

Царь
Соломон

Сокрытое Сокровище

№4(288)
2021 г.ДУХОВНО –
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ
ГАЗЕТАПрочитай сам –
передай другому!

www.sokrsokr.net

12+

ТЫ ПРЕКРАСЕН, КОГДА ПОМОГАЕШЬ

Стр. 8

П4059 ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКСПонравилась газета? По-
лучайте её каждый месяц!Оформите подписку
на нашу газету В ЛЮБОМ
ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ
для себя и ваших друзей,
живущих в вашем регионе (индекс толь-
ко в электронном каталоге), или онлайн
НА САЙТЕ PODPISKA.POCHTA.RU для лю-
бого 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 — П4049Детский журнал
«ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ»
Добрые рассказы,
беседы о здоровье,
загадки, поделки, головоломки
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС — П4042

Наш Инстаграм: @sokr.sokr7

БЕСПЛАТНАЯ
ПОДПИСКА

Стр. 12

ПРОЕКТ 7D.RU

ПРОЕКТ 7D — УВЕРЕННОСТЬ
И ОПТИМИЗМ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

- интересные ролики
- полезные подкасты
- статьи об отношениях

Присоединяйтесь!

КАК СТАТЬ ВТОРОЙ МАМОЙ ДЛЯ НЕВЕСТКИ

Стр. 10



ТРИ ПРОСТЫХ ШАГА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Стр. 11



«НЕ ПЛОТНИКОВ ЛИ ЭТО СЫН?»

Когда Иисус пришёл к Своим, Свои не приняли Его. «Не плотников ли это сын?» — говорили они.

В ГОРОДЕ СВОЕГО ДЕТСТВА

В детстве и юности Иисус часто ходил вместе со Своими братьями в синагогу Назарета. Когда Он начал Своё служение, связь с общиной прервалась, но все её члены знали о деятельности Иисуса. Когда Он снова появился среди них, их интерес и ожидания достигли высшей степени. Здесь были люди, которых Он знал с раннего детства. Здесь жили Его мать, братья и сёстры.

ИИСУС ЧИТАЕТ НА БОГОСЛУЖЕНИИ

Служитель синагоги, читая из пророчества, убеждал людей не терять надежду на приход Мессии — долгожданного Избавителя, Который установит славное царство и положит конец всякому притеснению.

Когда в синагоге присутствовал раввин, он, по обыкновению, произносил проповедь, а затем израильтянин мог читать из пророков. В ту субботу Иисус предложили принять участие в богослужении. Он «встал читать. Ему подали книгу пророка Исаии» (Евангелие от Луки 4:16, 17). То, что Он прочитал, считалось относящимся к Мессии: «Дух Господень на Мне; ибо Он помазал Меня благовествовать нищим, и послал Меня исцелять сокрушённых сердцем, проповедовать пленным освобождение, слепым прозрение, отпустить измученных на свободу, проповедовать лето Господне благоприятное».

«И, закрыв книгу и отдав её служителю, сел; и глаза всех в синагоге были устремлены на Него... И все... дивились словам благодати, исходящим из уст Его» (Евангелие от Луки 4:18–20, 22).

Иисус стоял перед народом — живой толкователь пророчеств, свидетельствующих о Нём Самом. Его вдохновенный облик и полные чудесного смысла слова как никогда взволновали слушателей. Когда их сердца сокрушались Святой Дух, они отвечали радостным «Аминь!» и прославили Господа.

НЕ В ВОСТОРГЕ ОТ УСЛЫШАННОГО

Но когда Иисус произнёс: «Ныне исполнилось писание сие, слышанное вами» (Евангелие от Луки 4:21), — они вдруг задумались о себе и о словах, сказанных в их адрес. Они, израильтяне, дети Авраама, были названы рабами, узниками, которых требуется освободить от силы зла, живущими во тьме, которую нужно рассеять светом истины. Их гордость была уязвлена. «Кто этот Иисус?» — спрашивали они друг друга. Претендующий на звание Мессии был всего лишь сы-

ном плотника. Все знали братьев и сестёр Иисуса. Он рос у них на глазах, и каждый мог видеть, как ребёнок становился юношей. Несмотря на Его непорочную жизнь люди не могли допустить мысли, что это и есть Мессия.

Иисус ничего не сказал об освобождении от власти римлян. Жители Назарета позволили себе усомниться, и их сердца, только что потеплевшие, ожесточились ещё больше.

ПРОРОКА В СВОЁМ ОТЕЧЕСТВЕ НЕ ПРИНИМАЮТ

Иисус, читая сокровенные мысли, напомнил собранию, как когда-то Господь прошёл мимо жилищ Израиля и нашёл приют для Своего слуги (пророка Илии) в языческой стране, у женщины, не принадлежавшей к избранному народу. Эта женщина была отмечена благословением, потому что её сердце было готово воспринять свет. По той же причине во времена пророка Елисея милость Господня не была явлена прокажённым в Израиле. Но Нееман, языческий савонник, старавшийся жить по правде, чувствовал огромную потребность в помощи свыше. И его не только избавили от проказы, но и благословили познанием истинного Бога.

Христос с грустью сказал: «Истинно говорю вам: никакой пророк не принимается в своём отечестве» (Евангелие от Луки 4:24).

Наше положение зависит не от количества света, полученного нами, но от того, как мы распоряжаемся тем, что имеем. Так, даже язычники, следующие истине в той мере, в какой они понимают её, находясь в лучшем положении, нежели те, кто удостоен великого света и считает себя слугой Божиим, но на деле пренебрегает полученным светом и своей повседневной жизнью опровергает исповедание веры.

УЯЗВЛЁННАЯ ГОРДОСТЬ

Слова Иисуса оказались для собравшихся в синагоге ударом, сокрушившим их упоение собственной праведностью, — до сознания людей дошла горькая истина: они отпали от Бога и потеряли право быть Его избранным народом. Каждое слово Иисуса, открывавшее им истинное положение вещей, резало их, словно ножом. Теперь они презирали веру, к которой Иисус вначале приобщил их. Отсутствие веры породило злобу.

ЗАСТАВИТЬ ОБЛИЧИТЕЛЯ ЗАМОЛЧАТЬ

Когда Иисус говорил о благословениях, данных язычникам, то неистовое чувство национальной гордыни пробудилось в Его слушателях и



Его слова потонули в шуме голосов. Эти люди гордились своим законопослушанием, но теперь, когда были оскорблены их предвззудки, они оказались готовы совершить убийство. Собрание прервалось, Иисуса окружили и вывели из синагоги за город. Казалось, все жаждали Его смерти. Они толкали Его к краю пропасти, желая сбросить вниз. Крики и проклятия сотрясали воздух. Некоторые уже начали бросать в Него камни, но Он внезапно исчез. Посланники небес, находившиеся рядом с Ним в синагоге, сопровождали Его и среди этой безумевшей толпы. Они-то и укрыли Иисуса от врагов.

Так во все времена ангелы сопровождали верных последователей Христа. Сколько очевидных и невидимых опасностей мы избежали благодаря вмешательству ангелов, мы узнаем лишь тогда, когда увидим промысел Божий во свете вечности. Тогда нам откроется, что Небо не оставляло своим покровительством живущих на земле, что посланники Божьи сопровождали нас изо дня в день.

ЕЩЁ ОДИН ШАНС

Тем не менее Иисус не мог оставить их, не призвав ещё раз к покаянию. В конце Своего служения в Галилее Он вновь посетил дом Своего детства. С той поры как Он был здесь отвергнут, молва о Его чудесах и учении прошла по всей стране. Теперь никто не мог отрицать, что Он обладал силой, значительно превышающей человеческие возможности. Жители Назарета знали, что Иисус во всей округе творил добрые дела, исцелял всех одержимых сатаной. Вокруг Назарета теперь были целые селения, где ни в одном доме не слышался стон больного, потому что там побывал Иисус и вылечил всех недужных. Милость, явленная в каждом Его деле, свидетельствовала о Его Божественном помазании.

Услышав слова Христа, жители Назарета вновь ощутили влияние Божье-

го Духа. Но и на этот раз они не захотели признать Того, Кто вырос среди них более великим, чем они сами. Их неверие и послужило причиной того, что Спаситель не мог совершить много чудес среди них. Лишь немногие сердца были готовы принять Его благословения, и Он неохотно удалился, чтобы никогда уже не возвращаться в этот город.

УПУЩЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Поддавшись однажды неверию, жители Назарета продолжали упорствовать в нём. Такое же неверие овладело и теми, кто, стремясь доказать свою правоту, снова и снова придирались к словам Христа. И отвержение ими Духа достигло своей наивысшей точки на Голгофе, повлекло за собою разрушение их города и рассеяние народа по всей земле.

О, как желал бы Христос открыть Израиллю драгоценные сокровища истины! Но они были погружены в свои традиции и бесполезные обряды вместо того, чтобы принять голос Неба. Иисусу пришлось с горечью сказать: «Се, оставляется вам дом ваш пуст» (Евангелие от Луки 13:35).

ЧТО МЕШАЕТ ТЕБЕ?

А что мешает тебе принять Христа? Возможно, формальные обряды застопорили от тебя живого Спасителя? А может быть, ты считаешь, что достаточно хорош и без Него? Ты ожесточаешься, когда кто-то говорит, что тебе нужен Бог? Особенно если прийти к Богу зовёт тебя «пророк из твоего отечества»? Неужели ты позволишь гордыне лишить тебя вечной жизни?

Дорогой читатель, когда Святой Дух прикасается к твоему сердцу, желая растопить лёд и привести тебя к Богу, не упусти эту возможность. Отвержение зова Божьего сменяется ожесточением и упорством. Не отвергай тихого голоса, который так нежно зовёт.

