ЦИТАТА НОМЕРА: *Наши молитвы могут звучать убого. Наши попытки могут выглядеть неуклюже. Но коли уж сила молитвы не в том, кто её произносит, а в Том, Кто её слушает, она всё равно меняет мир.*

Макс Лукадо

Сокрытое Сокровище

№6(278)
2020 г.

ДУХОВНО – ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА

Прочитал сам – передай другому!

www.sokrsokr.net

12+

ДЕТСКАЯ МОЛИТВА

Стр. 9

П4059 ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

Понравилась газета? Получайте её каждый месяц!

Оформите подписку на нашу газету В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ для себя и ваших друзей, живущих в вашем регионе, или онлайн НА САЙТЕ **PODPISKA.POCHTA.RU** для любого региона России.

ПОЧТА РОССИИ

Если у вас возникли проблемы с доставкой газеты через Почту России, звоните на бесплатный телефон: **8-800-2005-888**

РЕКЛАМА 12+

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

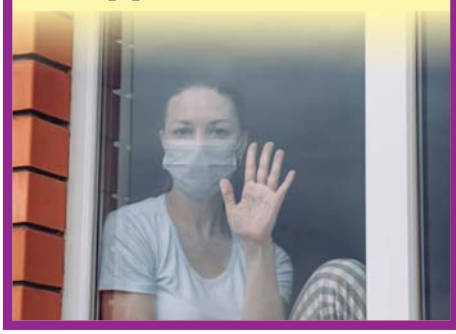
Детский журнал «ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ»
Добрые рассказы, беседы о здоровье, загадки, поделки, головоломки
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС — П4042

БЕСПЛАТНАЯ ПОДПИСКА

Стр. 12

Стр. 5

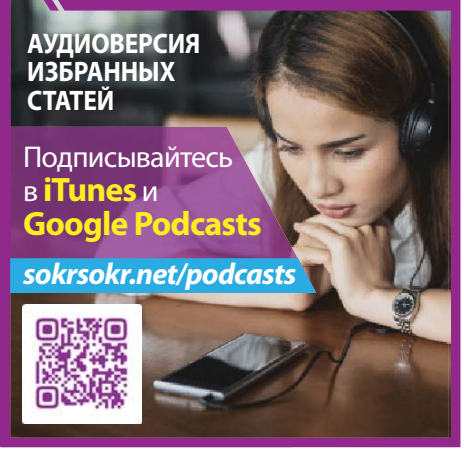
7 УРОКОВ ПАНДЕМИИ



Стр. 8

АБОРТ В ПОРЯДКЕ ОЧЕРЕДИ

СЛУШАЙТЕ НАШ ПОДКАСТ



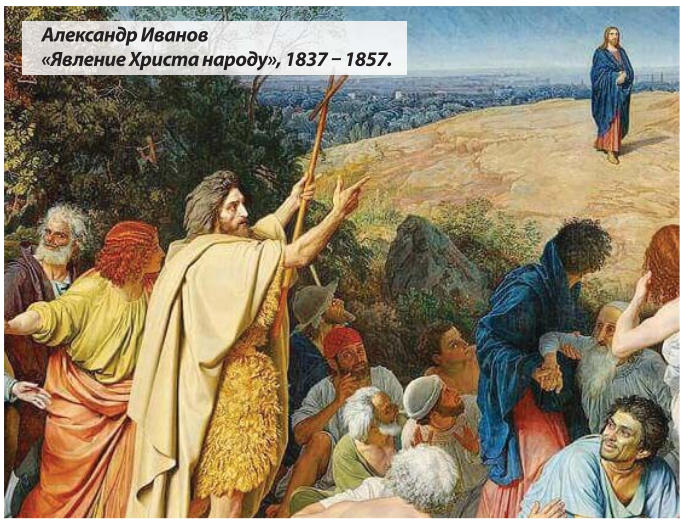
АУДИОВЕРСИЯ ИЗБРАННЫХ СТАТЕЙ

Подписывайтесь в **iTunes** и **Google Podcasts**

sokrsokr.net/podcasts

МОЛЧАТЬ О БОГЕ НЕ МОГУ

Удивительно, как горстка христиан всего за несколько десятилетий смогла рассказать о Боге столь многим людям. Не было в те дни ни радио, ни телевидения, ни интернета, но были люди, чьи сердца горели огнём любви, который невозможно было скрыть. И вот как всё началось…



Александр Иванов «Явление Христа народу», 1837 – 1857.

В ОЖИДАНИИ ЧЕГО-ТО ОСОБЕННОГО

Иоанн Креститель был родственником Иисуса. Их матери встречались, когда носили под сердцем своих первенцев. Возмужав, Иоанн стал проповедовать и крестить людей водным крещением. Его служение вызвало необыкновенное оживление в народе. Ещё живы были те, кто помнил откровение, данное Захарии (отцу Иоанна) в храме. Бог тогда указал на Иоанна как на того, кто возвестит приход Мессии (обещанного Спасителя).

В Израиле давно не появлялись пророки, давно не было таких изменений в обществе, какие происходили сейчас. Было известно, что семьдесят седьмин — срок, по пророчеству Даниила указывающий на близкое пришествие Избавителя, — почти закончились, и все ждали чего-то особенного.

КТО ТЫ?

Священники, отправленные на переговоры с новым учителем, задали Иоанну вопрос: «Кто ты?» Иоанн сразу предупредил, что он не Христос. Он сказал: *«Я глас вопиющего в пустыне: "исправьте путь Господу", как сказал пророк Исаия» (Евангелие от Иоанна 1:23).*

В древности, когда царь путешествовал по отдалённым провинциям своих владений, перед царской колесницей шли люди, которые должны были выровнять плохую дорогу, засыпать ямы, чтобы царь мог ехать безопасно и спокойно. Иоанн сравнивает себя с тем, кто готовит путь царю.

Посланные из Иерусалима спросили Иоанна: «Что же ты крестишь?» Креститель окинул взглядом толпу, собравшуюся вокруг него, и вдруг глаза его засияли, лицо озарилось светом, и он ощутил сильное волнение. Он увидел Иисуса, Которого не так давно крестил. Во время крещения Иоанн слышал голос с неба и видел особенный знак Божьего одобрения. Теперь он воскликнул: *«Я крещу в воде; но стоит среди вас [Некто], Которого вы не знаете. Он-то Идущий за мною, но Который стал впереди меня. Я недостоин развязать ремень у обуви Его» (Евангелие от Иоанна 1:26, 27).*

С ВИДУ — ОБЫЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК

На следующий день Иоанн снова увидел Иисуса и назвал Его Агнцем Божьим, Который берёт на Себя грех мира. С трепетом и удивлением народ смотрел на Христа. В Его облике и поведении не было ничего такого, что указывало бы на высокое положение. С виду — обычный человек, бедно одетый. Он стоял бледный, усталый и измождённый после сорокадневного поста.

Тем не менее люди могли видеть на Его лице Божественное сострадание и одновременно — сознание Своей силы. Его взгляд, всё выражение Его лица говорили о смирении и бесконечной любви.

ПЕРВЫЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛИ

На следующий день, когда рядом с Иоанном стояли два ученика, он вновь увидел Иисуса в толпе и вновь назвал Его Агнцем Божьим. Ученики не могли понять значения этих слов. Иоанн Креститель, однако, не объяснил им ничего.

Тогда эти два ученика отправились на поиски Иисуса. Это были Андрей (так называемый Первозванный) и Иоанн Евангелист. В непреодолимом порыве они поспешили вслед за Иисусом, желая поговорить с Ним. Их мучил вопрос: «Он ли долгожданный Мессия?»

Они беседовали с Христом по пути, а потом ещё зашли к Нему в гости и пробыли у Него весь тот день.

Ученик Иоанн был человеком искренним и глубоким, пылким и в то же время склонным к размышлениям. Он был поглощён тем, что стало открываться ему.

Андрей всем сердцем уверовал в Иисуса и стремился поделиться с кем-то радостью, переполнявшей его сердце. Он просто не мог молчать! Андрей пришёл к своему брату Симону и сказал: «Мы нашли Мессию». Симон тоже поспешил к Спасителю. Христос остановил на нём Свой испытующий взгляд. Порывистый характер Симона, его любящее, отзывчивое сердце, его честолюбие и самонадеянность, история его падения, покаяния, его труды и мученическая смерть — всё открылось взору Спасителя, и Он сказал: *«Ты — Симон, сын Ионин; ты наречёшься Кифа, что значит: "камень" (Пётр)» (Евангелие от Иоанна 1:42).*

КАК БЫТЬ С ПРЕДУБЕЖДЕНИЯМИ?

На следующий день Иисус призвал Филиппа, а тот — Нафанаила. Нафанаил же, увидев Христа, был разочарован. Неужели этот труженик из бедного сословия — Мессия? Но не мог он и отвергнуть Иисуса, потому что слова Иоанна Крестителя о Нём глубоко запали ему в сердце.

Любовь меня переполняет,
И перед Небом я в долгу.
Пусть каждый счастье испытает!
Молчать о Боге не могу!

Когда Филипп отправился искать Нафанаила, тот в тихой роще размышлял над вестью Иоанна и пророчествами о Мессии. Он молил Бога, чтобы ему было открыто, действительно ли Иисус является обещанным Избавителем. Филипп нашёл Нафанаила молящегося под смоковницей. Слова: *«Мы нашли Того, о Котором писали… пророки»*, — прозвучали для Нафанаила прямым ответом на его молитву. Но Филипп, вера которого была ещё не тверда, добавил с сомнением: *«Иисуса, сына Иосифова, из Назарета»*. В сердце Нафанаила снова возникло предубеждение: *«Из Назарета может ли быть что доброе?»*

Филипп не стал с ним спорить. Он сказал только: *«Пойди и посмотри»*. Иисус, увидев приближающегося к Нему Нафанаила, приветствовал его: *«Вот подлинно Израильтянин, в котором нет лукавства»*. Удивлённый, Нафанаил воскликнул: *«Почему Ты знаешь меня?»* Иисус ответил: *«Прежде нежели позвал тебя Филипп, когда ты был под смоковницею, Я видел тебя» (Евангелие от Иоанна 1:45–48).*

Этого было достаточно, чтобы Нафанаил уверовал всем сердцем.

