

БОЖА ІСКРА

№ 2 (43) Лютий 2016 року

ВИДАЄТЬСЯ ЗА БЛАГОСЛОВЕННЯМ БЛАЖЕННІШОГО ОНУФРІЯ,
МИТРОПОЛИТА КИЇВСЬКОГО І ВСІЄЇ УКРАЇНИ

СТРІТЕННЯ ГОСПОДНЄ

Священна подія Стрітєння Господнього сталася за давніх часів в Єрусалимському храмі. Йосиф і Марія прибули до Єрусалима, як минув час очищення породіллі, щоб принести Дитя Ісуса перед Господа і подати відповідні жертви на виконання закону Мойсейового.

Ніхто з служителів храму не міг тоді знати, що на руках Марії було не звичайне Дитя. Кожен, хто бачив з Дитиною Марію поряд з Йосифом, міг уважати Дитину сином Йосифа з Назарета. Йосиф і Марія дали Самому Богові розкрити в свій час справжню достойність і призначення Дитини, Котру принесли з собою.

Чутка про видіння Віфлеємських пастухів до Єрусалима не дійшла, тому Йосиф і Марія зовсім не сподівалися, що в Єрусалимі хтось пізнає з їхньої Дитини Царя Ізраїльського. Та ледве вступили вони у двір храму, як виходить їм назустріч з радісним нетерпінням, мов до давно очікуваних, один поважний старець, - це був Симеон, за своїм лагідним духом справжній ізраїльтянин, що користувався повагою в своїх співгромадян. Він чекав утіхи ізраїлевої, тобто пришествя Месії - Христа, і за це був удостоєний багатьох божественних натхнень. Бог відкрив, що він не бачитиме смерті, поки не побачить Христа Господнього.

Симеон часто ходив до храму, а того

разу мав особливе бажання йти туди. І от, він бачить - заходять Йосиф і Марія у двір: божественне натхнення раптом вказало йому на них і вклало в його розум: це Дитя і є Той Самий Цар -

його на Дитину, проголошуючи натхненні слова: "Нині відпускаєш раба Твого, Владико, за словом Твоїм, з миром...", тепер-то, Господи, помре раб Твій спокійно, бо своїми очима побачив Спасителя, Котрого Ти дав світові. Я побачив світло народів, бачив славу Ізраїлю і досить уже пожив...

Та й Марія мала дізнатися тут багато нового про майбутню долю

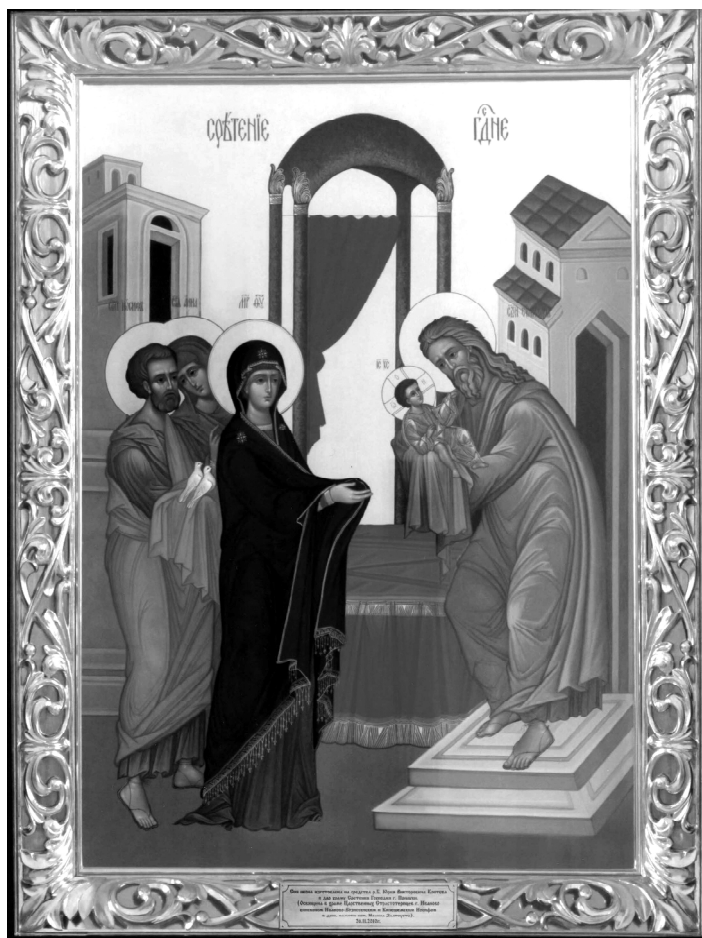
Свого Сина, децю надто важливе, покрите таємницею, що тільки пізніше могло пояснитися самими подіями.

