как нежные лучи майского солнышка. Все мы ее ждем, улыбаемся первым салатным листочкам, нежным подснежникам и нарциссам. Расцветаем с природой. Или нет? Возможно, тяготы и заботы так гнетут, что успеваешь заметить лишь серость и грязь под ногами? Бывает и так, увы. В наше время, когда все спешат, информация перенасыщает, а проблемы множатся, как грибок, весьма полезно остановиться. Сделать паузу. Увидеть, услышать, почувствовать присутствие Божье. Ведь это Он возрождает природу после зимнего сна, Он сотворил ее такой прекрасной, чтобы радовать нас. Чтобы мы не забывали о Его могуществе и величии. Как Он пробуждает почки на деревьях, так может пробудить и нас от «спячки», вырвать из трясины депрессии, водоворота проблем и поставить на возвышении. Нужно лишь захотеть этого и не мешать.

Весной появляется вдохновение к новым свершениям, желание что-то менять и освежать. Так почему бы нам не освежить свои отношения с Творцом? Не начать работать над своей жизнью с Ним вместе? Надеемся, в этом номере вы найдете полезные советы и интересные истории, которые вдохновят вас и помогут в этом. Желаем вам плодотворной весны, будем расцветать вместе!

С уважением и наилучшими пожеланиями,  
редакция журнала «Знамения времени»

2	<b>Слово редактора</b>	17	<b>Ножик</b>
4	<b>Так ли благи намерения?</b>	19	<b>Бодрое утро</b>
6	<b>Мыслите внутри «коробочки»</b> Ваше величайшее ограничение – это величайшая возможность для Бога.	26	<b>Зачем и как мне жить?</b>
8	<b>Любовь</b>	34	<b>6 порад як подолати депресію</b>
12	<b>Физическая неполноценность</b>	38	<b>Каскадери</b>
15	<b>Прощения</b> Ми спасені, тому що прощені. А прощені ми тому, що улюблені.	40	<b>Пустий пиріжок</b>
		44	<b>Как питалась израильская семья</b>

**Директор издательства:**  
Василий Джулай

**Главный редактор:**  
Лариса Качмар

**Ответственный редактор:**  
Мария Бадардинова

**Редакционная коллегия:**  
С. В. Носов  
В. С. Велечук  
Г. Н. Безкровный

**Корректуря:**  
Елена Мехоношина,  
Людмила Шаповал,  
Юлия Вальчук

**Дизайн и верстка:**  
Мария Бадардинова

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

**Ответственная за печать:**  
Тамара Грицюк

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 журнала. Ответственность за содержание статей несет автор.





# ТАК ЛИ БЛАГИ НАМЕРЕНИЯ?

**В**каждый вечер уходящего года я обычно составляю список планов на новый год: анализирую прожитый период времени, просматриваю старый список и стараюсь внести поправки, выполнить то, что еще не было сделано. Как вы думаете, каков процент «выполняемости» этих обещаний? К сожалению, очень низкий. Я задумалась: почему так? Что мешало целый год заняться своим здоровьем, пойти на фитнес, избавиться от привычки поздно ложиться, делать больше полезного и доброго для окружающих, читать больше книг? Почему так много пунктов осталось незачеркнутыми, а многие «переезжают» из года в год?

Это стыдно и грустно – не выполнять обещаний, данных самому себе. Было ли у вас такое? Может, это не был список планов на новый год, а просто обещание сделать что-то, отказаться от чего-то, навестить кого-то? Что помешало вам – недостаток времени, ресурсов, желания или настойчивости?

Как часто мы ставим себе цели, но со временем оказывается, что не выполнили задуманного. Похоже, мы живем благими намерениями, а не их воплощением.

Не спору, есть люди, умеющие жить по плану. Это педантичные, ответственные и успешные люди. Однако ни за что не поверю, что и они не нарушали данных обещаний. Это свойственно всем, ведь мы живем в далеко не идеальном мире, испорченном грехом. Возможно, кто-то меньше ошибается, но это делают все люди без исключения. Нет праведного ни одного.

Секрет успеха – в нашей зависимости от Того, Кто не подводит. «Без Меня не можете делать ничего» (Ин. 15:5), – говорит Иисус. Только с Его помощью мы сможем успешно воплотить задуманное, в противном случае мы будем разочарованы тем, что не достигли поставленных целей.

Мы должны просить Бога помочь нам жить на высоте наших целей, чтобы они не оставались всего лишь намерениями. Нам необходимо каждое утро начинать с Ним, размышляя о планах на день, советуясь и спрашивая Его воли и поддержки. Так делали великие мужи древности и были успешны в своих начинаниях. Это доступно каждому, стоит лишь захотеть и приложить чуть больше усилий и настойчивости.



**Мария Бадардинова**



# Мысли внутри «коробочки»

**К**огда речь заходит о наших ограничениях, большинство людей оперируют словами «если бы».

Например, если бы у меня было больше денег, тогда я бы купил квартиру/дом/машину/айфон. Если бы я мог петь, тогда я бы стал артистом. Если бы мог рисовать – художником. Разбирался бы в точных науках – пошел бы в сферу IT (ай-ти) или инженерии. Если бы мои дети не родились так рано, тогда я бы переехал/сменил любимую работу. И этот список можно продолжать до бесконечности.

Мы встречаемся с подобным образом мышления во всем мире. Его еще называют «мышлением за пределами коробочки»: что бы вы сделали, если бы не были ограничены в ресурсах и возможностях?

В последнее время стало модным мотивировать себя верить в мечту, преследовать великую цель и строить огромные планы. Звучит неплохо, но такое состояние ума – это земля для рассады разочарования. Почему? Потому что кто-то ограничен в деньгах, кто-то не может ни петь, ни рисовать, ни рукодельничать.

А у кого-то дети — погодки. И это все не изменится в один волшебный миг, как бы мы ни хотели. Для этого нужна длительная работа и настойчивость. Я не говорю, что вам не следует планировать или что вам не нужно мечтать. Конечно, это важно и необходимо. Но в вашей «коробочке жизни» не станет больше места до тех пор, пока вы не научитесь жить в ней.

Я хотел бы подтолкнуть вас задуматься «внутри коробочки». Перестаньте ожидать чего-то и начните работать

над тем, что вы уже имеете. Сколько у вас финансов? Сколько талантов даровал вам Бог? Как вы можете улучшить свое положение, используя те средства и ресурсы, что у вас уже есть в настоящий момент?

*Ваше величайшее ограничение – это величайшая возможность для Бога.*

**Если бы Он захотел, чтобы у вас было \_\_\_\_\_, Он бы дал вам это.**

**Если бы Он захотел, чтобы вы делали \_\_\_\_\_, Он даровал бы вам эту способность.**

Но Он этого не сделал.

Почему? Должно быть, Господь задумал нечто более великое, и Он хочет, чтобы вы делали это вне ограничений. Наверное, у Него есть особый план для вас.

Большинство из нас настолько сфокусировано на том, чего мы не имеем, что мы становимся слепы к тому, что у нас уже есть. Если бы у вас было то, что, как вам кажется, необходимо, вы бы не смогли использовать то, что Бог действительно вкладывает в вас.

Господь дарует вам все необходимое, чтобы вы свершили то, к чему Он вас призвал. Даже если это выглядит как ограничение для вас, доверьтесь Богу и начните с «коробочки».

**ЗВ** Подготовил **Константин Рогачов**



Любов





**Л**юбов, любов, любов... Ці слова ми зустрічаємо скрізь: у телепрограмах, піснях, книгах, журнальних статтях і статусах соцмереж. Про любов ми постійно чуємо і говоримо. Проте саме така популярність і відсутність певного визначення цього поняття викликають багато непорозумінь і розчарувань у серцях людей. Що ж таке любов?

