

ЦИТАТА НОМЕРА: Что Бог сочетал, того человек да не разлучает.
Иисус Христос

Сокрытое Сокровище



ДУХОВНО –
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ
ГАЗЕТА

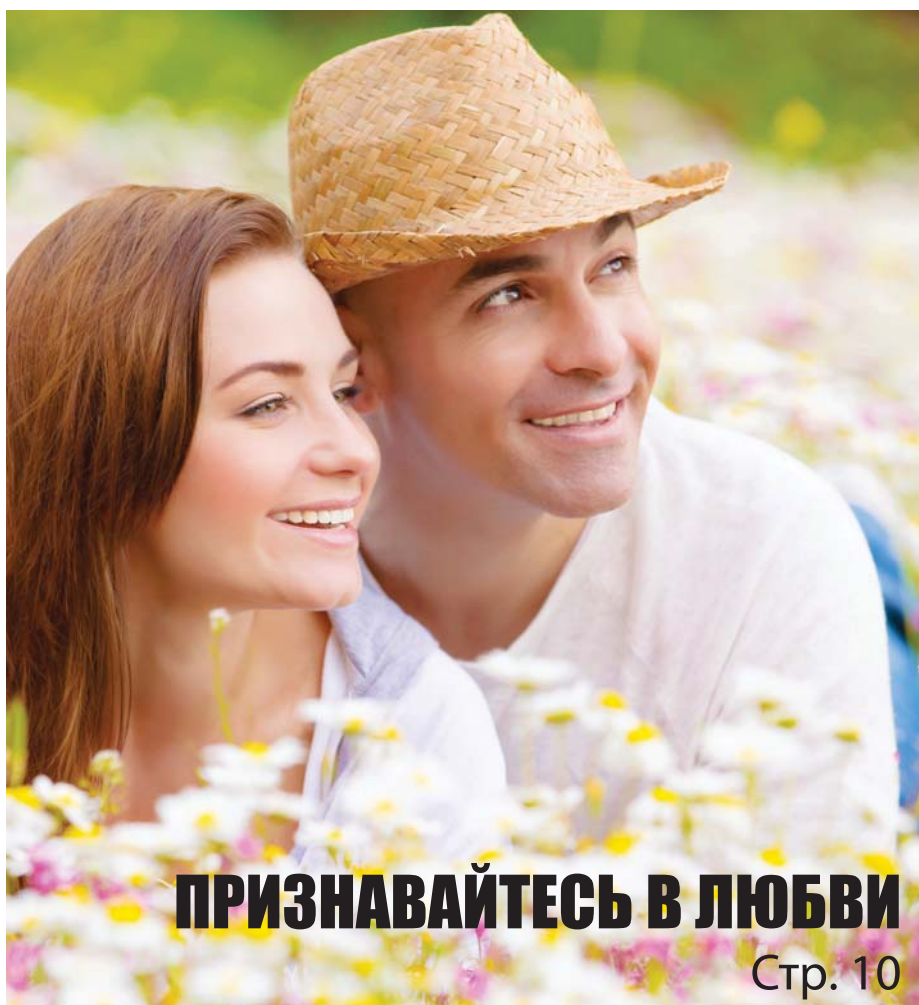


Прочитай сам –
передай другому!

www.sokrsokr.net

№07(303)
2022 г.

12+



ПРИЗНАВАЙТЕСЬ В ЛЮБВИ

Стр. 10

Стр. 11

БЕСПЛАТНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ



Стр. 4

ЭТО БЫЛО НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО

Стр. 6

ЧЕМ ВТОРОЕ ПРИШЕСТВИЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КИТАЙСКОЙ ПАСХИ

ПОДПИСКА

РЕКЛАМА 12+



Вы можете оформить
подписку на нашу
газету В ЛЮБОМ
ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ
для себя и ваших друзей,
живущих в вашем регионе,
или НА САЙТЕ

PODPISKA.POCHTA.RU
для любого региона России.

ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС — П4059



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

ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЕМ:

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



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

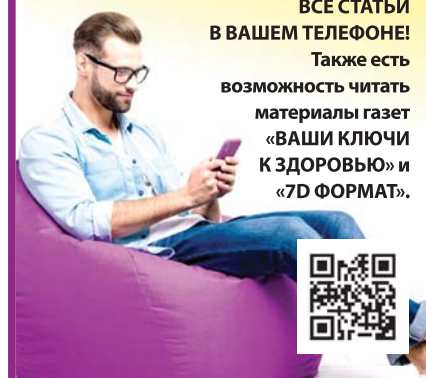


БЕСПЛАТНАЯ ПОДПИСКА

Стр. 12

ВСЕ СТАТЬИ
В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ!

Также есть
возможность читать
материалы газет
«ВАШИ КЛЮЧИ
К ЗДОРОВЬЮ» и
«7D ФОРМАТ».



Приложение
«СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ О ХРИСТЕ»

ПРИГЛАШЕНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ТЯЖЕЛО

«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28). Кому сказаны эти слова? Ученикам Иисуса? Да. Раввинам? Да. Вам и мне? Конечно. Послушайте внимательно: Христос с нежностью и любовью обращается к вашему сердцу.

ОН ПРИГЛАШАЕТ ВСЕХ

Христос пригласил всех к Себе. Среди слышавших Его слова были книжники и раввины. Они пунктуально соблюдали религиозные формальности, но испытывали при этом духовную жажду, которую не могли утолить обрядами.

А вот так называемые отбросы общества. Делая вид, что они довольствуются земным и чувственным, мытари и грешники в глубине сердца таили страх и неуверенность. Иисус не отвернулся от этих людей, от тех, чьи надежды рухнули, от тех, кто стремился успокоить томящуюся душу, предаваясь земным радостям. Христос призвал всех найти в Нём покой.

С нежностью Он обращался к труженикам: «Возьмите иго Моё на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдёте покой душам вашим» (Евангелие от Матфея 11:29).

Эти слова Христос говорит каждому человеку. Труждающиеся и обременённые — все люди, хотя они могут этого не сознавать. Каждый из нас влечёт бремя, которое только Христос может снять. Самое тяжёлое бремя — это бремя греха. Если бы нам пришлось в одиночку нести его, оно раздавило бы нас. Но наше место занял Безгрешный. «Господь возложил на Него грехи всех нас» (Библия, книга пророка Исаии 53:6). Иисус понёс бремя нашей вины. И теперь Он призывает нас возложить все заботы на Него, потому что мы дороги Ему.

ИИСУС ПОНИМАЕТ НАС

Иисус на собственном опыте знает человеческие слабости и нужды. Он знает силу искушения: ведь Он, как и мы, был искушаем во всём, но не совершил греха. Ты искушаем? Он избавит тебя от соблазна. Ты слаб? Он укрепит тебя. Ты невежествен? Он просветит тебя. Ты изранен? Он исцелит. Господь «исцеляет сокрушённых сердцем и врачует скорби их» (Библия, книга Псалтирь 146:3).

«Придите ко Мне», — призывает Он. Каковы бы ни были твои тревоги и тяготы, расскажи о своих бедах Господу. Он укрепит твой дух. Тебе откроется путь к освобождению от трудностей и тягот. Чем глубже ты осознаешь свою слабость и беспомощность, тем скорее найдёшь поддержку в Нём. Чем тяжелее твоё бремя, тем блаженнее будет покой, когда ты обратишься к Тому, Кто носит все бремена.

ЧТО ЗНАЧИТ ВЗЯТЬ ИГО ХРИСТА?

Господь говорит нам, как мы можем обрести Его покой: «Возьмите иго Моё на себя». Иго, или ярмо, надевают на животное, чтобы оно могло работать. На этом примере Христос стремится открыть нам одну истину: мы призваны на служение, которое продлится до конца наших дней.

Иго, которое делает нас служителями Бога, — это Его закон, Его воля. Христос Сам, находясь в человеческой плоти, взял на Себя это иго служения. Любовь к Богу и к падшему человечеству побудила Иисуса прийти на землю, чтобы страдать и умереть. Он сказал: «Я желаю исполнить волю Твою, Боже Мой, и закон Твой у Меня в сердце» (Библия, книга Псалтирь 39:9), «ибо Я сошёл с небес не для того, чтобы творить волю Мою, но волю пославшего Меня Отца» (Евангелие от Иоанна 6:38). Желаете ли вы исполнять волю Божию?

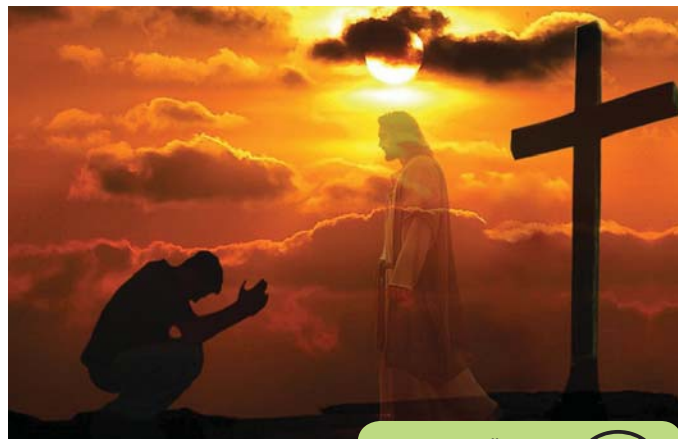
ДОВЕРЬСЯ ЕМУ, ЕГО БРЕМЯ БЛАГО

Многие люди, стремясь достичь благополучия в этом мире, стонят под грузом забот. Чтобы удовлетворить свои амбиции, они идут против совести и мучаются под бременем вины. Постоянная забота истощает жизненные силы. Господь призывает расторгнуть эти узы рабства и принять Его иго. Он говорит: «Иго Моё благо, и бремя Моё легко» (Евангелие от Матфея 11:30). Он советует: искать следует прежде всего Царства Божьего и Его праведности, и обещает, что всё потребное для земной жизни приложится. Суэта ослепляет, и человек не думает о будущем. Но Иисус видит все концы и начала. Он знает, как найти выход из любого затруднительного положения. Наш Небесный Отец приготовил для нас тысячи путей, о которых мы ничего не знаем. Те, кто служение Богу делает своей высшей целью, увидят, как все трудности исчезнут, и путь их выпрямится.