По книге Эллен Уайт
«Желание веков»



МИССУРИ СТАЛ ПЕРВЫМ ШТАТОМ В США, ГДЕ БОЛЬШЕ НЕ ДЕЛАЮТ АБОРТЫ

Согласно отчёту ведущей группы по защите жизни, Миссури стал первым штатом, в котором не прерывается беременность». Последняя клиника по абортам в штате прекращает свою деятельность.

В 2020 году 45 американских клиник, делавших аборт, были закрыты или приостановили свою деятельность, оставив один штат совсем без услуг по проведению абортов.

Лидером среди штатов с наибольшим количеством клиник для совершения абортов остаётся Калифорния, где работает 149 заведений по прерыванию беременности.

В 2020 году в мире провели более 42 млн абортов, что превышает общее число людей, погибших от

инфекционных заболеваний, рака, курения или алкоголизма.

В ГЕРМАНИИ ВЫШЕЛ ПЕРЕВОД БИБЛИИ, АДАПТИРОВАННЫЙ ДЛЯ «ПОКОЛЕНИЯ Z»

В Германии переписали Библию для «поколения Z», приспособив Священное Писание под современных читателей.

Над новым современным переводом библейского текста для молодой аудитории работали свыше 1000 человек. Их целью было создать перевод Библии, который говорил бы на доступном для молодой аудитории языке.

Проект «BasisBibel» («Базовая Библия»), который также уже называют «Библией XXI столетия», достиг своей финальной стадии. 40 переводчиков работали с текстами на иврите и греческом. Цель — сделать Писание понятным для современного читателя: поколения Z, выросшего с современными технологиями и в эпоху интернета. Общение в чатах, мессенджерах — привычное дело, а вот интенсивное чтение и работа с текстом — скорее редкость. Поэтому авторы проекта решили создать Библию для современного интернет-пользователя.

Вот, к примеру, знаменитый отрывок из Евангелия от Матфея 1:18, 19: «По обручении Матери Его Марии с Иосифом, прежде нежели сочтаться они, оказалось, что Она имеет во чреве от Духа Святого. Иосиф же, муж Её, будучи праведен и не желая огласить Её, хотел тайно отпустить Её».

А так он выглядит в современном переводе: «Мария и Иосиф ещё никогда не спали друг с другом. И тут выяснилось, что Мария ждёт ребёнка. Иосиф был опечален, потому что он не знал ещё, что этот Ребёнок от Бога. Иосиф был опечален, но он не желал опозорить Марию и хотел расстаться с ней...»

Также перевод сопровождается множеством сносок — авторы проекта исходят из того, что читателю многие понятия ещё никогда не встречались.

Другая любопытная деталь в том, что все предложения в этом издании — короткие: не больше 16 слов.

Источник новостей: invictory.org

ADRA ПРЕДОСТАВИЛА НАБОРЫ ДЛЯ УКРЫТИЯ ТЫСЯЧАМ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВШИМ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ В ИНДОНЕЗИИ

Землетрясения в Индонезии вызвали оползни, перекрывшие до-

роги в некоторых районах и разрушившие мосты. Кроме того, было снесено более 1100 домов.

ADRA* предоставила комплекты для укрытия примерно 2000 человек. В комплекты укрытий входят сверхпрочный брезент, используемый для создания стен и крыш, полотно, простыни и постельные принадлежности. Команда в Индонезии также собирает данные о дополнительных насущных потребностях выживших.

«Когда происходит стихийное бедствие, наша работа только начинается, и, несмотря на кризис, мы продолжаем работать, потому что потребность в этом велика», — говорит Клинтон Раппелл, региональный директор ADRA в Индонезии.

* Адвентистское Агентство Развития и Помощи (ADRA) — это международное гуманитарное подразделение Церкви адвентистов седьмого дня, работающее в 118 странах. Его работа обеспечивает устойчивое развитие сообществ и помощь при стихийных бедствиях. Цель ADRA — служить человечеству, чтобы все могли жить так, как задумал Бог.

Источник: logosinfo.org

ВСПОМИНАЯ «ТИТАНИК»

15 апреля 1912 года случилась одна из самых больших трагедий в истории морских путешествий. Казавшийся непотопляемым, гордость своего времени, корабль «Титаник» затонул, унеся с собой жизни 1495 из 2223 пассажиров.

«Титаник» был инженерным шедевром. Этот корабль длиной 270 метров располагал шестнадцатью водонепроницаемыми отсеками. Говорят, что капитан похвалялся перед плаванием: «Даже Сам Бог не сможет потопить его». Инженеры утверждали, что даже если четыре из шестнадцати отсеков будут затоплены, корабль сможет плыть. Но в ту роковую ночь, когда он столкнулся с айсбергом, оказались затоплены пять отсеков, и судно начало тонуть. За сравнительно небольшой промежуток времени «непотопляемый» «Титаник» ушёл на дно в ледяных водах Северной Атлантики.

Перед трагедией команда корабля не раз получала предупреждения об опасности. Но в силу разных причин они были либо не замечены, либо проигнорированы. Катастрофа произошла за час до полуночи. Некоторые люди уже безмятежно спали. Другие ужинали в роскошном ресторане, наслаждаясь музыкой. Никто из них не мог и представить себе, что их ожидает. Люди не думали, что для них эта ночь станет последней.

Экипаж «Титаника» получил много предупреждений о том, что находится в зоне айсбергов. Был ли капитан настолько уверен в непотопляемости корабля, что просто игнорировал предупреждения? Может быть, моряки были заняты выполнением своей обычной работы и не нашли времени, чтобы прочесть эти сигналы? Или же они были слишком утомлены? Об этом мы сможем узнать только в вечности. Но неоспоримым остаётся факт, что каждый человек, который находился на борту «Титаника», был просто ошеломлён последующими событиями. Никто из них не ожидал, что судно затонет.

Наш мир напоминает огромный «Титаник», на котором кто-то работает, кто-то спит, кто-то развлекается. Небеса посылают один сигнал предупреждения за другим. Бог говорит, что столкновение неизбежно, но «как во дни перед потопом ели, пили, женились и выходили замуж, до того дня, как вошёл Ной в ковчег, и не думали, пока не пришёл потоп и не истребил всех, — так будет и пришествие



Сына Человеческого» (Евангелие от Матфея 24:38, 39).

Библия не оставляет сомнений в том, что мы живём в преддверии Второго пришествия Христа. Что оно нам принесёт? Пожалуй, не позволю себе быть застигнутыми врасплох этим самым важным событием в истории! Пожалуй, возьмите на себя ответственность за своё духовное состояние прямо сейчас! Пожалуй, не думайте, что кто-то другой об этом позаботится. Пусть суета и заботы житейские не поглотят вас. Поставьте Бога на первое место в своей жизни. Иисус приглашает вас правильно расставлять приоритеты: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его» (Евангелие от Матфея 6:33). Ищите ли вы Царства Божьего в первую очередь? Являются ли отношения с Богом первостепенными для вас, или повседневные заботы вытесняют духовное?

Спасительные отношения с Богом не появятся у вас сами по себе. При-

мите решение и начните выстраивать их. Позвольте Иисусу войти в вашу жизнь. Это больше, чем просто посетить храм, поставить свечку и торжественно прочитать чью-то молитву. При пришествии Христа обнаружатся люди, которые считали себя верующими, но которым Иисус скажет: «Я никогда не знал вас» (Евангелие от Матфея 7:23). Если мы не найдём времени для глубоких отношений с Богом и будем находиться в духовном сне, то пробуждение в момент пришествия Христа для нас будет ужасным.

Лучше всего проснуться сейчас. Лучше всего сейчас решить, что является самым важным, не откладывая на завтра. Нашему общему «Титанику» осталось недолго. Сигналы об этом поступают один за другим. Господь скоро придёт, как и обещал! Пусть этот день будет для вас днём великой радости и избавления.

По книге Марка Финли
«Что Библия говорит о...?»

Творчество наших читателей



РОДИТЕЛЬ

Мечтал... Создал... Растил и ждал...
Подарки часто посылал,
Смешные просьбы исполнял,
От зла и смерти охранял.

Был рад услышать голос твой —
Сперва сквозь стоны, рёв и вой.
Так ждал бесед в тиши вдвоём,
Где были б только ты и Он!

Однако всё, что услышал:

«Тирана хуже не видал!
Нам с Ним совсем не по пути»...
Как тяжело давать уйти!

Сквозь слёзы с болью наблюдал,
Как ты погибель выбирал.
Опять с надеждой Он стучал
И по-отцовски наставлял.

Ты ж знал про Жертву, Крест и Кровь,
Но оттолкнул Его любовь,
А выбрав временное ЗДЕСЬ,
Ты стал, как пылевая взвесь.

Угашен Дух, сыновства Свет...

Твой окончателен ответ.

И не заполнить пустоты

В груди Творца, где был бы ты...

Сценарий мог бы быть иным:
Взаимно каждый был любим,
Жил, развивался, создавал...
Но... выбор Он ТЕБЕ отдал!

ЗРЕЛОСТЬ

«Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (Евангелие от Матфея 5:48).

Люди бывают большими,
Люди бывают взрослыми.
Взрослые люди — выросли,
Первые — просто рослые.

Знания, жизненный опыт
Взрослым даруют зрелость.
Только не каждый взрослый
Быть зрелым имеет смелость.

Зрелым быть — значит надёжным:

Слов не бросать на ветер;
Если за что поручается —
Быть самому в ответе.

