

**ЦИТАТА НОМЕРА:** Часто улыбка и есть главное. Улыбкой благодарят. Улыбкой вознаграждают. Улыбкой дарят тебе жизнь. И есть улыбка, ради которой пойдёшь на смерть...  
Антуан де Сент-Экзюпери



ДУХОВНО-  
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ  
ГАЗЕТА



# Сокрытое Сокровище

**12+** № 10(258) ОКТЯБРЬ 2018 г.

[www.sokrsokr.net](http://www.sokrsokr.net)



**УЛЫБКА — ПАРОЛЬ  
ДЛЯ ДРУЗЕЙ**

Стр. 10

## ПОДПИСКА



Вы можете оформить  
подписку на нашу  
газету В ЛЮБОМ  
ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ  
для себя и ваших друзей,

живущих в вашем регионе,  
или НА САЙТЕ

[PODPISKA.POCHTA.RU](http://PODPISKA.POCHTA.RU)  
для любого региона России.

**ПОДПИСНОЙ  
ИНДЕКС — П4059**



По всем вопросам, связанным с доставкой,  
звоните на бесплатный телефон горячей линии  
Почты России: **8-800-2005-888**



## ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

**Газета «ВАШИ КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ»**  
Советы специалистов,  
простые методы лечения,  
здоровое питание и рецепты  
**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС — П4049**



**Молодёжная газета «7D ФОРМАТ»**  
Острые проблемы молодёжи,  
профилактика зависимостей,  
взаимоотношения  
**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС — П4041**



**Детский журнал  
«ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ»**  
Добрые рассказы, беседы о здоровье,  
загадки, поделки, головоломки  
**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС — П4042**



РЕКЛАМА 12+

Стр. 7

## ЗАЧЕМ РОССИЯНАМ ХЭЛЛОУИН?



Стр. 8

## КНИГА, КОТОРАЯ СПАСЛА МОЮ ЖИЗНЬ



Стр. 11

## ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС



**БЕСПЛАТНАЯ  
ПОДПИСКА**

Стр. 12

## БИБЛИЯ О БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ

«Смотрите, не творите милостыни вашей пред людьми с тем, чтобы они видели вас: иначе не будет вам награды от Отца вашего Небесного. Итак, когда творишь милостыню, не труби перед собою, как делают лицемеры в синагогах и на улицах, чтобы прославляли их люди. Истинно говорю вам: они уже получают награду свою. У тебя же, когда творишь милостыню, пусть левая рука твоя не знает, что делает правая, чтобы милостыня твоя была втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Матфея 6:1–4).

«И если любите любящих вас, какая вам за то благодарность? ибо и грешники любящих их любят. И если делаете добро тем, которые вам делают добро, какая вам за то благодарность? ибо и грешники то же делают. И если взаймы даёте тем, от которых надеетесь получить обратно, какая вам за то благодарность? ибо и грешники дают взаймы грешникам, чтобы получить обратно столько же. Но вы любите врагов ваших, и благотворите, и взаймы давайте, не ожидая ничего; и будет вам награда великая, и будете сынами Всевышнего; ибо Он благ и к неблагодарным и злым» (Луки 6:32–35).

«Благотворительная душа будет насыщена, и кто напоит [других], тот и сам напоён будет» (Притчи 11:25).

«Благотворящий бедному даёт взаймы Господу, и Он воздаст ему за благодеяние его» (Притчи 19:17).

«Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его, и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твоё скоро возрастёт, и правда твоя пойдёт пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя» (Исаия 58:7, 8).

«Делая добро, да не унываем, ибо в своё время пожнём, если не ослабеём» (Галатам 6:9).



## 17 ОКТЯБРЯ — Международный день борьбы за ликвидацию нищеты

Предлагаем всем нашим читателям в этот день принять активное участие в делах милосердия и благотворительности. Что вы можете сделать?

**1. Помогите от чистого сердца** хотя бы одному бедному человеку: накормите голодного, поделитесь с нуждающимися одеждой или предметами первой необходимости.

**2. Примите участие** в благотворительной акции. Например, помогите приобрести дрова для отопления домов одиноких пенсионеров, живущих в сельской местности, на сайте [podari-drova.ru](http://podari-drova.ru).

**3. Поддержите** благотворительный проект газеты «Сокрытое Сокровище», сделав пожертвование на сайте [sokrsokr.net/help](http://sokrsokr.net/help). Все средства, пожертвованные в период с 15 по 21 октября, будут направлены на помощь детям из многодетных семей.

По данным Росстата, число людей с доходами меньше величины прожиточного минимума в России — 20,3 млн человек. Это около 15 % от общего числа россиян. Большинство пенсионеров получают больше прожиточного минимума, поэтому их доля в числе официальных бедных невелика — 16,7 %. Большинство бедных (62,8 %) — это работающие граждане. Примерно 20 % от общего числа бедняков составляют дети возрастом до 15 лет. При этом по официальным данным, доля безработных среди бедных всего 1,6 %. Основная причина бедности, по мнению Росстата, — это низкий уровень заработной платы.

Источник: BusinessMan.ru

## ХРИСТОС — НАШ СПАСИТЕЛЬ

### ПРИТЧА О БЕЗУМНОМ БОГАЧЕ

**Жизнь Иисуса Христа на земле — пример бескорыстного служения людям. А как обстоят дела у современных христиан? Не рассуждаем ли мы, как богач в притче Христа, полагая всю свою надежду на материальные ценности? Почему такое поведение Бог называет безумным?**

Однажды Иисус рассказал притчу: «Удобного богатого человека был хороший урожай в поле; и он рассуждал сам с собою: „Что мне делать? Некуда мне собрать плодов моих“. И сказал: „вот что сделаю: сломаю житницы мои и построю большие, и соберу туда весь хлеб мой и всё добро моё, и скажу душе моей: душа! много добра лежит у тебя на многие годы: покойся, ешь, пей, веселись. Но Бог сказал ему: „безумный! в сию ночь душу твою возьмут у тебя; кому же достанется то, что ты заготовил?“ Так [бывает с тем], кто собирает сокровища для себя, а не в Бога богатеет» (Луки 12:16–21).

Этой притчей Христос показал безумие тех, кто делает богатство всем для себя. Этот человек получил всё от Бога. Господь заставлял всходить цвести и поля плодоносить обильно. Богач был в затруднении, что ему делать с урожаем, который не помещался в житницы. Он не подумал о Боге, от Которого пришли все его блага. Он не сознавал, что Бог сделал его управителем Своего добра так, чтобы он мог помогать нуждающемуся. Он

имел благословенную возможность быть Божиим руслом милости, но думал только о служении своему собственному удобству.

Богач мог легко освободить себя от части своего избытка, и многие дома были бы избавлены от нужды, многие голодные были бы накормлены, многие нагие одеты, многие сердца были бы довольны, многие просьбы о хлебе и одежде были бы удовлетворены, и мелодия хвалы восходила бы на небо. Господь слышал молитвы нуждающихся и приготовил обильные дары для нужд многих посредством благословений, дарованных богачу. Но он закрыл своё сердце от вопля нуждающегося, решив сохранить весь богатый урожай только для себя.

Цели этого человека были не выше целей животных. Он жил так, как будто не было ни Бога, ни небес, ни будущей жизни; как если бы всё, чем он обладал, было его собственным, и он ничего не был должен ни Богу, ни человеку.

Этот человек жил и строил планы для себя самого. Он видит, что будущее обильно обеспечено, что для него нет ничего, кроме удовольствий и радости от плодов своего труда. Он смотрит на себя, как на человека, пользующегося благоволением более других людей, и уверен в своём мудром управлении делами.

Но «мудрость мира сего есть безумие пред Богом» (1 Коринфянам 3:19). В то время, как богач взирал на годы веселья, Господь составляет противоположные планы. К неверному управителю приходит весть: «Безумный! в сию ночь душу твою возьмут у тебя». Это требование, которого не могут удовлетворить деньги. Богатство, собранное им, не может купить отсрочки. В один момент то, над чем он трудился всю свою жизнь, становится ненужным ему. «Кому же достанется то, что ты заготовил?» Его обширные поля и переполненные житницы выходят из под его контроля. «Напрасно он суетится, собирает и не знает, кому достанется то» (Псалом 38:7).

Единственного блага, которое было бы теперь полезно ему, он не приобрёл. Живя для себя, он отверг ту Божественную любовь, которая должна была бы вытекать

в благодать к его ближним. Этим он отверг жизнь, потому что Бог есть любовь, а любовь — жизнь. Этот человек предпочёл земное духовному, и он должен исчезнуть вместе с земным. «Человек, который в чести и неразумен, подобен животным, которые погибают» (Псалом 48:21).

«Так бывает с тем, кто собирает сокровища для себя, а не в Бога богатеет». Картина верна для всякого времени. Вы можете строить планы для своего добра, вы можете собирать сокровища, вы можете строить дворцы большие и высокие, но вы не можете построить стену такую высокую или ворота такие сильные, чтобы не допустить вестников приговора.

Жить для самого себя — значит погибнуть. Алчность, желание благополучия только для себя отрезает душу от жизни. Это дух сатаны — приобретать, привлекать к себе. Дух же Христа — отдавать, жертвовать собою для блага других. «Свидетельство сие состоит в том, что Бог даровал нам жизнь вечную, и сия жизнь — в Сыне Его. Имеющий Сына [Божия] имеет жизнь; не имеющий Сына Божия не имеет жизни» (1 Иоанн 5:11, 12).

Потому-то Он и говорит: «Смотрите, берегитесь любостыжания, ибо жизнь человека не зависит от изобилия его имения» (Луки 12:15).

Эллен Уайт,  
«Наглядные уроки Христа»





### В КИТАЕ УЖЕСТОЧИЛИСЬ ГОНЕНИЯ НА ХРИСТИАНСКИЕ ЦЕРКВИ

В Китае прокатилась новая волна гонений. Христиан сажают в тюрьмы, а церкви уничтожают.

«Мы видим, как насильно уничтожают церкви, а христиан приговаривают к 10 – 13 годам за то, что они организуют мирное поклонение у себя дома», — делится Боб Фу, доктор, президент «China Aid».

63-летняя адвентистка Шу Шишуан раньше возглавляла домашнюю церковь из 30 человек. Они пели, молились и поклонялись Богу у неё дома. В марте местные чиновники приказали женщине закрыть церковь.

Гонения лишь ускоряют рост церкви. Сейчас каждый десятый китаец — христианин. Профессор политических наук Колумбийского университета Эндрю Нейтан объясняет, что чиновники-коммунисты боятся такого быстрого роста.