Достатньо важко дати визначення поняттям з абстрактних категорій. Батьки пояснюють нам, що добре, а що погано, так, як вони це самі розуміють. Вони розповідають своїм дітям, що таке добро, ввічливість, акуратність, уважність, ревність. Утім пояснити, що таке любов, чомусь ніхто не прагне. Урешті-решт люди вибирають для себе визначення цього поняття інтуїтивно, приймаючи за любов усе, що гріє душу. Здавалося б у цьому

немає нічого поганого. Проте я впевнений, що через таку розмитість визначень люди дуже часто страждають і не розуміють, що ж таке любов.

Наприклад, дівчина з дитинства слухала пісні, де звеличувалася невідома їй любов, дивилася фільми, де заради кохання люди звершували неймовірні вчинки. Минув час, вона зустріла свого обранця і відчула, що таке «метелики у животі» і як підкошуються ноги від компліменту. Дівчина називає це коханням, свариться з батьками (адже їм невідомі такі почуття), робить дурниці (не завжди милі). А коли минає декілька років і «метелики» замінюються побутом (а в піснях про це не співали), вона розуміє, що «любов пройшла». У деяких людей такі романи бувають кілька разів підряд, після чого вони доходять до висновку, що «любові немає» або «любов живе три роки». ▶



## ОБЛИЧЧЯМ ДО ОБЛИЧЧЯ

Пояснити такий розчарованій стосунками людині, що можна любити все життя свого чоловіка або дружину, дуже важко. Адже для них любов – це ейфорія і політ, а вирішення конфліктів і взаємна відповідальність сюди ніяк не вписуються.

Ми звикли чути, що любов – найголовніше в житті, і часто ставимо це почуття на перше місце, роблячи його орієнтиром. Порада «слухай своє серце, воно не обманить»

дуже розповсюджена.

Утім, напевно, мало хто розуміє, що вона далеко не завжди правильна.

Батьки не схвалюють, що ви зустрічаєтеся з наркоманом? Так вони ж нічого не розуміють! У них ніколи не було такого кохання! Серце не обманить!

Усі проти того, щоб ви залишили дружину з двома дітьми заради гарної колеги? Вони не знають, що таке любов! Можливо, це доля! Серцю не накажеш!

Християни вважають, що гомосексуалізм – гріх? А якщо у людей ЛЮБОВ? Як можна наказувати людині кого любити, а кого – ні? Серце дане нам, щоб любити.

Скільки подібних виправдань чув кожен із нас? Саме таким доказам дуже важко щось протиставити. Ми виявляємося у програтому становищі,

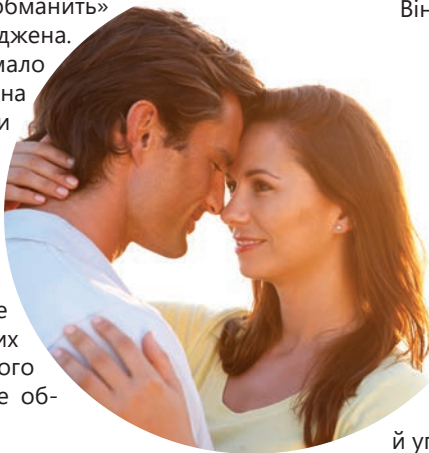
оскільки люди аргументують свою позицію піднесеним почуттям, про принади якого говорять повсюди. А все це через різницю у визначеннях.

Урешті-решт люди зроблять висновки про цю саму любов і будуть жити далі, пожинаючи наслідки. Проте найтрагічніше те, що це все може вплинути (і постійно впливає) на головне – на стосунки людини з її Творцем – Богом. Господь бажає нам щастя.

Він дав нам Закон не для обмежень, а для того, щоб уберегти від зла. Бог дав нам Біблію, у якій сказано, що «Бог є любов». Проте як часто люди перекручують цю фразу і читають її «любов є Бог», думаючи, що всі почуття і емоції, які жевріють у їхній душі, правильні й угодні Господу.

Чуючи біблійні заборони зрад, розлучень, сексу поза шлюбом і гомосексуалізму, вони говорять: «Що це за Бог, Котрий проти любові?!» — і викреслюють зі Свого життя Того, Хто створив і людей, і стосунки між ними. Вибираючи між своїм «хочу» і Божими принципами, вони зупиняються на першому. Люди сприймають Бога як ворога, що заважає їм жити так, як вони хочуть.

Водночас Біблія говорить про любов дивовижні речі, які так відрізняються від того, що розуміють під словом любов люди.



Визначення справжньої любові записане у Першому посланні до коринтян 13:4–8.

Також Біблія говорить: «Любов не чинить ближньому зла; тож любов – це виконання Закону» (Римл. 13:10). Слово Боже відкриває, що Свою любов Бог показав нам, померши за нас, щоб ми жили вічно (див. Римл. 5:8). Святе Письмо повідомляє, що любов – це плід Святого Духа (див. Гал. 5:22).

А знаєте, що говорить Біблія про людське серце? «Людське серце найлукавіше над все та невігойне» (Єрем. 17:9). Ви справді вважаєте, що вашому серцю завжди можна довіряти?

Я пропоную взяти за орієнтир любові визначення, яке дав Бог. Я пропоную не називати любов'ю сплеск гормонів, приємний, але скороминучий. Я пропоную сприймати любов не як почуття, а як принцип. Потрібно навчитися любити так, як любить Бог, не боятися відповідальності, бути до кінця і підживлювати стосунки з тією людиною, з якою ви обіцяли бути «і в хворобі, і в добрі часи». І тоді з Божою допомогою у ваших стосунках буде любов, яка «ніколи не минає» (1 Кор. 13:8).

**ЗВ** Віктор Мар'їн, молодіжна газета «7D формат»





# ФИЗИЧЕСКАЯ НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ

Один солдат, возвращаясь с вьетнамской войны, позвонил своим родителям, чтобы предупредить о своем приезде. Он сказал им:

— Я возвращаюсь домой, но у меня есть одна просьба. Со мной приедет мой друг, и мне хотелось бы, чтобы он остался на некоторое время у нас.

— Конечно, — ответили родители, — мы будем рады познакомиться с ним.

— Но вы должны знать, — продолжил он, — что мой друг был ранен на войне. Он наступил на мину, и ему оторвало ногу и руку. Сейчас ему некуда пойти, поэтому я хочу пригласить его к нам домой.

Отец прокашлялся и после паузы сказал:



— Как печально слышать это, сын. Возможно, мы найдем место, где он мог бы жить.

— Нет, папа, — настаивал солдат, — я хочу, чтобы он жил с нами.

— Сынок, — возразил отец, — ты не знаешь, о чем просишь. Человек с такими ограничениями станет обузой для нас. У нас есть собственная жизнь, и мы не можем разрушить ее. Я думаю, что тебе надо вернуться домой и забыть об этом человеке. Он найдет способ жить самостоятельно.

В этот момент солдат повесил трубку.

Родители были в отчаянии, потому что несколько дней не получали от него вестей. Как-то вечером им позвонили из Сан-Франциско и сообщили, что их сын умер, выпав из окна. Предположительно, это было самоубийство.

Подавленные горем, родители полетели в Сан-Франциско. Когда в морге им показали тело, они с ужасом обнаружили, что у их сына не было руки и ноги.

Легко любить людей, у которых нет проблем со здоровьем, не правда ли? Красивые и привлекательные заслуживают больше любви! Как нам сложно общаться с людьми, не такими красивыми и «полноценными», как остальные! Как трудно смириться с тем фактом, что в мире есть инвалиды и физически ограниченные люди! А если таким человеком станете вы сами? ►



## РАЗМЫШЛЕНИЯ

Бог принимает нас безрукими, хромыми, слепыми, глухими, лысыми, безобразными – такими, какие мы есть. Он нелицеприятен. Для Него каждый из нас — драгоценность. Даже если близкие и родные отвернулись от вас, знайте, что Господь никогда этого не сделает.

Было бы хорошо относиться к окружающим так же, как Бог. Необходимо учить детей не смеяться над физическими недостатками, не ужасаться и не брезговать больными людьми. Иисус исцелял прокаженных, слепых и глухих. Он прикасался к ним без отвращения. Почему же мы считаем себя вправе это делать? Только потому, что нам повезло больше?