«Научитесь от Меня, — призывает Иисус, — ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдёте покой душам вашим». Мы должны пройти школу Христа, чтобы научиться у Него кротости и смирению, освободиться от греховных помыслов, привычек и обычаев. Человек должен быть свободен от всего, что противоречит воле Божьей.

СОВЕРШЕННЫЙ МИР

В сердце Христа, где царила совершенная гармония с Богом, был совершенный мир. Он мог спокойно спать во время ужасной бури. Похва-



ЕСЛИ ТВОЁ СЕРДЦЕ ЖАЖДЕТ ПОКОЯ, ПОМОЛИСЬ:



Иисус Христос, Сын Божий, я прихожу к Тебе, потому что Ты пригласил меня, сказав: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые». Ты обещаешь успокоить. Господи, я очень нуждаюсь в этом успокоении. Ты знаешь тревоги и переживания моего сердца. В моей жизни столько суеты и гонки. Возможно, я занимаюсь не тем, чем Ты хочешь, чтобы я занимался. Господь, Ты предлагаешь взять Твоё иго и говоришь, что оно легко. Я хочу испытать это. Открой мне волю Твою, Твои мечты обо мне и моей жизни. Я верю, что Твои планы обо мне гораздо лучше моих собственных. Я желаю жить так, чтобы это было приятно Тебе, чтобы то, чему я посвящаю время и силы, приносило мне и окружающим радость и удовлетворение. Я доверяю свою жизнь Твоему мудрому руководству, потому что сам я не справляюсь: я гневаюсь, раздражаюсь, не успеваю, огорчаю близких... Прости, Боже, грехи мои по великой милости Твоей. Учи меня, поддерживай, веди. Дай быть чутким и внимательным к тихому доброму голосу Святого Духа, Который наставляет на путь истинный. Помоги мне полюбить Библию — выражение Твоей воли. Сделай её понятной для меня. Дай обрести радость и мир в Тебе. Во имя Иисуса Христа молитва моя. Аминь.

Вы можете сказать Богу своими словами то, что тревожит, не даёт покоя. Откройте Ему своё сердце со всей искренностью, и вы почувствуете, что значит «как камень с сердца». И будет, как в стихотворении Лермонтова:

*С души как бремя скатится,
Сомненье далеко —
И верится, и плачется,
И так легко, легко...*

ла никогда не приводила Его в восторг, а порицания и разочарования не выбивали из колеи. Испытывая самое ожесточённое противодействие, подвергаясь самому жестокому обращению, Он не терял присутствия духа. Но многие из тех, кто называют себя Его последователями, озабочены и встревожены, потому что боятся довериться Богу. Они не повинуются Ему полностью, потому что страшатся последствий такого повиновения. Им не найти мира до тех пор, пока они не подчинятся воле Божьей.

ПОКОЙ — В ИСПОЛНЕНИИ ВОЛИ БОЖЬЕЙ

Ярмо надевается на животных, чтобы помочь им везти груз, облегчить его тяжесть. Так и с игом Христовым. Когда наша воля сливается с волей Божьей и мы используем Его дары для благословения других людей, мы обнаруживаем, что бремя нашей жизни становится лёгким. Тот, кто ходит путями заповедей Божьих, ходит вместе с Христом, и в Его любви сердце обретает покой. «Так говорит Господь: остановитесь на путях ваших, и рассмотрите, и расспросите о путях древних, где путь добрый, и идите по нему, и найдёте покой душам вашим» (Библия, книга пророка Иеремии 6:16). И Он говорит: «О, если бы ты внимал заповедям Моим! тогда мир твой был бы как река, и правда твоя как волны морские» (Библия, книга пророка Исаии 48:18).

Тот, кто доверится Христу и вручит Ему своё сердце и жизнь, обретёт мир и покой. В совершенном согласии с Богом — совершенный покой. Господь говорит: «Твёрдого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповают он» (Библия, книга пророка Исаии 26:3). В нашей жизни могут возникать трудности, но когда мы вверяем себя мудрому Творцу, Он изменяет нашу жизнь и нас самих по образу Своему.

Когда мы с помощью Иисуса достигаем покоя, для нас уже на земле начинается небесная жизнь.

Эллен Уайт,
«Желание веков»



В ИЗРАИЛЕ АРХЕОЛОГИ НАШЛИ СВИНЦОВУЮ ТАБЛИЧКУ ВОЗРАСТОМ 3 ТЫСЯЧИ ЛЕТ, ПОДТВЕРЖДАЮЩУЮ БИБЛЕЙСКИЙ ТЕКСТ

Новое открытие израильских археологов может стать одной из самых значительных археологических находок в современной истории, поскольку оно не только воспроизводит библейский текст, но и подтверждает традиционное, консервативное понимание временной шкалы Ветхого Завета.

Сенсационная находка представляет собой свинцовую табличку размером около двух сантиметров на сантиметр с надписью на иврите из 40 букв, которая упоминает события на горе Гевал, излагаемые во Второзаконии 27:15–26 и книге Иисуса

Навина 8:30, когда израильтяне узнают, что будут прокляты, если ослушаются Бога. Табличка, в которой дважды упоминается имя Бога, была обнаружена на том месте, где в древности была гора Гевал. Что ещё важнее, этот текст «на столетия старше любой известной надписи на иврите из древнего Израиля», — подчёркивается в заявлении Института археологических исследований.

По предварительным лабораторным данным, табличка датируется периодом поздней бронзы, то есть 3300 – 1200 годами до нашей эры, что означает, что её возраст примерно 3 – 5 тысяч лет.

Светские критики традиционной датировки Ветхого Завета часто относят время Исхода из Египта и завоевания Ханаана к гораздо более позднему времени — и тем самым

ставят под сомнение правдивость Священного Писания. Эти критики утверждают, что Пятикнижие не могло быть написано Моисеем, как утверждает Библия, потому что еврейского алфавита не существовало во время его земной жизни. Однако текст таблички, по-видимому, подтверждает авторство Моисея.

«Никто больше не может невозмутимо утверждать, что библейский текст "никак не мог быть написан до персидского периода (559 – 331 гг. до н.э.) или эллинистического периода (323 – 30 гг. до н.э.)", как до сих пор делали многие почтенные критики, — торжествует один из исследователей. — Теперь у нас есть все основания датировать период возникновения библейского текста намного более ранним временем. Это склоняет чашу весов в научном дис-

путе в пользу более ранней даты и опровергает аргументы тех, кто считает Библию поздней компиляцией».

Археолог Гершон Галил торжествует: «Подобный текст удаётся обнаружить, пожалуй, не чаще раза в тысячелетие. Нет ничего невероятного в том, что эта находка будет признана одним из величайших археологических открытий в новейшей истории. Это первое научно подтверждённое упоминание имени Божьего на Земле Израиля, причём оно... доказывает, что израильтяне владели грамотой уже в тот древнейший период, когда только-только пришли в Святую Землю. Следовательно, они вполне могли написать Библию, тем более что текст таблички почти дословно воспроизводит дошедший до наших времён фрагмент библейского текста».

По материалам Седмица.ру

ГАЛЕРЕЯ ХРИСТИАНСКОГО ИСКУССТВА

ХОЖДЕНИЕ ПО ВОДЕ

29 июля 205 лет назад родился Иван Константинович Айвазовский, художник-маринист, известный многим своим «Девятым валом». А знаете ли вы, что немало времени художник посвящал библейской тематике?

Родился Иван Константинович Айвазовский в Феодосии в семье разорившегося армянского купца 29 июля 1817 г. При крещении ребёнку дали имя Ованнес. Ованнес Айвазян.

Рассказывают, что способности к рисованию проявились у мальчика с ранних лет. Он любил рисовать углём на стенах домов. Однажды, когда Ованнесу было около 10 лет, градоначальник Феодосии Александр Казначеев, прогуливаясь по улицам, увидел рисунок на стене и сразу распознал большой талант. Кстати, уже тогда на пейзажах Ованнеса неизменно присутствовало море.

Градоначальник поддерживал юное дарование и всячески способствовал тому, чтобы юноша получил образование за казённый счёт. Айвазовский окончил Академию художеств с золотой медалью, а к 27 годам стал довольно популярным художником.

В 1840 году, после многолетних раздумий, Иван и его старший брат поменяли фамилию на Айвазовский. Произошло это в Италии, куда Ивана отправили после обучения в Академии художеств совершенствовать свои навыки. Здесь же в 1841 году появилось одно из первых полотен на библейскую тематику — «Хаос. Сотворение мира». Любопытно, что картина настолько понравилась папе римскому, что он даже награждал художника и выкупил полотно, которое долгое время пребывало в музее Ватикана.

Айвазовский был верующим че-

ловеком и в своём творчестве часто обращался к библейской тематике, но и тогда он оставался маринистом, выбирая те сюжеты, где морская стихия играет не последнее значение: «Всемирный потоп», «Сотворение мира», «Христос на Генисаретском озере», «Хождение по водам».

Картина «Хождение по водам» появилась на свет в 1888 году. Любопытно, что к евангельскому сюжету «Хождение по водам» Айвазовский обращался с верным постоянством и в разные годы сделал шесть вариантов картины. Последний завершён в 1897 году, за два года до смерти художника. Видимо, не был Иван Константинович удовлетворён результатом, чувствовал важность темы...

Итак, «Хождение по водам». Перед нами тот момент, когда лодка с учениками Христа попала в шторм на море: «А лодка была уже на середине моря, и её било волнами, потому что ветер был противный. В четвёртую же стражу ночи пошёл к ним Иисус, идя по морю. И ученики, увидев Его идущего по морю, встревожились и говорили: это призрак; и от страха вскричали. Но Иисус тотчас заговорил с ними и сказал: ободритесь; это Я, не бойтесь. Пётр сказал ему в ответ: Господи! Если это Ты, повели мне прийти к Тебе по воде. Он же сказал: иди. И, выйдя из лодки, Пётр пошёл по воде, чтобы подойти к Иисусу, но, видя сильный ветер, испугался и, начав утопать, кричал: Господи! спаси меня. Иисус тотчас простёр руку, поддержал его

и говорит ему: маловерный! Зачем ты усомнился? И, когда вошли они в лодку, ветер утих» (Евангелие от Матфея 14:24–32).