Власти убрали кресты с крыш как

минимум с 1700 церквей. Правозащитники и христиане просто исчезают. Одни умирают в тюрьмах от насилия и издевательств, а другие бегут на Запад. Власти предупредили, что их дети не смогут учиться в Китае из-за христианской веры. Христиане утверждают, что чиновники во многих городах заставляют людей снимать плакаты с Иисусом и крестом и заменять их изображениями президента Си. Фу считает, что это очередная попытка коммунистов полностью контролировать население страны.

Шу Шишуан, бывшая глава домашней церкви, говорит, что правительство не должно считать христиан угрозой: «Мы молимся за страну и за народ. Мы надеемся на то, что наша страна станет лучше, сильнее и будет процветать». Несмотря на нападки правительства, христиане считают, что в ближайшие 20 лет Китай станет самой большой христианской страной в мире.

Источник: mhn.emmanuel.tv

### ГОНЕНИЯ НА ХРИСТИАН ПРОИСХОДЯТ В 144 СТРАНАХ МИРА

Недавние исследования показали, что враждебность по отношению к религии растёт во всём мире, так как второй год подряд набирают обороты различные ограничения для христиан со стороны правительств разных стран, а также участи-

лись случаи нападения на христиан, виновники которых остаются безнаказанными.

Девятое ежегодное исследование центра Pew, результаты которого были опубликованы 12 июля 2018 года, показало, что в 2016 году в 198 странах мира в том или ином виде имели место гонения на христиан. Независимо от того, вводят ли правительства этих стран законы, враждебные по отношению к религии, или нет, гонения, совершаемые против религиозных меньшинств в этих странах, стремительно нарастают.

### В АНГЛИИ ДОКТОРУ ОТКАЗАЛИ В ДОЛЖНОСТИ ИЗ-ЗА ЕГО ХРИСТАНСКОГО ВЗГЛЯДА НА ГЕНДЕРНЫЙ ВОПРОС

Доктору Дэвиду МакКерету, который 26 лет работал в Национальной службе здоровья Великобритании, отказали в должности, на которую он претендовал, из-за того, что он не использовал соответствующих местоимений, обращаясь к трансгендерным лицам, сообщило информационное агентство СНА.

«Я не нападаю на трансгендерное движение, а защищаю своё право на свободу слова и свободу вероисповедания», — рассказал 55-летний др. МакКерет, баптист из окрестностей Бирмингема, сообщает Седмица.

Доктор претендовал на пост эксперта по инвалидности, однако пре-

пятствием к новой должности стало то, что МакКерет считает, что пол определяется генетически и биологически.

Согласно «Акту равенства» 2010 года, антидискриминационного закона, принятого в Англии, Уэльсе и Шотландии, пол, сексуальная ориентация и гендерное перераспределение входят в число «защищённых сфер». Поэтому врач, который устанавливает инвалидность того или иного лица, должен обращаться к нему «в соответствии с его гендерной идентичностью».

«Библия учит нас, христиан, что Бог создаёт человека мужчиной или женщиной. Я не мог смолчать на это», — говорил доктор МакКерет по поводу предъявленных к нему требований. По словам врача, его совесть не позволила ему поддаться политике политкорректности, поэтому его контракт прекратили.

«Прежде всего, нам не позволяю говорить то, во что мы верим. Вот почему, как показывает мой случай, нам не позволяют думать так, как мы верим. Наконец, нам не позволяют защищать то, во что мы верим», — отметил доктор. «Заявляя, что гендер и пол определяются при рождении, вы можете стать жертвой жестокого нападения», — с грустью подытожил Дэвид МакКерет.

Источник новостей:  
Интернет-газета ProChurch.info

## ВАМ СЛОВО!

5 октября — День учителя.

# С ПРАЗДНИКОМ, ДОРОГИЕ УЧИТЕЛЯ!

Учитель — непростая, но важная и уважаемая профессия. На вопрос «Что вас вдохновляет в вашей профессии?» отвечают учителя христианских школ и образовательных центров из разных российских городов.



**Елена Матвеева,**  
учитель русского языка  
и литературы, христианская  
школа, п. Заокский, Тульская обл.

Когда в пасмурное утро, проснувшись с плохим настроением, приходишь в школу и видишь радостные лица детей, это вдохновляет.

А ещё вдохновляют встречи с выпускниками и их родителями, когда они благодарят за уроки, которые им пригодились в жизни.

Вдохновляют совместные с детьми и коллегами молитвы и мероприятия.

Конечно, наша работа трудная в том плане, что мы не сразу видим плоды своих трудов. Возможно, Господь это делает, чтобы мы не возгордились. Но те крупицы, что мы получаем, дают силы идти дальше.



**Вера Романова,**  
учитель начальных классов,  
христианская школа, г. Абакан

Более всего меня вдохновляют устремлённые на меня глаза детей, в которых я вижу ожидание чего-то интересного, необычного, добра, любви, понимания. И каждый раз хочется оправдать эти ожидания! Это желание не проходит с годами, а наоборот, усиливается. Со временем всё больше понимаешь, как много ты можешь дать детям.

Всё это помогает преодолевать усталость, разочарования, которые временны, и даёт силы и желание вновь отдавать себя детям.

Христианская газета  
для молодёжи  
proekt7d.ru

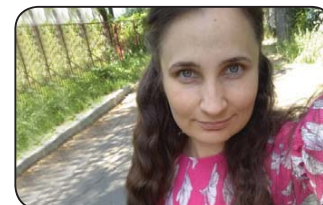


**Анна Коверзнева,**  
учитель начальных классов,  
образовательный христианский  
центр, г. Симферополь

В моей профессии меня вдохновляет общение с детьми. В начальных классах дети очень открытые. Это благоприятно для того, чтобы работать над формированием их характера. Они очень искренне принимают весть о Боге. Очень эмоционально реагируют на библейские истории. Приятно видеть их ответную реакцию и слышать их искренние простые молитвы. Это перекрывает все трудности профессии.

ЧИТАЙТЕ ОБ УЧИТЕЛЯХ НА САЙТЕ SOKRSOKR.NET

Лучший учитель в моей жизни  
bit.ly/luchshiy



**Юлия Снигирёва,**  
руководитель христианского  
центра семейного обучения,  
г. Архангельск

Меня вдохновляет мир вокруг и мои ученики. Когда я вижу блеск в глазах от того, что они что-то поняли, открыли что-то новое, когда увидели свои возможности и успехи, хочется двигаться дальше.

Мир вокруг настолько интересен и многообразен, что, когда я сама что-то открываю для себя, мне хочется делиться этим с другими людьми, и не важно, дети это или взрослые. Через эти открытия впечатляет величие нашего Творца.

Какими качествами должен  
обладать настоящий учитель?  
bit.ly/kachuch



# НОЧНОЙ РАЗГОВОР С БОГОМ

**Посещали ли вас сомнения в том, слышит ли Бог ваши молитвы? Наталью Калашникову из Бурятии очень волновал этот вопрос, и она решила задать его Богу. И получила ответ...**

С детства Бог особым образом хранил Наташу. Когда она была ещё грудной, родители шли по улице с коляской, в которой она лежала, во время грозы. Туда, где только что проехала коляска, ударил молния.

В 13 лет во время пожара Наташа вся обгорела не только снаружи, но и получила внутренний ожог. Когда её привезли в больницу, положение было настолько тяжёлым, что родителям сказали готовиться к похоронам. Но по милости Божьей Наташу спасли. Это признали даже врачи. Она очень хорошо училась, но бросила учёбу, когда стала инвалидом.

Попав под дурное влияние, Наташа покатила по наклонной: табак, водка, наркотики. Из-за такого образа жизни она заболела туберкулёзом, попала в больницу и там через брошюру узнала о Боге. Наташа стала задумываться о своей прошлой жизни, о всей мерзости греха, в котором она жила. Она желала ещё больше узнать о спасении.

Как-то раз в руки Наташе попала газета «Сокрытое Сокровище», и она написала письмо в редакцию. Это письмо переслали нам, верующим в ближайшем населённом пункте. Мы поехали к ней, но не застали, так как она была на лечении. Мы оставили ей Библию и другую духовную литературу.

Наташа после лечения сильными антибиотиками оглохла. С ней можно было общаться только письмами. Я написала ей, а после узнала, что это был ответ на её молитву. Она просила у Бога человека, с которым могла бы общаться на духовные темы.

Мы стали переписываться, иногда посещали её. Когда мы впервые увидели её, она была в тяжёлом состоянии. Туберкулёз сделал своё дело. Лёгких почти не осталось. Наташа по несколько раз в день дышала кислородом, у неё была сильнейшая одышка. Даже небольшая физическая нагрузка была для неё тяжёлым трудом. Врачи говорили её маме, чтобы она была готова к смерти дочери.

Наташа прошла курс уроков по изучению Библии, и так как по состоянию здоровья не могла принять водное крещение, её приняли в члены церкви по исповеданию веры. Она познакомилась с принципами здоровья, стала вопло-

щать их в своей жизни, её здоровье улучшилось.

У Наташи чудные опыты с Господом. Она всю работу, которая ей не под силу, выполняет с Иисусом и осознаёт свою полную зависимость от Него.

Наташа поражает своим оптимизмом и терпением. Она никогда не ропщет, хотя порой испытывает очень сильные боли и одышку. Всегда благодарит Бога, что именно через болезнь обратил её к Себе.

Наташиной мечтой было водное крещение полным погружением, так, как об этом говорит Библия. Но перед самым крещением начались трудности. Сначала очень сильно заболела мама, её положили в больницу. После саму Наташу увезли на «скорой» с болями и сильной одышкой. Церковь молилась за неё. Ей стало легче, хотя врачи считали, что с таким диагнозом нет смысла тратить на неё лекарства. В больнице Наташа пережила особый опыт общения с Иисусом. Вот что она рассказала.

Это было в больнице. Я не могла лежать из-за сильной одышки, задыхалась. Также была температура, и хотелось спать. Чтобы не упасть, если усну, я поставила стул и облокотилась на его спинку, но не засыпалось. Не знаю, сколько я так просидела, но поимала себя на том, что разговариваю с Господом сначала шёпотом, а потом вслух. Я ещё раз в ту ночь исповедала Ему все грехи, какие только могла вспомнить за свою жизнь. Просила Его о прощении, о помощи, о защите, о том, чтобы Господь Сам коснулся меня и очистил от всего, что мне мешает, что оскверняет меня. Просила об исцелении и укреплении сил моих, если будет на то Его воля. Много чего я в ту ночь говорила Иисусу, благодарила Его за милосердие и любовь, за долготерпение, за спасение, за Его жертву. За то, что Он хранит меня, избавляет от смерти, даёт время покаяться. В общем, сидела и разговаривала как со своим Другом, рассказывала всё, что было на сердце.