Бог на Своём примере
Нас к полноте призывает,
Духа Святого работой
Зрелости нам прибавляет.

Только духовная зрелость
Мудрости больше просит.
Только духовная зрелость
Духа плоды приносит.

Только духовная зрелость
Сеется и прорастает,
Там, где весь мир закончил, —
Верит и вновь созидает,
Множит от сердца к сердцу
Истины зёрна святые.
Будь, как Отец, совершенен,
Мы же теперь родные!

Надежда Стуль,
г. Москва

СЕМЬЯ, СОЗДАННАЯ САМИМ БОГОМ



Людмила — человек скромный и очень любит Господа. Она убеждена: её семья необыкновенна тем, что создана Самим Богом.

Мой будущий муж был вдовцом с тремя детьми: 4,5 месяца, 1,5 года и 5 лет. Мне было их жалко, и я просто посещала их, помогала, чем могла. Мужчина был очень серьёзный и порядочный.

В то время я начала читать Библию, приближаться к Богу. У меня на руках уже было двое сирот: 8 месяцев и 3 года — я их усыновила. И ещё иметь детей не было желания — это столько трудов... Но Бог говорил моему сердцу: «Не обижай сироту».

Я боролась с Самим Богом. Сопротивлялась и не хотела... Но Господь победил! Мы поженились как раз в период развала СССР, когда всё исчезло с прилавков. Мы пошли в церковь и вскоре крестились. Жизнь нашу Господь изменил на 180 градусов: и характеры, и желания. Он смирял нас, учил любить, особенно меня. Муж меня давно полюбил, а я его не сразу. А когда Господь открыл мне, что ненавидящий брата своего — человекоубийца, это было для меня ударом. Я плакала, калялась и молила Бога, чтоб дал мне любви к мужу, ведь он был хорошим человеком.

Господь услышал меня и вложил в моё сердце любовь к мужу. Я увидела его другими глазами, и мы стали жить ещё лучше и дружнее. Служили Господу в радости, с открытыми сердцами.

Я не думала, что Господь будет ещё увеличивать мою семью. В конце девяностых мне было под сорок, и Господь прислал в нашу семью двух малышей — мальчика трёх лет и девочку двух лет. Это было так неожиданно, и я опять стала противиться. Муж на меня никогда не давил. В этих случаях он всегда оставлял право выбора за мной, потому что понимал, что основная работа ляжет на мои плечи. К тому времени он уже заболел астмой и непростой: во время приступа терял сознание. Но мои дети уже подросли, они меня угово-

рили. Сколько же было радости, когда в семье появились эти малыши, а с ними много приятных хлопот!

Время шло, дети росли и в 2003 году пошли в первый класс. И тут мне позвонили из администрации района с просьбой взять двух братиков: одному четыре, другому семь лет. Я опешила от неожиданности и только сказала, что посоветуюсь с мужем и перезвоню. И, как сейчас помню, взяла Библию, открыла псалом, и сразу мне попались слова: «Бог — Отец сирот».

Я всё поняла и поведала об этом мужу. Он мне сказал: «А что тут думать? Звони». Я позвонила. Мне сказали: «Приезжайте прямо сейчас в администрацию и там ждите». Россия, Тамбовская область. Декабрь. Смеркается. Метель на улице. Прекрасно помню тот день. Мы поехали на своём уазике в администрацию. В шесть часов вечера привезли младшего ребёнка, и мы вместе с ним отправились домой. А старшего отвезли в больницу, потому что родители его повесили. Администрация успела вовремя: мальчишку спасли.

Через некоторое время звонят опять из администрации и говорят, что есть мальчик осиротевший, вместе с родителями приехал из Украины, а родители умерли. Потом нам доверили ещё двух деток — брата и сестричку: 9 месяцев и 2,5 года.

Когда мне было 49, я себя считала уже старой, чтобы принимать детей, и муж уже с ногами мучился, часто лежал в больнице. Вдруг опять администрация меня вспомнила: «В роддоме отказная девочка с диагнозом церебральная ишемия 2 степени. Она пожизненно прикована к постели, в детдоме быстро задохнётся и умрёт, а вы там молитесь Богу вашему, и, может, девочка пойдёт». Муж мне тогда сказал: «Смотри, я тебе уже плохой помощник.

Чем смогу, тем помогу, решай сама». Но у меня в сердце было желание забрать малышку, и я знала, что это желание от Бога. И мы её забрали. Мы молились, и девочка пошла через год и семь месяцев. Вес у неё был всего 8 кг. Но мы её так любили, словами не передать. Сейчас этой девочке 13 лет, крепкая, умничка, в церкви поёт, в музыкальной школе учится. Вопреки всем врождённым диагнозам Господь совершил чудо над нашей девочкой, исцелил её по Своей великой любви.

Но это не конец истории. Когда мне было 53 года, появился ещё мальчик шести месяцев, а за ним ещё двое детей — брат и сестра, 9 и 11 лет.

А в возрасте 57 лет я привезла домой младенца пяти дней отроду, и это было чудо Божье! Мне как будто было не 57, столько сил и здоровья дал мне Господь, чтоб я могла ухаживать за этим малышом. Он ночами кушал, и я безропотно вставала и делала ему смеси, кормила его, такого маленького, беззащитного и такого любимого и родного.

Когда малышу было уже полтора года, умер мой супруг. После его смерти Господь послал мне трёх сестричек — 8, 7 и 4 лет. Сейчас мне 62 года, и Господь даёт силы и здоровье воспитывать детей. Каждый день вечером мы собираемся, анализируем прошедший день, видим свои ошибки, грехи. Читаем с детьми Слово Божье, размышляем, молимся. Старшие дети имеют свои семьи. Приезжают к нам в гости.

У нас 11 усыновлённых детей и 14 детей на опеке. Хожу с ними в церковь, они поют на богослужениях. Мы дружные. Слава Господу! Учу детей видеть проблемы ближнего, молиться за нуждающихся и давать не скупясь, как учит нас Спаситель Иисус Христос.

Людмила Загрядская



Источник: группа в Viber
«Опыты жизни с Богом»

10 ЗАПОВЕДЕЙ. НУЖНЫ ЛИ ОНИ НАМ?

Наверняка о Десяти заповедях слышали все. То есть все знают, что есть какие-то Десять заповедей. Но большинство затрудняется припомнить хотя бы половину из них. А вопрос серьёзный! Почему? Да потому что нарушителей закона ждёт суд.

В наше время практически все страны мира имеют закон, который обладает высшей юридической силой и регулирует основополагающие правовые нормы. Этот закон называется Конституцией.

Подобно земному закону существует и Небесная Конституция, именуемая Законом Божиим и состоящая из Десяти заповедей. Все верующие призваны их соблюдать!

Удивляет и порождает замешательство, что некоторые христианские церкви, с одной стороны, отвергают необходимость соблюдения Десяти заповедей, а с другой стороны, оплакивают упадок нравственных ценностей. Как не замечают они здесь прямой связи? Общество, которое отворачивается от Божьего Закона, неизбежно движется к хаосу. Причина порождает следствие!

Закон Десяти заповедей является фундаментом нравственности. Десять заповедей служили основанием для законов общества на протяжении более чем трёх тысячелетий. Однако, теперь, когда в мире ценится мнение «делай то, что считаешь нужным», человек, имеющий твёрдые нравственные убеждения, считается человеком узких взглядов. И это плохо. Потому что добро и зло не являются проблемой личного мнения.

Без Десяти заповедей все нравственные стороны становятся относительными, нет неизменного стандарта. Апостол Павел писал: «...законом познаётся грех» (Библия, Послание римлянам 3:20). Таким образом, лишь Закон Божий точно определяет, какое поведение — правильное, а какое —

ошибочное. Поэтому христианское сообщество несёт особую ответственность в провозглашении принципов Закона Божьего. Но как редко мы слышим от религиозных лидеров призывы к соблюдению Десяти заповедей! Не потому ли, что они сами подчас не следуют им?

Одно достоверно: Христос пришёл не отменить Закон, как утверждают некоторые христиане. Наоборот! Он пришёл, чтобы воплотить в жизнь принципы Закона Божьего, став примером соблюдения Десяти заповедей для верующих на все времена. Иисус заверил нас: «*Не думайте, что Я пришёл нарушить закон или пророков: не нарушить пришёл Я, но исполнить*» (Евангелие от Матфея 5:17).

Иисус пришёл, чтобы умереть за нас и Своей смертью искупить наши грехи. Но это не означает, что теперь мы освобождаемся от полной ответственности за сознательное нарушение заповедей. Наоборот, ответственность возрастает! При этом важно понять, что мы не спасаемся нашими делами. Но всякий христианин, утверждающий, что спасение благодатью делает необязательным послушание Закону, неправильно истолковывает Евангелие. Апостол Павел в обобщении своего труда на тему спасения определённо заявляет: «*Итак, мы уничтожаем закон верою? Никак; но закон утверждаем*» (Библия, Послание римлянам 3:31).

Иисус пришёл не для того, чтобы уничтожить пятую заповедь, которая гласит: «*Почитай отца твоего и*

мать...» (Библия, книга Исход 20:12), но пришёл, чтобы и Своим детством, и зрелым возрастом оставить нам пример послушания. Он пришёл не для того, чтобы упразднить шестую заповедь, которая гласит: «*Не убивай*» (Библия, книга Исход 20:13), но чтобы открыть нам достоинство и ценность человеческой жизни. Иисус пришёл не для того, чтобы отменить седьмую заповедь, которая гласит: «*Не прелюбодействуй*» (Библия, книга Исход 20:14), но чтобы оставить нам пример чистоты.