**ЗВ** Мигель Анхель Нуньес







# Прощення

**«Отче, прости їм, бо вони не знають, що роблять!» (Луки 23:34).**

Марк Твен якось сказав, що «прощення – це аромат фіалки, подарований каблуку, який наступив на неї». Європейці вирізнялися особливою чутливістю до питань честі й помсти. Їхня міжусобна ворожнеча тривала століттями, навіть після того, як була забута перша образа чи кривда. Ворожі дії зазвичай починалися у віддалених місцях, де сторони, які воювали, не могли вдатися до законного врегулювання суперечки. Хоч сучасні уряди давно оголосили такі особисті війни поза законом, сімейна ворожнеча продовжує існувати й набирати сили. Безліч родичів навіть не розмовляють один з одним.

Багато людей не можуть пробачити. Чи то сімейні упередження чи особиста образа, вони не можуть цього залишити. Немає нічого впертішого і більш приземленого за дух непростеності, який жадає помсти. Так, коли ми «забуваємо» погане, не звертаємо уваги на зло, причинене нам, то у певному сенсі ставимо себе в уразливе становище. Однак уміння пробачати – це властивість справді зрілої людини

**Тільки Бог може пробачити і забути. Ми, люди, не здатні цього зробити. Побожні люди здатні пробачити, але рідко можуть стерти образу з пам'яті. Як чудово, що Боже прощення абсолютне і вічне! Гріхи можливо повністю стерти – викреслити з небесних книг і пам'яті. Тому жодна помилка не може бути фатальною. Ми спасені, тому що прощені. А прощені ми тому, що улюблені.**

Неймовірне прощення Ісуса на хресті змушує нас поцікавитися, кого стосується оце «прости їм». Воїнів, які забивали цвяхи? Служителів юдейського закону? Римлян, які захопили країну? Чи всіх людей, які продовжують грішити ось уже багато століть? Тільки Небесний Суддя може здійснювати правосуддя.

**«Прощайте – і проститься вам» (Луки 6:37).**

**«Коли ж ви не прощаєте, то й ваш Отець Небесний не прощатиме вас ваших провин» (Марка 11:26).** Зв

Підготувала **Олена Мехоношина**



# Господар



**«Покликуй до Мене – і тобі відповім, і тобі розповім про велике та незрозуміле, чого ти не знаєш!» (Єрем. 33:3).**

Маленький хлопчик, якому незабаром мало виповнитися шість років, лежав на своєму ліжку і мріяв про кишеньковий ніжик. Він хотів навчитися різьби по дереву. Він мріяв про те, як виріже пару дерев'яних костилів для знайомого хлопчика-каліки, щоб той міг гратися з іншими дітьми.

Це були тяжкі часи для віддалених південних районів. Лежачи у своєму ліжку у маленькій хижі, загублений у лісах, хлопчик розумів, що його бажання нездійсненне. Проте, роздумуючи про це, він згадав про Небесного Отця, Котрий міг подарувати йому кишеньковий ніжик. І хлопчик щиро попросив Бога виконати його бажання. Тієї ночі він побачив уві сні кавун, який лежав у заростях кукурудзи. Хтось почав його їсти, але залишив. Із зеленої шкури стирчав ніж, кишеньковий ніж з чорним держакком.

Хлопчик проснувся на світанку і вирішив піти до того місця, де у його сні лежав кавун. Він заліз у зарості кукурудзи і з радістю виявив там кавун і ніж з чорним держакком! Хлопчик був безмежно щасливим: Небесний Отець відповів на його прохання. Адже для нього розмовляти з Богом і просити у нього мудрості та допомоги було природно.

Хлопчика звали Джордж Вашингтон Карвер, він виріс і став відомим біохіміком-селекціонером, чий науковий праця змінили світ. Утім Джордж ставився до своїх досягнень точно так само, як у далекому дитинстві, коли просив Бога подарувати йому ніж з чорним держакком: зі смиренням і вдячністю. Історія з ножом допомогла йому впевнитися, що Господь відповідає на молитви. Саме тоді він навчився розмовляти з Богом.

**ЗВ** Лідія Столяр, «Багатство мудрості»

Газета «Сокрытое Сокровище» № 12 (224) грудень 2015 р.



НА ЗДОРОВЬЕ

# Бодрое утро

**Сезонная депрессия, перепады погоды, суета и проблемы на работе – все это утомляет даже здорового человека. Как бороться с усталостью? Можно ли держать себя в тонусе, при этом не глотая витаминных пачками и кофе литрами? Интернет-журнал «Обозреватель.иа» отвечает на эти вопросы с помощью экспертов: Оксаны Коваленко, диетолога, тренера по питанию, и Ксении Слюсарь – тренера по фитнесу, руководителя фитнес-студии «Фактура».**

### 1. Исключить фактор стресса.

Необходимо выяснить, что именно вызывает усталость, раздражение, депрессию, и по возможности исключить этот фактор из повседневной жизни или хотя бы свести его к минимуму. Если по каким-либо причинам это невозможно, стоит чередовать стресс-фактор с релаксирующими занятиями, переключаться с умственного труда на физический и наоборот.



### 2. Высыпаться

Сон — важнейший компонент хорошего здоровья и самочувствия. Спящий человек проходит так называемые фазы медленного (глубокого, без сновидений) и быстрого (более «поверхностного», со сновидениями) сна, и очень важно, чтобы эти фазы чередовались. Для этого нужно, чтобы сон не нарушался ни внешними шумами, ни тревогой, ни, например, тяжестью в желудке из-за переедания на ночь.

Полноценный сон длится 7,5-9 часов. Самый «ценный» сон — до 24.00, в это время организм интенсивно восстанавливается и обновляется от кожи до внутренних органов. Ранний сон важен и для нормального гормонального обмена, который также влияет на общее самочувствие.





### 3. *Завтракать продуманно*

«Те, кто не завтракает или завтракает простыми углеводами (булками, кашами быстрого приготовления, кукурузными хлопьями, пьет кофе или чай с сахаром и пр.), в течение дня подвержены скачкам глюкозы в крови, – говорит Оксана Коваленко. – Результат – внезапно появляющаяся усталость, вялость, сонливость, тошнота, головные боли. Сбалансированный рацион, в котором преобладают медленные углеводы (каши, зерновые хлебцы и т. д.), а простые углеводы ограничены, – это залог бодрости, легкости и продуктивности».



### 4. *Пить чай вместо кофе*

Кофе, вопреки распространенному мнению, не столько бодрит, сколько откладывает процессы торможения в мозгу. Как только действие кофе заканчивается, усталость появляется снова с большей силой. То же самое происходит с артериальным давлением: после чашки кофе сосуды сужаются, давление растет, но затем они снова расширяются, наступает расслабление, появляется сонливость.

Кофе лучше заменить травяным чаем: имбирным с мятой, чаем с корицей. Полезно добавлять в чай или просто в воду несколько капель настойки женьшеня, элеутерококка или родиолы розовой.



### 5. *Пить достаточно воды*

Чистая вода (негазированная) – необходимый компонент здоровья и хорошего самочувствия. Количество жидкости в день можно рассчитать по формуле: вес в килограммах умножить на 33 равно количеству воды в миллилитрах. Распределять этот объем нужно равномерно в течение дня: каждые полчаса – по несколько глотков. Вечером лучше пить меньше, чтобы не нагружать почки. ►



## 6. *Есть больше овощей и фруктов*

Специалисты по здоровому питанию твердят о пользе зеленых продуктов в рационе, таких как спаржа, укроп, петрушка, огурцы, цуккини, зеленые сорта яблок. Они тонизируют организм, стимулируют повышение уровня серотонина («гормона счастья»).



## 7. *Позволить себе немного сладкого*

«Самый быстрый и эффективный способ взбодриться – это съесть немного глюкозы, – продолжает Оксана Коваленко. – Но стоит употреблять не булки и конфеты, а финики, батончики из сухофруктов, свежие фрукты, свежевыжатый сок».