В этот момент у меня возникло сильное желание узнать, слышит ли меня Иисус? Может, Он отвернул Своё лицо от меня? Наверное, в тот момент мне было нужно укрепиться верой, получить ободрение и поддержку. Это был перелом-



ный момент для меня. Я набралась смелости и спросила: «Иисус, Ты меня слышишь? Ты сейчас рядом со мной или я не нужна Тебе? Легло ли моё прошение перед Твоим лицом? Мне нужно знать, прошу, ответь! Если Ты со мной, то дай мне знак, чтобы я знала, что нужна Тебе. Если Ты рядом, то обвей меня ветерком». Затем я замолчала. Так тихо было. Минуты через две такое ласковое, тёплое веяние ветерка, как будто тёплым летним вечером овевало, у меня даже волосы пошевелились от этого дуновения. Это был Божий ответ. Как я просила, так Он и ответил. Моя душа как будто обрела крылья и вспорхнула! Я возликовала от радости и возблагодарила Господа за Его великую любовь и милость ко мне, недостойной грешнице.

Невозможно описать радость, покой, ликование, благодарность и ободрение, которые я испытала в ту ночь. После мой разговор с Господом продолжился, боль отступила, и дышать стало легче. Я смогла лечь и уснуть. Утром я проснулась и чувствовала себя лучше. Главное, что в душе воцарились мир и покой. Несмотря на все болезни и приговоры врачей, я спокойна, потому что Христос рядом. Он держит меня за руку и ведёт за Собой. И что бы ни говорили врачи, я знаю: «Избавит Господь душу

рабов Своих, и никто из уповающих на Него не погибнет» (Псалом 33:23). По вердикту врачей мне осталось мало, но на всё воля Божья. Он знает, что лучше для меня. Главное не потерять Его из виду.

Этот чудесный опыт Наташа описала в стихотворении.

Да! Я знаю, что я не одна,  
А со мною Иисус дорогой.  
Он меня подкрепляет, мой Друг,  
Мой Он брат и Отец мой родной.  
На Иисуса руках я усну,  
И мне спится спокойно всю ночь.  
И со счастьем в глазах я скажу,  
Что Иисус меня любит как дочь.  
Он, Спаситель, простил мне

мой грех  
И омыл меня Кровью Святой.  
И не нужно мне грязных утех,  
Пусть Иисус будет рядом со мной.  
Не нужны мне табак и вино,  
И нечистые мысли все прочь!  
Я с надеждой смотрю на Того,  
Кто Один только в силах помочь.  
Вы не думайте, я не одна  
Говорю здесь, в палате, с собой.  
Здесь со мною Господь мой сидит  
И молитвы льются рекой.

Несмотря на все трудности, Господь исполнил Наташину мечту — она приняла водное крещение.

**Анастасия Клементьева,**  
г. Улан-Удэ

*Моя душа как будто обрела  
крылья и вспорхнула!  
Я возликовала от радости  
и возблагодарила Господа  
за Его великую любовь  
и милость ко мне,  
недостойной грешнице.*

**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!**  
Случались ли чудеса в вашей жизни  
или в жизни ваших близких?  
Возможно, вы были свидетелями чудесного исцеления,  
получили ответ на молитву или были спасены силой свыше.  
Напишите в редакцию правдивую историю об этом  
и станьте участником конкурса

**«ПИСЬМО МЕСЯЦА»**

Самые интересные письма будут опубликованы.  
Все участники получат в подарок книгу на духовную тему.

Ждём ваших писем по адресу:  
424028, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30,  
«Сокрытое Сокровище», конкурс «Письмо месяца».  
**editor@sokrskr.net**



# ПЛАН МОЛИТВЫ

*Помню, когда мне было восемь лет, мама написала на листочке бумаги молитву «Отче наш» круглым разборчивым почерком. И я читала её, стоя на коленях, утром и вечером. Сначала по листочку, потом по памяти. Меня никто не заставлял, я уже тогда верила в существование Бога и хотела Его защиты, хотела общения с Ним.*

Позже, уже почти совершеннолетней девушкой, я узнала, что совсем не обязательно повторять заученные строчки из «Отче наш», чтобы поговорить с Небесным Отцом. Оказывается, Иисус, живя на земле, оставил эту молитву как образец в ответ на просьбу учеников: «Господи! Научи нас молиться» (Луки 11:1).

Эта молитва выглядит довольно коротко. Почему бы Иисусу не расписать молитву более развёрнуто? Тогда все могли бы пользоваться «идеальной» молитвой, чтобы «достучаться» в небо? Ответ прост: «идеальной» молитву делает не её текст, не поза, в которой она произносится. Главное то, что в этот момент происходит в сердце и в разуме, а именно: смирение, признание грехов, признание Бога своим Создателем, любовь к тем, о ком мы просим...

Молитва «Отче наш» является, по сути, «планом молитвы». Давайте разберём этот план по порядку.

## 1. «Отче наш, сущий на небесах!»

Это обращение, через которое я признаю, что Бог — мой Небесный Отец. Но мы же не называем наших родителей всегда одним и тем же словом! Я могу сказать «папа» и «мама», а могу «папочка» и «мамочка»... Также я могу обратиться и к Богу с любым из Его имён, соответственно своему состоянию в этот момент. Например, я нуждаюсь в любви и сочувствии, тогда говорю: «мой Небесный Папочка». А когда чувствую вину: «Отец мой милосердный». Если я нуждаюсь в помощи: «Всемогущий Боже». И так далее.

Главное — обращение не должно принимать статус Бога, ведь с земными родителями мы не позволяем себе неуважительного или двусмысленного обращения. Об этом как раз вторая строчка: «Да святится имя Твоё». Не светится, как говорят иногда малыши, а свято почитается, ува-

жается и не коверкается ни языком, ни отношением к этому Имени.

## 2. «Да придет Царствие Твоё».

Царство — это когда много людей служат одному царю. Говоря эти слова, всегда ли я хочу в этот момент служить Царю-Богу?

Если я действительно хочу, чтобы скорее наступило Божье Царство, что я для этого сделал? Мой Царь и Бог заботился о нуждах окружающих, исцелял больных, поддерживал ослабших духом и давал надежду. Говоря: «Да придет Царствие Твоё», готова ли я накормить бомжа, утешить соседку, обратить внимание на того, кому стало плохо на улице, да просто не отвечать грубой женщине в очереди или не роптать на непрофессионализм девушки в окошке билетной кассы вокзала?

Другими словами, в этом месте молитвы я выражаю свою готовность служить так, как служил Он, любить так, как любил Он — мой Царь.

## 3. «Да будет воля Твоя и на земле, как на небе».

Я понимаю, что Ты сотворил всё и управляешь всем. Я верю, что Ты управляешь всеми плохими и хорошими событиями в моей жизни и в мировой истории, что у каждого из них есть определённая цель. Верю и доверяю Тебе. Руководи и дальше моей жизнью, ведь это лучшее, чего можно желать — надёжный рулевой в бушующем океане.

## 4. «Хлеб наш насущный дай нам на сей день».

Я прошу моего Отца позаботиться о моих нуждах. Они, конечно, известны Ему и до моей просьбы, но когда я обращаюсь к Богу с просьбой, я тем самым признаю Его силу и способность эту просьбу удовлетворить. И если я задумываюсь, говоря ежедневно: «Хлеб наш насущный дай нам на сей день», то не стану гордиться

своими доходами — «я заработала и купила». Потому что Бог даёт мне работу, которая приносит средства для пропитания, одежды и других нужд. Также не стану я и роптать, что моё платье не модное, а пирожные хотелось бы есть не только в праздники.

## 5. «И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим».

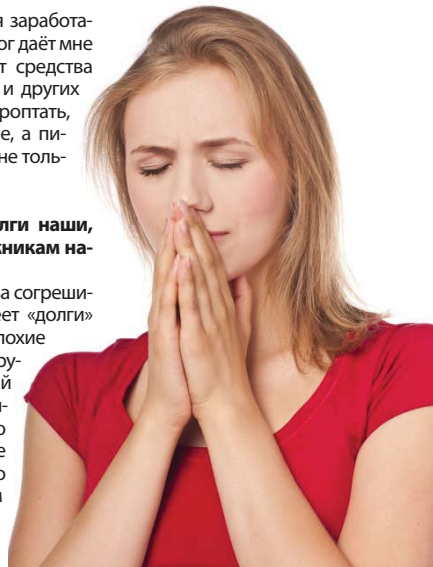
С тех пор, как Адам и Ева согрешили, всё человечество имеет «долги» перед Богом — грехи, плохие поступки, плохие мысли, грубые слова. А также каждый имеет «долг» перед другими людьми. Ведь мало кто может похвастаться, что не сказал и не сделал ничего обидного или злого своим близким, а тем более — посторонним людям.

А кто никогда и в мыслях ничего плохого не имел? Таких людей невозможно отыскать. Поэтому у меня всегда есть с десяток «должников», которым я должна простить их слова, поступки и мысли... А если я этого не сделаю, то почему Бог должен прощать мне мои куда большие «долги» перед Ним?

## 6. «И не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого».

Самое банальное искушение, которое приходит на ум: вот лежит что-то красивое, нужное и дорогое (кошелек, часы, кольцо...), оно, скорее всего, забыто, потеряно кем-то, никто не видит, можно просто забрать это, и никто не узнает. Здесь, конечно, я остановлюсь и, как честная христианка, стану искать владельца, отнесу в полицию. Но не всё так банально бывает в жизни. Мне грубят в очереди, и я открываю рот, чтобы ответить тем же! И вдруг... понимаю, что вот оно, искушение-то! Я почти попала! И если в этот момент я прошу: «Не введи в искушение, но избавь от лукавого», чтобы не он мной руководил, а Ты, Отец», — тогда Бог действует.

А если я вдруг... ничего не хочу понимать — самолюбие-то задело — отвечу лучше по полной программе, вечером попрошу прощения за очередную «долгу»? Замкнутый круг получается. Прошу, а действовать Богу не даю.



## 7. «Ибо Твоё есть Царство и сила и слава во веки».

Веки. Что в нашем мире может быть ВОВЕКИ?

Люди строят крепости, чтобы они стояли веками, но даже камень разрушают стихии.

Люди клянутся в любви вечной, но приходит момент, когда хочется сбежать от некогда любимого человека на край света, потому что он перестал быть тем романтичным пареньком или очаровательной девочкой.

Всё больше предметов становятся одноразовыми: посуда, подгузники (да, они в моём детстве были из ткани, их стирали и гладили), игрушки (мои игрушки дожили до моих дочерей, а современные игрушки старшей дочери не всегда доживают до младшей), шариковые ручки (раньше мы покупали и меняли в них пасту, а теперь выбрасываем ручку целиком), даже техника...

И на этом фоне: ВОВЕКИ! Бог, Он ВОВЕКИ! Всё, что вокруг, исчезнет, сгорит, сгниёт, сломается, предаст... А Бог ВОВЕКИ будет любить меня и заботиться обо мне!