Старець благословив Йосифа і Марію, назвав їх блаженними за те, що вони удостоїлись такої почесі в служінні Месії. Потім, звернувшись особисто до Марії, передав їй Дитя, сказавши, що Воно буде предметом сперечання й каменем спокуси, і на Ньому, як на пробному камені, виявиться те, що хто має у своєму серці до Бога та Месії. І Тобі Самій, Маріє, пройде меч у серце Твоє, - та й це слово вже було зброєю. Гострий погляд старця, востанне на землі осяяний таким світлом, проник гостріше заліза в душу Марії.

Звернувшись до Дитини і осягнувши духом, Кого бачить перед собою, прославляє Бога і пророочиця Анна, стара вдова, яка мала дар пророкування. Вона також чекала утіхи ізраїлевої.

Наслідуймо, брати і сестри, цих блаженних праведників, бо їхній Господь є і наш Господь; стрітившись з

ними, Він готовий стрітись і з нами.



Месія, Котрого ти чекаєш. Тому старець бере Його на свої руки; Марія в здивуванні поступається натхненному старцеві, той тримає Його якийсь час на руках своїх, а потому, охоплений радістю давно жаданого часу, то піднімає погляд до неба, то опускає

Закінчення
на 2-й сторінці.

СТРІТЕННЯ ГОСПОДНЄ

Закінчення. Початок на 1-й сторінці.

Заглибимось в роздуми про подію Стрітіння, стараймося навчитися, як самим досягти зустрічі з Господом. Дивіться, хто бере участь у стрітінні, Богомати - Діва Пречиста, два старці і стариця, які вступили в межі безпристрасності, інакше - стрічають Господа чистота і безпристрасність: "Блаженні чисті серцем, бо вони Бога побачать.

Як сонце відбивається в речах чистих, наприклад, чиста росинка, кришталь, вода, так і Бог Всюдисущий благословить являти видимо для всіх Своєю присутністю тільки там, де стрічає чистоту духу й тіла.

Бажаєте зустріти Господа, - дбайте про чистоту. Не слід ходити далеко й губитися в догадках про те, що таке чистота і як досягти її. Чистота є безпристрасність, шлях до неї - виконання заповідей Божих.

Кожна заповідь, нами виконана і прийнята серцем нашим як закон постійної діяльності, вбиває пристрасть, собі супротивну. Господні заповіді, так сприйняті і так виконані, вбивають всі пристрасті та поселяють безпристрасність.

От чому, самі бачите, хто при Стрітінні: Владичиця Святиша від святих, Йосиф-праведник, праведний і благочестивий Симеон, Анна-пророчиця, яка постом і молитвою служила Богові день і ніч, - одним словом, всі старанні виконавці заповідей.

Подбаймо й ми про виконання заповідей, щоб вступити в саму чистоту і стрітіння Господа, Котрий недалеко від кожного. Для цього не слід робити ніяких перемін в житті чи вишукувати особливі шляхи. Ні в якому стані хто покликаний, в тому нехай і перебуває, бо Господь стрічається на всіх житейських шляхах, і на всіх стежках життя є печать Його заповідей.

Хто працює у виконанні заповідей, той стрічає очі Господні і сприймає з них благодатну радість. Тільки нехай кожен виконує свої земні обов'язки і справи сумлінно. В дівіцтві хто, нехай діє, як Пречиста; в сімействі хто, хай чинить діла правди сімейної, як це робив Йосиф; удовствує хто, служи, як Симеон. Не ходи далеко за заповідями, вони поряд з тобою. Живи добре, тверезо, розумно, сумлінно, як сім'янин, як громадянин, як трудівник, як син Церкви чи як дівич, або удовець, який присвятив себе Господові, і будеш

жити за заповідями, і освятить тебе Христос і благозволить бути прийнятим в обійми серця твого, як в обійми праведного Симеона.

Буде, брати і сестри, в свій час загальне стрітіння Господа всім родом людським, коли пролунає голос: "Се Жених гряде в полунощі, виходьте назустріч Йому..."

Радісно стрітять тоді Його ті, хто звик шукати зустрічі з Ним у земних умовах і в лоні святої Церкви, хто випробував силу ще в дорозі життя свого земного, або, хоча б, принаймні, прийняв рішучий намір досягнути цього і почав таке ділання в очищенні серця та виконанні заповідей Божих. Незвиклі до такого стрітіння будуть тоді нездатні одержати радість і блаженство.