Глядя на Иисуса, Пётр уверенно пошёл по воде. Но когда, довольный собой, он оборачивается, чтобы посмотреть на своих товарищей в лодке, его взгляд отрывается от Спасителя. Неистовый порыв ветра поднял волны стеной между ним и Учителем, и Пётр испугался. На мгновение Христос был скрыт от его взора — и Пётр утратил веру. Он начинает тонуть. Но в это время Пётр отводит глаза от волн, грозящих смертью, и устремляя взор на Иисуса, кричит: «Господи! спаси меня». Иисус тут же подаёт ему руку: «Маловерный! зачем ты усомнился?»

Пётр идёт рядом со своим Учителем, держась за Его руку, и они вместе входят в лодку. Но теперь Пётр покорен и молчалив. Ему нечем хвалиться перед своими братьями — из-за своего неверия и желания возвыситься он чуть не погиб. Перестав смотреть на Иисуса, он потерял опору и начал тонуть.



Очевидно, бушующие волны символизируют житейское море — всё то, что отвлекает нас от Бога. Как часто мы похожи на Петра, когда к нам приходит беда! Мы смотрим на волны, вместо того чтобы не отрывать взора от Спасителя. Иисус повелел Петру идти к Нему по водам не для того, чтобы тот погиб. Он хотел показать, что безопасность Петра — только в осознании своей полной зависимости от Божественной силы. Только постоянно взирая на Иисуса, мы можем пребывать в безопасности. Важный урок, не так ли? Урок веры...

Подготовила Елизавета Черникова

Творчество
наших читателей

Господь, я много поняла,
Всё это Ты открыл с любовью.
Святого Духа благодать
Вела невидимой рукою.

С Тобой я вместе путь идю,
А иногда сижу в пустыне
И размышляю о Тебе,
О жизни, вечности, о Сыне...

Твоя любовь во все века
Влекла людей изнемождённых,
Под тяжким бременем греха
Израненных и утомлённых.

Твоя Святая благодать
Нас очищает, лечит души.
Твоя забота, доброта
Нас не оставят в равнодушии.

Нам нужно опыт пережить
И свыше заново родиться,
Чтобы невидимое зреть
И опытом своим делиться.

Лариса Коробова,
г. Котлас, Архангельская обл.

Распятый Христос... А вокруг небеса.
И ангелов ужаса полны глаза.

Их Бог, Повелитель, распят пред людьми...
Стекают с креста струйки алой крови.

Что стало с народом? И где же любовь?
Ведь это за них проливается кровь!

И Агнец безвинный на древе висит...
Людские ж сердца превратились в гранит.

Не чувствуют боли во гневе своём:
«Ты Бог? Ну, так что ж, мы и Бога убьём!

Тела Ты и души ходил, врачевал,
Спаси же Себя, чтобы Сам не страдал».

Но... стиснуты губы. Терновый венок
Пронзаёт чело, словно острый клинок.

Ни слова проклятья злодеям в ответ,
Лишь чудной Любви изливается свет —

Высокой и чистой, как горный ручей...
И молит Любовь за судьбу палатей:

«Прости Ты им, Отче: не знают они,
Что Я на Себя взял людские грехи

И, мир чтоб спасти, жизнь Свою отдаю,
Ведь Я человека и грешным люблю...

Моё он творенье. Ему Я — Отец.
Отбросив сомненья, пошёл Я на крест,

Чтоб людям дать шанс и навек
вместе быть...»

Господь! Научи Ты и нас так любить!
Людмила Мокшанцева,
г. Коркино, Челябинская обл.

ЭТО БЫЛО НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО

Яна выросла в христианской семье и с детства ходила в церковь. Но нелёгкие испытания и ночная встреча с Богом стали отправной точкой нового этапа её жизни.

Ничто не предвещало беды. Была поздняя осень, я гуляла с ребёнком и очень замёрзла. Начались сильные боли, которые я пыталась заглушить обезболивающими. Через четыре дня поднялась высокая температура, и обезболивающие уже не помогали. Без госпитализации не обошлось. Моему сыночку на тот момент только исполнилось 5 месяцев. Это было мучительное расставание...

Поставленный диагноз, как мне показалось, был нестрашный — острый пиелонефрит. Последовали уколы и куча таблеток. В общей сложности лечение продолжалось полтора месяца. Я наконец-то хорошо себя почувствовала. Всё встало на свои места. По крайней мере, мне так казалось до следующего приступа.

За полтора года мой пиелонефрит превратился в хроническую мочекаменную болезнь с постоянными приступами, очень сильными болями, периодическими госпитализациями и непониманием, почему со мной всё это происходит. Я ходила к разным врачам, пробовала разные методы лечения, но ничего не помогало. Новый приступ, и всё начинается сначала.

Я помню, что боялась просыпаться утром, не зная, чем закончится для меня новый день. Иногда сильные боли начинались ночью, и я не могла спать до утра. В конце концов, мне выписали иммуномоделирующий препарат, который вызвал в моём организме странную побочную реакцию: всё тело покрылось шелушащимися и сильно чешущимися болячками. Началось лечение новой болезни, теперь уже под контролем дерматологов. Но никакие назначения не помогали. Сыпь не проходила, а, наоборот, усиливалась.

Через полгода поисков я нашла врача, который наконец-то поставил верный диагноз. Оказалось, что я приобрела новое хроническое заболевание — всесезонный псориаз. Лечение наконец-то стало помогать. Сыпь перестала адски чесаться, но оставалась на коже, пропадая очень медленно, даже после уколов, капельниц, таблеток и мазей.

Я услышала, что течение болезни смягчают морской воздух и солёная вода. Кто-то рассказы-

вал, что рядом с морем сыпь пропадает сама собой. Мы поехали на море. Чуда не произошло. Спустя несколько месяцев высыхающей сыпи стали появляться новые болячки. Тут я поняла, что все мои попытки вылечить были бесполезными. Врачи не смогли мне помочь. Море тоже.

Я молилась каждый день, благодарила Бога за Его благословения, за еду, которую Он даёт нам, за мужа, за сына, но почему-то никогда не молилась о своём здоровье всерьёз. Очень часто так бывает, что мы обращаемся к Богу в последний момент, когда больше не к кому обратиться, когда Он последняя надежда. Так же получилось и у меня.

Эту молитву я никогда не забуду. Она была особенной. Все легли спать, в окно светила большая луна, мне казалось, что я на всей планете осталась одна со своими болезнями. Я встала на колени, как мама учила меня в детстве, положила голову на кровать и представила, что это колени Иисуса. Мне кажется, что так долго я не молилась никогда. Я сказала Ему обо всём со слезами на глазах, от чистого сердца — о своём бессилии, о том, что я уже устала бороться и знаю, что для моего Бога нет ничего невозможного.

Во время молитвы я почувствовала что-то странное на физическом уровне — что-то происходило внутри меня. Я впервые по-настоящему почувствовала Божье присутствие, Его прикосновение. Когда я открыла глаза, на моём теле не осталось ни одной болячки. Это было настоящее чудо. Мой Бог исцелил меня! Исцелил так же, как исцелял прокажённых много лет назад, когда приходил на нашу землю. Теперь Он совершил это чудо для меня. Я не могла верить своим глазам: мне казалось, что это просто



сон, но это было наяву. Это было началом моего исцеления.

Мне казалось, что если я получу исцеление от своих болезней, то смогу стать счастливой, но Господь сделал для меня намного больше. Он исцелил моё сердце. Я стала часто слушать проповеди, духовные семинары, христианские аудиокниги. Это наполнило мою душу, я получила ответы на многие вопросы. Я впервые стала благодарить Бога за свои болезни, потому что именно они поставили меня на колени и подняли мой взор к небесам.

Мы в семье всерьёз пересмотрели свои привычки и изменили питание. Мы полностью отказались от мяса и от ужинов, я стала следить за количеством воды, выпитой в течение дня. Это принесло свои плоды. Камни и песок, которые были обнаружены во время УЗИ при последней госпитализации, растворились «сами собой». Больше приступы не повторялись.

Мы с мужем мечтали о большой семье, о трёх детках, но из-за постоянного лечения планирование второго малыша приходилось откладывать: врачи говорили, что это большой риск. Спустя семь лет Господь подарил нам второго прекрасного сына.

Наш Бог очень любит Своих детей. Он готов и сегодня совершать для каждого из нас настоящие чудеса. Главное — быть готовыми их принять.

Яна Графкова,
г. Владимир

ВЫ ГОТОВЫ К СУДУ?



Представьте, что, возвращаясь домой, вы нашли в почтовом ящике повестку в суд. Думаю, первая мысль будет: что я сделал? По какой причине меня вызывают в суд? Я не нарушал закона! Но что, если вы действительно нарушили закон и вам предстоит держать ответ перед судом? Вам понадобится человек, хорошо знающий закон, чтобы он представлял ваше дело в суде.

РАДУЙТЕСЬ! НАСТУПИЛ ЧАС СУДА!

В Библии мы находим весть о том, что на небе начался суд, на который приглашены все жители Земли. Как ни странно, эта весть названа в Библии Евангелием («Евангелие» означает «Благая весть»)! В книге Откровения мы читаем: *«И увидел я другого Ангела, летящего посредине неба, который имел вечно Евангелие, чтобы благовествовать живущим на земле, и всякому племени, и колену, и языку и народу; и говорил он громким голосом: убийтесь Бога и воздайте Ему славу, ибо наступил час суда Его, и поклонитесь Сотворившему небо, и землю, и море, и источники вод»* (14:6).

ЗАКОН — ОСНОВАНИЕ СУДА

Любой суд призван выявить, был ли нарушен закон. И любой суд совершается лишь на основании закона. Что же лежит в основании Божьего суда? Очевидно, Божий Закон. К сожалению, все мы являемся нарушителями этого Закона, «потому что все согрешили» (т. е. нарушили Закон) и лишены славы Божьей» (Библия, Послание римлянам 3:23). Но в чём тогда благая весть? Ведь суд — это всегда страшно и неприятно, тем более что это Божий суд, а мы виновны перед Богом. Благая весть в том, что на этом суде Судья на нашей стороне, и Он хочет, чтобы все люди были спасены.