## 8. «Аминь».

«Да будет так!» — говорю я, заканчивая молитву. Я верю, что будет так, ведь со мной мой Бог!

Надежда Селезнёва

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРИТЧИ

Успешный бизнесмен, миллионер, владелец огромного магазина игрушек решил поздравить с Днём защиты детей. Малышей свезли со всех детдомов города. Разношерстная галдящая гвардия дурно одетой ребятни даже не слушала поздравлений и напутствий благодетеля. Они поняли одно: сейчас перед ними открылись двери, и каждый может уйти отсюда с любой игрушкой, будь то говорящая кукла или блестящий велосипед.

— Ребята, только помните, вы можете взять что-то одно! — волновались воспитатели, знающие нрав своих подопечных.

И вот двери распахнулись, поток воодушевлённой детворы хлынул внутрь. Хлынул и тут же разделился на журчащие от восторга ручейки, струящиеся между полками с вожделенными сокровищами. И тут оказалось, что порадовать себя, даже при таком богатстве выбора, не так просто. Изобилие и доступность, ограниченные строгим лимитом в один подарок, многих детей поставили в тупик. И в возбуждённой растерянности они снова и снова с места на место, то теребя в руках огромного медведя, то заглядываясь на железную дорожку.

А один малыш, худенький мальчик лет шести, так и остался стоять на пороге магазина рядом с владельцем и группой персонала.

— Ну, малыш! Что ж ты стоишь! Беги, выбери себе подарок мечты! — склонился бизнесмен к мальчишке.

— Но я уже выбрал! — робко еле слышно пробормотал малыш. А потом, собравшись силами, словно сам удивляясь своей дерзости, схватился за протянутую руку и выпалил: — Я выбирал тебя!

Растроганный благодетель словно ожидал таких слов. Он поднял малыша на руки и прижал к себе.



## МАГАЗИН ИГРУШЕК



— Ты сделал правильный выбор..., сын!

Мир, в котором мы суеимся, пытаюсь урвать себе какие-то блага, — тот самый магазин игрушек. А Бог — Творец и Владелец всего сущего — наблюдает за нашими потугами устроить свою жизнь, свой быт, выбрать своё место. Мудр тот, кто, оставив суеги, подошёл к Нему и сказал: «Я выбираю Тебя!» Совсем не потому, что автоматически станешь наследником всех благ, нет! А чтобы удовлетворить потребность в Его любви, без которой мы, как те сироты, растеряны и беспомощны.

# ЕЛЕНА: «НАДЕЖДА НА ВСТРЕЧУ С ПОГИБШИМ МУЖЕМ У МЕНЯ РЕАЛЬНА»

*Это был обычный день. Юрий собирался на работу, Елена проводила его в прихожей. Они обнялись, и Елена, по обыкновению, сказала мужу: «С Богом!» Не было ни тревоги, ни плохого предчувствия. А через пару часов, когда она сама была уже на работе, ей позвонили из полиции и сообщили, что необходимо срочно приехать на строительный объект, где работал муж. Оказалось, что он упал с большой высоты и разбился насмерть.*

**— Какова была первая реакция, когда вы узнали о трагедии?**

— Мы с Юрием прожили вместе 27 лет. У меня всегда было такое чувство, что он будет навеки рядом со мной. Невозможно было представить, что с ним что-то случится, что он исчезнет из моей жизни. Я пережила немало потерь. Пришлось похоронить отца, потом родного брата. Но потеря мужа — это самая сильная трагедия. Папа и брат перед смертью долго болели. Мы были готовы к тяжёлому исходу. Для них смерть была избавлением от страданий. А Юра умер неожиданно. Это такая боль, которую невозможно передать словами. Вспоминаются слова из песни: «Кто не терял друзей и близких, пусть посмеётся надо мной». Кто испытал подобные потери, те поймут меня.

С момента смерти мужа прошло 2 года, но я до сих пор испытываю боль, когда погружаюсь в воспоминания о нём. Я никогда не забуду его и не разлюблю.

**— Многие люди, когда в их жизни происходит беда, теряют веру, испытывают обиду на Бога, разочарование, даже бунт. Были ли у вас такие чувства?**

— По отношению к Богу у человека всегда много вопросов. У меня прибавился ещё один вопрос: почему это случилось? Но никакого бунта у меня по отношению к Богу в сердце нет. Я знаю, если Бог это допустил, то есть какая-то причина. Если человек является христианином, то он должен доверять Богу так, как мы доверяем близким людям. Если твой близкий, любимый человек, которому ты доверяешь, поступил не так, как тебе хочется, то ты говоришь себе: значит, у него были на это причины. А если не веришь человеку, тогда возникает

бунт. Мне непонятно, почему Бог это допустил, но в Библии написано, что Бог так любит нас, что без Его воли ни один волос не упадёт с нашей головы. Он даже о каждой птице заботится с любовью, тем более о людях. В то утро, сказав по обыкновению: «Иди с Богом!» — я отдала его в надёжные Божьи руки. Если Бог забрал его у меня, значит, на то Его воля.

**— Видели ли вы Божью помощь в этой ситуации?**

— Когда у человека рана, он испытывает сильную боль, но если в этот момент ему оказывают помощь, то становится значительно легче. С первого же дня моей трагедии я видела Божью помощь и участие. Это было что-то сверхъестественное. Я чувствовала Его утешение и поддержку через людей, которых Он побуждал помогать мне Своим Святым Духом. Со стороны и родных, и близких, и друзей, и коллег по работе было такое сочувствие, понимание, что его не передать словами. Мне очень жаль, что иногда люди, переживающие потерю, подобную моей, остаются без поддержки близких. Но в моём случае Бог утешал меня в избытке.

Кроме этого, утешало и Слово Божье. Вечером, оставаясь одна, я открывала Библию. В этот момент я была наедине с Богом. И мне попадались именно такие тексты, которые говорили к моему сердцу. Например, слова страдальца Иова: *«Господь дал, Господь и взял; да будет имя Господне благословенно»* (Иова 1:21).

Я читала духовные книги и почерпнула из них очень важную истину: умершего человека не вернуть. Поэтому нельзя заикливаться на его смерти. Нужно заботиться о живых. У меня двое детей, старенькая мама тогда ещё была жива. И Бог побуждал



меня не уходить в депрессию от тяжёлых мыслей и воспоминаний, а делать что-то реальное для своих близких.

Также мне помогло то, что я прежде много читала Библию и знала, что Слово Божье говорит о смерти. Когда в голову приходят мрачные мысли, то в противовес всплывают Божьи обетования, которые поддерживают тебя. Я часто вспоминала слова из книги Откровение: *«И отрёт Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежде прошло»* (Откровение 21:4). Я верю, что это время однажды придёт. Сейчас мой муж спит спокойным сном, но однажды Иисус пробудит его, чтобы он воскрес и жил вечно.

**— То есть у вас есть надежда на встречу?**

— Да, эта надежда у меня реальна. Надежда на то, что, как написано в Слове Божьем, однажды Иисус Христос придёт во второй раз, чтобы воскресить умерших и забрать всех верующих в Него людей к Себе для вечной жизни. Когда я это представляю, у меня даже захватывает дух. О! Какая это будет встреча!

**— Вы остались одни. Дети были на то время ещё не устроены. Испытывали ли вы страх перед будущим?**

— Нельзя сказать уверенно, что я такой идеальный человек, что не

испытываю никакого страха, сомнений, переживаний. Очень помогают Божьи обетования: не думай о дне завтрашнем. Естественно, когда уходит из жизни глава семьи, возникает множество проблем, в том числе и материальных. Но теперь глава моей семьи — Иисус Христос. Я надеюсь на Него, и Он помогает, в том числе и посылает деньги, когда мы нуждаемся.

**— С какими словами вы могли бы обратиться к нашим читателям?**

— Мы не знаем, что с нами случится завтра. И если серьёзно задуматься, то в таком положении, как я, рано или поздно окажется каждый, потому что каждому из нас придётся похоронить кого-то из близких. Хочу предупредить всех, что нужно очень ценить жизнь. Когда человек уходит, то хочется, чтобы он жил, хочется разговаривать с ним, прикасаться к нему, а его нет. Людям страшно даже думать, что их мужа или жены однажды не будет рядом. Так было и со мной. Но если представить, что его однажды не будет, то приходит осознание, как же сильно мы должны сегодня любить, ценить друг друга. Используйте каждый день, чтобы приносить радость вашим близким и доверяйте Богу, который любит и заботится о нас!

Беседовала Наталья Воронина

## ТАЙНЫ БИБЛЕЙСКИХ ПРОРОЧЕСТВ

# ЧТО ГОВОРИТ БИБЛИЯ О СМЕРТИ И ВОСКРЕСЕНИИ

**Что Сам Христос сказал о цели Своего Второго пришествия?**

*«Я иду приготовить место вам. И когда пойду и приготовлю вам место, приду опять и возьму вас к Себе, чтоб и вы были, где Я»* (Иоанна 14:2, 3).

**Что произойдёт при Втором Пришествии Христа?**

*«Сам Господь при возвещении, при гласе Архангела и трубе Божией, сойдёт с неба, и мёртвые во Христе воскреснут прежде»* (1 Фессалоникийцам 4:16).

**Что произойдёт с теми верующими, которые встретят Пришествие Христа живыми?**

*«Потом мы, оставшиеся в живых, вместе с ними восхищены будем на облаках в сретение Господу на воздухе, и так всегда с Господом будем»* (1 Фессалоникийцам 4:17).

**Как изменятся тела детей Божьих при Втором Пришествии?**

*«Говорю вам тайну: не все мы умрём, но все изменимся вдруг, во мгновение ока, при последней трубе; ибо*

*вострубит, и мёртвые воскреснут нетленными, а мы изменимся. Ибо тленному сему надлежит облечься в нетление, и смертному сему облечься в бессмертие»* (1 Коринфянам 15:51–53).

**Какое утешающее и ободряющее обетование оставил Бог тем, кто умирает, уповая на Него?**

*«От власти ада Я искуплю их, от смерти избавлю их. Смерть! где твоё жало? ад! где твоя победа?»* (Осии 13:14).

**Кем Сам Христос называет Себя?**

*«Я есмь воскресение и жизнь; верующий в Меня, если и умрёт, оживёт. И всякий, живущий и верующий в Меня, не умрёт вовек»* (Иоанна 11:25, 26).

**На чём основана надежда и утешение христианина?**

*«Ибо, если мы веруем, что Иисус умер и воскрес, то и умерших в Иисусе Бог приведёт к Ним»* (1 Фессалоникийцам 4:14).