## 8. *Принять контрастный душ*

Если требуется хорошо взбодриться, отлично подойдет контрастный душ. Он не только моментально разбудит организм, но и стимулирует циркуляцию крови – а это означает тренированные сосуды и хороший цвет лица.

«Щадящая замена душа – контрастные ванночки для ног. А если вы на даче и на улице лежит снег, можно выбежать босиком секунд на 15-30 и сразу обратно в тепло», – советует Ксения Слюсарь.



## 9. Энергично двигаться

Фитнес или пробежка, да и вообще любая разумная физическая активность стимулирует мозговую деятельность. Рекомендуем ежедневно делать зарядку или пробежку по утрам в течение 30 минут в среднем темпе и с любимой музыкой.

Если позволяет время и расстояние — ходите пешком на работу в любую погоду.



## 10. Научиться радоваться жизни

Общайтесь с позитивными людьми, не позволяйте окружающим утомлять вас негативной информацией и эмоциями. Уделяйте время любимому хобби.

Универсальное средство при любых недомоганиях — смех. Смотрите добрые фильмы, читайте веселые книги, чаще общайтесь с веселыми людьми. Это тонизирует и поднимает настроение.



**ЗВ** Алиса Павлова





**Золотой закат.** Александр Ковалевский



**Белочка.** Наталья Литвиненко



МЕГАПІКСЕЛИ ТВОРЕННЯ



**Краса в простому.**  
Анастасія Олехнович



**Боротьба.** Юрій Поліщук

# Зачем и как мне жить?





**Б**лез Паскаль, французский религиозный философ, математик и физик, размышляя о выборе между религией и атеизмом, пришел к следующим выводам. Если исходить из того, что шансы на существование Бога или Его отсутствие примерно равны, то все же жизнь по вере предпочтительнее жизни без веры. Жить без веры крайне опасно, так как возможный проигрыш в случае существования Бога бесконечно велик — потеря вечности. А что получает атеист? Трудно сказать. Разве что экономит на пожертвованиях и не тратит время на посещение богослужений, изучение Библии и молитвы. (Хотя участие в собраниях и молитва благоприятно сказываются даже на здоровье, не говоря уже о духовном состоянии).

Жизнь по вере может показаться чуть более затруднительной из-за соблюдения библейских заповедей. А вот возможный выигрыш бесконечно велик — спасение, вечная жизнь.

Но вопрос не только в риске. Атеизм не может ответить на фундаментальные вопросы бытия: происхождения («откуда я пришел в этот мир?»), смысла жизни («для чего я живу?»), морали («как я должен жить?») и будущего («куда я иду?»), а вера способна это сделать!

## 1. ПРОИСХОЖДЕНИЕ (ОТКУДА Я?)

Начнем с творения. Согласитесь, что ответов не так уж много: Бог или случай. Эволюционисты, списывая все на случайность, предлагают свои

«научные» объяснения. Они считают, что более тринадцати миллиардов лет тому назад произошел «Большой взрыв». Через одну сотую секунды после взрыва температура вещества составляла 100 миллиардов градусов, а плотность в четыре миллиарда превышала плотность воды. Спустя восемь миллиардов лет возникло Солнце, еще через полтора миллиарда — зародилась жизнь, а приблизительно 200 тысяч лет тому назад появился человек.

Звучит научно — цифры всегда вызывают уважение. Но не является ли это, как заметил один журналист, своего рода «научной верой в чудеса»? Он считает, что если уж говорить о полной невероятности, то с «Большим взрывом» не могут соревноваться никакое богословие и никакая метафизика. Если бы это описание пришло к нам из Библии, то его сразу бы отнесли к мифу. Разве взрывы созидают?

Конечно, за миллионы лет всякое может произойти. Но стоит ли надеяться, что случайности последовательно и целенаправленно создадут живую клетку (сложнейший организм), а потом великое множество чудных животных и, наконец, человека? Говорят, что если посадить множество обезьян за компьютеры и выделить им неограниченное время, возможно, кто-то напечатает если не «Войну и мир», то сонет Шекспира. Англичане провели эксперимент: в клетку с шестью обезьянами поместили компьютер. За месяц обезьяны напечатали пятьдесят страниц, но там не оказалось не то что сонета, а ни одного правильного слова! Это удивительно, если учесть, что

самое короткое слово на английском состоит из одной буквы – а или I. Однако это однобуквенное слово может быть настоящим словом только тогда, когда с двух его сторон есть пробелы. Шанс напечатать одно слово у обезьян был, пусть небольшой – один из 27 тысяч. Но если не получилось даже одно самое короткое слово, что говорить о строчке! И как можно всерьез говорить о случайности зарождения жизни, где вероятность намного ниже!

Библейское повествование начинается ясно и просто, без всяких предисловий. «В начале сотворил Бог небо и землю...» (Быт. 1:1). Автор не утруждает себя доказательствами существования Бога. В любом случае, это вопрос веры. Но разве само творение не свидетельствует о Творце? «Небеса проповедуют славу Божию, и о делах рук Его вещает твердь» (Пс. 18:2). Апостол Павел продолжает мысль: «Ибо, что можно знать о Боге, явно для них, потому что Бог явил им. Ибо невидимое Его, вечная сила Его и Божество, от создания мира через рассматривание творений видимы, так что они безответны» (Рим. 1:19, 20). Пусть мы не видим Бога, но мы везде видим следы Его присутствия. Как выразился один астрофизик: «Кажется, будто кто-то тонко настроил параметры природы, чтобы создать Вселенную... Ощущение дизайна чрезвычайное».

## 2. СМЫСЛ ЖИЗНИ (ДЛЯ ЧЕГО Я ЖИВУ?)

Перед нами следующий вопрос — смысла жизни. «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это»

(Пс. 138:14). Конечно, руки есть и у обезьяны. Но ведь она не играет на скрипке, не пишет картины, даже за тысячи лет не научилась нарезать себе мясо. Как далеко самым высшим животным до человека!

### *Для чего вы пришли в этот мир?*

Это произошло в 1982 году. Ларри Уолтерз, водитель грузовика среднего возраста, жил в небольшом поселке в окрестностях Лос-Анджелеса, рядом с аэропортом. Каждую субботу он проводил утро, сидя в шезлонге на своем маленьком заднем дворике, огороженном железным забором. Там он грелся на солнце и потягивал очередную банку пива.

Однообразие или, возможно, пустота, подталкивали Ларри к поискам чего-то нового. Однажды ему пришла идея привязать к своему креслу несколько баллонов, которыми пользуются метеорологи, чтобы подняться на 20 метров, пролететь над поселком и с высоты помахать рукой соседям. Он купил сорок пять метеобаллонов, накачал их гелием и принес домой.

Соседи, пришедшие посмотреть на необычное зрелище, держали кресло, пока Ларри привязывал к нему все сорок пять баллонов. Вооружившись 18-дюймовой винтовкой, чтобы продырявить несколько баллонов в случае, если «снаряд» поднимется на высоту более 25 метров, прихватив пачку орехового масла, бутерброды и традиционную упаковку пива, экспериментатор крикнул соседям: «Отпускайте!»

Он поднялся не на 25 метров, а на два с половиной километра над землей! Ларри так ни разу и не выстрелил по

баллонам, поскольку прирос от страха к креслу, вцепившись в него руками!

Сначала его заметил дежурный диспетчер фирмы «Континентальные авиалинии», сообщивший, что кто-то в кресле пролетел над соседней высоковольтной вышкой. Дежурному было приказано немедленно сообщить о приземлении неизвестного объекта. В течение четырех часов Международный аэропорт был вынужден отменять все посадки самолетов из-за того, что Ларри Уолтерз висел над взлетно-посадочной полосой.