ЗАЩИТНИК, ПОСРЕДНИК, ПЕРВОСВЯЩЕННИК

Но как нам предстать перед Судьёй? Нам нужен защитник — тот, кто будет вместо нас представлять наше дело. Нам нужен посредник. И, слава Богу, что такой Посредник у нас есть! В Библии мы читаем: *«Ибо един Бог, един и посредник между Богом и человеками, человек Христос Иисус»* (1 послание

Тимофею 2:5). Иисус стал человеком и «во всём уподобился братьям (то есть нам), чтобы быть милостивым и верным Первосвященником перед Богом, для умилоствления за грехи народа» (Библия, Послание евреям 2:17).

Иисус Христос — это посредник между человеком и Богом. Каждый живущий на земле может через Него обращаться к Богу напрямую и быть услышанным и принятым. Иисус Сам говорит: *«Я есмь путь и истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня»* (Евангелие от Иоанна 14:6). Есть ли необходимость искать другого человека, который мог бы поговорить с Богом о нас? Думаю, что нет.

Иисус — наш Ходатай, именно через Него мы получаем не только прощение, но и очищение от грехов: *«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды»* (Библия, 1 послание Иоанна 1:9).

ИИСУСУ — НАШ ГРЕХ, НАМ — ПРАВЕДНОСТЬ ХРИСТА

Когда мы признаёмся перед Богом в наших грехах, Иисус берёт их на Себя, а вместо них даёт нам Свою праведность. Происходит обмен. *«Ибо не знавшего греха Он сделал для нас [жертвою за] грех, чтобы мы в Нём сделались праведными пред Богом»* (Библия, 2 послание коринфянам 5:21).

Признавая, что Иисус Христос принёс Себя в жертву за наши грехи, и предоставляя Ему роль посредника между нами и Богом, мы можем быть уверены, что на Божьем суде будет только свидетельство о прекрасной жизни нашего Спасителя, и эта Его совершенная жизнь будет считаться нашей. В Библии это называ-

ется словом «благодать»: мы ничего не сделали, чтобы заслужить Божью милость; Бог любит нас несмотря ни на что. *«Ибо благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар: не от дел, чтобы никто не хвалился»* (Библия, Послание ефесянам 2:8,9).

КАКОЙ ОН, СУД БОЖИЙ?

В 8 главе Евангелия от Иоанна есть история, которая очень хорошо иллюстрирует Божий суд. К Иисусу привели женщину, взятую в прелюбодеянии, и сказали: «Учитель! Эта женщина нарушила Закон и достойна смерти. Что ты скажешь?» Конечно, они не заботились о справедливости, они хотели поймать на слове Иисуса, чтобы Его обвинить. По иудейскому закону женщина должна была умереть. Иисус на обвинения людей ответил: «Кто из вас без греха, первым брось в неё камень». После этих слов пристыженные обвинители разошлись. Женщина осталась одна на один с Иисусом. Иисус сказал ей: «Женщина! где твои обвинители? никто не осудил тебя? Она отвечала: никто, Господи. Иисус сказал ей: и Я не осуждаю тебя; иди и впредь не греши» (Евангелие от Иоанна 8:10, 11).

Женщина оказалась на суде Божьем и получила оправдание. Иисус взял её грех на Себя и дал ей Свою праведность, Он умер за неё на кресте несколько месяцев спустя. «Иди и не греши» звучало не как повеление, но как подтверждение того, что она может теперь жить без греха! В этой истории Иисус выступил одновременно как защитник виновного человека и как Судья. Он сказал: «Я не осуждаю тебя!» И Дух Святой дал женщине силу жить новой жизнью.

Если сегодня вы испытываете чувство вины, если вам кажется, что Бог далёк, если вы чувствуете, что грех поработил вас и вы не способны сказать ему «нет», хочу вас обрадовать: для вас Бог совершил великое искупление, и сегодня у вас есть Спаситель, Которому вы можете открыть своё сердце и доверить все переживания. И Он, верный Своему слову, услышит вас и простит ваши грехи. Он даст Святого Духа, чтобы вы могли жить новой жизнью!

А МОЖНО НА СУД БЕЗ ПОСРЕДНИКА?

А если я пожелаю обойтись без посредника? Я и так неплохой человек, много добра делаю. Библия однозначно говорит, что «все согрешили» (Послание римлянам 3:23), «нет праведного ни одного» (Послание римлянам 3:10). Вы ведь помните, что на суде нас будут сравнивать не с опустившимся соседом (относительно него мы, может, очень даже неплохи), но с Законом Божиим? Вы готовы предстать перед этим Законом без Посредника?

Что же будет, если мы сегодня откажемся от того, чтобы Иисус был нашим посредником на суде? Апостол Павел сказал об этом так: *«Ибо если мы, получив познание истины (то есть знание о жертве Иисуса Христа и о Его служении как Первосвященника), произвольно грешим (или упорствуем, не желая принять прощение и очищение), то не остаётся более жертвы за грехи, но некое страшное ожидание суда и ярость огня, готового пожрать противников»* (Библия, Послание евреям 10:26, 27).

Мы видим, что суд неизбежен. С Посредником или без Него. Доверим ли мы Иисусу быть нашим представителем на суде или пожелаем предстать перед Богом со своей «праведностью»? В первом случае человек получает прощение, очищение от греха и жизнь вечную. Во втором случае грешника ждёт осуждение на вечную смерть. Друзья, выбор Бог оставил за нами. Этот выбор определит нашу участь.

Бог уже совершил всё для нашего спасения, и сегодня нам остаётся лишь принять великий дар в лице Иисуса Христа, Который оставил славу Небес, поклонение святых Ангелов, пришёл в наш грешный мир, чтобы умереть за грехи каждого жителя Земли, и, воскреснув, стал нашим Первосвященником перед Богом, для умилоствления за грехи наши. Каким будет ваш отклик? Изберите жизнь, верую положившись на нашего Ходатая и Первосвященника, на Его заслуги и жертву, и да благословит вас Господь.

Камиль Хайрутдинов

«Пророки и цари»

Погрузитесь в библейскую историю с увлекательной книгой «Пророки и цари». Живо, глубоко и очень лично представлены в ней судьбы великих людей прошлого. Вы удивитесь, насколько близкими станут вам герои Библии. Их ошибки послужат уроком, а их победы вдохновят на искренние отношения с живым Богом. Слушайте увлекательную аудиокнигу «Пророки и цари».



Viber

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ
ТЕЛЕФОНА ДЛЯ ПЕРЕХОДА
В ГРУППУ
С АУДИОКНИГОЙ:



Telegram

ЧЕМ ВТОРОЕ ПРИШЕСТВИЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КИТАЙСКОЙ ПАСХИ

Для многих выражения «до морковкина заговенья», «когда рак на горе свистнет», «до китайской Пасхи» и «до второго пришествия» кажутся синонимичными. Так говорят о чём-то, чего ждать всю вечность, что никогда не произойдёт. Действительно ли это что-то нереальное?

НИКОГДА ИЛИ ОЧЕНЬ НЕСКОРО?

В Китае Пасху официально не празднуют, поэтому выражение «до китайской Пасхи» употребляется, чтобы подчеркнуть несбыточность, нереальность или невозможность каких-то событий.

Свистит ли на горе рак? Нет. Раки вообще не издают звуков (за редким исключением). Кроме того, обычная среда обитания раков — вода, и нормальный рак без посторонней помощи на горе никак не окажется.

Заговенье — последний день перед постом, когда можно есть молочную и мясную пищу. В заговенье обычно ели много, жирно и вкусно. Поэтому соединение слов «заговенье» и «морковка» — это шутивная форма, чтобы сказать о чём-то невозможном.

Лично мне как-то обидно, что выражение «до второго пришествия» попало в этот ряд синонимов. Причём, случилось это давно, ещё до прихода к власти атеистов. О Втором пришествии Христа как о чём-то далёком и почти нереальном говорили люди, называвшие себя верующими. А вы? Относитесь ли вы себя к числу верующих? Если да, то что вам известно о Втором пришествии?

ПЕРВОЕ И ВТОРОЕ ПРИШЕСТВИЯ

Праздник Рождества Христова все знают, и многие с радостью отмечают. Так люди вспоминают ПЕРВОЕ пришествие Иисуса Христа в этот мир. В Библии мы можем прочитать слова апостола Павла о том, что в первый раз Христос пришёл в этот мир, чтобы взять грехи людей на Себя и дать каждому человеку будущность и надежду. Там же мы читаем, для чего Христос обещал прийти вновь: «Так и Христос, однажды принеся Себя в жертву, чтобы поднять грехи многих, во второй раз явится не [для очищения] греха, а для ожидающих Его во спасение» (Библия, Послание евреям 9:28).

ИИСУС ПРИДЁТ ОПЯТЬ!

Интересно читать о том, что Христос явится во второй раз. Кого-то это может удивить. Возможно, и вы слышите об этом впервые. Но это вовсе не секрет и не тайна. Христос, живя на земле, неоднократно говорил ученикам, что придёт опять: «Я иду приготовить место вам. И когда пойду и приготовлю вам место, придите опять и возьму вас к Себе, чтобы и вы были, где Я» (Евангелие от Иоанна 14:2, 3). Когда (уже после Своего воскресения) Иисус возно-

сился на небеса, произошло следующее: «Он поднялся в глазах их, и облако взяло Его из вида их. И когда они смотрели на небо, во время восхождения Его, вдруг предстали им два мужа в белой одежде и сказали: мужи Галилейские! что вы стоите и смотрите на небо? Сей Иисус, вознесшийся от вас на небо, придёт таким же образом, как вы видели Его восходящим на небо» (Библия, книга Деяния Апостолов 1:9–11).

МЫ ЗАМЕТИМ ЭТО СОБЫТИЕ?

В Библии достаточно подробно описано, как Христос придёт во второй раз, чтобы мы не стали жертвами обмана. Иисус явится с небес. «Если скажут вам: „вот, [Он] в пустыне“, — не выходите; „вот, Он в потайных комнатах“, — не верьте; ибо, как молния исходит от востока и видна бывает даже до запада, так будет пришествие Сына Человеческого» (Евангелие от Матфея 24:26, 27). «Се, грядёт с облаками, и узрит Его всякое око...» (Библия, книга Откровение 1:7). Итак, второе пришествие Христа невозможно будет пропустить. Это будет видимое событие. Более того, это будет слышимое событие: «И пошлёт Ангелов Своих с трубою громогласною, и соберут избранных Его от четырёх ветров, от края небес до края их» (Евангелие от Матфея 24:31).