# ЭПИДЕМИЯ ПРИОБРЕТАТЕЛЬНОСТИ

Сегодня в нашей рубрике речь пойдёт о десятой заповеди Закона Божьего. «Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего» (Исход 20:17).



Сегодня умами людей владеет стремление стать обладателем как можно большего количества вещей. Это превратилось в настоящую эпидемию. Многие для достижения этой цели берут кредиты, занимают деньги, чрезмерно трудятся. Зачем? Чтобы стать обладателем ещё одной заветной вещи, которая обязательно должна быть лучше, чем у соседа. Библия предупреждает нас: «Смотрите, берегитесь всякой корысти, потому что жизнь человека не зависит от того, сколько у него богатств» (Луки 12:15, перевод РБО).

Зависть и злые помыслы вынашиваются в сердце. Десятая заповедь поражает корень всех грехов, запрещая себялюбивые желания, которые являются источником беззаконных поступков. Алчность ненасытна, она не знает границ. Люди ставят деньги,

успех, личные достижения превыше всего и полагают, что на этом фундаменте могут построить счастье. Самое страшное, когда желание обладать вещью, а зачастую чужой вещью, становится важнее, чем люди. Разрушенные семьи, убийства, воровство являются результатом нарушения, прежде всего, десятой заповеди. Но самое страшное, когда ненасытное желание получать всё больше и больше приводит человека к гибели.

## ПОСЛЕДНЕЕ ЖЕЛАНИЕ

Преступника приговорили к смертной казни. Обычно приговорённому предоставляется право на исполнение последнего желания. Человек же не ограничился одним лишь желанием, он написал целый список. Попросил вина, хорошей еды, сладостей и пару девочек. Все

желания были исполнены, и он предался наслаждению.

После полуночи, в самый разгар пиршества, в камеру вбежал охранник и сказал, что через несколько минут мимо ворот тюрьмы будет проезжать царь, который и вынес ему смертельный приговор.

— Беги, проси о помиловании! Это твой последний шанс! — кричал охранник.

Но приговорённый к казни не хотел ничего слушать.

— Зачем мне эти хлопоты? Я наслаждаюсь жизнью — заявил он.

— Ты что, очнись! Это же шанс для твоего спасения! — убеждал охранник легкомысленного заключённого. Но тот только рассердился:

— Закрой дверь! Сказал тебе — никуда не пойду! У меня есть всё, что мне нужно!

Подобно этому преступнику и мы можем отказаться от Спасителя, предаваясь осуществлению наших нескончаемых желаний. Библейские пророчества говорят, что Иисус скоро придёт в наш мир, чтобы спасти верующих в Него. Перед Его пришествием, настанет время, когда уже будет поздно прийти к Нему с покаянием. Но сейчас время благодатное. Ещё есть возможность попросить у Бога прощения и помощи жить не для себя, а для Бога и ближних.

Подготовила Людмила Яблочкина

## Закон Божий

Библия, Исход 20 гл.



«Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди» (Иоанна 14:15)

I

Я Господь, Бог твой, Который вывел тебя из земли Египетской, из дома рабства; да не будет у тебя других богов пред лицом Моим.

II

Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвёртого [рода], ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои.

III

Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно, ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно.

IV

Помни день субботный, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твою, ни раб твой, ни рабыня твою, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и всё, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботный и освятил его.

V

Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, даёт тебе.

VI

Не убивай.

VII

Не прелюбодействуй.

VIII

Не кради.

IX

Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.

X

Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего.

## МОЖЕТ ЛИ ЗАВИСТЬ ПОМОЧЬ ДОБИТЬСЯ БОЛЬШЕГО В ЖИЗНИ?



Инна:

Зависть нужна в определённые моменты. Например, осознание того, что у других есть что-то лучшее, позволяет мне к этому стремиться. Стремление к лучшему для человека свойственно, нормально. Я хотела бы, чтоб мои дети оглядывались по сторонам и стремились быть не хуже других.



Рустам:

О да, в моей жизни было время, когда несколько успешных людей прочно сидели в моей голове. Совершая работу, покупая вещи, выбирая свой путь, я всегда думал о них. Мне настойчиво не нравилось, что жизнь у них складывается лучше. Когда я понял, что моя зависть не позволяет мне объективно относиться к людям,

осознал необходимость в остановке. Было непросто, но со временем это прошло. А после этой остановки я и добился всего, о чём мечтал и чему завидовал у других.



Ксения:

Я считаю, что зависть сама по себе разрушительна, и поэтому она не может помочь добиться чего-то большего в жизни. А если кто-то и достигает через зависть успеха, то я уверена, что счастья это не принесёт!



Катя:

Всё-таки зависть и желание совершенствоваться — вещи разные. Бесспорно, есть люди, на которых мне хотелось бы быть похожей. Но я им не завидую, я ими восхищаюсь. Эти люди вдохновляют меня на то, чтобы

быть лучше. И благодаря их примеру я могу добиться большего.



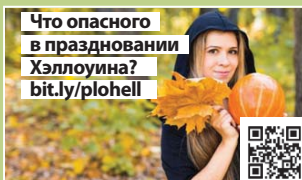
Тимур:

Завидовать — это ниже моего достоинства. Пусть другие люди превосходят меня в чём-то. Но ведь и у меня есть немало вещей, способностей или черт характера, которых нет ни у кого. Допустим, я из зависти буду добиваться того, чего у меня нет, но есть у другого. И что? Каждый день, делая это, я буду слышать, как в голове у меня стучит: «Я хуже, я хуже...». Добьёшься желаемого, глядя, а у другого ещё лучше, чем у тебя получилось. И опять я хуже... Зачем мне это надо? Лучше я посмотрю на свои достоинства и скажу себе: «Послушайка, Бог тебя не обделил!»

Газета «7D формат»  
proekt7d.ru

## ЗАЧЕМ РОССИЯНАМ ХЭЛЛОУИН?

В России Хэллоуин отмечается сравнительно недавно. Многим нашим соотечественникам представляется забавным облачаться в костюмы ведьм, демонов и всяческой нечистой силы. Так ли безобидны подобные забавы? Вся правда о Хэллоуине — в статьях на наших сайтах:



Что опасно в праздновании Хэллоуина?  
[bit.ly/plohell](http://bit.ly/plohell)



Корни Хэллоуина  
[bit.ly/kornihel](http://bit.ly/kornihel)



Чем опасен Хэллоуин  
[bit.ly/opashel](http://bit.ly/opashel)



# О ЧЁМ РАССКАЖУТ НЕБЕСА

2 – 8 октября — Всемирная неделя космоса

**Джеймс Бур — изобретатель больших биноклярных телескопов, ведущий телепрограмм по астрономии на телеканале ZABN, основатель образовательной организации, проводящей сотни лекций по астрономии в университетах и школах по всему миру. В свои 80 лет он бодр и полон сил. Сегодня мы узнаем о его удивительных наблюдениях из мира природы.**

— Почему вы начали изучать астрономию?

— Когда мне было 8 – 9 лет, на одном молодёжном летнем лагере я услышал презентацию о космосе. У спикера были прекрасные слайды. Он был полон энтузиазма, объясняя связь между научными фактами и библейским повествованием. Это стало семенем, пробудившим во мне интерес к астрономии. Сравнивая высказывания Библии с данными из астрономии, я и сегодня не перестаю удивляться. Например, согласно Библии, звёзды невозможно сосчитать: «Как неисчислимо небесное воинство и неизмерим песок морской, так размножу племя Давида, раба Моего...» (Иеремии 33:22). Во времена жизни пророка Иеремии учёные думали, что вполне могут подсчитать количество звёзд на ночном небе. Их же было видно невооружённым глазом! Сегодня, спустя 3000 лет, учёные цитируют Иеремию, говоря, что если взять песок всех пляжей Земли, то мы получим примерное количество звёзд известной нам Вселенной.

— Получается, что научные поиски и вера очень связаны в вашей жизни?

— Да. Мне очень хотелось делиться знаниями о чудесах природы и об истинности Божьего Слова. Я раздавал тематические журналы, покупал слайды и составлял презентации о небе, рассказывая о библейских фактах с научной точки зрения. К примеру, в этой древней Книге сказано, что все звёзды разные: «Звезда от звезды разнится в славе» (1 Коринфянам 15:41). Сегодня мы знаем, что нет двух одинаковых звёзд, так же, как нет двух одинаковых людей на земле, а Библия подтвердила это два тысячелетия назад.

— Людям всегда было интересно узнать будущее. Бизнесмены, политики сегодня всё чаще обращаются к астрологам. Имеет ли это какое-то научное основание?

— Науки «астрология» не существует. Она не имеет никакого научного подтверждения. Не бывает также астрономов, которые верят в

астрологию. 100 лет назад некоторые из них ещё верили в это. Но сейчас, осознавая, насколько далеко звёзды находятся от нас, они поняли, что звёзды никак не могут влиять на нашу жизнь. Чтобы добраться до ближайшей звезды на самой быстрой ракете, нам понадобится 25 000 лет. Все эти теории так вплетены в культуру, что от них тяжело избавиться.

— Какую здоровую альтернативу можно предложить тем, кто интересуется будущим и хочет узнать совет для своей жизни?

— Лучшая альтернатива — доверие Богу. Библия может предсказать будущее гораздо лучше и надёжнее всяких астрологов и их звёзд. В Библии даны пророчества, которые сбываются на глазах прямо сейчас. Например, 2 глава книги пророка Даниила говорит о том, что Европа никогда не будет объединена. И сейчас мы видим, что Англия выходит из Евросоюза. В Греции есть много финансовых проблем. Люди во Франции говорят, что они тоже хотят выйти из Евросоюза. Англия — это страна-лидер, которая создаёт эффект домино. За ней

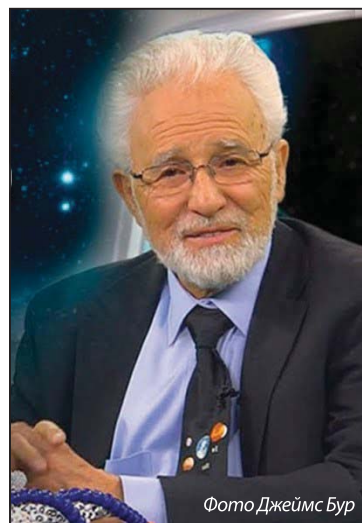


Фото Джеймс Бур

захотят последовать другие. Всё это было предсказано во 2 главе книги пророка Даниила тысячелетия назад. А другие пророчества? Их там очень много. Библия гораздо точнее подскажет нам будущее, чем любой астролог.