Итак, Иисус пришёл научить нас, как жить. Его жизнь — прекрасный пример послушания Небесному Отцу. Значит, подлинная вера в Бога всегда будет вести нас к повиновению Его заповедям. Так сказал Иисус: «*Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди*» (Евангелие от Иоанна 14:15). Истинное послушание приходит не иначе, как из любви. Послушанием мы не зарабатываем спасение. Оно является нашим ответом на невероятную жертву Христа, на Его великий дар спасения.

Поэтому Божий Закон может быть выражен одним словом: ЛЮБОВЬ. Закон Десяти заповедей является, в сущности, зашифрованной любовью. Первые четыре заповеди показывают нам, как отвечать Богу на Его любовь. Если мы Его любим, то удалим всех других богов из наших сердец и будем поклоняться только Ему. Если мы Его любим, то Он будет занимать первое место в нашей жизни. Если мы Его любим, то будем уважать и почитать Его имя, всегда произнося его с уважением. Если мы Его любим, то будем помнить об особом дне покоя.

Принимая решение повиноваться Божьему Закону, мы обязуемся любить и своих ближних. И если мы их



действительно любим, то будем почитать родителей. Мы будем относиться к каждому человеку с самым высоким уважением и достоинством. Мы не будем красть. Мы будем беречь чужую репутацию и не станем чернить людей критикой или сплетнями. Мы прославим Бога, довольствуясь тем, что имеем, не желая того, что принадлежит другому.

Подумайте, как существенно изменилось бы наше общество, если бы мы все жили по принципам Божьих Десяти заповедей! Подумайте, какой была бы ваша жизнь, если бы Божья любовь в вашем сердце вылилась в добровольное послушание Его Закону.

Итак, нужны ли нам Десять заповедей? Думаю, ответ очевиден.

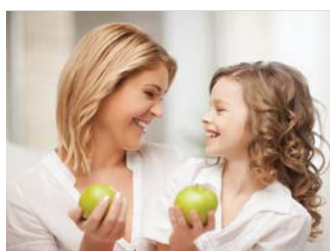
Подготовил Евгений Седов

Подробно о каждой заповеди предлагает поразмышлять доктор практической теологии Андрей Качалаба. Смотрите программы «Возрождение» с его участием на сайте телеканала «Три Ангела».



СОВРЕМЕННЫЕ ПРИТЧИ

ДВА ЯБЛОКА



Маленькая девочка держала в руках два яблока. Её мама мягко и с улыбкой попросила свою маленькую принцессу: «Доченька, дай, пожалуйста, мне одно яблочко».

Девочка посмотрела на маму, за-

тем внезапно надкусила одно яблоко и сразу — другое.

Женщина почувствовала, как улыбка застыла на её лице, и очень постаралась не показать своё разочарование. Она расстроилась, что её любимая доченька не пожелала с ней делиться.

И вдруг девочка протянула одно из надкушенных яблок и сказала: «Мама, возьми вот это, оно слаще!»

Независимо от того, насколько вы взрослый, опытный и осведомлённый человек, никогда не спешите судить других. Дайте им возможность объясниться. То, что вы видите, может быть очень обманчиво. Часто, видя только общую картинку, мы заблуждаемся в истинных мотивах действий другого человека.

КАК РЫБА БЕЗ ВОДЫ

Когда Бог создавал деревья, Он сказал земле: «*Да произрастит земля...*». Когда Бог создавал рыб, Он сказал морю: «*Да произведёт вода...*». Но когда Бог решил создать человека, Он сказал Самому Себе: «*Сотворим человека по образу Нашему и по подобию Нашему...*» (Бытие 1:11, 20, 26).

Если достать рыбу из воды, она погибнет. Дерево без земли тоже не растёт. Нечто подобное происходит и с человеком: отделяясь от Бога, он умирает.

Бог является нашей естественной средой обитания. Мы были созданы, чтобы жить в Его присутствии. Давайте всегда будем с нашим Богом, помня, что:

- вода без рыбы остаётся водой, а рыба без воды — ничто,
- земля без дерева остаётся землёй, а дерево без почвы — ничто,
- Бог без человека остаётся Богом, но человек без Бога несчастен, потому что сотворён жить в общении с Создателем.

Впрочем, хоть Бог и остаётся Богом, но Он тоскует о тебе, потому что ты для Него особенный. Другого такого нет во всей Вселенной. Человек живёт с пустотой в форме Бога, а Бог — с тоской по человеку, по каждому из тех, кто медлит прийти к Нему и наконец почувствовать себя дома в Отцовских объятиях.

Пересказала Ирина Руканова

ПОЧТИ ЗАБЫТЫЙ ДЕНЬ

Есть один вопрос, который задают себе многие честные искатели истины: почему весь мир собирается на богослужение в воскресенье, если в Библии особым освящённым Богом днём названа суббота?

Одним из тех, кто искал ответ на «субботный» вопрос, был юноша по имени Даг. Он многократно сбежал из родительского дома и, в конце концов, поселился в пещере. Там он и познакомился с Библией, нечаянно или нарочно оставленной там кем-то. Даг принялся читать Книгу книг. Естественно, он не смог не заметить таких недвусмысленных текстов, как:

«И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмой от всех дел Своих, которые делал. И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в оный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и соиздал» (книга Бытие 2:2, 3).

«Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твою: 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» (книга Исход 20:8–11). Это, кстати, самая длинная и подробная заповедь из десяти.

«И снисшёл Ты на гору Синай, и говорил с ними с неба, и дал им суды справедливые, законы верные, уставы и заповеди добрые. И указал им святыню Твою субботу, и заповеди...» (книга Немеии 9:13, 14).

«Блажен муж, который... хранит субботу от осквернения и оберегает руку свою, чтобы не сделать никакого зла» (книга пророка Исаии 56:2).

«Если удержишь и не огуляешь субботу от исполнения прихотей твоих во святой день Мой, и будешь называть субботу отрадою, святым днём Господним, чествуемым, и почишь её тем, что не будешь заниматься обычными твоими делами, угождать твоей прихоти и пустословить, — то будешь иметь радость в Господе...» (книга пророка Исаии 58:13, 14).

Вот что рассказывает Даг: Одно меня смущало — вопрос о седьмом дне недели как дне покоя. Прочтя Библию, я не сомневался, что суббота — это седьмой день, день покоя, но мне не хотелось принимать это. Я чувствовал, что и так сильно от всех отличаюсь, и мне не хотелось усугубить своё положение ещё и соблюдением субботы, когда все остальные соблюдают воскресенье. Кроме того, как мне казалось, ни одна христианская церковь не проводила богослужения по субботам.

В конце концов я придумал, как обойти этот вопрос. У моих друзей, соблюдающих воскресенье, непременно должны быть все основания для этого. Я решил спросить десять разных служителей, почему они предпочитают воскресенье, в надежде, что их ответы успокоят меня.

Один служитель сказал:

— Закон уже отменён. Нам не надо соблюдать субботу.

— О, — сказал я, — значит ли это, что нам не надо соблюдать все Десять заповедей?

— Нет. Мы соблюдаем остальные девять, — признал он.

— Вы хотите сказать, что надо забыть именно ту заповедь, о которой Бог сказал «помни»? Странно! Другой служитель объяснил так:

— Мы ходим в церковь в воскресенье потому, что в этот день воскрес Иисус, это новая суббота.

— Звучит неплохо. Но мне надо знать, где в Писании упоминается эта новая заповедь, повелевающая нам соблюдать первый день недели, — ответил я. — Если вы сможете показать мне это в Библии, я с радостью присоединюсь к вашей церкви.

— Ну, э-э, мы, э-э, скажем так, — он смущённо заёрзал, — у нас нет заповеди, это просто предание, традиция.

Мне не нужны предания. Иисус сказал: «Вы отменяете заповедь Божию, чтобы соблюсти своё предание?» Я хотел, чтобы этот перенос был основан на авторитете Библии...

Я снова прочитал историю сотворения мира и неожиданно заметил то, чего раньше никогда не видел. Бог благословил седьмой день ещё до того, как грех появился в нашем мире. Значит, суббота была совершенной, как и мир, созданный Богом. Для меня это положило конец спору. Будет ли Бог изменять то, что совершенно?

Из книги Дага Бэтчелора
«Самый богатый
пещерный человек»



Итак, мы приходим к вопросу: «Кто же изменил День Господень?» Ответ содержится в библейском пророчестве. Там сказано, что восстанет власть, которая «против Всевышнего будет произносить слова и угнетать святых Всевышнего; даже возмечтает отменить у них [праздничные] времена и закон» (книга пророка Даниила 7:25). Что же это за власть? Чей авторитет посягнул на заповедь, находящуюся в сердце Божьего Закона?

Началось всё во время правления императора Константина — язычника и солнцепоклонника. В начале четвёртого века он был «обращён» в христианство. В отчаянном порыве объединить свою империю Константин пришёл к замечательному, как ему казалось, решению. По его мнению, воскресенье, день солнца, мог стать общим знаменателем для объединения империи. Христос воскрес в воскресенье. Язычники же поклонялись солнцу в воскресенье. Поэтому если бы христиане объединились с язычниками, избрав днём поклонения воскресенье, они бы тем самым отделились от иудеев, которых преследовали римляне. И если бы христиане приняли воскресенье — скажем, в честь воскресения Христа — тогда и обращённые язычники были бы довольны, что они продолжают праздновать воскресный день, потому что они привыкли совершать поклонение в этот день.