КОГДА И КАК ЭТО БУДЕТ?

Нам не дано знать ни дня, ни часа: «Бодрствуйте, потому что не знаете ни дня, ни часа, в который придёт Сын Человеческий» (Евангелие от Матфея 25:13). Итак, дату нам не сообщили, но предупредили, чтобы мы не расслаблялись. Почему же Второе пришествие Христа многие воспринимают как то, что произойдёт очень нескоро или вообще не произойдёт? Возможно, секрет кроется в том, с какими событиями будет связано Второе пришествие.

«Придёт же день Господень, как тать ночью, и тогда небеса с шумом прейдут, стихии же, разгоревшись, разрушатся, земля и все дела на ней сгорят. Если так всё это разрушится, то какими должно быть в святой жизни и благочестии вам, ожидающим и желающим пришествия дня Божия, в который воспламенённые небеса разрушатся и разгоревшиеся стихии растают?» (Библия, 2 послание Петра 3:10–12). Человеку свойственно инстинктивно отдалять от себя то, чего он боится или чего не хочет. Происходит



некое отрицание, потому что так удобнее и спокойнее жить. Однако при чтении Священного Писания мы сталкиваемся с текстами, которые призваны нас насторожить:

«Но, как было во дни Ноя, так будет и в пришествие Сына Человеческого: ибо, 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; ...Итак, бодрствуйте, потому что не знаете, в который час Господь ваш придёт» (Евангелие от Матфея 24:37–42).

«Се, гряду скоро, и возмездие Моё со Мною, чтобы воздать каждому по делам его» (Библия, книга Откровение 22:12).

«О временах же и сроках нет нужды писать к вам, братия, ибо сами вы достоверно знаете, что день Господень так придёт, как тать ночью. Ибо, когда будут говорить: „мир и безопасность“, тогда внезапно постигнет их пагуба, подобно как мука родами [постигает] имеющую во чреве, и не избегнут. Но вы, братия, не во тьме, чтобы день застал вас, как тать» (Библия, 1 послание фессалоникийцам 5:1–4).

Тать — это вор. Воры не предупреждают о своём визите. Они застигают людей врасплох. Таким неожиданным будет Второе пришествие для тех, кто находится «во тьме», как пишет апостол Павел. Только зачем находиться во тьме, когда Бог посылает всем свет? Бог не скрыл от людей Своих планов и намерений.

Второе пришествие Христа — одна из важнейших тем Библии. Только в Новом Завете о нём говорится около 250 раз, то есть в каждом двадцать пятом стихе. На каждое пророчество из Ветхого Завета о Первом пришествии Христа (которое празднуют в Рождество) приходится восемь пророчеств из Нового Завета о Его Втором приходе на землю. А кто об этом знает?

Тех, кто пытается говорить о Втором пришествии, нередко называют фанатиками и крутят пальцем у виска. Наверное, так же смеялись над Ноем, строившим перед потопом ковчег. Возможно, тогда выражение «до потопы» с иронией использовали в значении «никогда». Но потоп всё-таки пришёл.

Второе пришествие Христа — это неминуемая реальность. Мы можем предпочитать не думать о нём, отгораживаясь от всякой информации на эту тему, но это событие неотвратимо.

А СТРАШИЛКИ БУДУТ?

Согласно библейскому описанию, Второе пришествие Христа будет связано с катастрофическими явлениями, что может внушить страх. Но апостолы описывают день Пришествия Иисуса с радостью и надеждой. Действительно, для кого-то Второе пришествие — это время страшного суда, тогда как для верующих людей — это исполнение их надежд и воплощение их веры. Тот, кто избрал Иисуса Христа своим Богом и Спасителем, будет следовать Писанию, творить добро, соблюдать заповеди и с радостным волнением ожидать Второго пришествия! В тот великий день одни будут говорить «горам и камням: падите на нас и сокройте нас от лица Сидящего на престоле и от гнева Агнца, ибо пришёл великий день гнева Его, и кто может устоять?» (Библия, книга Откровение 6:16, 17). Другие же, радостно простирая к небу руки, «скажут в тот день: вот Он, Бог наш! на Него мы уповали, и Он спас нас! Сей есть Господь; на Него уповали мы; возрадуемся и возвеселимся во спасении Его!» (Библия, книга пророка Исаии 25:9).

Будешь ли ты по-прежнему относиться ко Второму пришествию Христа, как к китайской Пасхе и свистящему на горе раку? Или прислушаешься к тому, о чём говорит Бог со страниц святой Библии?

Алексей Третьяков

ФЕЙКАМИ ГРЕШИТЕ?



**ОСТОРОЖНО:
ФЕЙК!**

Мы живём в обществе, где всё меньше доверяют друг другу. И тому есть причины. Мы не можем изменить мир, но можем начать с себя. Можно ли доверять мне? Не участвую ли я в распространении ложной информации?

Грехопадение жителей земли началось со лжи: змей, предлагая отведать плодов с запретного дерева, сказал Еве: «Нет, не умрёте» (Библия, книга Бытие 3:4). Впоследствии обман стал частью нашей жизни: иногда он искусно завуалирован, а порой бессовестно наглый. С развитием технологий (и увеличением скорости передачи информации) мир буквально захлёбывается во лжи. Фейки кругом: от постоянно пересылаемых сообщений в стиле «твой телефон взорвётся, если ты откроешь картинку с пожеланием доброго утра» до политически окрашенных.

Если мы посмотрим на десять Божьих заповедей, то не встретим слов «не лги, не обманывай, не вводи в заблуждение». Возможно, потому, что много лжи связано с другими заповедями. Продавец, называющий неверный вес, по сути, обворовывает; ребёнок, врущий родителям, нарушает пятую заповедь, и так далее.

Есть ещё одна заповедь, девятая: «Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего» (Библия, книга Исход 20:16). В первую очередь эти слова касаются ложных показаний в суде. В Библии мы читаем пояснения о том, что на суде должны присутствовать два или три свидетеля, особенно если речь идёт о вынесении смертного приговора (книга Второзаконие 19:15). Мы видим, как это постановление выполнялось, когда судили Христа: «Первосвященники и старейшины и весь синедрион искали лжесвидетельства против Иисуса, чтобы предать Его смерти, и не находили; и, хотя много лжесвидетелей приходило, не нашли. Но наконец пришли два лжесвидетеля и сказали: Он говорил: "могу разру-

шить храм Божий и в три дня создать его"» (Евангелие от Матфея 26:59–61).

Далее в книге Второзаконие написано: «Судьи должны хорошо исследовать, и если свидетель тот — свидетель ложный, ложно донёс на брата своего, то сделайте ему то, что он умышлял сделать брату своему; и [так] истреби зло из среды себя» (Второзаконие 19:18, 19). Царь Соломон подтверждает серьёзность нарушения этой заповеди: «Лжесвидетель не останется ненаказанным, и кто говорит ложь, не спасётся» (Библия, книга Притчей 19:5).

В Библии лжесвидетелем называется человек, «наговаривающий ложь и сеющий раздор между братьями» (книга Притчей 6:19). В это определение очень хорошо вписываются сплетни. «Неходи переносчиком в народе твоём» (Библия, книга Левит 19:16). Передаваемая сплетня полностью или частично может оказаться неправдой, мы можем неверно истолковать мотив поступка или слов человека и этим очень навредить нашему ближнему. Бывает такое, что человек извиняется за неосознанное лжесвидетельство, но как отменить последствия, как вернуть доброе имя? Не всегда это возможно в полной мере.

Сегодня мало кто не сталкивался с пересылаемыми сообщениями, которые на деле оказывались непроверенной информацией. Сердобольные родственники и друзья спешат скорее предупредить нас о возможном мошенничестве, не задумываясь, что сами участвуют в распространении недостоверной информации.

Есть пара хороших способов

проверить информацию. Во-первых, вас должны насторожить слова «скорее перешлите это сообщение всем». Во-вторых, попробуйте вставить текст просьбы (или иного сомнительного сообщения) в поисковик (яндекс или гугл, а лучше и туда, и туда). Часто мошенники даже не удосуживаются хотя бы чуть-чуть изменить текст. Открываете сайты и смотрите на даты. Если просят деньги, то сравнивайте реквизиты и имена просящих (в одном посте возможно будет Инна Валерьевна Зайцева, в другом — Инна Валерьевна Зубкова, потому что при переводе денег покажут только имя, отчество и первую букву фамилии). Скорее всего, вы увидите, что текст одинаков, а вот на фото совсем разные лица. Случается, что пересылаемой просьбе уже несколько лет. Даже если это не мошенники, то возможно информация попросту устарела. Это, кстати, касается и молитвенных просьб, которые годами гуляют из чата в чат. Это просто воровство времени: кто-то молится, переживает, а «виновника», может, уже нет в живых (если этот человек вообще существовал), или он давно выздоровел. И гуляют-то подобные просьбы так долго, потому что вызывают в нас переживания, хочется помочь. Поэтому, когда пересылаете молитвенную просьбу или пишете свою, добавьте, пожалуйста, полную дату.

Есть ещё один тип обмана: денег не просят, а пишут, например, что нужно разобрать овчарок, иначе их усыпят, или сообщают, что срочно нужна донорская кровь. Но указывают только номер телефона (без города, без ФИО человека, для кого она). И сердобольная душа звонит и перезванивает, но никто не берёт трубку, а со счёта телефона снимают немалые деньги.

Тексты мошенников практически всегда очень профессионально составлены, они с эмоциями, трудно остаться равнодушными. Если вас начинают переполнять чувства, это главный сигнал к проверке информации, к сожалению. На самом деле очень грустно писать призывы не доверять.

Христос сказал: «Будьте мудры, как змии» (Евангелие от Матфея 10:16), и у апостола Петра есть фраза «покажите в вере вашей добродетель, а в добродетели рассудительность» (Библия, 2 послание Петра 1:5). Всё, что мы имеем, имеем от Бога, и мы в ответе за то, как этим распоряжаемся. Поэтому, прежде чем перевести деньги или сделать репост, не поленитесь: потратьте несколько минут, убедитесь в достоверности информации. Не становитесь распространителем лжи.