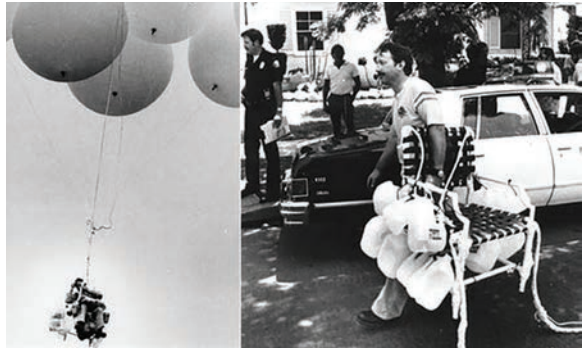
Были высланы вертолеты, мобилизованы все спасательные авиасредства, и наконец его благополучно препроводили на землю. Его приземление, состоявшееся уже в сумерки, показали по телевидению: сирены, полицейские машины, толпы репортеров и телеоператоров с камерами, прорывающиеся к человеку, который совершил посадку на садовом кресле.

Тыкая в лицо Ларри микрофоны, репортеры спрашивали: «Вам было страшно?» Глаза мужчины округлились от страха:

- Ага.
- Вы хотели бы повторить?
- Нет.
- Почему вы это сделали?
- Нельзя же все время сидеть просто так, – ответил Ларри.

Глубокий ответ. Да, просто так сидеть нельзя, нужно что-то делать. Но важно

знать, для чего вы это делаете. Имеет ли это дело непреходящую ценность?



Не буду ли я разочарован, подводя итоги?

Библия говорит, что Бог создал нас для определенной цели – чтобы мы искали Его и стремились к Нему (см. Деян. 17:27). Великий богослов древности Августин долго и безуспешно пытался заполнить пустоту в своем сердце. Свои поиски он выразил в молитве: «Ты, Боже, создал нас для Себя, и мятется сердце наше, пока не успокоится в Тебе». Ведь две убогие ценности — личный покой и благосостояние, с которыми примирилось большинство, не насытят душу.

Когда мы находим Бога, то живем для Него. «А Христос за всех умер, чтобы живущие уже не для себя жили, но для умершего за них и воскресшего» (2 Кор. 5:15).

Апостол Павел связывает нашу жизнь с грандиозной искупительной работой Бога, показывая, что мы вовлечены в великий План спасения и примирения с Богом всего сущего. Примирившись с Господом, мы ведем к Нему других! ►



«Мы – Его (Божье) творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять» (Еф. 2:10). И, конечно, участие в служении примирения – самое доброе дело. Для этого стоит жить.

### 3. ПРАВСТВЕННОСТЬ (КАК МНЕ ЖИТЬ?)

Если я знаю, для чего живу, можно подумать и о том, как жить. В системе эволюции нет основания вообще думать о морали и этике. Выживает сильнейший, вот и все. Стремление к выживанию определяет поведение. Но атеисты сами понимают, что такая этика не может стать фундаментом жизни, поэтому ищут другие варианты. Например, как делается в демократических странах, вопросы истины и нормы поведения определяют голосованием. Если большинство голосует за однополый брак, он объявляется нормой.

Без высшего нравственного закона этика становится относительной. Думая об этом, я вспоминаю историю о двух братьях-бизнесменах, которые придерживались в деловых отношениях только одного принципа: зарабатывать деньги любой ценой. В своем городе братья были известны как отъявленные мошенники. Тем не менее им удалось преуспеть в делах и скопить немалое состояние. И вот один из братьев внезапно умер. Оставшийся в живых брат сказал священнослужителю: «Я вам хорошо заплачу, но вы должны оказать мне небольшую услугу. Я хочу, чтобы в своем прощальном слове вы назвали его святым». Будучи

прагматиком и нуждаясь в деньгах для ремонта церкви, служитель согласился.

На похороны пришли многочисленные «партнеры» покойного по бизнесу, люди, которых братья не раз обманывали. Не догадываясь о заключенной сделке, пришедшие искренне надеялись, что хотя бы теперь, перед лицом смерти, правда о покойном прозвучит во всеуслышание. И вот служитель обратился к собравшимся: «Человек, лежащий перед вами в гробу, был отъявленным негодяем. Он лгал, крал, подкупал и обманывал – и все без малейшего зазрения совести. Ему многие обязаны крушением надежд и разорением. Думаю, большинство из присутствующих здесь знает об этом. Одним словом, покойный запятнал себя всеми мыслимыми и немыслимыми грехами. Однако по сравнению со своим братом он был святым».

А как же иначе, если абсолютной истины нет? Если нет Законодателя, откуда возьмутся законы? Кто будет решать, что такое хорошо и что такое плохо?

Библия учит, что есть Законодатель и Судья (см. Иак. 4:12), Который устанавливает правила, Который решает, что хорошо и что плохо. Например, в Ветхом Завете Он дал Десять Заповедей: «Я Господь, Бог твой... да не будет у тебя других богов пред лицом Моим... Почитай отца твоего и мать твою... Не прелюбодействуй... Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего» и др. (Исх. 20:2, 3, 12, 14, 16). Не кажется ли вам странным, что сегодня практически любой школьник знает свой знак зодиака, но не знает Деся-

ти Заповедей? В Новом Завете Иисус углубляет эту этику, призывая не только к чистоте дел и слов, но и к чистоте намерений, желаний, помышлений, чистоте сердца.

Конечно, сравнивать себя с другими удобно. Всегда можно найти того, кто, как мы думаем, хуже нас. Но как далеко мы уйдем с такой этикой? Можно ли построить дом без прочного фундамента любви Христа?

#### 4. БУДУЩЕЕ (КУДА Я ИДУ?)

И последний вопрос — наше будущее, вопрос жизни после смерти. Какую надежду дает нам неверие? Какой выход? Какое будущее оно предлагает? Эти вопросы для атеизма совершенно неуместны. «Станем есть и пить, ибо завтра умрем!» (1 Кор. 15:32).

В свою очередь Библия рисует радужную перспективу за пределами этой жизни. Да, Слово Божье не только общается нам, откуда мы берем свое начало, оно говорит, куда мы идем.

В последней книге Библии — Откровении — мы читаем о новом Божьем творении, новом небе и новой земле, где не будет ни смерти, ни плача, ни вопля, ни болезни (см. Откр. 21:4). Понять это в мире, где царствует смерть, непросто, но можно поверить.

Позвольте для укрепления веры рассказать притчу о близнецах. Два брата были зачаты в утробе. Они увидели друг друга и обрадовались: «Как хорошо, что нас зачали! Как прекрасно быть живыми!» Вместе близнецы открывали мир. Когда они обнаружили пуповину,

то воспели: «Как велика любовь нашей матери, как прекрасно, что она делится своей жизнью с нами!» Шли дни, и близнецы стали замечать, что они меняются. «Что бы это значило?» — спросил первый близнец. «Это значит, что наша жизнь в этом мире идет к концу», — ответил второй. «Но я не хочу покидать этот мир, я хочу остаться здесь навсегда», — завопил первый. «У нас нет выбора», — сказал второй. «Но, может быть, есть жизнь после рождения!» — «Когда мы разорвем пуповину, жизнь перестанет поступать к нам! Кроме того, никто еще не возвращался обратно в утробу и не говорил нам, что есть жизнь после рождения! Это конец!» Один из близнецов впал в отчаяние: «Если зачатие кончается рождением, есть ли тогда вообще смысл жизни в утробе? Жизнь не имеет смысла! Может быть, вообще никакой мамы и не существует». «Но ведь должна же быть мама, — возмутился другой. — Если ее нет, то почему мы здесь?» — «А ты когда-нибудь видел эту маму? Может, она существует только в нашем воображении. Может, мы сами создали этот образ, чтобы лучше себя чувствовать!»

Последние дни жизни в утробе были наполнены глубокими вопросами и переживаниями. Пришел момент рождения. Наконец близнецы перешли в другой мир — и у них открылись глаза. Они закричали от радости, потому что то, что они увидели, превзошло все их ожидания.