**Беседавал Алексей Полёгенький**  
Интервью публикуется в сокращении.  
Полную версию читайте в журнале «Управитель» № 4, 2018 год

## ВЕЧНАЯ КНИГА

### КНИГА, КОТОРАЯ СПАСЛА МОЮ ЖИЗНЬ

**Вся Библия является откровением славы Божьей во Христе. Принятая с верой и послушанием, она возбуждает физические, умственные и духовные способности и направляет жизнь по правильному пути. Читать и понять её может любой человек, сердце которого вдруг открывается для Бога. Пример тому опыт Владимира Владыкина. В прошлом он был зависим от алкоголя, буйствовал и уничтожал духовную литературу, которую читала его жена. Но по молитве супруги он стал проявлять интерес к Слову Божьему. С этого времени Господь начал менять его жизнь.**

Я профессиональный водитель. С моей женой мы прожили уже много лет. Много было за это время. Всё у нас было, но чего-то не хватало, и я пил, пил и пил. У жены стала проявляться куча болезней, да ещё муж пьяница... Она стала ходить в церковь и три года молилась обо мне: «Лишь бы не пил, лишь бы не убил». Когда рядом с тобой кувалдой рушат печки и сжигают книги, жизни угрожает опасность. К концу третьего года жена не выдержала и пошла на консультацию к служителю с вопросом: стоит ли ей продолжать жить с таким человеком? Пастор дал ей такой совет: «Если твоей жизни угрожает опасность, если ты всё сделала для спасения своего мужа и отца твоих детей, то можешь уходить». По дороге домой она приняла решение и сказала Богу: «Хорошо, Господи, я попробую спасти его». Я восхищаюсь

своей женой! Когда она принимала это решение, Господь работал в моём сердце.

У меня по ночам была бессонница. Я перечитал все свои и соседские книги, осталась только полка с церковной литературой. Меня привлекла книга в красном переплёте. Я достал её, открыл и увидел интересное название: «Новый век против Евангелия». Заинтересовала мысль, что кроме меня есть ещё люди, которые против Евангелия. Правда, читал я её без особого интереса, но в конце книги была притча, которая задела меня: «Построил царь бассейн, посадил туда аллигаторов и издал указ: кто переплывёт этот бассейн, тому полцарства или свою дочь-красавицу». Не успел выйти указ, как слышен был всплеск воды, и один человек пытался переплыть бассейн. Переплыл. Его спрашивает царь: «Тебе



чего — полцарства или дочку-красавицу?» На что он отвечает: «Подожди, царь, сначала я найду того, кто меня туда толкнёт».

Я в первый раз понял, кто меня в этот бассейн с бутылками и водкой толкнул. Я пошёл в свободную комнату, где часто молилась моя жена, встал на колени и сказал Богу: «Если Ты есть, помоги, пожалуйста, алкоголику последнему бросить пить». Комната вдруг стала светлой. Я оттуда выскочил, захлопнул дверь и держу её. «Что это было?» — думаю. Волосы встали дыбом, я туда больше не заглядывал, а лёг на диван и мгновенно уснул. Проснулся, а похмельного синдрома нет, ничего не болит. Думаю, неужели Господь есть? Меня это открытие настолько обрадовало, что силы появились. Я был готов без

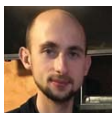
рук в фургон машины заскочить, как в молодости.

С тех пор я принял решение каждый день изучать Библию. Правда, сначала не мог понять смысла прочитанного. Нашёл какую-то книгу с иллюстрациями — картинки и внизу библейские тексты. Читаю, смотрю на картинку и удивляюсь, как автор хорошо и понятно написал. Потом мне стало интересно, неужели в Писании так написано. Открывал Библию и проверял. Так, постепенно я научился читать Писание. Я перестал пить, стал вместе с женой посещать церковь. С тех пор, как я поверил Богу и стал изучать Его Слово, жизнь начала меняться. Слава Господу за полученную свободу!

**Владимир Владыкин,**  
Удмуртия



## 20 ОКТЯБРЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОВАРА



Наше интервью с шеф-поваром  
Центра здоровья «Дорога жизни»  
Алексеем Вавиловым.

### — Алексей, почему вы выбрали профессию повара?

— Я выбрал профессию повара, потому что с самого детства люблю готовить выпечку и разные десерты. Первые блины я самостоятельно испёк, когда мне было лет 10. Выпечка не часто появлялась на нашем домашнем столе, а мне её очень хотелось. Тогда я решил спросить рецепт блинов у бабушки своего друга. Блины я испёк без особого труда. Помню, что это приятно удивило моих родных. Затем я узнал рецепт шарлотки, пирогов, и после этого начал делать торты и десерты. Так хобби переросло в профессию.

### — Вы готовите необычные блюда — вегетарианские. Почему?

— В детстве для меня главное было, чтобы пища была вкусной. Но позже я узнал, что человек,

который готовит пищу в семье, ответственен за здоровье её членов. Члены семьи будут здоровы настолько, насколько повар ответственен за их здоровье. Вегетарианское питание наилучшим образом служит здоровью каждого человека.

### — Вегетарианское питание как-то повлияло на ваше самочувствие?

— Один мой друг сказал: «Когда я решил перейти на вегетарианское питание, то у меня были сомнения, хватит ли мне сил на тренировках по тайскому боксу. Когда я начал питаться растительной пищей, то почувствовал лёгкость, энергию, выносливость. Я не ожидал, что без мяса вообще такое возможно! Мои показатели на тренировках заметно улучшились. Но это не самое главное... Главное, моя голова начала лучше

соображать!» В тот момент мы поспешили, но всё, о чём говорил мой друг, проявилось и в моей жизни.

### — Что бы вы посоветовали тем, кто планирует перейти на вегетарианское питание?

— Я советую не бояться! Это лучший вариант здорового питания. Тщательно исследуйте этот вопрос. Подумайте, как обеспечить свой организм всеми необходимыми питательными веществами. Постепенно включайте в своё меню больше овощей, фруктов, цельных злаков, зелени. Затем откажитесь от мяса. Замените его бобовыми, семенами подсолнечника, льна, кунжута. Затем оставьте молоко и яйца. Используйте вместо них соевое или ореховое молоко, которое можно приготовить в домашних условиях. Ваше здоровье заметно улучшится!

### — Поделитесь, пожалуйста, вашими любимыми рецептами.

— С удовольствием.

Беседовала Людмила Яблочкина

### КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С ГРИБАМИ



Для его приготовления вам потребуется:

Для теста: 500 г варёного картофеля, 1/3 стакана растительного масла, 1,5 стакана муки, 1/3 чайной ложки куркумы, соль.

Для начинки: 1/3 стакана белого или бурого риса, 2/3 стакана воды, 250 г шампиньонов, 3 луковицы, 2 столовые ложки соевого майонеза, соль, растительное масло, пажитник (майонез и пажитник по желанию).

Для начала приготовим начинку. Лук потушите с небольшим количеством соли. Когда сок испарится и лук станет мягким, добавьте масло. Шампиньоны нарежьте брусочками, выложите их в сковороду с луком и тушите на сильном огне 7–10 минут. Добавьте соевый майонез, щепотку пажитника, перемешайте и тушите до готовности шампиньонов. Рис отварите до готовности. Смешайте с овощами.

Возьмите 550 г сырого картофе-

ля и отварите. Воду слейте (можно оставить для приготовления супа), остудите до тёплого состояния. Картофель натрите на мелкой тёрке. Добавьте остальные ингредиенты, замесите тесто. Оно получается мягким. Его нужно использовать сразу или в течение часа, иначе тесто станет жидким, и рулет не получится.

Обычный целлофановый пакет «распустите» с двух сторон так, чтобы получилась «клеёнка». Выложите тесто на целлофановый пакет слоем в 5–7 мм.

Ровным слоем по всей поверхности выложите начинку, оставляя края свободными. Приподнимая край пакета, тесто скрутите в рулет. Выложите на смазанный маслом противень. Выпекайте при 200°C до румяной корочки.

## ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

6+

## БИБЛЕЙСКИЕ ЗАГАДКИ



Кто небо, землю сотворил,  
Для солнца путь свой проложил?  
Кто дал указ луне сиять?  
Кто силу дал земле рождать?  
Кто чудно всё устроить смог?  
Один Великий Вечный \_\_\_!

Был он грешен, ростом мал,  
Увидать Христа желал.  
Расскажи нам поскорей,  
Звали как его? \_\_\_\_\_!  
(Луки 19)



Волны моря усмиряет,  
Грешникам грехи прощает.  
Путь к спасенью проложил,  
Чудеса Свои явил.  
Кто Он, знаешь?  
Божий \_\_\_!

Любовь Павлюкова

Отгадывай загадки и головоломки на сайте  
**chudostranichki.ru**



## ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Большая часть тиража газеты «Сокрытое Сокровище» распространяется бесплатно и издаётся на пожертвования людей, которые хотят помочь людям найти радость, поддержку и утешение в Боге. Помогите газете «Сокрытое Сокровище» принести весть о Христе в каждый дом. Пожертвуйте хотя бы небольшую сумму, и она станет достойным вкладом в благое дело! Заранее благодарим!

### Реквизиты для пожертвований:

#### ЧЕРЕЗ БАНК

Получатель: Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Ола, Республики Марий Эл  
ИНН 1215064285  
КПП 121501001  
БИК 048860630  
р/с 40703810037180101328  
Отделение № 8614 Сбербанка России г. Йошкар-Ола Республики Марий Эл  
к/с 30101810300000000630  
Назначение платежа: пожертвование

#### ПЕРЕВОД ОН-ЛАЙН

[sokrsokr.net/help](http://sokrsokr.net/help)

(через банковскую карту или Яндекс-деньги).

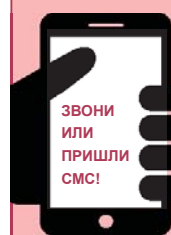
#### ЧЕРЕЗ БАНКОМАТ

#### ИЛИ МОБИЛЬНЫЙ БАНК

на карту Сбербанка 4276370013827049  
Получатель — Елена Александровна Мартышенко

#### ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД

424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола,  
а/я 30, Церковь ХАСД «Ожидаящая».



ЗВОНИ  
ИЛИ  
ПРИШЛИ  
СМС!

- Вы хотите бесплатно подписаться на нашу газету?
- Желаете узнать координаты распространителей в вашем населённом пункте?
- Хотели бы больше узнать о Библии, но не знаете, как?
- Болеете или имеете другую нужду, за которую нужно помолиться?

## ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8 963-239-27-77

Звонки принимаются:

Пн.-Чт. с 10:00 до 18:00 часов,

Пт. — с 10:00 до 13:00 (время московское).