ПОЙДИ И ПОСМОТРИ

Если бы Нафанаил обратился за советом к раввинам, он никогда не обрёл бы Иисуса. Только лично познакомившись с Ним, он смог стать Его учеником. Так случается и сегодня со многими, кого предрассудки удаляют от блага. Всё было бы совсем по-другому, если бы они «пошли и посмотрели».

До тех пор, пока люди доверяются человеческим авторитетам, они не придут к спасительному познанию истины. Подобно Нафанаилу, каждый должен изучать Слово Божье самостоятельно и молиться, чтобы Бог просветил его. Тот, Кто увидел Нафанаила под смоковницей, увидит и нас там, где мы молимся. Ангелы никогда не оставят тех, кто ищет Божественного руководства.

НЕ ПРОМОЛЧИ

С призванием Иоанна, Андрея, Симона, Филиппа и Нафанаила было положено основание христианской Церкви. Вначале Иоанн Креститель послал двух своих учеников к Христу. Один из них, Андрей, нашёл своего брата и позвал его к Спасителю. Затем был призван Филипп, который отправился искать Нафанаила. Эти примеры должны научить нас, насколько важно наше личное участие в привлечении к вере родственников, друзей и соседей. Есть люди, которые всю жизнь считают себя христианами, но никогда не прилагают усилий, чтобы привести хотя бы одну душу к Спасителю. Так быть не должно. Как только человек обращается в веру, в его душе сразу же рождается желание поделиться с другими тем, какого драгоценного друга он обрёл в Иисусе. Любящее сердце не будет молчать.

Тот, кто стремится нести свет другим, сам будет благословен. Бог мог бы спасать грешников и без нашей помощи. Сотрудничать с Ним необходимо нам, чтобы выработать характер, подобный Христову. Чтобы радоваться вместе с Ним каждой новой искупленной душе, мы должны участвовать в работе нашего Спасителя.

Найди сегодня время посидеть «под смоковницей», доверить Богу свои переживания и взыскать Его всем сердцем. Проси показать тебе путь истины.

Когда Господь будет открывать тебе Себя, не промолчи о Нём.

Подготовила Ирина Руканова

100-ЛЕТНЯЯ ЖЕНЩИНА ЧИТАЕТ БИБЛИЮ В 61-й РАЗ

К 99 годам мисс Хелен прочитала Библию 60 раз, и с радостью отправилась в своё 61-е путешествие по Писанию, потому что, по её словам, Бог каждый раз показывает ей что-то новое.

Когда она впервые прочитала Библию, шла Вторая мировая война. В том же году задачей было прочитать Библию до 1942 года.

Мисс Хелен всё ещё посещает еженедельную церковную службу в 8 часов утра.

Пастор церкви, которую посещает мисс Хелен, считает, что приверженность мисс Хелен чтению Писания должна обличить и вдохновить других христиан читать Библию. «Вы можете прочитать всю Библию вслух за 72 часа, — сказал он. — В то время как другие просто смотрят телевизор, вы можете прочитать Библию от начала до конца. Дело не в том, что у нас нет времени, а в том, что мы не выбираем время для чтения Писания».

«Мне нравится идея, что наши старшие сёстры и братья во Христе могут показать нам пример», — добавил служитель.

По материалам CNLNEWS
cnl.news

ВАТИКАН ВПЕРВЫЕ ЗАФИКСИРОВАЛ ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТКАЗ ОТ МИССИОНЕРСКОЙ РАБОТЫ СРЕДИ ЕВРЕЕВ

Ватикан обнародовал программный документ, в котором впервые зафиксирован официальный отказ от миссионерской работы среди евреев, передаёт израильское издание isroe.co.il.

Отныне евреи, согласно католической доктрине, — единственный народ на Земле, который не требует для спасения души «благой вести» христианства.

Получается, что, несмотря на то, что иудеи не верят в Иисуса как в Мессию, католические богословы признают возможность спасения евреев «теологически бесспорным» и объявляют этот вопиющий парадокс «нераскрытой Божественной тайной». То есть, если Господь обещал спасти евреев, Он Сам справится с этой задачей — без помощи христиан.

Этот «революционный» шаг в развитии католической теологии был приурочен к 50-летию «Nostra Aetate» — декларации II Ватиканского собора, на котором в значительной мере было пересмотрено отношение католичества к иудаизму и осуждены попытки насильственного крещения евреев.

Святой Престол объявил лишним даже добровольное приобщение евреев к христианской вере.

Папа Франциск высказался против любого проявления религиозного фундаментализма, заявив, что в его основе всегда лежит насилие, а «в наши дни насилие ради Бога» — это абсурд.

Источник: Седмица.RU

Комментарий редактора:

Уважаемые читатели, заметили ли вы, что в последнее время мы всё чаще слышим о «религиозном фундаментализме», или «христианском фундаментализме»? Причём, эти сочетания, как правило, стоят рядом со словами «терроризм» и «экстремизм». Давайте разберёмся, что такое христианский фундаментализм. Так ли он страшен, как пытаются его преподнести?

Само понятие «фундаментализм» возникло в США. В 1895 году группа служителей выдвинула пять основных («фундаментальных») принципов:

1. Непогрешимость Священного Писания.

2. Божественное происхождение Христа и непорочное зачатие.

3. Гибель Христа на кресте за грешников («искупление замещением»).

4. Физическое воскресение Христа.

5. Будущее возвращение Христа во плоти (Второе пришествие).

Разве есть в этом что-то плохое? Кстати, тот факт, что семью Бог образовал из мужчины и женщины — тоже фундаментальный библейский факт. Мы живём в то время, когда непреходящие Божьи принципы пытаются размыть. Сожительство считается нормой, сексуальные отношения до брака — нормой, нескромность в одежде — тоже. Некоторые родители выбирают для своих детей семейную форму обучения (закреплённую, кстати, в законе страны), за что их тоже обвиняют в фундаментализме.

Получается парадокс: грех становится нормой, а добропорядочная жизнь (пусть и непривычная для большинства) считается дикостью и экстремизмом. Поразмышляйте над этим и обратите внимание на то, как будут развиваться события.

КЛАССИКИ О ВЕЧНОМ

ИСКУССТВО МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

29 июня исполняется 120 лет со дня рождения французского писателя и поэта Антуана де Сент-Экзюпери. Он знаком многим, прежде всего, по «Маленькому принцу». Но одним из самых необычных произведений писателя является, пожалуй, молитва «Искусство маленьких шагов», написанная автором незадолго до смерти.

Антуан де Сент-Экзюпери всегда стремился к людям и событиям, чтобы увидеть и почувствовать жизнь во всей её полноте. Он был пилотом и посетил много разных мест. Будучи военным лётчиком, писатель получил много травм, которые сделали его тело неуклюжим и болезненным. Наступили дни, когда ему было неимоверно сложно и на земле под знойным алжирским солнцем, и в тесной кабине самолёта, где начинали болеть плохо зажившие переломы.

В 1944 году самолёт Сент-Экзюпери не вернулся из полёта. После гибели Антуана другие пилоты из его подразделения говорили, что в последнее время Экзюпери был рассеян, задумчив, но мог всегда поддержать других и дать дельный совет. Предположительно, незадолго до своей смерти Антуан и написал таинственную молитву, в которой рассказывает об искусстве маленьких шагов.

Антуан верил в Бога и в братское отношение людей друг к другу. В своей молитве автор просит о наблюдательности, находчивости, умении правильно распоряжаться временем. Он жаждет быть смелым, ценить дружбу и каждый момент жизни. Молитва Сент-Экзюпери ещё долгое время будет в сердцах будущих поколений.

Господи, я прошу не о чудесах и не о миражах, а о силе каждого дня. Научи меня искусству маленьких шагов.

Сделай меня наблюдательным и находчивым, чтобы в пестроте будней вовремя останавливаться на открытиях и опыте, которые меня взволновали.

Научи меня правильно распоряжаться временем моей жизни. Подари мне тонкое чутьё, чтобы отличать первостепенное от второстепенного.

Я прошу о силе воздержания и меры, чтобы я по жизни не порхал и не скользил, а разумно планировал течение дня, мог бы видеть вершины и дали, и хоть иногда находил бы время для наслаждения искусством.

Помоги мне понять, что мечты не могут быть помощью. Ни мечты о прошлом, ни мечты о будущем. Помоги мне быть здесь и сейчас и воспринять эту минуту как самую важную.

Убереги меня от наивной веры, что всё в жизни должно быть гладко. Подари мне ясное сознание того, что сложности, поражения, падения и неудачи являются лишь естественной составной частью жизни, благодаря которой мы растём и зреем.

Напоминай мне, что сердце часто спорит с рассудком. Пошли мне в нужный момент кого-то, у кого хватит мужества сказать мне правду, но сказать её любя!

Я знаю, что многие проблемы решаются, если ничего не предпринимать, так научи меня терпению.

Ты знаешь, как сильно мы нуждаемся в дружбе. Дай мне быть достойным этого самого прекрасного и нежного Дара Судьбы.

1900 – 1944 гг.

Дай мне богатую фантазию, чтобы в нужный момент, в нужное время, в нужном месте, молча или говоря, подарить кому-то необходимое тепло.

Сделай меня человеком, умеющим достучаться до тех, кто совсем «внизу».

Убереги меня от страха пропустить что-то в жизни. Дай мне не то, чего я себе желаю, а то, что мне действительно необходимо.

Научи меня искусству маленьких шагов.

Подготовила
Елизавета Черникова

ДУХОВНАЯ ПОЭЗИЯ

С Днём России, дорогие читатели!

Спасибо за Россию

Спасибо за праздничный ужин
И чёрствого хлеба кусок,
За солнца весеннего лужи
И боль отмороженных щёк.

Спасибо за ветры и реки,
За голос далёкий во мгле,
За то, что живут человеки
На этой бескрайней земле.

Нам неба осколочек синий —
Как в бурю маяк кораблю…
Спасибо, Господь, за Россию,
За то, что Россию люблю!

Юлия Бородулина

* * *

С молитвами о великой стране и её народе…

Встав на колени,
вдохновенно помолюсь,
Чтоб испытать сладчайших слёз
солёный вкус,
Чтоб свет небес узреть,
судьбу благодаря,
За то, что есть в ней и надежда,
и заря,
Я помолюсь. Я каждой клеткой
помолюсь
За обновление, за истину, за Русь,
Где в день весенний
я на этот свет пришла,
Чтоб с верой в Бога
одолеть оковы зла.