Страх і трепет приймуть вони і долю відкинутих. Подумаймо про це добре і так приймемо нову спонуку старанно виконувати заповіді Божі, а це приведе до чистоти і безпристрастия, і, зрештою, до стрітіння з Господом в душі і твердій надії одержати вічне блаженство.

Як порадує Господа той, хто, не зволікаючи, почне так іти дорогою істини залишки свого життя.

О, даруй нам, Господи, потрудитися так, щоб досягти цього, щоб зустріти Тебе з засвіченими світильниками душ наших, як ті мудрі євангельські діви, коли вуха наші почують голос: Виходьте на стрітіння Його!..

Амінь.

ЯК УБЕРЕГТИ ДИТИНУ ВІД ШКІДЛИВОЇ ІНФОРМАЦІЇ В ІНТЕРНЕТІ?

Ми живемо у вік інформації, яка володіє певною силою впливу на кожного, а особливо на дітей і підлітків. Вона або якісна, або навіть здатна заподіяти шкоду. Уберегти дітей від відвідування небажаних сторінок в Інтернеті допоможе активація на комп'ютері "Батьківського контролю" - спеціальної програми (або пакета програм); дитині заводиться окремий обліковий запис, дорослі ж працюють за комп'ютером з іншого профілю після введення захисного пароля.

Програма блокує доступ до сайтів, обмежує можливість скачування файлів і запуску окремих програм, наприклад, комп'ютерних ігор.

Також у ряді програм є функції обмеження часу роботи за комп'ютером і користування Інтернетом.

Найбільш радикальний варіант - дозволити "батьківським контролем" доступ тільки до тих сайтів, які вибрав сам батько.

Ось деякі з популярних програм батьківського контролю:

Батьківський контроль в Windows Vista, батьківський контроль в Kaspersky Internet Security, КіберМама, KidsControl 1.6.

РОЗМОВЛЯЙТЕ З ДИТИНОЮ

Кращим захистом для дитини буде володіння інформацією про небезпеку, з якою вона може зіткнутися в Інтернеті. Розкажіть їй про прості перестороги.

Дітям не слід вказувати на будь-яких сайтах свої справжні ім'я та прізвище, адресу проживання та номер школи, телефони та інші контакти.

Застережіть дитину від зустрічей з незнайомцями з Інтернету - в реальному житті вони можуть виявитися зовсім не тими, за кого себе видають.

Переконайте дитину радитися з вами перед тим, як викласти у відкритий доступ фотографії, відео- і аудіозаписи зі своєю участю.

Розкажіть дитині про дорослих, для яких є розвагою навмисно провокувати конфлікти у віртуаль-

ному спілкуванні, ображати, насміхатися над співрозмовником і т.д.

НАВЧІТЬ ДИТИНУ КОРИСТУВАТИСЯ ІНТЕРНЕТОМ

Покажіть дитині сайти, які будуть для неї пізнавальними і цікавими. Навчіть її знаходити в Інтернеті необхідну інформацію, додайте в закладки безпечні ресурси для скачування ігор, музики, книг і фільмів.

ПЕРЕКЛЮЧІТЬ УВАГУ ДИТИНИ

Щоб ваша дитина менше часу проводила за комп'ютером, зацікавте її читанням, запишіть у спортивну секцію або підберіть для неї інші хобі. Більше часу присвячуйте спілкуванню з дитиною, тоді вона віддасть перевагу вашому товариству, а не комп'ютеру.

Дуже важливо зуміти переключити увагу дитини на творчу інформацію, цікаве хобі і заняття, а для цього потрібно самому виникнути в цей процес.

ПРОЧИТАЙТЕ МАЛЯТАМ

ЗАЙЧИК-ПОБІГАЙЧИК

Один, два, три, чотири, п'ять,
Вийшов зайчик погулять.
Що робити? Як вчинити?
Нумо зайчика ловити!
Будем ще раз рахувати:
Один, два, три, чотири, п'ять.

В обробці В. Дяченко.

У ПОЛІ БЕРІЗКА СТОЯЛА

У полі берізка стояла,
У полі кучерява стояла.
Я піду у поле погуляю,
Білу берізку заламаю.
Зріжу собі гілочку,
Зроблю з неї сопілочку.
Буду на ній грати,
Усіх потішати.

В обробці В. Дяченко.