«Наше же жительство — на небесах, откуда мы ожидаем и Спасителя, Господа нашего Иисуса Христа» (Флп. 3:20), — ободряет апостол Павел. ▶

Я не призываю менять радость настоящего на неопределенность будущего. Вы знаете, часто христианство, искренняя вера в Бога кажутся своего рода бременем, которое нужно нести в обмен на будущее блаженство на небесах. Но жизнь с Господом, жизнь веры — это радостная и светлая жизнь. «Полнота радостей пред лицом Твоим, блаженство в деснице Твоей вовек» (Пс. 15:11), — восторгается Давид. Бог уже сегодня дает нам жизнь с избытком (см. Ин. 10:10).

***Когда у человека есть смысл жизни, есть вечные ценности, когда он знает, для чего живет, то может отдать все, потому что имеет нечто лучшее, непреходящее. Он понимает, что святость и самопожертвование, жизнь с Богом – это уже само по себе сокровище.***

**ЗВ** Леонид Михович





Hope.UA  
телеканал Надія

**ВСТРЕЧАЕМ СУББОТУ ВМЕСТЕ!**

«Помни день субботний, чтобы святить его...»



**ПТ**

**20:00**

# СЧАСТЛИВОЙ СУББОТЫ

**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**



## 6 порад, як подолати депресію

***Я вражений тим, скільки людей страждають від депресії. В останні роки їхня кількість зростає, а починається депресія ще зі шкільного віку. Це турбує лікарів і психологів, адже відомо, ця недуга тягне за собою ланцюжок фізичних захворювань – від порушень роботи серця до гастриту. Усе значно серйозніше, ніж здається на перший погляд. Як тоді боротися з підступною депресією?***

В основі депресії лежить відчуття втрати. Це може бути втрата майна, здоров'я, коханої людини, втрата довіри або ж якоїсь своєї здібності, можливо, у зв'язку

з віком. Сум, жалість до себе, розчарування, заздрість і самоприниження – так ми реагуємо на втрати. І нерідко це призводить до депресії.

Найглибші корені депресії проявляються у відчутті втрати себе і відмови надії колись знову оволодіти собою. Людина вважає, що вона не гідна любові.

У цьому описі депресивного стану багато хто може впізнати самого себе, чи не так? Усі ми, напевно, переживали депресію. Нам варто пам'ятати, що Слово Боже глибоко торкається проблеми депресії і може принести неабияку користь.

У Біблії – практичній книзі – ми знаходимо втіху, коли переживаємо подібні почуття. Візьміть, наприклад, відому історію про царя Саула. Він часто мучився, перебуваючи у глибокій депресії, і все ж надія була на пастуха Давида, який заспокоював Саула грою на гуслах. «І Дух Господній відступився від Саула, а напав його дух злий, посланий від Господа... І бувало, коли злий дух від Бога нападав на Саула, то Давид брав гусла, та й грав своєю рукою. І легшало Саулові, і ставало йому добре, і відступав від нього той злий дух» (1 Сам. 16:14, 23).

Звідси ми можемо взяти корисну пораду щодо того, як протидіяти депресії. У музиці закладена гармонія, і тому вона має цілющий вплив на людину.

Другий приклад зі Старого Завіту – це історія Іллі, записана у 1 Цар. 19. Цікаво, що Ілля впав у депресію після великої боротьби, після того, як отримав перемогу над ворогами. Він сів під ялівцем і зажадав собі смерті, говорячи: «Досить тепер, Господи! Візьми душу мою, бо я не ліпший, від батьків своїх!» (в. 4).

Ми можемо багато чому навчитися зі ставлення Господа до депресії Іллі. Ми не чуємо строгих зауважень, ніяких закликів до волі Іллі. «І поклався він, і заснув під одним ялівцем. Аж ось Ангел діткнувся його та й сказав йому: "Устань та попоїж!" І глянув він, аж ось у його головах калач, спечений на вугіллі, та дзбанок води. І він їв та пив, і знову поклався» (в. 5, 6).

Автор 31-го псалма, безперечно, знав, що таке депресія. Він говорить: «Помилий мене, Господи, бо тісно мені, — від горя вже виснажилось моє око, душа моя й нутро моє, бо скінчилось життя

моє в смутку, а роки мої – у квилінні, моя сила спіткнулася через мій гріх, і виснажились мої кості!» (в. 10, 11).

Інакше кажучи: мені погрожують, я потрапив у тенета, у мене нікого немає, крім ворогів; усі повстали проти мене. Ніхто мене не розуміє, ніхто мене не любить. У мене немає сил захистити себе; я безнадійно самотній. «Я забутий у серці, немов той небіжчик, став я немов та розбита посудина» (в. 13).

Так, герої Біблії також переживали депресію. У цих віршах ми дізнаємося про пережите на власному досвіді. І Біблія не задовольняється тільки тим, що називає цю проблему. Вона дає нам корисні практичні поради, які гарантують перемогу над депресією.

Святе Письмо ясно говорить про те, що Богу відомий стан депресії, який ми переживаємо, що Він розуміє нас. Можливо, нас здивує, що великий реформатор Мартін Лютер часто страждав від приступів серйозної депресії. І саме завдяки отриманому досвіду він дає хороші біблійні поради.

**По-перше,** намагайтеся уникати самотності. Лютер стверджує, що ізоляція – це отрута для людини, яка страждає від депресії. Одного разу, коли у Лютера були гості, він попросив їх: «Не припиняйте розмови, я хочу відчувати, що мене оточують люди». Це був період, коли він страждав від депресії.

**По-друге,** шукайте людей і ситуації, які приносять радість. Радість завжди угодна Богові. Ви можете відвідати сусіда, прогулятися по лісу або прослухати християнську передачу по радіо. ►



**По-третє,** Мартін Лютер пропонує те, про що ми вже говорили раніше: співайте і грайте. Не переживайте, якщо ви, як і я, не дуже музично обдаровані. Наш слухач – Бог, і музика, яка лине із наших сердець, стає джерелом радості для Нього. Влаштуйте концерт хвали.

**По-четверте,** покладайтесь на біблійні обітницї. Вони сприяють позитивному мисленню. Особливо корисні ті вірші, для вивчення яких ми докладаємо зусиль. Вони, як жезл і посох, заспокоюють нас, коли ми проходимо долиною смертної тіні.

Багато віруючих роблять скриньки, у які збирають карточки з написаними на них Божими обітницями. Відчуваючи пригніченість або впадаючи в депресію, вони дістають одну з карточок і підбадьорюють себе біблійною обітницею.

**П'ята фраза Лютера** – шукати втіху в інших. Під впливом депресії ми часто схильні робити з мухи слона. Однак вірний друг переважно краще бачить ситуацію зі сторони, і він може допомогти нам побачити щось хороше в обставинах, які викликають депресію. Нам варто поставити собі запитання: «Чи здатні ми допомагати іншим так само, як Бог допоміг Іллі?» Це можна зробити через ніжний дотик, підбадьорливими обіймами, запрошенням на дружній обід або забезпечити людині спокій у затишній кімнаті.

У Лютера є багато інших порад, як подолати депресію. Однак хочеться виділити ще одну:

**Повірте у благословення стану депресії.**

Депресія може мати і позитивну сторону.





Повернімося до депресії царя Саула. У цьому випадку ми знаходимо у Біблії доволі дивний вислів. Депресія описана так: «...А напав його дух злий, посланий від Господа» (1 Сам. 16:14). Злий дух від Бога? Хіба таке можливо? Так, депресія може входити в план Божий для нашого життя. У випадку з Саулом вона була інструментом в Божих руках. І метою цієї депресії було привести Давида у палац царя. Вірити у благословення депресії – означає визнавати, що для виконання своїх задумів Бог використовує навіть такий метод.

Павло у Посланні до коринтян пише: «Бо смуток (депресія), що по-Божому приносить покаєння на спасіння, ним не слід журитися; а смуток світу причиняє смерть» (2 Кор. 7:10).