Ирина Яворовская

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: 424003, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17, «Сокрытое Сокровище», конкурс «Письмо месяца». editor@sokrsokr.net

БОГОМ СПАСЁННАЯ В МОРЕ

Молитесь заблаговременно перед намеченным делом, молитесь всегда, потому что в самый критический момент можете не успеть даже слов «Спаси!» или «Прости!» произнести.

Поговорка «Кто в море не бывал, тот досыта Богу не маливался», скорее всего, больше относится к морякам и рыбакам. Я не из их числа, но моя морская история, возможно, укрепит в ком-то росток веры в самой безысходной ситуации.

О, сколько вдохновенных строк я посвятила морям! Осенью 2018 года я гостила в Махачкале у своих друзей. В тот тёплый осенний день, 2 октября, мною, поэтессой-маринисткой, снова овладело неудержимое желание ещё раз насладиться морскими волнами, ведь через несколько дней — отъезд, и Каспий останется в воспоминаниях на много месяцев.

После полудня на городском пляже было совсем не людно. Море только начинало штормить. Оценив свои силы не профессиональной, но неплохой пловчихи, умеющей ладить с волнами, я решила немного покупаться в ещё тёплой воде с комфортной температурой около 20 градусов. Недолго поплавав, я почувствовала, что волны резко участились. Надо было выходить. Но море вдруг начало швырять меня, как игрушку, относя от берега и захлёстывая с головой, уже не позволяя вдохнуть воздух: во время откатной волны я должна бы вынырнуть, но сверху спешила другая, и тут же накрывала третья… В глаза забивались подводные соринки. В отчаянной борьбе со стихией, стремящейся поглотить мою жизнь, подсознание подсказывало, что ещё немного без кислорода и лёгкие отекут. Когда моя голова всё же показывалась на поверхности воды, я успевала произнести только отдельные молитвенные слова: «Боже!» — и опять волна. «Воздух!» — и вновь погружалась в мутную зыбь. «Спаси!» — и на смену катилась другая беспощадная волна. «Жить!.. Смири волны!.. Бог!..» — летели к Небесам мои жалкие вопли.

Бог смилостивился надо мной. Волны стали реже, но не подпускали меня к берегу, до которого оставалось меньше ста метров. Мятежный Каспий казался бездонным. Набережную, по которой проходили редкие отдыхающие, контролировали спасатели, но они не подозревали, что человек, скрываемый гребнями волн, не плавает, а попал в беду. «Боже, я хочу жить! Спаси меня!» — со слезами беспомощности кричала я Творцу. «Люди, я жить хочу! Я жить хочу!» — но никто из людей не мог слышать меня: море гудело перекатными водами, проглатывая мои прерывистые крики. На мгновение возникла соблазнительная мысль: а что, если перестать сопротивляться волнам? Я ощутила себя морской частичкой — бесправной, управляемой неведомо какой волей, как распластанный тускло-розовый целлофановый пакет рядом со мною, послушный воде. Что в нём недавно было — мусор или полезная пища? Теперь нас с ним связала одна судьба, мы оказались равными. «А как же мои родители? Они не переживут… Сыновья? — пришла на помощь спасительная мысль. — Так бездарно умереть?!... Нет, необходимо продолжать бороться!» Вдруг мои вытянутые в стороны руки стали бессильными, а ноги — ватными, я не могла ничем пошевелить, силы предательски покинули меня. И снова принялась молить Творца: «Дай сил! Никогда больше не стану рисковать. Буду беречь жизнь!» Весь час противоборства вера не оставляла меня, но и Каспий не собирался отпускать. Создавалось впечатление, что противодействие стихии никогда не кончится. Ещё через некоторое время я почувствовала, что скоро смогу выйти на берег.

Спасатель на берегу был наготове, но дать ему какой-либо знак из-за взбунтовавшихся волн у меня не было возможности. Когда я, наконец, была на суше, он поразился сему водному приключению и объяснил, что я попала в водоворот: «Считайте этот день своим вторым днём рождения». С таким усилием вымолить у Бога жизнь! Моё сердце учащённо пульсировало: чудо, что оно выдержало часовую напряжённую борьбу и что всё это время я не испытывала никакой паники. Паника сковывает волю.

После пережитого для меня стала ценнее сама жизнь, которая может закончиться в любой момент, сейчас, а не когда я стану древней бабушкой. Теперь, если дни заполняются бесполезной суетой и переживаниями, отнимающими мою творческую энергию, я задаюсь вопросом: «А для этого ли Бог меня спас?»

Наталья Андриянова,
г. Смоленск

АНГЕЛ-ЗАЩИТНИК

Галина уже 20 лет благодарит Господа за то, что однажды тёмной ночью Он чудесным образом спас её жизнь.

Моему ребёнку ещё не было трёх лет, когда мне пришлось выйти на работу после декретного отпуска. До декрета я работала проводником, теперь же меня заставили мыть вагоны. А эта работа с восьми вечера до двух ночи. После смены, несмотря на поздний час, я не осталась ночевать в поезде, а пошла домой к дочурке: Оленька всё никак от груди не отвыкала, ждала, плакала. Да и бабушке тяжело с ней сидеть всю ночь.

Прошла я уже половину пути, посмотрела по сторонам — вроде бы нет никого, помолилась и пошла дальше. У гаражей я увидела незнакомого мужчину. Он последовал за мной. Вдруг он обхватил меня за шею и стал душить. Я подумала: «Прощай, моя Оленька, я больше тебя не увижу, не обниму». Вдруг напавший вытаращил глаза и отпустил меня. А я как будто спиной вижу, чувствую, что что-то яркое, как шар, катится на нас. Такое огромное, как луна, только огненное. Мужчина ударил меня между глаз и убежал. Что же так напугало его? Я сначала думала, что это машина, но почему с одной фарой? Почему она дальше не проехала, а тут же пропала, как будто её и не было?

Я знаю, что это Господь меня спас. И пока я жива, буду помнить этот случай и рассказывать о нём всем своим друзьям. Сейчас моей Оленьке 22 года. А тогда было два с половиной. Уже 20 лет я благодарю Господа за моё спасение! Кстати, на работе меня восстановили на прежнюю должность.

Галина Журавлёва,
г. Красноуфимск, Свердловская область

7 УРОКОВ ПАНДЕМИИ

Умение наблюдать и извлекать уроки из происходящего очень полезно. Самое главное, не отказываться от сделанных выводов сразу после окончания бури. Итак, чему нас научил коронавирус?

1 Люди с радостью верят лжи и распространяют ложь.

Каких только методов лечения и профилактики нового заболевания не придумали люди! И ведь народ делится в соцсетях даже самыми нелепыми рекомендациями.

Не стоит быть легковерными. СМИ обладают великой силой воздействия. Наступит день, когда через СМИ сам лжехристос будет обращаться к людям. Большинство поверят. Поверят без проверки. Ведь Библию-то не читают, не изучают. А она предупреждает, что в последние дни сам дьявол явится людям, выдавая себя за Иисуса. Эта величайшая подделка будет происходить *«со всяким неправедным обольщением погибающих за то, что они не приняли любви истины для своего спасения. И за сие пошлёт им Бог действие заблуждения, так что они будут верить лжи» (Библия, 2 Послание фессалоникийцам 2:10, 11).* Дьявольские чудеса будут транслировать по всем каналам. Кто же не поддастся на коварный обман? Те, которые примут «любовь истины для своего спасения». А что такое истина? *«Слово Твоё есть истина» (Евангелие от Иоанна 17:17).* Истина — это Слово Божье, Библия.

Библия — надёжный путеводитель и достоверный источник информации. Обращайтесь к ней.

2 Люди вынуждены признать, что Библия права, но не торопятся следовать ей.

Телеведущие вдруг сказали: «Люди, а Библия-то права. Наверное, её Автор что-то знал и смыслил, когда давал советы относительно питания и карантина».

В Библии говорится о правилах карантина и самоизоляции. Бог даже подробно проинструктировал, что есть можно, а что категорически запрещено. Об этом, кстати, и говорили ведущие, упоминая библейскую книгу Левит, 11 главу. Вспомнили, что новый вирус пришёл из Китая, где питаются тем, что в Библии названо нечистой пищей. Мы скажем, что змеи, летучие мыши, крысы — гадость. Вряд ли нас прельстят верблюд или тушканчик. Но, возможно, вы удивитесь, узнав, что Библия запрещает употребление в пищу свинины и крольчатины. Это нам уже ближе, правда? Так чем мы лучше китайцев? Удивительно, что в стране, где многие считают себя христианами, люди находятся в невежестве относительно советов Библии — главного христианского источника.

Ну вот, я вам сообщила про свинину и крольчатину. Чтобы не быть легковерными (смотри урок 1), прочитайте сами 11 главу книги Левит. Как вы распорядитесь этой информацией? Примете к сведению, но будете питаться, как и раньше? Или приведёте жизнь в соответствие с тем, что советует Бог, Который сотворил нас и лучше знает, что для нас хорошо, а что нет?

А теперь прочитайте библейскую книгу Исход, 20 главу. Там приводится полный текст Десяти заповедей. Если у вас нет Библии, то прочитайте Десять заповедей на стр. 7 этой газеты. Не секрет, что большинство россиян с трудом могут припомнить 2 – 3 заповеди из полного списка. А ведь Бог дал десять. Не пора ли не только пассивно соглашаться с тем, что заповеди нужно соблюдать, но и действовать в согласии со своей верой? *«Вера без дел мертва» (Библия, Послание Иакова 2:20).*

3 Страх делает людей управляемыми.

Иисус предупреждал, что в последние дни *«люди будут издыхать от страха и ожидания [бедствий], грядущих на вселенную» (Евангелие от Луки 21:26).* Перепуганные люди ради собственной безопасности согласны подписать любой документ и согласиться на любой закон и на любой контроль: если нужно отказаться от наличных денег ради общего блага, то откажемся; если нужно предоставить доступ к биометрическим данным, то на здоровье; если нужно проголосовать за сильного лидера, то проголосуем и т. д. Нынешняя пандемия наглядно показала, что мир можно контролировать. И чем серьёзнее будет кризис, тем жёстче будет контроль.

4 Церкви закрыты. Личные отношения с Богом выходят на первый план.