Ася Стрижова

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 твою, ни раб твой, ни рабыня твою, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и всё, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день 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.

ДУМАЕШЬ, КУДА ПОСТУПАТЬ?

Сегодня наш рассказ о Заокском адвентистском университете в Тульской области. Почему стоит выбрать Заокский? Этим и другие вопросы мы задали ректору университета Борису Геннадьевичу Протасевичу.

— Борис Геннадьевич, скажите, пожалуйста, чем Заокский университет отличается от других вузов? В чём его «изюминка»?

— Философия адвентистского образования подразумевает под собой не просто подготовку хороших специалистов, но, прежде всего, формирование характера, и вот этим Заокский университет отличается от большинства других вузов. В основе всего лежит не только получение знаний, но формирование целостной зрелой личности. ЗАУ является религиозным вузом, соответственно, те правила, которые действуют на территории университета, соответствуют нравственным принципам, изложенным в Священном Писании.

— Какое образование можно получить в ЗАУ? Планируется ли открытие новых направлений?

— В нашем университете есть несколько направлений: педагогическое (мы готовим учителей начальных классов, учителей музыки, учителей иностранного языка), лингвистическое (переводчики), теологическое (для подготовки служителей церкви). Есть интенсивный курс английского языка. Есть международная экономика: два года ребята учатся у нас, а потом два года могут продолжать учиться в Тайване на экономическом факультете. Мы готовимся к открытию совместного проекта с РУДН. Это будет четырёхгодичная программа высшего образования «Сестринское дело». Также планируем с 1 сентября открыть программу «Христианское консультирование» (она не будет аккредитована, но это направление очень востребовано; выпускники получат диплом ЗАУ). Подчеркну, что наш университет имеет государственную лицензию. Есть различные направления дополнительного образования. Планируем открыть государственные магистерские программы по капелланскому служению и истории христианства.

— Расскажите немного о студенческом быте. В каких условиях живут студенты?

— Когда к нам приехала комиссия по аккредитации, они сказали: «Да у вас не общежитие, а отель Hilton». У нас комнаты на трёх человек, с душем, с туалетом. Есть тренажёрный зал, есть огромный спортивный зал, велобаза, лыжная база. Работают несколько секций. На мой взгляд, наши студенты живут в очень хороших условиях. Конечно, нет предела совершенству: нам ещё предстоит отремонтировать два четвёртых этажа.

— Некоторые студенты, приезжающие на учёбу, впервые покидают родительское гнездо. Предусмотрено ли какое-то попечение, забота о новеньких (и не только о новеньких)?

— У нас есть необычная программа, которую мы называли «Усыновление». Преподаватели распределяют между собой студентов, берут шефство над ними, общаются, приглашают в гости, поддерживают. Так называемые классные руководители помогают студентам освоиться. Наша студенческая ассоциация очень серьёзно работает над тем, чтобы все студенты были адаптированы, чем-то заняты, задействованы в различных мероприятиях. Как правило, наши студенты не скучают здесь, а активно проявляют свои творческие способности.

— Конечно, интересует финансовый вопрос. Я знаю, что в ЗАУ учатся студенты не только из весьма обеспеченных семей. Как к вам попадают простые смертные? Если молодой человек или девушка из семьи скромного достатка мечтают учиться в Заокском, какие у них перспективы?

— Если студент из семьи скромного достатка желает стать учителем начальных классов, английского или музыки или если поступает на теологический факультет, то 75% оплаты за него вносит церковная организация. Со студентом заключается трёхсторонний договор, после обучения он может быть приглашён отработать в нашей христианской школе или ещё где-либо в церковной организации. 25% оплаты нужно будет внести самому студенту. Исключение составляют теологи: им помогают оплачивать обучение полностью. Если молодой человек хочет стать служителем церкви, талантлив, любит Господа и людей, он учится практически бесплатно. У нас есть правило: все ребята, которым церковная организация помогает получить образование, должны немного (6–9 часов в неделю) работать на кампусе, помогать содержать его в чистоте и порядке.

На остальных программах (лингвистика, экономика и пр.) нужно оплачивать 100%. Что касается медицины, то со следующего года будут бюджетные места, то есть за учёбу платить не нужно будет, необходимо будет оплачивать только проживание и питание.

— У вас учатся только адвентисты? Или студентом может стать любой желающий?

— Все наши педагогические про-



Заокский университет Церкви Христиан Адвентистов Седьмого дня объявляет набор на обучение на 2022 – 2023 учебный год по программам высшего образования (бакалавриат):

ТЕОЛОГИЯ. Профили подготовки:

- Христианское консультирование (практическая психология)
- Протестантская теология
- Очно — 4 года. Заочно* — 5 лет
- *Заочное обучение только для программ «Христианское консультирование».

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. Профили подготовки:

- Учитель музыки
- Учитель начальных классов
- Учитель английского языка
- Очно — 4 года. Заочно* — 5 лет.
- *Кроме профиля «Учитель музыки»

ЛИНГВИСТИКА. Профиль подготовки:

- Перевод и переводоведение (английский, немецкий языки).
- Очно — 4 года. Заочно — 5 лет.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:

- Интенсивный курс изучения английского языка — 1 год (очно)
- Христианское консультирование (повышение квалификации) — 2 недели (очно/дистанционно)
- Графический дизайн и основы программирования — 1 год (очно)
- Теология. Капелланское служение (профпереподготовка) — 1 год (дистанционно)
- Руководство местной религиозной организацией (профпереподготовка) — 6 месяцев (дистанционно)
- Музыка — дирижёр хора (профпереподготовка) — 1 год (очно)
- Русский язык как иностранный — 1 год (очно)

По окончании обучения выдаётся документ установленного образца.

zda.zau.ru/abitur +7 48734 2-01-20, +7 961 145-35-01 umo@zau.ru

Лицензия на образовательную деятельность №2563 от 16.03.2017 г.

граммы и лингвистика — это программы по ФГОС, то есть поступить на них могут не только адвентисты. У нас в университете учатся и православные, и мусульмане. Есть представители других протестантских деноминаций. Могут поступить все желающие.

— Я слежу за лентой новостей ЗАУ, и у меня создаётся впечатление, что Заокский — это особенный мир, со своей атмосферой, с необыкновенно светлыми людьми. Это впечатление со стороны, или так и есть?

— Действительно, Заокский — это особая атмосфера. Когда ты не был там и живёшь какими-то слухами, домыслами, тебе трудно понять это. Но на самом деле всякий, кто попадает в Заокский на учёбу, сохраняет его в сердце на всю жизнь. Это особый мир уникальных людей. Это особенная атмосфера дружбы, взаимовыручки, поддержки. Жить в Заокском — это великое преимущество.

— Кто преподаёт в ЗАУ? Чем ваши преподаватели отличаются от коллег из светских вузов?

— Недавно я встречался с группой первокурсников. Они говорят: «Борис

Геннадьевич, вы даже не представляете, какое это удовольствие для нас ходить на занятия! Мы восхищаемся всеми нашими преподавателями: уровнем их подготовки, тем, как они доносят материал, как пытаются нас расшевелить». Наши преподаватели уникальны. У них высокие принципы, они профессионалы своего дела, никогда не поставят оценку просто так, но будут побуждать студента и помогать освоить предмет. У нас очень высокий уровень преподавания, чем я по-хорошему горжусь.

— И, наконец, несколько веских причин, почему стоит выбрать Заокский.

— Во-первых, мы не очень классический университет в том смысле, что наши преподаватели — это не просто преподаватели, а друзья; друзья, которые помогают тебе расти не только профессионально, но и духовно. ЗАУ — это защищённый городок, благоустроенная уютная территория. Это возможность проявить свои способности. Для некоторых это место, где они встречают свою любовь и создают семьи. Это необыкновенная атмосфера. Это друзья на всю жизнь. Добро пожаловать в Заокский!

Беседовала Александра Третьякова

КОНСЕРВИРУЕМ БЕЗ УКСУСА

Как консервант уксус хорош, но нужно помнить, что это довольно агрессивный компонент для ЖКТ и не только. Как же, делая запасы на зиму, обойтись без уксуса? Вот несколько идей.

ОГУРЦЫ, КАК БОЧКОВЫЕ

На дно чистых банок (можно не стерилизовать, просто хорошо помыть) поместить несколько очищенных зубчиков чеснока, зонтики укропа, листья хрена, смородины, вишни. Если огурцы только что собраны, нет необходимости их замачивать. Просто срежьте кончики и разложите огурцы по банкам. Банки поместите на поддон. Залейте холодной питьевой водой с солью (1 л воды + 2 ст. л. соли) до самого верха. Прикройте крышками (не закручивать, просто положите на банку). Оставьте на поддоне при комнатной температуре на 2 – 3 дня. Рассол должен стать мутным. Рассол слить в кастрюлю, добавить ещё немного воды (чтобы хватило снова заполнить банки), довести до кипения и залить банки до самого верха, чтобы не было места для воздуха. Закрутить. Убрать в холод. Хранить в прохладном месте.

ОГУРЦЫ С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

Если огурцы не только что с грядки, то замочить их на 3 – 4 часа. Поместить в стерилизованные банки очищенные зубчики чеснока (2 – 3 крупных на литровую банку), листья хрена, чёрной смородины, вишни, зонтики укропа, огурцы, ягоды красной смородины. Не укладывайте огурцы слишком плотно: нужно, чтобы в банку поместилось достаточно ягод, ведь именно они выступают в качестве консерванта. Залить кипящим рассолом (на 1 л воды 2 ст. л. соли и 1 ст. л. сахара). Дать постоять 10 минут под крышкой. Рассол слить и снова довести до кипения. Разлить по банкам, закатать. Убрать на хранение в прохладное место.



САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ

Ингредиенты:

- ◆ 2 кг томатов,
- ◆ 3 кг кабачков,
- ◆ 5 штук болгарского перца,
- ◆ 1 стакан сахара,
- ◆ 2 ст. л. соли,
- ◆ 0,5 стакана растительного масла,
- ◆ 1 ч. л. лимонной кислоты,
- ◆ 1 ч. л. смеси болгарских перцев

Приготовление:

Помидоры измельчить в блендере, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Добавить соль, сахар, масло, смесь перцев. Добавить кабачки, порезанные кубиком, варить 15 минут. Добавить перец, варить 10 – 15 минут. Добавить лимонную кислоту, через 2 минуты снять с огня, разложить по стерилизованным банкам, закрутить, перевернуть до остывания.