Смуток приносить добрі плоди. Проте це не відбувається само по собі. Необхідна віра, щоб бачити руку Божу у своєму житті і приймати депресію, як те, що посилає Господь, з упевненістю, що вона послана для нашого добра. Інакше цей смуток може привести до гріха і навіть смерті. Ми бачимо це у житті Саула. Він не зрозумів, що нападки злого духа вказували на необхідність покаєння, і все глибше поринав у депресію доти, доки навіть музика

перестала допомагати. І він вирішив убити Давида. Стан депресії може призвести до гріха, якщо ми не усвідомимо, що вона від Бога.

Зовсім протилежна депресії Саула печаль Ісуса в Гефсиманському саду, коли Він говорив учням: «Смертельним смутком охоплена душа Моя» (Матв. 26:38). Проте, молячись до Отця, Христос усвідомлював, що Його скорбота була невіддільна від Бога. Це відкривало доступ до ресурсів, які перевершували Його власні. «Отче, коли хочеш, зроби, щоб минула Мене чаша ця; однак не Моя хай буде воля, але Твоя! З'явився Йому ангел з неба, який додав Йому сили» (Луки 22:42, 43).

Буває такий стан депресії, коли ми зустрічаємося з Господом, коли нас підтримують ніжні Божі руки. Такі переживання дають нам силу, необхідну для того, щоб подолати депресію. І ми можемо отримувати благословення навіть у ситуації, яка здається похмурою та безнадійною.

Тож, не будемо впадати у відчай, покладаючись на Господа і розділяючи з Ним хвилини смутку.

**ЗВ Джон Пейсті**



# КАСКАДЕРИ

У фільмах є актори, яких ми, як правило, не помічаємо. Їхня участь залишається ілюзією для глядача, який думає, що бачить головного героя, а насправді це інша людина. Для зйомок будь-яких сцен, у яких можливий ризик, шукають каскадерів. Це висококласні професіонали, відомі в кінематографічних колах, і без їхньої участі було б важко зняти деякі фільми. Каскадери ризикують життям, іноді навіть гинуть, виконуючи ризиковані трюки. Нерідко вони отримують травми, переломи, опіки... Проте публіка не помічає їхньої участі. Штучна зйомка і монтаж заставляють повірити, що актор, який грає персонажа, сам виконує усі ці дії. Щось подібне трапилося з Христом і людством. Він прийшов, щоб діяти у небезпечній ситуації. Це була не тільки небезпека болю та смерті, Він погодився стати погордженим, відкинутим і приниженим.



Христос став нашим «каскадером».

Він пройшов через усе, з чим зіштовхуються люди, а найбільш небезпечну й драматичну сцену прожив за нас. Ісус страждав від повного розділення з Отцем, яке не переживала жодна людина.

Його рани та біль були реальними. Його крик агонії був справжнім. Його туга і найглибша печаль були невдаваними. Христос страждав за людей так, як не страждав ніхто за всю історію людства.

Однак багато хто цього не помічає. Вони дивляться на Нього і думають, що це видумка. Багатьом події на Голгофі здаються фантастичним фільмом, де всі ролі розписані. Проте життя Христа було реальним, нехай навіть ми не в силах цього збагнути.

Колись ми побачимо те, що сьогодні скрито від наших очей. Ми дізнаємося, як відбувалися ті події, про які ми потім читали в Біблії. Бог покаже усе це спасенням на небесах. І тоді ми до кінця зрозуміємо, що на карту було поставлено існування усього людства.

Роздумувати про Того, Хто став для нас більше, ніж каскадером, Хто став нашим Викупителем, важливо і потрібно. Це дає силу і мудрість, вчить прощенню і великодушності. Це наближає нас до Бога.

**Зв** Підготувала Марія Горобець





# Пустий пиріжок



У Роберта була погана звичка. Він завжди вибирав для себе усе найбільше та найкраще. Його Брати Чарлі та Тед прозивали його за це різними образливими прізвиськами, але нічого не допомагало. Мамі було соромно за Роберта, особливо, коли в гостях він соромив усіх своєю ненаситністю. Що робити? Мама вирішила порадитися зі своєю сестрою, яка жила на сусідній вулиці.

Через декілька днів хлопчики дізналися, що тітонька запрошує їх на обід. Пам'ятаючи ті радісні моменти та задоволення, які вони переживали раніше, хлопчики з нетерпінням очікували того дня. Нарешті заповітний день настав, прийшов час обіду, якого особливо очікував Роберт. Стіл ламався від смачної їжі. Роберт пломенистим поглядом дивився на тістечка, желе, пиріжки і шоколад. Очі розбігалися від такої кількості смачних страв. «Ух ти! – подумав він. – Якби я міг бенкетувати тут один!»

Він оглянув усе і вирішив, що вибере, коли страви будуть передавати по колу.

Усі гості розсілися за столом, і обід почався. Як завжди, спочатку подали хліб, картоплю та зелень. Утім Роберт дивився на тарілку з пиріжками. По цілому пиріжку на кожного! Він хотів, щоб йому дістався найбільший. Чи встигне він вчасно схопити його чи Чарлі буде першим?

По колу почали подавати пиріжки. Чарлі та Тед вибрали маленькі й розламали їх. «Яка чудова в них начинка! – подумав Роберт. – Тільки б вдалося взяти найбільший!»

Настала черга Роберта. Найбільший пиріжок усе ще лежав на тарілці, і звісно ж, хлопчик з радістю вибрав його. Проте на нього очікувало розчарування! Тільки-но Роберт розламав пиріжок, як той зразу осів. Він був порожнім!

Бідний Роберт! На його очах виступили сльози, але, здається, ніхто не помітив, що трапилося. Він зібрав усю свою мужність і з'їв коринку, нічого не сказавши.

Потім по колу передавали тістечка. На цей раз Роберт сміливо вибрав найбільше, тому що у тістечка не клали начинку. Проте і з тістечком було щось не так. Зверху воно виглядало звичайним, а всередині було таким гірким! ►





«У чому ж справа? – не міг втямити Роберт. – Тітонька завжди готувала добре. Ще й до того, здавалося, що у всіх інших усе було гаразд».

«Це нечесно!» — подумав Роберт. Проте не насмівся нічого сказати, оскільки боявся, що всі будуть з нього сміятися.

Здавалося, ніхто не помітив, що Роберт нещасний; і ніхто не запропонував йому нічого замість його невдалого вибору. Здавалося, усі справді насолоджуються пригощенням.

Потім подали шоколад. Цього разу Роберт був у відчаї.

«Я повинен надолужити втрачене і тому візьму два великих гарних шматка в центрі», — подумав він і взяв з тарілки два найбільших, найпривабливіших шматки.

«Фу! – простогнав про себе Роберт, і весь спаленів від розчарування. – Що за жажливий смак!»

На силу проковтнувши один шматок, він спробував заїсти його другим, але той виявився ще гіршим.

Дорогою додому Чарлі нагадав Роберту про прекрасний обід.

– Прекрасний? – здивувався Роберт.

– Мені здалося, що ти залишився невдоволеним, — сказав Чарлі, — ти виглядав таким нещасним. У чому річ?

– У чому річ? – перепитав Роберт. – Та все, що я брав, було жахливим, хоч щоразу я вибирав найкраще.

– А можливо, в цьому й причина, Роберте? – безтурботно зауважив Чарлі. – На твоєму місці наступного разу я залишив би усе найбільше і найкраще комусь іншому.

Тієї ночі Роберт довго не міг заснути з двох причин: по-перше, через біль у шлунку, а по-друге, через слова Чарлі. Добре подумавши, він нарешті вирішив, що краще й безпечніше для нього буде притримуватися порад Чарлі.

**Зв** Артур Максвелл



# КАК ПИТАЛАСЬ ИЗРАИЛЬСКАЯ СЕМЬЯ

У простых людей всегда были две главные проблемы: пища и одежда. «Не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться» (Мф. 6:25), — говорит Иисус. Он хорошо понимал, как трудно усвоить Его слова людям, едва сводящим концы с концами. А в библейские времена так жил почти весь израильский народ. Об этом знали и враги Израиля, обычно нападавшие на страну во время сбора урожая. Если урожай погибал, народу не было спасения от голодной смерти.