Ни месс, ни причастий, ни крещений, ни отпеваний… Исповедоваться теперь нужно непосредственно перед Богом, с Ним Одним решать вопросы жизни и смерти. Те, для кого посещение церкви — единственное время приобщения к духовному, в условиях самоизоляции могут совсем позабыть о Господе. Напротив, те, чья вера глубока и жива, будут использовать это непростое время для того, чтобы укрепить отношения с Создателем. Личная молитва, чтение Библии выходят на первый план. Религия посредников уступает место живым отношениям с Богом. Воспользуйтесь этой возможностью. Тогда время, проведённое в карантине, может стать самым счастливым временем вашей жизни. Временем спасения.

5 Нужно быть законопослушными гражданами, пока это не противоречит Закону Божьему.

В потоке информации сложно сориентироваться. Одни нагнетают панику, другие самоуверенно игнорируют все санитарные нормы. Не о наших ли днях в Библии сказано, что на земле будут царить «уныние народов и недоумение»? Кому верить, кого слушать? Библия учит: *«Итак, будьте покорны всякому человеческому начальству, для Господа» (1 Послание Петра 2:13).*

Если нас призывают без необходимости не покидать жилище, будем послушны. Если просят сообщать врачам о признаках недомогания, будем послушны. Если просят ходить в маске, нет проблем. Если приглашают быть волонтёрами, мы согласны.

С другой стороны, если законы страны входят в противоречие с Законом Божьим, то апостолы предлагают рассуждать так: *«Судите, справедливо ли пред Богом — слушать вас более, нежели Бога?» (Деяния Апостолов 4:19).*

Вскоре настанет время, когда руководители государств примут так называемый «воскресный закон», противоречащий четвёртой заповеди, называющей именно субботу освящённым Богом днём. Кого мы послушаем тогда?

6 Кризис показывает истинный характер людей.

Страх перед вирусом многих ожесточает: люди готовы подраться за последний пакет гречки на полке магазина, расправиться с соседями, возвращающимися в родной город с вахты из Москвы. Даже взгляды у людей становятся подозрительными, ведь любой человек — потенциальная угроза.

Много молодёжи гуляет по улицам, несмотря на запреты. Вряд ли они задумываются, что могут сделать смертельный подарок родной бабушке. А уж если родная бабушка с ними не живёт, так до чужих бабушек и дедушек дела нет. Эгоизм цветёт пышным цветом: если я не в группе риска, то всё можно.

С другой стороны, есть те, кто готов поддержать и протянуть руку помощи. Многие стали волонтёрами, чтобы избавить от лишнего риска больных и пожилых людей. Есть те, кто, не имея никаких признаков заболевания, для перестраховки в общественных местах надевает маску (и вовсе не для того, чтобы не заразиться самому, а чтобы невольно не причинить вред другим).

Чувствуете разницу? К какой группе относитесь вы?

7 Миром можно управлять. Пандемия это доказала.

До недавних пор было непонятно, как в разных странах могут приниматься похожие законы, как мировое правительство может распространить своё влияние по всей земле, как может быть установлен тотальный контроль, а мир стать цифровым. Недавние события показали, что это вполне возможно. Теперь остаётся ждать, какая беда настигнет мир после коронавируса и принятие каких законов она повлечёт за собой.

Бог много лет назад сказал пророку Даниилу о грядущих событиях: *«Наступит время тяжкое, какого не бывало с тех пор, как существуют люди, до сего времени; но спасутся в это время из народа твоего все, которые найдены будут записанными в книге» (Библия, книга пророка Даниила 12:1).*

У Бога есть особенная книга — книга жизни. Те, кто принял Иисуса как своего Спасителя и Искупителя, кто попросил Его простить грехи и укреплять в ежедневной борьбе с искушениями, кто каждый день общается с Богом, изучает Его послание к нам — Библию, кто соблюдает написанное в ней, — имена тех записаны в книгу жизни. Им нечего бояться, потому что Бог пообещал: *«И как ты сохранил слово терпения Моего, то и Я сохраню тебя от годины искушения, которая придёт на всю вселенную, чтобы испытать живущих на земле. Се, гряду скоро» (Библия, книга Откровение 3:10, 11).*

Перед лицом опасности люди могут много чего наобещать себе, окружающим и Богу, но стоит угрозе миновать, как недавно давшие обещания с лёгкостью забывают о них. Давайте извлечём уроки из происходящего, чтобы, вооружившись поддержкой Неба, без страха встретить грядущие события.

Ирина Руканова

КЛЮЧ ОТ НЕБЕСНОЙ СОКРОВИЩНИЦЫ

Что принесёт мир и покой душе в наше неспокойное время? Общение с Творцом Вселенной, любящим Небесным Отцом, избавит от страха и даст уверенность в будущем.

Рассказывают, что при дворе Александра Великого жил знаменитый философ. У него почти никогда не было денег. И вот однажды он решил попросить помощи у царя. Александр тепло принял его, выслушал и отдал приказание хранителю сокровищ выдать философу столько денег, сколько он потребует. Казначей, конечно, удивился, когда философ попросил огромную сумму. Об этом нужно было поговорить с царём и узнать его волю. Когда Александр услышал, какую большую сумму запросил философ, тут же повелел казначею: «Немедленно выплати ему. Философ оказал мне величайшую честь. Огромная сумма, которую он попросил, говорит о том, каким чудовищно богатым и великодушным считает он меня».

А сколько просите вы у Царя Вселенной? Насколько богат и великодушен Он в вашем представлении? Многое может мешать нам молиться, но хуже всего, если мы нерешительны, боимся, сомневаемся и не можем поверить, что Бог готов открыть окна неба и излить богатые благословения. Некто сравнил верующего с рыбой, которая плывёт в открытом море и всё-таки боится пить воду, потому что опасается: не окажется ли она тогда на суше?

Для чего нужна молитва? Схоже ли её действие с действием золотой рыбки, выполняющей любые прихоти? В чём же преимущество молитвы?

Молитва — это не просто чудодейственная рука Неба, но и средство, меняющее нашу жизнь в лучшую сторону. В молитве мы открываем наше сердце Богу как другу. Когда Иисус жил на земле, Он часто молился. Он находил утешение и радость в общении со Своим Отцом, потому что молитва — это не тяжкое бремя, а самые светлые моменты нашей жизни, ниточка, соединяющая нашу душу с небесами.

В суете и пустоте жизни мы можем найти мир и покой, общаясь с Богом в молитве. Она — ключ в руках веры, открывающий небесную сокровищницу, где хранятся безграничные возможности Всемогущего.

СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ МОЛИТВЫ

1. Осознание, что нам нужна помощь. Если мы вынашиваем зло в нашем сердце и не желаем оставить его, если мы привязаны к какому-либо греху и лелеем его, Господь не услышит наши молитвы. Но молитва кающейся, сокрушённой души всегда будет услышана и принята.

2. Вера — ещё одно из условий успешной молитвы. Иисус сказал ученикам: *«Всё, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, — и будет вам» (Евангелие от Марка 11:24).*

Даже если мы не получим просимое сразу, всё равно нужно верить, что Господь слышит нас и ответит на наши молитвы. Мы настолько склонны ошибаться в своих желаниях, что иногда просим о том, что не принесёт нам счастья. Вот почему наши молитвы не должны содержать безоговорочных требований, но в молитве должны звучать слова: «Пусть будет воля Твоя».

В ответ на такую молитву Небесный Отец пошлёт нам именно то, что служит к нашему благу и чего мы сами пожелали бы от всего сердца, если бы знали своё будущее.

3. Настойчивость в молитве — это тоже важное условие для получения просимого. Апостол Павел писал: *«Всегда в молитве и прошении с благодарностью открывайте свои желания перед Богом» (Библия, Послание филиппийцам 4:6).*

4. Получив ответ на молитву, нужно всегда благодарить Подателя.

Молитесь, когда вас никто не видит и во время повседневных забот и трудов, чаще открывайте своё сердце перед Богом, и тогда вы сможете почувствовать себя по-настоящему счастливыми!

Подготовила Наталья Скороход

Статья подготовлена по материалам книг, выпущенных издательством «Источник жизни»:
Эдвин Галлагер «КАК НАУЧИТЬСЯ МОЛИТЬСЯ?»
Эллен Уайт «ПУТЬ КО ХРИСТУ»

Издательство «Источник жизни»: 8-800-100-54-12

ООО Издательство «Источник жизни», 301000, Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9. ОГРН 1027103674454

РЕКЛАМА 12+

ХРИСТИАНСКАЯ ПОЗИЦИЯ

СВЯТОЙ ДУХ — КТО ОН?

Природа Бога всегда будет оставаться для нас тайной. Человеческому разуму в силу его ограниченности не охватить всего, что связано с Богом. И всё же, читая Библию, мы можем прикоснуться к этой тайне. Сегодня мы поговорим о Личности, вызывающей, пожалуй, больше всего дискуссий. Итак, Святой Дух — Кто Он?

Некоторые думают, что Дух Святой — это просто Дух Бога. Но, обозревая всё, что открыто в Библии о Святом Духе, весьма очевидно, что Святой Дух является Личностью. Любая личность характеризуется тем, что обладает чувствами, разумом и волей, позволяющими принимать самостоятельные решения.