Подготовила Оксана Соловьёва

6+

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

СОЗДАНО ДЛЯ ПОЛЬЗЫ

Когда выйдешь гулять, посмотри на траву под ногами. Знаешь ли ты, что это растут лучшие лекарства, созданные Самим Богом?

Летом Мила поехала к бабушке в гости. Бабушка жила в доме на окраине небольшого посёлка. Почти сразу за домом протекала маленькая речка, а за ней начинался луг.

На лугу Мила заметила высокое необычное растение. Его шапка состояла из множества маленьких белых цветочков, а листики были похожи на мягкие иголочки. Мила попробовала сорвать цветок, но он не поддавался. Пришлось сбежать домой за ножницами, чтобы срезать стебель. Девочка так торопилась показать бабушке это чудо, что упала и ссадила коленку.

Дома, промыв коленку водой, Мила подбежала к бабушке.

— Бабушка, смотри, какой красивый цветок!

— Это же тысячелистник!

Мила посмотрела ещё раз на листики растения:

— Так вот почему его так назвали!

Бабушка посадила внучку рядом с собой.

— Ты же знаешь, что все деревья, цветы и другие растения сотворил Господь?

— Да, в третий день творения.

— А почему Бог сотворил деревья раньше человека?

— Он знал, что человек будет голодным?

Бабушка улыбнулась.

— Бог всё готовил специально для человека. Он сотворил растения, чтобы они вырабатывали кислород и че-

ловеку было, чем дышать, фрукты и овощи — чтобы человек мог насладиться их вкусом. Господь Бог сделал всё для благополучия человека в Эдемском саду, за которым тот должен был ухаживать и который должен был беречь.

— Бабушка, а чем полезен человеку ты-ся-че-лист-ник?

— В нём есть витамины, и его часто используют в медицине. Например, если ты поранилась, то тысячелистник помогает быстро зажить ранке. Он помогает остановить кровь, снять боль и воспаление.

Бабушка размяла листочки тысячелистника в руке и растёрла по ссадине на коленке Милы.

— Милочка, для каждого растения Бог определил свою цель, чтобы они приносили пользу человеку!

— Я поняла! У тысячелистника — это лечить болезни людей.

Мяту и ромашку Бог сотворил, чтобы заваривать вкусный чай. А лилии и розы — чтобы составлять красивые букеты!

Как же здорово, что Бог создал столько красивых, вкусных и полезных растений для красоты и нашей пользы!

Юлия Трифоновна

Художник Алёна Горничар
chudostranichki.ru



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 доставки 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 «Ожидаящая» 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

СЛУШАЙТЕ НАШ ПОДКАСТ

«СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ»

АУДИОВЕРСИЯ ИЗБРАННЫХ СТАТЕЙ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ:

- Google Podcasts
- Яндекс.Музыка

- iTunes
- ВКонтакте



sokrsokr.net/
podcasts



Любовь — это та сила, что движет миром...
Любовь не вспыхивает в нас, она в нас вырастает.

КАК ПРИЗНАТЬСЯ В ЛЮБВИ

8 ИЮЛЯ — ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

Помните ли вы тот волнующий момент, когда вам впервые признались в любви? Смесь восторга, удивления, огромного счастья и радости... Но проходит время, и чувства меняются. То, что волновало когда-то, становится обыденным. Но возможно ли сохранить то чувство новизны, которое мы испытывали когда-то?

Когда я была девушкой, у меня состоялся разговор с одной молодой замужней женщиной. Я спросила у неё: «Как часто после вступления в брак вы говорите мужу о том, что любите его?» Она ответила так: «Я не делаю это каждый день. Я дорожу этими словами, но я пытаюсь показать, что действительно люблю своего мужа. Подавая ему яичницу на завтрак, я не всегда говорю: "Я люблю тебя", но стараюсь сделать это так, чтобы ему было приятно, и он почувствовал мою любовь».

Каким образом мы можем выразить свою любовь — признаться в любви, прибегая не только к словам? Любовь можно проявлять по-разному. Существуют так называемые языки любви. Это слова поощрения, время, подарки, помощь, прикосновения. Главное знать, что именно нравится вашему спутнику жизни.

КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ЖЕНЩИНА ПОЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ ЛЮБИМОЙ?

Способность любить и потребность быть любимой у женщин почти неисчерпаема. Ежедневное проявление романтических чувств жизненно необходимо женщине — такова природа её любви. Благодаря последовательному и продуманному выражению романтической любви многим мужчинам удастся сделать свою жену по-настоящему счастливой.

Если жена просит мужа сделать для неё что-нибудь, с чем она могла бы легко справиться сама, то это потому, что ей постоянно требуется подтверждение его готовности прийти на помощь. И то, как он охотно откликается на её просьбу, служит для неё

определённым показателем его любви и уважения.

Ещё одна потребность женской души — ласковые слова. Не скупитесь их произносить. Замечайте хорошее в вашей супруге и озвучивайте это как можно чаще. Ласковых слов много не бывает.

А КАК ПОРАДОВАТЬ МУЖЧИН? ЧТО ЦЕНЯТ ОНИ?

Мужчинам в проявлении любви в большей степени свойственны практичность и в меньшей степени романтичность.

Муж проявляет свою любовь, когда, например, покупает посудомоечную машину. Одаривать, делиться и обеспечивать — это предназначение мужчин.

Постарайтесь избавить своего спутника жизни от упреков, мелочных придирок, выискивания недостатков. Вместо того чтобы задавать вопросы типа: Почему ты не способен зарабатывать так много денег? Почему ты не понимаешь моих чувств? и т.п., постарайтесь поблагодарить его за то, что у него хорошо получается, за его сильные стороны.

Когда-то Наполеон III, племянник Наполеона Бонапарта, влюбился в графиню Теба и женился на ней. Молодые супруги обладали здоровьем, богатством, властью, славой, красотой, любовью и признанием, но ничто во всей Франции не могло удержать жену от упреков. Ревность и подозрение истерзали её сердце. Что произошло в итоге? Наполеон, надвинув мягкую шляпу на глаза, выскальзывал ночью из тайной двери и отправлялся к даме, ожидающей его. Вот так ядовитые укусы упре-



ков разрушили семейную жизнь одной из красивейших женщин мира.

Царь Соломон, который считался самым мудрым человеком на свете, обладал не только мудростью, но и хорошим чувством юмора. Он писал: «Лучше на самом краю крыши ютиться, чем жить в просторном доме со сварливой женой... Лучше в пустыне жить, чем вместе со сварливой и злобной женой» (Библия, книга Притчей, 21:9, 19)*.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ:

1. На что вы тратите больше времени: на то, чтобы мысленно критиковать вашего супруга, или на то, чтобы размышлять о его сильных сторонах?

2. Говорите ли вы о вашем супруге за его спиной в унижительной форме?

3. Предъявляете ли вы к вашему супругу мерки, которым сами не можете соответствовать?

Равноценными признанию в любви смогут стать слова: «Ты мне нравишься таким, какой ты есть. Ты прекрасный человек. Мне нравится, как ты это делаешь».

Мужчинам необходимо восхищение. «Если вы хотите, чтобы мужчина продолжал любить вас, от вас требуется лишь одно: восхищаться им, причём так, чтобы он знал об этом», —

говорила Руфь Пиле, специалист в области семейных отношений.

Вот что написал один мужчина, желавший остаться неизвестным:

Если ты с удовольствием наблюдаешь за работой мужчины, Если он нравится тебе или ты любишь его,

Скажи ему об этом сейчас. Не скрывай своего восхищения до того дня,

Когда священник произнесёт надгробную речь.

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ХВАЛИТЬ!

Универсальное средство признания в любви как для мужчин, так и для женщин — это похвала.

Мужчина, не забывая в удобный момент сказать своей жене несколько слов искренней похвалы и признательности и подарить цветы.

Жена, восхищайся своим мужем, замечай его хорошие качества, говори ему об этом, не забывая хвалить его.

Каждый новый день открывает замечательные качества друг друга. Помните, счастливый брак — это не союз двух совершенств, это союз двух людей, которые не делают трагедии из того, что между ними существуют различия.

Подготовила Наталья Скороход

* Библийские тексты приведены в современном русском переводе под редакцией М. П. Кулакова.



КАКИЕ КНИГИ ПОМОГУТ ВАМ УЛУЧШИТЬ И УКРЕПИТЬ ОТНОШЕНИЯ В БРАКЕ?

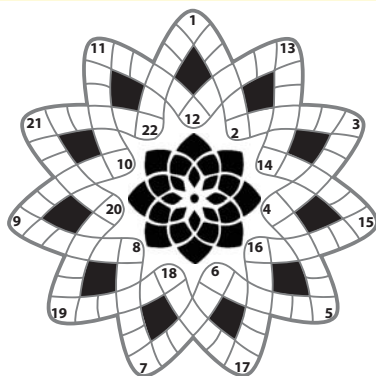
«СЕЗОНЫ ЖИЗНИ», Клаудио и Памела Консуэгра

«СЕМЬЯ И ВЕРА», Карен и Рон Флауэрс

Как заказать? 8-800-100-54-12

E-mail: inmarket@lifesource.ru, 7knig.org

ООО Издательство "Источники жизни", 301000, Тульская обл., п. Засадский, ул. Восточная, 9. ОГРН 1027103674454



В этом кроссворде последняя буква предыдущего слова является начальной буквой последующего слова. Пришлите в редакцию правильные ответы на кроссворд до 15 АВГУСТА, и вы станете участником розыгрыша призов. 10 победителей получат в подарок книги на духовные темы.