У НАШОМУ СЕЛІ

У кошику кішка
Шие для Тишки,
А Тишка на печі
Готує калачі.
У нашої кішки
Варенички з вишнями,
А в нашого Тишки
Сметана й вершки.

В обробці В. Дяченко.

СОРОКА-БІЛОБОКА

Сорока, сорока,
Сорока-Білобока,
Воду носила,
Кашу варила,
Гостей запросила.
Гості не завітали,
Каші не смакували.
Своїм діткам віддала.
Дітки прилетіли,
За столик сіли,
Усю кашку поїли.

В обробці В. Дяченко.

ДРУЖНИЙ ХОРОВОД

Мишки водять хоровод,
Наче в них нема турбот.
А на ганку кіт дрімає,
Він все чує, споглядає.
Тихо, мишки, не шуміть,
Кота Ваську не будіть.

В обробці В. Дяченко.

ТОП, ТОП, ТОПОТУ!

Топ, топ, топоту!
Танцює зайчик у лісочку,
Іжак танцює на пенечку,
Танцює чижик на сучку,
Танцює песик на горбку,

Танцює котик на лужку,
Кружляє мишка у танку,
Танцює кізонька на гірці,
Танцює качечка у річці,
Черпаха - на піску.
Топ, топ, топоту!

В обробці В. Дяченко.

ДВА ВЕСЕЛИХ ГУСАКИ

Жили у бабусі
Два веселих гусі:
Один - сірий,
Другий - білий -
Два веселих гусі.

Ось кричить бабуся:
"Ой, пропали гуси!
Один - сірий,
Другий - білий,
Гуси мої, гуси!"

Виходили гуси,
Вітали бабусю.
Один - сірий,
Другий - білий -
Вітали бабусю.

В обробці В. Дяченко.

ЗАЙЧАК-ПОБІГАЙЧИК

Зайчик-Побігайчик
По полю стрибав,
На город завітав:
Знайшов морквинку,
Не обійшов капустинку -
Сидить, гризе.
"Ой! Хто це йде?"

В обробці В. Дяченко.

ПІВНИК-ЗОЛОТИЙ ГРЕБІНЧИК

Іде, іде півник -
Золотий гребінчик,
Хвіст з узорами,
Чобітки зі шпорами.
Зранку півник встає,
Кукуряє, клює,
Крилами махає,
Сонце зустрічає.

*В обробці В. Дяченко,
А. Супруна.*

КОТИК-КОТОК

Котик-коток - муркотун
І великий балакун,
Вільно походжає,
Хвостиком махає.
Вийде котик на подвір'я -
Всі вітають його спільно:
І подружка Мурка,
І півень, і курка.

В обробці В. Дяченко.

ЖУРАВЛИК

У журавлика кашки
Повна чашка,
А редисочки
Ціла мисочка,
Кухлик солі,
Глечик квасолі,
Казанок із бурячком
І горнято
З кислячком.
Журавлик курликав,
Гостей кликав,
Щедро їх пригощав,
"На здоров'я!" -
примовляв.

ЦІП-ЦІП!

Ціп-ціп, курчатка,
Ціп-ціп, малятка!
Ходить їстоньки,
Ходить питоньки -
Золоту пшеничку,
Чисту водичку.
Всіх почащую,
Всіх нагодную.
Ціп-ціп-ціп!

ҐАВА

На дубочку до ладу
Ґава грає на дуду.
У ґави черевички
Червоні, невеличкі,
Дудочка золота
Виграває: тра-та-та!

ГОРОБИНОНЬКА

Під горобиньку
Сіла Даринонька.
Волоссячко чесала,
Кісоньку заплітала,
В горобиньки питала:
- Чи виросту я гарна,
Як ти - красна?
- Виростеш, донечко,
- Ти сама, як сонечко!

Пішов кіт по хліб.
Приніс пирога для ховраха,
А роґалика
Для комарика,
Булочку для курочки,
Калачика для баранчика,
А пундика приборіг
Для себе, для kota, -
Ото вже смакота!

Кізонька, білі ніжечки,
Не боїться вовка анітрішечки.
У лісочку гуляє,
На сірого не зважає:
- Я сховаюсь під куща,
Не знайде мене вовча,
Під ялинку з колючок
Не доступиться вовчок.

Лариса Дубас.

ЧОМУ КОРИСНА ХОДЬБА?