К этому времени наиболее сильной церковью в Римской империи была Римская католическая церковь во главе с епископом Рима. Епископа также называли папой, и это слово позже стало его титулом. Таким образом, политическая власть объединилась с церковной для совершения изменений, которые могли бы объединить империю.

Церковь и государство в первые века объединились в компромиссе. Церковные лидеры святость суббот-

него дня перенесли на воскресенье, авторитетно заявляя, что они обладают властью изменить даже Божественный закон, потому что они являются руководителями церкви.

Лаодикийский собор издал следующий указ: «Христиане не должны иудействовать и быть праздными в субботу, но должны работать в этот день. Но день Господень они должны особенно чествовать, и, будучи христианами, по возможности не работать в этот день. Если же они окажутся иудействующими, они должны быть отлучены от Христа».

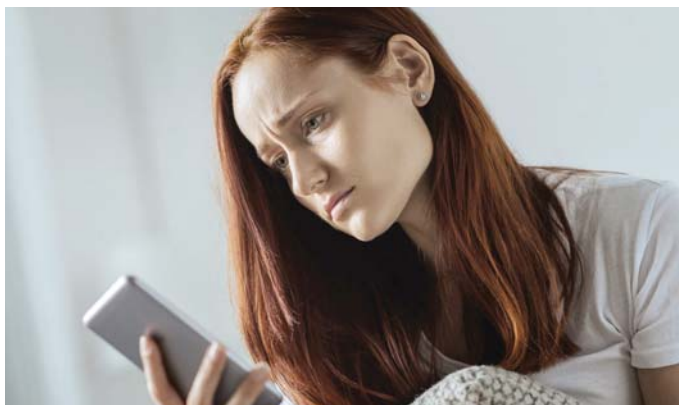
Удивительно! Мы видим церковь, говорящую, что если кто-нибудь будет святить день, который освятил Бог, будет отлучён от Христа. Разве не говорил пророк Даниил, что восстанет власть, которая возмечтает изменить Закон Божий?

Миллионы людей, сами того не подозревая, подчинились мнению церкви, а не Закону Божьему. Теперь им тяжело порвать со своими традициями и повернуться лицом к очевидной истине. Мнение людей перевешивает авторитет Священного Писания. Даже большинство протестантских церквей, исторически руководствующихся лозунгом «Sola Scriptura» (Только Библия), живут в итоге по указке папства.

Нигде в Библии Бог не отменяет заповедь о субботе, а в последней книге Священного Писания есть слова, характеризующие верных детей Божьих, не поддавшихся на уловки сатаны и не принявших его начертание: «Здесь терпение святых, соблюдающих заповеди Божии и веру в Иисуса» (книга Откровение 14:12). Вы слышите? Эти люди несмотря на противодействие со стороны официальной церкви, несмотря на гонения и притеснения соблюдают Божьи заповеди.

Чьи заповеди соблюдаете вы?

Подготовил Михаил Руканов



УБИЛ И НЕ ЗАМЕТИЛ

Вам доводилось кого-то убивать? «Да что вы?!» — отреагируют многие. А давайте посмотрим, что скрывается за двумя простыми словами заповеди «Не убивай». Может, и за нами есть грех?

Кто-то может сказать: «Ну что здесь непонятного? Два слова. Всё предельно ясно. Не будем усложнять». Но заметьте: не я придумала искать в шестой заповеди дополнительные смыслы. Это Иисус! А уж Он-то точно знает, что вкладывал Бог в эти два простых слова.

Итак, вот что сказал Иисус: «Вы слышали, что сказано древним: "не убивай, кто же убьёт, подлежит суду". А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто же скажет брату своему: "рака", подлежит синадрию; а кто скажет: "безумный", подлежит геенне огненной. Итак, если ты принесёшь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примирись с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Евангелие от Матфея 5:21–24).

ГНЕВ И ЗЛОБА — УБИЙСТВО

Иисус недвусмысленно даёт понять, что любые недобрые чувства в отношении ближнего разрушительны: они губят и гневающегося, и того, на кого направлен этот гнев. Оскорбления, обзывательства, грубость — это убийство, это травма для того, на кого обрушивается злоба (да и для самого обидчика). Резкие слова — как вбитые гвозди: даже если их вынуть, следы всё равно останутся.

Господь призывает исследовать себя: в мире ли мы с людьми, не зажали ли на кого обиду. Он просит нас мириться не только с теми, кто обидел нас, но и с теми, кого обидели мы. Мы можем рассуждать так: «Я не хотел его обидеть, это он создал из мухи слона. Это его проблемы, пусть живёт с ними». Но Иисус-то го-

ворит: «Если брат твой имеет что-нибудь против тебя...» Обратите внимание: вы можете совершенно спокойно относиться к человеку, но этого мало: если кто-то в обиде на вас, Бог приглашает именно вас сделать шаг навстречу. Он ценит это больше, чем жертву или посещённое богослужение. Иначе как нам молиться молитвой «Отче наш»? Там ведь говорится: «Прости нам долги наши, как и мы прощаем...» (Евангелие от Матфея 6:12). А если мы не прощаем? Какая польза от пустых слов?

Бог призывает к конкретным действиям. Он не говорит: «Прости этого человека мысленно». Он настаивает: «Пойди и примиришься». И всё это в контексте заповеди «Не убивай». Бог ничего не говорит просто так. «Блаженны миротворцы» (Евангелие от Матфея 5:9), то есть счастливы те, кто живёт в мире с людьми.

БЕЗОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ Телу — УБИЙСТВО

Не буду много писать на эту тему, просто процитирую слова Священного Писания. «Бегайте (то есть избегайте) блуда; всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственного тела. Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены [дорогою] ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Послание коринфянам 6:18–20).

Многие дерзко заявляют: «Моё тело — моё дело», а Бог вот говорит, что мы не свои, что мы — Его храм, что Он желает обитать в нас. В Библии Бог дал достаточно советов о том, что есть и чего не есть, что пить,

а чего пить не следует, с кем связывать свою жизнь, а с кем не стоит.

Когда вы в следующий раз отправитесь в магазин, то, совершая покупки, задайте себе вопрос: а какую пищу одобрил бы Бог? Будет ли то, что я хочу купить, полезно для здоровья?

Одобрит ли мой выбор Бог?

АБОРТЫ

Одна врач написала: «В Библии нет прямого запрета на аборт». Зато в Библии есть запрет на убийство и прекрасные слова, трогающие до глубины души: «Не сокрыты были от Тебя кости мои, когда я созидаем был в тайне, образуем был во глубине утробы. Зародыши мой видели очи Твои; в Твоей книге записаны все дни, для меня назначенные, когда ни одного из них ещё не было» (Псалтирь 138:15, 16). Комментарии излишни.

САМОУБИЙСТВО

Иуда, предавший Христа, покончил жизнь самоубийством. Конец истории. Другой же предатель стал руководителем первоапостольской церкви. Речь идёт о Петре. Помните, как он трижды отрёкся от Христа? Да, ему после этого было невероятно стыдно, но он пошёл не к дереву, чтобы повеситься, а к Богу — за прощением.

Дорогой друг, если краски жизни померкли, не спеши к «дереву». У Бога есть план для тебя.

Разбей безысходность верой,
отчаянье — молитвой...
Небо даёт не мерой
силы в бурях и битвах.
Пусть не найти ответа
и не видать дороги —
Из всех тупиков на свете
есть выход к престолу Бога!
Наталья Щеглова

Твоя жизнь бесценна. Сатана хочет убить и погубить, а Бог — дать жизнь с избытком. Для Него нет безвыходных ситуаций. А если ты не хочешь жить из-за того, что никому не нужен, то поверь: есть Тот, Кому ты безмерно дорог. Излей Ему душу в молитве, просто расскажи обо всём, что наболело. Он будет рад тебе. «Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).

Шестая заповедь — о ценности человеческой жизни. Бог говорит: «Ты дорог в очах Моих, многоценен, и Я возлюбил тебя» (Библия, книга пророка Исаии 43:4). Берегите себя и окружающих!

Елизавета Черникова

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 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 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.

КРАСИВЫЕ ЛЮДИ

Я сегодня красивая. По крайней мере, два человека точно считают меня такой. Сейчас расскажу, что произошло. По порядку.

Когда я молюсь, чтобы Бог показал, кому я могу быть полезна, начинаю происходить что-то интересное.

— Смотри, — тихо шепчет Бог, — вон та старушка сейчас нуждается в тебе.

Она стоит на узенькой тропинке, отдыхает. Сумка — на снегу, в руке — палочка. Я с детьми, мы не торопимся.

— Вам помочь? — спрашиваю я. Женщина с благодарностью соглашается.

Мы медленно идём в сторону её дома. Сумка очень тяжёлая: я то и дело перекладываю её из руки в руку. «И как она её тащила?» — думаю. По дороге разговариваем. Собеседница очень интересная, долго работала экскурсоводом, а теперь одна осталась на старости лет. На прощание женщина спрашивает имена моих деток и обещает молиться за нас. Расстаёмся счастливыми — она от осознания того, что не перевелись на свете добрые люди, а я — от радости, что смогла кому-то помочь, что не прошла мимо.