\*Горячая линия — это частная инициатива сотрудников редакции, которые не ставят целью привлечение читателей в какую-либо религиозную организацию

## ПОСЕТИТЕ САЙТ ГАЗЕТЫ WWW.SOKRSOKR.NET

Следите за новыми публикациями  
в социальных сетях:

- facebook.com/sokrsokr.net
- ok.ru/sokrsokr
- vk.com/sokritoe
- youtube.com/videosokr

# ЧТО ТАКОЕ СЕМЬЯ, И ПОЧЕМУ ВАЖНО ЕЁ СОХРАНЯТЬ?

## 1. Семья — это школа.

В этой школе обучают принципам взаимоотношений мужа и жены, родителей и детей, старших по возрасту и младших.

Здесь закладываются основы характера. У детей до 6–7 лет модель отношений уже устанавливается на всю жизнь.

Эта школа учит самым необходимым предметам в жизни: прощению, дружбе, заботе, состраданию, нежности, пониманию, трудолюбию. Но школа может научить и раздражению, грубости, упрямству, вранью, невосдержанию, жестокости.

## 2. Семья — это больница.

Здесь можно излечиться от разных заболеваний. Самое сильное лекарство, которое принимают в этой больнице, — любовь!

Духовное исцеление — один упал, другой может помочь с любовью.

Физическое исцеление — когда за тобой с любовью ухаживают, можно быстрее выздороветь. Дети это особенно чувствуют, даже совсем маленькие, грудные. Они быстрее развиваются, если рядом родители, которые прикасаются, целуют и обнимают.

Нравственное исцеление — муж и жена, молясь друг о друге, помогают избавиться от недостатков характера, терпеливо переносят неудачи.

## 3. Семья — это мастерская.

Здесь с детства обучают навыкам ведения хозяйства. Родители обязаны научить этому своих детей. Ленивые дети — результат некачественного обучения в семье.



## 4. Семья — это рай.

Самое приятное и счастливое место на земле для супругов и их детей — это та семья, где мир, любовь, понимание и забота. Где нет крика, раздражённых голосов, споров, но все с большим желанием помогают друг другу в домашней работе, общаются, поют, играют, читают и молятся вместе.

Но семья может стать и адом. Тогда в этот дом не хочется возвращаться из школы или с работы. Это самое неприятное место для супругов. Обычно такая семья очень быстро распадается.

## 5. Семья — союз двух любящих сердец.

Когда двое вступают в брак и дают торжественное обещание быть верными, любить друг друга и оберегать, они редко вспоминают в эту минуту о том, что у их алтаря стоит Тот, Кто может помочь им и дальше в этой нелегкой дороге. Иисус Христос был свидетелем на их бракосочетании и укрепил этот союз Своим присутствием. «Сделайте Христа первым и последним и лучшим во всём. Постоянно

### СЕМЬЯ В ПОНИМАНИИ БОГА И БИБЛИИ

1. Бог является Творцом семьи: «И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их» (Бытие 1:27).

2. Брак могут создавать только мужчина и женщина: «Он сказал им в ответ: не читали ли вы, что Сотворивший в начале мужчину и женщину сотворил их? И сказал: посему оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью» (Матфея 19:4, 5).

3. Брак — вечное установление Бога: «...так что они уже не двое, но одна плоть. Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает» (Матфея 19:6).

Здесь детей обучают умению вести семейный бюджет. Этому умению нужно учить уже с трёх лет, когда ребёнок может вложить в конверты деньги, предназначенные для разных целей.

Обучение аккуратности и чистоты: девочек — варить, печь, мыть посуду и пол, убирать в доме. Мальчиков — пользоваться различными инструментами в хозяйстве, работать в огороде, исполнять простые плотницкие и столярные работы.

взирайте на Него, и ваша любовь к Нему день за днём будет становиться глубже и сильнее. И когда вы всё больше будете любить Его, ваша любовь друг к другу будет становиться более глубокой и сильной. Старайтесь делать друг друга более счастливыми. Пусть между вами будет взаимная любовь и снисходительность. И тогда брак вместо того, чтобы стать концом любви, будет её началом» (Эллен Уайт, «Христианский дом»).

Лидия Нейкурс  
neikurs.com

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

5 октября — всемирный день улыбки



### УЛЫБКА — ПАРОЛЬ ДЛЯ ДРУЗЕЙ

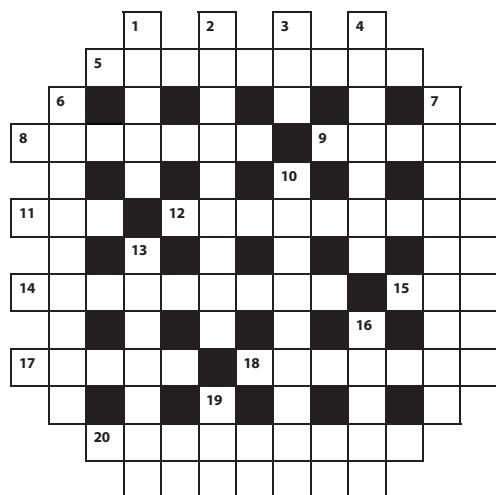
Существованием этого праздника планета Земля обязана талантливому художнику из США Харви Боллу. Его имя было мало кому известно, пока в 1963 году к нему не обратились представители одной американской страховой фирмы с просьбой придумать визитную карточку компании.

То, что предложил Харви Болл представителям компании, было тем, что нынче практически любой пользователь интернета безосмысленно назовёт смайликом. Компания изготовила бейджи с логотипом и раздала их своим сотрудникам. Успех был таким грандиозным, что уже спустя несколько месяцев улыбающиеся рожицы красовались не только на визитках и бейджах компании, а буквально повсюду, начиная от спичечных коробков. В Соединённых Штатах даже была выпущена почтовая марка со смайликом.

Болл был счастлив, как может быть счастлив творческий человек, который осознал, что его произведения надолго переживут его самого. В одном из интервью, художник сказал: «Никогда ещё в истории человечества и искусства не было ни одной работы, которая бы, распространившись столь широко, приносила столько счастья, радости и удовольствия. Не было ничего, сделанного так просто, но ставшего понятным всем».

А в 1999 году по инициативе художника впервые был отпразднован «Всемирный день улыбки». Энтузиаст праздника предполагал, что этот день непременно должен быть посвящён хорошему настроению.

wikipedia.org



## КРОССВОРД

Пришлите в редакцию правильные ответы на кроссворд ДО 15 НОЯБРЯ, и вы станете участником розыгрыша призов. 20 победителей получат в подарок книги на духовные темы.

**По горизонтали:** 5. Город Иисуса Христа (Мф. 4:13). 8. «Который и избавил нас от столь \_\_\_\_\_ смерти» (2 Кор. 1:10). 9. Её снимают в знак благоговения (Исх. 3:5). 11. «Светильник для тела» (Мф. 6:22). 12. Историческая область на Ближнем Востоке. 14. «Который провёл тебя по пустыне великой и страшной, [где] змеи, \_\_\_\_\_, скорпионы и места сухие, на которых нет воды» (Втор. 8:15). 15. Животное, которое Самсон растерзал голыми руками (Суд. 14:6). 17. «\_\_\_\_\_ за Мною, и Я сделаю вас ловцами человеков» (Мф. 4:19). 18. Одна из женщин, бывших на Голгофе (Мк. 15:40). 20. Последователи Христа (Деян. 11:26).

**По вертикали:** 1. Временный перерыв в звучании. 2. Ему выпал первый жребий среди священников (1 Пар. 24:7). 3. Сын Сеира (Быт. 36:20). 4. «Сын Человеческий есть господин и \_\_\_\_\_» (Мк. 2:28). 6. Медник, который причинил Павлу много зла (2 Тим. 4:14). 7. «Покайтесь и веруйте в \_\_\_\_\_» (Мк. 1:15). 10. Форма правления государством, при котором власть принадлежит Богу. 13. Античный город в Малой Азии. 16. Белая овечья шерсть (Откр. 1:14). 19. Город, из которого Павел отправился в Митилину.

Составил Вениамин Ядуванкин



Условия розыгрыша и ответы на предыдущие кроссворды на сайте **sokrsokr.net**



# ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

10 октября — Всемирный день психического здоровья

Часто повторяющиеся стрессовые ситуации или длительно продолжающийся стресс приводят со временем к развитию хронической усталости. Как происходит истощение сил или, другими словами, «выгорание» на фоне хронического стресса?

## КРИВАЯ ВЫГОРАНИЯ

**Чрезмерные ожидания.** Наши ожидания от жизни и амбиции формируются в основном ещё в детстве. Когда жизнь вносит свои коррективы в наши ожидания, это может привести к разочарованию и даже депрессии. Приведём пример. Росла в семье девочка, назовем её Маша. Мама и папа говорили ей, что она прирожденная принцесса, самая умная, самая красивая и достойна всего самого лучшего, что она обязательно закончит престижный вуз, и работа у неё будет лучшая, и зарплата самая высокая, и замуж она выйдет только за принца на белом кадиллаке.

**Тяжёлая работа и малое вознаграждение.** Подросла наша Маша, мамы с папой уже рядом нет, и оказалось, чтобы выучиться, надо прикладывать много усилий. Чтобы обеспечить себе место под солнцем нужно тяжело работать, преодолевать постоянную конкуренцию с такими же принцессами. А вот оплата труда не совсем королевская, и на пути к браку встречаются почему-то не совсем принцы и вовсе не на кадиллаках.

**Возрастающие усилия и отсутствие осуществления желаний.** Случается так, что Маша, тяжело трудясь, как только чего-то достигает в своих стремлениях, достигнутое оказывается не концом мучений, а лишь их малой толикой и иллюзия о том, что можно расслабиться исчезает.

**Эмоциональное и физическое истощение.** Тяжёлый труд, даже по ночам и в выходные, неудачи и разо-

чарования вымотали нашу Машу, которая не была подготовлена ни физически, ни морально к таким тяготам, и она чувствует себя весьма скверно. По утрам нет сил открыть глаза, всё тело болит, а в душе безнадежная пустота от несбывшихся надежд.

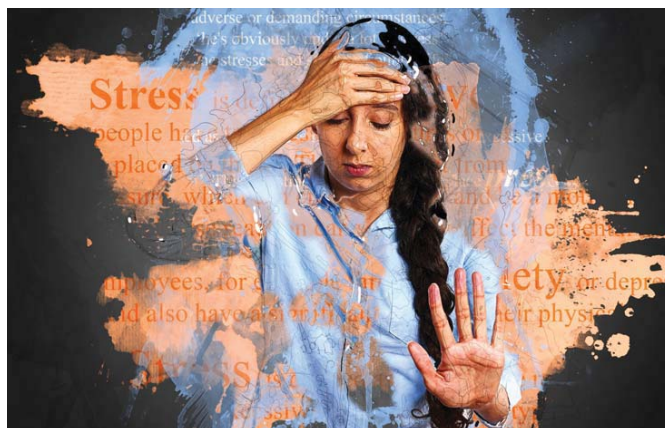
**Цинизм.** Маша перестаёт тешить себя, что всё будет хорошо. Она становится саркастичной, циничной и даже жестокой к себе и людям. «Жизнь не удалась!» — говорит Маша, продолжая заедать своё горе конфетами или заливая крепкими напитками, что на время притупляет ощущение пустоты и ненужности. У неё с каждым днём остаётся всё меньше желания продолжать борьбу за место под солнцем. К этому времени она уже со скандалом рассталась с парой мнимых принцев и поссорилась с подружкой, а родители умерли, не оставив королевского наследства. Возвращаясь с одной из вечеринок, изрядно перебрав, Маша решает закончить эти терзания и... Грустная история.