СВЯЩЕННОЕ ПИСАНИЕ ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ДУХ СВЯТОЙ МОЖЕТ:

1. Говорить и руководить: *«Дух сказал Филиппу: подойди и пристань к сей колеснице» (Деяния Апостолов 8:29).*

2. Запрещать: *«Пройдя через Фригию и Галатийскую страну, они не были допущены Духом Святым проповедывать слово в Асии. Дойдя до Мисии, предпринимали идти в Вифинию; но Дух не допустил их» (Деяния Апостолов 16:6, 7).*

3. Учить: *«Утешитель же, Дух Святой, Которого пошлёт Отец во имя Моё, научит вас всему и напомнит вам всё, что Я говорил вам» (Евангелие от Иоанна 14:26).*

4. Утешать: *«И Я умолю Отца, и даст вам другого Утешителя, да пребудет с вами вовек, Духа истины, Которого мир не может принять, потому что не видит Его и не знает Его; а вы знаете Его, ибо Он с вами пребывает и в вас будет» (Евангелие от Иоанна 14:16, 17).*

5. Пророчествовать: *«Ибо никогда пророчество не было произносимо по воле человеческой, но изрекали его святые Божии человеки, будучи движимы Духом Святым» (2 Послание Петра 1:21).*

6. Давать дары: *«Но каждому даётся проявление Духа на пользу. Одному даётся Духом слово мудрости, другому слово знания, тем же Духом; иному вера, тем же Духом; иному дары исцелений, тем же Духом» (1 Послание коринфянам 12:7–9).*

ДУХ СВЯТОЙ ИМЕЕТ:

Волю: *«Всё же сие производит один и тот же Дух, разделяя каждому особо, как Ему угодно» (1 Послание коринфянам 12:11).*

Интеллект: *«Испытующий же сердца знает, какая мысль у Духа, потому что Он ходатайствует за святых по [воле] Божией» (Послание римлянам 8:27).*

Любовь: *«Между тем умоляю вас, братия, Господом нашим Иисусом Христом и любовью Духа, подвизаться со мною в молитвах за меня к Богу» (Послание римлянам 15:30).*

Чувства: *«И не оскорбляйте Святого Духа Божия, Которым вы запечатлены в день искупления» (Послание ефесянам 4:30).*

Иисус Христос, давая поручение Своим ученикам перед вознесением, сказал: *«Итак, идите, научите все народы, крестя их во имя Отца и Сына и Святого Духа» (Евангелие от Матфея 28:19).* Таким образом, Он подтвердил Божественность Святого Духа и Его равенство двум другим Личностям Божества — Отцу и Сыну.

Поистине природа Божества уникальна. Под словом «Бог» следует понимать Трех Личностей, составляющих небесное правление и действующих в такой совершенной гармонии, единстве и любви, что Они составляют из Себя одно целое.

По книге Евгения Седова «Триединство Бога»

УКРАДКА — ЗВЕРЬ КОВАРНЫЙ

Что обычно делают украдкой? Пробираются туда, куда ходить запрещено; берут то, что брать нельзя; разговаривают с теми, с кем разговаривать нежелательно; списывают, подглядывают, подслушивают… Мусорят, в конце концов.

Восьмая заповедь Закона Божьего гласит: «Не кради». При слове «кража» многие представляют себе людей в масках, совершающих налёт на банк. Или злодеев, утащивших с нашей дачи все металлические конструкции. Но в очах Божьих многие из нас являются не меньшими преступниками, потому что Господь видит всё, что мы делаем украдкой. Ему известен каждый случай, когда мы посягаем на то, что нам не принадлежит. Он видит каждого, кто, убедившись, что никого нет рядом, сваливает мусор у дороги. Видит тех, кто таскает песок из детской песочницы для строительных работ (или любимой кошке в лоток). Он знает каждого, кто крадёт бизнес-идеи. Я уж не говорю о взятках и превышении служебных полномочий.

Начинается порой с куличика в песочнице, который ты не строил, но сломал. Со снеговика, который слепили другие ребята, а ты разрушил его. С разгромленной снежной крепости… Минувшей зимой мы с детьми построили не меньше трёх огромных крепостей. Ни одна из них не дожила до следующего утра. Стоит только отойти, и злоумышленники тут как тут. Причём, иногда хулиганства совершаются с молчаливого одобрения родителей и бабушек. «Они же мальчишки: что с них взять?!» Так мальчишки вырастают, а ценить чужое не приучаются. Куда делись правила: не строил — не ломай, не сажал — не рви, не собираешься убирать — не мусори?

Сегодня мне хотелось бы затронуть аспект привязанностей. Есть в мире люди, с которыми мы связаны кровными узами или узами брака. Мы взаимно претендуем на время, внимание, чувства друг друга. В списке телефонных контактов моего мужа есть множество представительниц прекрасного пола. Как бы я себя чувствовала, если бы, находясь со мной рядом, муж постоянно обменивался с ними сообщениями? Это, несомненно, вызвало бы моё недовольство. А если бы я узнала, что он делает это украдкой, когда меня нет рядом? Казалось бы, всё невинно: просто переписка — шутки, новости, иногда комплименты…

Так всё начиналось в семье наших друзей. Муж приходил с работы усталый, не всегда хватало времени на общение с молодой женой. У неё было немало друзей среди холостых парней и уже женатых мужчин. Когда муж засыпал, она позволяла себе провести некоторое время в переписке с ними. Света (назовём её так) не стала бы делать этого при муже, но в позднее время украдкой позволяла себе общение и даже лёгкий флирт с другими мужчинами. Со временем это превратилось в зависимость. Даже когда о таком ночном общении узнал муж, жена уже не могла остановиться. Её привязанности (или уже зависимости?) были слишком сильны. Брак распался.

Друзья, сведите время использования гаджетов к минимуму. Выделите особенное время для семьи, когда вы не будете отвлекаться на любой телефонный «бульк». А ночь нужна для сна. В это время человек плохо контролирует себя, может сказать, написать или сделать то, за что утром будет стыдно. Ночью муж и жена должны быть вместе. И никаких ночных «украдок»!

Теперь рассмотрим ситуацию в коллективе. Почему-то дома женщины ходят в халатике, а на работу приходят при параде. Причём, «парад» этот далеко не всегда бывает скромным. Рядом трудятся женатые мужчины. А их коллеги-женщины то наклонятся, обнажая зону декольте, то подчёркивая другие интересные места. А потом улыбнутся. А потом чем-нибудь вкусненьким угостят. А бывает, что и дырочку в куртке зашьют, которую жене зашить не довелось. Так день за днём, порой незаметно, формируется привязанность. Одна формируется, другая похищается. Ещё мудрец Соломон заметил: *«Мёд источают уста чужой жены, и мягче елея речь её» (Библия, книга Притчей 5:3).*

Что, по сути, делают такие женщины? Они крадут привязанность мужчины у той, которой она должна принадлежать. Дорогие женщины, когда вы одеваетесь на работу, задайте себе вопрос: «Не будет ли мой внешний вид способствовать похищению привязанности?» Это не значит, что вы должны пойти в мешке, но скромность (не лишённая вкуса) всегда украшает благочестивую женщину.

Мужчины, вам тоже стоит быть осторожными, чтобы не похитить привязанность, которая должна принадлежать другому человеку. Когда вы ведёте задушевные сердечные беседы с замужней женщиной, будьте бдительны: женщины любят ушами. Не станьте похитителем сердца. Даже если вы священник, психолог или врач, держите необходимую физическую и эмоциональную дистанцию; каждый день призывайте Бога, чтобы не впасть в искушение.

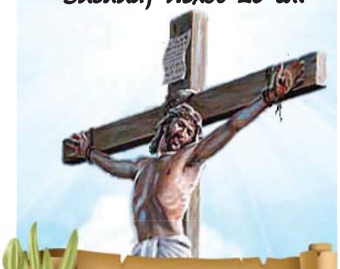
Заповедь «Не кради» относится не только к вещам материальным, но и к чувствам, и к привязанностям. Про некоторых людей говорят, что для них нет ничего святого. Супружеские отношения святы. Цените их. И речь здесь не только об отношениях в вашей семье. Уважайте и брак других людей. Не флиртуйте, будьте скромны и сдержанны. Никогда, даже украдкой, не делайте того, что может огорчить Бога и ближних.

Всякий раз, когда у нас возникает желание сделать что-то тайком, украдкой, зададим себе вопрос: «Не посягаю ли я на чужое?» И да поможет нам Господь довольствоваться тем, что у нас есть.

Марина Лемушева

Закон Божий

Библия, Исход 20 гл.



«Если любите Меня, соблюдите 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 субботний, 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 твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, 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 субботний 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.

АБОРТ В ПОРЯДКЕ ОЧЕРЕДИ

Мы сидели оробевшие и притихшие в больничном коридоре, напоминая птах, устроившихся в рядок на проводе. Все молчали. Из операционной доносились уверенные команды: «Равняйсь! Смирно!» А потом оттуда на каталке вывезли хрупкую девушку. Неужели это она так командовала под наркозом?

За пугающей дверью орудовала Маргарита Абортовна — так звали её пациентки. На самом деле она Альбертовна. И она хороший специалист. В своей сфере. Но вот человеческие качества уступают профессиональным. Такое чувство, что для неё человек не больше, чем орган, на котором она специализируется. Доктор даже не стесняется называть пациенток этим самым местом.

За последние несколько дней (и месяцев) я много чего пережила: осложнение долгожданной беременности на раннем сроке, сохраняющая терапия сначала в одной больнице, потом в другой. Три месяца не была дома. Какое-то время почти не вставала. Медсёстры, видя мои исколотые вены, даже осмеливались робко предложить прервать, наконец, эту беременность… У них не было шансов! Я готова была стерпеть всё ради малыша. И вот, наконец, меня пообещали отпустить к семье на новогодние праздники. А перед этим сделали УЗИ. Результаты были шоком и для меня, и для врачей. Мой ребёнок был мёртв. Мой долгожданный малыш, которому я каждый день пела колыбельные…

А до нового года оставались считанные дни. Нужно было медикаментозно вызвать роды, чтобы избежать последствий разложения плода. Заведующая отделением патологии договорилась, чтобы меня приняли в более-менее сносном гинекологическом отделении. Мне хотелось плакать, но врачи запретили: нельзя, чтобы поднималось давление, а то увезут на скорой в другую больницу. Мне же нужно было благополучно дождаться утра следующего дня.

В больнице у сотрудников было предпраздничное настроение. При поступлении меня заставили расписаться в том, что я удовлетворена качеством оказанных услуг. «Как же так?» — начала я. «Молчи и расписывайся». Я была в каком-то оцепенении, везде расписалась, всё снесла. Вместе со мной в больницу поступала молодая женщина с характерно опухшим лицом, которая пришла на прерывание беременности по социальным показаниям. Она всё удивлялась, почему в прошлый раз быстро всё получилось, а в этот раз какие-то уколы делают, чтобы схватки вызвать. А у неё срок уже такой был, что животик выпирал…

ЕСЛИ БОГ ДАЛ РЕБЁНОЧКА, ДАСТ И ХЛЕБУШКА ДЛЯ РЕБЁНОЧКА.