Сегодня зашла на почту, очки запотели, еле вижу, что у агрегата, выдающего талоны, бабушка

стоит. Долго стоит. Я за ним, за мной уже очередь набежала. Ищу в кармане платочек в борьбу за видимость. Дедушка тем временем безуспешно мучает устройство. Очередь не вмешивается. Наконец, очистив стёкла, обретаю зрение и предлагаю старичку помощь. Тот охотно соглашается, и я добываю для него нужный талон. Слышу искреннюю благодарность. Беру талон для себя, жду своей очереди и вижу, как пожилая женщина пытается засунуть посылку в сумку на колёсиках. Подхожу помочь, но коробка не помещается в сумку. Женщина растеряна. «Мне бы хоть как-то её зафиксировать», — говорит она, ставя коробку на сумку. Тут мне приходит мысль, и я направляюсь в ближайшее окно к сотруднице, которая всегда очень вежливо меня обслуживает. Прошу скотч. Примаत्याю коробку к сумке, женщина в восторге. А я счастлива больше, чем она. Много ли я сделала? Сущий пустяк! Просто не прошла мимо, заметила чужую нужду. Из почтового отделения я вылетела окрылённая и со слезами рассказывала детям, которые ждали меня на улице, как важно уметь замечать тех, кому нужна помощь.



Я точно знаю, что этой бабушке и этому дедушке я сегодня показалась очень красивой, хоть я и очкарик с совсем не модельной фигурой.

Мы продолжили путь, стали переходить дорогу. На противоположной стороне нас ожидала огромная лужа. Обойти можно только по сугробам. Мы с детьми кое-как преодолели препятствие. Навстречу нам — молодая женщина. Слышу, как она бойко скомандовала: «Руку, быстро!» Оказывается, вслед за нами дорогу переходил старичок. Он тоже упёрся в лужу и беспомощно стоял в раздумьях. Эта молодая женщина заметила его и помогла добраться до ровного места. Каких-то пять минут прошло со времени моих приключе-

ний в почтовом отделении. Я снова встретила внимательного человека. Есть в мире красивые люди!

Для чего я пишу это? Всегда найдутся те, кто не поверит и скажет, что я хвальнось. А меня просто радость переполняет. И я хочу поделиться ей! Я хочу, чтобы прочитав эту статью, вы стали чуть внимательнее к людям. Так нас устроил Бог, что, отдавая, мы становимся богаче. В Библии сказано: «Желаю, чтобы... жёны, в приличном одеянии, со стыдливостью и целомудрием, украшали себя не плетением [волос], не золотом, не жемчугом, не многоценною одеждою, но добрыми делами, как прилично жёнам, посвящающим себя благочестию» (1 Писание Тимофею 2:8–10).

Елена Кудинова

СВЕТНАЗ

«Истинно говорю вам: так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (Евангелие от Матфея 25:40).

Про спецназ вы, конечно, слышали. А слышали ли вы про СВЕТНАЗ? Это такие «светлячки» особого назначения. Их частенько собирает обычный человек Роман Седов, чтобы сделать чью-то жизнь хоть немного радостнее. И, как вы понимаете, Роман сразу перестаёт быть обычным (в смысле заурядным): через него Бог творит великие дела.

Вот лишь небольшие фрагменты постов Романа в соцсетях:

«Завербовал вчера СВЕТНАЗ для обеспечения продовольствием и душевной теплотой парализованного Романа. Помните, мы искали обогреватель для Ромы? Дело было давно... И вот вдруг пишет мне человек из Литвы: так, мол, и так, увидел пост, хочу Роману как-то помочь. Присылает денег мешок! Говорит: "Распредели мудро, чтобы какое-то время продукты ему периодически заносить". У меня в том городе есть друзья, которых я попросил на время стать секретными светлячковскими агентами — раз в неделю приносить Роме гостинцы. И Роме веселее: новые лица, и друзьям хорошо: сделали добро и на душе светлее!»

в своей вечной суете вспомню о ней и навешу просто так, тогда она придумывает повод и приглашает меня "спасти мир" в формате её брэнного жития. А сегодня был не придуманный повод — пересохло в горле так, что трудно было сглотнуть. А воды подать никому... Спешу на помощь! Залетел на 5 минут, завёз необходимое и — дальше спасать мир. А Наталья опять одна... Вот мы и решили снять ролик для всех, кто хотел бы хоть разок совершить микроподвиг для незнакомого человека просто так. Достаточно выделить из всей жизни всего-то полтора часа вместе с дорогой. Взять печенек к чаю, выслушать человека, рассказать что-то о себе. Вам — пустяк, а для Натальи — новый друг, день удался!»



одна воспитывает сына с тяжёлой родовой травмой. Сильный пол частенько незаметно сливается, когда малыш рождается с отклонениями такого рода. Ну а слабый... Впрягается за троих и тянет эту лямку до изнеможения. И в этом есть что-то из христианства. Бог ведь тоже, наверное, мог сделать нам всем "аборт", когда что-то в нашем развитии пошло не так. Но Он пришёл к нам, оставив всё, и впрягся! До изнеможения. До смерти! Поэтому такие сильные духом мамы мне всегда чем-то напоминают Христа. Света с

сыном ходят на учёбу и массаж. Вozить мальчика на коляске по нашим дорогам и сугробам тяжело, и поэтому семья только мечтает, а мы уже ищем коляску с электроприводом».

Необходимая сумма была собрана очень быстро, коляска куплена, доставлена и пущена в дело. Рома-светлячок в конце отчётного ролика сказал:

«Все герои! А главный герой — Бог! Если бы не Он, всего этого не было бы. Не было бы и мысли зайти на чью-то страничку, потратить время, вникнуть в суть проблемы. Если бы свыше не пришла эта мысль, ничего не было бы. Для чего все эти отчёты? Я уверен, что это вдохновит

ещё кого-то. По своему опыту скажу, что, бываешь, сделаешь что-то доброе и понимаешь, что сделал это не потому, что ты добрый, а чтобы стать добрым. Каждый раз, когда соприкасаешься с несчастными случаями, несчастными людьми, ты видишь Бога. Бог со мной не потому, что я такой добрый супергерой. В первую очередь, Бог с этими страдающими людьми, а понимаем мы это, когда становимся к ним ближе, ведь Бог среди них особенно».

По материалам постов
Романа Седова в VK

«Когда Наталья окончательно теряет надежду на то, что я

«Случайно познакомился с одинокой мамой, которая

ТОФУ И НОРИ — КОМАНДА В СБОРЕ

Вы знакомы с водорослями нори? Теперь это уже не редкий и экзотический продукт, а легко добываемая палочка-выручалочка для многих хозяек. Доступным сегодня стал и соевый сыр тофу — отличный источник растительного белка. Сегодня мы приготовили для вас пару простых рецептов с нори и тофу.

«РЫБКИ»

Ингредиенты:

- Сыр тофу — 250 г
- Листы нори — 5 штук
- Куркума — по вкусу
- Соль — по вкусу
- Оливковое масло — 1 столовая ложка
- Вода для смачивания нори

Приготовление:

Всё просто и быстро. Разрезать тофу на 10 пластинок. Листы нори разрезать ножницами пополам — получится 10 прямоугольников. Слегка смочить лист нори водой (рукой или кисточкой), положить

на него тофу, отступив около 1 см от края, совсем немного подкрасить тофу куркумой, можно слегка посолить или добавить любимую приправу. Завернуть. Повторить с каждым кусочком тофу. Слегка обжарить на слабом огне (чтобы не было дыма) с обеих сторон. Готово!

ПАШТЕТ ИЗ ТОФУ С НОРИ

Ингредиенты:

- 250 г тофу
- 3 ст. ложки соевого майонеза
- 1 средняя луковица
- ½ листа нори
- оливковое масло
- соль по вкусу

ЭТО ИНТЕРЕСНО:

• Тофу чрезвычайно полезен для женского здоровья при наступлении менопаузы. В это время уровень эстрогена в организме нестабилен, что негативно сказывается на общем самочувствии. Содержащиеся в тофу фитоэстрогены нормализуют гормональный баланс, снижают частоту и интенсивность приливов.

• Соевые бобы (соответственно, и тофу) относятся к немногим продуктам растительного происхождения с полным набором раститель-

ного белка — в сое содержатся все незаменимые аминокислоты, которые организм не может самостоятельно вырабатывать.

ГДЕ КУПИТЬ:

Нори обычно продаётся в квадратных упаковках в отделе азиатской кухни.

Тофу есть в крупных супермаркетах.

ИДЕЯ:

Попробуйте сварить суп, используя нори вместо рыбных кон-



Приготовление:

Лук порезать, посолить и немного помять, чтобы выделился сок. Затем потушить в собственном соку или с небольшим добавлением воды. В конце добавить к луку масло, а вместе с ним — половину листа нори. Его необходимо произвольно порвать руками или нарезать ножницами на небольшие части. Прогреть лук с маслом и нори в течение 20–30 секунд. Тофу размять вилкой или руками, добавить тушёный лук, соевый майонез и, если необходимо, соль. Перемешать. Приятного аппетита!

сервов. Всё, как обычно: в кастрюле варим картошку и пшено, на сковороде тушим лучок в собственном соку с морковкой или без неё. В конце тушения добавляем растительное масло и ½ листа нори (порвите руками или разрежьте ножницами на мелкие кусочки). Прогрейте ещё 30 секунд на сковороде и добавьте в суп. Посолите. Проварите ещё минут пять, выключите огонь и дайте настояться полчаса. Ваш «рыбный» супчик без рыбы готов.

С использованием рецептов
Алексея Вавилова



ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Большая часть тиража газеты «Сокрытое Сокровище» распространяется бесплатно и издаётся на пожертвования людей, которые хотят помочь другим найти радость, поддержку и утешение в Боге.

Пожертвуйте хотя бы небольшую сумму для бесплатной рассылки наших газет подписчикам и для поддержки работы наших сайтов, и она станет достойным вкладом в благое дело! Заранее благодарим!