На відміну від бігу ходьбою можуть займатися люди різного віку, але особливо корисна вона для літніх, яким не під силу інші, більш важкі фізичні навантаження. Доведено, що ходьба благотворно впливає на серцеву діяльність, кровообіг, дихальну систему, а також зміцнює м'язи та м'язову тканину, не кажучи вже про позитивний емоційний вплив. Це найбільш доступне фізичне навантаження, при якому працюють великі групи м'язів і суглобів - тих самих, що виконують функцію так званого периферичного серця.

При ходьбі рухи грудної клітки і тазу масажують печінку, селезінку,

підшлункову залозу, а також активізують процес травлення.

Здійснювати прогулянки найкраще вранці або вдень, але не на повний шлунок.

При виборі темпу і тривалості ходьби треба обов'язково розміряти фізичне навантаження з можливостями свого організму. Після кожної прогулянки ви повинні відчувати бадьорість і прилив сил. Гуляти потрібно тільки з задоволенням. Якщо ж втомлюєтеся, це ознака перевантаження.

Починайте тренування з дуже повільної ходьби, роблячи 60-70 кроків за хвилину. При цьому тривалість прогулянки повинна

становити 30 хвилин, а протяжність маршруту - близько 2 км. Зберігайте такий темп протягом всього першого тижня.

На другий тиждень швидкість ходьби можна збільшити до 90 кроків за хвилину, а час - до 45-50 хвилин. Оптимальні результати, які ви зможете досягти на 10-му тижні тренувань, - 100 кроків за хвилину, 60 хвилин в дорозі та 4,5 км "стежкою здоров'я".

Тренуватися бажано щодня або 4-5 разів на тиждень. Вже через два місяці систематичних тренувань ви відчуєте себе значно краще.

Оздоровчі прогулянки підвищують опірність вашого організму різним недугам та сповільняють процеси старіння, що протікають в ньому.

ЛІКУВАЛЬНА СИЛА МЕДУ, АБО П'ЯТЬ РЕЦЕПТІВ МЕДОВОЇ ПАРИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Чи існує більш універсальний продукт - надзвичайно корисний і обов'язково присутній на будь-якій кухні, ніж мед? Корисні властивості меду, його лікувальна сила, здається, нескінченні: мед вважається найкращим, природним антибіотиком, а також солодкими ласощами, заборонити які не може жодний розсудливий дієтолог; а ще мед чудово вписується в будь-який рецепт домашньої маски для обличчя, тіла і волосся.

Можна впевнено сказати, що щаслива володарка баночки меду - це неодмінна володарка краси і здоров'я. Сьогодні пропонуємо вашій увазі кілька рецептів медових дуетів, які допоможуть вам у лікуванні багатьох хвороб.

1. Мед з лимоном.

Додайте у невелику кількість меду свіжовичавлений сік лимона - ця суміш пом'якшить біль у горлі і допоможе вашому організму боротися з бактеріальними інфекціями.

Налийте одну склянку меду в каструлю, додайте туди чайну ложку тертої лимонної шкірки і дві скибочки лимона; підігрівайте близько 10-ти хвилин на слабкому вогні. Дайте суміші постояти протягом 1-2 годин і пийте як сироп або додавайте в теплий чай. Такий сироп допоможе позбутися застуди та грипу.

2. Мед з корицею для профілактики гіпертонії та серцево-судинних захворювань.

У теплий чай додайте столову ложку меду і корицю за смаком. Такий напій має розігрівальні властивості та покращує обмін речовин.

3. Мед з яблучним оцтом.

Від ангіни - 2 чайні ложки яблучного оцту і 2 чайні ложки меду вимішати в 1/2 склянки теплої кип'яченої води. Цей напій потрібно пити дуже повільно, ніби обполіскуючи при цьому горло. Така суміш допомагає також від безсоння - її потрібно приймати після їди вранці і ввечері. Така ж

суміш (але вже приготовлена в холодній воді) може бути використана для компресів на лоб при головних болях.

4. Мед з імбиром.

Приготуйте чай і додайте в нього столову ложку меду та імбиру. Такий напій допоможе полегшити напади нудоти вагітним жінкам і не тільки їм, а також принесе полегшення хворим на виразку шлунка.

5. Мед із гвоздиком від зубного болю та при застуді.

Налийте в каструлю склянку меду і додайте 5-10 сушених гвоздик (пряноці). Варіть на слабкому вогні протягом 10 хвилин. Залиште на 1-2 години, а потім додайте в чай.

Просимо читачів газети помолитись про здоров'я рабів Божих Ксенії, Анатолія, Віктора, Людмили, Вікторії, Ольги, Миколая, благодійників Едуарда і Тетяни.