В смотровой меня швырнули на кресло, покрытое испачканной чьей-то кровью тканью… Потом были уколы, схватки, боль, отошли воды, открылось кровотечение. Дежурная врач отправилась домой мыться, и мне пришлось бежать в ординаторскую ловить тех врачей, которые ещё не успели уйти. Я подошла к двери, а они дружной толпой вывалились мне навстречу. Я говорю: «У меня кровотечение». Врач (парень молодой) чертыхнулся, пришлось части компании возвращаться. Они так торопились, что не стали дожидаться анестезиолога…

В ответ на мой вопрос о поле ребёнка я выслушала ещё одно ругательство. Я чувствовала себя никому не нужной обузой. И только помощница подоспевшего, наконец, анестезиолога гладила меня по руке, приговаривая: «Потерпи, милая». Делать мне чистку допустили практикантку… Потом я отключилась.

На следующий день врачи отводили от меня глаза: Абортовна — потому, что ушла домой в рабочее время, оставив меня на волю случая; тот молодой врач — потому, что был груб (решил, наверно, что я та самая алкоголичка, которой тоже вызывали роды), потому что не послушался моего совета (когда я упомянула о своих анатомических особенностях), сказав, что без сопливых солнце светит, потому что подпустил ко мне практикантку, которая не смогла качественно провести операцию. В результате потребовалась повторная чистка. Сколько всего довелось мне перенести в попытках стать мамой… И вот я в больничном коридоре в очереди в тот самый кабинет… Жду повторного выскабливания.

Вдруг к нам обратилась бабушка-санитарочка: «Что же вы так, девочки?» Она знала, кто обычно сидит в этом коридорчике и куда эта очередь. Молодая смуглая женщина справа от меня ответила с лёгким акцентом: «Так ведь третьего жду. Как прокормить-то?» Кто-то ещё отреагировал. Другие молчали. Удивительно, во мне не было презрения к ним, осуждения. Я просто остро ощутила абсурдность ситуации, когда в очереди в один кабинет сидят те, кто пришёл избавиться от ребёнка, и те, кто больше всего на свете мечтает стать мамой… А бабушка, улыбнувшись, сказала: «Если Бог дал ребёночка, даст и хлебушка для ребёночка».

И столько было доброты в этой старушке и внутреннего света! Я подумала, что, может, именно через неё Бог снова обращается к этим несчастным детоубийцам. Ведь было ещё не поздно…

НЕ БЫВАЕТ БЕЗВЫХОДНЫХ СИТУАЦИЙ. БЫВАЮТ СИТУАЦИИ, ВЫХОД ИЗ КОТОРЫХ МЫ ИЩЕМ БЕЗ БОГА.

Иногда мы говорим детям: «Подожди, мне некогда. Сейчас не до тебя». А женщины из очереди говорили это тем, кто находился у них под сердцем. И подтверждали делом…

Аборт — это эгоизм. Ты мне неудобен. Не сейчас. Не до тебя. О, сколько я повидала разных женщин, делавших аборт! Одна сказала: «Я делала аборты до рождения дочки. Но теперь, когда у меня есть Настенька, мне страшно представить, сколько других Настенек я лишила жизни! Я больше никогда не смогу прервать беременность».

Другая мамаша, уже имеющая дочку и беременная от любящего мужа, пошла на аборт, даже не сообщив супругу о том, что беременна. Ей пообещали престижную работу. Беременность не входила в её планы. Никакие мои слезливые стишки и доводы не работали. Она смеялась мне в лицо. И пошла на аборт с холодным расчётом.

Ещё одна женщина (верующий, между прочим, человек) говорит об абортах так, как иные говорят о посещении парикмахера: «Я сходила к хорошему врачу. Она умничка: всё всегда делает чётко, аккуратно».

Какие все разные! Но общее — то, что себя мы любим больше, чем маленькую жизнь, данную Богом, и Самого Бога. Он ясно сказал: «Не убивай». А что творится вокруг? Настоящие человеческие жертвоприношения! Дети приносятся в жертву нашему «эго». У этого «эго» есть тысячи самых, казалось бы, благовидных прикрытий (надо учиться, зарабатывать, других детей поднимать, не хочу нищету плодить, жить негде и т. д., и т. п.)

А знаете ли вы, как много женщин мечтают о детях, но не могут их родить?! Знаете ли вы, как много есть тех, кто окружит ваше дитя любовью, если вы родите его и подарите им?! Жалко? Снова эгоизм! Не хотите, чтобы соседи и друзья видели вас беременной? Снова забота о себе, о собственной репутации. Подумайте об этом. Не бывает безвыходных ситуаций! Бывают ситуации, выход из которых мы ищем без Бога. А что если довериться Ему и решить во что бы то ни стало не становиться убийцей, не идти «лёгким» путём? «Испытайте Меня», — говорит Господь.

Елена Кудинова

СОКРОВИЩА МУДРОСТИ

«Вот наследие от Господа: дети; награда от Него — плод чрева» (Библия, книга Псалтирь 126:3).

«Ибо Ты устроил внутренности мои и соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознаёт это. Не сокрыты были от Тебя кости мои, когда я созидаем был в тайне, образуем был во глубине утробы. Зародыш мой видели очи Твои; в Твоей книге записаны все дни, для меня назначенные, когда ни одного из них ещё не было (Библия, книга Псалтирь 138:13–16).

«Как ты не знаешь путей ветра и того, как [образуются] кости во чреве беременной, так не можешь знать дело Бога, Который делает всё» (Библия, книга Екклесиаста 11:5).

ЕШЬ ЛЁН – БУДЬ СИЛЁН!

Лён — это суперпродукт. Только не покупайте его маленькими дорогущими коробочками в аптеке. Купите его на развес (80 – 110 руб/кг) и ешьте на здоровье. А как его приготовить, мы подскажем.

ЭТО ИНТЕРЕСНО:

➤ В 100 г льна содержится 22 г омега-3 жирных кислот. Это в 14 раз больше суточной потребности организма.

➤ В двух чайных ложках льна — 85% от суточной нормы омега-3.

➤ Содержание омега-3 в льняном семени выше, чем в рыбе.

ПОЛЬЗА ЛЬНЯНОГО СЕМЕНИ

• Оказывает обволакивающее действие для слизистых оболочек ЖКТ;

• защитное и успокаивающее действие при язве желудка и двенадцатипёрстной кишки, при воспалениях пищевода, при колитах и энтеритах;

• оказывает лёгкий слабительный эффект;

• обладает противосклеротическим действием и уменьшает содержание холестерина в крови;

• улучшает работу кровеносных сосудов;

• обладает противовоспалительным действием;

• помогает справиться с избыточным весом;

• улучшает зрение;

• защищает органы дыхательной системы;

• стимулирует детородную функцию;

• укрепляет иммунитет;

• снижает высокое кровяное давление;

• уменьшает риск развития инфарктов;

• нормализует работу печени;

• улучшает потенцию;

• является эффективным средством профилактики аденомы простаты, помогает справиться со многими женскими патологиями;

• помогает при обморожениях и ожогах;

• очищает организм от токсинов;

• выступает в качестве средства профилактики онкологических заболеваний (особенно рака молочной железы);

• прошедшим химиотерапию полезен будет отвар из семян для восстановления после облучения.

ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ В ЦЕЛОМ ВИДЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЬНЯНОГО КИСЕЛЯ. В ОСТАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ СЕМЯ ЛЬНА НЕОБХОДИМО ПЕРЕМАЛЫВАТЬ, ЧТОБЫ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА СТАЛИ ДОСТУПНЫ.

ЛЬНЯНАЯ ПОСЫПКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1. Возьмите семена льна и кунжута (чемпион по содержанию кальция, мощная профилактика остеопороза) в соотношении 3:1.

2. Подсушите на сковороде, постоянно помешивая.

3. Когда лён начнёт щёлкать, выключите огонь и оставьте семена остывать.

4. Перемелите семена в кофемолке.

Употребляйте 1 – 2 столовые ложки в день. Можно добавлять в суп, кашу, йогурты, сок и т. д.

Готовьте в небольшом количестве (на 2 – 7 дней). Хранить желательно в холодильнике.

Получившаяся посыпка имеет прекрасный аромат и вкус. А сколько в ней пользы! Пусть этот продукт постоянно будет на вашем столе. Сделайте его употребление привычкой.

ХАЛВА, КОРЖ ИЛИ КОНФЕТКИ

Ингредиенты:

• Подсушенные измельчённые подсолнечные семечки — 2 стакана

• Орехи (любые, можно арахис) — 1 стакан

• Семя льна — 1 стакан

• Цедра ½ апельсина (по желанию)

• Кэроб — 2 столовые ложки (по желанию)

• Очищенные финики — 1 стакан (или ½ стакана мёда)

• Сок ½ апельсина.

Приготовление:

1. Подсолнечные семечки подсушить и измельчить (не в муку).

2. Орехи измельчить не очень мелко, чтобы они чувствовались.

3. Семена льна подсушить в духовке или на сухой сковороде, остудить, перемолоть в кофемолке.

4. Финики превратить в пасту (в блендере или мясорубке).

5. Смешать все ингредиенты.

Должна получиться густая масса, которая сжимается в кулаке. Из неё можно сделать коржи для сыроедческого торта. Можно слепить конфетки, скатав из получившейся массы небольшие шарики и обваляв их в кокосовой стружке или кунжуте. Мы предлагаем выстелить форму пищевой плёнкой, выложить массу, утрамбовать и отправить на 4 часа в морозилку. Далее хранить в холодильнике.

Подсказка: если масса получается жидковатой, можно добавить в неё панировочные сухари или молотую гранолу (запечённый геркулес).

Подготовила Оксана Соловьёва

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 «Ожидающая» г. Йошкар-Олы, 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
(через банковскую карту или Яндекс-деньги).

ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД

424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.17, Церковь ХАСД «Ожидающая».

ПОДКАСТЫ
КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

Слушайте аудиоверсию избранных статей в подкасте **«КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ»** и подписывайтесь на них в **iTunes и Google Podcasts ВКонтакте подкасты**

Наберите в строке поиска приложения «КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ».

Или перейдите по ссылке **8doktorov.ru/podcasts**

или QR-коду

ДЕТСКАЯ МОЛИТВА

6+ ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Ты когда-нибудь разговаривал с Богом? Надеюсь, что да. Он очень любит говорить с детками. Разговор с Богом называется молитвой. Молитвы не обязательно учить наизусть. Ты можешь просто своими словами сказать Богу, что у тебя на сердце, что радует тебя, что огорчает. Если ты будешь часто с Ним разговаривать и поступать так, как Он подсказывает, вы станете самыми лучшими друзьями. А это ведь так здорово, когда твой друг — Сам Бог!