КАК МОЖНО ПОЖЕРТВОВАТЬ

По QR-коду:



Откройте приложение Сбербанк Онлайн (или другого вашего банка) и выберите «Оплата по QR или штрих-коду»; отсканируйте QR-код; введите сумму и подтвердите оплату.

Перевод онлайн

sokrsokr.net/help

(через банковскую карту, Яндекс-деньги или WebMoney).



Банковский перевод

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
Для перевода через приложение Сбербанк Онлайн достаточно указать только **ИНН 1215064285**
В ГЛАВНОМ ОКНЕ ПОИСКА

УСМИРЕНИЕ БУРИ

Там, где жил Иисус, было большое озеро — Галилейское. Оно было таким огромным, что часто его называли морем. А на море, как известно, случаются бури.

Над Галилейским морем наступил вечер. Море было спокойным-спокойным. Иисус попросил учеников переправиться в маленькой лодке на другой берег. Им было очень приятно, что Сам Иисус поплывёт с ними. Они подняли паруса и отчалили.

Но погода на море быстро изменилась. Небо потемнело. Надвигалась буря. Подул сильный ветер. Вскоре он усилился до того, что разбушевались большие волны. Маленькую лодку стало бросать вверх и вниз. Бедные ученики были в ужасе, хотя бояться им было нечего: с ними в лодке был Сам Иисус.

Вскоре лодка наполнилась водой. Казалось, что она вот-вот пойдёт ко дну. А что же делал Иисус? Он спал на корме лодки. Он не боялся ни ветра, ни волн. Испуганные ученики начали будить Его.

— Учитель, — закричали они, — неужели Тебя не беспокоит, что мы сейчас все погибнем?!

Тут Иисус встал. Совершенно спокойно Он обратился к ветру и морю.

— Успокойся, ветер! Усмирись, волны! — сказал Он.

Ветер, волны и море в точности выполнили приказание Иисуса. Они послушались. Всё послушно Господу — ветер, море, огонь,

дождь, снег — всё. На море воцарилась тишина.

Ученики в изумлении смотрели на Иисуса. Они знали, что Он был хорошим человеком, их Учителем и Другом. Но тут они поняли, что Он не только человек. Они увидели, что Он Бог.

— Что это за Человек? — спрашивали они друг друга. — Ведь даже ветер и море повинуются Его голосу!

По спокойному морю плыть было намного легче, и ученики быстро и безопасно добрались до противоположного берега. Как они были рады снова очутиться на берегу в целости и сохранности!

Может быть, и ты уже обращаешь к этому чудесному Человеку? Богу и Человеку одновременно! Он теперь на небе, но, несмотря на это, Он слышит просьбы Своих детей. Он всегда готов помочь им и спасти их.

По Евангелию от Марка 4:35–41



СЛУШАЙТЕ НАШ ПОДКАСТ

«СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ»
аудиоверсия избранных статей



Подписывайтесь

iTunes

В контакте

Google Podcasts

Яндекс Музыка

sokrsokr.net/podcasts

КАК СТАТЬ ВТОРОЙ МАМОЙ ДЛЯ НЕВЕСТКИ

Психологи после многих наблюдений за поведением свекровей сделали вывод: мама привыкла защищать своего сына. Продолжая дальше «бдить», она, иногда подсознательно, стремится разрушить новую семью. Вот несколько советов для уравнивания отношений с семьёй сына.

1 Не пытайтесь вернуть себе утраченную власть над взрослым сыном, не прикрывайте это красивым лозунгом: «Я хочу, чтобы ты был счастливым». Если вы действительно хотите этого, найдите в себе силы отойти в сторону и позвольте сыну строить отношения с вашей невесткой. Ведь она вскоре станет мамой ваших внуков.

2 Не дёргайте сына предложениями о помощи и всякими «полезными советами». Помогайте, советуйте только в тех случаях, когда они вас об этом попросят.

3 Установите новый режим общения. Попросите звонить вам в определённое время и не устраивайте сцен, если дети не позвонили вам вовремя.

4 Не вмешивайтесь в личную жизнь молодой семьи и не нарушайте её личное пространство.

5 Обсуждайте проблемы по мере их возникновения, а не копите до состояния «критического заряда». Это не значит, что вам каждый вечер нужно усаживаться за стол переговоров и начинать «разбор полётов». Не старайтесь по каждому пустяковому поводу выказывать своё недовольство и делать проблему там, где её нет. К проблемам, которые действительно стоит обсудить, можно отнести такие:

- финансовое участие молодой семьи в общих расходах;
- «график дежурств» и уборка квартиры;
- визиты их друзей в любое время дня и ночи;
- режим тишины в вашем доме.

Взрослые люди всегда в состоянии донести друг до друга свои пожелания в адекватной и цивилизованной форме. Обсудите, поговорите, скажите, какую помощь вы хотели бы получать.

Если молодые уходят жить отдельно, не делайте из этого трагедии. Это нормальное явление. Им очень хочется быть самостоятельными в своём маленьком, только что созданном государстве. Тогда молодые будут учиться жить соответственно своим доходам и расходам, решать проблемы и возникающие конфликты. Пусть попытаются делать это сами.

Если всё же приходится проживать двум семьям на одной территории, то неизбежно возникнут проблемы в отношениях и нужно научиться решать их конструктивно.

Наиболее распространённые ошибки свекрови:

• Свекровь привыкла командовать своими детьми, мужем, сослуживцами, случайными прохожими, всегда сохраняя директивный тон в отношениях с молодой семьёй. «Она не хочет принять к сведению моё мнение, хотя именно оно единственно правильное! И вообще — я старше, умнее и имею право на уважение к себе!» После нескольких не очень приятных перепалок невестке бывает проще подчиниться даже абсурдным требованиям свекрови, чтобы не вступать в длительные дискуссии. Свекровь торжествует, не подозревая, что



она посеяла в семье сына зёрна раздора. Через некоторое время муж обнаруживает, что его жена не очень спешит выполнять свои обязанности по дому, потому что у мамы мужа всё равно есть свои планы, которые она непременно выполнит, невзирая на её мнение. Отношения охлаждаются, постепенно превращаясь в «тихое болото», где нет радости, зато есть команда к выполнению.

• Есть большое желание изменить невестку по своему вкусу, чтобы сыну, по её мнению, было лучше жить. «Если бы она немного постаралась измениться, то ей и самой было бы лучше!» — так думает она. Некоторые свекрови знают наперёд, что именно должны изменить в себе их невестки, чтобы в доме сына жилось легко и весело. Они стараются перевоспитывать этих бедных невесток, доводя их до истерик или депрессий, но при этом забывают, что их сыновья полюбили своих жён именно такими, какие они есть, без особых изменений. Пусть в молодой семье эти предложения будут обсуждаемы и решения приняты

ими же — как и в чём им нужно изменяться.

• «Невестка не считается с нашими привычками!» Причина такой претензии может быть в разном темпе жизни двух семей, в разном режиме, в разных способах отдыхать. То, что для молодых людей нормально, для старших — источник постоянной головной боли: телефонные звонки в полночь, смех и громкий разговор друзей на вечерних посиделках, опустошённый холодильник постоянными посетителями и т. д. Родители имеют право на свои привычки, и если молодые не позволяют вам нормально отдохнуть, немедленно садитесь за стол переговоров.

Избегайте этих распространённых ошибок, и вы сделаете жизнь своих детей счастливой. Хочу пожелать каждой свекрови сделать всё, чтобы ваши невестки почувствовали вашу материнскую любовь и называли вас от чистого сердца — моя вторая мама!

Лидия Нейкурс,
психолог
neikurs.com

КРОССВОРД

Б	Н	Е	С	К	И	Н	Т	О	Л	П	У
С	У	Н	Т	К	Т	Р	А	У	Г	Я	С
А	А	Ф	Р	В	А	А	О	Й	И	Т	В
Ш	Е	Д	Е	Т	Е	Н	Л	З	П	А	Е
Ч	У	В	С	Т	В	О	Е	Т	А	Т	Т
А	Г	Я	С	Ь	К	Н	Д	Р	Ш	И	Л
Р	О	Р	О	О	О	А	В	Б	Т	Р	Я
Е	Л	У	Л	Д	Н	О	М	А	Е	О	Ч
Щ	Ь	Б	Н	Р	З	Е	Н	И	Т	Л	О
Е	Я	И	Ц	У	Т	И	Т	С	Н	О	К
П	Р	А	К	О	К	О	Р	О	Б	К	А

Найдите на буквенном поле слова из списка. Они могут располагаться только по прямым линиям, идущим по всем направлениям, включая диагональные. Слова могут пересекаться. Из оставшихся невычеркнутыми букв сложите ключевую фразу. Пришлите её в редакцию до 15 МАЯ, и вы станете участником розыгрыша призов. 10 победителей получат в подарок книги на духовные темы.

БУРЯ
БУФЕТ
ЗЕНИТ
ИНДОНЕЗИЯ
КАМИН
КАРП
КОЛОРИТ
КОНСТИТУЦИЯ
КОРОБКА
КУЗОВ
ПАШТЕТ
ПЕЩЕРА
ПЛОТНИК

РОЗА
СВЕТЛЯЧОК
СКАНЕР
СОНЕТ
СТАРТ
СТРЕСС
ТИТАНИК
УГОЛЬ
ЧУВСТВО
ШАНС
ЯБЛОКО
ЯГУАР

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

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



ТРИ ПРОСТЫХ ШАГА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Мы умираем раньше срока, так как нам недостаёт здравого мышления.

Поль Брегг

По данным ВОЗ здоровье человека зависит от следующих факторов:

- 10% от качества оказания медицинской помощи
- 20% от наследственности
- 20% от экологической обстановки
- 50% от образа жизни

Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Болезнь — всего лишь показатель плохого здоровья.