Говорят, что все люди счастливы одинаково, а вот несчастны — каждый по-своему. У каждого человека своя история выгорания. Но выгорать совсем не обязательно! Можно до этого не дойти или выйти из этого пике, если уж мы всё-таки начали сползать вниз по кривой.

## СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Что можно сделать, чтобы не оказаться в ситуации Маши?

### 1. Модификация образа жизни



(сон, питание) — основа профилактики и ликвидации выгорания. Никаких фастфудов, пустых сладостей и сладких напитков — это истощает систему контроля за стрессом.

**2. Полноценный сон** 7 – 8 часов, ложиться спать не позже 22:00. Спите в темноте и тишине. Не смотрите телевизор перед сном и в ночное время.

**3. Физическая активность** 30 – 90 минут в день помогает расслабиться нервной системе за счёт активного включения в работу мышц.

**4. Чистый воздух.** Проводите на улице как можно больше времени.

**5. Вода.** 1,5 – 2 литра необходимо выпивать в течение дня.

**6. Время для восстановления ресурсов.** Спланируйте на каждый день определённое время для того, чтобы отключиться от внешних раздражителей (телефон, интернет, посторонние люди). Учитесь говорить людям «нет» в это время, таким образом вы сможете в рабочее время больше раз сказать им «да».

**7. Устраните токсические нагрузки на организм:** алкоголь, кофеин, никотин, свободный сахар, шоколад, теобромин (содержится в

кофейных зёрнах, чайных листьях), шум или даже лёгкий свет во время сна и т.д.

**8. Устранение стрессовых ситуаций извне.** Определите факторы и ситуации, при которых вы испытываете стресс. Затем вы сможете пошагово отработать каждую ситуацию, определяя, возможно ли изменить саму ситуацию или отношение к ней.

**9.** Если вы видите, что плохо справляетесь со стрессом, и признаки его разрушительного действия на ваш организм усугубляются, обратитесь за помощью к специалисту — психологу.

**10. Обращайтесь к Богу со своими проблемами в молитве и просите Его о помощи в их решении.** У Бога есть тысяча выходов из нашего затруднения, в то время как мы не видим ни одного. Начните читать Библию. В ней вы найдёте примеры того, как люди решали свои проблемы и восстанавливались после стресса. Советую перечитать книгу Псалтырь.

Желаю вам никогда не выгореть в любимом деле! Здоровья вам и долголетия!

Татьяна Остапенко  
8doktorov.ru

## Сельский Дом

Оздоровительный пансионат

8 (800) 3-505-909  
+7 (938) 870-70-10

Восстановление и отдых в Абхазии круглогодично



Приглашаем вас окунуться в мир красоты и гармонии — горы, море, экзотические фрукты, уютные номера и семейная атмосфера — это то, что ждёт вас в нашем оздоровительном пансионате.  
Сайт: [СельскийДом.рф](http://СельскийДом.рф)



**Программа**  
Отдых на море, массаж, фитобочка, скандинавская ходьба, лекции ЗОЖ, гидротерапия, здоровое питание, соковые программы\*, сероводородные ванны\*, экскурсии\*

**Номера**  
- От 1 до 6 гостей,  
- Отдельный вход,  
- Санузел с душем,  
- Кондиционер,  
- Бесплатный Wi-Fi



**Цены**  
Октябрь-май  
14 000 рублей  
Июнь-сентябрь  
17 000 рублей  
Смена — 10 дней

\*за дополнительную плату  
ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

Читайте и оставляйте свои отзывы на сайте [8doktorov.ru/czotziv](http://8doktorov.ru/czotziv)

## Центр здоровья «ЖИВОЙ ИСТОЧНИК»

Центр предлагает 10-дневную оздоровительную программу, куда входят:

- Вегетарианское питание\*
- Спелеокамера
- Массаж
- Занятия на велотренажёрах
- Гимнастика и прогулки на свежем воздухе
- Фитотерапия с индивидуальным подбором трав
- Скандинавская ходьба
- Занятия на тренажёре Бубновского
- Сауна

\*Лекции о здоровом образе жизни и кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи.

Оздоровительная программа направлена на устранение причин заболеваний с помощью простых изменений в образе жизни, комплексный подход к восстановлению и поддержанию здоровья.

ИП Истомина Л. Б. ОГРНИП 315595800069735



Информация по телефонам:  
(342) 277-49-02;  
8-922-642-10-02  
[www.uralmolokovo.ru](http://www.uralmolokovo.ru)  
Адрес: Пермский край, д. Таранки, ул. Сиреневая, 2

Детский журнал  
**«Чудесные странички»** —  
 ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА!



Оформите подписку на 2019 г. в любом отделении Почты России (для вашего региона) или на сайте

**podpiska.pochta.ru**  
 (для всех регионов России).

**Подписной индекс П4042**

Также подписку можно оформить в интернет-магазине на сайте **sokrsokr.net/shop**

Стоимость годовой подписки **660 р.**



Посетите сайт **chudostranichki.ru**

Продавец — Религиозная организация Поместная церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Ола Республики Марий Эл, 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17. ОГРН 1021200000634

## ЗАОЧНАЯ БИБЛЕЙСКАЯ ШКОЛА

при газете «Сокрытое Сокровище»  
 представляет курс уроков  
 для самостоятельного изучения Библии.

БЕСПЛАТНО И ДОСТУПНО ДЛЯ КАЖДОГО!

### НОВАЯ ЖИЗНЬ

У вас нет Библии, но вы хотели бы познакомиться с её содержанием и основами христианского вероучения? Эти уроки включают в себя подробные комментарии и цитаты из Священного Писания, раскрывающие глубины библейской мудрости, которая охватывает все стороны человеческой жизни.



Окончившему успешно этот курс — **БИБЛИЯ В ПОДАРОК!**  
 Хотите пройти этот курс бесплатно? Пишите или звоните.

Уроки снабжены подробными комментариями и контрольными заданиями в форме «вопрос — ответ».

• 8(963)2392777 • 424028, РМЭ, г. Йошкар-Ола, а/я 30, редакция газеты «Сокрытое Сокровище» (с пометкой ЗБШ) • e-mail: zayavka@sokrsokr.net

## КУПОН-ЗАКАЗ «Сокрытое Сокровище» на бесплатную подписку на 6 месяцев

ФИО \_\_\_\_\_

Почтовый индекс \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

Заполните купон-заказ печатными буквами, вырежьте его из газеты и вышлите по адресу вашего распространителя или в редакцию по адресу:  
**424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30.**



### ВЗГЛЯНИТЕ ПО-НОВОМУ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Кулинарные классы  
 Vegetарианская кухня  
 Лекции о здоровье

Возможность снизить вес  
 Хороший способ снизить  
 холестерин и уровень  
 глюкозы в крови

### НАУЧИТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА

Массаж, гидропроцедуры  
 Индивидуальный подбор  
 трав  
 Утренняя гимнастика  
 Зарядка для спины  
 Лекции о здоровье  
 Кедровая бочка  
 Скандинавская ходьба

### ВЫБИРАЙТЕ КОМФОРТНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

1-, 2-, 3-, 4-местные  
 номера  
 Уютная атмосфера  
 тишины  
 Все удобства в номере  
 Вместе с инструктором  
 вы ежедневно будете  
 совершать прогулки на  
 природе

ИП Балан Д.Я. ОГРНИП 313594829100012

ЦЕНТР  
 ЗДОРОВЬЯ **ВКУС ЖИЗНИ**

Наш адрес: Россия, Ставропольский край,  
 СТЕПАНОВСКИЙ РАЙОН, ХУТОР ПЕТРОВСКИЙ, 13-8  
 Для записи и справок звоните:  
**www.vkuzhizni.ru +7(928)373-03-44**

Для тех, кто получил  
 газету впервые:  
 Позвоните по телефону  
**8(963)2392777**  
 и получите в подарок книгу



### ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С БОГОМ БИБЛИИ

В лёгкой и доступной форме в книге  
 изложены азы христианского учения.

Звонки принимаются:  
 Пн — Чт с 09:00 до 17:00,  
 Пт с 09:00 до 12:00  
 (время московское).

Акция действует  
 ДО 15 НОЯБРЯ только  
 на территории России.  
 Количество ограничено.

Проект является духовно-просветительским и не ставит целью  
 привлечение читателей в какое-либо религиозное объединение.

### Адрес для писем:

424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30.  
 Редакция газеты «Сокрытое Сокровище»  
 E-mail: **zayavka@sokrsokr.net**

## Бесплатная подписка

Дорогие читатели!  
 Если вам понравилась наша газета,  
 мы рады высылать вам её  
**БЕСПЛАТНО** в течение **6 МЕСЯЦЕВ.**

### Чтобы оформить подписку:

Звоните или пишите  
 в WhatsApp и Viber на

**+79632392777**

или по e-mail:

**zayavka@sokrsokr.net**

Пришлите SMS на номер

**8 (963) 239-27-77**

► с буквой С и своим полным  
 адресом, индексом и ФИО  
 для получения печатной газеты  
 ► с буквой С и своим e-mail  
 для получения газеты  
 в электронном виде.

Газета «Сокрытое Сокровище» № 10(258).

Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва,  
 св-во ПИ №77-13277 от 05.08.2002 г.

Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Учредитель (издатель) — Религиозная организация Поместная церковь  
 Христиан Адвентистов Седьмого Дня «Ожидаящая» г. Йошкар-Олы Респуб-  
 лики Марий Эл, 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.

Главный редактор — Н. В. Воронина,

зам. гл. редактора — Ю. Л. Коврина, редактор — Л. В. Яблочкина,  
 богословская экспертиза — С. А. Павлюк,  
 дизайн, верстка — С. В. Литвина, корректор — Т. Г. Ведерникова.

В газете использованы иллюстрации с сайта 123rf.com и pixabay.com.  
 Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и  
 распространяется бесплатно.

Данное издание является рабочей копией  
 и не предназначено для тиражирования.

Газета печатается в городах: Москва, Санкт-Петербург, Владивосток, Воронеж, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Краснодар, Красноярск, Мин.Воды, Н. Новгород, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь, Челябинск и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 415 000 экз.