1. Отец Исаака (Быт. 21:3). 2. «Все, от _____ до большого, будут знать Меня» (Евр. 8:11). 3. «В доме праведника _____ сокровищ, а в избытке нечестивого расстройство» (Пр. 15:6). 4. Один из друзей Иова (Иов. 2:11). 5. «Кто Бог, кроме Господа, и кто _____, кроме Бога нашего?» (Пс. 17:32). 6. Жена Навала (1 Цар. 25:3). 7. «Золотые _____ в серебряных прозрачных сосудах — слово, сказанное прилично» (Пр. 25:11). 8. Старший сын Авраама (Быт. 16:15). 9. «Сделай к нему семь _____» (Исх. 25:37). 10. Пророчица, которая была судьёй Израиля (Суд. 4:4). 11. «На _____ и василиска наступишь; попирает будешь льва и дракона» (Пс. 90:13). 12. «И будет жить, и будут давать ему от золота _____» (Пс. 71:15). 13. «Храните себя от _____» (1 Ин. 5:21). 14. «Нет подобного Тебе,

Господи! Ты велик, и имя Твоё _____ могуществом» (Иер. 10:6). 15. «Они взяли тело Иисуса и _____ его пеленами с благоговениями» (Ин. 19:40). 16. Один из певцов при храме (2 Пар. 5:12). 17. «И заповедал Господь Иисусу, сыну _____» (Втор. 31:23). 18. «Неверные весы — мерзость пред Господом, но правильный вес _____ Ему» (Пр. 11:1). 19. Военачальник царя Сирийского (4 Цар. 5:1). 20. «Рассёк камень в пустыне и _____ их» (Пс. 77:15). 21. «Не _____ ли предвещание изрекаете» (Иез. 13:7). 22. «_____ выйдя от жара, повисла на руке его» (Деян. 28:3).

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



СОЛНЦЕ ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ

Наверное нет человека, у которого не поднималось бы настроение, когда после пасмурных дней начинает светить солнце. Всё освещается его яркими лучами, и жизнь кажется намного лучше. Такое влияние на организм обусловлено не только сменой тёмных красок неба на яркие и жизнерадостные, но и особой физиологической реакцией, которая происходит в нашем организме в ответ на воздействие солнечного света.

Учёные давно открыли, что настроение и эмоции человека зависят от выработки определённых веществ, которые называют нейромедиаторами. Эти вещества участвуют в передаче нервных импульсов с одной клетки на другую. От их количества зависит работоспособность, концентрация внимания и многие другие функции мозга. Одним из таких важных веществ является серотонин.

Серотонин вырабатывается в шишковидной железе головного мозга, его часто называют «гормоном счастья». И действительно, в крови он действует как гормон, а в головном мозге осуществляет передачу нервных импульсов. Эмоциональная стабильность, самообладание, чувство удовлетворения — вот наиболее важные функции этого ценного вещества. Для выработки серотонина обязательно нужны свет и полноценная физическая активность. Недостаток солнечных лучей зимой является причиной столь распространённой сезонной депрессии.

Для хорошего синтеза «гормона счастья» кроме солнечного света необходимо достаточное количество триптофана. Это незаменимая аминокислота, которую мы можем получить только с пищей. Её ценными источниками служат бобовые, среди которых рекордсменом считается соя, а также орехи, гречка, овсянка, пшено. Лучше всего эта аминокислота поступает в мозг, когда в питании присутствуют углеводы. Поэтому каши, сладкие фрукты (ба-

наны, груши, финики, виноград и др.) и умеренное количество мёда должны быть частью нашего меню.

Интересно, что из серотонина организм синтезирует ещё один важный гормон — мелатонин, который вырабатывается в тёмное время суток во сне. Мелатонин — это гормон, необходимый для стабильного сна. Оказывается, что у людей, страдающих депрессией, ритм выделения мелатонина сильно нарушен. Часто первым признаком депрессии является именно проблема с засыпанием и пробуждением. Но мы можем предотвратить развитие депрессии или просто снижение настроения, если каждый день будем уделять часть времени для прогулок на свежем воздухе, получая солнечный свет. В результате у нас будет постоянно вырабатываться «гормон счастья», который станет залогом хорошего настроения. Ночью из «гормона счастья» будет образовываться мелатонин, который подарит нам полноценный сон. И утром мы будем просыпаться прекрасно отдохнувшими и с хорошим настроением.

Итак,
☑ проводите достаточно времени на солнце,
☑ не пренебрегайте физическими нагрузками,

☑ ешьте продукты, богатые триптофаном,
☑ вовремя ложитесь спать (не позднее 22.00) и старайтесь спать в полной темноте.



ОСТОРОЖНО С СОЛНЦЕМ

Солнце нам необходимо, но всё хорошо в меру. Как уберечься от солнечного удара?

Солнечный удар возникает вследствие перегрева организма под воздействием прямых солнечных лучей. Его развитию способствуют синтетическая одежда, плохо пропускающая тепло, недостаточное употребление воды, алкоголь, тяжёлый физический труд, избыточный вес и высокая влажность воздуха.

При солнечном или тепловом ударе вначале возникают общая слабость, потемнение в глазах, шум в ушах, сильное сердцебиение, ощущение нестерпимой жажды, сильная головная боль, тошнота и рвота. Если человеку не оказать помощь, то его состояние ухудшается: потоотделение прекращается, кожа бледнеет, становится сухой, горячий на ощупь, температура тела повышается до 40 – 41°C, возникают судороги и периодическая потеря сознания. Вслед за этим может наступить остановка дыхания и сердца.

В жаркую погоду носите лёгкую одежду из натуральных тканей. Не оставляйте автомобиль долго на солнце и не сидите в расклёпанной машине больше 10 минут. Избегайте тяжёлой физической нагрузки в жаркое время года. Выполняя работу, время от времени делайте перерыв на отдых, пейте

больше воды. Следите за детьми и не разрешайте им играть в знойную погоду на солнце.

Первая помощь

При появлении первых признаков перегрева организма пострадавшего нужно немедленно перенести в прохладное, защищённое от света место, расстегнуть затрудняющую дыхание одежду и уложить, немного приподняв голову. Затем важно охладить голову, делая холодные примочки мокрой тканью. К области шеи, спины, подмышек и паха можно приложить мешочки со льдом или влажное полотенце. По возможности оберните пострадавшего в мокрую холодную простыню или по частям обтирайте его влажным холодным полотенцем. Дайте выпить литр воды комнатной температуры с добавлением 0,5 чайной ложки соли, а также 2 столовых ложек сахара. При тепловом ударе ни в коем случае нельзя пить алкогольные напитки или напитки с содержанием кофеина (чай, кофе), так как они нарушают терморегуляцию. Нельзя также помещать пострадавшего в очень холодное место и поить холодной водой. Необходимо вызвать скорую помощь.

Страница подготовлена по книге Алексея Хацинского «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ» (Издательство «Источник жизни»).

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
Каждый понедельник в 19:00 на телеканале Надежда

Молитвенные
просьбы присылайте
на WhatsApp, Viber

8 (915) 688-76-01



ПОМОЛИТЕСЬ
ЗА МЕНЯ



Христианский
телевизионный канал
www.hopetv.ru

Христианский центр реабилитации «КОВЧЕГ»

оказывает помощь людям,
страдающим алкогольной
и наркотической
зависимостями.



Срок реабилитации зависимых не
менее 9 месяцев без медикаментов.
Также центр «Ковчег» нуждается
в волонтерах.

Подробности по телефонам:

8(910) 942-11-20

8(915) 690-41-06

reabkovcheg.ru

Фонд «Новомосковск против наркотиков»
ОГРН 1027101412271

РЕКЛАМА 12+





ПОЗВОНИ СЕЙЧАС, ЗАКАЖИ ГАЗЕТУ НА 3 МЕСЯЦА

8963-239-27-77

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



Пришлите sms с буквой С и своим полным адресом, индексом и ФИО для получения газеты.



Этим предложением можно воспользоваться только ОДИН раз.

Изучайте Библию в Заочной библической школе.

**СЧАСТЬЕ НЕ НАХОДЯТ, ЕГО СОЗДАЮТ.**

СОЗДАВАЙТЕ И ХРАНИТЕ СЕМЬЮ, А НЕ ПРОБЛЕМЫ.

**КАЖДУЮ ВТОРУЮ СУББОТУ МЕСЯЦА СМОТРИТЕ
«ВЕЧЕР С ГАЗЕТОЙ»**

Это уютное обсуждение интересных вопросов из свежих номеров газет «Сокрытое Сокровище» и «Ваши ключи к здоровью» за чашкой чая. Также в программе живая музыка.



Заокская церковь

**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, для укрепления иммунитета, в том числе после химиотерапии.

СЕЛЬСКИЙДОМ — ЭТО
Натуральная, вкусная и полезная пища как залог крепости духа и тела. Атмосфера гор Кавказа и воздуха 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 **8doktorov.ru/czotziv**

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

Газета «Сокрытое Сокровище» №07(303). 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, редактор — А. М. Третьякова, редколлегия — Р. И. Кошкин,
Е. С. Седов, С. П. Титовский; дизайн, верстка — С. В. Литвина, корректор — Т. Г. Ведерникова. В газете использованы иллюстрации с сайта 123rf.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, Воронеж, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Краснодар, Красноярск, Мин. Воды, Н. Новгород, Ростов-на-Дону, Саратов, Симферополь, Хабаровск, Челябинск и распространяется на всей территории РФ.

Общий тираж 375 600 экз.

БИБЛИЯ О ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

«Брак у всех [да будет] честен и ложе непорочно; блудников же и прелюбодеев судит Бог» (Послание евреям 13:4).

«Жёны, повинуйтесь мужьям своим, как прилично в Господе. Мужья, любите своих жён и не будьте к ним суровы» (Послание колоссянам 3:18, 19).

«Большие воды не могут потушить любви, и реки не зальют её. Если бы кто давал всё богатство дома своего за любовь, то он был бы отвергнут с презрением» (книга Песни Песней 8:7).

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит. Любовь никогда не перестает...» (1 послание коринфянам 13:4-8).

«ЧУДЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ»**ДЕТСКИЙ
ЖУРНАЛ**

ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ РАССКАЗЫ ДЕТЯМ ОТ 5 ДО 10 ЛЕТ УРОКИ ДОБРОТЫ

**Тема номера:
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**

- Как летом не скучать
- Увлекательные задания (загадки, раскраски)
- Комикс
- Постер «Безопасность на воде»



Подпишись на сайте **PODPISKA.POSHTA.RU**
Подписной индекс **П4042**



Заказы принимаются:

WhatsApp, Viber:
8 960-099-22-20

А также в интернет-магазине
на сайте **sokrsokr.net/shop**

РЕКЛАМА 12+



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!