Вывод очевиден: если мы улучшим качество жизни, то сможем улучшить своё здоровье и продолжительность жизни.

ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

1. Уровень физического развития: масса тела, рост, жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила, артериальное давление, пульс.

2. Резервные возможности основных физиологических систем: сердечно-сосудистой и дыхательной, которые выявляются при увеличении нагрузки, например, при беге, подъёме по лестнице, выполнении физических упражнений.

3. Уровень иммунной защиты и устойчивости организма. Это можно определить по таким показателям, как частота и тяжесть заболеваемости ОРЗ, вирусными заболеваниями и т. д.

4. Наличие или отсутствие хронических заболеваний и/или врождённых патологий.

5. Способность организма освобождаться от метаболитов (продуктов жизнедеятельности), эндотоксинов (внутренних ядов).

6. Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок о здоровье.

Важнейшие принципы здорового образа жизни

1. Физические упражнения
2. Сбалансированное питание
3. Употребление чистой воды
4. Свежий воздух
5. Солнечный свет
6. Отдых

7. Воздержание
8. Вера

ТРИ ШАГА ДЛЯ БЫСТРОГО СТАРТА

Чтобы упростить первые шаги к улучшению здоровья, сначала сосредоточьтесь на нескольких. Например, на питании, физических упражнениях и привычке пить достаточно чистой воды.

Большинство людей недостаточно едят растительной пищи — овощей, цельных злаков, бобовых, фруктов и зелени. И мало кто в достаточной степени физически активен. В достаточной — это, по меньшей мере, 150 минут в неделю аэробной активности средней интенсивности (например, быстрая ходьба), плюс мышечная активность два раза в неделю.

Воду необходимо пить из расчёта 30 г на 1 кг веса ежедневно, сразу после пробуждения и между приёмами пищи.

Увеличение физической активности, улучшение питания и регулярное питьё воды — эти три шага помогут вам избавиться от лишнего веса, а вместе с ними и от повышенного артериального давления.

Начните вносить по одному небольшому изменению в свой рацион. Например, замените мясо фасолью в одном из приёмов пищи. Ешьте ломтик цельнозернового хлеба вместо белого. Попробуйте овощ, который вы никогда не пробовали.

Выполняйте упражнение на повышение частоты сердечных сокращений в течение 10 минут. Например, прогуляйтесь по своему району в быстром темпе. Если есть возможность, позанимайтесь на беговой дорожке или тренажёре. Сделайте несколько простых упражнений, приседаний, подъёмов ног. Очень полезны упражнения со скандинавскими палками и сама ходьба, если освоить правильную технику.

Знайте показатели своего здоровья:

- Измерьте свой вес и рост, чтобы рассчитать индекс массы тела (ИМТ).



7 апреля — Международный День здоровья

- Контролируйте кровяное давление.
- Обновите результаты анализов крови, которые должны включать уровни холестерина и сахара.

Стандартные нормы показателей здоровья

• ИМТ — 18,5 – 25

Рассчитывается по формуле: масса (кг)/рост²(м²).

- Кровяное давление не выше 120/80 мм рт. ст.
- Общий холестерин не более 5,17 ммоль/л
- Уровень сахара (глюкозы) в крови натощак не более 5,5 – 5,7 ммоль/л

Ваши индивидуальные показатели могут отличаться в зависимости от вашего возраста и медицинского анамнеза. Поговорите об этом со своим врачом, а затем вместе поработайте над достижением или поддержанием показателей здоровья в оптимальном для вас диапазоне.

Начните вносить небольшие коррективы в свой рацион питания, питья и физических упражнений. Постепенно добавляя больше здоровой пищи и тратя больше времени на физические упражнения, вы действительно сможете укрепить общее состояние здоровья.

Пусть ваше стремление менять жизнь к лучшему никогда не ослабевает. Желаем вам бодрого старта и долгих лет жизни!

Людмила Яблочкина,
инструктор ЗОЖ

ТЕСТ: СТЕПЕНЬ ЗАГРЯЗНЁННОСТИ ОРГАНИЗМА

Да — 10 баллов
Иногда — 5 баллов
Нет — 0 баллов

1. На теле бывают высыпания, прыщи, покраснения.
2. Стали физически слабее.
3. Бывают головокружения.
4. Чувствуете себя истощённым без особых причин.
5. Выходите из себя по пустякам.
6. Страдаете от головной боли, мигрени.
7. Бывают боли в желудке.
8. Случаются запоры или жидкий стул.
9. Не ухудшается ли зрение?
10. Трудно сосредоточиться, думать о чём-то одном.
11. Есть проблемы со сном.
12. Работаете без удовольствия.
13. Трудно усваивать новую информацию и учиться.
14. Окружающие раздражают без особых на то причин.

Менее 30 баллов — у вас слабая степень загрязнённости. Но даже хорошее самочувствие можно улучшить.

30 – 60 баллов — у вас умеренная степень загрязнённости организма, но если ничего не делать, состояние может ухудшиться.

Более 60 баллов — сильная степень загрязнения. Обратитесь к врачу незамедлительно.

8doktorov.ru

Если вам нужна помощь в решении психологических проблем или вы хотите избавиться от зависимости, 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

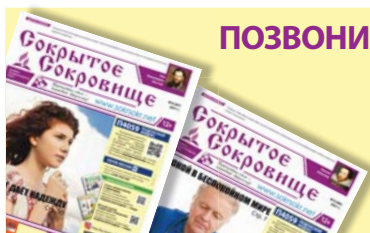
Молитвенный марафон в прямом эфире
Каждую среду в 19:30 на телеканале Надежда

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



Христианский
телевизионный канал
www.hopetv.ru





ПОЗВОНИ СЕЙЧАС, ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ БЕСПЛАТНО НА 3 МЕСЯЦА

+7963-239-27-77

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

Адрес для писем:

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

Редакция газеты «Сокрытое Сокровище»

E-mail: zayavka@sokrsokr.net



ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:

ЗАОЧНАЯ БИБЛЕЙСКАЯ ШКОЛА

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 электронном 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**

**ПОДПИШИТЕСЬ НА НАШИ СООБЩЕСТВА
«СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ О ХРИСТЕ» В МЕССЕНДЖЕРАХ:**

Telegram



Viber



Мы пишем о вечном, молитве, вере, церкви и моральных принципах. Опыты излечения от болезней и вредных привычек с помощью Бога.

Подписывайтесь на нас, чтобы своевременно получать интересную и нужную информацию.

Сельский Дом

Ждем Вас в Гости & Работаем для Вас

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПАНСИОНАТ
В АБХАЗИИ**



ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

При сахарном диабете, болезнях спины, суставных и кожных заболеваниях, пищевых аллергиях, простатите и аденоме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, при укреплении иммунитета, в том числе после химиотерапии.

СЕЛЬСКИЙДОМ – ЭТО

Натуральная, вкусная и полезная пища как залог крепости духа и тела. Атмосфера гор Кавказа и воздух моря, дающие мотивацию на новые достижения. Уединение и тишина, так необходимые для отдыха от суеты и обретения душевного мира.

**8 (800) 3-505-909 (Бесплатно из РФ)
СЕЛЬСКИЙДОМ.РФ**

Автомобилем: Абхазия, Гудаутский р-н, с. Мцара (40 км от Сухума, 80 км от Сочи). Поездом: Москва-Сухум до станции Гудаута. Самолетом: Москва-Сочи, затем маршруткой до Аацинского поворота.

ИП Пилипенко В. Д. ОГРНИП 316РА000423

РЕКЛАМА 12+

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

РАЗОБРАТЬСЯ В БИБЛИИ ПРОСТО

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ

Если у вас есть Библия, уроки этого курса помогут вам самостоятельно изучить её основные темы. Вы откроете для себя удивительные тайны Священного Писания и убедитесь, что книга, которой вы обладаете, — настоящее сокровище.

Уроки снабжены контрольными заданиями.



Заказывайте брошюры в редакции или изучайте онлайн.

Окончившему успешно этот курс — книга в подарок!

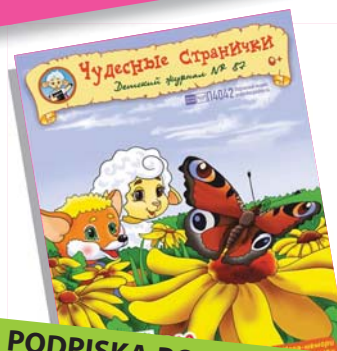
**ДЕТСКИЙ ЖУРНАЛ
«ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ» —**

**ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК
ДЛЯ ВАШЕГО
РЕБЁНКА!**

**Тема номера:
НАСЕКОМЫЕ**

- Интересные рассказы,
- увлекательные задания,
- игра-мемори "Насекомые".

**ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС — П4042**



Подпишись на сайте PODPISKA.RUSHTA.RU



Закажите журнал для своих друзей и для благотворительных акций в интернет-магазине на сайте sokrsokr.net/shop

ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ ЦЕНАМ:

от 1 до 19 экз. — 60 р.

от 20 до 49 экз. — 55 р.

от 50 и более — 45 р.

Цены указаны без учёта доставки.

ЗАКАЗЫ ПРИНИМАЮТСЯ ТАКЖЕ:

WhatsApp, Viber: +7 960-099-22-20

Тел.: (8362) 73-82-54

Email: officesokrsokr.net

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 102120000634



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» №4(288). 12+

Зарегистрирована в МИПР 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-Ола 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, верстка — 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, Новгород, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 371 000 экз.