Рано утром, как проснусь,
Сразу Богу улыбнусь.
Улыбнётся Бог в ответ —
Темноту рассеет свет.

Я умоюсь, причешусь,
На колени опущусь,
Руки к небу подниму
И скажу: «Благодарю!

За рассвет, за новый день,
Что в саду цветёт сирень.
Что живу, пою, люблю
Папу, маму, всю семью.

Что с Тобой могу дружить,
Нашей дружбой дорожить.
Ты меня от зла храни
И люби меня. Люби!»

Галина Зверева

Читайте больше интересных рассказов и стихов на сайте chudostranichki.ru

ОПЕРАЦИЯ НА СЕРДЦЕ

Ожидая операцию на сердце, Людмила была спокойна, потому что уповала на Бога. Как Господь помог ей во время болезни, она рассказала нам.

Накануне нового 2010 года меня целый день одолевали боли в районе спины и желудка, лекарства не помогали. К вечеру боли усилились. Ночью меня увезли на скорой помощи. В отделении гастроэнтерологии обещали в 11 утра сделать исследование желудка. Но к утру боли стали нетерпимыми, и меня срочно отправили в реанимацию, где установили тяжёлую форму инфаркта миокарда. Боли были нетипичными, поэтому сразу не распознали инфаркт.

Я испугалась, потому что моя мама умерла от инфаркта тоже в канун Нового года. Моя бабушка умерла от такого же приступа. Я стала молиться, мне сделали укол, и я уснула. В реанимации пробыла дня три без сознания. В палату перевели 30 декабря утром, а вечером был кризис. Но милостью Божьей я осталась жива.

Новый год я встречала одна в палате. Не было ни страха, ни радости. Я ждала. За меня молились мои единоверцы в разных городах.

Через две недели меня выписали домой. Но дома при небольшом напряжении я испытывала сильные боли, которые снимала таблетками. Ходила очень медленно, задыхалась, ничего тяжёлого поднять не могла. Но в церковь ходила вместе с мужем и даже пела соло. Так продолжалось довольно долго. Но я верила и ждала.

Однажды моего сына отправили в командировку в Чувашию, где его поселили в номер вместе с профессором московского кардиоцентра им. Мясникова. Сын рассказал о моей болезни, и профессор тут же предложил помощь, сказав, что медлить нельзя. Он обещал помочь в обследовании и лечении. Я знала, что это не совпадение. Бог слышал молитвы и совершил такое чудо: два москвича встретились в Чувашии, чтобы спасти меня.

Чудеса продолжались. Профессор очень любезно принял меня. Написал письмо, что берут меня на обследование. Но мне нужно было согласовать это письмо с районным управлением здравоохранения. Зная чиновничью «оперативность», я засомневалась, но всё произошло очень быстро. Мне выдали квоту на бесплатное обследование и лечение. У меня словно крылья выросли! Я благодарила Господа Бога моего.

После проведения коронарографии определили, что стенд установить невозможно. Нужна операция на открытом сердце — аортокоронарное шунтирование. У меня сахарный диабет второго типа, что осложняло задачу. Требовалось только моё согласие, и я согласилась.

Для операции потребовалась соответствующая подготовка: анализы, дополнительные обследования. Эта процедура затянулась на полгода. Дважды операция откладывалась по разным причинам. Боли изматывали, но я верила и ожидала звонка. По-прежнему ходила в церковь, молилась и пела. Это помогало всё переносить. Братья и сёстры видели моё состояние и поддерживали меня.

Однажды за завтраком вдруг стали складываться стихи и на них ложилась мелодия. Так бывало уже не раз. Музыкальной грамоте я не обучена. Я лихорадочно записала слова и позвонила нашему концертмейстеру. Она тут же по слуху записала ноты. Так родилась песня, которую я спела под аккомпанемент на следующем богослужении. Я поняла — это знак от Бога, что всё будет хорошо.

Вскоре нам позвонили из кардиоцентра. Когда меня положили на операционный стол, я спела всей операционной команде эту песню. Они были удивлены. Я не боялась. Я сказала Господу, что если нужна Ему, то ещё поживу, а если нет, то увижу Его лицо, когда воскресну.

Операция прошла успешно. Самое удивительное, что все процедуры прошли бесплатно и довольно быстро, по одной квоте. Условия были прямо королевские — палата двухместная со всеми удобствами, обслуживание на самом высоком уровне. Я с таким встретилась впервые и даже посвятила целую оду этому славному коллективу. Я так благодарна Богу! Ну, кто я такая? Маленькая женщина, грешная. Но Он так нас любит, что отдал Свою жизнь, чтобы мы жили вечно. Слава нашему Господу!

Людмила Гаврилова,
г. Москва

Если вы хотите избавиться от зависти или вам нужна помощь в решении психологических проблем, вы можете задать свой вопрос на сайте ***angel7d.ru*** и получить совет и бесплатную помощь квалифицированных психологов. Здесь же вы можете оставить молитвенную просьбу.

WhatsApp, Viber +7 996 336 09 91

ANGEL7D.RU

САЙТ МОЛИТВЕННОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

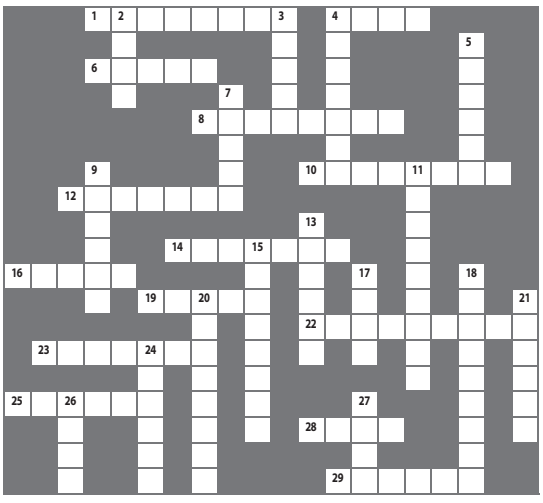
Молитвенный марафон в прямом эфире
Каждую среду в 19:30 на телеканале Надежда

Молитвенные просьбы по телефону 8(800)100-18-44

НАДЕЖДА Христианский телевизионный канал **www.hopetv.ru**

Помолитесь за меня

КРОССВОРД



Пришлите в редакцию правельные ответы на кроссворд до 15 ИЮЛЯ, и вы станете участником розыгрыша призов. 20 победителей получат в подарок книги на духовные темы.

По горизонтали: 1. Садовая ягода. **4.** Часть Мирового океана, обособленная сушей или возвышениями подводного рельефа. **6.** Рифмованные строчки. **8.** Совокупность основных, наиболее устойчивых психических свойств человека, обнаруживающихся в его поведении. **10.** Термин, которым принято называть определённое утверждение или концепцию, содержащую в себе противоречивый смысл. **12.** Мать отца или матери. **14.** Самая толстая мышца сердца, расположенная в среднем его слое и непосредственно участвующая в перекачивании крови. **16.** Евангелист. **19.** 1 – 2 штуки этого экзотического фрукта полностью утоляют чувство голода и не требуют сочетания с другими продуктами. **22.** Особый вид духовной сферы деятельности, основанный на творческом воспроизведении окружающего мира. **23.** Профессиональный мыслитель, занимающийся разработкой вопросов мировоззрения. **25.** Врач. **28.** Мысль, часто неожиданная. **29.** Краткий промежуток времени.

По вертикали: 2. Тёплое время года. **3.** Вид садовой сливы. **4.** Разговор с Богом. **5.** Лицо, пользующееся уроками и наставлениями другого в какой-либо области знаний. **7.** Десерт восточного происхождения, изготавливаемый из сахара и орехов или семян. **9.** Механизм, придуманный человеком для того, чтобы выполнять полезную работу. **11.** Служебное место в учреждении или предприятии, связанное с исполнением определённых обязанностей. **13.** Резкое или серьёзное изменение в развитии того или иного события. **15.** Наблюдение с целью проверки. **17.** Естественный водный поток больших размеров с природным течением по руслу от истока до устья. **18.** Способности мышления. **20.** Один из апостолов. **21.** Содействие кому-либо или чему-либо. **24.** Мышечный орган в левой части грудной клетки, перекачивающий кровь. **26.** То, что отпирает закрытое. **27.** Туловище.

Все ответы можно найти на страницах этого номера.

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

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЁНКА ЛЕТОМ

Вот и пришло лето. Закончился учебный год. У школьников — время отдыха от учебной нагрузки. Используйте лето, чтобы укрепить иммунную систему ребёнка к следующему учебному году.

Иммунитет — это сопротивляемость, невосприимчивость организма к инфекционным возбудителям. Он формируется при контакте с микроорганизмами. Дети должны переболеть, чтобы их иммунная система встречалась с возбудителями заболеваний и училась им противостоять. Формируется иммунная память. Чрезмерная стерильность обстановки, в которой растёт ребёнок, и бесконтрольное применение антибиотиков нарушают формирование нормальных иммунных реакций. Избыточная стерильность приводит к росту аллергических и аутоиммунных заболеваний.

Образ жизни семьи влияет на здоровье ребёнка, а значит и на его иммунитет. А это — полезные и вредные привычки, физическая активность, питание, соотношение нагрузок и отдыха.

ПИТАНИЕ

Лето — время натуральных витаминов. Свежие ягоды, овощи, фрукты, зелень предпочтительны со своего огорода. На столе каждый день должны присутствовать 4 цвета: оранжевый (апельсины, мандарины, морковь и др.), зелёный (капуста, огурцы, зелень и пр.), красный (помидоры, клубника и др.) и жёлтый (репа, банан, алыча и др.).

Питание должно быть сбалансированным. Важен регулярный приём пищи. Если ребёнок очень хочет перекусить, то лучше дать ему ягоды или яблоко, а не конфетку или сладкую булочку. Ограничивайте сладости, заменяя их фруктами, ведь сахар снижает иммунитет.