«Когда посеет Израиль, придут Мадиянитяне и Амаликитяне... и ходят у них... и истребляют произведения земли» (Суд. 6:3, 4).

Урожай мог погибнуть от засухи, от саранчи. Голод воспринимался как обычное жизненное явление. Неудивительно, что будущий золотой век представлялся израильтянам веком продовольственного изобилия.

## ПИЩА

Основу питания израильтян составляли злаковые культуры, фрукты и овощи. Хлеб — главная часть ежедневного рациона. В молитве Господней слово «хлеб» употребляется в значении пищи вообще. То же имел в виду Иисус, называя Себя «Хлебом жизни».

## ХЛЕБ

Первое место по употреблению занимал ячменный хлеб; пять ячменных хлебов и две рыбы дал Иису-





су мальчик (см. Ин. 6:9). Лучшая мука получалась из пшеницы, которая была менее доступна, чем ячмень. Иногда приходилось делать хлеб из полбы (пшеницы с пленчатым зерном и ломкими колосьями).

Зерно сначала сортировали в маленьких корзинках. Женщины выбирали непригодные зерна и семена плевел (этот сорняк рос вместе с пшеницей и был на нее очень похож). Затем зерно мололи. В раннюю эпоху его просто растирали камнями; позднее стали молоть с помощью двух жерновов, один из которых был закреплен, а второй вращался на оси.

Для каждой новой выпечки хлеба брали около сорока литров муки (см. Мф. 13:33), смешивали с водой или с оливковым маслом и получали тесто. Свежую закваску использовали редко, чаще в новое тесто добавляли немного старого, забродившего. От нового теста, когда оно поднималось, откладывали кусочек для следующей закваски. Хлеб пекли в виде плоских лепешек; они были вкусными, но быстро засыхали. Пользовались популярностью и просто поджаренные на металлическом противне молодые зерна. По особым поводам пекли пирожки и печенье.

## ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Фрукты были очень важны для питания. Виноградная лоза давала не только сок. Много ягод употреблялось во время

уборки винограда, а еще больше шло на изюм. То же с инжиром (смоквами): его ели свежим или сушили и прессовали в лепешки. Авигея дала Давиду и его людям среди прочих припасов «сто связок изюму и двести связок смокв» (1 Цар. 25:18). Инжирные лепешки обычно брали в дорогу. Когда царь Езекия заболел смертельной болезнью, пророк Исаия прописал ему для исцеления приложить к нарыву пласт смокв (см. Ис. 38:21).

Хотя в Библии ни разу не упомянуты финики, они также росли в Палестине. Листьями финиковых пальм народ приветствовал Иисуса Христа, въез-



жавшего в Иерусалим за неделю до Своей смерти. Финики использовались для приготовления специального соуса («харосета»), обязательного для пасхальной трапезы.

Маслины ели свежими в октябре и маринованными в остальное время года. Еще более важным продуктом было получаемое из них масло. Гранаты, ►



миндальные и фисташковые орехи дополняли меню израильянина. Цитрусовые деревья начали сажать только в новозаветную эпоху.

Свежие овощи появлялись на столе по мере созревания. Бобы, чечевицу и горох сушили и хранили в кувшинах. Выращивали чеснок и лук-порей, дыни и огурцы. Варили овощные супы. Исав променял свое первородство на миску чечевичного супа (см. Быт. 25:29-34).

Доступны были и молочные продукты. Сливочного масла употребляли мало, потому что его трудно хранить в жаркую погоду. Зато сыр и простокваша были очень популярны. В новозаветную эпоху разводили кур. Яйца варили в оливковом масле.

## МЯСО И РЫБА

Мяса ели немного. В основном это была баранина, козлятина и мясо птиц, которых ловили силками. Богачи с ветхозаветных времен предпочитали мясо молодого барашка, телятину и говядину. Обычно мясо варили. Жареный яг-



ненок пасхальной трапезы — исключение. Простые люди ели мясо только по особым случаям — например, на торжественном ужине в честь религиозного праздника. После семейного жертвоприношения в местном святилище какая-то часть животного, принесенного в жертву, доставалась самой семье.

В новозаветную эпоху важным пищевым продуктом стала рыба. (По меньшей мере семеро из двенадцати учеников Иисуса были рыбаками). Мелкую рыбу сушили, солили и ели с хлебом. Именно рыбой и хлебом Христос насытил 5000 человек. Свежую рыбу пекли на огне — такой завтрак Иисус приготовил для Своих учеников (см. Ин. 21).

## СЛАДОСТИ И ПРИПРАВЫ

У израильтян не было сахара. Вместо него использовали в основном мед диких пчел (см. истории Ионафана в 1 Цар. 14:25-27 и Самсона в Суд. 14:8). «Медом» называли также сироп, который варили из фиников и плодов рожкового дерева.

Большое значение имели приправы. На юго-западном побережье Мертвого моря были огромные залежи каменной соли. Кроме того, соль получали методом выпаривания. Верхний слой каменной соли — грязный и твердый. У такой соли нет вкуса; ею посыпали в сырую погоду двор храма, чтобы не было так скользко.





Соль использовали как приправу и как основное консервирующее средство. В новозаветную эпоху главным промыслом жителей Магдалы, города на берегу Галилейского моря, было вяление рыбы.

Для придания особого вкуса в пищу добавляли мяту, анис и тмин. С помощью этих приправ можно было разнообразить скудный выбор блюд. Богатые израильтяне употребляли также приправы, привозимые из Африки и Азии.

## ЗАКОНЫ О ПИЩЕ

В Ветхом Завете можно найти строгие законы, предписывающие, что можно, а что нельзя употреблять в пищу. Основное правило сводилось к следующему: можно есть тех животных, которые жуют жвачку и у которых раздвоены копыта. Соответственно, свинина была запрещена. Из рыб были разрешены виды, имеющие плавники и чешую. Запрещалось употреблять в пищу многих птиц, прежде всего — питающихся падалью. Закон

предписывал обязательно выпускать кровь из туш убитых животных. Запрещалось смешивать мясные и молочные блюда.

В результате иудей не мог есть в доме неиудея, где перечисленные ограничения не соблюдались. В новозаветные времена это привело к разделению между иудеохристианами и христианами из язычников. Апостолу Павлу пришлось объяснять коринфским верующим, что они не должны брезговать общением с неиудеями, а лишь не есть запрещенную пищу. В новозаветную эпоху семье, придерживавшейся фарисейского учения, не разрешалось есть мясо животного, принесенного в жертву в языческом храме. За три дня до религиозного праздника вообще нельзя было покупать какую бы то ни было пищу у неиудея.

С какой целью даны столь строгие законы о пище, нигде не объясняется. Однако можно понять, исходя из истории Даниила и его друзей, которые отказались употреблять языческую пищу и при этом были здоровее прочих вавилонских пленников, что таким образом Бог желает сохранить здоровье Своего народа.

Некоторые тексты, содержащие законы о пище:

**Лев. 11; Втор. 14:3-21; 12:15-24;  
Дан. 1:8-20; Деян. 10:9-35; 15:28, 29;  
1 Кор. 8; 10:18-33.**

**ЗВ** Ральф Гауэр



## Дорогие читатели!

Мы очень благодарны вам за то, что вы присылаете 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!

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.

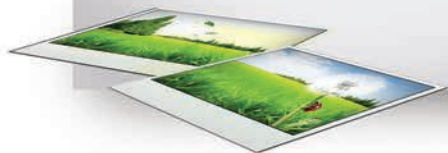
Фото должно быть четким, в фокусе. Без указания даты и времени в углу.

Высылать по адресу:

[oznakychasy@gmail.com](mailto: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](mailto:oznakychasy@gmail.com), и мы постараемся наиболее полно и четко ответить вам, задействовав также профессионалов в сфере богословия, семейных отношений и психологии.*