ВОДА

Только вода может утолить жажду. Полезно приучать ребёнка пить утром до еды и между едой чистую воду, а не сладкие напитки. Также вода помогает поддерживать чистоту тела, охраняя от заразных заболеваний. Нужно напоминать детям, что важно мыть руки с мылом после прогулки, перед едой, после туалета. С закаливающей целью можно делать различные водные процедуры.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Длительные прогулки полезны детям всех возрастов в любую погоду. Конечно, важно, чтобы была одежда по погоде. Полезно ходить босиком по траве, речному или морскому песку, камушкам.

Современные дети почти круглогодично живут в условиях перенасыщения воздуха положительным зарядом от бытовых приборов, не отрываясь от Wi-Fi, ноутбука. Прогулка по лесу, возле водоёма будет полезна детям.

Важно проветривать комнаты. Температура комнаты ребёнка должна быть 20 – 22°С. Летом проветривание может быть постоянным.

СОЛНЦЕ

Солнечные ванны усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к инфекциям. УФ-лучи убивают вирусы и бактерии. Но время нахождения на солнце индивидуально и должно увеличиваться постепенно, чтобы не допустить ожогов.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Походы в лес, на берег реки или моря, в горы, подвижные игры с мячом, велосипед, утренняя зарядка, работа на огороде (по силам) — всё это укрепляет иммунную систему, улучшает работу мозга, укрепляет опорно-двигательный аппарат и общее состояние организма.

Купание — один из лучших способов закаливания, так как сочетает действия свежего воздуха, солнца, воды и движения.

ОТДЫХ

Для детей любого возраста полезно соблюдать режим дня. Хорошо чередование физической и умственной нагрузки, чтобы не было перегрузки. Для здоровья нужен полноценный сон вовремя. Ребёнок должен ложиться спать не позднее 22 часов и рано вставать.

АТМОСФЕРА В СЕМЬЕ

Замечено, что между психологическим состоянием и уровнем иммунитета имеется связь. Счастливые и уверенные в себе дети реже болеют. Поэтому уделяйте своим детям время, радуйтесь, играйте с ними, развивайте всесторонне.

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Для укрепления иммунитета можно применять массаж, закаливание, травы. Но, прежде чем начать какие-то укрепляющие процедуры, нужно проконсультироваться с лечащим врачом.

Суть закаливания — тренировка слизистых оболочек быстро реагировать на резкую смену температуры. После такой тренировки слизистые оболочки становятся серьёзным препятствием для вируса.

Закаливание должно быть постепенным. Общие правила:

1. Систематичность. Водные процедуры нужно повторять каждый день.

2. Снижать температуру воды постепенно.

3. Продолжительность процедуры также увеличивать постепенно.

4. Если ребёнок заболел, то процедуры прекратить до полного выздоровления. Начинать нужно всё сначала.

5. У ребёнка не должно быть негативных ощущений.

Топтание в холодной воде (по щиколотку) — очень простая и эффективная процедура. Начинать с воды комнатной температуры в течение 1 минуты. Далее, постепенно снижая температуру воды, увеличить время процедуры до 5 минут.

Контрастная ванночка для рук или обливания рук (от кисти до локтя). Горячая вода — 35°С, холодная — 20°С. Такие температуры не вызывают негативных ощущений у детей. В закаливании важен контраст. Самая терпимая разница температур — 15°С. Продолжительность процедуры — 5 – 7 минут один раз в день (утром или вечером). Постепенно можно увеличивать температуру горячей и снижать температуру холодной воды.

Можно делать общий контрастный душ, обливание ног или рук по плечо.

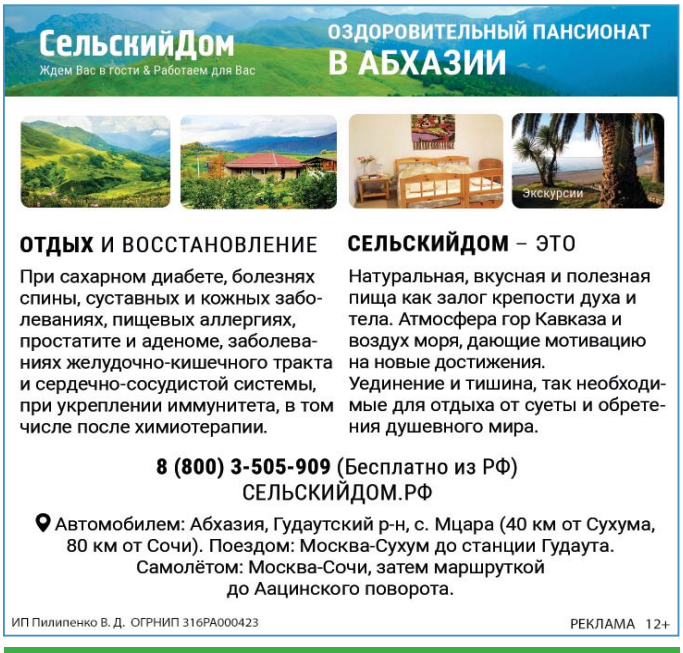
Ванны с обливанием. Ванна с температурой воды 37°С. Обливание — вода на 10°С ниже. Начинать обливание со стоп.

Влажное обтирание. Начинать нужно с сухого обтирания — ежедневно сухой фланелевой тканью по утрам очень нежно растирать тело ребёнка, руки и ноги до розового цвета. Через 7 – 10 дней можно приступить к влажному обтиранию. Для этого смочить махровое полотенце в воде 33 – 34°С, отжать и обтереть руки от пальцев к плечу, ноги от стоп к бедру, грудь, живот, спину. При этом сочетаются действия массажа и воды. Сразу же после влажного обтирания тело ребёнка нужно вытереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения. Один раз в пять дней температуру воды для обтирания снижаем на 1°С, доведя её до 28°С. Продолжительность процедуры 3 – 4 мин. Лучше проводить её перед дневным сном.

Избежать болезней полностью не реально, да это и не нужно. А помочь ребёнку реже болеть и быстрее выздоравливать, возможно.

Пусть это лето пройдёт с пользой!

Людмила Михайлова,
врач-инфекционист, инструктор ЗОЖ



Читайте и оставляйте свои отзывы на сайте 8doktorov.ru/czotziv

ЗАОЧНАЯ БИБЛЕЙСКАЯ ШКОЛА
радиотелецентра
«Голос надежды»

Библейские открытия
(Уроки по изучению Библии)

Раскапывая прошлое
III части (Библейская археология)

Небесный лучик
(Библейские уроки для детей 7-12 лет)

on-line www.golosnadezhdi.ru
а/я 170, Тула, 300012 hopetv@tula.net
тел. (4872) 35-03-97 ОТПРАВЬТЕ ЗАЯВКУ НА ОБУЧЕНИЕ

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ИГРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

«НЕБЕСНОЕ СОКРОВИЩЕ»

С помощью этой игры ваш ребёнок сможет не только развивать память, но и закрепить знания библейских стихов.

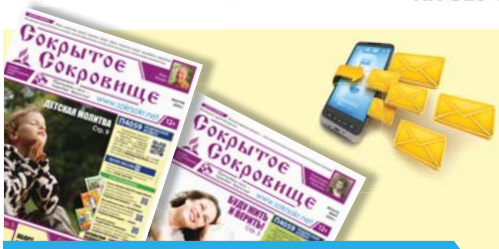
75 р. БЕЗ УЧЁТА ПОЧТОВЫХ РАСХОДОВ

В комплекте:
- игровое поле — 1шт.,
- карточки — 2 листа,
- кубик и фишки — 1 комплект,
- правила игры — 1 шт.

Тел.: **(8362) 73-82-54,**
+7 927-871-46-23
WhatsApp, Viber: **+7 960-099-22-20**

Заказы принимаются:
Email: **officesokrsokr.net**
Через интернет-магазин: **sokrsokr.net/shop**

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



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

8963-239-27-77

Адрес для писем:
424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Редакция газеты «Сокрытое Сокровище»
E-mail: zayavka@sokrsokr.net

БЕСПЛАТНАЯ ПОДПИСКА НА 6 МЕСЯЦЕВ!

ЗАОЧНАЯ БИБЛЕЙСКАЯ ШКОЛА

ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:

Звоните или пишите в WhatsApp и Viber

Пришлите sms
- 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 этектронном виде

Заполните этот купон-заказ на газету «Сокрытое Сокровище» печатными буквами, вырежьте его и вышлите в редакцию.

ФИО _____
Почтовый индекс и адрес _____
_____
_____

Этим предложением можно воспользоваться только ОДИН раз

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШ ИНСТАГРАМ
SOKR.SOKR7

Одноклассники
ok.ru/sokrsokr

Вконтакте
vk.com/sokrsokr

Фейсбук
fb.com/sokrsokr.net

БЕСПЛАТНО И ДОСТУПНО ДЛЯ КАЖДОГО

КУРС УРОКОВ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

СЕМИНАР ПО КНИГЕ ОТКРОВЕНИЕ

Хотите заглянуть в будущее? Вы можете сделать это, не опасаясь быть обманутым. Древнейшая из существующих на земле книга — Библия — содержит множество пророчеств, проливающих свет на события настоящего и будущего. Многие из предсказанных событий уже исполнились, чему-то предстоит произойти в скором времени. Комплект уроков «Семинар по книге Откровение» поможет вам по-новому осмыслить историю мира и свою собственную судьбу.

Уроки снабжены контрольными заданиями.

Окончившему успешно этот курс — книга в подарок!

АДРЕС ВАШЕГО РАСПРОСТРАНИТЕЛЯ

Эта газета содержит очень важные духовные истины, Закон Божий и другие тексты из Священного Писания. Пожалуйста, не выбрасывайте её, не используйте в хозяйственных целях, а, прочитав, сохраните у себя или передайте другому!

Газета «Сокрытое Сокровище» №6(278). 12+
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 «Ожидающая» г. Йошкар-Олы Республики Марий Эл, 424003, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Главный редактор — Ю. Л. Коровина, редакторы — Л. В. Яблочкина, А. М. Третьякова, редколлегия — Л. И. Бондарчук, С. А. Павлюк, Е. С. Седов, С. П. Титовский; дизайн, вёрстка — С. В. Литвина, корректор — Т. Г. Ведерникова.
В газете использованы иллюстрации с сайтов 123rf.com и pixabay.com.
Цена свободная, часть тиража печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. Подписной индекс П4059.
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 и распространяется на всей территории РФ.
Общий тираж 194 500 экз.